

SUPER

6/2020



KEHITYS-
VAMMAISEN
ITSEMÄÄRÄÄMIS-
OIKEUS

VANHUSPALVELUT
EIVÄT SAANEET
SUOJAIMIA AJOISSA
JA RIITTÄVÄSTI

ÄLÄ SYLLISTY
TURHASTA
– SE VIE ILON
ARJESTA

RASVAMAKSA
ON JO MELKEIN
KANSANTAUTI

VIRUKSEN SAIRASTANUT SATU SIIPOLA TOIVOO
"KORONAKEVÄÄSTÄ JÄÄ
MYÖS JOTAKIN HYVÄÄ"

SUPER



22

Yksisarvishoidot ja muut huuhaa-uskomukset voivat viivyttää tehokkaan lääketieteellisen avun saamista.

30

Maksan terveyttä voi parantaa jo parin kilon painon pudotus.



MOSTPHOTOS



MOSTPHOTOS

UUTISET

- 6 Koronasiivous kuormittaa hoitajia
- 8 Vaikeat neuvottelut jatkuvat edelleen
- 10 Vanhus- ja vammaispalvelut saivat suojaimet liian myöhään
- 42 Rokotekattavuus on laskenut koronakevään aikana

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 50 SuPer Työttömyyskassa
- 51 SuPer Yksityinen edunvalvonta
- 52 Valmiuslakiin vedoten ei voi kieltää kesälomaa
- 56 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 58 SuPervoitto
- 62 Palvelukortti

46

Hoitajat joutuvat usein sovittelijan rooliin, kun itsemääräämisoikeus hiertää kehitysvammaisten ja heidän vanhempiensa välejä.

34

Vuorotyö on
hyvän unen uhka.



MOST PHOTOS

6/2020

26

Kuormittavasta syyllisyydentunteesta
kannattaa päästää irti.



MOST PHOTOS

***”Jotakin
terveysasiaa
googlettaessa
vastaan tulee
usein ensin monta
väärrä tietoa
ja vasta sitten
se oikea. Se on
vaarallista, sillä
nuoret eivät etsi
tietoa televisiosta
tai lehdistä, vaan
tietoverkosta.”***

Lääketieteen professori
Juhani Knuuti



Perushoitaja
Satu Siipola

KANSIKUVA
Suvi Elo

ILMIÖT

- 22 Samanmielisten somekuplassa terveyden huuhaa-tieto leviää nopeasti
- 26 Syyllisyys on toisinaan tervettä, mutta turha ja pitkittynyt itsensä soimaaminen vie elämästä ilon
- 30 Rasvamaksa oli ennen alkoholistien sairaus, mutta nyt se on melkein kansantauti
- 38 Läheisriippuvainen keskittyy kumppaniinsa ja unohtaa itsensä

AMMATTI

- 16 Koronaviruksen sairastanut Satu Siipola tietää, että hoitajien työn arjessa virus on läsnä vielä pitkään
- 20 Kenelle hoitajan täytyy kertoa, jos hän on altistunut koronavirukselle?
- 34 Vuorotyötä tekevän täytyy panostaa omaan uneensa
- 46 Kehitysvammaisten itsemääräämis-oikeus puhuttaa perheitä ja ammattilaisia

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 33 Sirkka-Liisa Kivelä
Vallan rajat
- 69 Jukka Järvelä
Se on siinä

67

Jenni Nivan Essi-kissa
viihtyy palvelutalossa
pajattavana.





Kalenteri

KESÄKUU

- 14.6. Maailman verenluovuttajien päivä
- 18.6. Autistien oikeuksien päivä
- 20.6. Juhannuspäivä
- 20.6. Maailman pakolaispäivä
- 26.6. Kansainvälinen päivä kidutuksen uhrien puolesta

HEINÄKUU

- 6.7. Eino Leinin päivä
- 27.7. Unikeonpäivä

SUPERIN KOULUTUKSET

- 3.6. Yksityissektorin neuvottelupäivät



MARIT SUONEN

KIUSANKAPPALEESTA KULINARISTIN KIELELLE

MOSTPHOTOS



Suomessa kasvaa noin 500 eri voikukkalajia. Tieto ei hämmästyttä, jos on joskus joutunut kitkemään voikukkaa. Sitkeä ja helposti leviävä voikukka kasvaa monenlaisilla alustoilla, joissa vain riittää aurinkoa.

Pelkkä rikkaruoho se ei kuitenkaan ole, sillä martat ja villiyrtejä keräävät hortailijat ovat keksineet hyötykäyttöä voikukan jokaiselle osalle.

Kevään ensimmäiset, pienikokoiset voikukanlehdet saksitaan tuoreeltaan salattiin tai keittoon, keitettynä niitä käytetään ruoanlaitossa pinaatin tavoin.

Voikukan nupuista säilötään kapriksen kaltaista naposteltavaa. Kuivatuisia lehdistä ja kukista uutetaan yrttijuomaa, joka vanhan kansan mukaan edistää ruoansulatusta. Lopulta syksyn tullen juuret paahdetaan kahvinkorvikkeeksi.

Askeleen pidemmällä ollaan Ranskassa, jossa voikukkaa viljellään kaupallisiin tarkoituksiin, sen miedosti kitkerä maku kun sopii monenlaiseen hienostuneeseen ruokaan.

Voikukkareseptejä voi etsiä esimerkiksi osoitteista hortoilu.fi ja martat.fi.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Ilmoittautua syksyn järjestökurseille.
- Tienata 30 euron lahjakortti suosittelemalla SuPerin jäsenyyttä työkaverille.
- Tarkistaa, ovatko jäsentietosi ajan tasalla.
- Lukea SuPer-lehdestä ja SuPerin verkkosivuilta tietoa poikkeustilan kesälomajärjestelyistä.

67. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSEKRETEERI

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

Saija Kivimäki 09 2727 9237
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Mari Frisk 09 2727 9276

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Suvi Elo, Jukka Järvelä, Hanna Kauppinen
Sirkka-Liisa Kivelä, Jenna Lehtonen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Matti Westerlund.

PAINOS

87 800

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Teet parhaasi ja se riittää

Tällä viikolla unohdin täysin tehdä yhden tärkeän työhömmän. Tajusin vasta kun takaraja oli mennyt. Mikä moka! Olin lähes järkyttynyt. Sisäläni asuva velvollisuudentuntoinen suorittaja sai kolhun. Ei harmittanut se, että jouduin paikkaamaan unohdusta vapaapäivänä. Mutta syyllisyyttä tunsin siitä, että muut joutuvat odottamaan minun osuuttani.

Poikkeustila aiheuttaa pientä hajamielisyyttä. Mieli kuormittuu, kun asiat eivät ole kohdallaan ja totutuilla urillaan. Myös työtehtävät ja -rutiinit ovat monilla muuttuneet tilanteen vuoksi.

Tuttu hoitajaopiskelija kertoo valvovansa välillä yöllä vatvomassa työharjoittelun tapahtumia. Hän herää unesta epäilemään itseään: teinkö sittenkään kaikkea oikein? Yliherkkä omatunto siellä herättelee. Moni varmaan tunnistaa ilmiötä oman työuran alkutaipaleelta.

Sitten jossain vaiheessa oppii, että täydellisiä suorituksia on vain välillä mahdollista tehdä. Tällaisista tilanteista ei voi ottaa syyllisyyttä kantaakseen. Se on jonkun muun syyllisyyttä.

Pieni syyllisyyden tunto, omantunnon unilukkari, ohjaa meitä usein toimimaan oikein. Mutta jos se valtaa mielen ja kääntyy kalvavaksi ahdistukseksi, se ohjaakin väärään suuntaan. Silloin se aiheuttaa lamaantumista ja vihan tunnetta, jotka eivät hyödytä meitä lainkaan. Ne päinvastoin syövät entistään voimavaroja. Syyllisyyden tunteen hallintaan saat vinkkejä sivulta 26.

Lähes puolet SuPerin kyselyyn vastanneista kertoi joutuneensa korona-kriisin aikana työskentelemään puutteellisissa suojavarusteissa. Mitä tunteita se herättää? Näinä vaikeina aikoina olisi työpaikoilla erityisen tärkeää keskustella ja kuunnella toinen toistensa tunteja. Kukaan ei saa ottaa kantaakseen syyllisyyttä, joka ei hänelle kuulu. Hoitajat tekevät parhaansa ja usein vähän päälle. Ja enempää ei ihminen voi tehdä.

Kaikki muu on tänä keväänä peruutettu, mutta vaikuttaa siltä, että kesä on tullut entiseen tapaan. Se näkyy lasten loistavissa silmissä, valmistuvien lähihoitajaopiskelijoiden hymyissä, pelargoniassa mummon ikkunalla. Voimia kaikille työssäoleville ja rentouttavaa lomaa lomailijoille!

Päivi Jokimäki





KORONASIIVOUS VIE KOHTUUTTOMASTI TYÖAIKAA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Hoitajille lisätyt siivoustehtävät vievät työaikaa tilanteessa, jossa asukkaat kaipaavat hoitajien läsnäoloa enemmän kuin koskaan.

Sosiaali- ja terveysministeriö ohjeisti huhtikuussa sosiaali- huollon ympärivuorokautisen hoidon toimintayksiköitä kiinnittämään erityistä huomiota tilojen desinfiointiin ja siivoukseen koronaviruksen ehkäisemi-

seksi. Tämän jälkeen monet työnantajat ovat kehottaneet hoitotyöntekijöitä siivoamaan erillisten siivousohjeiden mukaisesti.

STM:n ohjeistuksen mukaan tiheästi puhdistettavia kohteita ovat erityisesti kosketuksen kohteena olevat pinnat,

kuten ovenkahvat, vetimet, kaukosäätimet ja rollaattorien kahvat.

– Kaikki hoitajat ymmärtävät toki sen, että työtä tehdessä siivotaan omat jäljet ja huolehditaan yleisestä siisteydestä. Nyt tehtäväksi annettu tehostettu koronasiivous vie kohtuuttoman paljon työaikaa, jopa kaksi tuntia työvuorosta, SuPerin asiantuntija **Elina Kiuru** toteaa.

PALVELUTALOISSA EI OLE RIITTÄVÄSTI TUKITYÖNTEKIJÖITÄ

Tilanne kärjistää hoivakodeissa jo aiemmin ilmenneen puutteen: kaikilla työpaikoilla ei ole lainkaan tai riittävästi tukityöntekijöitä, joille siivoustehtävät oikeasti kuuluisivat. Kiuru huomauttaa, että työmäärän lisääntyessä yksiköön tulisi palkata lisää henkilökuntaa.

– Hoitajien ensisijainen tehtävä on huolehtia asukkaiden terveydestä ja turvallisuudesta. Nyt heitä kuormittaa pyykkihuollon ja ruoanlaiton lisäksi tämä koronasiivous. Hoitajien paineet kasvavat entisestään, sillä he kantavat siivoamisen myötä huolta myös siitä, ettei korona pääse leviämään pintojen kautta.

Työntekijät kärsivät siitä, että heillä ei riitä aika asukastyöhön, mutta niin kärsivät asukkaatkin. Poikkeusoloissa hoivayksiköissä ei sallita ulkopuolisten vierailuja.

– Asukkailla ei ole muuta kuin työntekijät ja nyt jos koska hoitajilla pitäisi olla aikaa asukkaille. Hoitajat voivat olla tällä hetkellä asukkaiden ainoa piristys arjessa, Elina Kiuru sanoo.

Hänen mukaansa työnantajien kannattaisi kiinnittää nyt huomiota työntekijöiden työhyvinvointiin. Hän kannustaa myös hoitohenkilökuntaa keskustelemaan rohkeasti työnantajan kanssa ja miettimään ajankäyttöä yhdessä. Työnantajilla ei välttämättä ole käsitystä siitä, kuinka paljon koronan ehkäisemiseksi tehostettu siivoustyö vie aikaa.

– Hoitajien kannattaa seurata siivoamiseen kuluvaa aikaa ja keskustella työnantajan kanssa, olisiko syytä palkata lisää avustavaa henkilökuntaa. Jos keskusteluyhteyttä ei löydy ja työ käy hyvin kuormittavaksi, voi yhteyttä ottaa työsuojeluvalltuutettuun. ■

KESÄÄ KOHTI

Vaikka koko tämä vuosi on ollut, ja taitaa olla loppuun asti hyvin merkillinen, niin yksi on varmaa: Kesäkuussa on valonmäärää suurin. Toivotaan, että on myös aurinkoa ja lämpöä, joista saamme energiaa.

Kesä tuo tullessaan uusia työkavereita. Se on meille jo työssä oleville mahdollisuus näyttää miten vaikuttavaa ja hienoa työtä teemme. Se on myös mahdollisuus oppia taas jotain uutta. Uudet kesätyökaverit ovat usein opiskelijoita tai juuri valmistuneita, ja he ovat innostuneita ja halukkaita oppimaan lisää. Tämä tilanne kannattaa käyttää hyväkseen.

Koronakevät on ollut älyttömän raskasta aikaa monelle superilaiselle. Nyt kannattaa ottaa ne uudet innokkaat työkaverit omaa ammattitaitoa ja identiteettiä kunnioittaen vastaan. Kaikki tarvitsevat kunnan perehdytyksen, jotta työn tekeminen tulevaisuudessa on mielekkäämpää ja helpompaa. Siinä sinä olet se kaikin tärkein henkilö.

Meidän tärkein voimavaramme on edelleen oma ammattitaito ja sen jakaminen, ja oman osaamisen kartuttaminen toisten ammattilaisten kanssa. Koko hoitotyö on tiimipelaamista, ei yksinpuurtamista. Tehdään siis lupaus, että tänä kesänä uudet työntekijät perehdytetään hyvin vuorovaikutuksen oppeja hyödyntäen. Parhaimmillaan kumpikin osapuoli vaikuttaa toiseen.

Nyt näyttää siltä, että koronanhuippu on saavutettu ja voimme mennä kohti ”uutta normaalia”. Mitä se tarkoittaa hoitotyössä? Korona iski rajusti vanhustenhoitopaikkoihin. Siellä olevalle hoitohenkilöstölle annettiin kuitenkin suojavarusteet todella myöhään. Tietysti on paikkoja, joissa suojavarusteita oli koko ajan hyvin saatavilla ja homma toimi. Kuitenkin pääsääntöisesti liittoon tuli viestejä, että niitä ei riittänyt.

Kuinka pitkään joudumme työssä käyttämään suojavarusteita, niin itsemme kuin hoitettavien takia? Varusteet päällä työskentely on raskasta ja siihen pitää työntäjien kyetä reagoimaan. Meillä on säännöt kuumassa tai kylmässä työskentelyssä, mutta nyt se ei enää riitä. Työntäjien on

huomioitava, että perushoidossa hoitajien työ on fyysisesti raskasta ja työntekeä kuluttaa happea. Maski päällä hapensaanti on raskaampaa, ja sen seurauksena työskentely väsyttää hoitajia.

On kaksi eri tapaa reagoida asiaan: lisätä henkilökuntaa tai mahdollistaa taukojen pitoa. Tämä on se kuuluisa dilemma, johon on vaikea löytää ratkaisua. Vaikka ongelman syy onkin lähes aina se, että on liian vähän henkilökuntaa, niin ei tyydytä siihen. Ei päästetä työntäjää niin vähällä, vaan puhutaan ja neuvotellaan asiasta. Ei saa käydä niin, että työntäjä sanoo vain, että koettakaa pärjätä. On yhdessä mietittävä, miten työtä tehdään ja miten huolehditaan henkilöstön jaksamisesta, tuli sitten Suomen normikesä tai lämmin kesä. Muistetaan, että ilman henkilöstöä ei homma pelitä. Ei väännetä Vichyn ostosta, vaan mietitään, miten jaksetaan hoitaa hoidettavat.

Kesä tulee kaikille, se vain on erilainen. Joillekin se tarkoittaa kesäsulkuja, menoa toiseen työpaikkaan tai jopa lomautusta. Moni on tottunut keikkailemaan ja voi olla, että tänä kesänä se ei ehkä ole mahdollista. Monen kesäloma on vain kaksi viikkoa. Usea työntäjä on mielestäni käyttänyt väärin nyt olemassa olevia asetuksia, jotka on luotu koronaa varten. Nähtäväksi jää miten nopeasti maan hallitus purkaa sote-henkilöstöön kohdistuvat poikkeuslait ja asetukset, joiden perusteella näitä lomaa, ylitöitä ynnä muita koskevia määräyksiä on ollut mahdollista muuttaa. Nyt ei niille näytä olevan enää perustetta.

Pidetään kuitenkin aina mielessä, me olemme SuPer ja yhdessä olemme enemmän.

Silja

”ON YHDESSÄ MIETITTÄVÄ, MITEN TYÖTÄ TEHDÄÄN JA MITEN HUOLEHDITAAN HENKILÖSTÖN JAKSAMISESTA, TULI SITTEEN SUOMEN NORMIKESÄ TAI LÄMMIN KESÄ.”



SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola ja Kunta-työnantajien Markku Jalonen ovat neuvotteleet hoitajien työehtosopimuksen sisällöstä koko kevään.

SUPERIN NEUVOTTELUT VAIKEITA KAIKILLA SOPIMUSALOILLA

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVAT KIMMO BRANDT

SuPer on käynyt koko kevään neuvotteluja kaikilla sopimusaloilla. Poikkeustilanne hankaloitti neuvottelutilannetta entisestään.

Superilaisten työehdoista ei olla vielä päästy sopimukseen tätä kirjoittaessa. Huhtikuun alussa kunta-alan työ- ja virkaehtosopimuksen neuvotteluissa siirryttiin vapaaehtoiseen sovitteluun. Valtakunnansovittelija teki

sovintoesityksen, jonka SuPer ja Tehy hyväksivät 30. huhtikuuta.

– Esityksessä muun muassa kiky-tuntien poistuminen olisi korvattu jaksotyön ehtoja heikentämällä, se olisi kurittanut nimenomaan hoitajia. Samoin hoitajille tärkeää sote-sopimusta

olisi siirretty kolmen vuoden päähän, SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** kertoo.

Neuvottelut jatkuivat toukokuussa järjestöjen välillä ilman valtakunnansovittelijaa. KVTES:n piiriin kuuluu noin 309 000 työntekijää. Yksi tär-

keimpiä keinoja sote-alan ongelmien ratkaisuun olisi sote-sopimus, jonka piiriin kuuluisi noin 170 000 sote-alan ammattilaista. Sote-sopimuksen periaatteista sovittiin jo edellisellä neuvottelukierroksella, mutta se jäi toteuttamatta sopimuskaudella.

Hoitoalan oman sote-sopimuksen lisäksi SuPer tavoittelee kiky-tuntien poistamista, joista useissa työehtosopimuksissa on jo tavalla tai toisella päästy sopuun, sekä palkankorotusta, joka huomioisi työn vaativuuden ja hoitajien joustamisen.

YKSITYISELLÄ PUOLELLA HIERTÄÄ PALKKAUSJÄRJESTELMÄ

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla neuvottelut ovat olleet niin ikään vaikeat. Neuvottelijoita on työllistänyt palkkausjärjestelmän kehittäminen, joka heijastuu myös palkkaneuvotteluihin. Lisäksi hankalia asioita ovat määräaikaisten työntekijöiden asema ja henkilöstön edustajien asema.

Samoin yksityisen terveystalouden neuvotteluissa keskeisiä asioita ovat palkkausjärjestelmän kehittäminen ja täsmentäminen sekä henkilöstön edustajien asema ja toimintaedellytykset. Myös työlöihin ja työhyvinvointiin

KUNTA-ALAN NEUVOTTELUT 2020

- KVTES-neuvottelut alkoivat 14.1.
- KT Kuntatyöntantajat keskeytti neuvottelut 19.3.
- Neuvottelupöytätyö päättyi 24.3.
- Sopimuksen voimassaolo päättyi 31.3., määräykset ovat voimassa ns. jälkivaikutuksella. Liitot esittivät vapaaehtoista sovittelua.
- Neuvottelut jatkuivat valtakunnansovittelijan johdolla 3.4.
- Valtakunnansovittelija antoi 27.4. sovintoesityksen, jonka SuPer ja Tehy hylkäsivät 30.4.
- Neuvottelut jatkuivat 14.5. ilman valtakunnansovittelijaa.

Lehti meni painoon 27.5. ja sopimustilanne jäi tuolloin auki. Ajankohtaiset tiedot neuvottelujen etenemisestä löydät SuPerin verkkosivuilta superliitto.fi/neuvottelukierros-2020 sekä sosiaalisesta mediasta @superliitto.

HOITOALAN OMAN SOTE-SOPIMUKSEN LISÄKSI SUPER TAVOITTELEE KIKY-TUNTIENTEN POISTAMISTA.

liittyvät tavoitteet ovat erittäin tärkeitä ja keskeisesti esillä neuvottelupöydässä.

Kaikissa neuvotteluissa SuPer tavoittelee jäsenilleen varhaiskasvatuksessa sekä sosiaali- ja terveystaloudessa kiky-tuntien poistoa, parempia työ-

oloja alojen erityistarpeet huomioiden ja asiallista palkkaa. Lakisääteisten palvelujen tulevaisuuden kannalta on välttämätöntä kehittää yksityisen puolen palkkatasoa ja työehtoja kohti kuntapuolen tasoa. ■





Koronaviruksen leviäminen vanhustenhoidossa olisi voitu estää

VANHUS- JA VAMMAISPALVELUT EIVÄT SAANEET SUOJAIMIA RIITTÄVÄSTI

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Lähes puolet hoitajista kertoi SuPerin kyselyssä, että suojaimia on koronakriisin aikana ollut vanhus- ja vammaispalveluissa liian vähän.

Sosiaali- ja terveysministeriö muutti toukokuussa suosituksen määräykseksi: sosiaali- ja terveysministeriön ympäristö- ja terveysministeriön toimintayksiköissä ja kotiin annettavissa palveluissa työntekijöiden on käytettävä suojaimia aina, kun he ovat lähikontaktissa asiakkaiden kanssa.

SuPerin
asiantuntija
Elina Kiuru.



Ministeriö antoi jo aiemmin keuhkotautien ohjeita suojainten käytöstä, mutta ongelmaksi nousi nopeasti se, että suojaimia ei saatu työpaikoille riittävästi ja työnantajien tulkinnat ministeriön ohjeista vaihtelivat.

Tämä näkyy myös SuPerin kyselyssä, joka tehtiin juuri ennen ministeriön määräystä. Vastaajista 43 prosenttia kertoi, että suojaimia on ollut liian vähän. Erityisesti pulaa oli kirurgisista suu- ja nenäsuojista, joiden puutteesta kertoi yli 40 prosenttia vastaajista.

SuPerin asiantuntijat **Elina Kiuru** ja **Sari Erkkilä** olivat varautuneet hurjempaan prosentteihin.

– Kyselyn tulokset yllättivät sikäli, että suojaimia on enemmän käytössä kuin olimme luulleet, sanoo Sari Erkkilä.

NENÄ-SUUSUOJAT LUKKOJEN TAKANA

Suojainten vaikea saatavuus on kevään aikana johtanut siihen, että kirurgisten

suu- ja nenäsuojien käyttöä on rajoitettu. Hoitajat kertovat kyselyssä työpaikoista, joissa on lupa käyttää esimerkiksi vain kaksi suojainta yhden työvuoron aikana. Oikeasti suojain tulisi vaihtaa jokaisen asiakaskontaktin jälkeen uuteen.

Jos kirurgisia suu- ja nenäsuojia ei ole ollut saatavana ollenkaan, työntekijät ovat joutuneet käyttämään kankaasta

SuPerin
asiantuntija
Sari Erkkilä.



”Kirurgiset maskit ovat 10 vuotta vanhoja. Osa tuoksuu omituiselle. Itselläni silmät alkavat heti vuotaa vettä ja tämä haittaa työskentelyä, eikä silmiä voi kuivata. Maskeja saa käyttää 4 työvuorossa.”

valmistettuja suojaimia. Niiden laadussa on ollut ongelmia. Kangassuojaimiakin on monessa paikassa ollut liian vähän, jolloin samaa suojainta on jouduttu pitämään monessa eri askastapaamisessa tai jopa useita päiviä peräkkäin.

Teknologian tutkimuskeskus VTT:n tuore tutkimus osoittaa, että kangasmaski ei suojaa käyttäjänsä virukselta. Suojaimena se on huomattavasti tehottomampi kuin kirurginen nenä-suusuojain. Kangasmaski saattaa suojata muita ihmisiä pisaratartunnalta, mutta se ei juurikaan suojele maskin käyttäjää itseään. VTT:n mukaan kangasmaski pitää pestä 90 asteessa. Mikrokuitukangas ja polyesteri ovat materiaaleista parhaita, puuvilla huonoin.

– Vaikka ohjeistus on ollut, että ensisijaisesti käytetään kirurgisia suu-nenä-suojia, monessa työpaikassa on käytettykin pääsääntöisesti kankaista suojusta ja kirurgisia suu-nenä-suojia on pidetty lukkojen takana, sanoo Elina Kiuru.

Sosiaalihuollon työpaikoilla on yritetty suojautua pandemialta myös leikkaamalla tuubihuiveja puoliksi tai askartelemalla suojaimia talouspaperista. On myös työpaikkoja, joissa ei ole toteutettu mitään rajoituksia tai suojainohjeita, vaan työtä on jatkettu aivan kuten ennenkin.

ERISTYS ON HEIKENTÄNYT VANHUSTEN KUNTOA

Suomessa on kevään aikana julkisuudessa kerrottu useista vanhusten hoivayksiköissä tapahtuneista koronakuolemista. Kiuruvedellä hoivakodissa on kuollut 26 asukkaasta lähes puolet

koronainfektiota. Pääkaupunkiseudulla on palveluasumisen taloja, joissa on kuollut koronainfektiota useita vanhuksia.

SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** sanoo, että koronaviruksen leviäminen vanhustenhoidossa olisi voitu estää, jos suojavarusteita olisi ollut heti tarpeeksi saatavilla.

– SuPer on vaatinut riittäviä suojaimia vanhustenhoidon alusta alkaen. Nyt kun suojainten käytöstä on annettu määräys, selitykset eivät enää auta.

Pelko viruksesta ja sen leviämistä omalla työpaikalla on kuormittanut hoitajia. SuPerin kyselyyn vastanneista

yli 40 prosenttia oli huolissaan omasta sekä asiakkaiden terveydestä ja turvallisuudesta, kun suojaimia puuttui. Joka kolmas vastaaja kertoo olleensa ahdistunut sen takia, että työpaikalla ei ollut suojaimia ollenkaan tai niitä oli liian vähän. Työntekijät olivat tietoisia viran-

omaisten ohjeista, mutta joutuivat toimimaan vastoin suosituksia.

– Koko poikkeustilanne on jo itsessään kuormittava. Työskentely suojainten kanssa on raskasta. Jos tilanne jatkuu pitkään, niin työntekijät uupuvat. Harvat työnantajat ovat huomioineet työntekijöiden työssäjaksamisen. Nyt jos koskaan tarvittaisiin aikaa keskusteluun, sanoo Erkkilä.

Korona on koetellut kaikkia ikäihmisiä. Eristäytyminen ja pitkä tauko kuntoutuksessa ja päivätoiminnaissa näkyvät nopeasti vanhusten kunnon huonontumisena. Hoitoisuus kasvaa.

– Hoitajien työ vie nyt enemmän aikaa. Se pitäisi ottaa huomioon resursseissa. Yhteisöllisyys ja arjen mielekkyys on laskenut. Korjausliike tulee olemaan vaikea, toteaa Erkkilä.

Suomessa oli toukokuun loppuun mennessä kuollut yli 300 ihmistä koronaviruksen aiheuttamaan infektiota. Kuolleiden mediaani-ikä oli yli 80 vuotta.

PARANEKO SUOJAINTEN SAATAVUUS?

Sosiaali- ja terveysministeriön uudessa määräyksessä otetaan kantaa myös siihen, millaisia suojainten pitää olla. Kirurginen nenä-suusuojus on paras valinta, mutta jos niitä ei ole, on käytettä-

vä pestävää tai kertakäyttöistä kankaista suojusta tai kasvot peittävää visiiriä.

– Haluan uskoa, että suojainten saatavuus paranee entisestään, kun kotimainen tuotanto käynnistyy. Lisäksi ulkomailta saadaan suojaimia lisää. Tilanne ei parane taikauskusta. Toivottavasti ne lukkojen takana säilytetyt suojaimet annetaan nyt käyttöön, toteaa Elina Kiuru.

SuPerin kyselyyn vastasi 3 453 SuPerin jäsentä, jotka työskentelevät hoitokodissa, kotihoitossa, palvelutalossa, vammaishoidossa tai vanhustenhoidossa. ■

Sitaatit on kerätty hoitajan lähettämästä viestistä liittoon. Jäsenet ovat olleet SuPeriin aktiivisesti yhteydessä ja kertooneet ongelmista suojainten saatavuudessa.

”Hanskoja ja käsidesiä on riittävästi, eikä niiden käyttöä ole rajoitettu.”



KESÄKUUN LYHYET

Koonnut Mari Frisk



MOSTPHOTOS

Nuorten mielenterveyttä tuetaan somessa

Koronapandemiaan liittyvät tapaamisten rajoitukset korostavat sähköisten työkalujen ja yhteydenpitomenetelmien merkitystä myös nuorten kohtaamisessa. Ammattilaisten apuun tai vertaistukeen perustuvat sosiaalisen median kanavat tarjoavat nuorille uudenlaisia matalan kynnyksen mahdollisuuksia saada apua. Verkko mahdollistaa tiedon ja tuen tarjoamisen ajasta ja paikasta riippumatta. Joillekin nuorille vaikeista asioista voi olla jopa helpompaa puhua kasvottomasti tai anonymisti verkon kautta.

Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Diakonia-ammattikorkeakoulun DIMMI-hankkeessa kehitettiin ja testattiin näitä menetelmiä. Esimerkiksi sosiaalisen median kautta hoituva vertaistävetoiminta vähentää nuorten yksinäisyyttä ja vahvistaa sosiaalisia taitoja. Mobiilipeli Elämäni peli vahvistaa nuorten itsetuottamusta sekä ongelmanratkaisu- ja ihmissuhdetaitoja. Alustavien tulosten mukaan nuoret kokivat pelin vaikuttavan ajatuksiin positiivisesti ja lisäävän elämänhallintaan liittyvää tietoa.

Peli on maksutta ladattavissa Android-laitteille Google Playsta ja Apple-laitteille App Storesta nimellä DimmiESR.

DIAKONIA-
AMMATTIKORKEAKOULU



MOSTPHOTOS

Lapset syövät liikaa sokeria

Tuoreen tutkimuksen mukaan eurooppalaislapset syövät liikaa sokeria. Tulokset julkaistiin *European Journal of Nutrition* -lehdessä.

Runsaasti sokeria on muun muassa virvoitusjuomissa, mehuissa, karkeissa ja maustetuissa jogurteissa. Sokeria lisätään elintarvikkeisiin valmistusvaiheessa. Selvityksen mukaan pojat saivat lisättyä sokeria keskimäärin 81 grammaa ja tytöt 77 grammaa päivittäin. Vain viidenneksellä sokerien osuus päivittäisestä energiansaannista oli alle 10 prosenttia, mikä olisi suositeltu taso. Esimerkiksi 7-vuotiaan lapsen ruokavaliosta saisi suositusten mukaan olla korkeintaan 40 grammaa sokeria. Määrä vastaa noin 15 sokeripalaa, ja sen saa jo yhdestä isosta jäätelötuutista tai yhdestä virvoitusjuomatölkkillisestä.

Monet runsaasti lisättyä sokeria sisältävät herkut lihottavat ja niissä on niukasti ihmiselle tärkeitä ravintoaineita, vitamiineja, hivenaineita ja kuituja. Sokeripitoisista virvoitusjuomista ne puuttuvat kokonaan. Runsaan sokerin käytön seurauksena myös hampaiden ja suun terveys kärsii. Nopeana hiilihydraattina sokeri aiheuttaa verensokerin haitallisia vaihteluita.

Korjausliikkeen voi aloittaa vaikkapa vaihtamalla makeutetut juomat sokerittomiin.

UUTISPALVELU DUODECIM, TERVE PAINO RY, RUOKATIETO

TIESITKÖ?

172 000 eli 16 prosenttia alle 18-vuotiasta lasta elää köyhyys- ja syrjäytymisriskissä Suomessa.

TILASTOKESKUS

Suomessa vähemmän kosteusvaurioita kuin muualla Euroopassa

Altistuminen rakennusten kosteusvaurioille sekä useimmille muille terveyden kannalta merkittävälle sisäilman epäpuhtauksille on Suomessa vähäisempää kuin keskimäärin muualla Euroopassa. Muihin Pohjoismaihin verrattuna tilanne on samalla tasolla. Pienhiukkaspitoisuudet ovat Suomessa samaa tasoa kuin muissa Pohjoismaissa ja eurooppalaista tasoa pienemmät. Sen sijaan Suomen radonpitoisuudet ovat Euroopan suurimpia. Katsaus toteutettiin osana Kansallista sisäilma ja terveys -ohjelmaa.

THL



MOSTPHOTOS

KUUKAUDEN KYSYMYS:

Toteutuuko asiakkaiden itsemääräämisoikeus työpaikallasi riittävän hyvin?

KYLLÄ
60%

- Ei pakoteta esimerkiksi suihkuun, ellei jaksakaan lähteä, mutta houkutellaan kyllä.
- Asiakas voi valita, mitä pukee päälleen ja mitä tekee avustajan tai ohjaajan kanssa. Voi valita, mitä juo tai haluaa leivän päälle.
- Itsemääräämisoikeus toteutuu paremmin kuin edellisissä työpaikoissani. Nyt korona-aikana sitä on jouduttu välillä rajaamaan.
- Asiakkaiden ohjaus terveellisempään ruokavalioon on vaatinut kehitysvammayksikössä hyviä haasteita.
- Muistisairaiden yksikössä hoitohenkilökunnan on usein otettava vastuu asukkaan hyvinvoinnista ja turvallisuudesta.

Ei
40%

- Muistisairaiden yksikössä on helppo sanoa, ettei asukas halunnut esimerkiksi nousta vuoteesta istumaan. Jotkut hoitajat viljelevät tätä tekosyytä päästäkseen helpommalla.
- Voivat valita vaatteensa, sanoa mitä syövät. Riippuu hoitajasta, annetaanko tätäkään mahdollisuutta.
- Omaiset määräävät vanhusten puolesta, mitä saa ostaa kaupasta.
- Ei aina. Usein aikuinen jyrää erityislapsen mielipiteen.

VASTAA KESÄKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN KESÄKUUN 15. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN FOUR REASONS -HIUSTENHOITOTUOTTEITA. TOUKOKUUSSA RELAXANT MAGNESIUM BLACK ICE -KYLÄ- JA KIPUGEELISETIN VOITTI TUULA PIEKSÄMÄELTÄ.



MUUT LEHDET

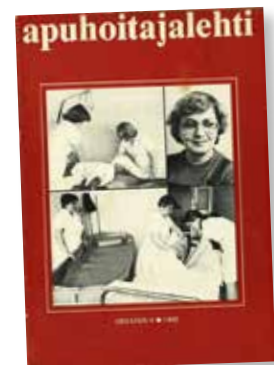
län myötä psyykkiset puolustusmekanismit heikkenevät, etenkin jos sisäisten välisistä vaikeista tunteista ei ole puhuttu ääneen. Elämän rajallisuus nousee yhä useammin mieleen ja on myös aikaa muistella ja loukkaantuakin menneistä tapahtumista. Kun tuntee itsensä heikoksi ja avuttomaksi, jo vuosikausiksi unohdettu tapahtuma saattaa nousta tajuntaan yllättäen."

ET TERVEYS 4/2020

Naisten yleistyneet masennusperusteiset eläkkeet saattavat selittyä osittain sillä, missä ammateissa he työskentelevät ja miten ammatit ovat muuttuneet. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan töihin heijastuu sote-muutoksen pitkittyminen ja yleinen työelämän jatkuva muuttuminen. Myös huoltosuhteen muutos ja kuntien talousongelmat lisäävät kuormitusta."

TYÖTERVEYSLAITOKSEN ERITYISASIAN-
TUNTIJA PAULIINA MATTILA-HOLAPPA
27.4.2020 PSYKOLOGI-VERKKOLEHDESSÄ.

40 VUOTTA SITTEN



"On erittäin mielenkiintoista vaihtaa mielipiteitä erilaisista työpaikoista ja olosuhteista olevien virkasisarien kanssa. Toisten kokemuksista voi myöskin oppia ja saada uusia ideoita. Oppiaineista kaikkein kaukaisimmalta tuntui ATK, jonka onkin vasta tulevaisuutta monien terveyskeskusten ja sairaaloiden kohdalla. Kiitos luennoitsijalle, nyt tiedämme siis siitäkin jonkin verran."

APUHOITAJALEHDESSÄ 6/1980 VASTAANOTTO-
AVUSTAJIEN TÄYDENNYSKURSSILAISET KERTOVAT KOULUTUSKOKEMUKSISTAAN.

LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA!

SUPERLEHTI.FI



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



Makuaisti

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

MITEN MAKUJA AISTITAAN?

1 Makuja aistitaan makuaistinsoluilla, joita on kielessä, suussa ja nielussa. Nykykäsityksen mukaan ihminen tunnistaa viisi perusmakua: suolaisen, happaman, makean, umamin ja karvaan. Ne luovat pohjan ruoan aromeille ja vivahteille.

MIKSI MAKUMIELTYMYKSET VAIHTELEVAT?

2 Maistaminen on yksilöllistä. Perimä, ympäristö ja tottumukset vaikuttavat siihen, millainen makuaistimus on. Ensimmäiset makuaistimukset saadaan jo sikiönä lapsivedestä, jonka aromeihin vaikuttaa äidin syövä ruoka. Uusiin makuihin tottuminen on yksilöllistä, mahdollisesti jopa geneettistä, ja siihen vaikuttaa myös sukupuoli. Naiset ovat yleensä miehiä vastaanottavaisempia uusille mauille. Makuaisti myös muuttuu iän myötä: se on terävimmillään lapsuudessa ja yleensä heikkenee iän myötä. Makuaistin toimintaa voivat heikentää myös lääkkeet ja esimerkiksi pään alueelle annettu sädehoito.

MIKSI MAKEA MAISTUU HYVÄLLE?

3 Makeaan tottuminen alkaa jo lapsivedestä ja äidinmaidosta, jotka ovat luonnostaan makeita. Mieltymys makeaan on myös biologisesti perusteltua: vauvat ja pienet lapset tarvitsevat energiaa kasvamiseen ja sokerista sitä saa nopeasti. Makeilla herkuilla palkitseminen saa ihmisen pitämään niistä eli makeannälkä on myös oppimisen tai tottumisen tulos.

MIKSI JOKIN RUOKA EI VAIN MAISTU?

4 Siinä missä ihminen tuntee synnynnäistä vetoa makeaan, karvaaseen hänellä on luontainen torjuntamekanismi. Evoluutio on opettanut, että kitkeränmakuiset marjat ja kasvit ovat usein myrkyllisiä, ja siksi karvaaseen makuun täytyy opetella. Uusien ruokien kammoon pätee sama peruste kuin karvaaseen: kun ei oltu varmoja sopiiko jokin ruoka syötäväksi, sitä piti maistaa ensin varovaisesti. Joskus vastenmielisyys voi syntyä assosiaation kautta, jolloin ihminen on esimerkiksi syönyt jotain ruoka-ainetta juuri ennen oksentamista ja mielessään yhdistää nuo kaksi toisiinsa.



Joidenkin makujen, kuten mansikan, tiedetään maistuvan kulttuurista riippumatta eri puolilla maailmaa.

MITEN HAJUT VAIKUTTAVAT MAKUAISTIIN?

5 Ihminen maistaa viisi perusmakua mutta kykenee aistimaan tuhansia erilaisia hajuja. Makuelämykset muodostuvat suurelta osin hajuista. Tämän huomaa nuhaisena, kun ruoka ei maistu yhtä voimakkaasti kuin normaalisti. Hajuainin voi menettää väliaikaisesti tai pysyvästi joidenkin sairauksien seurauksena. Myös tupakointi ja allergiat voivat heikentää sitä. Koronavirusinfektion saaneilla hajuainin menetys eli anosmia voi olla sairauden ensi oire.

LÄHTEET:

HAT & DEER: PIENI TUOKSU JA MAKUKIRJA (DOCENDO 2013),
LAAKARILEHTI.FI, RUOKATIETO.FI

HELLEKESÄ HIRVITTÄÄ KORONAVETERAANIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT SUVI ELO

Koronaviruksesta selviytynyt perushoitaja Satu Siipola toivoo, että työpaikoilla kiinnitettäisiin parempaa huomiota hoitajien jaksamiseen. Vaikka muualla Suomessa liikkumis- ja kokoontumisrajoituksia vähitellen höllennetään, hoitajien työssä koronan uhka on läsnä vielä pitkään.

Koronaväsytymistä on ilmassa, myöntää **Satu Siipola**. Vanhusten palvelutalossa Turussa työskentelevä Satu on nähnyt, kuinka hänen työpaikallaan siirryttiin lyhyessä ajassa arkisesta hoitotyöstä poikkeusoloihin, joiden kestosta ei ole varmuutta.

Koronaviruksesta Sadulla on myös omakohtaista kokemusta. Hän sairastui viruksen aiheuttamaan tautiin maaliskuun loppupuolella.

Oireet alkoivat yhtäkkiä. Perjantaina työvuoron lopussa olo alkoi tuntua kipeältä ja kotiin päästyään Satu mittasi lämmön. Kuumemittari näytti normaalia lukemaa, mutta vain hetken.

– Puolen tunnin kulutta alkoi kova oikeanpuoleinen rintakipu ja kun mittasin uudestaan, lämpö oli nousnut 37,5:een asteeseen.

Kipu meni ohi särkylääkkeillä, mutta kokemus säikäytti.

Päivystyksen puhelinpalvelussa neuvottiin Satua ja hänen miestään pysymään eristyksissä kotona viikonlopun ajan.

Maanantaina Satu sai työterveyden kautta viikon sairauslomaa. Viikon aikana oireita alkoi tulla lisää.

– Maku- ja hajuaisi menivät, oli kuvottavaa oloa ja päänsärkyä, Satu kuvailee.

Hän otti yhteyttä Turun kaupungin koronapuhelimeen ja sai ajan koronatestiin. Positiivinen testitulos tuli muutamassa tunnissa.

Seuraavana päivänä soitti ensin tartuntatautien hoitaja ja sen jälkeen lääkäri. Satu ja tämän mies joutuivat kahdeksi viikoksi karanteeniin.

Hoitohenkilökunta tarkasti puhelimitse pariskunnan voinnin parin päivän välein.

KORONAKEVÄÄN MITTAAN ON KÄYNYT SELVÄKSI, ETTÄ VANHUSTEN PALVELUTALOON PÄÄSTESSÄÄN VIRUKSELLA VOI OLLA NOPEASTI TUHOISAT SEURAUKSET.

– Vaikka korona on kauhea tauti, meillä meni kaikki hyvin. Hoitajilla ja lääkäreillä oli aikaa keskustella, eivätkä he yhdenkään puhelun aikana vaikuttaneet kiireisiltä.

Koronasta ja siitä toipumisesta meni myös pääsiäinen. Sadulla ja hänen miehellään sairaus- ja karanteenika sujuivat rauhallisesti. Apteekkitavaroita myöten kaiken tarvittavan sai tilattua kotiin, ja myös läheiset auttoivat tekemällä ruokaostoksia pariskunnan puolesta.

– Tavallaan oli hyvä sairastaa nyt. Enää ei tarvitse pelätä, että koska se korona tulee.

ENSIMMÄISENÄ TULI PELKO TARTUTTAMISESTA

Satu Siipola ei tiedä, saiko hän tartunnan töistä vai jostain muualta. Sairastuttuaan hänellä oli kuitenkin päälimmäisenä mielessä pelko siitä, että oli itse tartuttanut virusta työpaikallaan työkaloreihin tai asiakkaisiin.

Koronakevään mittaan on käynyt selväksi, että vanhusten palvelutaloon päästessään viruksella voi olla nopeasti tuhoisat seuraukset. Sadun työpaikalla tartuntaketju saatiin katkaistua. Varmistettuja tartuntatapauksia on ollut muutamia, koronakuolemia yksi.

Hän kertoo, että henkilökunnalla on ollut käytössään riittävästi suojavarusteita ja että varotoimia oli tehostettu siinä yksikössä, jossa koronaa oli todettu. Työnantajalta tuli myös rohkaisevia viestejä.

Satu palasi töihin huhtikuun puolivälissä miltei kuukauden sairausloman jälkeen. Ilmapöly työpaikalla oli hänen mukaansa vakaantunut.

– Alkuvaiheessa ohjeita tuli niin paljon, ettei niitä ehtinyt edes lukea, mutta nyt ne ovat selkeitä ja jokainen tietää, miten työpaikalla toimitaan. ►



Nyt työvuoroon ja tauoille tullaan ja mennään porrastetusti. Jokainen riisuu ulkovaatteet jo tuulikaapissa ja puku-huoneeseen mennään yksi kerrallaan. Työvaatteet vaihdetaan sukkia myöten päivittäin. Koronaposiivisia hoitavat työntekijät vaihtavat vaatteensa eri tiloissa kuin muut.

Turvaväleistä pidetään kiinni taukojen ja ruokailujen aikana. Tauolla voi samaan aikaan olla korkeintaan kaksi hoitajaa, ja ilman maskeja heidän on istuttava kaukana toisistaan.

– Heillä, jotka ovat olleet töissä koko tämän ajan, on varmasti ollut raskasta, ja osaa varmasti pelottaa tartunta. Samaan aikaan suojaruusteiden käytöstä ja muista suojaustoimista on tullut monille jo rutiini.

POIKKEUSOLOJEN SUJUVAT OMALLA VÄELLÄ

Työvuorot pyritään jakamaan niin, että koronaposiivisten asiakkaiden hoitajat eivät vaihtuisi, mutta aina se ei resurssisyydestä ole mahdollista, Satu Siipola kertoo.

– Jo ennen koronaepidemiaa pyrimme siihen, että kaikilla hoitajilla olisi omat asukkaansa. Kirjausjärjestelmän kautta pystytään jäljittämään, kuka on hoitanut ja milloin ketäkin asukasta.

Se on tärkeä tieto, jos palvelutalossa vielä paljastuu uusia tartuntoja.

Uusi normaali on tarkoittanut myös sitä, että työaikaan varsinaiseen hoitotyöhön on vähemmän. Työnantaja reagoi tilanteeseen nostamalla mitoitusta. Kahdenkymmenen asukkaan yksiköissä on nyt päivä- ja iltavuoroissa neljä hoitajaa kerrallaan.

– Meillä hoitajat hoitavat asukkaita, siivoajat siivoavat ja keittäjät tekevät ruoan ja tiskaavat. Näin on ollut pääpiirteissään jo ennen kuin korona alkoi.

HOITAJIEN JAKSAMISTA KOETELLAAN

Satu Siipolalla on hoitotyöstä 25 vuotta työkokemusta, eikä hän muista työuraltaan toista ajanjaksoa, joka olisi vaikuttanut työn tekemiseen yhtä radikaalisti kuin koronakevät.

– Valmistuin perushoitajaksi 1995. Tuolta keväältä muistan lakkoilun ja sen, että laman takia ei ollut töitä. Sen jälkeen ei ole tullut mitään näin isoa.

Siipola haluaa nähdä koronakevään koettelemuksissa jotain hyvää. Hän toivoo, että myös työntekijät, jotka korona-

pandemian aikana ovat joutuneet vaihtamaan työtehtäviään, näkisivät kokemuksessa enemmän myönteistä kuin kielteistä.

– Työtavat ovat muuttuneet tämän kevään aikana. Ehkä osa uusista toimivista tavoista jää pysyviksi käytännöiksi, Siipola miettii.

Tulevat kuukaudet sen sijaan vetävät kokeneen hoitajan ja työpaikkansa luottamusmiehen ja työsuojeluvaltuutetun mielteliääksi.

Mitoituksen nostaminen on merkinnyt hoitajille pitkiä työviikkoja. Ylimääräisistä vuoroista on toistaiseksi selvitty enimmäkseen vakituisen henkilökunnan voimin ja toistaiseksi ilman loppuun palamisista, mutta kuinka kauan?

Pakolliset suojaruusteet ovat hengittämättömä materiaalia ja maskin alla hengittäminen on raskasta.

– Jos tulee kuuma kesä, muutenkin fyysisesti rankasta työstä tulee vieläkin kovempaa. Näissä valtavissa suojavaatteissa asiakkaan käyttäminen suihkussa on jo nyt valtava ponnistus. Kaikissa palvelutaloissa ei ole edes ilmastointia. ■

Koronakevään opit

Vanhusten palvelutalossa työskentelevän perushoitajan Satu Siipolan mukaan työpaikoilla tulisi poikkeusoloissa huomioida suojaustoimien lisäksi ainakin nämä seikat:

1. Mitoitusta on nostettava yksiköissä, joissa työskennellään koronaan sairastuneiden tai koronalle altistuneiden kanssa, sillä suojaruusteiden pukeminen ja riisuminen ja muut varotoimet vievät aikaa.

2. Hoitajat eivät siivoa, pyykkää eivätkä tee ruokaa. Tukitehtäviin on oltava riittävästi niiden alojen ammattilaisia. Siivouksen tehostamista ei pidä jättää hoitajien tehtäväksi.

3. Työpäivän aikana tarvitaan taukoja. Mitä lämpimämmäksi ilma käy, sitä tärkeämpiä tauot ovat hoitajien jaksamisen kannalta.

**UUSI NORMAALI ON
TARKOITTANUT MYÖS SITÄ,
ETTÄ TYÖAIKAA VARSINAISEEN
HOITOTYÖHÖN ON VÄHEMMÄN.**



KORONAVIRUSTARTUNTA ON
SALASSAPIDETTÄVÄ TERVEYSTIETO
NIIN KUIN MUUTKIN SAIRAUKSIIN
LIITTYVÄT TIEDOT.



ALTISTUIN KORONALLE – KENELLE KERRON?

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Hoitoalan työpaikoilla on vaihtelevia käytäntöjä siitä, miten koronartartuntatilanteissa toimitaan. Korona on yleisvaarallinen tartuntatauti, ja hoitavalla lääkäriellä on ilmoitusvelvollisuus.

Koronavirukselle altistuneiden hoitajien yhteydenotot SuPeriin ovat lisääntyneet viime viikkojen aikana.

– Hoitajilla on ollut huolta omasta ja ennen kaikkea asukkaiden altistumisesta. Työpaikoilla ei ole selkeitä ohjeita siitä, miten tilanteessa pitäisi toimia, sopimusasiantuntija **Virve Aho** toteaa.

Toimintatavat koronatilanteissa vaihtelevat lähihoitajien työpaikoilla.

Sote-alan työpaikoilla on Virve Ahon mukaan vaihtelevia käytäntöjä siinä, miten tartunnoista on informoitu ja miten sen jälkeen on toimitettu. Tartunnasta on kertonut työntekijä itse, työterveyshuolto tai kunnan tartuntatautivastaava. Osassa työpaikoista toimintaohjeet ovat olleet puutteellisia tai jopa ristiriidassa yleisten hygieniaoikeistusten kanssa.

Eräässä SuPerin tietoon tullessa tapauksessa työntekijä oli sairastunut koronaan, eikä asiasta saanut kertoa heti työpaikalle. Tieto tartunnasta ja toimintaohjeet tulivat työnantajalta ja hygieni-

vastaavalta vasta myöhemmin. Osasto eristettiin niin, että virukselle jo altistuneet jatkoivat työtään kyseisessä yksikössä. Altistuneet olisivat saattaneet tartuttaa hoidettavat ja muun henkilökunnan.

HYGIENIAOHJEILLA PÄÄSTÄÄN PITKÄLLE

Tartuntatilanteessa on työnantajan vastuulla ryhtyä toimenpiteisiin, jotta työpaikalla toimitaan oikein. THL on suositellut, että työpaikalle perustettaisiin ryhmä, joka ottaisi vastuun mahdolliseen tartuntatautipandemiaan valmistautumisesta. Virukselle altistuneet henkilöt pitäisi selvittää ja asettaa karanteeniin.

– Joillakin työpaikoilla altistuneet on testattu mahdollisen tartunnan poissulkemiseksi ja he ovat olleet karanteenissa testituloksien valmistumiseen saakka. Lisäksi siivousta on tehostettu, niin kuin tällaisessa tilanteessa pitääkin tehdä, Virve Aho toteaa.

SuPerin asiantuntija **Elina Ottela** muistuttaa, että hygieniaoikeita ja aseptiikkaa noudattamalla päästään pitkälle:

– Silloin kun hoitohenkilökunta noudattaa hygieniaoikeita ja työskentelee aseptisesti, ei tartuntavaaraa käytännössä ole, eikä virusta levitetä myöskään työyhteisön ulkopuolelle.

TARTUNTATAUTILAKI MÄÄRÄÄ ILMOITTAMAAN

Tartuntatautilaissa on säädetty menettelyohjeet siitä, miten tieto koronartunnasta kulkee eteenpäin. Potilaan ei itse tarvitse huolehtia näistä ilmoituksista, vaan sen tekevät terveysviranomaiset.

Koronavirustartunta on salassapidettävä terveystieto niin kuin muutkin sairauksiin liittyvät tiedot. Koronatilanteessa pätevät siten normaalit tietosuojamääräykset, eikä koronaan sairastunut saa tulla yksilöidyksi mitenkään.

Koska kyseessä on yleisvaarallinen tartuntatauti, on hoitavan lääkärin ilmoitettava tartunnasta kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaavalle lääkärille. Tartuntataudeista vastaavalla lääkärillä on puolestaan oikeus ilmoittaa todennäköisestä tartuntavaarasta asianomaisille henkilöille. Tartunnan lähdettä hän ei kuitenkaan voi mainita.

Myöskään työnantaja ei saa lähtökohtaisesti nimetä tartunnan saanutta työntekijää. Työnantaja voi kuitenkin yleisellä tasolla informoida muita työntekijöitä koronartunnasta tai mahdollisesta tartunnasta. Jos työnantaja ei tiedota koronatilanteesta asianmukaisesti ja työsuojelu on vaarantumassa, voi yhteyttä ottaa aluehallintovirastoon.

JOKAINEN VOI ITSE PÄÄTTÄÄ, KERTOOKO OMASTA KORONARTUNNASTAAN

Esimerkiksi Ruotsissa yleisvaaralliseen tartuntatautiin sairastuneen on kerrottava tartunnastaan niille, jotka ovat lähikontaktin vuoksi tartuntavaarassa. Suomessa tartunnan saaneella ei ole vastaavaa velvollisuutta. Hän voi kuitenkin oma-aloitteisesti kertoa muille tartunnastaan.

Jos työntekijä epäilee tartuntaa ja lähipiirissä on riskiryhmään kuuluvia, on joka tapauksessa eettisesti oikein kertoa tartuntariskistä. ■



SuPerin sopimusasiantuntija Virve Aho.



SuPerin asiantuntija Elina Ottela.





Huuhaa itää ja leviää
samanmielisten somekuplissa

LIIAN HYVÄÄ OLLAKSEEN TOTTA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Terveysmarkkinat pursuavat hoitoja ja terapioita, joiden hyödyistä ei ole olemassa pienintäkään tieteellistä näyttöä.

Pitäisikö ne kieltää? Ei missään tapauksessa, vastaa koululääketieteen rautainen ammattilainen ja huuhaa-tiedon vastaisessa taistelussa kunnostautunut lääketieteen professori Juhani Knuuti.

Jos joku asia näyttää liian hyvältä ollakseen totta, niin se ei luultavasti ole totta. Tämä on hyvä nyrkkisääntö terveysmarkkinoillakin, tuumii valtakunnallista PET-keskusta johtava professori **Juhani Knuuti**.

Hänet tunnetaan paitsi lääketieteellisistä ansioistaan myös ututterana huuhaa-terveystiedon vastaisena bloggajana.

Knuuti on yksi vuoden 2019 Vuoden journalistinen teko -palkinnon pokanneen Vastalaake.fi -sivuston perustajista ja aktiivisista kirjoittajista. Kyseinen sivusto julistaa taistelevansa tutkittu tiedolla huuhaata vastaan.

Tätä taustaa vasten voi tuntua yllättävältä, että Knuuti kertoo suhtautuvansa rentouttaviksi tai stressitasoa laskeviksi koettuihin hoitoihin avoimesti ja myönteisesti, olipa niiden tehosta tieteellistä näyttöä tai ei.

– Aikuisella ihmisellä on toki oikeus päättää omista hoidoistaan. Jos hoidettava kokee, että vaikkapa reikihoito parantaa hänen oloaan, niin silloin se pa-

rantaa hänen oloaan, ja kaikki on niin kuin pitääkin, Knuuti sanoo.

Uskomushoito on siis ok – niin kauan kun se ei aiheuta vaaraa, eikä syrjäytä tai korvaa lääketieteellistä hoitoa.

– Rajan väärälle puolelle mennään, kun ilman tieteellistä näyttöä väitetään hoidon parantavan jonkin sairauden. Tällöin tehokas hoito voi viivästyä tai jäädä kokonaan saamatta. Sellaista myös oikeasti tapahtuu, Knuuti vakuuttaa.

Väärien terveysväitteiden vakavimmat riskit keskittyvät Suomessa kolmeen asiakokonaisuuteen: syöpä- ja sydänpotilasiin sekä rokotevastaisuuteen. Näissä yhteyksissä uskomushoidot aiheuttavat ihmisille todistetusti suora-naista haittaa.

– Jos esimerkiksi syöpädiagnoosin saanut hairahtuu diagnoosin jälkeen kokeilemaan ei-lääketieteellisiä hoitoja lääketieteellisten hoitojen sijaan, kuolleisuus kasvaa kymmeniä prosentteja. Lääketieteellinen hoito jää harvoin kokonaan saamatta, mutta se voi viivästyä. Tästä on olemassa tutkimusnäyttöä, Knuuti painottaa.

Myös kolesterolilääkkeiden ympärillä käydään vaarallista keskustelua.

– Kolesterolilääkkeiden vaaroilla pelottelu ja hyötyjen vähättely on tutkitusti lisännyt sydänpotilaiden kuolleisuutta.

Valtaosa suomalaista ei-lääketieteellisiä hoitoja käyttävistä käyttää niitä ►

**”KOLESTEROLILÄÄKKEIDEN VAAROILLA PELOTTELU
JA HYÖTYJEN VÄHÄTTELY ON TUTKITUSTI LISÄNNYT
SYDÄNPOTILAIDEN KUOLLEISUUTTA.”**

lääketieteellisten hoitojen rinnalla. Samassa tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että peräti kahdeksan prosenttia vaihtoehtoisia hoitoja käyttävistä suosii niitä lääketieteellisten hoitojen sijaan.

ÄLYKKYYS JA KOULUTUS EIVÄT VÄLTÄMÄTTÄ AUTA

– Lääketieteellisen tiedon puolustajien tarkoituksena ei ole rajoittaa ihmisten itsemääräämisoikeutta tai valinnanvapautta. Tarkoituksena on varmistaa, että jokainen suomalainen saa ajoissa riittävän lääketieteellisen hoidon silloin kun sitä on saatavilla, Knuuti linjaa.

Suomessa ei ole lainsäädäntöä, joka turvaisi vakavasti sairaiden ihmisten oikeuden oikeaan tietoon.

– Lakisuunnitelma lääketieteen ulkopuolisten hoitojen sääntelystä lyötiin jäihin kymmenisen vuotta sitten. Uuden lain valmistelua pohjustetaan parhaillaan sosiaali- ja terveysministeriössä, mutta koronavirus luultavasti viivästyttää valmistelun aloitusta.

Knuuti uskoo lääketieteellisen tiedon vastustuksen liittyvän asiantuntijatiedon arvostuksen yleiseen laskuun kaikkialla maailmassa. Äärioikeiston ja rasismin nousu ovat osa samaa aaltoa.

Kriittistä ajattelua lisäävä koulutus auttaa vastustamaan huuhaata. Älykkyys taas ei näytä siinä auttavan, eikä edes korkea koulutustaso sinänsä.

– Keskimääräistä älykkäämpi henkilö kykenee perustelevaan terveystieteiden muita paremmin, olivatpa ne totta tai eivät. Usein he myös uskovat itse omiin väitteisiinsä. Paljon on toki niitäkin, joiden tarkoituksena on vain tehdä hyvä tili.

Knuutin mielestä rokotuskriittisyys on terve ilmiö, kuten kriittisyys yleensäkin. Rokotevastaisuus ei kuitenkaan perustu kriittiseen ajatteluun. Siinä kyse on periaatteellista ja fanaattisesta vastarinnasta, johon ei voi juurikaan vaikuttaa järjeilemällä.

– Suomalaiset ovat onneksi jalat maassa elävä kansa, jota ei ihan helposti saa uskomaan rokotushömppään. Rokotevastaisuus ei ole täällä läheskään niin yleistä kuin vaikkapa entisissä itäblokin ja Välimeren maissa.

AMMATTILAISET LAISKOJA KORJAAMAAN VÄÄRIÄ TIETOJA

Rokotevastaiset fanaatikot löytävät toisensa sosiaalisessa mediassa. Yhdessä



heistä tulee vahvempia, ja voima antaa rohkeutta tulla julkisuuteen.

– Facebookia on arvosteltu vaarallisten kuplien synnyn mahdollistamisesta, ja se onkin joutunut sulkemaan pois joitakin fanaattisimpia rokotusten vastustajia. Ydinporukalle on kuitenkin tarjolla uusia somealustoja, joilla ei ole mitään sääntöjä.

Somen rokotevastaisiin kupliin on lähes mahdotonta vaikuttaa, sillä samanmielisten seurasta ei haeta aitoa keskustelua vaan vahvistusta omille käsityksille. Soraäänät vaiennetaan samantien. Tämän Knuuti tietää omasta kokemuksestaan.

– Asiantuntija voi kyllä livahtaa valemalla uskomushoitoja tai rokotevastaisuutta kannattavien ryhmään, mutta jos hän alkaa käyttää siellä kriittisiä puheenvuoroja ja oikoa vääriä tietoja, hänet blokataan välittömästi.

Terveystieteen ammattilaiset, niin lääkärit että hoitajatkin, ovat Knuutin mielestä olleet luvattoman

”LÄHIHOITAJAT VOIVAT OSALLISTUA NETIN KESKUSTELUIHIN OMALLA AMMATTIOSAAMISELLAAN.”

laiskoja tuomaan oikeaa terveystietoa esiin netissä.

– Jotakin terveystietoa googlettaessa vastaan tulee usein ensin monta vääriä

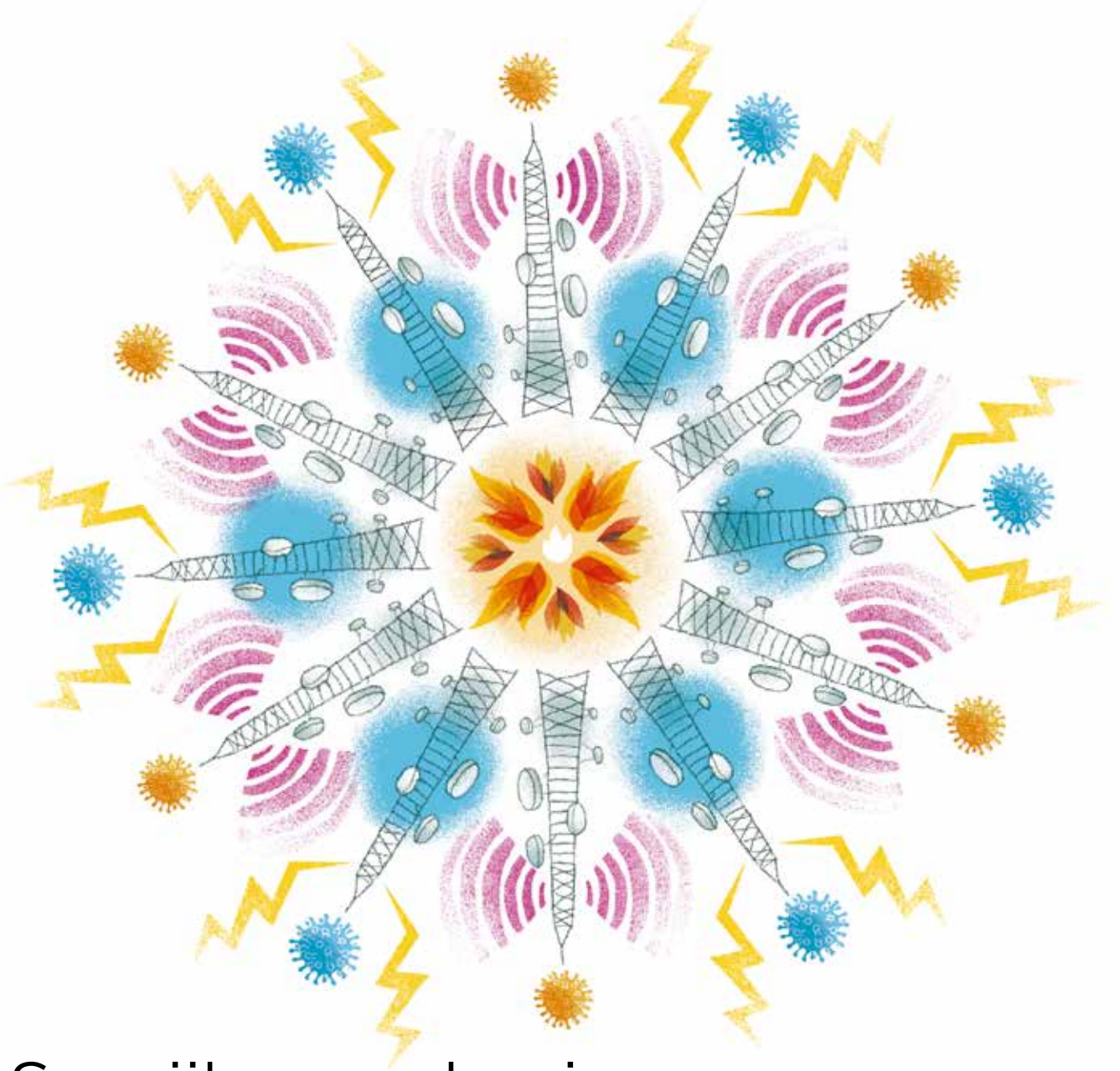
tietoa ja vasta sitten se oikea. Se on vaarallista, sillä nuoret eivät etsi tietoa televisiosta tai lehdistä vaan tietoverkosta.

Oikea tapa lähestyä huuhaata somekeskustelussa on kysyminen tyyliin: Mihin tämä väite perustuu, minulla on ollut asiasta toinen käsitys?

– Kysyminen auttaa muita keskusteluun osallistujia asettamaan asiat oikeisiin suhteisiinsa. Huomataan, etteivät kaikki mukana olevat usko siihen, mitä äänekkäimmät julistavat.

Knuutin mielestä kaikilla terveydenhuollon ammattilaisilla on velvollisuus kitkeä tietoverkossa rehottavaa vääriä terveystietoa ja tuoda tilalle oikeaa.

– Lähihoitajat voivat osallistua netin keskusteluihin omalla ammattiosaamisellaan. Terveystieteen konkreettisesta arjesta kertovat puheenvuorot ovat erinomainen vastapaino huuhaalle. ■



Suosiiko pandemia tietoa vai huuhaata?

Koronaviruksen aiheuttama pandemia on syntynyt liikkeelle todellisen huuhaa-väitteiden ja salaliittoteorioiden vyöryn.

Heti epidemian alkaessa somessa oltiin varmoja, että virus on syntynyt laboratoriossa. Väitteiden mukaan virus päästettiin leviämään tahallaan, jotta valmiina olevalle rokotteelle saataisiin markkinat, kirjoittaa Juhan Knuuti blogissaan.

Uuden 5G-tietoliikenneverkon ja koronapandemian yhteydestä on kehitelty laaja kirjo mielenkiintoisia, mutta perusteettomia muunnelmia: Oireet aiheuttaa 5G-verkko, ei virus.

5G-verkko on synnyttänyt viruksen. Virus on annettu ihmisille rokotuksissa, ja 5G aktivoi sen.

Facebook on pullollaan erilaisia ravintolisäreseptejä, joilla voisi tehostaa immunitettiin. Tyypilliset suositukset sisältävät C-vitamiinia, D-vitamiinia, sinkkiä ja muutamia muita hivenaineita. Mainoksissa ei yleensä suoraan väitetä, että ravintolisillä voisi estää koronatartuntaa. Asiayhteys antaa kuitenkin ymmärtää, miksi niitä kannattaisi juuri nyt käyttää. Tällaista suositusta puoltavaa tieteellistä näyttöä ei Knuutin mukaan ole olemassa. Normaalisti vitamiinien ja hivenaineiden saannista huolehtiminen riittää.

Pandemia on monessa mielessä äärimmäisen vakava asia. Ajaako se ihmiset huuhaa-väitteistä takaisin tutkitun tiedon äärelle? Ei, vastaa Knuuti pessimistisesti.

– Ne jotka ovat jo hurahtaneet, on menetetty. Kun ihminen on kerran lukinnut vastauksensa, uudet todisteet eivät sitä muuksi muuta. Tällainen henkilö epäilee automaattisesti uusia todisteita, ei omaa ajattelutapaansa.

Valtaosa suomalaisista ei onneksi ole lukinnut vastaustaan. Tosipaikan tullen he luottavat tutkijoihin ja terveydenhuoltoon.

– Mediassa ei ole koskaan esiintynyt niin paljon tutkijoita viimeisten kuukausien aikana. Nyt nähdään, mistä analyyttistä ja kriittistä tietoa löytyy silloin kun sitä kipeimmin tarvitaan, Knuuti tuumii. ■

ÄLÄ SUOTTA SYLLISTY

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Poikkeusoloissa mielen hyvinvointi joutuu koetukselle. Kiireen ja kuormituksen myötä lisääntynyt syyllisyys on tuttu tunne myös monelle hoitotyötä tekeväälle.

Sen käsittelyssä voivat auttaa esimerkiksi itsemyötätunnon harjoittaminen, perustarpeista huolehtiminen ja keskusteleminen.

Nyt koronan kourissa monella tunteet ovat pinnassa, ja pinnakin voi olla kireällä – eikä ihme. On täysin luonnollista, että epätietoisuus ja epävarmuus aiheuttavat stressiä.

Uusi tuntematon uhka vaikuttaa kaikkien elämään ja kokonaisvaltaisesti.

Kriisitilanteilla on myös tapana pahentaa jo olemassa olevaa masennus- ja ahdistusoireilua ja psyykkistä jännittyneisyyttä. Myös syyllisyys syöksyy tai hiipii monen mieleen.

Syyllisyys voi sekoittua muihin tunteisiin epämääräiseksi möykyksi, jolloin sitä on huomattavasti vaikeampi erottaa. Se voi myös peittyä esimerkiksi pelokkuuden ja huolen, ja jopa sinnänsä hyödyllisen vastuuntunnon alle.

SYLLISYYS KOLOTTAA MYÖS KEHOSSA

Tunnontuskat ovat olennainen osa syyllisyyttä, kuten myös häpeä ja katumus. Syyllisyyden tunne on luonnollinen ja oikeutettu reaktio siitä, että on toiminut väärin toista tai itseään kohtaan. Parhaimmillaan syyllisyys saa ihmisen tiedostamaan, mikä on oikein ja mikä väärin ja luo tarpeen korjata tilan-

teen. Pahimmillaan syyllisyys voi viedä arjesta ilon, etenkin, jos se on ylimitoitettua, pitkäkestoista tai jopa täysin aiheetonta.

Syyllisyys ei myllerrä vain päässä. Se voi tuntua myös kehossa, esimerkiksi puristuksena pallean seudulla tai rintakehässä, kiristävänä vanteena päässä tai ihon pistelynä, kuumotuksena ja hikoiluna, jopa pahoinvointina.

TOISET SYLLISTYVÄT HERKEMMIN

– Syyllisyyden kokemuksia on yhtä monenlaisia kuin syyllisyyden kokijoitaikin, eikä yhtä kaikille soveltuvaa käsitelymallia valitettavasti voi esittää, sanoo asiantuntijapsykologi **Juho Mertanen** Mieli ry:sta. Hän uskoo kuitenkin, että jokaisella on mahdollisuus löytää oma tapansa, kun malttaa pysähtyä kuulostelemaan itseään.

Jotkut syyllistyvät herkemmin kuin toiset. Siihen vaikuttavat monet tekijät.

– Eroamme toisistamme niin perimältämme, kasvatukseltamme kuin elämäkokemuksiltamme. Syyllisyyden ajatusten lieventämistä on onneksi mahdollista harjoitella, Mertanen toteaa.

SELVIYTYJÄN SYLLISYYS

Syyllisyys ei liity vain toimintaan ja tekoihin, vaan ihminen voi tuntea syyllisyyttä myös ajatuksistaan ja tunteistaan. Koronatilanteessa moni saattaa pelätä olevansa viruksen oireeton kantaja ja tartuttavansa muita, etenkin, jos työskentelee riskiryhmiin kuuluvien parissa.

Tai jos itse on pysynyt terveenä tai saanut vain lieviä oireita koronaviruksesta, voi oma tilanne herättää syyllisyyttä. Mertanen kertoo, että ihminen on sosiaalisena eläimenä hyvin herkkä tarkkailemaan asemaansa suhteessa toisiin ihmisiin.

– Tämä selittää myös niin kutsuttua selviytyjän syyllisyyttä, joka on varsin yleinen ilmiö. Tyytyväisyys omaan tilanteeseen on sallittua, mutta toisinaan on hyvä muistaa kiittää itsensä lisäksi myös onneaan.

TYÖNTEKOA ON SOPEUTETTAVA POIKKEUSOLOISSA

Koronatilanne ei ole tuonut helpotusta hoitajan arkeen, päinvastoin. Työt eivät ole vähentyneet tai hoitajamitoituk-



**PAHIMMILLAAN SYYLLISYYS VOI VIEDÄ ARJESTA
ILON, ETENKIN, JOS SE ON YLIMITOITETTUA,
PITKÄKESTOISTA TAI JOPA TÄYSIN AIHEETONTA.**

set kasvaneet. Esimerkiksi läheisistään eristetyt hoivakotien asukkaat tarvitsevat nyt hoitajiltaan aiempaa enemmän aikaa ja taitoja käsitellä poikkeustilanteen aiheuttamia ikäviä tunteita, kuten ikävää ja kuolemanpelkoa.

Päiväkoteihin palaa lapsia, jotka ovat viikkojen aikana saattaneet unohtaa jo opittuja kaveritaitoja. Hoitopäivärytmiin paluu voi näkyä väsymyksenä tai kiukutteluna.

Hoitaja saattaakin tuntea syyllisyyttä siitä, ettei pysty vastaamaan näihin kasvaneisiin tarpeisiin. Kuormittavan työn ja työtaakan lisääntymisen lisäksi huolenaiheita piisaa omassakin elämässä: oma ja läheisten terveys, taloudellinen pärjääminen, lasten hoitojärjestelyt ja koulunkäynti tai omien opintojen viivästyminen.

On tärkeää pyrkiä pitämään huolta omasta terveydestään, kun työskentelee voimiansa äärirajoilla. Työnantajalla on poikkeusoloissakin velvollisuus turvata työntekijöiden terveys.

– Esihenkilön ja työtovereiden kanssa on hyvä keskustella työtehtävien merkityksistä: mikä on ehdottomasti edelleen hoidettava, ja mistä voi tarvittaessa tinkiä. Myös työkuormituksesta palautuminen on syytä mahdollistaa, etteivät auttavat uuvu. Esimerkiksi työnohjaus ja tarvittaessa työterveyshuolto voivat toimia keskusteluissa apuna, Juho Mertanen vinkkaa.

PERUSTARPEIDEN ÄÄRELLÄ

Hyvinvointi ei aina vaadi sen suurempia kommervenkkejä. Perustarpeet, kuten uni, terveellinen ravinto ja liikunta unohtuvat helposti kiireessä. Niistä ei kannata tinkiä tiukassakaan tilanteessa. Esimerkiksi unen heikkeneminen, ärtyisyys läheisille ja kielteiseksi muuttuneet ajatukset ovat merkkejä psyykkisen voinnin huononemisesta.

– Jatkuvassa uhkatilassa oleminen kuormittaa meitä monin tavoin, Mertanen toteaa ja jatkaa:

– Jos ajatukset tuntuvat kulkevan ympyrää, kehä kannattaa ensin katkaista itselleen sopivalla keinolla. ►

IHANAT JA ILMAISET HARJOITUKSET

Mieli ry:n sivuilla on monta helppoa ja ilmaista harjoitusta. Muun muassa kehon kuuntelu-, itsemyötätunto- ja tietoinen venyttely -harjoitukset löydät linkin takaa.

MIELI.FI/FI/MIELENTERVEYS/HARJOITUKSET



Omasta hyvinvoinnista huolehtimisen lisäksi omien tarpeiden tunnistaminen ja itse-tuntemus ovat tärkeitä syyllisyyden vastavoimia.

Mertasen mukaan esimerkiksi rauhoittumis- ja rentoutusharjoitukset, tietois- sen läsnäolon taitojen kehittäminen ja päiväkirjan pitäminen voivat helpottaa löytämään ne tekijät, mitä oma epä-määräinen paha olo sisältää. Kuuntelemalla mielensä viestejä keksii usein myös tapoja rauhoittaa oloaan. Käsi-työt, liikunta ja lukeminen toimivat monelle.

– Moni meistä on itsensä pahin vihollinen. Onneksi myötätuntoista suhtautumista itseensä on mahdollista opetella vielä vanhempanakin, Mertanen tsemppaa.

SYYLLISYYS VOI JÄÄDÄ JUNNAAMAAN

– Poikkeusoloille on tyypillistä lievä hajamielisyys, mutta jos ajatukset ja tunteet alkavat vaikeuttaa tarpeelliseksi

KUUNTELEMALLA MIELENSÄ VIESTEJÄ LÖYTÄÄ USEIN MYÖS TAPOJA RAUHOITAA OLOAAN.

Kuormittava syyllisyys kaventaa voimavaroja ja lisää stressiä.

– Pitkittyneistä kielteisistä ajatuksista ja tunteista kannattaa jutella läheisten tai ammattilaisen kanssa. Jos niiden kanssa jää yksin, voi tilanne vaikeutua. Mertanen suosittelee etsimään keskusteluapua matalalla kynnyksellä ennalta ehkäisevästi, jo ennen kuin syyllisyys tai muu voimavaroja kuluttava tunne lähtee niin sanotusti laukalle.

– Myös esimerkiksi erilaiset netti-chatit ja kriisipuhelimet voivat auttaa, hän vinkkaa. Toiselle puhuessa omakin ajattelu selkenee. ■

LÄHTEET: MIELI.FI/FI/MIELENTERVEYS/
ITSETUNTEMUS/TUNTEET/SYLLISYYS

TERVEYSKIRJASTO, KORONA-AJAN
SELVIITYMISOPAS

tiedettyjen asioiden tekemistä, on tilanteeseen syytä puuttua.

Syyllisyys voi myös niin sanotusti jäädä päälle, jos sitä ei pysty käsittelemään, antamaan itselleen anteeksi ja löytämään mielenrauhaa.

KÄSITTELE SYYLLISYYTTÄSI LEMPPEÄSTI

1. Kohtaa itsesi. Jos teit jotain väärin, pyydä anteeksi ja anna anteeksi myös itsellesi.

2. Muista, että toimit tilanteessa sen hetkisen tiedon valossa. Jälkiviisaus on julmaa itseäsi kohtaan, erityisesti kun todennäköisesti yritit parhaasi.

3. Menneisyyden virheistä kannattaa ottaa opiksi, mutta on kohtuutonta itseään kohtaan jäädä vellomaan omiin mokiinsa vuosikausiksi.

4. Jos sinulla on tapana tuomita itsesi helposti, kannattaa pysähtyä miettimään, kenen standardeja noudatat. Omiasi vai jonkun ankaran auktoriteetin?

5. Syyllistytkö, jos kieltäydyt jostakin tai sanot ei? Omien tarpeiden arvostaminen ei ole sama kuin itsekkyyys ja välinpitämättömyys.

LÄHDE: PSYCHOLOGYTODAY.COM

SUPER
lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti

7–8/20
9/20
10/20
11/20
12/20

Ilmoitukset

17.6.2020
19.8.2020
16.9.2020
21.10.2020
18.11.2020

Lehti ilmestyy

1.7.2020
2.9.2020
30.9.2020
4.11.2020
2.12.2020



Suosittele SuPeria

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

Kyselymme mukaan SuPer-hoitaja

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

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



#suosittelesuperia
#superliitto
#lähihoitaja



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa monipuoliset SuPerin jäsenedut sekä arvokkaan ammattimerkin.



PAINONHALLINTA SUOJAA MAKSAA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Maksaan saattaa kertyä haitallista rasvaa vuosien ajan täysin huomaamatta. Paras tapa estää rasvamaksan aiheuttamia vaurioita on painon pitäminen kurissa.

Rasvamaksa yleistyy nopeasti ja alkaa olla todellinen kansansairaus. Uusimpien arvioiden mukaan sitä esiintyy jopa 40 prosentilla 30–65-vuotiaista suomalaisista. Syy hämmästyttävän korkeisiin lukuihin on selkeä.

– Rasvamaksa lisääntyy käsi kädessä ylipainon ja vyötärölihavuuden kanssa. Muutos on ollut nopeaa. Vielä muutama vuosikymmen sitten väestö oli keskimäärin paljon nykyistä hoikempaa, ja rasvamaksa oli lähes yksinomaan alkoholisairaus, sisätautien erikoislääkäri **Pertti Mustajoki** kertoo.

Vaikka perintötekijät vaikuttavat jonkin verran maksan alttiuteen kerryttää itseensä rasvaa, elintavat ovat käytännössä aina syy sairauteen. Kapeavyötäröisen, raittiin henkilön todennäköisyys saada rasvamaksa on lähes olematon.

Uusi ilmiö on myös sairastuminen yhä nuorempana. Rasvamaksaa on alettu havaita jopa lapsilla, joilla on merkittävää ylipainoa.

– Tässä asiassa olemme lisäksi valittavan tasa-arvoisia, sillä rasvamaksaa esiintyy yhtä lailla naisilla ja miehillä. Kaikkein suurimmassa riskissä ovat tyypin 2 diabeetikot. Heistä rasvamaksaa on peräti kahdelle kolmesta.

PAISUU JOPA KAKSINKERTAISEKSI

Maksan rasvoittuminen käynnistyy samalla tavoin kuin lihominen yleensä.

Kun ihminen ei pysty kuluttamaan kaikkea ravinnosta saamaansa energiaa, ylijäämän on varastoitettava jonnekin.

– Energiavarastona toimivat rasvasolut sijaitsevat tavallisesti ihon alla, mutta vyötärölihavuuteen taipuvaisilla niitä on lisäksi vatsaontelossa. Maksassa rasvaa voi kertyä runsaasti myös sellaisiin soluihin, jotka ovat erikoistuneet muuhun tarkoitukseen.

Mustajoen mukaan rasvamaksa liittyy kiinteästi nimenomaan vyötärölihavuuteen. Esimerkiksi peppuun kertynyt runsaskaan rasvakudos ei sitä aiheuta. Vatsaontelon rasvasoluissa on koko ajan päällä tulehdusreaktio, joka tuottaa vereen rasvahappoja ja muita haitallisia aineenvaihduntatuotteita. Vatsaontelosta laskimoveri vie ne porttilaskimon kautta suoraan maksaan.

Rasva alkaa muodostua pisaroiksi yksittäisten maksasolujen sisään. Lopulta, sairauden ollessa pitkällä, maksa on saattanut paisua kaksinkertaiseksi alkuperäisestä koostaan.

– Mikroskoopilla katsoessa rasvapisarat näkyvät maksasoluissa kuin haulikolla ammuttuina reikinä, Pertti Mustajoki kuvailee.

Joskus harvoin ihminen voi jo itsekin huomata turpoamisen epämääräisenä paineen tunteena. Esimerkiksi lihavuusleikkauksissa on yleinen on-

”NAISELLA YLI 90 SENTIN JA MIEHELLÄ YLI METRIN TULOS KERTOO VYÖTÄRÖLIHAVUUDESTA JA SAMALLA KOHONNEESTA RASVAMAKSAN RISKISTÄ.”

gelma, että isoksi kasvanut maksa vaikeuttaa operaatiota. Tämän vuoksi ennen leikkausta rasvaa vähennetään maksasta muutaman viikon tiukan dieetin avulla.

VOI AIHEUTTAA MAKSAKIRROOSIN

Yleensä rasvamaksa kehittyy pitkälle oireilematta mitenkään. Tämä ei suinkaan tarkoita, että sairaus olisi vaaraton.

Rasvapisarat haittaavat maksan normaalia toimintaa. Ne voivat aiheuttaa tulehdusta eli niin kutsutun NASH-sairauden ja muodostaa maksaan sidekudosta. Pahimmillaan lopputuloksena on maksakirroosi, joka on henkeä uhkaava tila.

Mistä sitten tietää ajoissa, onko maksaan alkanut kertyä rasvaa?

– Oman tilanteen selvittämisessä pääsee mainiosti alkuun yksinkertaisen kotikonstin avulla, eli mittaamalla vyötärön ympäryksen. Naisella yli 90 sentin ja miehellä yli metrin tulos kertoo vyötärölihavuudesta ja samalla kohonneesta rasvamaksan riskistä, Pertti Mustajoki sanoo. ►





Lisävalaistusta antaa maksa-arvojen selvittäminen verikokeessa. Jos vyötärön ympäryys ylittää riskirajat ja lisäksi ALAT- ja ASAT-pitoisuudet ovat koholla, rasvamaksa on hyvin todennäköinen.

Tänä vuonna ilmestyneessä rasvamaksan Käypä hoito -suosituksessa uutena asiana suositellaan kaikille tyypin 2 diabeetikoille joka toinen vuosi FIB-4-fibroositestiä. Siinä selvitetään, kuinka todennäköisesti maksaan on jo alkanut rasvoittumisen vuoksi muodostua sidekudosta. Riski lasketaan iän, ASAT- ja ALAT-pi-

toisuuksien sekä veren trombosyytimäärän perusteella.

– Suositus on tosiaan aivan uusi, eikä sen tarkka sisältö varmasti ole vielä tuttu kaikkialla terveydenhuollosakaan. Tyypin 2 diabeetikko voi siis hyvin kysyä fibroositestistä seuraavassa määräraikaistarkastuksessaan, Pertti Mustajoki vinkkaa.

JO PIENI HOIKISTUMINEN AUTTAA

Rasvamaksan paras ja käytännössä ainoa hoitokeino on yksinkertainen: laihtuminen.

NÄIN HOIVAAT MAKSAA

- Älä päästä painoa nousemaan ainakaan merkittävän lihavuuden puolelle eli painoindeksiä ko- hoamaan yli 30:een.
- Seuraa vaakalukeman lisäksi vyötärön ympärystä. Naisilla suositeltu mitta on korkeintaan 90 senttiä ja miehillä metrin.
- Vähennä sokeria sisältävien juomien ja ruokien käyttöä. Rajoita myös kovan rasvan saamista.
- Liiku säännöllisesti. Kävely tehoaa maksan rasvoittumiseen.
- Pienennä alkoholinkulutusta.

– Lohdullinen tieto hoikistumisen vaikeuden kanssa tuskailleville on, että pienikin painonpudotus riittää. Ylimääräinen rasva alkaa nimittäin ensimmäiseksi lähteä nimenomaan maksasta. Jo pari, kolme kiloa karistanut on melko varmasti onnistunut kohentamaan maksansa terveyttä, Pertti Mustajoki kertoo.

Tutkimuksissa on myös saatu viitteitä, että säännöllisen liikunnan aloittaminen voi vähentää maksan rasvapaiseroita, vaikka vaaka näyttäisi suunnilleen samaa lukemaa kuin ennenkin.

– Tehokkain on tietysti liikunnan ja ruokavalion yhdistelmä, Mustajoki toteaa.

Hyvin runsas sokerinkäyttö lisää tutkimusten mukaan erityisen herkästi maksan rasvoittumista. Maksansa voinnista huolehtivan kannattaa siksi käyttää mahdollisimman vähän sokerijuomia, karkkeja, leivonnaisia ja muuta sokeripitoista.

Myös alkoholin haitallisuudesta rasvamaksaa sairastaville on saatu viime aikoina lisää tietoa. Maltillisetkin alkoholimäärät saattavat aiheuttaa lisävaurioita, jos maksa on päässyt rasvoittumaan.

– Isovatsainen ei siis voi välttämättä luottaa siihen, että tavanomaisissa alkoholinkäytön riskirajoissa pysyminen riittää. Annos tai kaksi päivässä saattaa olla liikaa, jos maksan kunto on valmiiksi huono, Pertti Mustajoki sanoo. ■

VALLAN RAJAT

Taistelu koronavirusepidemian voittamiseksi on osoittanut lainsäätäjien vallan yhteiskunnan ja yksilöiden toimintoihin. On jopa rajoitettu ihmisoikeuksia, kuten liikkumisen vapautta. Rajoitukset ovat kovia vallan keinoja, vaikka ne ovat väliaikaisia ja niiden on arvioitu olevan perustuslain ja Euroopan ihmisoikeussopimusten sallimia.

Vallan käyttöä liittyy moniin ammatillisiin tehtäviin ja jopa ihmissuhteisiin. **Eeva Kilpi** kuvaa vanhusten-

hoidon työntekijöiden ja muiden vanhuksia auttavien valtaa vuonna 1987 julkaistussa runossaan: *Vanhuus on sitä varten, että ymmärtäisi lapsuutensa, ymmärtäisi mitä on avuttomana pudota toisten käsiin, sellaisten joilla on valta sinun ylitse, valta päättää ja määrätä sinusta, valta antaa tai olla antamatta rakkautta, ehdollistaa kaikki.*

Toimintakykyä laajasti heikentäviä tauteja sairastavan mieheni terveenä ja toimintakykyisenä omaishoitajana olen toistuvasti pohtinut auttajan ja autettavan suhdetta ja auttajan valtaa. Osaanko toimia niin, että mieheni elämä on hyvää? Olenko asettanut itsemääräämisoikeuden rajat hänen hyödykseen? Teenkö liian paljon hänen puolestaan vai asetanko hänelle liikaa vaatimuksia ajatellen hänen olevan se sama vahva ihminen, jonka kanssa olen elänyt vuosikymmeniä? Annanko miehelleni riittävästi hellyyttä ja rakkautta? Ymmäränkö niitä mieheni tunteita ja kokemuksia, joita heikkeneminen ja haurastuminen tuovat mukanaan?

Nykypäivän hoidot perustuvat tutkimuksiin ja kriittisiin käytännön havaintoihin, joiden perusteella laaditut suositukset ovat hyvän hoidon perusta. Myös vanhustenhoidossa on siirrytty tutkittuihin tietoihin perustuviin hoitoihin. Se on myönteistä ja tarpeellista. Suosituksissa kuitenkin esitetään

vain yleisen tason ohjeita. Niiden yksilökohtainen toteuttaminen jää työntekijöiden tehtäväksi. Ongelma on myös se, että vanhusten pitkäkestoisessa hoidossa on puutteellisesti tutkittuja alueita. Tietoja suositusten laadintaan ei ole riittävästi.

Vanhenemisen, sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen sekä lähestyvän kuoleman aiheuttamien muutosten ymmärtäminen kuuluu hyvän vanhustenhoidon perusteisiin. Autettavan vaikeuksien, surujen ja ilon oivaltamisen pohjalta kohoava empatiakyky on vanhustyöntekijöiden tärkeä ominaisuus. Lisäksi pitäisi tietää piirteitä jokaisen hoidettavan elämästä ja arvoista. Suositusten mekaaninen soveltaminen ei takaa mahdollisimman hyvää elämänlaatua, toimintakykyä ja osallisuutta autettavalle vanhalle ihmiselle.

Eettiset ohjeet sitovat hoitoa koskevien tutkimusten suorittamista ja suositusten laadintaa. Hoidon eettinen ohjeisto määrittää vanhustyöntekijöiden käytännön toimintaa. Etiikka on kaiken vanhustenhoidon kehys ja kannattava voima. Sen noudattaminen takaa vanhojen ihmisten perusoikeuksien ja hyvän elämän toteutumisen. Eettiset suositukset ovat ikään kuin vanhustenhoidon perustuslain pykälää, jotka rajaavat hoitajien ja auttajien vallankäyttöä poikkeustilanteissakin. ■

“Vanhenemisen, sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen sekä lähestyvän kuoleman aiheuttamien muutosten ymmärtäminen kuuluu hyvän vanhustenhoidon perusteisiin.”



LISÄÄ UNTA, ENEMMÄN VIRTAA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Moni huijaa itseään ja arvelee nukkuvansa riittävästi. Todellisuudessa unen määrän lisääminen saattaisi tuoda avun moneen pulmaan.

Miksi uni on välttämätöntä, dosentti Henri Tuomilehto Coronaria Uniklinikalta?

Tiivistäen voi sanoa, että uni vaikuttaa ihmisessä aivan kaikkeen. Se on ravinnon kaltainen, perustavanlaatuinen fysiologinen tarve. Oikeastaanhan ihminen pystyy olemaan pidempään syömättä ja juomatta kuin nukkumatta.

Tiede on vasta alkutaipaleella sen selvittämisessä, mihin kaikkiin solutason toimintoihin nukkuminen ja sen puute elimistössä vaikuttavat. Viime aikoina on esimerkiksi opittu paljon uutta siitä, miten aivoihin kerääntyneet haitalliset aineenvaihduntatuotteet poistuvat unen aikana.

Kuinka paljon unta ihminen tarvitsee?

Riittävän unen määrä vaihtelee jonkin verran yksilöllisesti ja myös samalla ihmisellä eri elämänvaiheissa. Hajonta ei kuitenkaan ole aivan niin suurta kuin monesti ajatellaan.

Selkeä enemmistö aikuisista tarvitsisi vuorokaudessa seitsemästä kahdeksantuntia unta. Osalle tämäkään ei ole tarpeeksi.

Ilmeisesti on olemassa pieni joukko, jolle oikeasti riittää viisi tai kuusi tuntia unta yössä. Mutta moni tähän ryhmään omasta mielestään kuuluva huijaa itseään ja elää todellisuudessa kroonisessa univajeessa. Toisinaan kuulee



**"IHMINEN PYSTYY OLEMAAN PIDEMPÄÄN
SYÖMÄTTÄ JA JUOMATTA KUIN
NUKKUMATTA."**

jonkun kertovan hieman ylpeillen, että minä pärjään muutaman tunnin unilla. Heti seuraavassa lauseessa sama henkilö saattaa luetella pitkän listan terveysongelmiaan, jotka luultavasti liittyvät liian vähään nukkumiseen.

Minkä verran valvomista ihminen kestää ennen kuin toimintakyky katoaa?

Tämä vaihtelee. Jos unenpuute on jo valmiiksi ollut ongelma, tilanne kärjistyy nopeammin. Myös muut elämäntavat vaikuttavat: hyväkuntoisen elimistö sietää poikkeusoloja paremmin.

Voinko huomaamattani kärsiä unenpuutteesta?

Tottumukset ovat hyvinkin saataneet luisua vähitellen sellaisiksi, että ihminen vain kuvittelee nukkuvansa tarpeeksi.

Jos olo on epämääräisen huono, selitys saattaa löytyä liian vähästä nukkumisesta. Unenpuute oireilee lukemattomien yksilöllisin tavoin. Yksi ahdistuu ja masentuu, kun taas toisella paino alkaa nousta. Kolmannelle puolestaan sattuu jatkuvasti pieniä tapaturmia. Joku on ärtynyt ja kärsii pääkivuista.

Miten saan selville, nukunko tarpeeksi?

Ensinnäkin kannattaa tarkastella omaa vuorokausirytmäänsä realistisesti. Varsinaisesta unettomuudesta kärsivät arvioivat usein saamansa unen määrän alakanttiin, koska olo aina aamuisin tuntuu koko yön valvoneelta. Meillä muilla taas on taipumusta tässä asiassa optimismiin.

Ihminen voi laskeskella saaneensa seitsemän tuntia hyvää unta, koska meni sänkyyn kello 23 ja nousi kuudelta. Oikeasti aikaan saattaa sisältyä vähän puhelimen selailua ennen nukahtamista, pari vessakäyntiä ja hetki valveilla pyörimistä ennen kellon soimista.

Seuraavaksi voi yksinkertaisesti kokeilla, miten käy, jos tietoisesti koettaa pidentää nukkuma-aikaa vaikkapa tunnilla tai puolella. Tuntuuko olo erilaiselta? Alkaako hyviä asioita tapahtua? ►



Onko herkkäunisuus perinnöllistä?

Vielä ei tiedetä tarkasti, kuinka vahvasti taipumus univaikeuksiin on geneissämme. Periytyvyyttä näyttäisi joko tapauksessa esiintyvän. Kyse saattaa olla temperamenttierojen tapaisesti synnynnäisestä piirteestä, jota ihminen omilla valinnoillaan voi joko vahvistaa tai lieventää.

Moni syyttää uniongelmissaan ulkoisia olosuhteita: työtä, stressaavaa elämäntilannetta tai vaikka perheenjäsenten tapoja. Tällaiset seikat tosiaan saattavat olla osa ongelmaa, mutta omaan uneen on käytännössä aina mahdollista vaikuttaa myös itse.

Milloin unipulmiin on syytä hakea apua?

Elleivät omat keinot ala melko nopeasti tepsä, kannattaa hakeutua ammattilaisen juttusille. Valtaosa saa unettomuuteensa apua esimerkiksi elintapamuutoksista tai rentoutus- ja mielikuvaharjoituksista. Lisäksi nykyään on tarjolla muun muassa unettomuuden nettiterapiaa. Lääkkeet ovat toisinaan tarpeen pahimmin kierteen katkaisemiseksi.

Tilanne on hyvä tarkistuttaa siitäkin syystä, että uniongelmien taustalla saattaa piillä jokin muu, hoidettavissa oleva sairaus.

Mitkä ovat tavallisimmat unta heikentävät sairaudet?

Ylivoimaisesti tavallisimpia unihäiriöitä ovat unettomuus ja herkkäunisuus.

HORMONITOIMINTA ON IÄN JA STRESSIN RINNALLA YKSI YLEISIMMISTÄ TEKOSYISTÄ OLLA HAKEMATTA AKTIIVISESTI RATKAISUJA OMAAN UNETTOMUUTEENSA.

Hyvin yleinen, usein tunnistamaton on uniapnea, jossa ylähengitysteiden ahautuminen aiheuttaa unen aikana jopa yli minuutin mittaisia hengityskatkoja. Lopulta aivot havahduttavat ihmisen, ja hengitys jatkuu korahnaen. Tämä tekee nukkumisesta katkonaista, mikä taas kostahtuu päivisin kovana väsymyksenä. Lisäksi öinen veren happipitoisuuden lasku rasittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Ylipainoisella laihduttaminen yleensä lievittää uniapneaa tai joskus jopa parantaa sen. Lisäksi moni saa

avun ylipainehengityshoidosta eli öisin käytettävästä CPAP-laitteesta.

Levottomat jalat -oireyhtymä on niin ikään hyvin yleinen. Siinä ihmisellä esiintyy varsinkin nukkumaan mennessä epämiellyttäviä tuntemuksia, jotka pakottavat liikuttelemaan jalkoja ja haittaavat näin nukahtamista. Lääkehoito, säännöllinen liikunta ja piristävien aineiden välttäminen auttavat vaivaan.

Myös esimerkiksi refluksitauti ja erilaiset kivut pitävät monia hereillä. Kun oireet saadaan kuriin, nukkumispulmat tavallisesti helpottuvat.

Masennukseen ja muihin psyykkisiin sairauksiin liittyy usein unettomuutta. Tehokas unettomuuden hoitaminen vastaavasti saattaa parantaa terapian ja mahdollisen psykiatrian lääkityksen tehoa.

Mikä on naisilla hormonien vaikutus?

Hormonitoiminta on iän ja stressin rinnalla yksi yleisimmistä tekosyistä olla hakematta aktiivisesti ratkaisuja omaan unettomuuteen. Toki esimerkiksi voimakkaat vaihdevuosisoireet voivat haitata nukkumista, mutta unettomuuteen ei tarvitse niiden vuoksi tyytyä. ■

Rutiinit rauhoittavat vuorotyöläisen uneen

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVA MOSTPHOTOS

Vuorotyötä tekevän kannattaa raivata nukkumiseen riittävästi aikaa. Myös liikunta ja monipuolinen ravinto auttavat jaksamaan epäsäännöllistä työtä.

Vuorotyö – ja erityisesti kolmivuorotyö – on dosentti **Henri Tuomilehdon** mukaan väistämättä uhka riittävän unen näkökulmasta.

– On fysiologinen fakta, että ihmiselle sopii parhaiten olla päivällä aktiivinen ja yöllä levossa. Kaikki mikä rikkoo tätä luonnollista rytmiä, heikentää unta.

Tuomilehdon mielestä ennestään herkkäunisen kannattaa harkita hyvin tarkasti, onko vuorotöihin hakeutuminen järkevin vaihtoehto. Vaikka työtehtävät tuntuisivat kiinnostavilta ja itselle sopivilta, riski nukkumisvaikeuksien pahenemiseen ja kroonistumiseen on erittäin suuri.

– Ja vaikkei uni olisi milloinkaan ollut pulma, kolmivuorotyön kaltaiset aika äärimmäiset olosuhteet voivat saada ongelman puhkeamaan, Tuomilehto lisää.

Hän kannustaa kaikkia pitkään kolmi-vuoro- tai yötyötä tekeviä pohtimaan, miten omien työaikojen kuormittavuutta olisi mahdollista kompensoida muilla valinnoilla. Epätyypilliset työajat vaativat, että levon turvaaminen on varsin usein asetettava ykkösprioriteetiksi arjen velvoitteiden tai erilaisten kivojen rientojen sijaan.

Paljon apua on siitäkin, että terveellisten elämäntapojen kaksi muuta tuki- kipilaria ovat vahvoja. Kun liikunta- ja syömistottumukset ovat kunnossa, ihminen jaksaa huomattavasti paremmin unirytmien epäsäännöllisyyttä.

Sama toimii toisinpäin. Liikkumaton ja kunnolliset ateriat ravintoköyhällä välipaloilla korvaava luultavasti sietää heikommin vuorotyön rasitusta.

RAUHOITTUMISHETKI ENNEN UNTA

Vuorotyöläistä auttavat nukkumaan aivan samat konstit kuin normaalirytmisissä elä-

vää. Kehon ja mielen on saatava rauhoittua, jotta uni voi tulla. Hetkestä ennen nukahtamista pitäisi tehdä vuorokauden mukavin ja rennoin.

– Yövuorosta tultua voi siis tehdä samanlaisia rauhoittavia asioita kuin muut iltaisin: käydä lämpimässä suihkussa, syödä jotakin sopivan täyttävää, pestä hampaat. Näistä kannattaa tehdä toistuva, tuttu rutiini, Henri Tuomilehto sanoo.

Päivästä tulisi pyhittää nukkumiseen mieluusti yhtä pitkä katkeamaton jakso kuin toiset käyttävät yöuniin. Häiritsevät äänet, valot ja muut ärsykkeet olisi hyvä minimoida makuuhuoneesta.

– Ei voi olla niin, että yövuoron tehnyt nousee puoliltapäivin käymään kaupassa ja laittamaan ruokaa muulle perheelle. Esimerkiksi liikkumiseen sopiva hetki voisi olla vähän ennen yöttöihin lähtemistä.

**”ON FYSIOLOGINEN FAKTA, ETTÄ IHMISELLE SOPII PARHAITEN OLLA PÄIVÄLLÄ AKTIIVINEN JA YÖLLÄ LEVOS-
KAUKI MIKÄ RIKKOO TÄTÄ LUONNOLLISTA RYTMIA, HEIKENTÄÄ UNTA.”**

Tuomilehto rohkaisee raivaamaan pitkiä yhtämittaisia unijaksoja mahdollisimman paljon työvuorojen väleihin. Ei ole yhtä palauttavaa paahtaa työputki muutaman tunnin torkkujen voimin ja kuitata sitten vapaapäivinä univelkaa pois.

– Ja jos aina nukkuu läpi vapaapäivien, mahdollisuuksia ei paljon jää vaikkapa ystävien tapaamiseen. Sel- lainen alkaa jossain vaiheessa nakertaa yleistä tyytyväisyyttä elämään. Joskus toki on pakko pyhittää vapaat latautumiseen. Itsekin päiväystyötä tehneen tiedän tämän, Tuomilehto sanoo. ■





LÄHEISRIIPPUVAINEN KADOTTAA ITSENSÄ

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MATTI WESTERLUND

Läheisriippuvainen hakee tuloksetta turvaa ja hyväksyntää toisesta ihmisestä. Tuhoisasta parisuhdemallista on mahdollista pyristellä irti, mutta toipumisen tie on pitkä.

Kukaan meistä ei pärjää täysin yksin, mutta pakonomaiseksi muuttuessaan tarve päästä lähelle toista ihmistä voi kääntyä erittäin vahingolliseksi. Ilmiötä kutsutaan läheisriippuvuudeksi.

– Termi on oikeastaan aika harhaanjohtava. Mehän olemme väistämättä elämämme eri vaiheissa enemmän tai vähemmän riippuvaisia läheisistämme. Pieni lapsi ei tietenkään selviä ilman jatkuvaa hoivaa, eikä täysi irrallisuus muista ole mikään tavoiteltava tila aikuisellekaan, yrittäjä, itsetuntemusohjaaja **Eevi Minkkinen** sanoo.

Vaikkei läheisriippuvuutta ole sisällytetty esimerkiksi virallisiin tautiluokituksiin, ongelma on hänen mukaansa mitä suurimmassa määrin totta hyvin monen arjessa. Minkkinen itse havahdutti parikymppisenä siihen, että omat ihmissuhteet toistivat kerta toisensa jälkeen samaa, haitallista kaavaa.

Aiheeseen perehdyttyään ja ratkaisukeinoja löydettyään hän päätti alkaa jakaa huomioitaan. Työt lähihoitajana terveydenhuollossa vaihtuivat kouluttamiseen, neuvontaan ja kirjoittamiseen. Uusin teos ilmestyi tämän vuoden alussa, ja sen aiheena on nimenomaan läheisriippuvuus.

– Viihdyin sinänsä hoitotyössä, mutta halusin lähteä etsimään omanlaistani tapaa auttaa muita, hän kertoo.

JUURET LAPSUUSKOKEMUKSISSA

Läheisriippuvuuden syyt ovat Eevi Minkkisen mukaan lähes aina lapsuudessa. Jotkin varhaiset kokemukset ovat jättäneet ihmiseen pelon yksin jäämisestä ja hylätyksi tulemisesta.

Taustalla voi olla vanhemman alkoholismin tai psyykkisen sairauden kaltainen lapsuudenperheen erittäin traumaattinen tilanne. Mutta myös vanhempien huomaamattomampi ailahtelevaisuus tai etäisyys saatetaan synnyttää lapsessa epävarmuuden omasta kelpaamisesta.

Tavallisimmin vanhat turvattomuuden tunteet aktivoituvat aikuisena, kun henkilö alkaa solmia pysyviä parisuhteita.

– Mitään tiettyä puhkeamisikää läheisriippuvuudessa ei ole. Mutta ongelmat nousevat tyypillisimmin esiin nimenomaan parisuhteessa, sillä se muis-

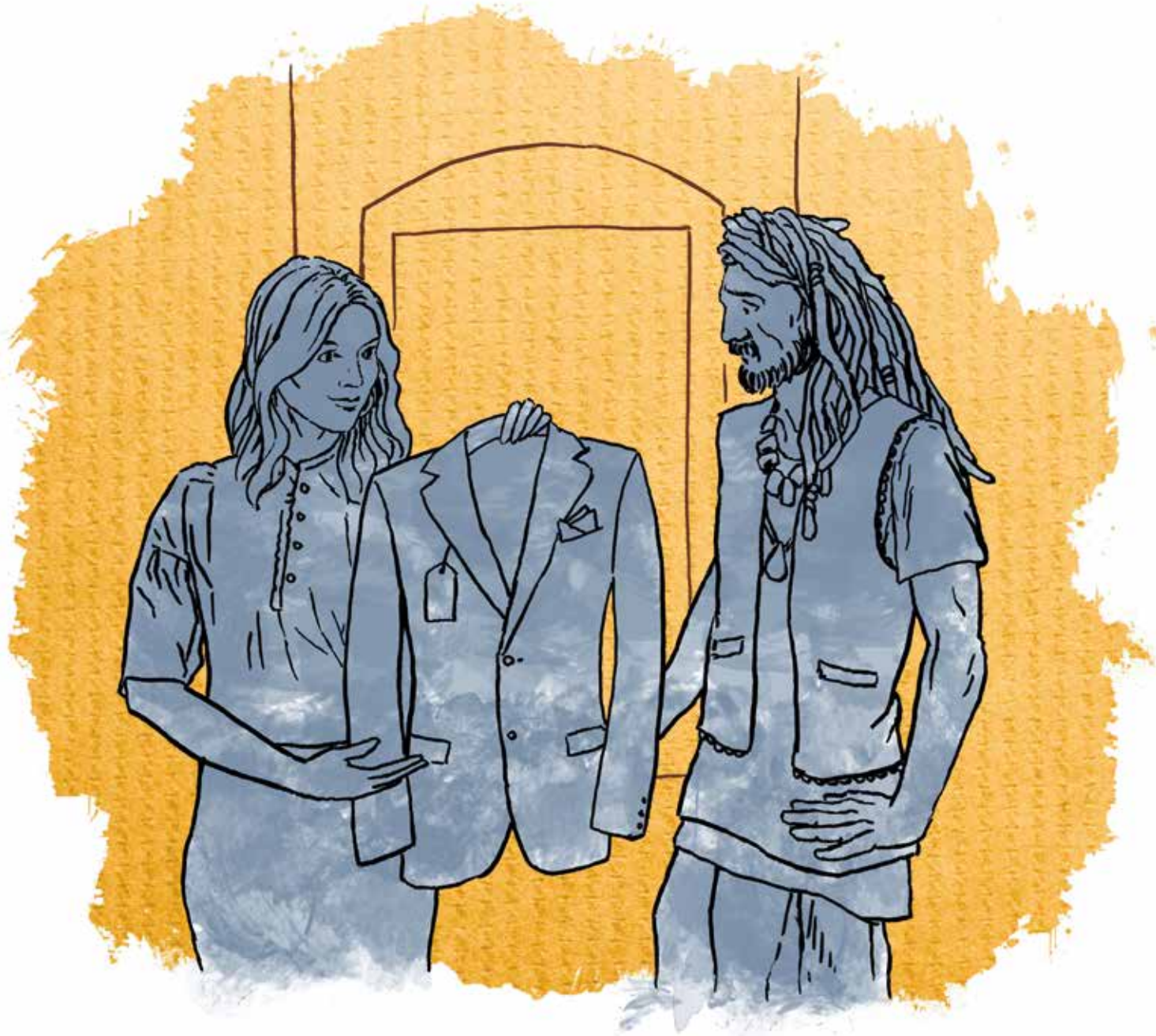
tuttaa symbioottisuudessaan kaikkein eniten lapsuuden kaipuusta hoivaan, Eevi Minkkinen kertoo.

Hänen mukaansa riippuvuuden piirteitä saattaa silti esiintyä muissakin erittäin läheisissä ihmissuhteissa: sisarus-ten sekä aikuistuneiden lasten ja heidän vanhempiansa välillä tai jopa hyvien ystävien kesken. Ihminen voi kokea jatkuvaa tarvetta miellyttää näitä läheisiään siten, että omat toiveet unohtuvat.

JOTKIN VARHAISET KOKEMUKSET OVAT JÄTTÄNEET IHMISEEN PELON YKSIN JÄÄMISESTÄ JA HYLÄTYKSI TULEMISESTA.

Sen sijaan työelämän kontaktit ovat harvemmin niin tiiviitä, että niissä ilmenisi varsinaista läheisriippuvuutta. Korostunut halu tulla hyväksytyksi voi kuitenkin oireilla myös työssä liiallisena myöntyväisyytenä ja kyvyttömyytenä vetää omia rajoja.

– Kokemukseni mukaan hyvin moni läheisriippuvuudesta kärsivä työskentelee ►



ALUN HUUMAAVA RAKASTUMINEN VAIHTUU EPÄTOIVOISEKSI YRITYKSEKSI MUUTTA PUOLISOA, JOTTA HÄNESTÄ SAISI TURVAA.

hoitoalalla. Näen tässä kyllä jonkin yhtymäkohdan. Toive olla tarpeellinen voi varmasti vaikuttaa ammatinvalintaan, Eevi Minkkinen pohtii.

VOI VIEDÄ RAHAT JA TERVEYDEN

Pahimmillaan läheisriippuvuus ei ole mikään pieni epätasapainotila parisuhteen dynamiikassa vaan koko elämän nielaiseva, tuhoava voima. Ihminen unohtaa kokonaan omat tarpeensa ja keskittyy täysin kumppaniinsa.

Läheisriippuvaisen kalenterista saatavat esimerkiksi omat menot ja harrastukset pudota kokonaan pois, ja tilal-

le astuvat puolison aikataulut. Lisäksi riippuvainen käyttää usein loputtomasti aikaa kumppanin mielialojen aistimiseen ja arvailemiseen.

– Kaiken tavoitteena on yritys varmistaa, ettei tuo toinen vain satuttaisi minua. Mutta koska toista ihmistä ei voi koskaan hallita, moni läheisriippuvainen kokee valtavaa avuttomuutta ja kyvyttömyyttä, Eevi Minkkinen kuvailee.

Epäterve parisuhde saattaa vallata ajatukset niin totaalisesti, että sivurooliin saavat jäädä niin muut läheiset kuin työkin.

– Siinä voivat mennä piloille sekä terveys että talous – oman identiteetin

kadottamisesta puhumattakaan. Tunne on konkreettisesti se, etten yksinkertaisesti pärjää hetkeäkään ilman tätä ihmistä, Minkkinen sanoo.

Läheisriippuvaisilla on taipumus löytää rinnalleen kaikkea muuta kuin vakaita ja luotettavia kumppaneita. Eri tavoin rikkinäiset persoonat vastaavat toistensa tarpeisiin ja vetävät toisiaan puoleensa.

– Yritän välttää kuluneita arkkityyppejä, mutta alkoholistimiestään loputtomasti hoivaava vaimo on varmaankin se klassisin esimerkki, Eevi Minkkinen toteaa.

Läheisriippuvuutta on syytä epäillä, jos parisuhteet noudattavat toistuvasti

samaa draaman kaarta: alun huumaa-
va rakastuminen vaihtuu epätoivoiseksi
yritykseksi muuttaa puolisoa, jotta hä-
nestä saisi turvaa.

AVAIMET OMIIN KÄSIIN

Eevi Minkkisen mukaan ensimmäi-
nen tuskaa tuottava parisuhde har-
voin herättää läheisriippuvaisen etsi-
mään muutosta tilanteeseen. Jumittu-
neen käyttäytymiskaavan murtaminen
on kuitenkin mahdollista.

– Ensin pitää itsessä herätä ihmet-
tely, miksi suostun toistuvasti tällai-
seen rooliin. Sen sijaan oikea kysymys
ei kuulu, että miksi minulle käy ai-
na näin. Läheisriippuvaisen pitää siis
ymmärtää, että hän on itse valinnut
osansa. Vasta tämän jälkeen myös rat-
kaisun avaimet on mahdollista ottaa
omiin käsiin, Eevi Minkkinen mää-
rittelee.

Hänen mukaansa pelkkä tietoi-
nen päätös olla enää lähtemättä kipua
aiheuttaviin suhteisiin ei riitä. Kyse ei
ole silkan kylmän järjen avulla voitetta-
vasta ongelmasta. Samasta syystä läheis-
riippuvuus ei kerro mitään älykkyydes-
tä. Analyytisimmankin ihmisen sisällä

voi olla epävarma, rakkautta ja hyväk-
syntää janoava lapsi.

Ainoa tie toipumiseen on kohdata
ja käsitellä ne alkuperäiset pelot, jotka
saavat hakemaan turvaa parisuhteesta.
Usein ammattiapu voi olla tarpeen.

– Turvallinen terapiasuhte itsessään
saattaa olla se tarvittava tie muutok-
seen. Tärkeämpää kuin terapeutin tiet-
ty koulukunta tai työskentelytapa lie-
nee vuorovaikutuksen toimivuus, Eevi
Minkkinen arvioi.

Hänen mukaansa tunteiden säätelyä
on mahdollista harjoitella myös oma-
toimisesti. Rauhoittumis- ja rentoutu-
misharjoitukset ja esimerkiksi tietoisien
läsnäolon opettelu voivat auttaa.

Tuloksia ei kannata odottaa liian no-
peasti. Toipumisesta kertoo, että ihmi-
nen alkaa pitkän tauon jälkeen tunnis-
taa omia toiveitaan.

– Moni kuvailee saaneensa yksinker-
taisesti elämänsä takaisin. Pienistä, ar-
kisista asioista voi taas kokea iloa, kun
sairas parisuhde ei varjosta kaikkea.

Hyvin usein ongelmien työstäminen
merkitsee epäterveen liiton päättymis-
tä. Suhteen jatkaminen edellyttäisi, et-
tä myös toinen osapuoli olisi valmis si-
toutumaan muutokseen.

MERKKEJÄ LÄHEISRIIPPUVUUDESTA

- Parisuhteen epätasa-arvoinen
valta-asetelma, joka voi ilmetä
taloudellisesti, henkisesti tai
seksuaalisesti.
- Toive, että kumppani muuttuisi.
- Puolison asiat tuntuvat
toistuvasti tärkeämmiltä kuin
oma elämä.
- Tarve tarkkailla jatkuvasti
toisen mielialaa.
- Ahdistuksen ja avuttomuuden
kokemukset.
- Tunne, etteivät omat ponnis-
tukset parisuhteen hyväksi saa
riittävästi arvostusta.
- Häpeä omasta tilanteesta.

Lue lisää aiheesta Eevi Minkkisen
blogista: [https://hidastaelamaa.fi/
author/eevi-minkkinen/](https://hidastaelamaa.fi/author/eevi-minkkinen/)

Eevi Minkkisen mukaan läheisriippu-
vuudesta toipuneen on myös mahdollis-
ta vielä jonakin päivänä solmia aidos-
ti tasa-arvoinen ja turvallinen suhde. ■





Rokotuskattavuus on laskenut koronakevään aikana

TARKISTA AINAKIN JÄYKKÄKOURISTUSROKOTTEEN VOIMASSAOLO

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Pikkulasten rokotteita on otettu alkuvuonna vähemmän kuin vuosi sitten, kertoo Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Rokotteen ottamisen viivästyminen ei ole suuri riski, mutta jäykkäkouristusrokotteen voimassaolo kannattaa myös aikuisten tarkistaa.

Monissa kunnissa neuvolapalveluita on rajattu ja määräaikaista neuvola-aikoja on siirretty koronatilanteen vuoksi. Samalla neuvolakäyntien yhteydessä annettavia, kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvia rokotteita on jäänyt ottamatta.

Näin on käynyt Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan myös kouluterveydenhuollossa annettaville rokotteille.

Poikkeustilanne näkyy joka puolella Suomea laskeneena rokotuskattavuutena, kertoo laitoksen erityisasiantuntija **Mia Kontio**. Suurin vaje rokotuksissa on hänen mukaansa Päijät-Hämeen alueella.

Esimerkiksi tuhkarokolta, sikotaudilta ja vihurirokolta suojaavan MPR-rokotteen kattavuus oli touko-

kuussa usean sairaanhoitopiirin alueella 10 prosenttiyksikköä matalampi kuin vuotta aikaisemmin. MPR-rokote annetaan yleensä 12–18 kuukauden iässä.

Joissain kunnissa tilanteeseen on nyt jo herätty ja perheitä on alettu kutsua neuvoloihin erillisille rokotuskäynneille.

KORONARAJOITUKSET SUOJAAVAT MATKUSTUSPERÄISILTÄ TAUDEILTA

Tilanne ei asiantuntijan mukaan ole kriittinen. Matkustusperäisten sairauksien, kuten tuhkarokon, uhka ei toteudu helposti niin kauan kuin koronan aiheuttamat matkustusrajoitukset ovat voimassa.

Sen sijaan bakteeriperäiseltä jäykkäkouristukselta suojaava rokotus on syytä pitää voimassa. Maaperässä yleinen

tetanusbakteeri iskee yleensä syvän pistohaavan kautta, esimerkiksi ruusunpiikistä tai eläimen puremasta.

– Myös aikuisten pitäisi muistaa huolehtia, että jäykkäkouristusrokote on voimassa, Mia Kontio muistuttaa.

Kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluva jäykkäkouristusrokote tarjotaan 25-, 45- ja 65-vuotiaana, jonka jälkeen sitä suositellaan uusittavaksi kymmenen vuoden välein.

Rokotusohjelma on suunniteltu niin, että se antaa parhaan mahdollisen suojan oikeaan aikaan. Rokotusten viivästyminen ei Kontion mukaan kuitenkaan heikennä niiden tehoa.

– Ainoastaan aivan pienimpien lasten rokotteissa ei suositella suurta heittoa.

Esimerkiksi kolmen, viiden ja 12 kuukauden iässä annettavassa viitosrokotteessa on suojaa myös jäykkäkouristusta vastaan. ■



Turvallisesti kotona.

TURVAkohtaaminen – sama HOIVANantaja

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

- Kumppanuus
- Lääkemuistutukset
- Ruoanvalmistus
- Ulkoilu ja asiointi
- Kodinhoito
- Alzheimer-hoiva



© 2020
Kotona Asuen
Seniorihoiva.

Soita saataksesi
maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

**Kotona
Asuen**
SENIORIOHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

- Pääkaupunkiseutu
- Kotka
- Oulu
- Lahti
- Tampere



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN TUETUKIRJA



LÄÄKEHOITO



Tue mielensterveyttä

Hoitajan tuetukirja

Lääkehoidon opas

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta
www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut



SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

SUPERIN TOIMISTO PALVELEE

KLO 9–15

NUMEROSSA 09 2727 910 (VAIHDE)

PUHELINVAIHDE ON SULJETTU 29.6.–24.7.

YKSIKÖIDEN PUHELINPÄIVYSTYKSET

OVAT AVOINNA KLO 9–13 ARKIPÄIVISIN KOKO KESÄN AJAN.

PÄIVYSTYSNUMEROT:

JÄSENYKSIKKÖ 09 2727 9140

KEHITTÄMISYKSIKKÖ 09 2727 9170

SOPIMUSEDUNVALVONTA

• KUNTA 09 2727 9160

• YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.–31.8. KASSA PALVELEE NORMAALISTII PUHELIMITSE

MAANANTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 9–13

SEKÄ KESKIVIIKKOISIN 12–15. PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

POIKKEUSAJAISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



SUPER

SUPER TK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

Ymmärtäväinen, huomioiva

TEKSTI JA KUVA HANNA KAUPPINEN

Valtteri Kleemola, 30, asuu Hermannin ryhmäkodissa Helsingissä. Hän on esiintynyt elokuvassa Onnen varjot ja antanut haastatteluja useille lehdistöille.

– Olen julkkis. Kaverit ja ohjaajat rakastavat mua!

Kauanko olet asunut Hermannissa?

– Muutin tänne vuonna 2015 Pukinmäestä, vanhempien luota.

Missä asioissa tarvitset apua?

– Mä tarvin vähän apua lakanoissa ja pyykeissä. Torstaisin on siivouspäivä omassa huoneessa. Silloin ohjaaja käy kimppuun ja tulee sanomaan, että sulla on tänään siivouspäivä.

Millainen on hyvä ohjaaja?

– Hyvät ohjaajat ovat sydämellisiä ja ymmärtäviä meidän tunteita kohtaan. He ottavat huomioon.

Mitä pidät muista asukkaista?

– Ne on kivoja ja hauskoja. Mä meen aina tuonne yläkertaan viihdyttämään niitä. Ne on mukavia, ne kaverit. Kun mä muutin tänne, mulla oli jo paljon tuttuja täällä. Yksi asukas on entinen luokkakaveri, ja toisen kanssa olen ollut samassa päivähoitossa.

Millainen on tavallinen arkipäiväsi?

– Mulla on sellainen työpaikka Konalassa kuin Lyhty ry. Olen siellä siivouspuolella arkisin yhdeksästä kolmeen. Viikonloppuna olen vapaalla, ja perjantaisin pelaan sählyä. Nyt olen lomalla, työt jatkuu elokuussa. Lähden tänään taas kävelylle ohjaajan kanssa, kävelemme yleensä Töölölahden puistossa tai vankilan ympäri. Olen myös auttanut ohjaajia keittiöhommissa, leiponut sämpylöitä ja tehnyt salaatteja.

Mitä teet vapaa-ajalla?

– Etsin lehdistä sanoja ja leikkaan niitä irti. Sitten teippaan sanoista kirjoja ja kortteja, joita annan ihmisille juhlapäivinä. Olen myös kerännyt jääkaappimagneetteja. Kun tutut käy ulkomailla, he tuovat minulle niitä. Niitä on jo paljon, ainakin Suomesta, Tukholmasta... eri paikoista.

Mitä odotat ensi kesältä?

– Ainakin odotan juhlia, Linnanmäkeä ja herkutteluja. En yleensä mieti huomista pidemmälle.



HERMANNIN RYHMÄKODISSA TUETAAN KEHITYSVAMMAISIA NUORIA AIKUISIA ITSENÄISEEN ELÄMÄÄN. ASUKKAILLA ON OMAT 1-2 HUONEEN VUOKRA-ASUNNOT, JOIDEN LISÄKSI RYHMÄKODISSA ON YHTEISET OLESKELU- JA KEITTIÖTILAT.

MOSTPHOTOS



Naiset auttavat läheisiään enemmän kuin miehet

Yhteiskunnan turvaverkkojen ansiosta ihmiset eivät enää ole hädän hetkellä samalla tavalla riippuvaisia sukulaisistaan kuin joskus ennen. Auttamisella on silti suuri merkitys suomalaisten sosiaalisissa suhteissa. Erityisesti autamme omia biologisia lähisukulaisiamme, mutta apua annetaan myös ystäville ja tuntemattomillekin mahdollisuuksien mukaan. Sukupuolten välillä on eroja. Naiset tapaavat auttaa läheisiään enemmän kuin miehet, ja yhteydenpito on usein tiiviimpää äidin puoleisiin sukulaisiin. Sukulaisten auttaminen on pyyteettömämpää kuin

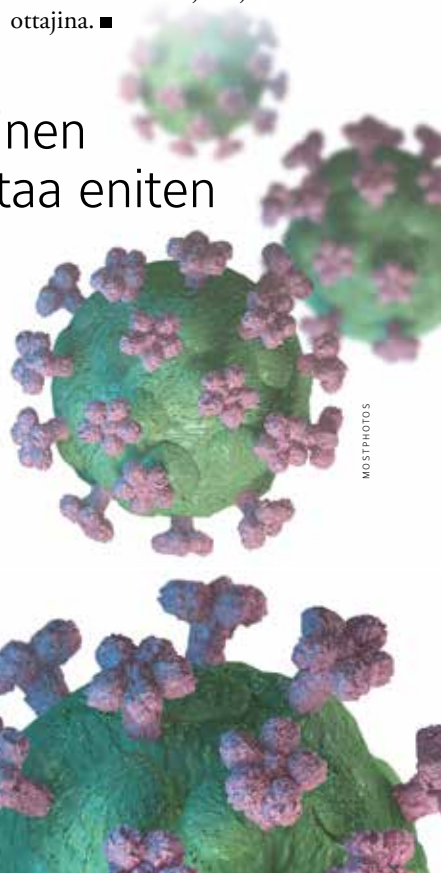
ystävien auttaminen, johon usein liittyy odotus vastavuoroisuudesta. Toisaalta sukulaisten ja ystävien ero on häilyvä: Monelle sukulaiset ovat myös ystäviä ja toisaalta läheiset ystävät saattavat joskus jopa korvata perheen.

Avun antamista ja saamista valottaa uusi kirja *Suomalainen auttaminen*. Se pohjautuu Väestöliiton monivuotiseen Sukupolvien ketju -tutkimushankkeeseen, jossa perehdyttiin suurten ikäluokkien ja heidän täysi-ikäisten lastensa rooleihin auttajina ja avun vastaanottajina. ■

Läheisen sairastuminen koronaan huolestuttaa eniten

Koronapandemia ja sen mukanaan tuomat rajoitukset ovat vaikuttaneet suomalaisten henkiseen hyvinvointiin vain vähän. Moni on toki huolissaan koronan vaikutuksista, mutta poikkeus-tilanne ja siihen liittyvät huolet eivät näytä johtaneen mielenterveyshäiriöiden yleistymiseen työikäisillä.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa selvisi, että eniten ihmisiä huolestuttaa jonkun läheisen mahdollinen koronavirustartunta. Oma koronavirustartunta oli vasta neljänneksi yleisin huolenaihe. ■



MOSTPHOTOS



JOOA JOO...

”Koska uskon että se on hyvästä ja olen kuullut siitä paljon hyviä tarinoita.”

YHDYSVALTOJEN PRESIDENTTI DONALD TRUMP KERTOI SYÖVÄNSÄ PÄIVITTÄIN MALARIALÄÄKETTÄ TORJUAKSEEN KORONAVIRUKSEN.

VALKOISEN TALON LEHDISTÖTILAISUUDESSA 18.5.

Vertailu

Vuonna 2019 kuolleet naiset olivat keskimäärin **82,1-vuotiaita** ja miehet **75,3-vuotiaita.**



TILASTOKESKUS

MOSTPHOTOS



*"Jos vanhempi toimii
lapsensa edunvalvojana,
voi käydä niin, ettei
lapsella ole yhtään omaa
käyttörahaa itsellään. Yleisen
edunvalvonnan kanssa
tällaista ongelmaa ei ole."*

KAHDEN TULEN VÄLISSÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Kehitysvammaisten ihmisten vanhemmat saattavat usein huomaamattaan rajoittaa lapsensa itsemääräämisoikeutta. Ristiriitatilanteissa vammaispalveluissa työskentelevät lähihoitajat joutuvat tasapainoilemaan asiakkaan edun ja vanhempien toiveiden välillä.

Ristiriitatilanteitahan riittää, huokaisee SuPerin asiantuntija **Saija Vähäkuopus**. Hän kertoo esimerkin palvelutalossa asuvasta kehitysvammaisesta aikuisesta, joka osti omilla rahoillaan uuden talvitakin.

– Vaateostoksilla häntä avustanut ohjaaja oli varmistanut, että takki on käyttötarkoitukseensa sopiva, mutta ei muutoin puuttunut asiakkaan ostokseen.

Takki tuli tarpeeseen ja asiakas itse oli tyytyväinen hankintaansa, Vähäkuopus kertoo. Vanhemmat olivat kuitenkin suuttuneet ohjaajalle, sillä heidän lapsensa oli käynyt vaateostoksilla ilman vanhempien lupaa.

Ilmiö on tuttu muillekin kuin vammaisten kanssa työskenteleville hoitajille. Asiakkaan edun ja hänen

läheistensä toiveiden välillä tasapainoillaan myös vanhus- ja päihdetyössä.

Siinä missä ikäihmisten ja päihdekuntoutujien kohdallaan kyse on usein rajatusta elämänjaksosta, vanhusten kohdalla usein vain vuodesta tai muuta-

masta, vammaisia ihmisiä asia koskettaa useimmiten koko heidän elämänsä ajan.

Elämänmittainen riippuvuus palveluista on omiaan syventämään vastakainasettelua vammaisen ihmisen läheisten ja häntä hoitavien tahojen välillä. Saija Vähäkuopus sanoo ymmärtävänsä hyvin, miksi vanhemmat toimivat ylisuojelevasti.

– He ovat luultavasti joutuneet taistelemaan lapsensa palveluista ja pitämään huolta, että lapsi saa kaikki palvelut, joihin hän on oikeutettu.

Jatkuva byrokratia väsyttää. Taustalla voi olla huonoja kokemuksia myös palvelun laadusta. Se synnyttää vanhemmissa epäluottamusta.

– Kun lapsi muuttaa pois lapsuudenkodista ja elämä alkaa sujua itsenäisemmin, edunvalvojan roolista ei ole helppo päästää irti.

Itsenäistyminen ja aikuistuminen vaatii nuorelta aina jonkin verran kapiointia, mutta vammaisten lasten kohdalla se jää helposti puolitiehen.

– Kaikki nuoret tekevät asioita, joista heidän vanhempansa eivät tykkää.

Vammaisten nuorten kieltäminen ja rajoittaminen on helpompaa.

Vammaisilta ihmisiltä myös usein odotetaan nuhteettomampaa käytöstä kuin muilta ihmisiltä.

– Hoitajien keskuudessa on erilaisia näkökulmia. Minultakin on joskus kysytty, onko asiakkaalle pakko avata olutölkki. Siihen olen vastannut, että hoitajan tehtävä ei ole moralisoida vaan lisätä tietoa päihdeiden käytöstä ja tarvittaessa motivoida käytön vähentämiseen.

JÄNNITTEET OVAT OSA TYÖNKUVAA

Vammaisen ihmisen edun ja heidän läheistensä välisten toiveiden ristiriita on tuttu myös vammaispalveluiden asiantuntijalle **Anne Saariselle** Kehitysvammaisten Tukiliitosta.

– Perheen sisäiset jännitteet kuuluvat ohjaustyöhön. On aivan normaalia, että lapset ja aikuiset eivät aina ole keskenään samaa mieltä.

Vanhemmat kantavat Saarisen mukaan paljon huolta, miten asumisyksiköissä vietetään mielekästä arkea ja miten heidän aikuista lastaan ohjataan ja motivoidaan siihen, että arki rullaa. Vammaisten ihmisten rahankäyttö ja ruokailutottumukset huolestuttavat monia.

– Paino nousu on tavallista meillä kaikilla, mutta kehitysvammaisen ihmisen ▶

”Alaikäisten lasten kohdalla vanhempien mielipide menee usein lääkärin mielipiteen ohi. Jos vanhemmat ovat lääkekielteisiä, jokin lääketieteellinen aloittamatta, vaikka se olisi hyväksi lapselle.”

”Kun ohjaajana on koettanut herättää keskustelua näistä, reaktiot on olleet aika tyrmäviä. Että kyllä minä vanhempana tiedän, mikä on lapselleni parasta. Kokisin hankalaksi, jos pitäisi alkaa puhua vaikeammista aiheista, vaikka seksuaalisista suhteista.”



kohdalla siihen puututaan herkemmin. Vanhemmat saattavat estää tai vahvasti ohjata, ettei lapsi osta herkkuja itselleen.

Tällaisissa tilanteissa koetellaan hoitajan kanttia. Helpompaa olisi pysytellä vanhempien rinnalla kieltämässä vammaiselta ihmiseltä tälle pidemmän päälle haitalliset tavat. Motivointi ja ohjaus erilaisissa valinnoissa vaatii myös aikaa ja osaamista.

Ristiriitatilanteissa on tärkeää muistaa, että vanhemmat ajattelevat todennäköisesti toimivansa lapsensa parhaaksi. Heidän näkökulmansa ei ole sama kuin hoitotyön ammattilaisella, vaikka moni vammaisen lapsen vanhempi oppiiinkin vuosien varrella taitavaksi vammaisen ihmisen asioiden ajajaksi.

– Vanhemmillä saa olla vanhempien tunteet ja he saavat olla harmissaan.

Vanhemmat tulisikin nähdä vammaispalveluiden tärkeänä yhteistyökumppanina. Vanhempien rooli korostuu silloin kun vammaisen ihminen ei itse pysty selvästi osoittamaan omaa tahtoaan.

Anne Saarinen muistuttaa, että joskus myös henkilökunnan toimintaa

ohjaavat periaatteet, tavoitteet tai arvot voivat olla ristiriidassa vammaisen ihmisen itsemääräämisoikeuden kanssa.

– Palveluissa ollaan herkkiä toimimaan organisatation ehdoilla. Saataan sanoa esimerkiksi, että jos tarvitsee yöllä apua, ei voi asua meillä, tai että meillä on tapana juoda aamuisin vain yksi kuppi kahvia.

Jokaiseen arjen ratkaisuun ei voi antaa toimintaohjetta, mutta olisi tärkeä miettiä, millaisten arvojen pohjalta esimerkiksi asumisyksiköissä toimitaan, Saarinen sanoo.

MUUTOS PAREMPAAN

Vammaisia ihmisiä on pitkään koskenut puolesta tekemisen ja puolesta päättämisen kulttuuri. Näin on ollut etenkin asumispalveluissa, sanoo osallisuuden edistämisen suunnittelija **Pia Mölsä** Kehitysvammaisten Tukiliitosta.

Vähitellen tilalle on tullut ihmisen yksilöllisten tarpeiden, toiveiden ja näkemysten huomioiminen.

– Nykyisin puhutaan paljon oman-

”Monilla lievästikin kehitysvammaisilla on vaikeuksia päätöksenteossa. Silloinkin kun vanhemmat eivät suoranaisesti rajaa lastaan, he eivät myöskään tue, että olet nyt aikuinen ja sinulla on mahdollisuus tehdä omia valintoja.”

näköisestä elämästä. Vammaiset lapset ja nuoret, jotka asuvat vielä lapsuudenkodissaan, kasvavat päätöksenteon ja oman äänen kuulumisen kulttuuriin toisin kuin aikaisemmat sukupolvet.

Muutos näkyy myös lainsäädännössä. Kehitysvammalain uudistaminen on vahvistanut ihmisten itsemääräämisoikeutta ja itsenäistä suoriutumista. Parhailtaan uudistettava vammaispalvelulaki korostaa edelleen ihmisen yksilöllisten tarpeiden huomioimista.

”Ristiriitatilanteissa aika herkästi pyydetään anteeksi ja annetaan asian olla. Ei uskalleta sanoa suoraan tai ajatellaan, että ei meillä työntekijöinä ole oikeutta ottaa kantaa. Tehdään töitä asiakkaan ja omaisen hyväksi, vaikka oikeasti pitäisi tehdä töitä asiakkaalle ja perhetyötä siinä samalla.”

Joskus itsemääräämisoikeus ymmärretään väärin niin, ettei vammaisen ihmisen toimintaan voi mitenkään puuttua, lakimies **Tanja Salisma** Kehitysvammaisten Tukiliitosta kertoo.

Esimerkiksi jos vammainen ihminen ei halua lähteä aamulla opintoihin tai toimeen, laiminlyö muita velvollisuuksiaan tai henkilökohtaista hygieniaa, ajatellaan liian helposti, että se on ihmisen oma tahto, jota on kunnioitettava.

Omat toiveet ja näkemykset on huomioitava, mutta joskus vammainen ihminen tarvitsee ohjausta ja motivointia tehdäksensä hänelle parhaiten sopivat valinnat.

Sitaatit on poimittu vammaisten parissa työskenteleviltä lähihoitajilta eri puolilta Suomea ja erilaisista vammaispalvelu- ja asumisyksiköistä.

– Ammattitaitoa on aktiivisesti ohjaamalla, esimerkiksi keskustelemalla, pyrkiä vaikuttamaan ongelmalliseksi koettuun toimintaan, vaikkei tilanne olisikaan niin vakava, että rajoitustoimien käyttö olisi sallittua.

Passiiviseksi heittäytymisen taustalla on opittua avuttomuutta. Vammaisen ihminen saattaa kokea, että hänellä ei ole mahdolli-

suuksia vaikuttaa siihen, mitä hänelle tapahtuu. Voi myös käydä niin, että ihmisen heittäytyy tahallaan avuttomaksi.

– Näissä tilanteissa ohjaajan tehtävä on opettaa itsenäiseen päätöksentekoon, Salisma toteaa.

SuPerin Saija Vähäkuopus toivoo, että hoitajat osaisivat olla armollisia myös itselleen.

– Ei ole maailmanloppu, jos ihminen tekee ruokakaupassa kerran huonot ostokset ja kantaa kotiin kassillisen karkkia. Hoitajan tehtävä on antaa tietoa ja ohjeita paremmista valinnoista, ja seuraavalla kerralla voi jo mennä paremmin. ■

Vinkkejä sujuvaan yhteistyöhön vanhempien kanssa

Osoita puheellasi ja toiminnallasi vanhemmille, että heidän lapsensa on aikuinen ja kykeneväinen tekemään omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja.

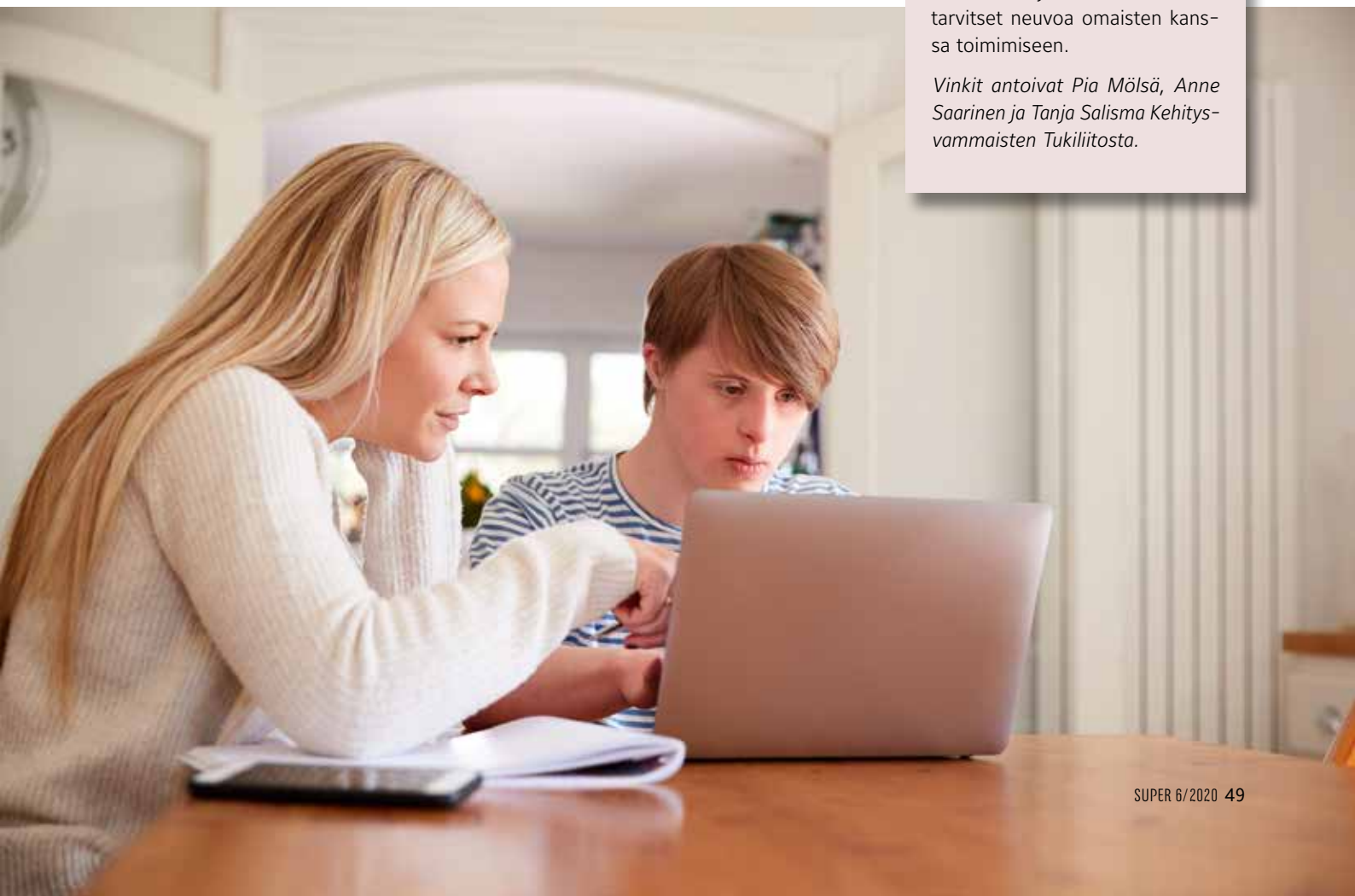
Muista, että sinun työpaikkasi on toisen ihmisen koti. Myös vanhempia voi muistuttaa siitä, että asumisyksikössä he ovat vain kylässä aikuisen lapsensa luona.

Käytä lempeää kieltä etenkin arkaluontoisista asioista puhuessasi. Vanhempien ei tarvitse muuttaa omia asenteitaan mutta heidän tulisi sallia nuorille nuorten tavat, oli kyse sitten seurustelusta tai vaikkapa alkoholinkäytöstä.

Joskus voi olla tarpeen kysyä itseltä, suostuisitko samaan. Suostuisitko, jos sinun alkoholinkäytösi rajoitettaisiin ehdottoman tiukasti vain yhteen saunaalueen, tai siihen, että et saisi toteuttaa omaa seksuaalisuuttasi?

Kysy neuvoa. Esimerkiksi kehitysvammaneuvoloihin tai vammaisjärjestöihin voi ottaa yhteyttä, jos ristiriidat käyvät liian suuriksi tai tarvitset neuvoa omaisten kanssa toimimiseen.

Vinkit antoivat Pia Mölsä, Anne Saarinen ja Tanja Salisma Kehitysvammaisten Tukiliitosta.



Lomautusten määrä lisääntynyt

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Lomautuksiin liittyvien hakemusten määrä on kaksinkertaistunut alkuvuoteen verrattuna.

Vaikka ansiopäiväraahakemusten määrä on lisääntynyt huhtikuun aikana, on kassassa edelleen hyvä käsittelytilanne. Huhtikuun keskimääräinen käsittelyaika oli alle 10 päivää. Lomautusten lisääntyessä ja hakemuserien kasvaessa on kuitenkin jatkossa varauduttava käsittelyajan pidentymiseen.

Hakemuksen käsittelyä nopeuttaa se, että kassalle on toimitettu työsopimus, lomautusilmoitus ja palkkatiedot vähintään 26 viikon ajalta ennen lomautuksen alkamista. Vaikka kassa saa nykyisin palkkatietoja myös tulorekisteristä, suosittelemme edelleen lähettämään palkkatodistuksen tai kaikki palkkalaskelmat edellä mainitulta ajalta. Tämä siksi, että osa työnantajista on valinnut suppean ilmoitustavan palkkatiedoista tulorekisteriin. Kassa ei siis välttämättä saa kaikkia päivärahan maksamista varten tarvitsemiaan tietoja tulorekisteristä.

Lisätietoa lomautusajan päiväraha-oikeudesta: www.supertk.fi/tiedotteet/jos-tyonantaja-lomauttaa-sinut-toimi-nain/

TYÖLLISTYMISSUUNNITELMAN TEKEMÄTTÄ JÄTTÄNEILLE TAKAUTUVA OIKEUS TYÖTTÖMYYSTURVAAN

Työttömyyden alkaessa on ilmoitauduttava TE-toimistoon. Tavallisesti ilmoittautumisen osana laaditaan työllistymissuunnitelma ja palvelutarpeen arviointi. Jos suunnitelmaa jätetään tekemättä tai henkilö ei ilmoittautumisen yhteydessä anna riittäviä tietoja, työnhaku ja oikeus työttömyysturvaan voi katketa.

Väliaikaisen lain mukaan työllistymissuunnitelman tekemistä tai palvelutarpeen arviointia ei edellytetä kokonaan

työttömiltä 16.3.–30.6.2020. Lomautettujen kohdalla tehtiin vastaava muutos jo aiemmin.

Jos työnhaussasi on ollut katkos 16.3.2020 jälkeen ja katkos on johtunut siitä, että et ole antanut riittäviä tietoja ilmoittautuessasi, ole yhteydessä TE-toimistoon ja tarkista onko sinulle syntynyt takautuva oikeus työttömyysturvaan katkoksen ajalle.

Takautuva työttömyysturva-oikeus voi syntyä myös seuraavissa tilanteissa:

- Olet keskeyttänyt työllistymistä edistävän palvelun koronapandemian vuoksi.
- Et ole hakenut opiskelupaikkaa.
- Et ole noudattanut työllistymissuunnitelmaasi.

Varmistathan myös, että olet vastannut TE-toimiston palvelutarpeen arviointiin ja laatinut työllistymissuunnitelmasi ennen väliaikaisen lain päättymistä! Kokonaan työttömien on laadittava suunnitelma viimeistään 30.6.2020 ja lomautettujen 31.7.2020. Jos suunnitelmaa ei ole tehty, työttömyysturva-oikeuteen voi tulla katkos väliaikaisen lain voimassaolon päättymisen jälkeen.

TEHTÄVIEN SIIRRON VALMISTELU PÄÄTTY

Työ- ja elinkeinoministeriö on valmistellut tehtävien siirtoa TE-toimistoilta työttömyysturvan maksajille. Nyt valmistelutyö on kuitenkin päätetty lopettaa. Päätös johtuu tehtävien siirrosta aiheutuvista kustannusten kasvusta ja kuntakokelun käynnistymisestä.

Alustava ilmoitus kassan kokouksesta

Kokoontumisrajoituksen vuoksi Super työttömyyskassan varsinainen kokous on siirretty pidettäväksi 25.8.2020 klo 18.00 alkaen. Kokouspaikka on Hotelli Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarkemmin asiasta ilmoitetaan kassan nettisivuilla, Helsingin Sanomissa ja Kotimaa-lehdessä vähintään kaksi viikkoa ennen kokousta.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosta 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

TYÖNANTAJAN OLI ANNETTAVA LUOTTAMUSMIEHELLE PYYDETYT TIEDOT

TEKSTI TIIA JOKINEN, LAKIMIES KUVA MOSTPHOTOS

Työpaikalla syntyi erimielisyys siitä, ovatko määräaikaisten työ sopimukset lainmukaisia.

Työpaikalla työskenteli lähihoitajia määräaikaissa työsuhteissa. Erimielisyyttä syntyi siitä, oliko määräaikaisten työ sopimuksille lainmukaiset perusteet. Työsopimuslain mukaan työ sopimus on lähtökohtaisesti vakituinen eli toistaiseksi voimassa oleva ja määräaikaisten työ sopimukset on oltava perusteltu syy.

Luottamusmies pyrki selvittämään määräaikaisten työ sopimusten lainmukaisuutta. Työntekijät olivat yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen (SOSTES) piirissä. SOSTES:n luottamusmiessopimuksen mukaan luottamusmiehelle on annettava kaikki erimielisyyden kohteena olevan tapauksen selvittämiseen vaikuttavat tiedot, jos työntekijöiden palkoista tai muista työsuhteeseen liittyvistä asioista syntyy epäselvyyttä tai erimielisyyttä. Luottamusmies pyyysi tämän nojalla työn-

antajalta keväällä ja kesällä 2019 tietoja määräaikaisten työ sopimuksista ja määräaikaisten työntekijöistä, sairauspoissaolojen määrästä, vuosilomien ajankohdista sekä työntekijöiden vaki-naistamisista.

Työnantaja kieltäytyi antamasta luottamusmiehen pyytämää tietoa. SuPer ry oli tuolloin osa Terveys- ja sosiaalialan neuvottelujärjestö TSN ry:tä (nykyään SOTE ry). Asiasta käytiin TSN ry:n ja työnantajaliitto Hyvinvointiala HALI ry:n väliset neuvottelut syksyllä 2019. Työnantajaliiton mukaan työnantajajäritys ei ollut velvollinen antamaan luottamusmiehelle tämän pyytämää tietoa.

SuPer/TSN ry nosti asiasta kanteen työtuomioistuimessa keväällä 2020. Työnantajaliitto kiisti ensin kanteen ja totesi, ettei työnantajajärityksen olisi tarvinnut antaa luottamusmiehen pyytämää tietoa. Tämän jälkeen työnan-

tajaliitto kuitenkin myönsi, että työnantajajärityksen oli tullut antaa pyydetty tiedot. Asia päättyi sovintoon TSN ry:n ja työnantajaliiton välillä. Sovinnosta laadittiin sopimus, jonka työtuomioistuimella vahvisti. Sopimuksen mukaan työnantajajärityksen oli tullut antaa luottamusmiehen pyytämät tiedot. Lisäksi sopimuksella vahvistettiin luottamusmiehen tiedonsaantioikeutta koskeva tulkinta.

Asiassa oli pohjimmiltaan kyse siitä, kuinka laaja SOSTES:n luottamusmiessopimuksen mukainen luottamusmiehen tiedonsaantioikeus on. Tämän vuoksi on merkityksellistä, että luottamusmiehen laajaa tiedonsaantioikeutta koskeva tulkinta vahvistettiin. Jatkossa tähän tulkintaan voidaan vedota, jos syntyy uusia erimielisyyksiä luottamusmiehen tiedonsaantioikeuden laajuudesta SOSTES:n luottamusmiessopimuksen nojalla. ■



Valmiuslain asetus ei mahdollista lomien lykkäämistä

KESÄLOMAT ON ANNETTAVA SYYSKUUN LOPPUUN MENNESSÄ

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Koronaepidemian ja valmiuslain vuoksi kesälomat on jätetty monissa työpaikoissa suunnittelematta. SuPerin lakimies **Sanna Rantala** muistuttaa, että nyt olisi korkea aika miettiä lomien ajankohdat, sillä työntekijöillä on oikeus pitää kesälomansa syyskuun loppuun mennessä. Rantala vastaa lähihoitajien yleisimpiin lomia koskeviin kysymyksiin.

Saako työnantaja siirtää tai keskeyttää kesäloman, vaikka hoivayksikössä ei olisi koronavirusta?

Vuosilomalakia on lähtökohteisesti noudatettava. Jos tästä poiketaan, on sen oltava välttämätöntä koronaepidemian vuoksi ja riittävän työvoiman turvaamiseksi. Työnantajat käyttävät tällä hetkellä syynä myös koronatilanteeseen varautumista eli aina loman siirtämisen syynä ei ole työyksikössä jylläävä korona.

Kuinka paljon etukäteen työntekijän tulisi saada tieto kesälomansa ajankohdasta?

Normaalitilanteessa lähtökohtana on, että työntekijä saa tiedon loman antamisesta kuukautta ennen loman alkua tai viimeistään kaksi viikkoa ennen loman alkua. Koronavirusepidemia ja valmiuslaki kuitenkin mahdollistavat sen, että tästä poiketaan. Normaalia ilmoitusaikaa tulee kuitenkin noudattaa, ellei koronavirusepidemia estä sen noudattamista.

Voiko työnantaja myöntää kesäloman nyt monessa pätkässä?

Lähtökohtaisesti kesäloma tulee antaa yhdenjaksoisena. Työntekijällä on oikeus pitää kesälomaa yhtäjaksoisesti vähintään kaksi viikkoa. Sen ylittävän osan työnantaja voi antaa yhdessä tai useammassa jaksossa, jos se on työn käynnissä pitämiseksi välttämätöntä.

Saako työnantaja keskeyttää työntekijän kesäloman koska tahansa?

Työnantajalla on nyt mahdollisuus kes-



keyttää sosiaali- ja terveysalalla työskentelevän henkilön vuosiloma koronaviirusepidemian vuoksi. Tämä valmiuslain asetus on voimassa 30. kesäkuuta asti. Asetus ei kuitenkaan koske varhaiskasvatuksessa tai sivistystoimessa työskenteleviä, eikä heitä voi siten vaatia palaamaan töihin kesken loman, ellei työntekijä siihen vapaaehtoisesti suostu. Jos työnantaja on ehtinyt lähettää varhaiskasvatuksen hoitajia tai koulunkäynninavustajia lomalle, saavat nämä työntekijät viettää lomansa loppuun.

Työpaikoilla kannattaisi sopia yhteiset käytännöt lomien mahdollisesta keskeyttämisestä. On esimerkiksi hyvä sopia, milloin ja miten työntekijä on loman aikana tavoitettavissa. Loma on lomaa, joten työntekijän ei tarvitse olla tavoitettavissa ympäri vuorokauden seitsemänä päivänä viikossa.

Ehtivätkö kaikki hoitajat pitää kesälomansa tänä kesänä?

Uusin ohjeistus on, että työntekijöiden on saatava pitää kesälomansa tämän kesälomakauden aikana. Valmiuslain jatkoasetus kavensi tässä suhteessa työnantajien oikeuksia, sillä aiemman asetuksen mukaan lomien suunnittelussa ei tarvinnut noudattaa normaaleja lomakausia. Työnantajat eivät siis voi jättää lomia kokonaan myöntämättä koronaepidemian vuoksi.

Työntekijöiden jaksamista ei edesauta se, että loman ajankohdasta ei ole tietoa – miten työnantajien kannattaisi nyt toimia?

Monella työpaikalla on tällä hetkellä se tilanne, että kesälomia ei ole suunniteltu lainkaan. Mielestäni työnanta-

jien kannattaisi suunnitella vuosilomat entiseen tapaan ja tarkistaa työvoiman tarve sitten lähempänä loman alkua. Lomat on kuitenkin annettava syyskuun loppuun mennessä, joten työnantajien on nyt aika miettiä, miten kukakin pitää kesälomansa.

Voiko työntekijä vaatia kesäloman siirtämistä, jos hän joutuu lomallaan karanteeniin?

Karanteeni ei oikeuta siirtämään lomaa, sillä kyseessä ei ole sairausloma. Loman siirtoa voi pyytää vain siinä tapauksessa, että työntekijä sairastuu. Tällaisessa tilanteessa pitää muistaa ilmoittaa sairastumisesta viipymättä työnantajalle, joka päättää, tarvitaanko lääkärintodistus. Sairastuneen työntekijän on myös muistettava pyytää vuosiloman siirtoa eli pelkkä sairauslomailmoitus ei siihen riitä.

Milloin lomarahat maksetaan, jos kesäloman pitää vasta syksyllä?

Lomarahojen maksun ajankohta riippuu sovellettavasta työehtosopimuksesta ja siitä, onko paikallisesti sovittu työnantajan kanssa jotenkin eri tavalla. Asian voi tarkistaa luottamusmieheltä. ■

**LOMA ON LOMAA, JOTEN TYÖNTEKIJÄN EI TARVITSE
OLLA TAVOITETTAVISSA YMPÄRI VUOROKAUDEN
SEITSEMÄNÄ PÄIVÄNÄ VIIKOSSA.**



Tarkista jäsenmaksusi!

Muista ilmoittaa SuPerin jäsenyksikköön jäsenmaksuihin vaikuttavista muutoksista.

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

Kirjaudu Oma SuPeriin ja tarkista jäsenmaksujesi tilanne.

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

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



SUPER



LIITY NYT SUPERIIN – LIITYMISLINJA ON AVATTU!

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

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

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

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



SUPER

SE ON SIINÄ

Tätä kirjoitettaessa ensimmäinen työharjoitteluni on puolivälissä. Vauhti harjoittelupaikalla on ollut sen verran hurjaa, että jos tästä selviän, olen jo melkoinen tekijämies.

Nimittäin nyt ei neppailla minkään keittiöpsykologian ympärillä, vaan painetaan huoneesta toiseen diabeteksen, haavanhoidon, ihonhoidon, pissapussien, inhalaattorien, dosettien ja muun oikean perushoidon merkeissä. Eli juuri niillä alueilla, joilla en koe olevani vahvimmillani.

Jos puolitoistakuukautinen rumba menee hyväksytysti läpi, olen kylmästi valmis myöntämään itselleni hoitajan tittelin. Se on siinä: kuudessa viikossa. Tätä kovemmaksi homma nimittäin ei voi käydä.

Kerrottakoon vielä, että oppisopimusopiskelujeni kaukaisessa tähtäimessä on jonkinlainen päihde- ja mielenterveysohjaajan pesti. Siksi tuntuu uskomattomalta, että nyt olen parissa viikossa puolivipparina perehtynyt esimerkiksi haavanhoidon saloihin. Olen touhunnut muutaman senttimetrin katse-etäisyydellä ja kaapinut kyretillä laajoja makuuhaavoja puhtaaksi. Samalla olen laukonut muka-asiantuntevia analyyseja haavan tilasta ohjaajilleni. Ihmeiden aika siis ei ole ohi.

Myös astuminen lääkkeiden maailmaan on iso askel. Aika hataralla teoreettisella pohjalla olen jakanut mielialälääkkeitä ja hiv-lääkkeitä potilaskohtaisiin annoksiin. Noissa jutuissa ei virheitä sallita, joten mukaan on mahduttettu noin kuusinkertaisia tarkistuskierroksia, mutta niin vain virheitä on vielä palapelistä löytynyt. Tässä tilanteessa ohjaaja onneksi varmistaa, että lopulliset pusit ja purnukat ovat oikeansisältöiset.

Nämä ovat olleet ihmiskunnalle pieniä askeleita, joten on ollut hienoa seurata kokeneiden hoitajien ja nuorten superoppijoiden toimintaa. Vauhtia ja tiukahkoja tilanteita riittää, mutta työt näyttävät hoituvan empimättä. Itse taas olen tutussa kyselijän ja ihmettelijän roolissa: mitä tuossa tapahtui ja miksi? Joskus täytyy toki pysähtyä, mutta näillä käytävillä hitaus ei lopulta liene mikään hyve. Toivottavasti oppimisprosessini yhä etenee edes sykäyksittäin, eikä kyse ole siitä, että honkkelille on tullut seinä vastaan.

”Aamuvuorossa on viisi työntekijää ja Jukka.” Tiimanttisesti muotoiltu vastaavalta hoitajalta. Olen tuossa koneessa nyt hierarkian luonnollisena pahnepohjimaisena. Vaivun pohjan alle, jos lähihoitajakoulutukseen huhujen mukaisesti ohjataan myös niitä, jotka eivät mihinkään muuhun oppiin maailmassa enää kelpaa.

Kun tämä teksti on luettavissa, ensimmäinen näyttöni on saattanut mennä läpi. Montako yritystä sallitaan? ■

**”AAMUVUOROSSA ON VIISI
TYÖNTEKIJÄÄ JA JUKKA.”**



Työelämän tärkeät asiakirjat

TYÖAIKAKIRJANPITO JA TYÖVUOROLUETTELOT

TEKSTI RIINA KURKINEN, SOPIMUSASIAANTUNTIJA-TUTKIJA KUVA MOSTPHOTOS

SuPerin edunvalvontaan tulee runsaasti työaikoja ja työvuoroja koskevia yhteydenottoja. Koskivatpa kysymykset työvuorojen muuttamista, ylityötä, lepoaikoja tai palkkaa, niihin kaikkiin liittyy työvuoroluettelot. Työvuoroluettelot ja työaikakirjanpito ovat tärkeitä työpaikan asiakirjoja työntekijälle ja työnantajalle. Niihin liittyy niin oikeuksia kuin velvollisuuksiakin, joista työntekijän on hyvä tietää.

Useilla työpaikoilla on korjattavaa työaikalain sekä työehtosopimusten määräysten noudattamisessa. Petrattavaa on myös tiedonsaannissa, esimerkiksi työvuoroluettelot ei anneta ajoissa. Superilaisten työpaikoilla noudatettavissa työehtosopimuksissa työvuoroluettelot on annettava viimeistään viikkoa ennen työaikajakson alkua. Hoitoalalla työpäivien pituudet vaihtelevat. Moni hoitaja tekee vuorotyötä ja myös viikonloppuisin tai arkipyhinä saattaa olla töitä. Siksi työvuoroluettelolla ja sen saattamisessa hyvissä ajoin työntekijöiden tietoon on erityisen suuri merkitys esimerkiksi työn ja perhe-elämän yhteensovittam-

isen kannalta. Työntekijän on voitava luottaa siihen, että työvuorot tulevat tietoon viimeistään viikkoa ennen työaikajakson alkamista.

Tavallisia ovat myös yhteydenotot koskien sitä, että työnantaja ei anna toteutuneita työvuoroluettelot työntekijöilleen työaikajakson päätteeksi. Toteutumien saaminen olisi ensiarvoisen tärkeää, koska toteutunut työvuoroluettelo on myös palkanmaksun peruste. Siksi toteutuneiden työvuoroluetteloiden tarkistaminen olisi tärkeää. Mikäli virheitä on työvuoroluettelossa tai sen perusteella maksettussa palkassa, ota asia puheeksi esimiehen kanssa, jotta virhe saadaan korjatuksi. Yhtä lailla alkavan työaikajakson

työvuorosuunnitelma on hyvä tarkistaa mahdollisten virheiden varalta. Virheellinen työvuoroluettelo on korjattava.

SELKEÄ TYÖAIKAKIRJANPITO ON KAIKKIEN ETU

Velvollisuus laatia työvuoroluettelot perustuu työaikalakiin. Työvuoroluettelosta on käytävä ilmi säännöllisen työajan alkamis- ja päättymisajat sekä lepoajat. Työntekijän on voitava luottaa siihen, että suunniteltua työvuoroluetteloa noudatetaan ja että tehdyt työtunnit tallennetaan työaikakirjanpitoon ja että ne ovat sieltä myös saatavissa. Työnantajan on kirjattava työntekijäkohtaisesti tehdyt työtunnit ja niis-

Onko koronakevään ylityöt maksettu kuten kuuluu?

Koronasta johtuvien poikkeusolojen aikana työnantajalla on ollut mahdollista poiketa ylityö- ja lepoaikaa koskevista määräyksistä. Ylityötä on mahdollista teettää ilman työntekijän suostumusta ja lyhentää lepoaikaa. Siitä huolimatta ylityöt tulee korvata työehtosopimuksen mukaan. Ylityö korvataan aina korotettuna, ei tunti tunnista lisätyötä. Tämä koskee myös korona-aikana tehtyä ylityötä. On tiedossa, että koronatilanteen takia ylityötä on teetetty tavanomaista enemmän, joten on erityisen tärkeää nyt seurata työvuoroluetteloiden perusteella, onko ylityöt korvattu niin kuin pitää. Ainoastaan toteutuneiden työvuoroluetteloiden ja palkkalaskelmien avulla työntekijä ja luottamusmies voivat tarkistaa, onko palkka maksettu oikein.

tä suoritettua korvaukset. Kirjanpitoa on yhtä lailla pidettävä kaikista tehdyistä työtunneista ja niistä suoritetuista korvauksista, olipa työntekijä kuukausi- tai tuntipalkkainen. Räikeissä tapauksissa työaikakirjanpitoa ei ole tai se on täysin puutteellista.

Työnantajan työaikakirjanpidon tulisi olla selkeää. Se olisi niin työntekijän kuin työnantajan etu. Työaikakirjanpidon epäselvyydet johtavat pahimmillaan sotkuihin palkkasaataviin, joiden selvittäminen vaatii paljon työtä. Palkkasaatavien selvittelyssä ovat mukana luottamusmies, työsuojeluvaltuutettu, SuPerin edunvalvonta ja työsuojeluviranomainen. Työvuoroluettelot ja työaikakirjanpito ovat ratkaisevassa asemassa, jos joudutaan jälkikäteen selvittämään erimielisyyksiä toteutuneista työajoista ja niiden perusteella maksetuista palkoista. Tärkeää työaikakirjan-

pidonkin kannalta on, että kaikki tarpeelliset tiedot on kirjattu selkeästi ja ne ovat helposti ymmärrettävissä.

TYÖNTEKIJÄLLÄ ON AINA OIKEUS NÄHDÄ TYÖAIKAKIRJANPITO

Työntekijällä tai hänen valtuuttamalaan henkilöllä on oikeus saada pyynnöstä kirjallinen selvitys työvuoroluetteloiden ja työaikakirjanpidon merkinnöistä. Työaikakirjanpito on esitettävä myös luottamusmieheille sekä työsuojelutarkastuksen toimittajalle. Mikäli luottamusmiestä ei ole valittu, työsuojeluvaltuutetulla on oikeus saada työaikakirjanpito tarkasteltavakseen. Olennaista on se, että työntekijällä on aina oltava mahdollisuus jälkikäteen tarkastaa säännöllinen suunniteltu työaika ja toteutuneet tunninit sekä niiden perusteella maksettavan ylityökorvauksen määrä. ■

MUISTILISTA TYÖNTEKIJÄLLE

- Merkitse ylös toteutuneet työtunnit.
- Säilytä julkaistut työvuoroluettelosi.
- Tarkista palkkalaskelmasi palkanmaksun yhteydessä ja säilytä palkkalaskelmat.
- Epäselvyyksien ilmaantuessa reagoi heti. Ota yhteyttä esimieheesi, luottamusmieheen tai työsuojeluvaltuutettuun.
- Selvitä asiaasi aina ensin paikallisesti luottamusmiehen tai työsuojeluvaltuutetun avulla esimiehesi kanssa.
- Mikäli ongelma ei ratkea työpaikallasi, ota yhteyttä liittoon.
- Työsuojeluvaltuutettu tai luottamusmies voivat myös pyytää työaikakirjanpidon esitettäväksi. Tarvittaessa aluehallintovirasto toimivaltaisena työsuojeluviranomaisena voi tehdä pyynnön.

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.

Mitä tehdä, jos työnantaja ei luovuta työaikakirjanpitoa?

Joskus työaikakirjanpidon saaminen voi olla vaikeaa, vaikka se on oikeus saada. Ääritapauksessa aluehallintovirasto voi velvoittaa työnantajan toimittamaan pyydetty asiakirjat. Työaikalain mukaisesti työsuojeluviranomaiselle on pyynnöstä toimitettava jäljennös työaikakirjanpidosta, tasoitumisjärjestelmästä ja työvuoroluetteloista.

Mitä jos työnantajalla ei ole työaikakirjanpitoa ja työnantaja on toiminut työaikalain ja työehtosopimuksen vastaisesti?

Tällaisissa tapauksissa on erityisen tärkeää, että jokaisella työntekijällä on tallessa omat suunnitellut työvuoroluettelot sekä toteutuneet työtunnit mahdollisia erimielisyytapauksia varten. Parasta olisi, että työaikoihin, työvuoroluetteluihin ja sitä kautta palkkoihin liittyvät epäselvyydet ja erimielisyydet ratkaistaisiin mahdollisimman pian. Asiat ovat yleensä helpommin selvitettävissä, mitä vähemmän aikaa ongelmat ovat kestäneet. On reagoitava nopeasti myös siksi, että työaikakorvauksiin perustuvat saatavat vanhenevat kahdessa vuodessa.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN
svenskspråkig telefonid: 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

Superilainen hoitaja sai

YLI 12 000 EUROA LAINVASTAISESTI PURETUSTA TYÖSUHTEESTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Superilainen lähihoitaja otti yhteyttä liittoon, koska työnantaja oli purkanut hänen työsopimuksensa koeajalla.

Hoitaja oli työskennellyt yksityisessä vanhusten hoivakodissa lähes vuoden ajan määräaikaisissa työsuhteissa, minkä jälkeen hänet oli vakinaistettu. Vakituiseen työsopimukseen oli laitettu koeaika-ehto, vaikka työtehtävät eivät eronneet aiemmista.

Asia lähdettiin riitauttamaan, koska koeajan saa asettaa vain kerran työsuhteen alussa, jos työtehtävät eivät muutu.

Lähihoitaja oli jo työskennellyt lähes vuoden työnantajan palveluksessa määräaikaisissa työsuhteissa samoissa tehtävissä, joten koeaikaa ei enää saanut asettaa vakituiseen työsopimukseen.

Työnantaja ei siis saanut purkaa työsopimusta vetoamalla koeaikaan. Hänellä ei myöskään ollut perustetta irtisanoa työsopimusta.

SuPer teki työnantajalle sovintotarjouksen, ja lopulta työnantaja maksoi hoitajalle neljän ja puolen kuukauden palkkaa vastaavan korvauksen eli yhteensä yli 12 000 euroa. ■

Koeaika antaa aikaa harkita

Työnantaja ja työntekijä voivat sopia heti työsuhteen alusta alkavasta koeajasta. Se antaa työnantajalle mahdollisuuden selvittää, soveltuuko työntekijä hänelle varattuun työtehtävään.

Työntekijä puolestaan voi selvittää, vastaako työnkuva ja työnantaja hänen odotuksiaan.

Koeaika voi kestää enintään kuusi kuukautta. Määräaikaisessa työsuhteessa koeaika saa olla korkeintaan puolet työsopimuksen kestosta, ei kuitenkaan enempää kuin kuusi kuukautta.

Koeajalla sekä työntekijä että työnantaja voi purkaa työsopimuksen. Koeajalla purettu työsopimus päättyy heti.

Työnantaja ei saa purkaa työsopimusta koeajalla syrjivillä tai muutoin koeajan tarkoitukseen nähden epäasiallisilla perusteilla, esimerkiksi työntekijän raskauden tai sairausloman takia.

LÄHTEET: SUPERIN LAKIMIES SANNA RANTALA, SUPERLIITTO.FI

Suosittele SuPeria

#superlämpöä
#suosittelesuperia



Kuuluuko työpaikkasi kesäsijainen
jo SuPeriin? Muista kysyä!

Huom! Suosittelevan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

LÄHIHOITAJA- OPISKELIJA, LIITY SUPERIIN!



Lähihoitajien oman liiton opiskelijajäsenenä saat maksutta:

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

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



www.superliitto.fi



superliitto

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola



IDÄSSÄ ↩️ "🐷" **NESS** **SATU-AASI** **WEISS-FLOG** 🧐 **EI VALE**

TIK-KAA-VAT **PÄÄ-KAUP.** **KELTA-MATARA**

TUETTUJA **ALKU-ASUKAS** **KAS-VEJA** **VIRON SAARI** **KIIKKA-** 

MEINAA-MISET **POHJ. TYTTÖ** **VAA-TE-TUS-TA** **-NAL-LE** **AVAIN-SANOJA** **KÖHI-JÄ** 

SHOKKI **POIKIA** **LIUS "1.1."** **ASUMA-TON** **LEH-MÄLLÄ** **OLE-TETUT**

EPUN SISKO **SO-PAT** **PO-RUT** **ERNA** **KOHO-KOHTA** **YRI-TYS** 

NAA-PURI **KORUUN NÄITÄ RIITTÄÄ** **MARKKU** **PILKAN KOHTEENA PALJOSTA PUHEESTA** **RASVAT** **ÖLJY-VALTIO** **PIL-LEIN** **PIL-LEIN** 

ISTUIN "ÄRRÄ" **PET-TERI POIKIA** **MONI RITVA** **LÄM-MIT-TÄVÄT** **SARJIS-TYTTÖ** **NYT-KIN**

3 **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Osallistu ristikkokisaan **15. kesäkuuta mennessä** kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvotaan Four Reasons -hiustenhoitotuotteita. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

FOUR REASONS



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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____



Työuupumuksesta luettiin

Työuupumuksen kokeneen lähihoitaja Piia Vinkin kokemukset kiinnostivat SuPer-lehden lukijoita. Toukokuun parhaaksi jutuksi äänestettiin Saija Kivimäen kirjoittama juttu *Työuupumus antoi elämälle uuden suunnan*. Kakkos sijalle tuli Saija Kivimäen juttu *Lempimusiikki on lääketta aivoille* ja kolmanneksi Minna Lyhdyn juttu *Ikääntyneiden ravitsemuksen seurannassa pitää olla tuntosarvet törröllään*. Arvonnassa Contour Design Nordic A/S:n tarjoaman ergonomisen Roller Mouse -hiiren voitti Outi Pännäisistä. Onnittelut!

Tärkeä aihe, josta moni kärsii. Hyvä, että tästä puhutaan ääneen!

TYÖUUPUMUS ANTOI ELÄMÄLLE UUDEN SUUNNAN S. 38

Monet hoitajat kokevat työnsä uupumusta ja riittämättömyyden tunnetta, koska haluaisivat tehdä työnsä hyvin, mutta ei ole aikaa pysähtyä kuuntelemaan asiakkaiden huolia riittävästi.

TYÖUUPUMUS ANTOI ELÄMÄLLE UUDEN SUUNNAN S. 38

Auttoi välttämään työuupumuksen etenemisen.

TYÖUUPUMUS ANTOI ELÄMÄLLE UUDEN SUUNNAN S. 38

Opettavainen ja hyödyllistä tietää omaa työtään ajatellen.

LEMPIMUSIIKKI ON LÄÄKETTÄ AIVOILLE S. 46

Nämä vanhemmat yhtyeet ja bändit ovat vain niin hyviä.

LEMPIMUSIIKKI ON LÄÄKETTÄ AIVOILLE S. 46

Tuli luettua mielenkiinnolla, omia ajatuksia tutkaillen.

KAIKKI EIVÄT RENTOUDELLA MÖKKIJÄRVEN RANNALLA S. 22

Mielenkiintoista, uuttakin tietoa.

LEMPIMUSIIKKI ON LÄÄKETTÄ AIVOILLE S. 46

Ajankohtaista asiaa ja uutta tietoa, joka täytyy työssä ottaa huomioon.

IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUKSEN SEURANNASSA PITÄÄ OLLA TUNTOSARVET TÖRRÖLLÄÄN S. 34

Valmistuin itse juuri lastenohjaajaksi ja tässä jutussa oli paljon sellaisia asioita, joita en ole itsekään työssäni hoksannut.

VINKIT VARHAISKASVATUKSEEN S. 10

Muistisairaiden parissa huoneeseen sulkeminen, kieltäminen ja käskeminen voivat saada vanhuksen aggressiiviseksi.

MUISTISAIRAITA EI HOIDETA PELKILLÄ KORONAHOJEILLA S. 8

Mietityttää, kun työskentelet muistisairaiden parissa, ja on kyllä vaikeaa selittää, miksi pitää olla huoneessa.

MUISTISAIRAITA EI HOIDETA PELKILLÄ KORONAHOJEILLA S. 8

Olen työssäni kotihoidossa huomannut ravitsemuksen tärkeyden.

IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUKSEN SEURANNASSA PITÄÄ OLLA TUNTOSARVET TÖRRÖLLÄÄN S. 34

Ajankohtainen asia.

ME SELVIÄMME TÄSTÄ YHDESSÄ S. 16

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 15. kesäkuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan Four Reasons -hiustenhoitotuotteita.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 6/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 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____



KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



Koronakriisin alkaessa jouduin kahden viikon karanteeniin ja näin ollen etätöihin matkalta paluun jälkeen. Työpisteen ergonomiasta olisi fysioterapeuttilla varmasti sanomista, mutta työkaveri oli mitä parhain!

VILHELMIINA KOMULAINEN

Koronavapun suosituimmat vappupallot ja -naamarit!

VILHELMIINA KOMULAINEN



KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



Tällaisia maskeja olen ommellut
työkavereille. Siinä on vapaapäivät
kuluneet noita ommellessa.

AINO TUOMAALA



Viis kilsaa lenkkeiltiin Hannan
kanssa, kun sattui molemmille
vapaapäivä.

SANNAMAIJA AHONEN

Kokouskutsut

• **ESPOO-KAUNIAISTEN AO 801**
kevätkokous 10.6.2020 Espoon Kau-
pungin virkistyskohteessa, Furuhol-
missa (Bodöntie 4). Mahdollisuus
saunaa ja paistaa makkaraa (korona-
tilanne huomioiden).
Ilm. arja.ilomaki@superliitto.fi vii-
meistään 5.6. Tarvittaessa kimppa-
kyyti. Ilmoitathan ruokarajoituksesi.



FOUR REASONS

Four Reasons -hiustenhoitotuotteita SuPer-lehden Face- book-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista
tykänneiden kesken arvottujen
Relaxant Magnesium Black Ice -kyl-
mä- ja kipugeelisettien voittajat tou-
kokuussa olivat Juhapekka Tampe-
reelta, Päivi Jämsänkoskelta ja Mia
Helsingistä. Onnittelut!
Kesäkuussa arvotaan kolme kappa-
letta Four Reasons -hiustenhoito-
tuotesettejä. Tykkää SuPer-lehden
Facebook-sivuista ja voit olla yk-
si voittajista!





Raumalla jaettiin äitienpäiväruusuja

Rauman kaupungin kotihoidon Eteläisen alueen (2) tiimien lähihoitajat tempaisivat äitienpäivänä 10.5.2020 tekemällä hyvän mielen teon.

Niin henkisesti kuin fyysisestikin koettelevan koronaepidemia-kevään vuoksi kotihoidon työntekijät halusivat ilahduttaa asiakkaita. Tuotimme hyvää mieltä toimittamalla äitienpäiväruusut alueen kaikille asiakkaina oleville äideille ja mummoille.

Hoitajat hankkivat kukat omakustanteisesti, ja luovuttivat asiakkaille kaikkiaan 42 ruusua hoivakäyntien yhteydessä. Ruusut olivat onnistunut huomioinnin ele. Sen saajat ja antajat kokivat yhdessä ilon, onnellisuuden sekä liikituksen kyyneleitä. Hoitajat saivat runsaasti kiitollisuutta tästä huomioinnista.

Kaikkien poikkeustilan lakisäädösten sekä rajoitusten vallitessa nähdään, että lähihoitajat pystyvät jaksamisensa ääri rajoilla pitämään kiinni kokonaisvaltaisesta asiakkaiden hoidosta ja huomioinnista niin psyykkisen kuin fyysisenkin osa-alueen kohdalla.

Tällä tavoin pystyimme edes hieman helpottamaan asiakkaiden ikävää ja tuskaa sen suhteen, etteivät he pysty ja voi nyt olla omaistensa kanssa yhtä tiiviissä kanssakäymisessä kuin normaaliolojen puitteissa pystyisivät.

Lähihoitaja Hennan kokemus:

Kun vein ensimmäiselle asiakkaalle sunnuntaina ruusun, oli hoivakäynti kaikilta osin ihana kokemus. Asiakas purskahti liikuttuneena itkuun ruusun saadessaan, eikä siitä itkusta tahtonut tulla loppua. Hän kertoi, että on niin onnellinen kauniista huomioinnista.

Asiakas kertoi, kuinka henkisesti rankka kevät hänellä on ollut ja kuinka äärettömän kova ikävä hänellä on Uudellamaalla asuvaa omaistaan, joka ei ole voinut käydä hänen luonaan. Hän kertoi, että hoitajat tuovat käynneillään hänelle turvallisuuden tunnetta, iloa ja valoa jokaiseen päivään. Liikutuin tietysti asiakkaan kertomisista, ja yhdessä siinä vuodatettiin liikituksen kyyneleitä. Sain hoitajana voimavaroja päiväni siitä, että voin tuottaa asiakkaalle voimakkaan turvallisuuden ja onnen tunteen. Tuli sellainen olo, että kyllä me tästä selvitään, koko maailma yhdessä.

KATJA ALANKO

Hoitajien ryhmäkuvassa nimet vasemmalta alkaen: Lähihoitajat Salla Hapulahti-Mikkola, Henna Ahlqvist, Roosa Raitanen, Christa Bakker, Jenni Talosari, Sanna Vilén ja Marjo Hannukainen.

Maria Virta ja hänen vieressään lähihoitaja Marjo Hannukainen.



Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



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

Ollaan pyritty viikoittain lenkkeilemään, edes kerran viikossa työpäivän jälkeen työkaverin Sanna Halmisen kanssa. Matkan pituus on vaihdellut fiiliksen mukaan, n. 5–6 km per reisu. Näin ihanissa maisemissa mieli kyllä lepää ja ajatukset kirkastuvat.

KATJA ALANKO

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



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

[illegible]

L I J A H I K T M E

Toukokuun ristikkokisan voitti
Riitta Kuusamosta.
Lämpimät onnittelut!

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

– Onko se aito, on yleensä ensimmäinen kysymys, jonka **Jonna Niva** kuulee vieraillessaan Essi-kissansa kanssa palvelutaloissa. 6-vuotias ragdoll on luonteensa puolesta täydellinen siliteltävä, ja siksi se on ollut omistajansa kanssa mukana pääkaupunkiseudun Karva-Kaverien toiminnassa jo useamman vuoden ajan. ■



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 Jaakko Heiskanen p. 09 2727 9293
- 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
- palveluvastaava Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- 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
- 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
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- 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
- jäsenyksikön päällikön sijainen Irja Nevala p. 09 2727 9158
- 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 TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

MOT SOMMAREN

Trots att det här året har varit mycket märkligt, och verkar var det ända till slutet, är en sak säker: I juni är ljusmängden som störst. Vi ska också hoppas på sol och värme, som ger oss energi.

Sommaren för med sig nya arbetskamrater. Den är för oss som redan är i arbetslivet en möjlighet att visa hur effektivt och fint vårt arbete är. Den ger oss också en möjlighet att igen lära oss något nytt. De nya sommarmedarbetarna är ofta studerande eller nyexaminerade, och de är ivriga och villiga att lära sig mera. Det lönar sig att utnyttja den

här situationen. Coronavåren har varit oerhört tung för många SuPer-medlemmar. Nu lönar det sig att ta emot de ivriga nya arbetskamraterna med respekt för den egna yrkeskunskapen och identiteten. Alla behöver en ordentlig introduktion för att arbetet i framtiden ska vara meningsfullare och lättare. Där är du den viktigaste personen av alla.

Vår bästa resurs är fortfarande den egna yrkeskompetensen, att vi delar med oss av den och förkovrar vårt eget kunskaps- och erfarenhetsbestånd tillsammans med andra yrkesutbildade. Hela vårdarbetet är ett teamspel, inte ett ensamt knog. Låt oss göra ett löfte om att vi den här sommaren introducerar de nya medarbetarna ordentligt och utnyttjar lärdomarna om kommunikation. När det är som bäst påverkar båda parterna varandra.

Nu ser det ut som om coronatoppen har nåtts och vi kan gå mot "det nya normala". Vad innebär det i vårdarbetet? Corona slog hårt på äldreomsorgsplatserna. Vårdpersonalen fick ändå skyddsutrustning verkligen sent. Det finns naturligtvis platser där skyddsutrustning hela tiden fanns till hands och allt fungerade. Men trots det kom det i regel budskap till förbundet om att skydden saknades.

Hur länge kommer vi att vara tvungna att använda skyddsutrustning i arbetet, både för vår egen skull och för deras som vi vårdar? Att arbeta med utrustning är tungt och det bör arbetsgivarna förmå reagera på. Vi har regler för arbete i hetta och i köld, men nu räcker det inte längre. Arbetsgivarna måste beakta att vårdarnas arbete inom basvården är fysiskt

tungt och arbetet förbrukar syre. Med ansiktsmask är det tyngre att uppta syre, och det leder till att vårdarna blir trötta.

Det finns två sätt att reagera på saken: öka personalen eller göra det möjligt att ta pauser. Det här är det berömda dilemma för vilket det är svårt att hitta en lösning. Även om orsaken till problemet nästan alltid är att det finns för lite personal ska vi inte nöja oss med det. Vi ska inte låta arbetsgivaren komma undan så lätt, utan vi ska tala och förhandla om saken. Det får inte gå så att arbetsgivaren bara säger att försök stå ut. Vi måste tillsammans fundera på hur arbetet ska göras och hur vi ska ta vara på personalens krafter, oberoende om sommaren blir normal eller varm. Vi ska komma ihåg att utan personal går det inte. Vi ska inte bråka om köpande av Vichy, utan fundera på hur vi ska orka ta hand om dem vi vårdar.

Sommaren kommer till alla, den är bara annorlunda. För en del innebär den sommarstopp, övergång till ett annat arbete eller till och med permittering. Många har vant sig vid kortjobb och det kan hända att det inte är möjligt den här sommaren. Många får bara två veckors semester. Enligt min mening har många arbetsgivare missbrukat de förordningar som skrevs för corona. Vi får se hur snabbt landets regering upphäver de undantagslagar och -förordningar som gäller hälso- och sjukvårdspersonalen och på basis av vilka man har kunnat ändra bestämmelserna om semestrar, övertidsarbete och annat. Nu ser det inte ut att finnas motivering för dem.

Vi ska ändå alltid hålla i minnet att vi är SuPer och tillsammans är vi mera.

Silja

"VI MÅSTE TILLSAMMANS FUNDERA PÅ HUR ARBETET SKA GÖRAS OCH HUR VI SKA TA VARA PÅ PERSONALENS KRAFTER, OBEROENDE OM SOMMAREN BLIR NORMAL ELLER VARM."

LEDARE

DU GÖR DITT BÄSTA OCH DET RÄCKER

Den här veckan glömde jag helt att göra ett viktigt arbete. Jag insåg det först när deadline var förbi. Vilken blunder! Jag var chockad. Min inre pliktmedvetna presterare fick sig en törn. Det förargade mig inte att jag fick lov att gottgöra min försummelse under min lediga dag. Men jag kände skuld över att andra måste vänta på mitt bidrag.

Undantagsförhållandena orsakar lite tankspriddhet. Minnet belastas när saker inte är som de borde vara och i sina invanda spår. Arbetsuppgifterna och -rutinerna har också för många förändrats på grund av situationen.

En bekant vårdarstuderande berättar att hen ibland lig- ger vaken om nätterna och ältar händelser i arbetsprakti- ken. Hen vaknar med en känsla av tvivel på sig själv: gjorde jag faktiskt allt rätt? Det är det överkänsliga samve- tet som stör sömnen. Många känner säkert igen fenome- net från den egna karriärens första steg. I något skede lär man sig att det ibland är omöjligt att prestera perfekt. Så- dana situationer ska man inte bära skuld för. Det är nå- gon annans skuld.

En liten känsla av skuld, som väcker samvetet, leder oss ofta att göra det rätta. Men om den tar över hela sin- net och blir en gnagande ångest leder den i fel riktning. Då orsakar den känslor av lamslagning och ilska, som inte är till någon nytta. De tär däremot allt mer på krafter- na. Hur du kan hantera känslan av skuld får du tips om på sidan 26.

Nästan hälften av dem som svarade på SuPers enkät uppgav att de varit tvungna att arbeta med bristfäll- igt skyddsutrustning under coronakrisen. Vilka känslor väcker det här? Under de här svåra tiderna vore det särskilt viktigt att på arbetsplatserna diskutera och lyssna till var- andra. Ingen får utan orsak beläggas med skuld. Vårdar- na gör sitt bästa och ofta lite till. Och mer kan ingen människa göra.

Allt annat har inhiherats den här våren, men det ser ut som om som- maren har kommit såsom alltid förr. Det ser vi i barnens lysande ögon, i närvårdarstuderandenas leende när de får sin examen, i pelargonen i mormors och farmors fönster. Krafter till alla som jobbar och av- kopplande semester till semesterfirarna!

Päivi Jokimäki

ÄLDREOMSORGEN OCH FUNKTIONS-
HINDERTJÄNSTERNA FICK INTE
TILLRÄCKLIGT MED SKYDD

TEXT ELINA KUJALA BILD MOSTPHOTOS

Nära hälften av vårdarna uppgav i SuPers enkät att det hade funnits alltför lite skydd under coronakrisen inom äldreomsorgen och funktionshindertjänsterna.

Social- och hälsovårdsministeriet ändrade i maj rekommendationen till föreskrift: inom socialvårdens dygnet-runt-enheter och de tjänster som ges i hem- met ska arbetstagarna använda skydd alltid när de är i närkontakt med klienter.

Ministeriet gav redan tidigare under våren anvis- ningar om att använda skydd, men problemet uppstod snabbt att man inte fick tillräckligt med skydd till arbetsplatserna och arbetsgivarnas tolkningar av ministeriets anvisningar va- rierade.

Det här syns också i SuPers enkät, som gjordes just innan ministeriets föreskrift. Av de svarande uppgav 43 procent att det fanns för lite skydd. Det rädde i synnerhet brist på kirur- giska ansiktsmasker. Den här bristen påtalades av över 40 pro- cent av de svarande.

– Jag vill tro att tillgången på skydd förbättras när den in- hemska produktionen kommer i gång. Dessutom får vi mer skydd från utlandet. Situationen blir inte bättre i ett trollslag. Förhoppningsvis ges nu de skydd som förvarats inom lås och bom till användning, påpekar **Elina Kiuru**.

Enkäten besvarades av 3 453 SuPer-medlemmar. ■



SEMESTERN SKA GES FÖRE SLUTET AV SEPTEMBER

TEXT SONJA KÄHKÖNEN BILD MOSTPHOTOS

På grund av coronaepidemin och beredskapslagen har semestrarna på många arbetsplatser förblivit oplanerade. SuPers jurist Sanna Rantala påminner om att det nu är hög tid att fundera på tidpunkter för semestrarna, för de anställda har rätt att hålla sina semestrar före slutet av september.

Får en arbetsgivare flytta eller avbryta en semester, även om det inte förekommer coronavirus i vårdenheten?

Semesterlagen måste följas i princip. Ifall man avviker från den måste det vara nödvändigt på grund av coronaepidemin och för att garantera en tillräcklig arbetskraft. Arbetsgivarna använder just nu också beredskap inför coronasituationen som orsak. Uppskjutningen av en semester motiveras inte alltid av att coronarumsterar i arbetsenheten.



Hur långt i förväg bör en anställd få veta om tidpunkten för sin semester?

Normalt utgår man från att den anställda får veta om när semestern ges en månad innan den börjar eller senast två veckor innan. Coronavirusepidemin och beredskapslagen gör det emellertid möjligt att avvika från det här. Den

SUPERSVENSKA

Översättningar Eva Wahlström

normala tidpunkten för att meddela om semestern ska ändå iakttas ifall inte coronavirusepidemin ställer hinder.

Hinner alla vårdare hålla sin semester den här sommaren?

De nya anvisningarna säger att de anställda måste få hålla sin semester inom den här semesterperioden. Förordningen om fortsättning av beredskapslagen inskränkte här arbetsgivarnas rättigheter, för enligt den tidigare förordningen behövde man inte iaktta de normala semesterperioderna vid planeringen av semestrar. Arbetsgivarna kan alltså inte låta bli att bevilja semestrar på grund av coronaepidemin.

När betalas semesterpengen om semestern hålls först på hösten?

Tidpunkten för utbetalning av semesterpeng beror på det kollektivavtal som ska följas och på ett eventuellt lokalt annorlunda avtal mellan arbetsgivare och anställd. Det här kan man kontrollera med förtroendemannen. ■

SUPERS KONTOR OCH SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN BETJÄNAR UNDER SOMMAREN

SUPERS KONTOR BETJÄNAR

KL 9–15

PÅ NUMRET 09 2727 910 (VÄXEL)

TELEFONVÄXELN ÄR STÄNGD 29.6.–24.7.

ENHETERNAS TELEFONJOUR

HAR ÖPPET KL 9–13 PÅ VARDAGAR HELA SOMMAREN.

TELEFONJOURNUMREN:

MEDLEMSENHETEN 09 2727 9140

UTVECKLINGSENHETEN 09 2727 9170

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN

• KOMMUN 09 2727 9160

• PRIVAT 09 2727 9171

SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN

1.6.–31.8. BETJÄNAR KASSAN NORMALT PER TELEFON

MÅNDAGAR OCH FREDAGAR KL 9–13

SAMT ONSDAGAR KL 12–15. SERVICENUMRET 09 2727 9377.

I FALL AV AVVIKANDE TIDTABELLER MEDDELAR VI PÅ KASSANS WEBBSIDOR OCH I WEBBKASSAN.



SUPER

 SUPERTK
SUPER TYÖTÖMYSSKASSA



JAG EXPONERADES FÖR CORONA – VEM SKA JAG BERÄTTA DET FÖR?

TEXT SONJA KÄHKÖNEN BILD MOSTPHOTOS

På arbetsplatserna inom vården råder det varierande praxis ifråga om hur man ska agera i situationer med coronasmitta.

Corona är en allmänfarlig sjukdom, och den behandlande läkaren har anmälningsplikt.

Kontakterna från vårdare som exponerats för coronavirus har ökat under de senaste veckorna.

– Vårdarna har varit oroliga för sin egen och framför allt för de boendes exponering. Det finns inte några klara och tydliga anvisningar på arbetsplatserna om hur man ska agera i situationen, påpekar avtals-experten **Virve Aho**.

FÖRFARANDENA I CORONASITUATIONER VARIERAR PÅ NÄRVÅRDARNAS ARBETSPLATSER

På arbetsplatserna inom social- och hälsovården förekommer det enligt Virve Aho varierande praxis ifråga om hur man har informerat om smitta och vilka åtgärder som sedan vidtagits. Den som berättat om en smitta har varit

den anställda själv, företagshälsovården eller kommunens ansvariga för infektionssjukdomar. På vissa arbetsplatser har anvisningarna varit bristfälliga eller till och med i konflikt med de allmänna hygienföreskrifterna.

HYGIENFÖRESKRIFTERNA RÄCKER LÅNGT

I en smittosituation är det på arbetsgivarens ansvar att vidta åtgärder för att allt ska gå rätt till på arbetsplatsen. THL har rekommenderat att man inrättar en grupp som tar ansvar för beredskapen inför en eventuell infektionss pandemi. Man borde utreda vilka personer som exponerats för viruset och sätta dem i karantän.

– På vissa arbetsplatser har man testat de exponerade för att kunna utesluta en eventuell smitta och de har varit

i karantän tills testresultaten blivit klara. Dessutom har man gjort städningen effektivare, såsom man ska göra i en sådan situation, konstaterar Virve Aho.

SuPers expert **Elina Ottela** påminner om att man kommer långt med att iaktta hygienföreskrifterna och aseptiken:

– När vårdpersonalen iakttar hygienföreskrifterna och arbetar aseptiskt finns det i praktiken ingen smittorisk, och viruset sprids inte heller utanför arbetsgemenskapen.

LAGEN OM SMITTSAMMA SJUKDOMAR SÄGER ATT MAN SKA ANMÄLA

I lagen om smittsamma sjukdomar finns bestämmelser om hur informationen om en coronasmitta ska gå vidare. Patienten behöver inte se till de här anmälningarna, utan det gör hälso- och sjukvårdsmyndigheterna.

En coronasmitta är konfidentiell hälsoinformation liksom alla andra uppgifter om sjukdomar. I en coronasituation gäller då normala datasekretessbestämmelser, och den som insjuknar i corona får inte individualiseras.

Eftersom det är fråga om en allmänfarlig infektionssjukdom ska den behandlande läkaren anmäla om smittan till den läkare som ansvarar för infektionssjukdomar i kommunen eller i sjukvårdsdistriktet. Den ansvariga läkaren har i sin tur rätt att meddela vederbörande person om sannolik smittofara. Smittokällan får emellertid inte nämnas.

Arbetsgivaren får inte heller i princip med namn nämna den anställda som fått smitta. Arbetsgivaren kan dock på ett allmänt plan informera de andra arbetstagarna om coronasmitta eller eventuell smitta. Ifall arbetsgivaren inte informerar om coronasituationen på ett korrekt sätt och arbetarskyddet är i fara, kan man kontakta regionförvaltningsverket.

I Sverige exempelvis ska den som insjuknat i en allmänfarlig infektionssjukdom berätta om smittan till dem som på grund av närkontakt riskerar smitta. I Finland har den som fått smitta inte motsvarande skyldighet. En person som fått smitta kan emellertid på eget initiativ berätta för andra om sin smitta.

Ifall en anställd misstänker smitta och har personer som hör till en riskgrupp i sin närmaste krets är det i varje fall etiskt riktigt att berätta om smittorisken. ■