

SUPER

5/2020



MUSIIKKI-
TESTAMENTTI

VANHUSTEN
RUOKASUOSITUS
UUDISTUI
RUOKA-
HALUTTOMUUTEEN
ON PUUTUTTAVA HETI

KORONAKRIISI
- MUISTISAIRAAN ON
VAIKEA YMMÄRTÄÄ
ERISTÄYTYMISEN
SYYTÄ

41 KEINOJA
KUINKA TORJUT
KORONAN
PÄIVÄKODISSA?

UUPUMUKSESTA SELVINNYT PIIA VINKKI
"JAKSAMISEN RAJOISTA ON
USKALLETTAVA PUHUA"

SUPER



22 Kaupunkikulttuuri on koronan takia suljettu, mutta ihmiset keksivät nyt uusia vuorovaikuttamisen tapoja.



16 Meri Kujanpää hoitaa koronapotilaita Meilahden sairaalassa.



UUTISET

- 6 SuPerin liittokokous siirtyy syyskuulle
- 8 Muistisairaiden hoito on koronakeväänä haastavaa – Vanhus ei ymmärrä, miksi liikkumista rajoitetaan
- 10 Koronaa voi päiväkodissa torjua monin keinoin

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 12 Toukokuun lyhyet
- 13 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 15 5 faktaa lasten astmasta
- 44 Hyvä hoitaja
- 61 Lue myös nämä
- 60 Superristikko
- 61 Paras juttu
- 64 Kuulumiset
- 67 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 50 SuPer Työttömyyskassa
- 52 Koronakriisi lisää lomautuksia
- 56 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 58 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 62 Palvelukortti
- 63 SuPervoitto

30 Hiilihydraatteja ei kannata vältellä, sillä ne auttavat ihmistä liikkumaan, keskittymään ja ajattelemaan.



34

Hyvä ravitseminen on osa hoitosuunnitelmaa.



Musiikki kuuluu elämänhistoriaan. Muistutkijat suosittelevat kirjaamaan omat lempikappaleet musiikkitestamenttiin.

”Mitä vanhempi ihminen on, sitä useampia kerroksia musiikkimielen kirjastossa on.”

Neuropsykologian apulaisprofessori Teppo Särkämö

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 33 Sirkka-Liisa Kivelä
Flow-kokemuksia ja naurua
- 43 Hanna Jokinen
Entä jos ei ole yhtään sankarillinen fiilis?
- 69 Jukka Järvelä
Näistä ei hiiskuta

ILMIÖT

- 22 Kaikki eivät rentoudu mökkijärven rannalla
- 26 Hormonikorvaushoidon hyödyt ja haitat menopaussin aikana
- 30 Hiilihydraatit kuuluvat hoitajankin ruokavalioon

AMMATTI

- 16 Kuvat kertovat, kuinka korona muutti hoitajien arjen
- 34 Vanhusten ravitsemussuositukset uudistuivat
- 40 Piia Vinkki uupui työssään, mutta löysi sitten elämälle uuden suunnan
- 46 Musiikkitestamentin tekeminen kannattaa, sillä monelle musiikki on tärkeä osa identiteettiä



Lähihoitaja
Piia Vinkki

KANSIKUVA
Petteri Löppönen

67 Suvi-Tuulia Sinervo ja Myy tuovat palvelutaloihin hyvää mieltä.



Kalenteri

TOUKOKUU

- 1.5. Vappu, työn päivä
- 5.5. Kansainvälinen kättilöiden päivä
- 12.5. Kansainvälinen sairaanhoitajien päivä
- 15.5. Kansainvälinen perheiden päivä

KESÄKUU

- 5.6. Maailman ympäristöpäivä
- 12.6. Lapsityövoiman vastainen päivä
- 18.6. Autistien oikeuksien päivä

SUPERIN KOULUTUKSIA

- 7.5. TYKY-seminaari työsuojelu-tehtävissä toimiville, etäkoulutus



ROBERT OTTOSON

KOIVU VIHANNOI TÄNÄ VUONNA MALTILLISESTI

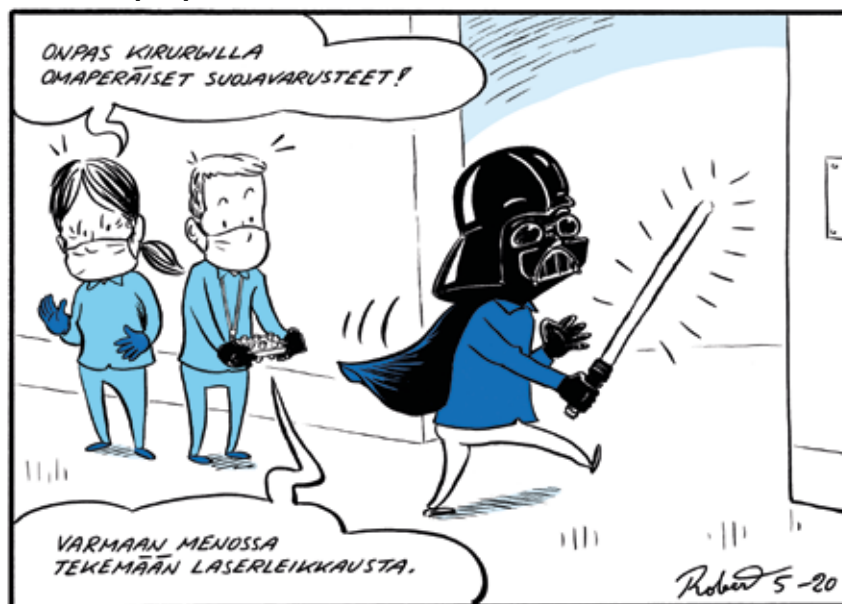
Hiirenkorvat ilmestyvät koivuihin toukokuun ensimmäisten viikkojen aikana – Pohjois-Lapin tunturikoivuja lukuun ottamatta. Odotettu kevään merkki tarkoittaa yleensä myös aivastelua, nuhaa ja kutinaa.

Hiirenkorvien puhkeamisen myötä koivujen norkoista vapautuu suuria määriä siitepölyä, josta arvioiden mukaan oireilee joka viides suomalainen. Koivujen kukinnan käynnistyessä siitepölyä on ilmassa ympäri vuorokauden, eikä siltä voi välttää mitenkään.

Koronakevään hyvä uutinen on, että luonnonvarakeskus Luke ennakoi koivun kukinnasta tänä vuonna tavanomaista heikompaa. Toki avoimilla ja lämpimillä paikoilla kasvavissa koivuissa norkkoja saattaa esiintyä runsaammin, ja tuuli tuo etelästä siitepölyä Suomeen jo ennen täkäläisten koivujen kukinta-aikaa.

MOSTOPHOTOS

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Ilmoittautua syksyn järjestökurseille.
- Seurata sähköpostia – saat kuukausittain uutiskirjeen SuPerin ajankohtaisista ja ammattia tukevista asioista. Katso myös www.superlehti.fi.
- Tienata 30 euron arvoinen lahjakortti ja suositella SuPerin jäsenyyttä työkaverille.
- Hoitaa ensin itseäsi, jotta voit hoitaa muita. Teetä jalkahoito perheenjäsenelläsi.
- Soittaa kaverille, jota et ole nähnyt aikoihin.

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
Mari Frisk 09 2727 9276

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Kari Hulkko, Jukka Järvelä, Hanna Jokinen,
Hanna Kauppinen, Sirkka-Liisa Kivelä,
Jenna Lehtonen, Petteri Löppönen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Hanna Vilo,
Mari Vehmanen, Laura Vesa.

PAINOS

88 100

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Korona näytti vanhushoivan raadollisen todellisuuden

Koronakriisi on paljastanut vanhusten hoivan todellisuuden – jos se joltakulta oli jo unohtunut viime vuoden hoivakriisin jäljiltä. Tehostamalla kiristetty ja kuristettu vanhustyö ei pysty uutta kriisiä kantamaan ilman kompurointia. Viruksen edessä suojattomat vanhukset ja heidän hoitajansa kohtaavat monin paikoin mahdottoman.

Kriisin aikana on yllättävän pitkään säilynyt käsitys, että sosiaalipuolella ympärivuorokautista apua tarvitsevia asukkaita ei tarvitse hoitaa samoilla periaatteilla kuin terveydenhoidon piirissä olevia potilaita. Henkilöstöä on vaadittu työskentelemään aseptisten periaatteiden vastaisesti.

Kun yhä useammin koronapotilas kohdataan vanhusten palveluasumisessa, suojavarusteiksi eivät riitä kangasmaskit. Ne eivät kertakäyttöisinäkään suojaa käyttäjäänsä tartunnalta. Kun

asukkaalla on korona tai sen epäily, suojakäsineiden ja kirurgisen suu-nenäsuojaimen lisäksi tarvitaan visiiri ja essu tai takki. Näitä ei hoivakoteihin ole saatu. Viranomaisohjeet ovat suojaimissa edelleen ristiriitaiset.

Sitä en ihmettele, ettei meillä ollut valmiina miljoonia kirurgisia suu-nenäsuojaimia. Oli valmistauduttu edellisen pandemian mallin mukaan. Sika-influenssaa vastaan ei vanhuksia tarvinnut erityisesti suojata, he olivat immuuneja. Nyt tilanne on aivan toinen. Yhteiskunta on suljettu, koska suojelemme riskiryhmiä ja vanhusväestöä. Käytännössä suojavarusteita ei kuitenkaan jaeta sinne, missä vanhukset ovat. Tilanteen jatkuttua viikkoja olisi viimein aika muuttaa toimintamalleja vastaamaan nykytietoa. Myös sosiaalihuollossa on oltava mahdollisuus turvalliseen hoitotyöhön.

Parikymmentä vuotta on jo puhuttu siitä, että sosiaali- ja terveydenhoidon raja-aidat ovat turhia. Vanhus- ja vammaistyössä hoidetaan yhä vaikeammin sairaita ihmisiä. Sote-alan kokonaisuutta on voitava ohjata järkevästi ilman pallottelua, sen tämä kriisi osoittaa. Sote-uudistus on saatava maaliin.

SuPer kerää parhaillaan tietoa työpaikkojen suojainpuutoksista ja niitä tullaan selvittämään työsuojelulainsäädännön puitteissa. Tilanne ei voi enää jatkua niin, että käsidesi on lopussa, suu-nenäsuojaimia ei ole nähty ja altistumisista ei saa puhua.

Päivi Jokimäki





Liittokokous siirtyy syksyyn

SuPerin liittokokous järjestetään 15.–16.9. Helsingin Messukeskuksessa. Tapahtuma oli alun perin tarkoitus järjestää kesäkuussa, mutta koronapandemian ja poikkeustilan vuoksi se jouduttiin siirtämään syksyyn. Liittokokous on kerran neljässä vuodessa

järjestettävä suurtapahtuma, jossa superilaisten itselleen valitsevat edustajat valitsevat liiton puheenjohtajiston ja päättävät toiminnan suuntaviivoista seuraaville vuosille. Liittokokous käyttää liiton korkeinta päätösvaltaa.

Puheenjohtajan paikkaa tavoittelevat tänä vuonna liiton nykyinen pu-

heenjohtaja, helsinkiläinen **Silja Paavola** sekä SuPerin edustajiston jäsen, iisalmelainen **Anne Heiskanen**. Varapuheenjohtajaksi on ehdolla turkulainen **Jaana Dalen**, joka on tällä hetkellä liiton varapuheenjohtaja. ■

SuPerin selvitys puhuu karua kieltä 75 % HOITAJISTA POHTII ALAN VAIHTOA

Työn uudelleen organisoinnista, teknologiasta tai lainsäädännön uudistuksista ei ole saatua apua hoitajien ahdinkoon. SuPerin jäsenilleen tekemässä kyselyssä 73 prosenttia vastaajista kertoi kokevansa, että oma työ on raskasta tai erittäin raskasta. Vastaajista 83 prosenttia koki, että työn henkinen kuormittavuus oli lisääntynyt viimeisen vuoden aikana. Kuluneen vuoden aikana 75 prosenttia oli harkinnut vaihtavansa alaa. Tilanne on huonontunut selvästi neljän vuoden kuluessa. Edellinen selvitys tehtiin vuonna 2016.

Vanhustenhoidossa, kotihoidossa ja terveyskeskuksen vuodeosastolla työskentelevät hoitajat kokivat työnsä kaikkein raskaimmaksi. Sen sijaan ensihoidossa, koulussa ja mielenterveys- ja päihdetyössä töitä tekevät superilaiset kokivat kuormituksen useimmiten sopivaksi. Alan vaihtamista miettivät kaikkein eniten varhaiskasvatuksessa työskentelevät. Siihen voi olla syyinä parin vuoden takainen lakimuutos, jossa lastenhoitajien määrää vähennettiin ja lastentarhanopettajien määrää lisättiin.

Ajankohtaiset uutiset neuvotteluista

Lehden mennessä painoon neuvottelut superilaisten työehtosopimuksista olivat kesken. Ajankohtaiset tiedot neuvottelujen etenemisestä löydät SuPerin verkkosivuilta [superliitto.fi/neuvottelukierros 2020](https://superliitto.fi/neuvottelukierros-2020) sekä sosiaalisesta mediasta [@superliitto](https://twitter.com/superliitto).

SuPer selvitti jäsentensä työn kuormittavuutta sekä työssä viihtymistä maaliskuussa 2020 ennen koronakriisin puhkeamista ja poikkeuslakien käyttöönottoa Suomessa. Kyselyyn vastasi 8 157 superilaista. ■

ASIAT TÄRKEYSJÄRJESTYKSEEN

Tämä on koronakevät, ja sille ei vain voi mitään. Monelle muulle asialle voi varmasti.

Asiat pitää aina laittaa tärkeysjärjestykseen. Opiskellessamme opettelimme Maslowin tarvehierarkian ja niin nytkin on asioita katsottava tarkoituksenmukaisesti. 1. Fysiologiset tarpeet eli hengissä säilyminen, 2. Turvallisuus eli suojaudutaan erilaisilta vaaroilta, 3. Yhteenkuuluvuus eli kuuluminen ryhmään ja olla rakastettu, 4. Arvonanto eli kunnioituksen saaminen ja itse-

arvostus sekä 5. Itsensä toteuttaminen eli omien kykyjen saaminen täyteen käyttöön, osaamisen käyttö.

Muistan hyvin, kun aikoinaan opettelimme näitä Maslowin portaita hoidon ja hoidonfilosofian kannalta. Katsotaan nyt näitä yhteisesti hoitajan työn näkökulmasta. Me hoidamme taaperosta vanhukseen, kasvavasta kuolevaan. Miten näiden portaiden pitää näkyä työssä, niin hoitajan kuin työnantajan toiminnassa?

Korona tekee työstä haastavan, mutta se leviämien estämiseksi on olemassa ohjeet oikeasta toiminnasta ja suojavarusteista. Ongelmana on suojavarusteiden puute, joka tekee työstä raskasta ja toisille jopa pelottavaa. Olemme saaneet viruksesta uutta tietoa lähes päivittäin. Nyt me tiedämme, miten ehkäisemme viruksen leviämisen itsestämme ennen kuin edes tiedämme olevamme sairaita. Ammatti-ihmisinä tiedämme, miten ehkäistään viruksen tarttuminen potilaasta. Me kannamme vastuamme työ- ja potilasturvallisuudesta töissä olles-

samme. Kokonaisvastuu kaikesta turvallisuudesta on kuitenkin eittämättä aina työnantajalla. Näin sanoo laki. Työnantajan on ehdottomasti hankittava tarpeelliset suojaimet, eikä odotata, että tilanne pahenee.

Korona on luonut myös yhteenkuuluvuutta ja sitä tässä työssä nyt tarvitaan. Sanonta ”olemme kaikki samassa veneessä” pitää todellakin paikkaansa. Jotkut ovat niin sanotussa eturintamassa niin sairaalassa kuin vanhusten ja vammaisten hoitopaikoissa, mutta kaikkien työ- ja siviilielämään se virus vaikuttaa.

Hoitotyöntekijöistä sanotaan aina, että te olette niin arvokkaita ja tarpeellisia. Kyllä me sen tiedämme. Olemme ammatistamme ylpeitä ja osaavia. Nyt haluamme, että se näkyisi myös konkreettisesti. Juuri nyt siihen on mahdollisuus, kun hoitajat kantavat suuren vastuun tässä tilanteessa. Siitä pitää saada muutakin kuin kunniaa ja kättentaputuksia.

Mitä itsensä toteuttaminen työssä voisi tarkoittaa? Se voisi olla esimerkiksi sitä, että saa tehdä työtä kokonaisvaltaisella ammattitaidolla, eettisesti ja samalla miettien, miten tämän voisi tehdä paremmin, järkevämmin ja ihmisläheisemmin.

Tästä koronakeväästä tule mieleen filosofi **Zenon** ajatelma: ”Kohtalo on loputon syy-seurausketju, joka antaa kaikelle järjestyksen. Kohtalo on selitys sille, miten maailmankaikkeus jatkaa kulkuaan.”

Silja

”HOITOTYÖNTEKIJÖISTÄ SANOTAAN AINA, ETTÄ TE OLETTE NIIN ARVOKKAITA JA TARPEELLISIA. KYLLÄ ME SEN TIEDÄMME. OLEMME AMMATISTAMME YLPEITÄ JA OSAAVIA. NYT HALUAMME, ETTÄ SE NÄKYISI MYÖS KONKREETTISESTI.”



MUISTISAIRAITA EI HOIDETA PELKILLÄ KORONA-OHJEILLA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Korona-ohjeiden noudattaminen on erityisen vaikeaa työpaikolla, joissa asiakkaat eivät muista tai ymmärrä, miksi heidän liikkumistaan rajoitetaan.

SuPeriin viime viikkoina tulleen viestien perusteella hoitajien huoli koronaviruksen leviämisestä palvelutaloihin on suuri.

Koronavirus leviää herkästi ja myös oireettoman ihmisen tiedetään voivan tartuttaa virusta, ja siksi esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee hoitamaan asiakkaat omassa asuinpaikassaan. Sairaalahoidon pitää järjestää, jos oireet pahenevat.

SuPerin asiantuntija **Elina Kiuru** muistuttaa, että ikäihmisille jo yksin

kova kuume voi olla vaarallista ja tauti voi edetä nopeasti.

– Silloin tulee kysymys siitä, kuinka hyvin yksiköissä on valmistauduttu näiden tilanteiden varalle. Onko eristys- ja huoneita riittävästi ja onko henkilökunnalle riittävästi suojavarusteita ja asianmukaiset tilat varusteiden pukeamiseen ja riisumiseen, Kiuru pohtii.

SuPeriin on tullut paljon viestejä, ettei työpaikoilla ole ollut riittävästi varusteita ensimmäisten koronavuokkojen aikana. Kiurun mukaan suojavarusteita on puuttunut etenkin sosiaalihuol-

lon yksiköistä, joissa niitä käytetään vain harvoin.

– Vaikka ammattihenkilöillä on aseptiikka hyvin hallussa, suojavarusteiden käyttö saattaa vaatia muistin virkistämistä, ja on työnantajan tehtävä perehdyttää käyttämään niitä asianmukaisesti.

ERISTÄMINEN SAATTA AHDISTAA

Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut hoivayksiköille useita ohjeita tarten-
tuntojen ehkäisemiseen ja sairastuneiden

Muistisairas kaipaa tuttuuden tunnetta myös poikkeusoloissa

Muistiliittoon tulneiden yhteydenottojen perusteella muistisairaiden ihmisten läheisiä huolestuttaa erityisesti se, ettei yhteydenpito muistisairaansa kanssa onnistu perinteisin tavoin, kertoo liiton neuvontakoordinaattori Mailis Heiskanen.

Ongelmaa on ratkottu esimerkiksi juttelemalla muistisairaansa kanssa pihalla ikkunan läpi. Etänä yhteyttä voi pitää kytkemällä puhelu kaiuttimeen tai ottamalla videoyhteyden, ellei se hämmennä muistisairasta liikaa.

Tapahtui yhteydenpito mitä kautta tahansa, Heiskanen kehottaa luomaan tuttuuden tunnetta muistisairaalle ihmiselle.

– Omainen voi kerrata yhteisiä muistoja, jotka tuovat muistisairalle turvallisen olon.

Asiakkaan elämänhistorian tunteminen on myös muistisairaansa hoitajalle ”enemmän kuin voitto tässä hetkessä”, Heiskanen sanoo.

– Silloin voi ulkomuistista tuoda asiakkaan muistoja keskusteluun ja saada näin mielen rauhoittumaan pelottavan tuntuissa nykyhetkessä.

den hoitoon. Täysin aukottomasti ne eivät kuitenkaan kerro, kuinka tulisi toimia esimerkiksi sellaisen asiakkaan kohdalla, jonka muistisairaus on edennyt pitkälle.

Ministeriön mukaan liikkumisvapauden rajoittaminen on perusteltua, esimerkiksi ovi voidaan lukita ulkopuolelta tarvittaessa. Mutta kuinka eettistä on toimia näin, jos ihminen ei itse ymmärrä, miksi hänen liikkumistaan rajoitetaan?

Tähän ei ole yksiselitteistä vastausta, sanoo Elina Kiuru.

– Eristäminen on hankalaa, jos asiakas ei ole orientoitunut aikaan eikä paikkaan.

Muistisairaat, jotka ovat tottuneet liikkumaan itsenäisesti, mutta eivät ymmärrä, miksi nyt olisi syytä pysytellä kotona, ovat koronatilanteessa erityinen haasteensa, sanoo myös Muistiliiton neuvontakoordinaattori **Mailis Heiskanen**.

– Pitäisi pystyä järjestämään niin, että muistisairas ihminen voi olla turvallisesti huoneessaan ilman, että ovea lukitaan. Oven sisäpuolelle voi vaikka laittaa lyhyen muistutuksen, että tämä viikko pysytään huoneessa.

– Faktoista muistuttaminen toistuvasti ja säännöllisesti on tärkeää, varsinkin kun tiedetään, ettei jokaiselle muistisairaalle ole mahdollista järjestää omaa valvojaa tällaisten tilanteiden varalle.

Mitä pidemmälle sairaus on edennyt, sitä yksinkertaisemmin asiat pitää esittää. Mielellään niin, että yhdessä lauseessa on vain yksi asia.

– Sanat virus ja karanteeni eivät kerro muistisairaalle mitään. Asian voi ilmaista sanomalla esimerkiksi, että sinulla on nyt sellainen tauti, joka tarttuu helposti.

TURVALLISUUS ENNEN KAIKKEA

Muistisairaiden kanssa toimimisessa joudutaan keksimään luovia ratkaisuja myös normaalioloissa, eikä kaikkiin koronan tuomiin ongelmiin ole yksiselitteistä ratkaisua, Muistiliiton Mailis Heiskanen myöntää.

Esimerkiksi lähikontakteissa suositellusta suojaetäisyydestä on mahdoton pitää kiinni, kun asiakas tarvitsee apua aivan kaikessa toiminnassa.

– Silloin ainoa tapa suojella muistisairasta ja suojautua itse tartunnalta ovat asianmukaiset suojavarusteet.

Varautuminen ja tartuntojen ennaltaehkäisy on ainoa tapa estää viruksen leviäminen palvelutalossa, sanoo myös SuPerin Elina Kiuru.

– Riskien arvioinnissa pitää jo ennalta pohtia, miten eristäminen tapahtuu ja miten asiakkaat hoidetaan eristyksissä.

– Moni työnantaja on perustellut suojavarusteiden vähyyttä sillä, että käytetään niitä sitten kun ensimmäi-

nen tartunta tulee. Meillä on jo Suomessa esimerkkejä, mitä tapahtuu, kun virus pääsee johonkin yksikköön.

Kiuru ymmärtää hyvin, että tilanne aiheuttaa työntekijöissä pelkoa ja ahdistusta.

– Poikkeuksellisessa tilanteessa työnantajan tulisi tehdä kaikkensa, että työntekijälle tulee tunne siitä, että hän voi tehdä työnsä turvallisesti.

Turvallisuuden tunne on olennaista myös asiakkaiden hyvinvoinnin kannalta. Miten muistisairas ihminen mahdtaa reagoida, kun hoitaja lähestyy häntä täydessä suojavarustuksessa?

Sen voi jokaisen kuvitella, Mailis Heiskanen toteaa.

– Jotain se voi lähinnä naurattaa, joku saattaa olla peiloissaan.

Muistisairaansa kanssa toimiessa tärkeintä olisikin pysyä mahdollisimman rauhallisena myös poikkeusoloissa. Oma ahdistus tai jännittyneisyys tarttuu helposti muistisairaaseen.

– Muistisairas on herkkä aistimaan tunteita. Siksi oma mielentila pitää si laskea mahdollisimman rauhalliseksi ennen muistisairaansa kohtaamista. ■

SUOJARUSTEITA ON PUUTTUNUT ETENKIN SOSIAALIHUOLLON YKSIKÖISTÄ, JOISSA NIITÄ KÄYTETÄÄN VAIN HARVOIN.

SuPerin
asiantuntija
Elina Kiuru.





Koronan torjuntaa päiväkodissa

VINKIT VARHAISKASVATUKSEEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Työterveyslaitos ohjeistaa suojautumaan tartunnoilta päiväkodeissa hyvällä käsi- ja yskimishygienialla sekä lähikontaktien välttämällä, esimerkiksi erilaisilla työjärjestelyillä. Tehostettu siivous on tärkeää. Pehmolelut kannattaisi laittaa syrjään. Erittäin tärkeää on myös, että kaikki oireiset lapset ja aikuiset pysyvät kotona.

Lähihoitaja **Paula Viitasen** kokoamasta listasta on poimittu tähän päiväkotipäivän tavanomaisimpia tilanteita ja esimerkkejä toimista, joilla leviämisen riskiä voidaan pienentää. Ohjeet on tarkistanut SuPerin varhaiskasvatuksen asiantuntija **Johanna Perez**. Kyseessä ei ole viranomaisohje, vaan nämä vinkit on tarkoitettu keskustelun pohjaksi päiväkodissa. ■

LAPSEN SAIRASTUMINEN HOITOPÄIVÄN AIKANA

- Lapsi jää kotiin, jos hänellä tai perheenjäsenellä on lieviäkin sairastumisen oireita. Pidetään kiinni viranomaisten asettamista karanteenimääräyksistä.
- Varmistetaan, että huoltajat saa päivän aikana kiinni lapsen sairastumisen varalta, ja että vanhempi pääsee noutamaan lapsen mahdollisimman pian.
- Seurataan lasten terveydentilaa päivän aikana ja mitataan lämpöä herkästi.
- Oireinen lapsi siirretään välittömästi aikuisen kanssa erilliseen, hyvin tuuletettuun tilaan odottamaan vanhempaa. Käytetään hengityssuojainta, jos se suinkin on mahdollista.

PÄIVÄKOTIIN SAAPUMINEN JA LÄHTEMINEN

- Huoltajat ja muut ulkopuoliset eivät astu sisään päiväkotirakennukseen, vaan lapsi otetaan vastaan ja luovutetaan hakijalle ulkona tai ulko-ovella. Kuulumiset vaihdetaan tarvittaessa puhelimitse. Vasu-keskustelut pidetään etäyhteydellä tai siirretään myöhemmän ajankohtaan.
- Ohjeistetaan huoltajia välttämään perheen ulkopuolisia varahakijoita.
- Lapsen ottaa vastaan oman, korkeintaan 10 hengen pienryhmän nimetty kasvattaja.
- Jos päiväkodissa on käytössä sähköinen kirjautuminen, henkilökunta kirjaa lapsen saapuneeksi eivätkä lapsen hakijat käsittele ns. tägi puhelinta.
- Eteistiloihin asennetaan käsihuuhde, jota jokainen käyttää ohi mennessään. Henkilökunta huolehtii, että lapsen kädet tulevat pestyiksi ohjeiden mukaan sekä sisään tullessa että ulos lähtiessä.
- Osa henkilökunnasta jää mahdollisuuksien mukaan etätöihin, kuitenkin niin, että pienryhmistä voidaan pitää kiinni. Työntekijät voivat olla lähitöissä esimerkiksi viikon jaksoissa.
- Tarjotaan mahdollisuutta työvuorosuunnitteluun niin, että varhaiskasvattajien omat lapset tarvitsevat julkista päivähoitoa mahdollisimman vähän.

PÄIVÄKODISSA

- Henkilökunnalla mutta myös lapsilla on oma vaatekertansa päiväkotiin ja vapaalle. Työvaatteissa ei lähdetä kauppaan eikä julkisiin liikennevälineisiin. Työvaatteet pestään työpaikalla. Hiukset pidetään sidotuina, korujen käyttämistä vältetään ja pidetään muutenkin huolta aseptiikasta.
- Päiväkodin tehostettua siivousta ei jätetä henkilökunnan oman aktiivisuuden varaan vaan työnantaja ohjeistaa siihen asianmukaisesti. Tehostetaan tuuletusta, pintojen pyyhkimistä ja käsienpesua, vältetään hajusteita.
- Varhaiskasvatusryhmiä ja -yksiköitä ei yhdistetä ja henkilökunnan siirtämistä pyritään välttämään. Ryhmät pyritään muodostamaan sisaruuden, tarpeen ja saapumisajan perusteella.
- Ryhmät pidetään erillään koko hoitopäivän ajan. Vältetään ryhmien kohtaamisia ja ohittamisia. Myös henkilökunta pyrkii huolehtimaan riittävästä etäisyydestä toisiinsa.
- Päiväkodin kännykät puhdistetaan huolellisesti aina kun niiden käyttäjä vaihtuu. Tehostetaan lelujen ja muiden tarvikkeiden pesua.
- Vältetään esimerkiksi muovailuvahan käyttöä ja annetaan lapsille tarvikkeita mahdollisuuksien mukaan henkilökohtaiseen käyttöön, esimerkiksi kynät ja vihot.
- Omia leluja ei tuoda päiväkotiin.
- Sylihetket pohditaan tarkoin ja sylihetkenä lapsen kädet ohjataan pois aikuisen kasvoista.

"VINKIT ON TARKOITETTU KESKUSTELUN POHJAKSI PÄIVÄKODISSA."

VESSAKÄYNNIT

- Yksi kasvattaja huolehtii siirtymätilanteista vessassa ja käyttää suojahanskoja.
- Lapsilla on käytössä henkilökohtaiset potat, jotka säilytetään lasten ulottumattomissa. Peppupyyhkeitä pidetään suljetussa korissa. Vessakirjat otetaan pois käytöstä.
- Käytetään vain teippivaippoja, jotta turha riisuminen ja pukeminen vaipanvaihdon yhteydessä vähenee.
- Kasvattaja valvoo tai auttaa käsienpesussa ja -kuivaamisessa. Käsien kuivaamiseen käytetään kertakäyttöisiä paperipyyhkeitä. Käsidesin käyttöä voi harkita.

RUOKAILU

- Ennen ruokailua pyyhitään pöytäpinnat desinfioivala puhdistusaineella ja huolehditaan lasten huolellisesta käsienpesusta ja kuivauksesta aikuisen valvonnassa tai auttamana.
- Lapset eivät pyyhi ruokapöytiä eivätkä toimi ruoan- jaossa apulaisina.
- Yksi aikuinen vastaa ruoanjaosta ja esimerkiksi leipien voitelusta. Ruoanjaossa käytetään kertakäyttöisiä suojakäsineitä.
- Ruokapöydässä istutaan etäisyyden päässä toisistaan. Ruoat sijoitetaan riittävälle etäisyydelle ruokailijoista.
- Ruoka-astioiden kannet asetetaan paikoilleen. Lattialle pudonneet aterimet vaihdetaan uuteen.
- Kaikki esillä olleet astiat ja ruokalaput pestään huolellisesti.
- Aikuiset syövät mahdollisuuksien mukaan eri aikaan kuin lapset.
- Ksylitolipastilleja ei jaeta paljain sormin eikä anneta lapsen ottaa niitä itse.
- Pöytien ja tuolien pyyhkimiseen käytetään samaa liinaa ainoastaan kerran tai käytetään kertakäyttöisiä käsipapereita. Varmistetaan, että käytössä olevat pesuaineet ovat tarkoitukseensa sopivat.

PÄIVÄLEPO

- Tilat tuuletetaan hyvin ennen päivälepoa. Lapset sijoitetaan levolle etäälle toisistaan.
- Tihennetään vuodevaatteiden pesuväliä.
- Vältetään päiväkodin yhteisiä unileluja. Omat unilelut ja tutit säilytetään sängyssä tai muualla lepo-huoneessa toisistaan erillään ja toimitetaan kotiin pestäväksi säännöllisesti.
- Aikuinen käyttää käsidesiä siirtyessään lapsen viereltä toisen luo.

ULKOILU

- Suositetaan ulkoilua korona-aikana.
- Ulkoilu toteutetaan porrastetusti omissa pienryhmissä. Siirtymissä vältetään vieri vieressä istumista ja odottelua.
- Jos päiväkodin ulkoilupaikka on yleinen leikkipuisto, sovitaan käytöstä eri toimijoiden kesken porrastetusti.
- Vältetään vierailuja muihin leikkipuistoihin ja retkeilyä.
- Käytetään vain osaa ulkoleluista kerrallaan, vaihdetaan käytössä olevat lelut kahden viikon välein.

TOUKOKUUN LYHYET

Koonnut Elina Kujala

MOSTPHOTOS



Äkkirikastuminen ei tee terveeksi

Yllättäen lottovoitolla rikastuneet eivät muuta elämäntapojaan terveellisemmiksi. He eivät myöskään tunne olevansa aiempaa terveempiä tai onnellisempia, mutta yleinen tyytyväisyys elämään kasvaa.

Hyvätuloisten ja varakkaiden on pitkään tiedetty elävän muita terveellisemmin ja pitempään. Terveyseroja on selitetty muun muassa sillä, että terveellisten elämäntapojen noudattaminen on monille liian kallista. Ruotsalaistutkimus todistaa, että niin voi edelleenkin olla, mutta ainakaan yllättävä äkkirikastuminen ei saa ihmisiä muuttamaan elämäntapojaan terveellisempään suuntaan.

Tutkimuksessa seurattiin 3300 ruotsalaista lottopelaajaa ja -voittajaa.

DUODECIM

Tanssityyli on kuin sormenjälki

Kaikki tietävät, että ihmiset liikkuvat musiikin tahdissa, joku jalkaa polkemalla, toinen koko keho heiluun. Uutta tietoa on se, että ihmisen tanssityyli on yksilöllinen ja liikekuviot ovat lähes samoja riippumatta siitä, millainen musiikki soi. Tietokone pystyy liikekaappausteknologiaa käyttäen tunnistamaan ihmisen tanssityylin perusteella. Liikekuviot ovat kuin sormenjälki, yhtä tunnistettavia ja henkilökohtaisia.

Jyväskylän yliopiston Monitieteisen musiikintutkimuksen keskus tutki 73 koehenkilöä, kun he tanssivat kahdeksaa eri musiikingenreä edustavien kappaleiden tahdissa. Tutkijat aikovat seuraavaksi perehtyä siihen, pysyvätkö tanssikuviot samanlaisina koko ihmisen elämänkaaren ajan ja pystyvätkö ihmiset tunnistamaan toisensa tanssityylin perusteella yhtä hyvin kuin tietokone.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

TIESITKÖ?

Seitsemän ihmistä sadasta sairastuu elämänsä aikana umpilisäketulehdukseen. Suomessa tehdään joka vuosi **10 000** umpilisäkkeen poistoa.

TERVEYSKIRJASTO



MOSTPHOTOS

Jos vanhemmat syövät vihanneksia, lapsikin syö

Vanhempien antama positiivinen malli edistää 3–5-vuotiaiden lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien syöntiä. Kasvis-ten käytön kannalta päivän tärkein ateria on päivällinen, hedelmien syömisen kannalta taas iltapala.

Molempien vanhempien antamalla esimerkillä on vaikutusta, mutta äidin antama malli vaikutti sekä tuoreiden ja kypsennettyjen kasvisten että marjojen ja hedelmien syömiseen. Isällä vahvin vaikutus oli kypsennetyissä kasviksissa.

Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö on kuitenkin suomalaisissa lapsiperheissä edelleen keskimäärin vähäisempää kuin terveyden kannalta olisi suotavaa. Vähäisintä oli kypsennettyjen kasvisten ja marjojen käyttö.

Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa selvitettiin kodin ruoka- ja ympäristön ja vanhempien antaman mallin yhteyttä päiväkotikäisten lasten kasvisten käyttöön. Tulokset julkaistiin Food Quality and Preference -tiedelehdessä.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



MOSTPHOTOS

HUHTIKUUN KYSYMYKSET:

Oletko vaihtanut työpistettä koronan takia?

KYLLÄ
30%

- Työskentelen lapsiperheiden kotipalvelussa, jossa työnkuva on vaihtunut. Käymme lapsiperheissä, mutta emme mene sisälle. Vanhemmat puokevat lapset ulos, ja ulkoilemme noin kaksi tuntia lasten kanssa, jolloin vanhemmat saavat hetken lepoa, tai voivat tehdä isompien lasten kanssa esim. kotikoulua.
- Oma yksikköni on suljettu ja henkilöstö on ripoteltu muihin yksiköihin näillä näkymin 13.5. saakka. Samalla vietiin yövuorot, mikä omalla kohdallani tarkoittaa yli 200 euron tulonmenetystä.

Ei
70%

- En vielä, mutta olen hakenut muualle töihin (ei hoitoala).
- Ei ole ollut tarvetta.
- En ole ajatellut vaihtavani tämän kriisin takia.
- Toistaiseksi olen saanut jatkaa omaa tuttua työtäni.
- Olen tällä hetkellä opintovapaalla. Odotan kuitenkin jännityksellä, tuleeko minulle töihin kutsua, jos tilanne vielä tästä pahenee.
- Yksi hoitajistamme vaihdettiin toiseen työpakkaan, missä on suurempi tarve työntekijälle. Tämä vaikutti meidän työvuoroihin siten, että työvuorolistaa jouduttiin muuttamaan. Siitä selvitettiin yhteistyöllä.

VASTAA TOUKOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN TOUKOKUUN 20. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN RELAXANT MAGNESIUM BLACK ICE -KYLMA- JA KIPUGEEIPAKKAUS. HUHTIKUUN ARVONNASSA LOHJA SPAN LAHJAKORTIN VOITTI MARJAANA HELSINGISTÄ. ONNITTELUT!



MUUT LEHDET

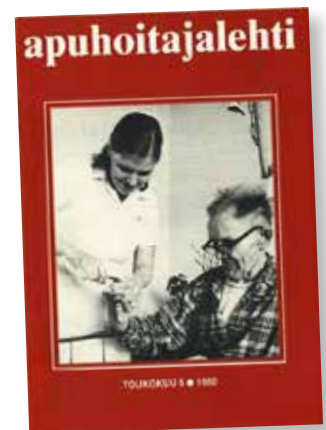
" C-vitamiinin vaikutus on epäsuora ja ennaltaehkäisevä, sen sijaan virusinfektion paranemiseen suurilakaan annoksilla ei ole osoitettu olevan tehoa."

VIRUSOPIN DOSENTTI MATTI WARIS
HYVÄ TERVEYS -LEHDESSÄ 5/2020

" Ikääntyneillä eniten yksinäisyyden riskiä lisäsi yksinasuminen, kun taas keski-ikässä yksinäisyyden tunne liittyy pikemminkin persoonallisuuden piirteisiin."

TIEDE-LEHTI 5/2020

40 VUOTTA SITTEN



"Sijaishoitajista osa on saanut jonkin hoitoalan koulutuksen. Osa otetaan suoraan Työvoimatoimistosta, ja heissä on monenlaisia ihmisiä. Osa on toime-
liaita ja hyväoppisia, mutta saattaa olla nuoria koulusta päässeitä ylioppilasty-
töjä tai poikia, jotka eivät ole koskaan tehneet mitään työtä, eivätkä osaa käs-
kemättä mihinkään tarttua."

APUHOITAJALEHDESSÄ 5/1980 KERROTTIIN
PÄÄKAUPUNKISEUTUA VAIVAAVASTA APUHOI-
TAJAPULASTA.



KULUTTAJA

TESTIVOITTAJA



2019

**Testivoittaja
Turvakasko NYT**

-40%

**Ammattiliiton jäsenenä saat lisäksi
10 % jatkuvan alennuksen.**

Vaihtoehtoja on monia — vain yksi on voittaja



Turvan Turvakasko ja liikennevakuutus ovat sekä hinnaltaan että bonuksiltaan Kuluttaja-lehden 8/2019 testivoittajia. Meiltä saat eniten vastinetta rahalle ja hymyn huulille, sillä myös asiakastytyväisyytemme on tutkitusti parasta.

Nyt saat Turvakaskon vielä entistä edullisemmin.

Soita 01019 5110, varaa aika verkkotapaamiseen tai osta heti turva.fi

Turvakasko -40 %. Etu koskee yksityisasiakkaan henkilö- tai pakettiauton uutta Turvakasko-vakuutusta, jonka alkamispäivä on 1.4.-31.5.2020. Edun saa ensimmäisen vuoden vakuutusmaksusta. Ammattiliiton jäsenenä saat lisäksi 10 % jatkuvan alennuksen. Tutustu etuihisi osoitteessa turva.fi/super

 **turva**
vakuutusyhtiö

5 VIISI FAKTA

Lasten astma

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

MIKÄ ON LASTEN ASTMA?

1 Astma on keuhkosairaus, jossa keuhkoputkiston limakalvo on tulehtunut. Tulehdus ärsyttää limakalvoa, lisää limaneritystä ja supistaa keuhkoputkia. Lasten astman tyypillisiä oireita ovat hengitysvaikeudet ja uloshengityksen vinkuminen. Kaikilla astmaa sairastavilla lapsilla hengitys ei vingu, vaan oireena on pitkäkestoinen yskä. Yleensä astma alkaa leikki- tai kouluiässä. Osalla oireet ilmenevät jo aikaisemmin infektioidin liittyvänä hengitysvaikeutena tai pitkittyneenä yskimisenä.

KUINKA YLEISTÄ ASTMA ON LAPSILLA?

2 Astma on yleisin lapsuusiän pitkäaikaissairaus. Sitä esiintyy 5-10 prosentilla lapsista. Melko usein se helpottaa murrosiässä, mutta taipumus astmaan säilyy. Pitkäaikaisen astman riskiä kasvattavat vanhempien astma ja lapsen omat allergiat.

MISTÄ LASTEN ASTMA JOHTUU?

3 Lapsilla astma on yleensä allergista astmaa, jonka syntyy on sekä perinnöllisiä syitä että ympäristöstä johtuvia tekijöitä. Astman puhkeamisen riskiä ja oireita pahentavat monet elinympäristön ärsykkeet, esimerkiksi siitepöly, eläinpöly, tupakansavu ja ilmansaasteet. Monilla oireet ovat pahimmillaan juuri keväisin siitepölyaikaan. Myös kylmä, kuuma tai kostea ilma ja rasitus voivat pahentaa astman oireita. Sisätilojen home- ja kosteusvaurioilla on niin ikään todettu yhteys astman syntyyn ja pahenemiseen.

MITEN ALLERGIA LIITTYY ASTMAAN?

4 Allergisen astman ja muiden allergisten oireiden taustalla on elimistön ominaisuus herkistyä ympäristön ärsykeille. Monilla astmaa sairastavista on myös allerginen nuha tai atooppinen ihottuma. Lapsilla oireilu alkaa usein ihottumana tai ruoka-aineallergiana ja kehittyy myöhemmin hengitystieallergiaksi ja astmaksi. Kaikkien allergiaoireiden hoitaminen helpottaa myös astman oireita.

MITEN LASTEN ASTMAA HOIDETAAN?

5 Astmaa sairastavan lapsen lääkityksestä päättää ja hoidon tehoa seuraa yleensä lastenlääkäri. Astmalääkkeitä käytetään joko säännöllisesti päivittäin tai jaksoittaisesti esimerkiksi siitepölykauden ajan tai infektioiden yhteydessä. Nykyaikaisilla lääkkeillä oireet saadaan hyvin hallintaan niin, että lapsi pystyy elämään normaalisti ikätovereidensa tavoin. Liikunta ei paranna astmaa, mutta sitä suositellaan helpottamaan oireiden kurissa pysymistä.

LÄHTEET:

DUODECIM.FI, HENGITYS.FI, HENGITYSLIIITTO.FI,
HUS.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI



Siitepöly ja hienojakoinen kaupunkipöly pahentavat keväisin monen lapsen astmaoireita.

5.4.2020

Lähihoitaja Meri Kujanpää

"Työskentelen Meilahden kolmiosaira-
lassa osastolla K6A. Osastollamme on
normaalioloissa kardiologisia toimen-
pidepotilaita ja keuhkonsiirtopotilaita,
COPD- ja keuhkosityöpöpotilaita. Maa-
liskuun puolivälistä asti osastolla on ol-
lut vain koronapotilaita.

Työn luonne on muuttunut. Nyt po-
tilaat ovat korkeasti kuumeilevia, ta-
saisen huonosti hapettuvia ja ajoittain
matalapaineisia. Vitaaleja täytyy seu-
rata usein. Potilaista aika moni päätyy
lyhyelle tai hieman pidemmälle teho-
hoitojaksolle.

Hoitojakson pituus vaihtelee paris-
ta vuorokaudesta kahteenkymmeneen,
eikä aina tämäkään riitä, jos tarvitaan
pitkä tehohoitojakso. Sairaalaan saa-
vuttaessa on useimmiten kotona sai-
rastettu jopa 10–15 päivää. Rankimmil-
laan tauti on todella raju. Korkea kuu-
me voi kestää jopa 20 vuorokautta.

Potilashoidossa hyödynnämme mah-
dollisimman paljon hoitajakutsupuhe-
limia. Kun potilas soittaa kelloa, vas-
taamme puhelulla ja kysymme mitä
potilas on vailla. Näin säästyy paljon
suojavarusteita verrattuna siihen, että

kävisimme huoneessa kysymässä mitä
potilas tarvitsee.

Osastolla on joka vuorossa yksi hoi-
taja niin sanotusti passarina. Hän huo-
lehtii, että visiirejä ja muita suojava-
rusteita on huoneiden välitiloissa sekä
poikkeuksellisesti myös käytävillä riit-
tävästi.

Suojavarusteiden pukeminen, riisu-
minen ja visiirien putsaus ja dekotta-
minen vievät paljon aikaa. Olemme on-
neksi saaneet lisättyä hoitajamitoitusta
jokaiseen vuoroon.

Aika moni potilas ahdistuu jo kuul-
lessaan koronatestin olevan positiivi-
nen. Pyrimme mahdollisuuksien mu-
kaan lievittämään pelkoja keskuste-
lemalla ja antamalla potilaalle aikaa.
Psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa on
myös mahdollista keskustella.

Vaikka meno etulinjassa kuulostaa
hurjalta, niin minä näen vain niiden po-
tilaiden tarinan, jotka kuuluvat siihen
noin 20 prosenttiin vaikeammin sairas-
tuneista. 80 prosenttia koronaan sairas-
tuneista pärjää taudin kanssa kotona."

TEKSTI **MERI KUJANPÄÄ**
KUVA **KARI HULKKO**

ME SELVIÄMME TÄSTÄ YHDESSÄ

Hoitajat tekevät työtään etulinjassa, kun koko maailma taistelee koronapandemiaa vastaan. ►



14.4.2020 Lastenhoitaja Ruut Salonen

"Minut siirrettiin päiväkodista kotihoitoon 19.3.2020. Jokainen päivä on täysin erilainen. Aamulla, kun katsom työlstaani saattaa olla, että listaani on ilmestynyt kaksi uutta asiakasta tai lähtenyt. Listassani voi myös olla uusia asiakkaita, joiden luona en ole ikinä käynyt, enkä tiedä edes, missä osoite sijaitsee. Tällainen muutos aiheuttaa vähän stressiä.

Joudun miettimään, minne jätän autoni ja etsimään asiakkaiden koteja. Välillä jätän autoni paljon kauemmas, kuin olisi pitänyt. Joudun siis kir-

jaimellisesti juoksemaan seuraavaan paikkaan, että ehdin käymään yhdeksän asiakkaan aamukäynnit aikataulussa. Asiakkaat ovat kuitenkin ihania ja monelta saan kiitosta työstäni. Se tuo minulle suurenmoista iloa ja auttaa selviämään päivästä. Minun onneni on se, että olen työskennellyt vanhusten hoivakodeissa, joten työ on minulle tuttua. Kaikilla päiväkodista siirretyillä työntekijöillä tilanne ei ehkä ole samanlainen."

TEKSTI **RUUT SALONEN**
KUVA **ROBERT OTTOSSON**



20.4.2020

Lastenhoitaja Johanna Hyske

"Koronakriisi on hiljentänyt päiväkodit, lapsia on meillä Maarianmaalin paikalla vain kourallinen normaaliin verrattuna. Nyt on aikaa olla lasten kanssa, ihan vaan olla ja kuunnella, osallistua. On tehty perheille kotiin satuhetkiä, laulutuokioita ja pieniä esityksiä, on muistettu synttärisankareita lauluin ja soiteltu perheille, kyselty kuulumisia. Nyt on aikaa suunnitella ja tehdä rästiin jääneitä tehtäviä. On aikaa käydä verkkouluilla ja aikaa pitää kahvitauko! Toisaalta mietityttää, kun ylimääräistä henkilökuntaa on paljon ja toimet siirtymisestä soten puolelle työhön ovat alkaneet. Osaanko tehdä työtä siellä, olenko avuksi vai enemmänkin ylimääräinen taakka?"

Olen iloinen Helsingin kaupungin linjasta olla yhdistämättä päiväkoteja ja ryhmiä. Näillä pienillä asioilla on iso merkitys niin perheille kuin henkilökunnallekin. Me teemme merkityksellistä työtä eturintamassa. Varmistamme omalta osaltamme, että kriittisillä aloilla työskentelevien vanhempien työssäkäynti on mahdollista. Jos komento käy soten puolelle töihin, pitää se ottaa kokemuksena, vaihteluna sekä pienenä seikkailuna tässä koronan mullistamassa yhteiskunnassa."

TEKSTI **JOHANNA HYSKE**

KUVA **KARI HULKKO**





20.4.2020 Palveluvastaava Niina Hyttinen

"Alussa koronauutiset hämmensivät asukkaita, kun niitä tuli monta päivää kaikissa tv-lähetyksissä. Vaikka jokaisella on varmasti jonkinlainen huoli sairastumisesta, on poikkeuksellinen tilanne kasvattanut yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä. Eristyksen takia teemme nyt paljon omassa ryhmäkodissa ja omalla porukalla. Luovuus kukkii! Keksimme pyytää Konnun Facebookissa ihmisiä lähettämään meille kortteja ja kirjeitä, ja asukkaiden kanssa olemme vastanneetkin niihin. Aloitimme keskusradion kautta Radio Konnun omat radiolähetykset joka aamu- ja iltapäivä. Me ohjaajat vedämme itse nämä lähetykset. On lehden lukua, uutisia, kuunnelmia, musiikkia ja aamujumppa. Pienellä porukalla ja turvavälein olemme ulkoilleetkin.

Maskit ovat tulleet ohjaajien kasvoille, eivätkä kaikki asukkaat tunnista meitä yhtä hyvin kuin ennen. Huonokuuloisten kanssa täytyy huomioida sekin, etteivät he nyt näe puhujan suuta.

Asukkailla on ikävä läheisiään. Joillain se voi näkyä käyttäytymisessä ja toiset ihan sanovat, kuinka ikävä on. Kosketamme asukkaita erityisen paljon, kun omaisten läheisyys on jäänyt pois. Teknologiaa on alettu hyödyntää yhteydenpitovälineenä uusin tavoin, esimerkiksi kuvia lähettämällä ja WhatsAppin videopuheluilla.

Pidämme huolta toisistamme, myös kotona olevista iäkkäistä omaisista. Tuntuu mukavalta, kun omaiset kyselevät ohjaajienkin kuulumisia ja tsemppaavat."

TEKSTI **KONTUKODIN OHJAAJAT JA NIINA HYTTINEN**
KUVA **LAURA VESA**



Pandemian autioittamat kadut ja torit
huutavat yhteisen tilan tärkeyttä

KAIKKI EIVÄT RENTOUDU MÖKKIJÄRVEN RANNALLA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Perinteinen mökkimaisema rantoineen ja metsineen on yhä suomalaisten mielipaikka numero yksi. Luonto ei kuitenkaan kutsu kaikkia, ja moni kokee sen jopa stressaavaksi. On paljon eheyttäviä asioita, joita voi tehdä vain kaupungissa, sanoo tutkija Anu Besson.

Saisiko olla omaa rauhaa, laieneiden liplatusta laituria vasten, rantakoivun suhinaa viennossa kesätuulella ja koivuklapeilla lämpiävän saunan tuoksua?

Vai kaipaanko satamien ja lentoasemien kiihkeää lähdön tunnelmaa, terassiravintoloiden reunustamia katuja ja bulevardipuistoissa vaeltavia ihmisjoukkoja?

Maaseutua ja luonnon läheisyyttä on perinteisesti pidetty kaupunkia turvallisempana ja vähemmän kuormittavana paikkana. Tutkija **Anu Bessonin** mukaan näin ei aina ole.

– Luonto ei ole kaikille se vetovoimaisin tai rauhoittavin paikka, vaan luonto voidaan kokea jopa stressaavaksi. Metsässä ja soilla on mukava vaellella, jollei mieltä satu painamaan esimerkiksi pelko eksymisestä, Besson sanoo.

Hän tarkastelee tuoreessa taidekasvatuksen väitöskirjassaan ihmisten kokemuksia mielipaikoista, joissa stressi liudentuu ja mieliala kohenee.

– Tarkoitukseni ei ole kumota luonnon merkitystä elpymispaikkana vaan tuoda esiin se, että vastakkainasettelu luonnon ja kaupungin välillä ei ole

niin jyrkkä kuin usein väitetään, Besson tarkentaa.

Kaupungit typistyyvät ihmisten ympäristömielityksiä koskeissa tutkimuksissa usein moottoriteiksi ja parkkipaikoiksi, vaikka todellisuudessa ne ovat ihmiskontaktien, muistojen ja symbolisten merkitysten tyyssijoja.

Luonnon ylivertaista elvyttävyyttä taas on selitetty muun muassa kaupunkikulttuurin nuoruudella: ihmislaji on elänyt suurimman osan kehityshistoriansa luonnonympäristössä. Bessonin mielestä selitys perustuu liiaksi biologiaan ja unohtaa ihmisen kehityshistorian kulttuuriset kerrokset.

– Ihminen on aina elänyt yhteisöissä, ja myös kaupungistumisen historia on pitkä. Luonnonympäristöä on aina muutettu rakentamalla ja koristelemalla, ja ympäristöä on myös tuhottu. Aikakautta, jolloin ihminen olisi elänyt täydellisessä sopusoinnussa luonnon kanssa, ei ole koskaan ollut olemassakaan.

KAUPUNGISSA KIVETKIN KERTOavat IHMISSÄ

Besson havaitsi tutkimuksessaan, että paikkaa – olipa se sitten maaseudulla tai kaupungissa – olennaisempaa on

se, mitä siellä voi tehdä. Mielipaikassa yhdistyvät paikka, tekeminen ja mielentila.

– Mielipaikka voi olla luminen metsä hiihtäjälle, keskustakahvila vilinän ystävälle tai koko taivas laskuvarjohyppäjälle. Moottoripyöräilijän mielipaikka voi olla maalaistie koko pituudeltaan: sen näkymät, äänet, tuoksut ja tunnelmat.

Samassa mielessä moni nuoruudessaan interreilaamiseen ihastunut kaipa vanhempanakin lomamatkaltaan pikemminkin matkaa sinänsä kuin tiettyä paikkaa. Perille pääsyä tärkeämpää on matkustamiseen liittyvä mielentila lähtöineen, saapumisineen ja ihmisiä vilisevine satamineen ja rautatieasemineen.

Mielipaikat yhdistetään usein stressistä elpymiseen. Besson puhuu kuitenkin mieluummin eheytymisestä.

– Elvytys on ensiapua. Elpymisajatelussa hyväksytään kierre, jossa elvyttään vain jotta voitaisiin palata siihen stressaavaan tilanteeseen, jossa elpymisen tarve syntyi, ja jossa se syntyy pian uudelleen.

Elpyminen on toipumista, eheytyminen ihmisenä kasvamista. Samalla käsite mielipaikoista laajenee ja syvenee: ▶



kyse ei ole enää vain kauneudesta ja miellyttävyydestä. Hankalat tai epämiellyttävätkin tuntemukset voivat Bessonin mukaan olla eheyttäviä.

Toisin kuin luonnossa, kaupungissa lähes kaikki on ihmisen tekemää. Kaupunki kertoo ihmisistä ja elämästä ennen ja nyt, ja siksi kaupunki tarjoaa niin paljon paikkoja eheyttävälle kokemuksille.

– Kävely sotien ja muiden vaikeiden tapahtumien muistopaikoilla tukee eheytymistä, sillä se auttaa näkemään oman elämän tapahtumat uudesta ja entistä laajemmasta näkökulmasta. Hautausmaat ovat ulkoilualueita ja osa kaupunkiluontoa. Ne ovat myös surun, muistelun ja eheytyksen paikkoja.

PANDEMIA PYSÄYTTI KAUPUNGIN SYDÄMEN

On paljon eheyttäviä asioita, joita voi tehdä vain kaupungissa. Rauhallinen kävely hautausmaan varjoisilla käytävillä vanhoja hautakiviä katsellen ja syntymä- ja kuolinpäiviä lueskellen on yksi tällainen asia.

– Toinen on kokoontuminen torille juhlimaan yhdessä jääkiekon MM-kultaa. Kansakuntaa yhdistävän riemujuhlan aikaan ei ehkä tee mieli mennä mö-

kille grillaamaan oman perheen kanssa, Besson huomauttaa.

Tätä kirjoitettaessa helsinkiläisten ei tarvitse valita kesämökin rauhan ja kaupungin vilinän välillä. Mökille järvi-Suomeen ei pääse, ja kaupunki on autio.

Kaupunkikulttuuri on toistaiseksi suljettu. Koronaviruksen autioittamat kadut ja aukiot Helsingissä, Berliinissä, Roomassa, Lontoossa ja New Yorkissa alleviivaavat kolkolla ja kouriintuntuvalla tavalla sitä tosiasiaa, että kaupunki on tehty ihmisten kohtaamispaikaksi.

– Juuri nyt on helppo huomata, kuinka paljon ihmiset kaipaavat kaupungin yhteistä tilaa. Kun normaalit kokoontumiset on kielletty, kaupunkilaiset kokoontuvat monissa kaupungissa parvekkeille laulamaan ja osoittamaan yhdessä suosiotaan terveydenhuollon sankareille, Besson sanoo.

Kaupunkien viihtyisyyttä suunnitellaan ja arvioidaan usein viheralueiden ja ulkoilumahdollisuuksien perusteella. Bessonin mielestä kaupunki on kuitenkin olemassa ennen kaikkea kokoontu-

mista, yhdessäoloa ja palvelujen tuottamista ja kuluttamista varten.

– Koronaviruksen aiheuttama tilanne tuo korostetusti esiin sen, että luonto ei pelkästään riitä rentouttamiseen tai eheytymiseen. Puistot ja muut kaupungin viheralueet ovat vain yksi syy lähteä ulos. Yleensä kaupunkilaisia houkuttelevat ulos toiset ihmiset.

Suomalaiset ovat joutuneet perumaan mökkireissujaan ja matkasuunnitelmiaan koronaviruksesta johtuvien liikumisrajoitusten vuoksi. Besson lohduttaa

ihmisiä sillä, että meillä kaikilla on useita mielipaikkoja. Niistä vain yksi on se kesämökki tai kaukainen lomakohde, jonne ei juuri nyt pääse.

– Jokaiselle löytyy kävelymatkan päätä sellainen paikan ja mielentilan yhdistelmä, joka antaa hyvän mielen ja palauttaa stressistä. Se voi olla esimerkiksi oma siisti piha tai lähikulmat ja -metsät. Toistaiseksi näihin paikkoihin on mentävä yksin tai kaksin. Toivottavasti päästään taas pian jakamaan ne isomman joukon kanssa, kuten kaupunkikulttuuriin kuuluu. ■

YLEENSÄ KAUPUNKILAISIA HOUKUTTELEVAT ULOS TOISET IHMISET.

Horisonttiin katselijoita ja itsetutkiskelevia introvertteja

Anu Besson kysyi väitöskirjassaan 308 ulko-suomalaiselta, millaiseen ympäristöön nämä mie-luiten hakeutuisivat pääs-täkseen stressistä ja voi-dakseen paremmin. Besson itse on asunut Australiassa vuodesta 2011 lähtien.

Ympäristömieltymykset jaettiin vas-tausten perusteella viiteen eri tyyppiin, joista yleisimmän Besson nimesi vedenäärtä rakastavaksi metsän asu-kiksi. Tämä ryhmä sisältää kaikki pe-riteisen suomalaisen ihannemaise-man perusaineokset järvenrantoineen ja vanhoine metsineen.

Toiseksi yleisin vastautustyyppi on horisonttiin katselija, joka viihtyy korkeilla paikoilla ja haluaa nähdä kauas. Avara näkymä rauhoittaa. Luonnosta puhutaan usein tässäkin yhteydessä, mutta myös kaupunkinäköala kelpaa.

Itsetutkiskelevalle introvertille olin-paikkaa tärkeämpää on sisäänpäin kääntynyt tekeminen, kuten saunominen tai sohvalta lueskelu. Itseen keskittymiseen ja omien asioiden pohdis-keluun kelpaa meluisampikin tila, esimerkiksi kahvila, kunhan siellä voi istua omissa oloissaan.

Järjestyksen ystävä arvostaa siisteyttä ja järjestystä niin kotona kuin ulkonakin. Stressi helpottaa siivotessa, ja ulkona hakeudutaan kauniisti järjestettyihin puistoihin. Järjestyksen kaipuu näkyy myös kesämökillä.

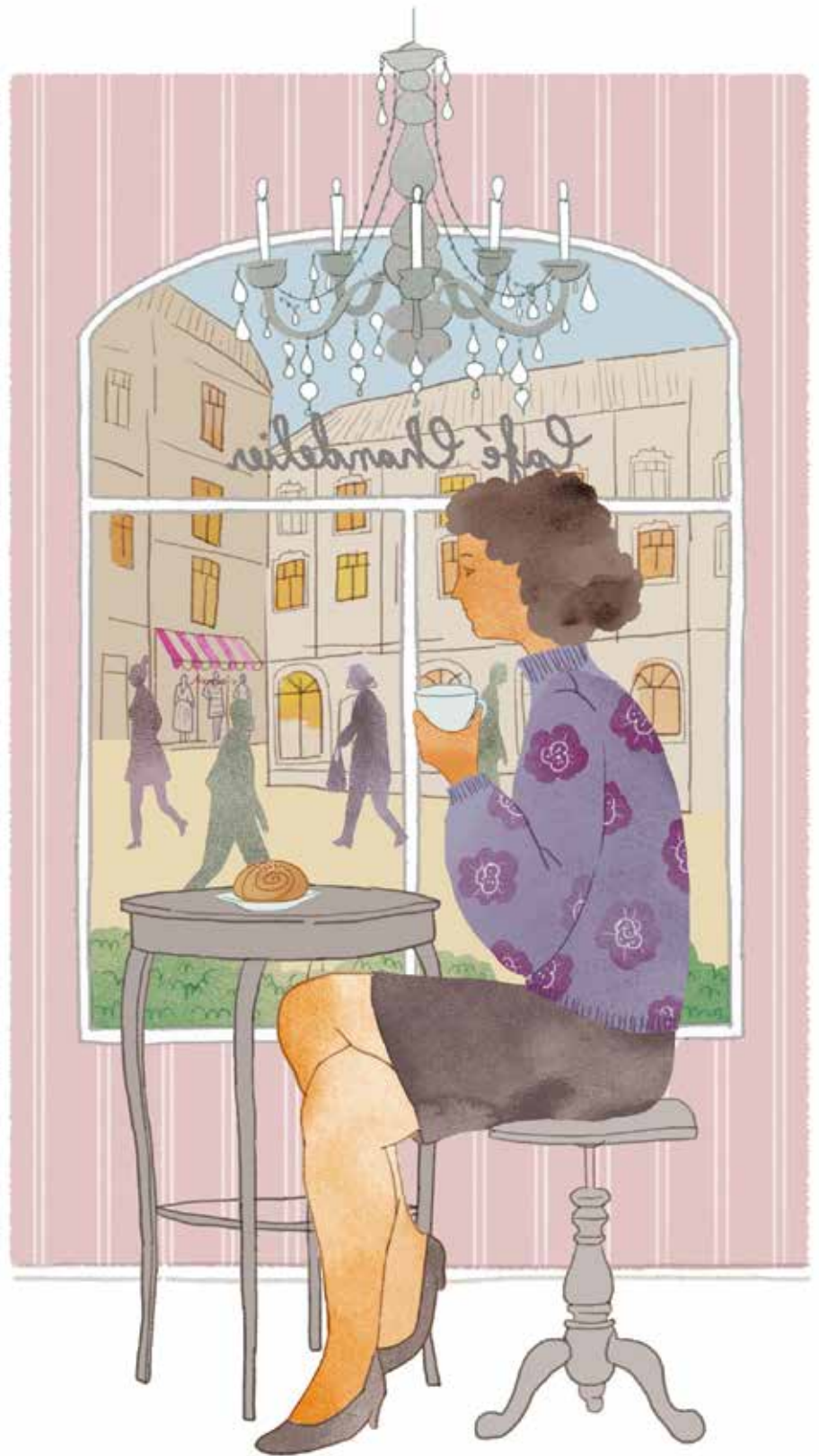
Mökkintontin siisteys voi olla vastaveto luonnossa koetulle epäjärjestykselle. Luonnon keskellä ollaan, mut-

ta nurmikko on siistiksi ajeltu, kaukana villinä rehottavasta luonnonniitystä. Järjestyksen ystäväille kesämökki on järjestyksen saareke keskellä luonnon epäjärjestystä.

Eläväisyyden etsijän ympärillä pitää olla vilskettä muodossa tai toisessa. Se voi olla kaupungin vilkkaaseen ka-tuelämää osallistumista, mutta luon-

nonympäristökin kelpaa. Stressiä laukeavaa liikettä ja vilinää voi kokea esimerkiksi merenpinnan alla snorklatessa. ■

ANU BESSON: IN DEFENCE OF CITIES
- AESTHETICS OF ENGAGEMENT IN EVERYDAY
ENVIRONMENTS. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2020.



Menopausi
Osa 2/2



VAIHDEVUODET, APUA OIREISIIN

TEKSTI HANNA VILO KUVAT MOSTPHOTOS

Hormonikorvaushoitoa kannattaa harkita, jos vaihdevuosisoireet alkavat haitata normaalia arkielämää. Moni saa avun jo parissa viikossa.



”Liian myöhään aloitetusta hormonikorvaushoidosta on yleensä enemmän haittaa kuin hyötyä.”

Tuntuuko, että olet yhtäkkiä muuttunut tulikuumaksi hiileksi? Tai ovatko pitkät yöunet kaikonneet kokonaan? Perimenopausilla tarkoitetaan aikaa, jolloin vaihdevuosisioireita alkaa esiintyä ensimmäisen kerran. Vaihe päättyy menopausiin eli tilanteeseen, jolloin kuukautiset ovat olleet poissa vuoden. Keskimäärin nainen kokee sen 51-vuotiaana.

Professori, naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Päivi Polo** kertoo, että tyypillisimpiä vaihdevuosisioireita ovat äkilliset kuumat aallot ja hikoilu-kohtaukset.

– Oireet saattavat tulla milloin tahansa ilman rasitusta tai muuta provosoivaa tekijää. Toisilla oireet tulevat ympäri vuorokauden, toisilla vain yöllä, Polo kertoo.

YLEISET UNIHÄIRIÖT

Varsinkin yölliset kuumat aallot ja hikoilu aiheuttavat unihäiriöitä. Naiset heräävät oireisiin useita kertoja yössä ja uni on katkonaista. Jotkut heräävät

aamuyöstä liian aikaisin kykenemättä nukahtamaan uudestaan, ja osa kärsii myös nukahtamisvaikeuksista.

– Uniongelmat taas aiheuttavat päiväväsymystä ja huonontavat suorituskykyä. Jotkut kokevat sen esimerkiksi muistiongelmoina.

Osalla vaihdevuosi-ikäisistä naisista saattaa olla unihäiriöitä, vaikka heillä ei olisikaan kuumia aaltoja. Silloin syynä voi olla estrogeenin puute, joka vaikuttaa aivoissa unta säätelevien hormonien toimintaan.

On tavallista, että naiset kokevat vaihdevuosissa myös mielialahäiriöitä, kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, alakuloa ja uupumusta. Oireet voivat joutua monista eri syistä, mutta usein ne liittyvät ainakin osittain uniongelmiin.

Myös limakalvojen kuivuminen ja virtsankarkailu ovat tyypillisiä vaihdevuosisioireita. Estrogeenin puute nostaa limakalvojen happamuusastetta, jolloin hyvät, limakalvoa suojaavat bakteerit häviävät. Sen seurauksena limakalvot ovat entistä alttiimmat tulehduksille.

– Kuivat limakalvot yleensä kutiavat. Ne voivat myös aristaa ja vuotaa

verta erityisesti yhdynnän aikana tai sen jälkeen.

Virtsankarkailu taas johtuu siitä, että virtsaputken poimuisuus alentuu. Poimuisuuden tehtävänä on nimenomaan varmistaa, ettei virtsa karkaa.

– Virtsaputki muuttuu siis jäykemmäksi, jolloin se ei pysty pidättämään virtsaa yhtä hyvin kuin aikaisemmin.

OIREITA VOI ITSE LIEVITTÄÄ

Vaihdevuosiin liitetyt oireet johtuvat pääasiassa naissukuhormonien, erityisesti estrogeenin, pitoisuuksien nopeasta laskusta elimistössä. Voimakkaimmillaan kuumat aallot ja hikoilu ovat juuri vaihdevuosien alkaessa.

– Tavallisimmin oireet tulevat, kun kuukautistoiminta on juuri loppumassa, loppunut tai muutamia kuukausia sen jälkeen. Joillakin naisilla oireita saattaa kuitenkin tulla jo huomattavasti aikaisemmin.

Oireita voi itse pyrkiä helpottamaan kiinnittämällä huomiota päivittäisiin elämäntapoihin. Kuumia aaltoja ja hikoilua voi lievittää välttämällä kuumia ▶

tai mausteisia juomia ja ruokia. Kerros-
pukeutumisesta ja hengittävistä vaat-
teista voi myös olla apua. Kannattaa
myös pitää erityisesti makuuhuone vii-
leänä ja valita hengittävästä kankaas-
ta valmistetut vuodevaatteet ja yöpu-
ku. Lisäksi oloa voi helpottaa erilaisil-
la rentoutusmenetelmillä ja liikunnalla.

Polo suosittelee pitämään mielialan
myönteisenä. Vaihdevuosien tuloa ei
tarvitse pelätä. Yhtäkkistä vanhenemis-
ta tai toimintakyvyn laskua ei tapahdu,
varsinkaan jos pitää huolta omasta ter-
veydestään.

– Vaihdevuosi-ikäinen nainen on
juuri niin viehättävä kuin itse haluaa.
Vaihdevuodet voivat myös olla helppo-
tus. Silloin ei ole enää raskauden eh-
käisyn tarvetta tai kuukautisvaivoja.

HORMONIKORVAUSHOIDOSTA SAA APUA

Noin kolmannes naisista selviytyy hy-
vin vähäisillä oireilla, ja reilu kolman-
nes kokee selkeitä, mutta vielä siedet-
täviä oireita.

Noin 25 prosentilla naisista vaihde-
vuosioireet äityvät kuitenkin todella vai-
keiksi. Suurin osa heistä hyötyy hormo-
nikorvaushoidosta. Hoitoa kannattaa siis
harkita, kun oireet laskevat elämänlaatua
tai vaikeuttavat työssäkäyntiä.

– Oireiden kokeminen on hyvin yk-
silöllistä. Naisen oma kokemus ratkaisee,
tarvitseeko hän hoitoa, Polo sanoo.

Paikallista hormonikorvaushoitoa,
eli erilaisia puikkoja ja salvoja, käytetään
hoitamaan emättimen ja ulkosynnytti-
mien kuivia limakalvoja.

– Paikallishoidolla limakalvojen kui-
vuus vähenee, kutina ja kirvely helpottu-
vat. Myös yhdynnät sujuvat helpommin,
kun limakalvot eivät arista, Polo sanoo.

Muita vaihdevuosisaivoja hoidetaan
tabletti-, geeli-, spray- ja laastarimuodos-
sa olevilla hormonivalmisteilla. Jos nai-
sella on vielä kohtu, hoitona käytetään
yhdistelmähoitoa, jossa on sekä estro-
geenia että keltarauhashormonia. Koh-
dunpoiston läpikäyneet naiset tarvitse-
vat pelkkää estrogeenia.

Hormonikorvaushoidon tärkein hyö-
ty on vaihdevuosioireiden häviäminen
kokonaan tai niiden lievittyminen. Kuu-
mat aallot, hikoilu ja uniongelmat vähe-
nevät. Vaikutus alkaa jo 1–2 viikon jäl-
keen hoidon aloittamisesta.

– Lisäksi hormonikorvaushoidosta
on hyötyä luustolle. Luun haurastumi-
nen hidastuu ja luun murtumat voivat
vähentyä.

25 prosentilla naisista vaihdevuosioireet ovat todella vaikeita

Tutkimusten perusteella tiedetään,
että jos nainen on terve, hormonikor-
vaushoito saattaa suojella myös sydän-
ja verisuonitaudeilta ja aikuisiän
diabetekselta. Hormonikorvaushoito
aloitetaan kuitenkin vain, jos naisel-
la on vaikeita vaihdevuosioireita. Sitä
ei aloiteta minkään sairauden ennalta-
ehkäisyyn.

Hormonikorvaushoito täytyy myös
ajoittaa oikeaan aikaan. Hoito on syy-
tä aloittaa, kun kuukautistoiminta on
juuri loppunut tai loppumassa.

– Liian myöhään aloitetusta hoi-
dosta on yleensä enemmän haittaa
kuin hyötyä.

Hormonikorvaushoidon kestolle ei
ole mitään selkeää sääntöä. Jotkut pär-
jäävät muutaman kuukauden hoidolla,
kun taas toiset voivat tarvita sitä jopa
15 vuotta. Keskimäärin naiset käyttä-
vät hoitoa 3–4 vuotta.

HORMONIKORVAUSHOITOON LIITTYY MYÖS RISKEJÄ

Hormonikorvaushoitoon liittyy myös
riskejä, jotka saattavat pelottaa. Polo
vakuuttaa, että jos hoito suunnitellaan
oikein, riskit ovat pieniä.

– Esimerkiksi kolme vuotta kestävä
hormonikorvaushoito lisää hieman rin-

Hormonikorvaushoito ei sovi sinulle, jos

olet sairastanut rintasyövän.
olet sairastanut sydäninfarktin.
olet sairastanut aivoinfarktin.
sinulla on vaikea maksasairaus.

Tablettimuotoinen hormonikorvaushoito ei sovi sinulle, jos

sinulla on laskimotukostaipumus.
olet sairastanut laskimotukoksen.

Ennen hoidon aloittamista täytyy selvittää,

ovatko rintasi terveet.
ylimääräisen, selvittämättömän synnytykselinten
verisen vuodon syy, jos sinulla on sellaista.

tasyövän riskiä. Saman verran riskiä li-
sää kuitenkin myös jo pieni ylipaino.
Yli viisi vuotta kestävä hoito taas lisää
hieman munasarjasyövän riskiä.

Tablettimuotoisen hoidon tiedetään
lisäävän laskimotukoksen riskiä. Sen
sijaan ihon kautta annosteltaessa laski-
motukosriski ei ole kohonnut. Jos hoi-
to aloitetaan yli 10 vuotta kuukautisten
loppumisen jälkeen, se voi lisätä myös
sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Tiedetään, että hormonikorvaushoi-
to voi vaikuttaa myös Alzheimerin tau-
din riskiin, mutta sitä koskevat tutki-
mustulokset ovat ristiriitaisia. Joiden-
kin tutkimusten mukaan hormonikor-
vaushoito voi lisätä Alzheimerin tau-
din riskiä, toisten mukaan se voi jopa
suojella siltä, jos hoito on aloitettu heti
vaihdevuosien alkaessa.

– Tautiriskejä arvioitaessa tuloksia
täytyy tulkita varoen, sillä tutkimukset
on toteutettu eri tavoin, mikä saattaa
vaikuttaa niiden tuloksiin.

Jotkut naiset saattavat myös pelätä,
että hormonikorvaushoito vain siirtää
vaihdevuosioireita tulevaisuuteen tai
että hoitoon voi jäädä koukkuun. Ne
ovat Polon mielestä turhia pelkoja.

– Käytännössä niin ei käy. Sen sijaan
naiset kokevat nopeasti elämänlaatunsa
paranevan. ■

AJANKOHTAISTA ASIAA AMMATISTA,
TUKEA TYÖELÄMÄÄN JA HAUSKAA YHDESSÄOLOA!

SUPER-VOIMAA -RISTEILY

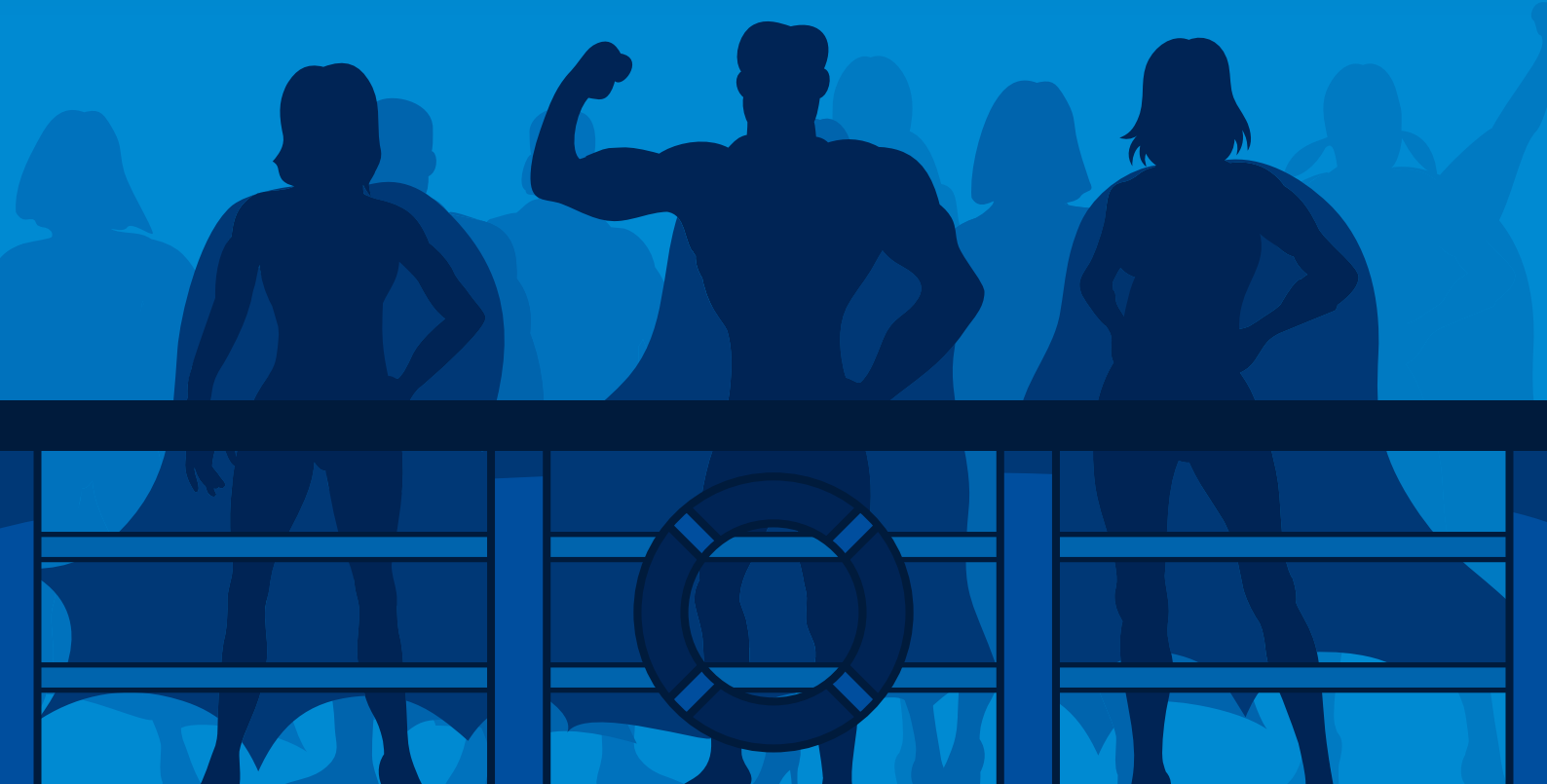
2.–4.10. M/S MARIELLA
HELSINKI–TUKHOLMA–HELSINKI

ILMOITTAUDU SYKSYN PARHAALLE RISTEILYLLE
Ilmoittautuminen alkaa 12.5. kello 9. Pidä kiirettä, paikat varataan nopeasti!

HINTA VAIN 80 €! Sisältää laivamatkan, paikan A-hytissä, koulutuksen, lounaan, kaksi buffet-illallista juomineen ja kaksi aamiaista.

◆
MUKAAN MAHTUU 100 superilaista ja 100 SuPerin ammattiosastotoimijaa.
Etusijalla ovat ensimmäistä kertaa mukaan risteilylle ilmoittautuvat. Huom! Alaikäraja 20 vuotta.

◆
LÄHTÖ PE 2.10. kello 11. Paluu sunnuntaina 4.10. noin kello 10.



Ohjelma, lisätiedot ja ilmoittautuminen Oma SuPerissa: www.superliitto.fi

Kysy lisää: yleishallinto@superliitto.fi



HIILAREIDEN LAADULLA ON VÄLIÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Ensin vältettiin rasvaa, sitten hiilihydraatteja. Terveystalon ravitsemusterapeutti Päivi Lassila korostaa sitä, että molemmat kuuluvat proteiinien lisäksi terveelliseen ruokavalioon.

Vähähiilihydraattiset dieetit ovat olleet jo vuosia suosiossa. Proteiinin riittävästä määrästä on muistuteltu siellä sun täällä. Työpaikkojen taukotoiloissa on syöty tuhansia purkkeja rahkaa. Onko tällainen proteiinien tankkaaminen oikeasti tarpeen?

– Ei ole. Suurin osa saa riittävästi proteiinia tavallisesta ruokavaliosta. Poikkeuksena ovat laihduttavat naiset, joilla proteiinien saanti voi toisinaan jäädä liian niukaksi, ravitsemusterapeutti **Päivi Lassila** sanoo.

Suosittelun mukaan päivän energiantarpeesta hiilihydraateista pitäisi tulla noin puolet, proteiineista 15–20 prosenttia ja rasvoista 25–40 prosenttia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hiilihydraattien osuus suomalaisten ruokavaliossa on suositeltua pienempi. Jos hiilihydraatteja syö hyvin niukasti, se vaikuttaa jaksamiseen.

– Työpäivän jälkeen ei välttämättä jaksa liikkua, mennä lenkille tai jumpaan. Aivojen energianlähde on glukoosi, jota saa hiilihydraateista. Jos sitä saa liian vähän, sen näkyy siten, ettei jaksa keskittyä ja ajatella.

NOPEAA PIRISTYSTÄ VAI TASAISTA JAKSAMISTA

Päivi Lassila korostaa hiilihydraattien laadun merkitystä. Parhaita hiilihyd-

raattien lähteitä ovat kasvikset, marjat, hedelmät ja täysjyvätuotteet.

– Kuitupitoinen ruoka etenee hitaammin ruoansulatuskanavassa. Hidas pilkkoutuminen tuo tasaista jaksamista, koska verensokeri pysyy tasaisena. Hyvät hiilihydraatit lisäävät myös kylläisyyden tunnetta.

Lassila kehottaa jättämään nopeat hiilihydraatit, sokearit ja vaaleat viljat, herkkutuhetkiin. Niistä tulee energiaa, mutta ei juuri yhtään vitamiineja ja hivenaineita.

– Nopeat hiilihydraatit tekevät energiapiikin. Ne piristävät hetkeksi, mutta kohta iskee väsymys. Siksi suositellen välipalaksi mieluummin voi-leipää kuin jotakin makeaa.

Vaaleissa viljatuotteissa on noin 80 prosenttia vähemmän kuitua ja ravintoaineita kuin täysjyvätuotteissa. Terveellisen tuotteen valinnassa auttaa ainesosaluettelon lukeminen. Lassila kehottaa tarkistamaan listasta kaksi asiaa.

– Katso, mikä on ainesosalistassa ensimmäisenä. Jos se on vehnäjauho, jätä tuote hyllyyn. Parempi vaihtoehto on sellainen, jossa ensimmäisenä on täysjyvävehnä, ruis tai kaura. Älä luota leivän valinnassa tummaan väriin, sillä se saattaa johtua siirapista.

– Toinen asia, mikä pitää katsoa, on kuidun määrä. Kuitua on riittävästi,

kun sitä on yli kuusi grammaa sadassa grammassa. Leipään lisätyt siemenet saattavat nostaa kuitupitoisuutta, vaikka leipä olisikin vaalea.

Lassila on huomannut, että moni leivän välttämättä syö kuitenkin makeaa. 80 grammaa karkkeja sisältää yhtä paljon hiilihydraatteja kuin viisi siivua ruisleipää.

HOITAJAT OVAT JATKUVASTI LIIKKEESSÄ, JOTEN RAVINTOAINEPITOISIA HIILIHYDRAATTEJA EI KANNATA VÄLTELLÄ.

– Minipussillinen karkkeja ei tunnu missään, mutta viittä palaa leipää päivässä ei uskalleta syödä. Leivästä saisi paljon kuitua, kivennäisaineita ja foolihappoa. Karkeissa on pelkkää sokeria ja lisäaineita.

MONI SYÖ LIIAN VÄHÄN

Hiilihydraatit ovat liikkujan keskeinen energianlähde. Mitä enemmän liikkuu, sitä vapaammin niitä saa syödä. Hoitajat ovat jatkuvasti liikkeessä, joten ravintoainepitoisia hiilihydraatteja ei kannata ▶

vältellä. Päivi Lassilla on huomannut, että monet naiset syövät liian vähän.

– Tonnikalasalaatti on liian kevyt päivän pääateriaksi. Jos siihen päätyy, se kaipaa kaveriksi pari palaa kuitupitoista leipää, salaatikastiketta ja pähkinöitä tai siemeniä.

Myös välipalojen laatuun kannattaa kiinnittää huomioita.

– Täysjyväleipä, näkkileipä, mysli ja puuro ovat sopivia hiilihydraatin lähteitä. Lisäksi pitäisi olla jotain proteiinipitoista, esimerkiksi jogurttia, leikkeleitä tai kananmunaa. Kasvikset on hyvä ujuttaa jokaiselle aterialle mukaan ja rasvan täytyy olla pehmeää.

Lassilan mukaan pääruoalla pitäisi pärjätä kolme tuntia ja välipalalla pari tuntia. Jos tulee napostelun tarvetta aiemmin, pitää miettiä, onko syönyt riittävästi kunnon ruokaa.

Lassila pyytää asiakkaitaan pitämään ruokapäiväkirjaa. Se paljastaa usein sen, että syöminen on liian niukkaa.

– Asiakkaat ovat suorastaan pöyristyneitä, kun kerron heille tästä asiasta. Ihmetystä herättää, miksi heillä silti on ylipainoa.

Lassilalla on selitys tähän.

– Monella on tapana syödä viikolla niukasti ja viikonloppuisin runsaammin. Kun energiaa tulee viikolla liian vähän, elimistö alkaa säästää. Kun viikonloppuna syö reippaammin, elimistö laittaa energian talteen, koska kohta edessä on taas niukka viikko.

Lassilan on nähnyt monta kertaa sen, että paino on lähtenyt laskuun, kun asiakas on alkanut syödä enemmän. Kun monipuolista, terveellistä ruokaa saa säännöllisesti, elimistöllä ei ole tarvetta säästää energiaa. ■

PAINO ON LÄHTENYT LASKUUN, KUN ASIAKAS ON ALKANUT SYÖDÄ ENEMMÄN.



Toimivatko vähähiilihydraattiset ruokavaliot?

Ravitsemusterapeutti Päivi Lassila suosittelee joillekin asiakkailleen vähähiilihydraattista ruokavaliota.

– Jos painoindeksi on yli 30 ja laihduttaminen on vaikeaa tai välttämätöntä, esimerkiksi VLCD-ruokavaliosta on apua. Kun hiilihydraattien määrää vähennetään reippaasti, elimistö menee ketoon, joka tehostaa rasvavarastojen käyttöä energianlähteenä.

Vähähiilihydraattinen ruokavalio pitää koostaa ajatuksella.

– Punaisen lihan, kerman ja rasvaisen juuston runsas syöminen tekevät hallaa terveydelle. Proteiinipitoisen ravinnon pitää olla vähärasvaista ja -suolaista. Monelle riittäisi hyvähiilihydraattinen ruokavalio, jossa kohtuullistetaan hiilihydraattien määrää jättämällä peruna, leipä ja erityisesti sokeripitoiset tuotteet vähemmälle.

Lassila korostaa sitä, että vähähiilihydraattiset ruokavaliot on tarkoitettu noudatettavaksi väliaikaisesti. Jos syö jatkuvasti niukasti hyvälaatuisia hiilihydraatteja, se vaikuttaa haitallisesti suolistomikrobeihin. Lassila ei suosittele lainkaan tällaista dieettiä, jos tarkoituksena on pudottaa esimerkiksi vain viisi kiloa.

Lassila muistuttaa, että laihduttaa voi muillakin tavoilla. Hänen mielestään paras tapa laihtua olisi opetella syömään monipuolisesti ja terveellisesti. Silloin myös pudotetut kilot pysyvät parhaiten poissa.

– Voin luvata, että paino putoaa vähähiilihydraattisella dieetillä. Yhtä varmasti voin luvata myös sen, että paino palaa lähtölukemiin tai jopa sen yli, jos palaa entisiin ruokailutottumuksiinsa.

FLOW-KOKEMUKSIA JA NAURUA

Koronainfektiön ehkäisyn takia eristyksessä viettämäni päivät saivat minut miettimään, miten tasapainoisesti vanhenneet henkilöt poistavat alakulon tunteita. Ryhdyin muistelemaan kohtaamiani iloisia iäkkäitä.

Kävelykykynsä lähes täysin menettänyt, aikaisemmin konserteissa käynyt, yksin asuva 96-vuotias tuttavani kuunteli radion ja television musiikkilähetyksiä. Hän kertoi harrastuksestaan: ”Eihän tämä ole konserttitalissa istumisen veroista, mutta musiikkikappalet auttavat minua unohtamaan ajan kulun. Joinakin aamuina pyydän avus-

tajaa pukemaan minut juhramekkoon, jotta kokisin istuvani oikeassa konsertissa.”

Keski-ikäisen ystäväni yli 100-vuotiaana kuollut isoäiti kutoi villasukkia vuosien ajan. Tämän poikansa perheen luona asuneen iäkkään mielestä jokaisen suvun jäsenen piti käyttää valkoisia sukkia. Näön heikennyttyä hänen oli tyydyttävä neulomaan värikkäitä kudonnaisia. Isoäiti kertoi kutovansa sukkia kuolinpäivänäänkin. Hän koki eläneensä hyvän elämän, eikä halunnut saattoväen itkevän hautajaisissaan. Hän kuoli kodissaan viikon saattohoidon turvin.

Nämä iäkkäät ymmärsivät mielenkiintoisen ja tavoitteellisen tekemisen, ilon ja huumorin merkityksen elämässä. Lisäksi he uskalsivat poiketa normeista.

Täydellinen uppoutuminen mielenkiintoiseen tekemiseen tuo nautinnon. Psykologien termi *flow* kuvaa tätä tilaa, joka on lasten leikin kaltainen. Ihminen keskittyy, syvenyy ja toimii. Menneisyys, tulevaisuus, minuus ja epämiellyttävät asiat katoavat mielestä. Tehdään pelkästä tekemisen ilosta. *Flow*-tilaan voi johtaa mikä tahansa haasteellinen toiminta, joka ei ylitä ihmisen kykyä suoriutua siitä.

Vanhenemisen tutkijan **Hinoharan** mukaan onnellisia ovat vanhenevat ja vanhat, jotka osaavat pitää hauskaa ja nauraa. Vanhojen tulisi pyrkiä saman-

laiseen leikkiin ja ilonpitoon, mitä he tekivät lapsena. Pitäisi uskaltaa olla erilainen, lapsekas ja katsella itseä ja maailmaa huumorin sävyttämien lasien läpi.

Gerotranssendenssiteoria tukee mainittuja käsityksiä. Ihmisten suhde itseensä ja maailmaan muuttuu vanhetessa. Mukava laiskuus, leikillisuus ja laajempi luovuus nousevat arvokkaiksi materiaalistien ja rationaalisten arvojen tilalle. Vanhoille on tärkeää toteuttaa itseään omilla, muista poikkeavilla tavoillaan.

Sain äskettäin kahdelta iäkkäältä lahjaksi heidän kirjoittamansa elämänekerrat. Molemmat soittivat ja kysyivät, saavatko lähettää kirjansa. He kertoivat asuvansa yksin ja päätyneensä kirjoittamaan yksinäisyyden poistamiseksi ja kertoakseen lapsenlapsilleen suomalaisen elämästä 1900-luvulla.

Muisteleminen on hyvä tapa saada elämänsä palat kohdalleen eli kokea aikaisempi ja ajankohtainen elämä merkitykselliseksi kuten kehityspsykologiassa korostetaan. Lasten kasvattaminen aikaisempina vuosina ja kulttuuri-perinteen siirtäminen heille myöhemmin ovat arvokkaita kokemuksia.

Turvallisuuden tarpeet korostuvat iän lisääntyessä. Miestäni ja minua auttavista lähihoitajista on tullut ystäviämme. Heidän avullaan pystymme elämään turvallisesti. Heissä on tulevaisuudenkin turva – ovathan he meitä nuorempia. ■



”VANHOJEN TULISI PYRKIÄ SAMANLAISEEN
LEIKKIIN JA ILONPITOON, MITÄ HE
TEKIVÄT LAPSENA.”



Ravitsemusterapian professori Ursula Schwab:

IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUKSEN SEURANNASSA PITÄÄ OLLA TUNTO-SARVET TÖRRÖLLÄÄN

TEKSTI MINNA LYHTY

Hoitoa ja tukea tarvitsevan ikääntyneen ravitsemusta on seurattava jatkuvasti. Laihtuminen voi viedä ikääntyneen toimintakyvyn lopullisesti.

Kun ihminen laihtuu, paino ei lähde vain rasvasta vaan myös lihaksista. Siksi ikääntyneen perusteeton laihtuminen tai tahaton laihtuminen voi romahduttaa toimintakyvyn. Ravitsemusterapian professori **Ursula Schwab** kehottaa hoitajia ennaltaehkäisemään potilaiden ja asiakkaiden painon putoamista.

– Kuihtunutta on vaikeaa enää kuntouttaa toimintakykyiseksi. Siksi ikääntyneen ravitsemusta ja painoa on tarkkailtava. Syömisongelmia täytyy ratkoa välittömästi.

Ravitsemus voi heikentyä useasta erisyystä. Muistisairaana ruokavalio saattaa kapeutua siksi, että hän haluaa syödä vain tiettyjä ruokia, esimerkiksi ainoas-

taan makea maistuu. Kotona yksin asuva ikääntynyt saattaa menettää ruokahalun, koska hänellä ei ole ruokaseuraa. Syyt voivat olla myös taloudellisia, esimerkiksi makkara on vähärasvaista lihaa halvempaa.

Schwab toivoo, että hoitajat puuttuisivat syömiseen matalalla kynnyksellä.

– Valitettavan usein käy niin, että paino ehtii tippua monta kiloa, ennen kuin tilanteeseen havahdutaan. MNA-ravitsemuskartoitus pitäisi tehdä puolen vuoden välein kaikille, joilla on vähänkään haastetta terveydentilan ylläpitämisessä. Esimerkiksi jos ilmaantuu ruokahaluttomuutta tai nielemisongelmia, ravitsemusta täytyy tarkastella välittömästi.

Energian tarvetta arvioitaessa pitää huomioida, miten paljon ikääntynyt liikkuu. Toiset eivät liiku juuri lainkaan, toiset ovat jalkeilla jatkuvasti. Esimerkiksi muistisairaat, jotka vaeltelevat hoivakodin käytävillä, tarvitsevat runsaasti energiaa. Vaikka ei liikkuisi yhtään, ikääntynyt tarvitsee riittävän määrän energiaa ja ravintoaineita.

ENEMMÄN RAVINTOAINEITA PIENESSÄ ANNOKSESSA

Ursula Schwab johti työryhmää, joka valmisti ikääntyneiden uuden ruokasuosituksen. Maaliskuussa julkaistu suositus sisältää ravitsemustiedon lisäksi vinkkejä erilaisiin syömisongelmiin. Suosituksessa korostetaan ►



VRN, KUVAAJA PETERI HAUTAMAA

UUSI IKÄÄNTYNEIDEN RUOKASUOSITUS SISÄLTÄÄ TYÖKALUJA HOITAJILLE

Uusi ikääntyneiden ruokasuositus julkaistiin 31. maaliskuuta. Lähes 200-sivuinen suositus sisältää ohjeita hyvän ravitsemustilan ylläpitämiseen ja seurantaan. Se korvaa vuonna 2010 julkaistun ikääntyneiden ravitsemussuosituksen. Julkaisu on luettavissa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla.



sitä, että ravitseminen on osa hoitosuunnitelmaa.

Hoitosuunnitelmassa ravitsemushoidolle kirjataan tavoitteet, keinot ja vaste. Painoa on seurattava kuukausittain, tarvittaessa useammin.

– Asiakkaan painon muutokset kertovat siitä, ovatko käytetyt keinot riittäviä. Jos paino laskee kokeilluista konsteista huolimatta, pitää ruokavaliota muokata edelleen. Tarvittaessa neuvoja täytyy pyytää ravitsemusterapeutilta.

Ravitsemushoidon tulee aina perustua yksilölliseen ravitsemustilan arviointiin. Kotihoidossa pitää pohtia esimerkiksi sitä, riittääkö asiakkaalle ateriapalvelun tavallinen ruoka vai olisiko tarpeen runsasenerginen ja -proteiininen ruokavalio.

Ikääntyneiden ruokahaluttomuus on tavallista. Vanhetessa nälän- ja jännityksen tunteet vaimenevat, koska hypotalaamisen säätelykeskuksen toiminta muuttuu. Mahalaukun tyhjenemi-

nen hidastuu, jolloin kyläisyyden tunne tulee herkästi. Maku- ja hajuaistin heikentyminen vähentävät ruokahalua.

Kun ikääntynyt kärsii ruokahaluttomuudesta, tehostettu ruokavalio estää vajaaravitsemuksen.

– Siinä ideana on se, että pienessä annoksessa on enemmän energiaa ja ravintoaineita. Käytännössä se voi tarkoittaa sitä, että perunamuusissa on margariinia, marjakiisselin tilalla on marjarahka ja salaattinkastiketta on reilumpi määrä. Annoskoko on puolet tai kaksi kolmasosaa tavallisesta, jotta ikääntynyt pystyy syömään sen.

SEURASSA RUOKA MAISTUU

Hoitoyksiköissä syödään yleensä yhdessä ruokasalissa. Kodikkaalla sisustuksella ja kauniilla astioilla voidaan lisätä asukkaiden ruokahalua.

KUN IKÄÄNTYNYT KÄRSII RUOKAHALUTTOMUUDESTA, TEHOSTETTU RUOKAVALIO ESTÄÄ VAJAARAVITSEMUKSEN.

Ruoka maistuu paremmin, kun hoitajat ruokailevat yhdessä ikääntyneiden kanssa tai ovat muuten läsnä. Toki huonokuntoisten parissa hoitajien aika menee ruokailussa avustamiseen. Ursula Schwab näkee yhdessä syömisessä paljon myönteistä.

– Ateria menee huomaamatta samalla, kun seurustellaan muiden kanssa. Yhdessä oleminen lisää myös mielen virkeyttä.

Aina on kuitenkin niitä, jotka toivovat saavansa aterian omaan huoneeseensa. Schwab myöntää, että jotkut ihmiset eivät nauti muiden seurasta. Heitä on kuitenkin harvassa.

AAMU- JA ILTAVIRKUILLA ON ERILAINEN ATERIARYTMI

Suurella osalla ympärivuorokautisessa hoidossa olevilla ikääntyneillä on vajaaravitsemusriski tai -tila. Siksi he tarvitsevat 5–6 ateriaa päivässä.

Jokaiseen päivään kuuluvat aamupala, lounas, päiväkahvi ja välipala, päivällinen ja iltapala. Päiväkahville ei riitä vain pulla, vaan välipalaksi pitää olla myös jotain proteiinipitoista. Jos energian- tai proteiiniensaanti jää edelleen liian pieneksi, tarjoillaan lisäksi yksi tai useampi ylimääräinen välipala. Öisin heräilevälle voi tarjota yöpala, jos hän kärsii vajaaravitsemuksesta tai hän on vajaaravitsemusriskissä.

Ravitsemuksen suunnittelu-ssa täytyy huomioida yksilöllinen vuorokausirytm. Aamuvirkut tarvitsevat aikaisen aamupalan ja iltavirkut myöhäisen iltapalan. Yöpaasto ei saa olla yli 11 tuntia.

– Voi olla masennusta tai alakuloa, joka saa eristäytymään. Tällaista asukasta kannattaa yrittää houkutellessa ruokasaliin. Kun se onnistuu, asukas on usein lopulta tyytyväinen, että lähti omasta pömpelistä pois.

Kotihoidon asiakkaalla yksinäisyyspulma on kinkkisempi. Ruoka voi maistua paremmin hoitajan läsnä ollessa. Joissakin kotihoidoissa on järjestetty lounastreffejä, jolloin asiakkaat voivat



VRN, KUVAAJA PETERI HAUTAMAA

tietokoneen välityksellä jutella keskenään samalla, kun he syövät ateriaansa.

PILLERI PURKISTA EI PELASTA RAVITSEMUSTA

Kotihoidoissa on asiakkaita, jotka elävät valmisruoilla. Ursula Schwabin mukaan ne riittävät hyvän ravitsemuksen ylläpitämiseen oikeanlaisilla lisäkeillä.

– Valmisruoilla on turhan huono maine. Niistä saa koostettua monipuolisen ruokavalion, kun aterialla on lisänä kuitupitoista leipää, pehmeää rasvaa ja proteiinipitoista juomaa. Lisäksi pitää olla kasviksia. Ei tarvitse tehdä hienoja salaatteja, vaan lisäkkeenä voi olla esimerkiksi tomaatti ja pala kurkkua. Jälkiruoaksi voi ottaa marjoja tai hedelmän. Valmisruokia pitää myös vaihdella, ettei esimerkiksi syö aina makaroni- tai maksalaatikkoa.

Ikääntyneet saavat monipuolisesta ruokavaliosta tarvittavat ravintoaineet, vain D-vitamiinilisää suositellaan kaikille. Suositus on 10–20 mikrogrammaa päivässä.

Jotkut tarvitsevat myös muita ravintolisä. Pieniruokaiset hyötyvät monivitamiinivalmisteesta. Joillakin ikääntyneillä on puutetta myös B12-vitamiinista. Osteoporoosia sairastavat tarvitsevat kalsiumia 1000–1500 mikrogrammaa päivässä. Ennen kalsiumlisän aloittamista täytyy selvittää, paljonko kalsiumia saa ruokavaliosta.

Vitamiinilisän tarve pitää harkita tarkkaan, sillä osalle ne ovat vain turhaa rahanmenoa. Lisäksi vitamiinipurkit saattavat luoda vääränlaista mielenrauhaa.

– Kun ottaa pillerin purkista, se voi laskea motivaatiota huomioida ruoan laatua. Silloin proteiini- ja energiansaanti voivat jäädä liian pieneksi. ■



VRN, KUVAAJA PETERI HAUTAMAA

LÄÄKKEITÄ EI SAA SEKOITTA A RUOKAAN

Uudessa ikääntyneiden ruokasuosituksessa korostetaan sitä, ettei lääkkeitä saa sekoittaa ruokaan. Lääkkeet pitää antaa ohjeen mukaan joko lähellä ruokailua tai täysin eri aikaan. Väärin otettuna lääkkeen vaikutus voi heiketä tai voimistua. Lisäksi lääkkeiden maku ruoassa on tehokas ruokahalun tappaja.



Suorittamisesta seesteisyyteen

TYÖUUPUMUS ANTOI ELÄMÄLLE UUDEN SUUNNAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT PETTERI LÖPPÖNEN

Työuupumuksen kokenut lähihoitaja Piia Vinkki toivoo, että työpaikoilla uskallettaisiin puhua avoimemmin jaksamisen rajoista.

Uniongelmat alkoivat kaksi ja puoli vuotta sitten. **Piia Vinkki**, 37, oli aina ollut hyvä nukkumaan, eikä vuorotyö ollut aikaisemmin vaikeuttanut työstä palautumiseen. Yhtäkkiä hän alkoi heräillä keskelä yötä, ja heräämisen jälkeen työasiat alkoivat pyöriä mielessä niin, ettei uni enää palannut.

Se oli Piiälle ensimmäinen merkki siitä, ettei kaikki ollut kunnossa.

Oireita tuli lisää, mutta Piia ei osannut puuttua tilanteeseen, koska ei oikein itsekään ymmärtänyt, mikä oli vialla.

Muisti alkoi pätkiä ja keskittyminen töihin oli vaikeaa, eikä Piia enää kyennyt nauttimaan työstä, joka ennen oli tuntunut merkityksellistä.

– Aikaisemmin helpot työrutiinit alkoivat tuntua haastavilta ja niiden tekemiseen kului enemmän aikaa. Aloin lopulta epäillä omia kykyjäni, hän kertoo.

Kuulostaa tyypilliseltä työuupumuksen kokeneen ihmisen sairauskerptomukselta, sanoo Työterveyslaitoksen psykologi **Tiina Koivisto**.

– Väsymys ja uniongelmat ovat usein työuupumuksen ensimmäiset merkit. Heräät väsyneenä, vaikka olisit nukkunut pitkään tai sinun on vaikea nukahdtaa tai nukahdat ja heräät jo aamuyöllä saamatta enää unen päästä kiinni.

Väsymyksen lisäksi työstään uupunut ihminen voi kyynistyä ja alkaa suorittaa ►



työtä mekaanisen kaavamaisesti. Samalla ammatillinen itsetunto heikkenee.

– Työntekijä kokee, ettei hänen tekemänsä työ ole enää mielekästä ja ettei hänestä ole mihinkään.

Tyypillistä on myös tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn heikkeneminen.

Monilla uupumukseen liittyy keuhollisia oireita, esimerkiksi vatsakipua, päänsärkyä tai flunssakierrettä. Lopulta niin kävi myös Piialle, uupumus alkoi oireilla myös fyysisesti.

Häneltä kesti kuitenkin monta kuukautta myöntää itselleen, että ei enää jaksanut. Lopulta Piia jäi sairauslomalle vaikean työuupumuksen takia.

TYÖNTEKIJÄLLÄ ON OIKEUS SAADA TUKEA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

Työuupumuksesta toipuminen vie kuukausia, vaikeasta työuupumuksesta jopa vuosia. Tutkimusten mukaan se altistaa sairauksille, etenkin mielenterveysongelmille, ja voi muuttaa aivojen toimintaa pysyvästi. Hoitamattomana työuupumus voi johtaa jopa työkyvyttömyyteen.

Vakavista seurauksista huolimatta työuupumus ei ole lääketieteellinen diagnoosi eikä se oikeuta Kelan maksamaan sairauspäivärahaan tai velvoita työnantajaa maksamaan sairausajan palkkaa. Siksi työuupumuksesta johtuvan sairausloman perusteeksi kirjataan usein esimerkiksi masennus.

Tiina Koivisto määrittelee työuupumuksen häiriöksi, joka johtuu pitkittyneestä työstressistä ja joka kuluttaa ihmisen psyykkisiä voimavaroja.

Työuupumus on siis reagointia työssä vallitseviin, kuormittaviin oloihin, ja ihannetapauksessa tilanteeseen puututaan työpaikalla hyvissä ajoin.

– Jokaisessa työpaikassa on oltava työkyvyn varhaisen tuen malli, jossa kuvataan, millaisilla toimilla työpaikalla edistetään työkykyä ja ehkäistään työkyvyn heikkenemistä. Sen mukaan on hyvä toimia.

Koivisto muistuttaa, että työnantajalla on viime kädessä vastuu huolehtia siitä, ettei työ aiheuta vaaraa terveydelle.

– Kuormittunut työntekijä kannattaa ohjata työterveyshuoltoon, hän neuvo.

Niin alkoi myös Piia Vinkin toipuminen. Hän kertoo, että työterveyshuollossa ja työpaikalla hänen tilanteeseensa suhtauduttiin vakavasti. Oma esimies on aidosti ollut kiinnostunut Piian voinnista koko sairausloman ajan.

Kun työuupumuksen oireet olivat pahimmillaan, Piia Vinkki vetäytyi usein luontoon.



– Esimiehen kanssa on luottamukselliset välit. Hän on kannustanut ja tukenut minua koko ajan, Piia kehuu.

Usein käy niin, että tunnollinen ihminen hoitaa työnsä viimeiseen saakka ja tilanne ehtii edetä vakavaksi ennen kuin työpaikalla osataan kiinnittää asiaan huomiota. Voi käydä myös niin, että uupunut ihminen huomaa oman tilanteensa viimeisenä.

– Ihminen sopeutuu itselleen epäsuotuisiin tilanteisiin varsin nopeasti ja jaksaa sinnitellä yllättävän pitkään. Uupumuksen oireista tulee uusi normaali tila, Piia kuvailee.

SAIRASTAMINEN EI OLE SUORITTAMISTA

Sairauslomalle jääminen ei ollut helpoa työorientoituneelle ja tunnolliselle työntekijälle.

– Ei ole helppo olla vain, kun on tottunut toimimalla edistämään asioita, ei olemaan paikallaan, Piia Vinkki huokaisee.

Alussa sairausloma tuntuikin velvollisuudelta.

– Ensimmäiset kuukaudet yritin urheilla ja kehittää samalla itseäni, kävin lenkillä aamulla ja illalla ja kuuntelin samalla äänikirjoja.

Piian keho ylikuormittui, mistä seurasi lisää fyysisiä oireita. Kuitenkin vasta vakavat rytmihäiriöt keskeyttivät sairausloman suorittamisen ja saivat Piian kuuntelemaan omaa vointiaan.

Nyt Piia on ollut työuupumuksen takia pois töistä vähän yli vuoden. Vuoteen mahtuu parempia jaksoja mutta myös hetkiä, jolloin oireet ovat palanneet. Se kuuluu toipumisprosessiin. Silloin Piia on tehnyt itselle mielekkäitä asioita, kävellyt metsässä tai joogannut.

– Vähitellen elämään on alkanut tulla valoa ja uusia suunnitelmia tulevaisuuden suhteen, Piia sanoo nyt.

Yksi suunnitelmista liittyy työuupuneiden vertaistukeen. Piia kertoo löytäneensä verkosta paljon tietoa työuupumuksesta, mutta ei yhtään sellaista paikkaa, jossa olisi voinut puhua asiasta saman asian eläneiden kanssa kasvotusten.

– Omassa lähipiirissä ei ole muita työuupumuksen läpi käyneitä ihmisiä, ja koin olevani yksin sen kanssa. Halusin tavata ja keskustella ihmisten kanssa, jotka oman kokemuksen ymmärtävät, miltä se tuntuu ja näkyy arjessa.

Koska sopivaa kohtaamispaikkaa ei ollut, Piia päätti perustaa sellaisen.

Työuupuneiden vertaistukiryhmä on kokoontunut Oulussa viime syksystä alkaen. Hän kertoo, että vertaistukiryhmän perustaminen ja tapaamiset ovat olleet korvaamaton voimavara toipumisessa.

Selväksi on tullut, että ihmiset uupuvat hyvin erilaisilla aloilla ja erilaisissa työtehtävissä. Yhdistäviä tekijöitä ovat Piian mukaan muiden muassa korkea työmoraali, tunnollisuus ja halu tehdä parhaansa töissä.

– Yhteiskunta on nykyään vaativa. Pitää olla tehokas ja samalla kehittää itseään. Vaatimukset ovat kovia riippumatta millä alalla työskentelee. Tunnollinen ihminen haluaa tehdä parhaansa ja se voi aiheuttaa kuormitusta.

Mutta eivätkö tunnolliset työntekijät ole juuri sellaisia, joita työnantajat arvostavat?

Psykologin mukaan tunnollisuus

onkin tiettyyn mittaan asti hyvin myönteinen ominaisuus. Se auttaa organisoimaan ja suunnittelemaan tehtäviä.

– Joskus tunnollisuus voi mennä liiallisuuksiin, ja silloin se alkaa haittaamaan myös työssä suoriutumista. Siitä pois oppiminen ei ole helppo prosessi, Tiina Koivisto sanoo.

Hänen mukaansa on tärkeä oppia hyväksymään oma epätäydellisyytensä.

– Meillä on lupa tuottaa pettymyksiä toisille ja muuttaa mieltämme ja sanoa ei – en pysty, jaksaa tai en vain halua. Aina ei tarvitse yrittää parastaan.

USKALLUSTA PUHUA UUPUMUKSESTA

Piia Vinkki toivoo, että työssä jaksamisesta uskallettaisiin puhua avoimemmin. Aikaisemmin hänen oli itsekin vaikea puhua uupumuksesta.

– Nykyään kerron avoimesti kokeemuksestani, jos se auttaa muita ymmärtämään uupumista paremmin ja ennaltaehkäisemään muita uupumiselta ja puuttumaan ajoissa asiaan.

Tiina Koiviston mukaan työuupumuksesta puhutaan nykyään jo paljon enemmän ja ymmärrys siitä ilmiönä on kasvanut. Joissain työyhteisöissä voi valitettavasti kuitenkin vielä esiintyä ymmärtämättömyyttä tai ongelman vähättelyä.

– Oma toiveeni on, että työyhteisöt olisivat psykologisesti riittävän tur-

vallisia. Tällöin monenlaisiin vaikeisiin asioihin päästäisiin puuttumaan ajoissa. Tästä olisi hyötyä sekä työnantajalle että työntekijälle.

PYSÄHTYMINEN TOI UUTTA ELÄMÄÄN

Työ voi olla mielekästä ja silti kuormittavaa. Silloin käy helposti niin, ettei huomaa pitää kiinni työn ja vapaa-ajan rajoista.

– Hoitoalalla työn määrä ja vaatuvuus on kasvanut. Resurssien kiristämisen vuoksi on haastavaa tehdä työtä, jossa minimoidaan ”työvälineet”. Hoitajat joutuvat työskentelemään omien arvojen vastaisesti, mikä käy raskaaksi ja kuormittavaa, Piia pohtii.

Psykologin mukaan omien rajojen kohtaaminen voi aiheuttaa häpeää esimerkiksi jos ihminen on kasvanut ympäris-

tössä, jossa heikkous ei ole sallittua.

– On hyvä muistaa, että työuupumus ei ole vain yksilön ongelma vaan ongelma on työn ja työntekijän suhteessa. Voisi ajatella, että ensin uupuva on herkkä ja hälyttää siitä, että työn organisoinnissa on haasteita, Tiina Koivisto sanoo.

Työntekijän työuupumukseen puuttuminen on siis tapa estää mahdollisten ongelmien leviäminen laajemmalle.

Piia Vinkki sanoo, että rankat kokeemukset ovat tuoneet myös paljon hyvää. Hän haluaa ajatella, että ikävilläkin kokemuksilla on jokin tarkoitus.

Terapeutin avulla Piia on alkanut rakentaa uusia toimintamalleja tukemaan työssä jaksamista ja puuttumista ajoissa kuormittaviin tilanteisiin.

Entiseen työhönsä hän ei aio palata, mutta kun työhön paluu aikanaan koittaa, hän uskoo tuntevansa paremmin oman jaksamisensa rajat.

Työuupuneiden vertaistukiryhmässä hänellä on kolmen muun aktiivin kanssa vireillä toiminnan laajentaminen ja uupuneiden yhdistyksen perustaminen. Siinäkin tehtävässä lähihoitajan osaamisesta on hyötyä. ■

Työuupuneiden vertaistukiryhmästä tai yhdistyksestä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen uupuneet@gmail.com.

**OLETKO 18–35-VUOTIAS, JO VALMISTUNUT SUPERIN JÄSEN?
ILMOITTAUDU MUKAAN!**

SUPER- NUORET

@TRIPLA 10.–11.9.2020

SuPer järjestää sinulle kaksipäiväisen tapahtuman täynnä tärkeää tietoa, oivalluksia ja hauskanpitoa! Aiheina muun muassa:

*Näin SuPer toimii ● Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet ● Palkan ABC
● Positiivisen psykologian työkalut ● SuPer-Voimaa ammattiosastoissa ●
Mistä hyvä työelämä koostuu? ● Työttömyyskassa – milloin ja miten toimin?
● Jäsenedut – vastinetta jäsenmaksuille*

Torstai-iltana kisaillaan yhdessä:

SUPER-ILTA
TRIPLAN BIITSILLÄ

+26°C lämmössä!



**Ilmoittautuminen osoitteessa www.superliitto.fi ►
Kirjaudu jäsensivuille ► ilmoittaudu tapahtumiin ja koulutuksiin**

LISÄTIETOJA: YLEISHALLINTO@SUPERLIITTO.FI

f SUPER-NUORET -RYHMÄ i SUPERNUORET



SUPER

ENTÄ JOS EI OLE YHTÄÄN SANKARILLINEN FIILIS?

Korona tuli ja moukaro i Suomi, niin kuin koko muuta-kin maailmaa. Se on jättänyt jälkensä meistä jokaiseen, tavalla tai toisella.

Yhteiskunnassa se on saanut aikaan hoitajien arvostuksen tulvan. Yhtäkkiä some täyttyi ”tykkää ja jaa, jos sinustakin hoitaja on sankari” - tyyppisistä meemeistä ja kiertoviesteistä. Pitkin Eurooppaa ihmiset ovat iltaisin osoittaneet suosiotaan taputtamalla parvekkeillaan. Erilaisia valoilmioitakin on nähty. Meitä kiitellään ja meille toivotellaan kaikkea mahdollista tsempin, voimien ja Jumalan siunauksen väliltä.

Tämän kaiken keskellä olen itse kokenut hetkittäin hurjaa turhautumista. Miksi ei tunnu yhtään sankarilliselta? Olenko täysin nuija ja kiittämätön, kun koen tällaiset parveketaputukset ja värivalot jopa hieman kiusallisena? En ole ikinä ollut erityisen hyvä ottamaan kiitoksia ja kehuja vastaan. Olen juuri niitä jääräpäisiä tyyppejä, jotka kieturtelevat ja piirtelevät kengänkärjellä hiekkkaan posket kuumottaen, jos joku sattuu kehuaan. En ole yksin tur-

hautumisentunteen kanssa, vaan moni kollegakin miettii ihan samaa.

Hoitajien kehuminen ja kiittäminen on toki kaunis ele ja varmasti myös kiittäjille tärkeä tapa kokea osallistuvansa edes jollakin tavalla hoitajien jaksamisesta huolehtimiseen. Ei pidä käsitää väärin, en kiellä ketään kiittämästä ja toivon, että ammattimme arvostus nousee tämän jälkeen pysyvästi. Syytä ainakin olisi. Jotenkin vain tämä kaikki on pistänyt miettimään hoitajan ammattia ja hoitajaidentiteettiä paljon. Olen tottunut olemaan se, joka osaa vaikka unissaan katetroida, pistää insuliinit, suorittaa toimet ja temput. Kun on aina voinut luottaa siihen, että koulutus ja vahva ammattitaito suojaavat työssä, on aika hullu tunne olla-kin ihan aseettomana uuden ja pelottavan asian edessä.

Kun tähän sitten lisätään valtava kiitos ja kollektiivinen sankarin viitan so-vittelu, saattavat hyvästä tarkoituksesta lähteneet toimet aiheuttaa ahdistusta. Miten minä voin olla sankari, kun minua pelottaa? Miten voisin olla se super-ihminen kun itkettää, kiukuttaa ja ahdistaa mennä töihin? Voinko tehdä

työtäni enää koskaan, jos se olen minä, joka sen viruksen toiseen ihmiseen, pahimmillaan työtoveriin tai hoidettavaan, tartutan?

Värivalojen ja taputusten sijasta haluaisin oman sote-sopimuksen, kiky-tunnit pois ja palkkaa, jolla tulee toimeen. En myöskään kiusaantuisi, jos työnantaja kiittäisi joillakin konkreettisilla toimilla, eikä vain sähköpostiviestillä.

Olemme tehneet sen mitä meiltä ammattimme ja valmiuslaki vaatii. Jatkossakin tulemme tekemään. Sankarillisesti tai sydän kurkussa. ■

”VÄRIVALOJEN JA TAPUTUSTEN
SIJASTA HALUAISIN OMAN SOTE-
SOPIMUKSEN, KIKYTUNNIT POIS JA
PALKKAA, JOLLA TULEE TOIMEEN.”



Huumorilla höystetty

TEKSTI JA KUVA HANNA KAUPPINEN

Tauno Rantanen, 90, asuu Kontulassa, Helsingissä. Hänen luonaan käy kotihoitaja kahdesti päivässä. Hoitaja auttaa tukisukkien pukemisessa ja riisumisessa. Samalla hän tarkistaa, onko Tauno muistanut ottaa diabeteslääkkeet.

Miten kauan teillä on käynyt kotihoitaja?

– Minun kohdallani suunnilleen vuoden ajan, vaimollani Meerillä pidempään. Hän on pistoishoitoinen diabeetikko, jolla on muitakin avun tarpeita. Hän on nyt leikkauksen jälkeisessä kuntoutuksessa Oulunkylässä. Tällä kertaa on pikku helpotus, että hän on siellä, kun hän tarvitsee aika paljon apua. Samalla tuntuu, että kämppä on aika autio.

Millainen on hyvä hoitaja?

– Hyviä on kaikki näistä. Hyvä hoitaja tekee tehtävänsä niin kuin pitääkin, mutta sanainen puoli jää vähemmälle. Sitten on oikein hyviä hoitajia, jotka ovat välittömiä ja huumorilla höystettyjä. Tekstiä tulee samalla kun hoitaja tekee tehtävänsä.

Onko hoitajissa kova vaihtuvuus?

Aikamoinen vaihtuvuus on. Hyvin on toimeen tultu, vaikka hoitajat vaihtuvatkin, mutta se on hoitajalle työläämpää. Jos on outo, joutuu katso-

maan kaikki paperit. Jos olisi vaikka ryhmä vaihtuvia vakiohoitajia, työ kävisi rutiinilla. Tämä on vain meikäläisen näkemys asiasta.

Auttelevatko perheenjäsenet?

Poika ja minä ovat käyneet ainakin kerran viikossa. He hoitavat siivouksen ja pyykit, ja ennen tätä eristysaika kävin itse tyttärenti kanssa kaupassa. Sitten on lääkärikäyntejä, poika ja vanhempi tytär ovat kulluttaneet papparaista. Minä kävi tänään aamulla heti seitsemän jälkeen, pisti kassin oven raosta sisäpuolelle ja sanoi, että hei hei nyt mä lähdän.

Miten koronaepidemia on muuten vaikuttanut elämääsi?

Olen käynyt tasapainokerhossa torstaisin ja päivätoiminnassa keskiviikkoisin, mutta nyt niitä ei järjestetä. Aika kuluu lueskellessa, ristisanaa tehdessä, vähän keittiöaskareita. Kyllä ulkoilemassakin kävin, mutta nyt ne ei uskalla päästää minua ulos.





MOSTPHOTOS

Aikuisten Restart-ohjelma auttaa tarkastelemaan omaa pelaamista

Lasten ruutuajasta puhutaan paljon, mutta tietokone-, kännykkä- ja konsolipelaaminen on myös osalle aikuisista elämänlaatua heikentävä, hallitsematon harrastus.

Haitalliseksi koettu pelaaminen ei ratkea sillä, että pelaaminen kehoitetaan lopettamaan kokonaan. Aikuisten digipelaamisen haitat ovat monenlaisia.

– Meiltä haetaan apua useimmiten haitallisten pelitapojen muuttamiseen, ei niinkään peleistä luopumiseen. Jollakin voi olla tapana tarkistaa pelin tilanne väärään aikaan ja väärässä paikassa. Joku taas osaa lopettaa jonkun tietyn pelin pelaamisen milloin haluaa, kun taas toisen pelin ääressä unohtuvat kaikki muut arjen tekemiset, kertoo pe-

laajia auttavan Peluurin hankepäällikkö **Sanni Nuutinen**.

Peluurin uudessa Restart-ohjelmassa pelaaja itse määrittelee oman tukensa tarpeen ja tavoitteet. Pelaamista ei lähtökohtaisesti pidetä ongelmana tai riippuvuutena, vaan ohjelmassa pelaaja tutkii pelitapojaan, sen vaikutuksia arkeen ja määrittelee itse muutoksen tarpeen, tavoitteen ja keinot.

Restart -ohjelma on tarkoitettu yli 18 -vuotiaille digipelaajille, jotka ovat valmiita tutkimaan omia pelitapojaan. Ohjelma on helposti saatavilla: tehtävät tehdään itsenäisesti verkossa ja tukena on puhelu verkkoterapeutin kanssa kerran viikossa. Ohjelman tekemiseen kuluu noin kahdeksan viikkoa. ■

WWW.PELUURI.FI/RESTART

Tupakansavuinen lapsuus ennakoi huonomuistista keski-ikää

Tupakointi, myös passiivinen tupakointi, on useissa tutkimuksissa yhdistetty heikompaan kognitiiviseen toimintaan sekä kognitiivisten häiriöiden ilmaantumiseen.

Juuri julkaistussa Turun yliopiston sydäntutkimuskeskuksen koordinoimassa tutkimuksessa havaittiin, että lapsen ja nuoren altistuminen passiiviselle tupakoinnille saattaa vaikuttaa muistiin ja oppimiskykyyn vielä keski-iässäkin. Tutkimushenkilöiden tiedonkäsittelykyky eli kognitiiviset toiminnot mitattiin 34–49-vuotiaana.

Ero tupakansavulle altistuneiden ja altistumattomien välillä vastasi jopa viiden vuoden ikääntymisen aiheuttamaa muutosta muistissa ja oppimiskyvyssä.



MOSTPHOTOS

Tupakoinnin vaaroista puhutaan lapsille ja nuorille paljon, mutta sen lisäksi tulisi kiinnittää huomiota myös lasten ja nuorten passiiviseen tupakointiin kotona ja muualla. ■

LUE MYÖS NÄMÄ

Palasia sieltä täältä



JOOA JOO...

”Paljon pandemiaa suurempi ongelma Suomelle on järjetön sääntelykoneistomme. Taloudellista toimeliaisuutta jarruttavasta sääntelystä kun ei olla valmiita luopumaan edes pandemian aiheuttaman talouskriisin alla. #politiikka #viini #etämyynti”

AJATUSHAUTOMO LIBERAN
TWIITTI 22.4.2020

Vertailu

Vuonna 2019 suomalaisista

11 %

pelasi rahapelejä riskitasolla.

Vuonna 2017 riskitasolla pelasi

15 %

Riskitasolla pelaaminen aiheuttaa lieviä haittoja. Se edeltää usein varsinaista rahapeliongelmia.

THL

MOSTPHOTOS

ROW

MAIANEN
Jono / Taikavö

MAIDEN

Piece of Mind



SPRINGSTEEN



BORN TO RUN



ROBERT OTTOSON



Sabbath bloody Sabbath



MILJOONA



BOB MARLEY and the Wailers
REBEL MUSIC



THE DOORS



R.E.M.



S I G N A L S



MORRISON HO

LEMPIMUSIIKKI ON LÄÄKETTÄ AIVOILLE

TEKSTI SAIIA KIVIMÄKI

Musiikkia hyödynnetään vanhusten hoivatyössä monin tavoin ja hyödyistä on myös paljon tutkittua tietoa. Millä tahansa musiikilla ei kuitenkaan ole toivottua vaikutusta, vaan kappaleet pitäisi valita ihmisen omien mieltymysten mukaan.

Musiikkia käytetään muisti-sairaiden ihmisten kuntoutuksessa ja sen vaikutuksista on paljon myös tutkittua tietoa. Eniten musiikista hyötyä silloin, kun se on ihmiselle itselleen merkityksellistä ja sitä kuunnellaan tai soitetaan säännöllisesti, sanoo neuropsykologian apulais-professori **Teppo Särkämö** Helsingin yliopistosta.

Särkämö työskentelee kognitiivisen aivotutkimuksen yksikössä, jossa on käynnissä musiikin vaikutuksia selvittäviä tutkimuksia. Alzheimerin tautia sairastavien lisäksi tutkimusryhmä selvittää musiikin vaikutusta myös afasiapotilaisiin.

Alzheimerin tautia sairastavia ja afasiaa eli aivoverenkiertohäiriön myötä puheen tuottamisen häiriöistä kärsiviä ihmisiä yhdistää se, että aivojen vaurioituneisiin osiin ei ole parantavaa hoitoa. Alzheimerin taudissa vaurioituminen etenee. Musiikin vaikutus tunteisiin, mielialaan ja muistoihin säilyy silti pitkään.

Kun ihminen kuuntelee musiikkia, aivoissa tapahtuu hyvin paljon ja monilla eri alueilla, Teppo Särkämö kertoo.

– Musiikki aktivoi aivojen mesolimbista järjestelmää, jonka kautta säädelään tunteita ja koetaan mielihyvää. Musiikin rytmi aktivoi motorisia alueita otsalohkolla, pikkuaivoissa ja tyvi-

tumakkeissa, ääni puolestaan ohimo-lohkoalueen kuulojärjestelmää. Samalla aktivoituvat myös muistin ja tarkkaavaisuuden säätelyssä tärkeät otsa- ja päälakilohkon alueet.

Tuttu musiikki aktivoi aivoissa myös etuotsalohkon sisäosaa, joka surkastuu Alzheimerin tautia sairastavilla ihmisillä muita aivoalueita hitaammin. Siksi ihminen kykenee tunnistamaan tuttuja kappaleita, vaikka muistisairaus olisi jo edennyt pitkälle.

KUN SÄVEL KAUNIS MEILLE SOI

Lähtökohta musiikin hyödyntämisessä vanhusten hoivatyöhön on sen aikaansaamat myönteiset vaikutukset. Silloin mikä tahansa musiikki ei kelpaa. Jos ihminen ei ole pitänyt Olavi Vir-



ran tai Laila Kinnusen musiikista nuoruudessaan, hän tuskin ilahtuu niiden kuulemisesta vanhanakaan, vaikka artistit olisivat olleet ikäpolvensa suosituimpia.

Sopivan musiikin valitseminen voi tuottaa vaikeuksia hoitohenkilökunnalle, ►





MARIA GROTH/INSTAFOTOS

Kun diskomusiikki tuli palvelukeskukseen

Kunkin ajan nuorisomusiikki yhdistää saman ikäisiä ihmisiä ja erottaa sukupolvet toisistaan. Tämän on nähnyt omassa työssään vastaava ohjaaja **Päivi Tuomi**, joka vastaa työpaikkansa Kinaporin seniorikeskuksen monipuolisesta musiikkitoiminnasta.

Helsinkiläisessä kulttuuripainotteisessa keskuksessa järjestetään normaalioloissa avointa toimintaa eläkeläisille ja työttömille. Säännöllisten yhteislaulujen, päivätanssien ja karaokejen lisäksi Kinaporissa on järjestetty esimerkiksi yhteisiä musiikkituokioita läheisen päiväkodin lasten kanssa.

– Päivätansseissa on aina livebändi, kuoroja käy silloin tällöin esiintymässä, ja olisi meillä omakin kuoro, jos vain saisimme jostain sille vetäjän, Tuomi kertoo.

Asiakkaiden toiveita ja ehdotuksia kuunnellaan herkillä korvilla.

– Paljon soitetaan ja lauletaan vanhoja ralleja, iskelmiä ja Olavi Virtaa. Vaikka monella asiakkaalla voi olla muistin kanssa ongelmia, sanat tulevat kuitenkin jostain syövereistä, ja vieläpä ihan oikeat sanat, vaikka muuten ei juuri enää puhuisikaan, Päivi Tuomi kuvailee musiikin voimaa.

Hän kertoo huomanneensa, että vanhojen rallien rinnalle on viime vuosina tullut uudempaa musiikkia. Kinaporissa suuren suosion saaneessa mummodiskossa soivat etenkin 60- ja 70-lukujen hitit.

Tuomi ei myönnä, että eri ikäpolvien välillä olisi suurta kinaa musiikkivalinnoissa.

– Mutta kyllä mummodiskossa aina joku hihkaisee, että jesh, kerrankin kunnon musiikkia eikä aina vain sitä iskelmää!

MONILLE MEISTÄ MUSIIKKI ON TÄRKEÄ OSA OMAA ELÄMÄNHISTORIAA JA JOPA IDENTITEETTIÄ.

varsinkin jos hoidettavat ovat kovin eri sukupolven ihmisiä.

Muistisairaiden palveluasumiseen ja kotihoitoon on kehitetty kaupallisia sovelluksia, jotka auttavat sopivan musiikin valitsemiseksi, mutta avuksi voi ottaa myös vaikkapa Ylen Elävän arkisto-palvelun.

Musiikkia kannattaa tarjota koko elämän varrelta, myös lastenlauluja, kansanlauluja tai vaikkapa virsiä, jos ne ovat olleet osa ihmisen elämänhistoriaa. Alzheimerin taudin edetessä vahvimmat tunnekokemukset liittyvät lapsuuteen ja nuoruuteen, kun tuoreimmat asiat unohtuvat, Särkämö kertoo.

– Mitä vanhempi ihminen on, sitä useampia kerroksia musiikkimielen kirjastossa on. Musiikkityylit ja -mielitykset myös vaihtuvat iän myötä.

Omaakohtaisuus on siis musiikin valinnassa tärkeää. Muistisairaudesta edessä tärkeää on myös se, että musiikki on tuttua ja ymmärrettävää. Vieras tai rakenteellisesti monimuotoinen musiikki voi olla etenkin muistisairaalle ihmiselle vaikeaa kuunneltava, kun kognitiiviset taidot eivät enää riitä kokonaisuuden hahmottamiseen.

Pahimmillaan moniääninen musiikki voi lisätä muistisairaahan ihmisen häiriökäyttäytymistä.

Monille meistä musiikki on tärkeä osa omaa elämänhistoriaa ja jopa identiteettiä. Kaikkien kohdalla näin ei kuitenkaan ole, eikä musiikkia ole tarkoituksenmukaista tuputtaa jokaiselle muistisairaalle, Särkämö muistuttaa.

– Muutama prosentti väestöstä havaitsee musiikkia mutta ei saa siitä emotionaalista mielihyvää. Tutkimuksessa ilmiöstä käytetään nimeä musiikillinen anhedonia.

Silloin kannattaa miettiä musiikin sijaan muita välineitä hoitotyön tueksi.

HETKEN EHKÄ ONNI KESTÄÄ

Musiikkia hyödynnetään vanhusten hoidossa paljon ja monipuolisesti, mutta usein hyödyt ovat välittömiä ja ly-



ROBERT OTTOSSON



Lill-Babs ja 3/4 osaa Beatlesia.

hytkestoisia. Kuntouttavan vaikutuksen lähtökohtana on musiikin tuottama mielihyvä ihmiselle.

– Musiikin vaikutukset mielialaan tai viireyteen ovat lyhytkestoisia, mutta jos ihminen kuuntelee musiikkia useamman kerran päivässä lyhyenkin aikaa, sillä on mielialaan nettovaikutusta, Särkämö sanoo.

Tutkijan mukaan musiikin käytön tulisi olla hoitotyössä suunnitelmallista, yksilöllistä ja säännöllistä, jotta sillä olisi kuntouttavaa vaikutusta.

Huomioimalla ihmisen oman musiikkitaustan ja mieltymysten voidaan valita sopiva kappale eri tilanteisiin, esimerkiksi lieventämään ahdistumista tai masennusta.

Itselle merkityksellisen musiikin kuunteleminen aktivoi toivottuja muistoja ja tunteita, mutta hyöty on vieläkin suurempi, jos ihminen soittaa tai laulaa itse.

– Aivot ovat silloin aktiivisemmassa käytössä ja myös motorinen elementti on vahvemmin mukana. Muistisairaavat ihmiset myös muistavat laulettua tekstiä paremmin kuin puhutun, Särkämö kertoo. ■

Tallenna eletty elämä musiikkitestamenttiin

Ikääntyessä ja muistisairauden edetessä musiikki saattaa olla viimeinen keino herättää ihmisen tunteita ja muistoja, mutta vain siinä tapauksessa, että musiikki on tuttua ja itselle mieleistä. Muistitutkijat suosittelevatkin keräämään omat lempikappaleet yhteen ja laatimaan niistä oman musiikkitestamentin tulevaisuuden varalle.

Potilaan henkilökohtaista soittolistaa on hyödynnetty hoitotyössä etenkin Britanniassa ja sen käytön hyödyistä on myös jonkin verran tutkittua tietoa.

Testamentti kannattaa laatia hyvissä ajoin, sillä mahdollinen muistisairaus tuo käytännön haasteita sen laatimiseen. Lempikappaleita kannattaa kirjata koko elämän varrelta lapsuudesta asti, sillä ihmisen vahvimmat tunnekokemukset liittyvät juuri tuohon aikaan.

Musiikkitestamentin toteuttamisen tapoja on vähintäänkin yhtä monta kuin on musiikin kuuntelijaa. Omatoimisesti sen voi laatia vaikka suoratoistopalveluun, mutta takeita tilille kirjattujen tietojen säilymiseksi vuosikymmenten päähän ei ole, eivätkä palvelut välttämättä ole kovin kattavia etenkin vanhemman musiikin suhteen.

Neuropsykologian apulaisprofessori **Teppo Särkämö** vinkkaa sen sijaan listamaan mielimusiikkia talteen Omakantaan.

Kappaleiden lisäksi omakantaan voi kirjata myös tarinoita tai anekdootteja, millaisiin tilanteisiin musiikki liittyy tai millaisia tunteita se herättää. Ne ovat hyödyksi silloin, kun valitaan sopivaa musiikkia rauhoittumiseen tai vaikkapa silloin kun pyritään aktivoimaan ihmistä, hän vinkkaa.

– Tekstit voivat antaa hyödyllistä tietoa hoitohenkilökunnalle ja omaisille ne voivat olla kiinnostavaa luettavaa tärkeän ihmisen henkilöhistoriasta.

TYÖTTÖMYYSTURVALAIN VÄLIAIKAISET MUUTOKSET

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Eduskunta hyväksyi torstaina 9.4.2020 työttömyysturvalain väliaikaiset muutokset. Muutokset tulivat voimaan 15.4.2020, mutta niitä sovelletaan takautuvasti 16.3.2020 alkaen.

TYÖSSÄOLO- JA JÄSENYYSSEHTO

Palkansaajan työssäolo- ja jäsenyyssehto on 13 viikkoa, edellyttäen että yksi työssäoloehdon täyttävä viikko on tehty 1.3.2020 jälkeen. Päivärahan maksu voi alkaa kuitenkin aikaisintaan 16.3.2020. Lyhyempää työssäoloehdotta ei sovelleta, jos normaali 26 viikon työssäolo- ja jäsenyyssehto täyttyvät eikä tilanteessa, jossa työssäolo- ja jäsenyyssehto täyttyy kesken enimmäismaksusajan (niin sanottu nollaustilanne). Lakia ei sovelleta, jos enimmäismaksuaika (300/400/500 päivää) alkaisi 6.7.2020 tai sen jälkeen.

OMAVASTUUAIKA

Omaavastuu-aika on viisi arkipäivää. Omaavastuun ajalta maksetaan kuitenkin työttömyysetuutta, jos omaavastuu-aika alkaa ajalla 16.3.-6.7.2020.

ENIMMÄISMAKSUAIKA

Ajalla 16.3.-30.6.2020 **lomautuksen** perusteella maksettua työttömyyspäivärahaa ei huomioida enimmäisai-kaa (300/400/500 päivää) laskettaessa. Tämän säännöksen piirissä ovat henkilöt, joiden lomautus on alkanut 16.3.2020 tai sen jälkeen. Kyseessä tulee olla uusi lomautus, eikä esimerkiksi jo aikaisemmin alkaneen lomautuksen jatko. Tämä säännös ei koske lomautukseen rinnastettavaa syytä (esimerkiksi työnantajan aloitteesta palkanmaksun keskeytys).

TYÖVOIMAPOLIITTISET EDELLYTYKSET

Henkilön, joka on työttömänä työnhakijana työ- ja elinkeinotoimistossa tulee olla valmis vastaanottamaan kokoaikatyötä. Tätä edellytystä ei TE-toimisto kuitenkaan edellytä **lomautetuilta**,

joiden lomautus on alkanut 16.3.2020 tai sen jälkeen. **Lomautetuilta** ei myöskään tutkita työllistymistä yritystoiminnassa, opiskelua, työstä kieltäytymistä (ei koske tilannetta, jossa lomauttava työnantaja tarjoaa työtä). Yritystoiminnan tulo huomioidaan kuitenkin päivärahaa maksettaessa samoin opintotuki. Säännös on voimassa 16.3.–31.7.2020.

YRITTÄJÄLLE TYÖMARKKINATUKI

Päätoimisella yrittäjällä on oikeus työmarkkinatukeen, jos yritystoiminta on päättynyt koronan vuoksi tai jos yritystoiminnasta saatava tulo olisi vähentynyt koronan vuoksi. Yrittäjän tulee ilmoittautua TE-toimistoon. Säännöstä sovelletaan työmarkkinatukeen, jota maksetaan ajalla 16.3.-30.6.2020. Maksajana on Kela, ei kassa, vaikka kyseessä olisi kassan jäsen.

Käytä Nettikassaa!

Kassaan tulee nyt paljon kyselyitä koronaan liittyviin lomautuksiin ja palkanmaksun keskeytyksiin. Kassan kotisivuilla www.supertk.fi on kerrottu miten toimia lomautustilanteessa ja mitä liitteitä päivärahahakemukseen tarvitaan. Jos sinulla on kysyttävää kannattaa laittaa kysely Nettikassan kautta, koska puhelinpalvelussa saattaa nyt olla ruuhkaa.



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



Onnea!

VALMISTUVA!

**Olet yksi meistä.
Tervetuloa joukkoon.**

Olet valinnut ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä.
SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt sosiaali-, terveys- tai kasvatustutkimuksen suorittaneiden edunvalvontaan.

Jäsenenä saat apua ja tukea työelämän kieturoissa.
Katso kaikki jäsenedut ja liity:
www.superliitto.fi/opiskelijat/valmistuvalle/

Lisäksi saat hyödyllisen liittymislahjan.

    **superliitto**  **SUPER**




LIITTYMISLINJA ON AVATTU!

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 opiskelijajäsenyytensä varsinaiseksi jäsenyydeksi.

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

 **SUPER**



"MYÖNTEISTÄ ON, ETTÄ SUURIN OSA KUNNISTA
ON LÄHTENYT ETSIMÄÄN LOMAUTETUILE
LÄHIHOITAJILLE MUUTA TYÖTÄ."

Koronavirustilanne lisää lomautuksia

"LOMAUTUKSISTA EI PIDÄ MENNÄ SOPIMAAN"

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA NIKITA BUIDA/MOSTPHOTOS

Lomautukset lisääntyvät kunnissa. Yt-neuvotteluja on käyty tai niitä käydään parhaillaan jo lähes sadassa kunnassa, joissa työskentelee SuPerin jäseniä. Ennen lomautusta tulisi kartoittaa kaikki työmahdollisuudet, sillä lähihoitajien osaaminen on laaja-alaista, muistuttaa SuPerin sopimusasiantuntija **Anne Villman**. Hän vastaa viiteen kuntasektorin lomautuksia koskevaan kysymykseen.

1. Miten koronatilanne vaikuttaa lomautuksiin kuntasektorilla?

– Tällä hetkellä tiedossani on lähes 100 kuntaa tai kuntatyönantajaa, joissa on jo käyty tai käydään parhaillaan superilaisia koskevia yt-neuvotteluja. Suuri osa näistä on kuntia, joissa jäsenemme työskentelevät varhaiskasvatuksessa tai kouluissa. Jo viime syksynä monessa kunnassa käytiin yt-neuvotteluja talouden tasapainottamiseksi, mutta nyt yt-neuvottelujen syynä on pääsääntöisesti koronavirus ja siitä aiheutuneet poikkeusolot. Poikkeusoloista johtuvat esitykset lomautuksista ovat olleet kestoltaan muutamasta viikosta jopa kolmeen kuukauteen. Talouden tasapainottamisesta johtuvat lomautukset ovat puolestaan olleet viikon tai kaksi, pisimmillään kuukauden.

– On hyvä muistaa, että kuntasektorin työnantajan tulee aina käydä yt-neuvottelut ennen lomautuspäätöstä. Lomautuksen ilmoitusaika on edelleen kalenterikuukausi, eikä työnantaja voi siitä poiketa. Näihin ei ole tullut valmiuslain myötä muutoksia toisin kuin yksityissektorilla.

2. Miten lomautustilanteet vaikuttavat mitoituksiin?

– Kuntatyönantajien pitää huolehtia siitä, että vanhuspalvelulait ja varhaiskasvatustilat sekä mitoitukset ja ryhmäkoot toteutuvat myös lomautusten aikana. Kuntien vastuu huolehtia lakisääteisistä toimista ei ole kadonnut poikkeusoloista ja valmiuslaista huolimatta. Säästötoimetkaan eivät oikeuta rikkomaa lakeja.

3. Kannattaako työntekijän harkita työskentelyä toisessa yksikössä, jos vaihtoehtona on lomautus?

– Aina on parempi, että työt jatkuvat, sillä ansiotulo erilaisine etuuksineen on parempi kuin työttömyysturva. Kunta-alan työnantajalla on toki myös mahdollisuus siirtää työntekijänsä toiseen työyksikköön kahdeksaksi viikoksi kerrallaan ilman työntekijän suostumusta. Olisi kuitenkin hyvä, että tämä olisi aina vapaaehtoista, sillä se luo paremman pohjan motivaatiolle.

– Myönteistä on, että suurin osa kunnista on lähtenyt etsimään lomautetuille lähihoitajille muuta työtä. Lomautustilanteissa monet työnantajat ovat myös kannustaneet lähihoitajia ottamaan yhteyttä muiden työnantajien rekrytointiin. Koulutettu lähihoitaja osaa monenlaista. Hyvänä asiana voi nähdä myös sen, että toisessa yksikössä työskentely tarjoaa lähihoitajalle mahdollisuuden laajentaa omaa osaamistaan ja kasvattaa ammattitaitoaan.

4. Mitä tulee huomioida, jos lomautuksen ajaksi siirryt toisiin tehtäviin ja mahdollisesti toiselle työnantajalle?

– Jos työntekijä siirtyy lomautuksen aikana toisen työnantajan palvelukseen, kannattaa tästä työstä tehdä oma erillinen työsopimus. Jos lomautuksen ajaksi ottaa vastaan työtä toisella työnantajalla, on työntekijällä oikeus irtisanoa tämä toissijainen työsopimus sen kestosta riippumatta viiden päivän irtisanomisajalla. Tämän vuoksi toiselle työnantajalle on syytä kertoa, että on lomautettuna omasta työstään. Jos oma

työnantaja haluaa, että työntekijä jatkaa työtään ennen lomautuksen päättymistä, työnantaja voi sopia asiasta työntekijän kanssa. Mikäli työntekijä haluaa kuitenkin jatkaa toisessa työssä lomautuksen loppuun saakka, ei oma työnantaja voine soveltaa työntekijään mitään sanktioita.

– Kun työntekijä siirtyy toiseen tehtävään, pitäisi työnantajan tarjota myös hyvä perehdytys. Huolellinen perehdytys on varmasti paikallaan, jos esimerkiksi yli kymmenen vuotta lastenhoitajana työskennellyt lähihoitaja siirtyy vanhustyöhön. Kannattaa myös huomioida, että varhaiskasvatuksessa ei pääsääntöisesti vaadita lääkehoitolupia, joita taas vanhustyössä usein vaaditaan.

5. Mitä ovat sopimuslomautukset ja mikä niissä on riskinä?

– Sopimuslomautuksessa työnantaja ja työntekijä sopivat yhdessä lomautuksesta. Lomautuksista ei pidä mennä kuitenkaan sopimaan, koska se voi olla este työttömyysturvan saamiselle. Työvoimahallinto voi käytännössä katsoa, että lomautuksesta sopinut työntekijä on vapaaehtoisesti jäänyt pois omasta työstään. Lomautuksen tulee aina olla työnantajan yksipuolinen päätös ja toimenpide, jotta työntekijä voi saada ansiosidonnaista päivärahaa. Jos näissä asioissa on yhtään epäselvyyttä, kannattaa olla yhteydessä pääluottamusmieheen tai oman ammattiosaston puheenjohtajaan. ■





**Soita saadaksesi
maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400**

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

**Kotona
Asuen
SENIORIOHOIVA**

Henkilökohtaisesti sinulle

Etsipä 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.

KotonaAsuen.fi



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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
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




VÄLINEHUOLLON AMMATILLINEN KOULUTUSPÄIVÄ 9.9.2020

Tampereen seudun ammattiopisto Tredu
Santalahdentie 10, 33230 Tampere

Keskiviikko 9.9.2020

9.00–9.30	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.30–9.45	Päivän avaus, SuPer
9.45–10.30	Välinehuollossa käytettävät kemikaalit, mitä huomioitava käytössä, Diversey Suomi Oy
10.30–11.30	Turvallinen ja tehokas pesuprosessi sekä koneen kuormausta, Miele Oy
11.30–12.30	Lounas ja tuotteisiin tutustuminen
12.30–13.30	STORZ:n taipuisat endoskoopit – mitä, missä, miten, Endoscopy Suomi Oy
13.30–14.15	Välinehuolto hammashuollossa, Hammaslääkäriasema Helmiäinen
14.15–15.00	Kahvi ja tuotteisiin tutustuminen
15.00–15.45	Keinoja työn kuormittavuuden hallintaan, Selkäliitto
15.45–16.15	Päivän päätös, SuPer

Näytteilleasettajat tavoitettavissa tauoilla

1. Miele Oy
2. Karl Storz Endoscopy Suomi Oy, Intubaatiofiberoskooppi näytillä
3. SuPer

SuPerin jäsenet
Ilmoittautuminen osoitteessa <https://supertilaisuudet.superliitto.fi>.

Mikäli et vielä ole käynyt Oma SuPer -palvelussa, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun.

Ilmoittautuminen ei-jäsenille
SuPerin verkkosivuilla www.superliitto.fi/jasenyyys/koulutukset/ ammatillinen koulutus ja Välinehuollon ammatillinen koulutuspäivä. Sieltä löytyy erillinen ilmoittautumislinkki, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua tilaisuuteen.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 19.7.2020.
Ilmoittautuminen on sitova.
Koulutuspäivien hinta on 100 euroa kaikelta. Hinta sisältää luennot ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Lisätietoja: asiantuntija Elina Ottela
elina.ottela@superliitto.fi
puh (09) 2727 9154

NÄISTÄ EI HIISKUTA

Opiskelijoille korostetaan säännöllisesti hoitotyön tärkeitä periaatteita: Muista kuntouttava ote. Noudata eettisiä periaatteita. Älä lipsu säännöistä. Olet henkilökuntaa, et kaveri. Viisaita ohjeita on paljon, eivätkä ne ole kovin hankalia omaksua.

Mutta. Aina sattuu virheitä. Joka hetki ei jaksa venyä annettujen koodien mukaan. Olen varmaan ehtinyt rikkoa kaikkia mahdollisia sääntöjä, joista seuraavassa muutama esimerkki. Sovitaanko, että ollaan näistä ihan hissun kissun?

1) Älä anna rahaa. Kävin asukkaan kanssa kaupassa. Lähtö kesti kauan, mutta mukaan löytyi yksi tyhjä limupurkki palautusautomaattia varten. Perillä laskettiin pennosia ja tutkittiin hintoja. Useaan kertaan. Kassalla tuli kuitenkin tepponen: mukaan mahdutettu raksupaketti maksoikin 20 senttiä liikaa ja vähät rahat lopuivat. Asukas oli jo palauttamassa tätä tärkeintä ostosta hyllyyn, kun kaivoin taskun pohjaa ja sanoin, että ”tuosapa pari kymmensenttistä, niin päästään kotiin”.

2) Älä riko ruokailusääntöjä. Oppisopimuspaikassani osa asukkaista ostaa talolta ruokaa, osa ei. Joskus kun ruokaa jää yli, sitä tarjoillaan kaikille. Perunamuusi ja lihapullat kuuluvat ykkösherkkuihin. Kerran odottelin hupenevien herkkukattiloiden äärellä muutamaa viimeistä ruoasta maksanutta, kun erittäin väsynyt ja nuutunut ei-maksaja raahusti viimeisillä voimillaan joko pisteelle: ”Oisko sulla kuule yhtään ruokaa. En oo pariin päivään syönyt mitään”. Totta tai ei, pahalta ainakin näytti. Kun ketään muita ei näkynyt lähettävillä, annoin hoippujalle täsmäannoksen syötävää.

3) Olet ohjaaja, et palvelija. Huoneesta tuli hälytys. Menin ripeästi paikalle. Ruokaa tekemässä ollut asukas kysyi, onko pippuria. Lupasin tarkistaa kaapit ja löysinkin lopulta purkin, jonka kipaisin viemään huoneeseen.

4) Olet ohjaaja, et siivoaja. Erään huoneen oven edusta alkoi täyttyä haisevista jättesäkkeistä. Muistutin asukasta asiasta. Myös muut asukkaat haistoivat lemun. Kun meteli asian ympärillä koveni ja mitään ei tapahtunut, kokosin lentoötököitä ympärilleen keränneet kassit jätessäkkiin ja vein ne pihan jätakaivoon.

5) Noudata vierailurajoituksia. Tämä tapahtui aivan ensimmäisinä työpäivinäni. Ulko-ovella tuli vastaan polkupyörää taluttanut ukko monine kasseineen. Hän pyysi toimittamaan itsensä hissillä Arskan luo. Autoin kyläilijää auliisti. Työkaverini seurasivat tapahtumia valvontakameroista, ja sainkin heti kipakan luennon siitä, että asukkaat hakevat tässä talossa vieraansa ulko-ovelta asti itse. Totta. Kyllä minäkin sen tiesin. ■



”VIISAITA OHJEITA ON PALJON, EIVÄTKÄ NE OLE KOVIN HANKALIA OMAKSUA.”



VALMIUSLAKI TOI TYÖSUHTEEN EHTOIHIN VÄLIAIKAISIA MUUTOKSIA

TEKSTI VIRVE AHO, SOPIMUSASIAANTUNTIJA KUVA MOSTPHOTOS

Suomen hallitus reagoi maailmanlaajuisesti levinneeseen koronaviruspandemiaan antamalla valmiuslain käyttöönottoasetuksen eduskunnalle tiistaina 17. maaliskuuta 2020. Valmiuslaki on voimassa 13.5.2020 asti. Valmiuslain tarkoituksena on suojata väestöä poikkeusoloissa.

Valmiuslain perusteella lisätään resursseja julkisella sektorilla ja yksityisen sektorin resurssit otetaan yhteiseen käyttöön tarpeen mukaan arvioiden. Käytännössä tämä voisi tarkoittaa sitä, että yksityissektorilla työskentelevä lähihoitaja voitaisiin määrätä julkiselle sektorille töihin. Kiireetöntä toimintaa tullaan vähentämään.

Terveysturvallisuuden toimivuus on pyritävä turvaamaan ensisijaisesti muilla keinoin kuin työmääräysten antamisella.

Muita keinoja voivat olla esimerkiksi irtisanomisoikeuden rajoittaminen ja ylittöihin sekä vuosilomiin liittyvät poikkeukset.

TYÖMÄÄRÄYS

Valmiuslain mukainen työvelvollisuus koskee 18–67 vuotiaita henkilöitä, jotka asuvat Suomessa ja jotka toimivat terveydenhuollon alalla ja jotka ovat saaneet terveydenhuoltoalan koulutuksen. Nämä ehdot täyttävät henkilöt ovat velvollisia tekemään välttämätöntä työtä terveydenhuollossa

Määräys tällaiseen työhön voidaan antaa enintään kahdeksi viikoksi kerrallaan ja se voidaan uusita kerran. Työvelvollisen tulee valmiuslain mukaan kutsusta ilmoittautua tietojen antamista ja työhön määräämistä varten asuin- tai oleskelupaikkansa työvoimaviranomaiselle. Työmääräys voidaan antaa vain sellaiseen työhön, jota tämä pystyy kohtuudella tekemään. Työmääräys on tarkoitettu käytettäväksi, jos muut keinot eivät ole riittäneet turvaamaan työvoimaa ja sen voi antaa ainoastaan työvoimaviranomainen.

Palvelusuhteen ehdot koronatilanteessa

Valmiuslain nojalla työnantajat voivat poiketa vain asetuksessa mainitulla tavalla palvelussuhteen ehdoista, jotka liittyvät työaikaan, vuosilomaan tai irtisanomisaikaan. Toimenpiteiden on oltava tarpeen koronavirusepidemian vuoksi. Näitä ei voida käyttää varhaiskasvatuksessa.

Lepoaika ja ylityö

Lepoaikoja ja ylityötä koskevista säännöksistä saadaan poiketa poikkeusolon aikana terveydenhuollossa ja sosiaalitoimissa. Tämä koskee sekä julkista että yksityistä sektoria. Poikkeaminen edellyttää, että se on välttämätöntä toiminnan turvaamiseksi.

Poikkeustilanteessa ylityöhön voidaan määrätä ilman työntekijän suostumusta. Ylityöstä pitää kuitenkin maksaa työehtosopimusten mukaiset ylityökorvaukset. Myös ylityön enimmäismääristä voidaan poiketa. Uuden työaikalain mukaan saadaan tehdä keskimäärin 48 tuntia neljässä kuukaudessa, joten tästä enimmäismäärästä saadaan nyt poiketa.

Myös päivittäisistä tauoista (ruokatauko), vuorokausi- ja viikkolepomääräyksistä saadaan poiketa.

Poikkeaminen edellyttää, että se on välttämätöntä toiminnan turvaamiseksi. Toimenpiteiden on oltava tarpeen koronavirusepidemian vuoksi. Työpaikalla pitää erikseen todeta, että koronapandemian takia on poikkeuksellinen tilanne päällä ja ilman näitä poikkeustoimenpiteitä vaarannetaan esim. potilasturvallisuus.

Vuosiloma

Vuosiloman antamista koskevista säännöksistä voidaan poiketa poikkeusolon aikana. Vuosiloman kertymistä koskevista säännöksistä ei voida poiketa.

Käytännössä työnantaja voi keskeyttää tarvittaessa työntekijän loman tai siirtää sen antamisen ajankohtaa. Keskeyttämis- tai siirtotarpeen tulee johtua koronavirusepidemiasta.

Siirron tai keskeytyksen vuoksi pidentämiseksi jääneet lomat on annettava työntekijälle niin pian kuin mahdollista.

Vuosilomat tulee vahvistaa kuukautta ennen loman alkamista ja vuosiloma tulee antaa kesälomien osalta 30.9.20 mennessä. Tämän takia vuosilomat on hyvä vahvistaa normaaliin tapaan. Mikäli tarvetta tulee, vahvistettuja lomia voidaan siirtää ja keskeyttää koronavirusepidemian takia.

Irtisanomisaika

Valmiuslain myötä työnantaja voi pidentää noudatettavaa irtisanomisaikaa neljään kuukauteen.

Pidentämisen edellytyksenä on, että se on välttämätöntä väestön terveydenhuollon, vähimmäistoimeentulon tai turvallisuuden vuoksi. Edellytyksenä on myös, että työnantajaa uhkaa virusepidemiasta johtuva työvoimapula.

Valmiuslaki on voimassa 13.5.2020 asti. Suomen hallitus seuraa koronavirusepidemian kehittymistä ja tämän takia valmiuslain voimassaolo aikaan ja sisältöön voi tulla muutoksia. Seuraamme tilanteen kehittymistä ja päivitämme ajankohtaiset asiat SuPerin nettisivuille.

Työsuojelu koronaviruspandemian aikana

Työpaikalla on hyvä tiedostaa, että työnantaja on aina vastuussa työntekijöiden työturvallisuudesta ja siitä, että työssä on kaikki edellytykset toimia terveellisesti ja turvallisesti. Työnantaja vastaa myös asiakas- ja potilasturvallisuudesta.

Työnantajan tulee varmistua suojainten riittävyydestä. Suojainten vähyys tai niiden puuttuminen kokonaan ovat selkeästi työturvallisuuslain vastaisia asioita. Vaikka koronapandemia on epätavallinen, ennalta-arvaamaton ja poikkeuksellinen tapahtuma se ei poista työnantajan vastuuta työturvallisuuslain noudattamisesta.

Työntekijän velvollisuus on tehdä työsuojeluilmoitus aina kun havaitsee työsuojellisuuden epäkohdan työpaikalla. Se on syytä tehdä myös pandemian aikana.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN
svenskspråkig telefontid: måndagar
kl. 9-12, telefon 09 2727 9165.

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

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

Ilmoita puuttuvista suojaimista

SuPer lanseerasi oman lomakkeen, joka tulisi täyttää tilanteissa, joissa työnantaja velvoittaa työntekijän suorittamaan työtehtäviä huolimatta siitä, että työpaikalla ei ole käytössä viranomaismääräysten mukaisia suojaimia tai ohjeita niiden käytöstä. Lomakkeeseen tulee pyytää työnantajan allekirjoitus ja se tulee toimittaa SuPerin kehittämisyksikköön. Lomake löytyy osoitteesta <https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/suojaa-ja-suojaudu-koronavirukselta/>

Tarvittaessa lomaketta voi kysyä myös omalta luottamusmieheltä, työsuojeluvaltuutetulta tai ammattiosastolta.

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.



SUPER

LIITTOKOKOUS

ÄÄNESI ON KUULUNUT

SuPerin vaalit on nyt käyty, ja jäsenet ovat äänestäneet omat edustajansa liittokokoukseen. Liittokokousedustajat valitsevat liitolle puheenjohtajiston ja vahvistavat vaalipiirikokousten valitsevat liittohallituksen jäsenet. Edustajat myös päättävät SuPerin toiminnan suuntaviivoista seuraaville neljälle vuodelle.

Näissä samoissa vaaleissa valittiin myös uusi edustajisto, joka päättää SuPerin toiminnasta liittokokousten välissä. Vaalipiirisi valitut edustajat näet oheisesta taulukosta ja vaalien tuloksen löydät myös osoitteesta www.superliitto.fi/liittokokous. Suuret kiitokset sekä ehdokkaille että äänestäjille aktiivisesta osallistumisesta vaaleihin ja lämpimät onnittelut valituille edustajille.

SUPERIN LIITTOKOKOUS SIIRTYY

Liittokokous oli tarkoitus järjestää kesäkuussa mutta koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi kokous joudutaan siirtämään. Liittokokouksen uusi ajankohta on 15.–16.9. ja paikka sama kuin aiemminkin eli Helsingin Messukeskus. Liittokokoukseen valituille edustajille lähetetään postitse kokousmateriaali viimeistään kuukautta ennen kokousta.

ÄÄNESTYKSEN ARVONTA ON RATKENNUT

Arvonta äänestäneiden kesken on nyt suoritettu, ja voittajille on ilmoitettu henkilökohtaisesti. Onnea voittajille!



LIITTOKOKOUSEDUSTAJIKSI JA EDUSTAJISTON JÄSENIKSI VALITTIIN SEURAAVAT HENKILÖT:

1. UUSIMAA

Ahokas, Sanna	Ilomäki, Arja	Mononen, Timo
Behm, Kaisa	Inberg, Päivi	Muuronen, Maarit
Halttu, Päivi	Juvanoja, Katja	Nieminen, Satu
Hautala, Päivi	Kallio, Anu	Pajala, Virpi
Heikkinen, Seija	Kangas, Eija-Liisa	Purttilo, Mikaela
Hirvilampi, Kirsi	Kantanen, Leila	Rajala, Jenna
Hirvonen, Anne	Koskela-Peters, Eila	Saarenpää, Anita
Husso, Johanna	Kujanpää, Meri	Siltalahti, Mitri
Hyrskke, Johanna	Kukkonen, Sari	Silvonen, Linda
Hyvönen, Anne	Lampinen, Antti	Skogberg, Maj-Britt
Hyvönen, Hannele	Lindström, Minna	Tallus, Nita
Ikäheimo, Arja	Moilanen, Piritta	

2. VARSINAIS-SUOMI, SATAKUNTA JA AHVENANMAA

Alanko, Katja	Juhola, Sirkka-Liisa	Malho, Tero
Bruun, Sanna	Karilainen, Leena	Ojala, Sari
Bäcklund, Tanja	Karuneva, Kirsi	Paunikallio, Susanna
Haapala, Taina	Kiili, Anne	Päätaalo, Jenni
Hellsten, Minna	Laiho, Katja	Rantala, Katri
Hongisto, Kirsi	Lehtonen, Marja	Rosenberg, Niina
Huhtala, Mervi	Lehtonen, Mia	Saari, Marie-Anne
Jekkonen-Repo, Anne	Linnanketo, Liisa	Sasi, Jouni

3. HäME, PIRKANMAA JA KESKI-SUOMI

Aatonen, Tarja	Kataja, Sanna-Maria	Nyrhilä, Johanna
Ahonen, Jari	Kautto, Tiina	Onttonen, Riku
Eerola, Linda	Kinnunen, Katja	Pimper, Helena
Eskola, Virpi	Komonen, Nina	Puikkonen, Sari
Haapanen, Virpi	Koskinen, Mikko	Päiväranta, Tuija
Haaponiemi, Anna	Laitinen, Hanna	Pöyry, Päivi
Hakala, Marjut	Lannetta, Virpi	Saha, Suvi
Herckman, Arja	Lind, Laura	Salonen, Kaisa
Jalonen, Hanna-Leena	Moilanen, Anna	Sivanne, Minna
Johansson, Sari	Mäkelä, Kaarina	Tamminen, Johanna
Jokela, Tuula	Mäki, Tiina	Tanttu, Jonna
Jokinen, Hanna	Mäkisalo, Maija	Valkama, Anu
Jokinen, Margit	Nieminen, Tuula	Vertainen, Johanna
Kankainen, Anne-Maria	Niinikoski, Silja-Liisa	Viitanen-Bernitz, Tanja
Kasurinen, Seija	Nordström, Päivi	Villman, Sanna
Kataja Juha	Nurmi, Sini	

4. KYMI JA ETELÄ-SAVO

Harlin, Suvi	Kolehmainen, Marita	Piipponen-Pekkola, Seija
Heino, Riikka	Laitinen, Katja	Pätälä, Ulla
Henttonen, Anna	Laukkanen, Marika	Rantamo, Tuula
Hänninen, Mari	Mielonen, Mirva	Ristkari, Suvi
Juujärvi, Riitta	Mälkiä, Merja	Sistonen, Jaana
Kaijanmäki, Petra	Niemenmaa, Taina	Tarkiainen, Tuija
Koivisto, Anna-Maija	Nupponen, Hannele	

5. POHJOIS-SAVO JA POHJOIS-KARJALA

Hakoluoto, Johanna	Kiljunen, Marja	Partanen, Eija
Hallikainen, Jenni	Korhonen, Asko	Pasanen, Janika
Heiskanen, Anne	Korhonen, Marjaleena	Ruotsalainen, Anita
Heiskanen, Eeva	Kuronen, Mirva	Räty, Kaija
Hollström, Paula	Mustonen, Anu	Rönkkö, Sirpa
Hynninen, Erkki	Myöhänen, Arja	Tuominen, Merja
Jouhkimo, Kirsi	Orbinski, Tarja	Viitalahti, Marjo

6. ETELÄ-POHJANMAA JA POHJANMAA

Ala-Välikilä, Satu	Kniivilä, Anne	Parkatti, Tarja
Eerola, Sari	Kujanpää, Marja	Saarenmäki, Pauliina
Hakala, Eeva	Leppälä, Anu	Suorauha, Henna
Isomöttönen, Marja	Lunnas, Maarit	Säynäjoki, Marita
Kangaskoski, Armi	Maunula, Päivi	Valtari, Taru
Karppi, Sonja	Niemi, Pia	Witick, Tiina
Kivistö, Taina	Palomaa, Sini	

7. POHJOIS-POHJANMAA JA KAINUU

Haapasaari, Eine	Kujansuu, Ritva	Pääkkönen, Eila
Hauru-Kouvala, Satu	Latvakoski, Tarja	Raesalmi, Timo
Kaivorinne, Mira	Latvalehto, Elvi	Rahikka, Outi
Karppinen, Eija	Lauri, Maarit	Savolainen, Toni
Ketola, Katariina	Moilanen, Sirpa	Tervo, Sari
Koivusipilä, Satu	Niva, Marianne	Äijälä, Sanna
Komulainen-Aakko, Merja	Parkkila, Paula	
Koutonen, Eeva	Patokoski, Maarit	

8. LAPPI

Juopperi, Katja	Moksi, Aila	Toivola, Kirsi-Marja
Keränen, Riitta	Perttula, Katja	Valikainen, Pirjo
Kuusela, Minna	Sipilä, Katja	

YHTEENSÄ

Liittokokous-
edustajat:
194

Edustajiston
varsinaiset jäsenet:
40

Edustajiston
varajäsenet:
40

Myös edustajistoon valitut liittokokousedustajat

Nykyisen liittohallituksen jäsen – ei voida valita liittokokousedustajaksi vaan ainoastaan edustajistoon

Varajäsenet sekä vaalituloksen kokonaisuudessaan löydät SuPerin vaalisivuilta: www.superliitto.fi/liittokokous

   #sinäoletsuper #supervaalit

Tuuli Rauvola



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

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Työyhteisön yhteishengen merkitys

Huhtikuun SuPer-lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin Mari Vehmasen *Meillä viihdytään*, joka kertoi työpaikan ilmapiiriin ongelmista ja vahvuuksista. Kakkossijalle tuli Hanna Vilon juttu *Enkeleitä paperilla* ja kolmanneksi Hanna Vilon juttu *Vaihdevuodet, uusi aikakausi*. Arvonnassa Olivia Kleinin kosmetiikkapakkauksen voitti Maria Haukiputaalta. Onnittelut!

Me-henkeä tarvitaan nyt kaikilla työpaikoilla, joten aihe oli ajankohtainen ja kannustava!

MEILLÄ VIIHDYTÄÄN S. 34

Työyhteisön yhteishengen merkitys

MEILLÄ VIIHDYTÄÄN S. 34

Toisista on pidettävä huolta, jotta jokainen jaksaa töissä.

MEILLÄ VIIHDYTÄÄN S. 34

Koskettava ja kaunis tarina. Itsekin samaistun haastateltavan kokemukseen ja suhtaudun kuolemaan yhtä lempeästi kuin hänkin. Yhtä luonnollisia, syntymä ja kuolema.

ENKELEITÄ PAPERILLA S. 46

Taiteella ja käsitöillä on uskomaton terapeuttilinen vaikutus.

ENKELEITÄ PAPERILLA S. 46

Aikuisen naisen puhetta.

ENKELEITÄ PAPERILLA S. 46

Koskettaa vuorotyötä tekeviä.

LIHAVUUS JA STRESSI OVAT SAMAN ONGELMAN ERI PUOLIA S. 22

Ajankohtainen aihe, hyvää tietoa itselleni.

VAIHDEVUODET, UUSI AIKAKAUSI S. 26

Tärkeää tietoa naisille.

VAIHDEVUODET, UUSI AIKAKAUSI S. 26

Sain paljon todella hyödyllisiä käytännön vinkkejä kesätöiden suhteen. Nämä vinkit ovat varmasti käytössä tulevia töitä ajatellen.

KESÄTYÖNTEKIJÄN MUISTILISTA S. 56

Koska valo vaikuttaa itseni jaksamiseen voimakkaasti.

VALO S. 15

Alkoholin käyttö on nykyään yllättävän iso asia myös ikäihmisten parissa, ihan samalla lailla kuin peliriippuvuuskin on kasvava ongelma ikäihmisillä.

PÄIHTEISTÄ PUHUMINEN EI OLE ENÄÄ TABU S. 38

Kolahti hyvin lähelle omaa elämää ja kokemuksia. Mielen-terveysasioista puhutaan yhä liian suppeasti ja vähän.

KYSYMYS, JOKA ESITETÄÄN LIIAN HARVOIN S. 52

Tätähän se on dementoituneidenkin kanssa, läsnäoloa ja suurta ihmettelyä; mitä tässä taas tapahtui?! Olen tykännyt aina lukea J. Järvelän juttuja.

PUOLEN TUNNIN PERUSKOULUTUS S. 51

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/ kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kuponilla. Kaikkien 20. toukokuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan ergonominen Contour Design Nordic A/S:n tarjoama RollerMouse-hiiri.

LEHDEN 5/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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



Vastaanottaja maksaa postimaksun

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:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





SUPERILAISEN HOITAJAN VÄHIMMÄISTYÖAIKAA NOSTETTIIN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lähihoitaja oli työskennellyt noin puoli vuotta yksityisessä kotihoitoyrityksessä nollasopimuksella, vaikka todellisuudessa hoitajan työaika oli alusta asti ollut noin 30 tuntia viikossa.

Työntekijän pyynnöstä työaika oli tarkistettu ja vähimmäistyöaika oli nostettu 10 tuntiin viikossa. Se ei kuitenkaan vastannut työnantajan todellista työvoimatarvetta, joten jäsen otti yhteyttä SuPeriin.

Koska nollasopimuksella työskennelleen hoitajan todellinen työaika ei vastannut työsopimukseen sovittua vähimmäistyöaika, SuPerista otettiin yhteyttä työnantajaan ja vaadittiin nostamaan työaika vähintään 30 tuntiin viikossa.

VÄHIMMÄISTUNTIMÄÄRÄ VOI OLLA YLI NOLLAN

Etenkin yksityisellä sosiaalipalvelualalla käytetyn nollasopimuksen saa tehdä,

jos työaika tosiasiaa vaihtelee. Työajaksi määritellään usein ”tarvittaessa työhön kutsuttava”, ja työnantaja päättää kuinka paljon tarjoaa työtä.

Nollasopimukseen on nykyisin merkittävä työntekijän vähimmäistuntimäärä työnantajan todellisen työvoiman tarpeen mukaan. Jos työnantaja tarvitsee työntekijää esimerkiksi 10 tunniksi viikossa, sopimukseen on kirjoitettava vähimmäistuntimääräksi 10 eikä nolla.

Lisäksi jos toteutunut työaika edeltäneiltä kuudelta kuukaudelta (12 kuukaudelta yksityisellä sosiaalipalvelualalla) osoittaa, ettei sovittu vähimmäistyöaika vastaa työnantajan todellista työvoiman tarvetta, työnantajan on työntekijän pyynnöstä neuvotelta-

Nollasopimus sitoo työntekijää muttei takaa riittävää toimeentuloa

Nollasopimus tarkoittaa työsopimusta, jossa työntekijä sitoutuu olemaan työnantajan käytettävissä mutta työajasta on sovittu vain liukuvasti, usein nollasta tunnista työehtosopimuksen mukaiseen enimmäistyöaikaan.

Nollasopimuksessa on työntekijän näkökulmasta useita epäkohtia. Työnantaja voi harkintansa mukaan tarjota tai olla tarjoamatta työtunteja, eikä niiden määrää välttämättä pysty ennakoimaan.

Nollasopimuksilla työskenteleville ilmoitetaan työvuoroista yleensä lyhyellä varoitusajalla. Tästä seuraa esimerkiksi se, ettei työntekijä saa sairausajan palkkaa, sillä vuoroja ei tarjota, kun työntekijä ilmoittaa sairaudesta.

Nollasopimuksilla työnantaja pyrkii usein välttämään hänelle lailla määrättyjä velvollisuuksia ja kiertämään työntekijöiden työsuhteturvaa. Niiden käyttö on vähentynyt, kun vaihtelevan työajan sopimuksia on alettu säännellä aikaisempaa tarkemmin.

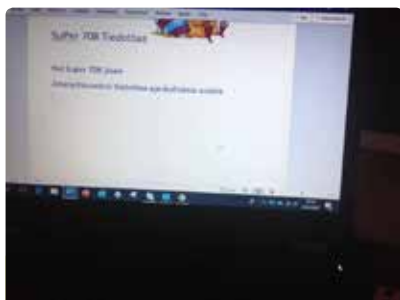
LÄHDE: SUPERIN LAKIMIES
SANNA RANTALA, SUPERLIITTO.FI

va työaikaehdon muuttamisesta vastamaan todellista tarvetta.

SuPerin yhteydenoton jälkeen nollasopimuksella työskennelleen lähihoitajan työnantaja teki pyydetyn muutoksen ja hoitajan työsopimuksen vähimmäistuntimäärä nostettiin 30:een. ■

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



Tiedotetta olen yrittänyt vääntää. Koronaa tulee joka tuutista, mukana ollaan, miten luon uskoa tulevaan, kyllä tämä tästä...

TUULA RANTAMO, AO 708

Apuhoitajien kasvatti kiittää kaikkia niitä hoitajia, joiden kanssa olen saanut työskennellä vuosina 1977-2020. Jämsän alue-sairaalaan se alkoi, ja Kehitysvammaisten Tuki - ja osaamiskeskukseen Paimioon se loppuu.

LÄMPIMIN TERVEISIN MIKKO JÄRVINEN



Korona-aikaan hoitaja virpoi iltavuo-roon tullessa hymyn toisille.

TIINA HAATAJA



Lomalta on hyvä töihin palata, kun työkaverit ovat hommat mukavasti pakettiin saaneet.

LASTENHOITAJA YLÄMYLLYLÄ

Menneellä viikolla esimiehemme (tai no -naisemme) oli loihtinut apujoukkojen kanssa kahvihuoneeseen henkilökunnalle BRUNSSIN yllätykseksi. Vastasi hotelliaamiaista. Jokainen työntekijä siellä kävi syömässä, ja esimies huolehti, ettei tilan henkilömäärä ylittänyt kymmentä missään vaiheessa. Oli kyllä ihana yllätys ja tämä varmasti muistetaan pitkään!

HANNA MATIKAINEN

Hoitotyössäni jouduin tilanteeseen, jossa hoidettavallani todettiin parin päivän päästä korona (edellinen näyte oli negatiivinen). Tämän tilanteen vuoksi jouduin kahdeksi viikoksi karanteeniin kotiin. No miten aikaani vietin: hiihdellen (Kemissä hurjasti lunta) ja opettelun uuden taidon eli halonhakuun! Pari koivua kaadettiin ja pääsin tositoimiin. Rentouttavaa ja mukavaa liikuntaa yläkropalle. Ja ah kuinka ihania nuo sievät pienet tuohenoalaset, jotka koriin keräsin sytykkeiksi. Koko meidän työpaikan karanteenisakki perusti oman WhatsApp-ryhmän, jossa ilot ja surut sekä pelot kävimme läpi. Siitä saimme suuren ja parhaan avun!

HELENA KARPPINEN

Näin me edustamme SuPeria Helsingin kaupungin Sil-
tamäen palvelutalossa. Hymyssä suin koronasta huoli-
matta. Kyllä SuPerhoitajat jaksaa! Kuvassa vas. Kristina
Leppikorpi, Vantaan ammattiosaston 810 puheenjohtaja
ja oik. Ari Juuti, Helsingin sosiaalitoimen ammattiosas-
ton yhdyksjäsen.

KRISTINA LEPPIKORPI



Kokouskutsut

- SUPERIN SOTKAMON AO 225**
Kevätkokous on siirretty pidettäväksi
10.6.2020 klo 18.00 Palvelukeskus
Himmelissä. Leila Immonen



La Carita -palkinnot jaettu

**La Carita -säätiö ja SuPer palkitsivat hyvistä vanhustyöstä neljä vanhus-
tenhoidon työyhteisöä.**

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer on myöntänyt yhdessä La Carita -sää-
tiön kanssa tunnustuspalkinnot neljälle työyhteisölle hyvästä vanhustyöstä.
Palkinnon saivat **Palvelutalo Koivukoti Kittilästä, Koukkuniemen vanhainkoti**
(Havula, osasto 5) **Tampereelta, Soiten kotihoidon toiminnanohjauksen arvioin-
titiimi Kokkolasta** sekä **Alvinakoti Närpiöstä.**

Palvelutalo Koivukoti, Kittilä

Koivukodissa on muistisairaiden yksikkö, tuettua asumispalvelua sekä neljä
monivammaisille tarkoitettuja yksiyötä. Tavoitteena on ylläpitää asukkaiden
päivittäistä toimintakykyä ja turvata tarvittava hoiva.

Havula, osasto 5, Koukkuniemen vanhainkoti, Tampere

Osasto on pitkäaikaishoidon yksikkö, jossa asukkaat kohdataan tasavertaisina
kanssaihmisinä kodeissaan.

Kotihoidon toiminnanohjauksen arviointitiimi, Soite, Kokkola

Tiimin tehtävänä on arvioida asukkaiden palvelun tarvetta noin neljän viikon
ajan. Monet arviointitiimin asiakkaista pärjäävät kotona itsenäisesti pidempään
toiminnan ansiosta.

Alvinakoti/Alvinahemmet, Närpiö

Alvinakoti on 43-paikkainen vanhusten asumisyksikkö, jossa toimintaa on kehi-
tetty voimakkaasti viimeisen kahden vuoden aikana asiakaskeksisyys edellä.
Yksi keskeisistä muutoksista on ollut se, että asiakasta hoitaa niin paljon kuin
mahdollista sama hoitaja.

*La Carita -säätiön tarkoituksena on vanhusten ja ikääntyvien hyvinvoinnin
edistäminen Suomessa. Säätiö on jakanut yhteistyössä SuPerin kanssa tunnus-
tuspalkintoja hyvästä vanhustyöstä vuodesta 2006 saakka.*

Lisätietoja:

SuPerin asiantuntija Soili Nevala
(Koivukodin, Koukkuniemen ja Soiten arviointitiimin osalta) 050 385 4130
SuPerin asiantuntija Mervi Lehtinen
(ruotsinkielisen Alvinakodin osalta) 050 515 1366

IN MEMORIAM

Pidetty työkaverimme



HELI SIRPA VÄISÄNEN

os. Kaikkonen

s.2.6.1955 Suomussalmi

k.23.11.2019 Suomussalmi

*Hän jätti tuuleen kuiskauksensa,
hymynsä auringon lämpöön ja
tähtiin silmiensä ystävällisen tuikkeen.*

Kiittäen ja kaivaten

SuPer Suomussalmi ao 226 jäsenet

Relaxant Magnesium Black Ice -kylmä- ja kipugeeli SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista
tykänneiden kesken arvottujen
Vuokkoset-tuotteiden voittajat huh-
tikuussa olivat Päivi Helsingistä, Katja
Turusta ja Sirpa Lapinlahdelta.
Onnittelut!

Toukokuussa arvotaan kolme kappa-
letta Relaxant Magnesium Black Ice
-kylmä- ja kipugeeliä. Tykkää Su-
Per-lehden Facebook-sivuista ja voit
olla yksi voittajista!



KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



Tässä olisi kuvakuulumisia Koronan ajalta, kun suojava-
rusteista oli pulaa tai niitä ei saanut. Ajattelin hauskuuttaa
työkamujä ja kehittää suojaimet itse työpaikalta löytyvistä
tarvikkeista! Kengänsuojista tulee kiva myssy ja suu-nenä-
suoja. Ei niin hengittävät, eikä suojaavat mutta peittävät!

JENNI TALLGREN



Riihimäen ao 615 kävi viemässä lämpöisen tervehdyksen
Helsingin ensikoti ry:lle. Kuvassa vpj Irma Leander,
pj Tuula Kurki ja toiminnanjohtaja Tuomas Kurttila.

PÄIVI PÖYRY



Lähetä kutsut ja kuulumiset kesäkuun lehteen
19.5. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi tai postitse osoitteeseen
SuPer-lehti, Kuulumisia, Ratamestarinkatu 12 00520 Hel-
sinki. Huomaathan, että kuvan koko tulee olla vähintään
300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia
sekä valita julkaisuajankohta.

Mitä olette puuhailleet työkavereiden kanssa? Miten olette ammattiosastossa
pitäneet yhteyttä koronaepidemian aikana? Onko ammattiosastosi tapahtumat
keskeytyneet koronatilanteen vuoksi? Lähetä SuPer-lehden Kuulumisia-palstalle
kuva työpäivästäsi tai vapaa-ajastasi tervehdykseksi muille hoitajille sähköpostil-
la osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi.



Parhaat ku-
vat palkitaan
Globe Hopen
valmistamil-
la, vanhojen
SuPer-kalen-
tereiden pääl-
lisistä tehdyillä
kukaroilla.

RISTIKKORATKAISU 4/2020

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

R V I G A T M O J U

Huhtikuun ristikkokisan voitti
Kaisu Savonlinnasta.
Lämpimät onnittelut!

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Basset hound Myy on toiminut Kennelliiton kaverikoirana hieman yli vuoden ajan. Omistaja Suvi-Tuulia Sinervo kertoo, että etenkin koiran yli pitkät korvat ovat herättäneet keskustelua vierailuilla. Silloin kun Myy haluaa herkkua tai huomiota, se nostaa kuononsa ylös ja haukkaa kumeasti. ■



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- 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 Mari Frisk p. 09 2727 9276
- 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 Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Jukka Arppe p. 09 2727 9244
- 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
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

PRIORITERING AV SAKERNA

Det här är en coronavår, det kan vi ingenting åt. Många andra saker nog.

Vi måste alltid prioritera. Under studierna lärde vi oss om Maslows behovshierarki, eller behovstrappa, och också nu ska vi se ändamålsenligt på sakerna. 1. Fysiologiska behov, att hållas vid liv, 2. Trygghetsbehov, att skydda sig mot faror, 3. Behov av gemenskap, att höra till en grupp och vara älskad, 4. Be-

hov av uppskattning, självrespekt och att få respekt av andra samt 5. Behov av självförverkligande, möjlighet att uppnå sin fulla potential och få utnyttja sina kunskaper.

Jag kommer bra ihåg hur vi i tiden lärde oss de här Maslowska trapporna med avseende på vården och vårdfilosofin. Vi ska tillsammans kasta en blick på dem ur vårdarbetets synvinkel. Vi vårdar människor från de minsta till de äldsta, från de uppväxande till de döende. Hur ska de här trapporna synas i arbetet, i både vårdarens och arbetsgivarens verksamhet?

Corona gör arbetet till en utmaning, men det finns anvisningar om rätt hantering och skyddsutrustning för att hindra spridningen. Problemet är bristen på skyddsutrustning, som gör arbetet tungt och för en del också skrämmande. Vi har nästan dagligen fått ny information om viruset. Nu vet vi hur vi ska hindra att vi själva sprider viruset innan vi ens vet om att vi är sjuka. Som yrkespersoner vet vi hur man hindrar

att virus smittar från en patient. Vi bär vårt ansvar för arbetar- och patientsäkerheten när vi är på jobb. Helhetsansvaret för all säkerhet ligger ändå alltid hos arbetsgivaren. Så säger lagen. Arbetsgivaren måste absolut skaffa de nödvändiga skydden och inte vänta på att läget förvärras.

Corona har också skapat samhörighet och det behövs nu i det här arbetet. Talesättet "vi är alla i samma båt" stämmer verkligen. En del står i främsta ledet både på sjukhusen och på vårdhemmen för gamla och handikappade, men allas arbets- och civillev påverkas av viruset.

Om vårdpersonalen säger man alltid att ni är så värdefulla och ni behövs verkligen. Det vet vi nog. Vi är stolta över vårt yrke och är kunniga. Nu vill vi att det också ska synas konkret. Just nu finns det en chans, för vårdarna bär ett stort ansvar i den här situationen. För det bör vi få mer än ära och applåder.

Vad kan självförverkligande i arbetet innebära? Det kan exempelvis vara att man får göra sitt arbete med hela sin yrkesskicklighet, etiskt och samtidigt med en tanke om hur det kan göras ännu bättre, förnuftigare och mer människonära.

Den här coronavåren får mig att tänka på filosofen **Zenons** ord: "Ödet är en ändlös kedja av orsak och verkan, som ger ordning åt allting. Ödet är förklaringen till hur världsalltet fortsätter sin gång."

Silja

"OM VÅRDPERSONALEN SÄGER MAN ALLTID ATT NI ÄR SÅ VÄRDEFULLA OCH NI BEHÖVS VERKLIGEN. DET VET VI NOG. VI ÄR STOLTA ÖVER VÅRT YRKE OCH ÄR KUNNIGA. NU VILL VI ATT DET OCKSÅ SKA SYNAS KONKRET."

LEDARE

CORONA VISADE DEN ELÄNDIGA VERKLIGHETEN INOM ÄLDREOMSORGEN

Coronakrisen har avslöjat verkligheten inom äldreomsorgen – om någon nu hade glömt bort den sedan förra årets omsorgskris. Äldrearbetet som stramats åt och strypts genom effektiviseringar kan inte bära en ny kris utan att vackla. De äldre som står oskyddade inför viruset och deras vårdare står på många ställen inför det omöjliga.

Under krisen har det överraskande länge rått en uppfattning att man inte behöver vårda de boende på socialsidan som behöver hjälp dygnet runt enligt samma principer som patienterna inom hälsovården. Man har krävt att personalen arbetar emot de aseptiska principerna.

När man möter allt flera coronapatienter på serviceboenden för äldre räcker det inte med tygmasker som skydd. De skyddar inte ens som engångsmasker användaren mot smitta. När en invånare har corona eller misstänkt corona behövs det utöver skyddshandskar och kirurgiska ansiktsmasker visir och förkläde eller rock. Sådana har man inte fått på vårdhemmen. Myndighetsanvisningarna är fortfarande motstridiga i fråga om skydden.

Jag undrar inte över att vi inte hade miljoner kirurgiska ansiktsmasker genast. Man hade förberett sig enligt den föregående pandemin. Mot svininfluensan behövde man inte skydda de äldre särskilt, de var immuna. Nu är situationen en helt annan. Samhället har stängts ner, eftersom vi skyddar riskgrupperna och seniorbefolkningen. I praktiken delas skyddsutrustning ändå inte ut till de ställen där de gamla befinner sig. När situationen pågått i veckotal är det antligen dags att ändra koncepten så att de motsvarar dagens kunskap. Också inom socialvården måste man ha möjlighet till säkert vårdarbete.

I tjuugo år har det talats om att skiljemurarna mellan social- och hälsovård är onödiga. I äldre- och handikapparbetet vårdar man allt svårare sjuka människor. Social- och hälsovården i sin helhet måste kunna styras bestämt utan bollande fram och tillbaka, det visar den här krisen. Vårdreformen måste fås i mål.

SuPer samlar som bäst information om bristerna på skydd på arbetsplatserna och de kommer att utredas inom ramen för arbetarskyddslagstiftningen. Situationen kan inte fortgå så att handdesin är slut, inga ansiktsmasker har syns till och man inte får tala om exponeringar.

Päivi Jokimäki



SUPER FÖRBUNDSMÖTE

DIN RÖST HAR HÖRTS

SuPers val är nu över och medlemmarna har röstat in sina representanter till förbundsområdet. Förbundsmötesrepresentanterna väljer förbundets presidium, fastställer valkretsarnas val av förbundsstyrelsemedlemmar och bestämmer riktlinjerna för verksamheten för de kommande fyra åren.

Vid samma val valdes också det nya representantskapet, som beslutar om SuPers verksamhet mellan förbundsmötena. Du hittar de representanter som valts in i din valkrets i tabellen på sidan 59, och valresultatet finns också på adressen www.superliitto.fi/liittokokous. Ett stort tack till kandidaterna och väljarna för ett aktivt deltagande i valen och varma gratulationer till alla invalda.

SUPERS FÖRBUNDSMÖTE SKJUTS UPP

Avsikten var att ordna förbundsmötet i juni, men på grund av undantagsförhållandena orsakade av coronaviruset måste mötet skjutas upp. Den nya tidpunkten för mötet är 15.–16.9. och platsen är densamma som tidigare, dvs. Helsingfors Mässa-centrum. Mötesmaterialet skickas per post senast en månad före mötet till de representanter som valts till förbundsmötet.

UTLOTTNINGEN I SAMBAND MED VALET ÄR AVGJORD

Utlottningen bland dem som röstade är nu slutförd och vinnarna har meddelats personligen. Grattis till alla vinnare!



MINNESSJUKA SKÖTS INTE ENBART MED CORONAANVISNINGAR

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Det är särskilt svårt att iaktta coronaanvisningarna på arbetsplatser där klienterna inte minns eller förstår varför deras möjligheter att röra sig begränsas.

Utifrån de budskap SuPer fått under de senaste veckorna är vårdarnas oro för att coronaviruset ska sprida sig till servicehusen stor.

Coronaviruset sprids lätt och vi vet att även en symptomfri person kan smitta. Därför rekommenderar exempelvis social- och hälsovårdsministeriet att klienterna vårdas där de bor. Sjukhusvård måste ordnas ifall symtomen förvärras.

SuPers expert **Elina Kiuru** påminner om att redan bara hög feber kan vara farligt för seniorer och sjukdomen kan framskrida snabbt.

– Då blir det fråga om hur väl man på enheterna är förberedd för de här situationerna. Finns det tillräckligt med isolationsrum och tillräckligt med skyddsutrustning för personalen samt lämpliga rum för på- och avklädning av skyddsutrustning, undrar Kiuru.

SuPer har fått många budskap om att det inte fanns tillräcklig utrustning under de första coronaveckorna. Enligt Kiuru saknades det skyddsutrustning

särskilt inom socialvårdsenheter, där man bara sällan använder sådan.

– Även om den professionella personalen behärskar aseptiken, kan användningen av skyddsutrustning kräva en uppfriskning av minnet, och det är arbetsgivarens sak att instruera hur den används på rätt sätt.

ISOLERING KAN FRAMKALLA ÅNGEST

Enligt social- och hälsovårdsministeriet är det motiverat att begränsa rörelsefriheten, och man kan exempelvis låsa en dörr utifrån vid behov. Men hur etiskt är det att göra så här om en människa inte själv förstår varför?

Det finns inget entydigt svar på det här, säger Elina Kiuru.

– En isolering är svår om klienten inte har någon uppfattning om tid eller plats.

Minnessjuka som har vant sig vid att röra sig självständigt, men inte förstår varför de nu måste hållas hemma utgör en speciell utmaning i coronasituationen, säger också **Mailis Heiskanen**, koordinator på Minnesförbundet.

– Man borde kunna ordna det så att en minnessjuk person kan vistas tryggt i sitt rum, utan att dörren låses. Man kan till exempel på insidan av dörren fästa en kort påminnelse om att stanna på rummet den här veckan.

– Det är viktigt att regelbundet påminna om fakta, i synnerhet när man vet att det inte är möjligt att ordna en egen övervakare för sådana situationer.

Ju längre sjukdomen har framskridit desto enklare och tydligare ska man uttrycka sig. Helst så att en mening innehåller bara en sak.

– Orden virus och karantän säger inte den minnessjuka någonting. Man kan uttrycka saken exempelvis genom att säga att du har nu en sådan sjukdom som smittar lätt.

TRYGGHET OCH SÄKERHET FRAMFÖR ALLT

När man har att göra med minnessjuka måste man hitta kreativa lösningar också under normala förhållanden, och det finns inte heller någon entydig lösning på alla problem som corona för med sig.

Till exempel är det omöjligt att hålla fast vid det skyddsavstånd som rekommenderas i närkontakter när klienten behöver hjälp i precis alla funktioner.

– Då är det enda sättet att skydda en minnessjuk och sig själv mot smitta ändamålsenlig skyddsutrustning.

Beredskap och förebyggande av smitta är det enda sättet att hindra spridningen av viruset på servicehus, säger också SuPers Elina Kiuru.

– När man bedömer risken bör man redan på förhand fundera på hur isoleringen ska ske och hur klienterna ska vårdas i isolering.

– Många arbetsgivare har motiverat det faktum att det finns så lite skyddsutrustning med att de används sedan när den första smittan kommer. Vi har redan exempel i Finland på vad som händer när viruset kommer in på en enhet.

Kiuru förstår väl att situationen orsakar rädsla och ångest hos de anställda.

– I den exceptionella situationen bör arbetsgivaren göra allt för att de anställda ska känna att de kan utföra sitt arbete på ett tryggt sätt. ■



Förbundsmötet flyttas till hösten

SuPers förbundsmöte ordnas 15–16 september i Helsingfors Mässcentrum. Mötet var ursprungligen planerat att ordnas i juni, men på grund av coronapandemin och undantagsförhållandena måste det flyttas till hösten. Förbundsmötet är ett stort evenemang som ordnas vart fjär-

de år och där representanter som SuPer-medlemmarna valt väljer förbundets presidium och beslutar om riktlinjerna för verksamheten under de följande åren. Förbundsmötet utövar förbundets högsta beslutanderätt.

I år tävlar förbundets nuvarande ordförande **Silja Paavola** från Helsingfors och medlemmen av SuPers

representantskap **Anne Heiskanen** från Idensalmi om posten som ordförande. Som vice ordförande är **Jaanä Dalen** från Åbo uppställd. Hon är också förbundets vice ordförande för närvarande. ■

Aktuella nyheter om förhandlingarna

När tidningen gick i tryck var förhandlingarna om SuPer-medlemmarnas kollektivavtal oavslutade. Aktuell information om hur förhandlingarna framskrider finns på SuPers webbplats superliitto.fi/ neuvottelukierros 2020 och i sociala medier @superliitto.

SuPers utredning talar sitt bistra språk 75 PROCENT AV VÅRDARNA ÖVERVÄGER ATT BYTA BRANSCH

Varken omorganisation av arbetet, teknologi eller lagstiftningsreformer har varit till hjälp i vårdarnas trångmål. I den enkät som SuPer gjorde bland medlemmarna uppgav 73 procent att de upplevde det egna arbetet som tungt eller mycket tungt. Upp till 83 procent upplevde att arbetets psykiska påfrestning hade ökat under det senaste året. Under det gångna året hade 75 procent övervägt att byta bransch. Situationen har klart försämrats under

de gångna fyra åren. Föregående utredning gjordes 2016.

De vårdare som arbetar inom äldre- och hemvården och på hälsocentralernas baddavdelning upplevde sitt arbete som allra tyngst. Däremot upplevde de SuPer-medlemmar som arbetar inom den prehospitala akutsjukvården, i skolor och inom mental- och missbrukarvården oftast att belastningen var lämplig. Ett branschbyte övervägde främst de som arbetar med

småbarnspedagogik. Orsaken kan vara lagändringen för ett par år sedan enligt vilken antalet barnskötare minskades och barnträdgårdslärare ökades.

SuPer utredde belastningen i medlemmarnas arbete samt trivseln i arbetet i mars 2020 innan coronakrisen bröt ut och undantagslagarna togs i bruk i Finland. På enkäten svarade 8 157 SuPer-medlemmar. ■