

SUPER

7-8/2020



ESITTELYSSÄ
LIITON
PUHEENJOHTAJA-
EHDOKKAAT

UUDET
DIABETESLÄÄKKEET
SUOJAAVAT SYDÄNTÄ
JA MUNUAISIA

MARS,
MARJAMETSÄÄN!

KUNNIOITA,
KUUNTELE JA
KUTSU APUA
NÄIN KOHTAAT
VIHAISEN IHMISEN

TOTTA VAI KANSANTARUA?

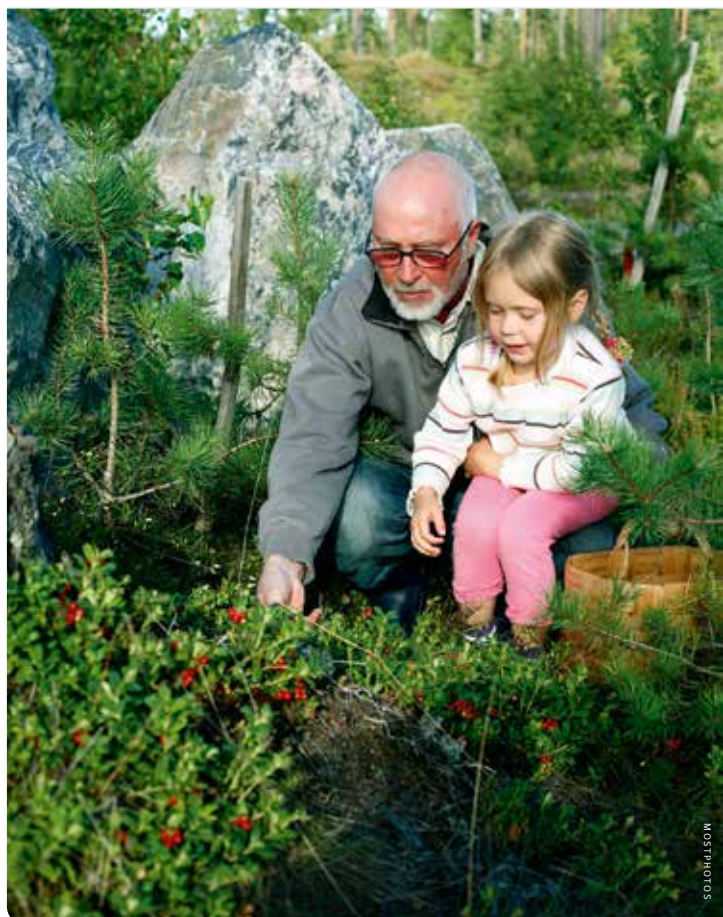
MANSIKKAKUUME JA
MUUT KESÄTERVEYDEN
USKOMUKSET

ADHD-DIAGNOOSIN
SAANUT TIINA MERILÄINEN
"NYT YMMÄRRÄN
ITSEÄNI PAREMMIN"

SUPER



22 Parhaimmillaan tukiperhe on lapselle ja vanhemmille kuin tuttu ja turvallinen mummo.



UUTISET

- 6 Uusi työehtosopimus toi kunta-alalle työaikamuutoksia
- 8 Suojaimet lisäävät hoitotyön kuormitusta helteellä
- 10 Liiton puheenjohtajaehdokkaat esittäytyvät
- 16 SuPer tutki: Hoitajat saivat voimaa luonnosta koronaväenään

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 18 Heinäkuun lyhyet
- 19 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 39 5 faktaa painoindeksistä
- 60 Hyvä hoitaja
- 61 Lue myös nämä
- 69 Paras juttu
- 70 Superristikko
- 73 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 56 SuPer Työttömyyskassa
- 58 SuPervoitto
- 62 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 64 Palvelukortti

50 Mustikoiden ja puolukoiden lisäksi metsässä kasvaa kymmeniä muitakin syötävän hyviä marjoja.



32

Folaatin riittävä saanti on raskaana oleville tärkeää, sillä se ehkäisee sikiön epämuodostumia.

MOSTPHOTOS



20

Lähihoitaja Juha-Pekka Pääskysaari lämmitti juhannussaunan Kinaporin puistossa.

”Sosiaalitoimi ei ole vahvimmillaan tunteiden ja ihmissuhteiden tunnistajana.”

Tukiperhetoiminnasta väitöskirjan tehnyt Anu-Riina Svenlin

ILMIÖT

- 22 Tukiperheet ovat lastensuojelun valopilkku
- 32 Raskauden suunnittelu kannattaa aloittaa foolihaposta
- 40 Kuinka kohdata vihainen ja ilkeä ihminen?
- 38 Mansikkakuume, näärännäppy ja muut kesäiset terveysväittämät
- 50 Marjat ovat kotimaista lähiruokaa parhaimmillaan
- 52 Kesänovelli
Kyllä se hyvin menee

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 33 Sirkka-Liisa Kivelä
Rakkauden monet kasvot
- 67 Hanna Jokinen
Älä puhu hoitajaa!



Lähihoitaja
Tiina Meriläinen

KANSIKUVA
Marleena Liikkanen

AMMATTI

- 20 Hoitajien työpaikoilla koronavirusi näkyy vielä pitkään
- 28 Aikuisen naisen ADHD jää usein tunnistamatta – Lähihoitaja Tiina Meriläisen elämää diagnoosi helpotti
- 36 2-tyyppin diabetesta hoidetaan nyt uusilla lääkkeillä



75

Terapiakoirat René ja Bardi suukottelevat omistajaansa Hanna Lampea.

Kalenteri

HEINÄKUU

6.7.	Eino Leinon päivä
11.7.	Maailman väestöpäivä
18.–24.7.	Naistenviikko, jolloin almanakassa on vain naisten nimiä
27.7.	Unikeonpäivä

ELOKUU

13.8.	Kansainvälinen vasenkätisten päivä
19.8.	Maailman humanitaarisen avun päivä
29.8.	Suomen luonnon päivä
30.8.	Kansainvälinen kadonneiden päivä

SYYSKUU

5.9.	Yrittäjän päivä
------	-----------------

SUPERIN KOULUTUKSET

25.8.	SuPer-opojen peruskurssi, verkkokoulutus
26.8.	Kotihoidon työntekijöille suunnattu DigiTaito-verkkovalmennus alkaa. Ilmoittaudu 14.8. mennessä www.superliitto.fi
4.9.	Lähihoitaja 2020, verkossa
2.9.	Aktiivinen ammattiosasto 1, verkkokoulutus

HYPPÄÄ VEDEN SYLEILYYN

Uiminen on laji, joka sopii kuntoon ja kokoon katsomatta kaikille, jotka vain pinnalla pysyvät. Huono uimatekniikka on itse asiassa eduksi, jos tavoitteena on kunnon kohottaminen: räpiköidessä ihminen tulee kuluttaneeksi enemmän energiaa kuin oikeaoppisesti kroolaamalla.

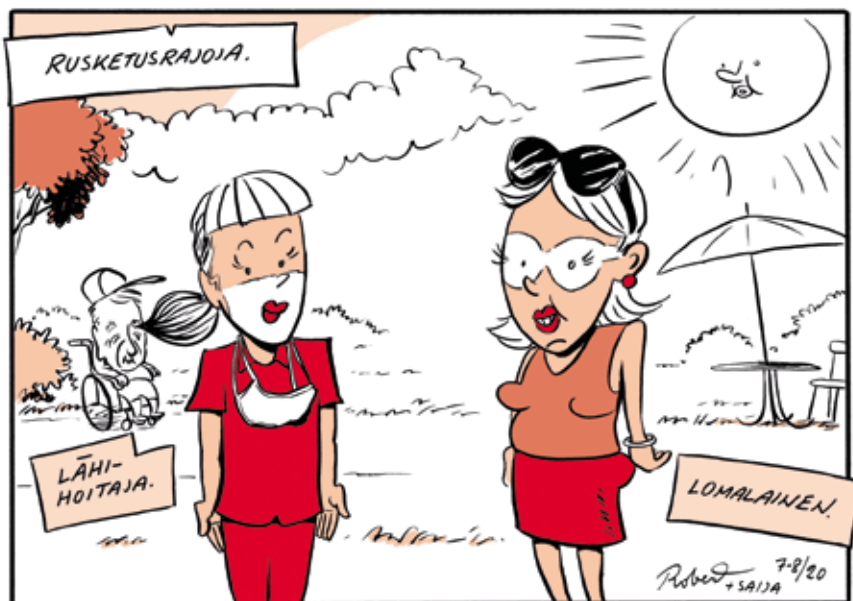
Veden kannattellessa lihasten ja nivelten rasitus on pienempi kuin maalla liikkuesssa, joten uiminen sopii monesti myös niille, joille maalla liikkuminen on vaikeaa.

Fyysisten hyötyjen lisäksi lyhytkin pulahdus veteen virkistää ja rentouttaa. Veden sivelevä tunne voi myös korvata korona-aikaan vähiin käyneitä tai väliin jääneitä ihokosketuksia.



MOSTPHOTOS

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.
- Tutustua uusiin huikeisiin jäsenetuihin ja ottaa ne kovaan käyttöön.



MOSTPHOTOS

67. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

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

PÄÄTOIMITTAJA
Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Suvi Elo, Kari Hulkko,
Hanna Jokinen, Anneli Kanto,
Jesse Karjalainen, Sirkka-Liisa Kivelä,
Jenna Lehtonen, Marleena Liikkanen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Anssi Viljakainen,
Matti Westerlund.

PAINOS
86 800

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Kun on tunteet

Korona-aika on herättänyt monenlaisia tunteita, vähän yllättäviäkin. Kun koulujen lopuessa kuulin radiosta Suvi-
virren, jokin aiemmin tuntematon pato aukesi. Oliko se armottoman kevään muuttuminen ha-
puilevaksi kesäksi, lapsien kasvaminen taas vuodella tämän keskellä, mikä lie. Alkoi kyynelten tulva, jonka ryöppyä en saanut poikki koko iltana.

Moni muu on kertonut samaa. Kovat ajat töissä, eristyksessä eläminen, menettämisen suru, tulevan pelko. Itku on herkässä, naurua kaipaava. Samalla tuntee myötätuntoa heitä kohtaan, joille tauti osuu kohdalle tai jotka on tuomittu yksinäisyyteen riskien vuoksi.

Tunteisiinsa on jokaisella oikeus. Ne eivät ole vaarallisia. Useimmiten ne ovat ohimeneviä, eikä niitä kannata säikähtää. Myös negatiiviset tunteet ovat aivan sallittuja. Se varmaan on hy-

vä sanoa erikseen meille kilteiksi kasvaneille. Pieni vihausuus voi jopa voimaannuttaa.

Poikkeusaikaa tutkitaan nyt myös tunteiden kautta. Ne ennustavat jatkuessaan ihmisten käyttäytymistä ja toimintamalleja. SuPer on osallistunut tähän tutkimukseen jäsenkyselyillä, joissa tarkastellaan omaan työhön, viranomaisten toimintaan ja liiton toimintaan liittyviä tunteita.

SuPerin tutkimus paljasti, että osa jäsenistä on suhtautunut luottavaisesti viranomaisten toimintaan ja hyväksynyt sosiaali- ja terveydenhoitoon kohdistuvat määräykset tarpeellisina koronaviruksen taltuttamiseksi. Määräykset ovat koituneet hoitajien kohdalle aivan eri tavoin kuin muissa töissä olevien, kuten tiedämme. Osa jäsenistä taas kokee pelkoa, pettymystä ja toivottomuutta työssään. Jaksamisen rajat ovat käsillä jo muutenkin, ja koronatilanne on tullut kuin viimeiseksi pisaraksi.

Muiden hyvinvoinnista huolehtivien oma hyvinvointi jää helposti sivuun. Kun työroolina on auttaa muita, pystyykö kiltin ja myötätuntoisen roolista luopumaan vapaalla, omalla kesälomalla? Toivottavasti pystyy. Ota omaa aikaa itsellesi vaikka marjametsässä, tässä numerossa kerromme miksi se kannattaa.

Leppeää ja rauhallista kesää kaikille!

Päivi Jokimäki





Kikyt pois ja yövuoron maksimipituus 11 tuntia **MIKÄ MUUTTUU KUNTA-ALAN TYÖAJASSA?**

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Millaisia työaikamuutoksia uusi työehtosopimus toi kunta-alalle ja miten 31. elokuuta voimaan tulevat muutokset näkyvät lähihoitajien työssä? SuPerin lakimies **Riitta Saarikoski** kommentoi.

1. Kikyt poistuvat 31. elokuuta

– Kiky-tunnit olivat voimassa kunta-alalla joitakin vuosia eli palaamme tässä nyt ikään kuin vanhaan. Kiky-tunteja ei tehdä enää 31. elokuuta alkaen.

2. Yövuoron pituus voi olla jatkossa maksimissaan 11 tuntia

– Yövuoron maksimipituus oli aiemmin 10 tuntia. Luottamusmiehet ovat kuitenkin tähänkin asti voineet tehdä paikallisia sopimuksia yövuoron pidentämisestä 11 tuntiin. Elokuun 31. päivä alkaen yövuoron pituus voi kunta-alan työehtosopimuksen mukaan olla jaksotyössä enimmillään 11 tuntia. Työnantaja voi päättää tästä eli pituus voi olla vähemmänkin kuin 11 tuntia. Olisi hyvä, että yövuoron pidentämisestä keskusteltaisiin yhdessä luottamusmiehen ja työsuojeluvaltuutetun kanssa, sillä pidempi työvuoro on aina kuormittavampi. Toisaalta 11 tunnin työvuoro voi helpottaa työvuorolistan laatimista: iltavuorolainen voi lopettaa työnsä iltakahdeksalta ja tulla töihin aamuseitsemältä, jos yövuorossa oleva tekee 11 tunnin työ-

vuoron. 11 tunnin työvuoro on työaikalain mukaan sallittu.

3. Työnantaja voi käyttää 4 viikon työaikajaksoa uudella tavalla jaksotyössä

– Työaikajakson pituus saa olla jaksotyössä lähtökohtaisesti 2–3 viikkoa. Sellaisella jaksolla, jolle osuu arkipyhiä, työnantajalla on mahdollisuus käyttää yhtä 4 viikon työaikajaksoa. Tällainen jakso voi olla esimerkiksi joulun tai pääsiäisen aikaan. Jos työnantaja käyttää oikeuttaan 4 viikon työaikajaksoon, on hänen annettava työntekijälle vähintään yksi arkipyhä kokonaaisena vapaapäivänä. Arkipyhävapaat kannattaa korvamerkitä työvuolistaan esimerkiksi Titania-työaikajärjestelmässä v-koodilla. SuPer suosittelee, että kaikki arkipyhät annettaisiin kokonaisina vapaapäivinä, kuten monet työnantajat ovat tähänkin saakka tehneet.

– Lisäksi 4 viikon työaikajaksoa voidaan käyttää vakiyötyöntekijöille ja osa-aikatyöntekijöille, jotka ovat esimerkiksi 1–2 viikkoa töissä ja 1–2 viikkoa vapaalla. Näin työvuorot saadaan rullaamaan järkevällä tavalla.

4. Työajan enimmäismäärää seurataan 12 kuukauden jaksoissa

– Lain mukaan työnantajan on katsottava neljän kuukauden tarkastelujaksolla, ettei työntekijän tekemä työ ylitä keskimäärin 48 tuntia viikossa. Tämä työaikaaraja koskee säännöllistä työtä, ylityötä, lisätyötä, aloittamis- ja lopettamistyötä sekä hätätyötä. Nyt kunta-alan työehtosopimuksessa on sovittu, että neljän kuukauden tarkastelujakson sijaan voidaan soveltaa enintään 12 kuukauden tarkastelujaksoa. Tämä laskentatapamuutos voi koskettaa esimerkiksi joitakin kotihoidossa työskenteleviä lähihoitajia. Työajan enimmäismäärän ylittäminen ei kuitenkaan ole merkittävä ongelma jäsenistön keskuudessa.

5. Liukuma-aika on 50 tuntia

– Aiemmin liukuma-aika oli 40 tuntia, nyt 50 tuntia. Tämä koskettaa joitakin SuPerin jäseniä, joilla on käytössä liukuva työaika ja jotka noudattavat yleistyöaikaa tai toimistotyöaikaa. ■

LÄHIHOITAJA ON MONIOSAAJA JA AINA HOIDETTAVALLEEN ARVOKAS

Tätä kirjoittaessani 17.6. meil-
le SuPerin kunta-alanneuvot-
teliijoilla on ollut historiallinen
päivä monin eri tavoin.

Tänään allekirjoitettiin
KVTES ja samalla vuosien
työn jälkeen saatiin sote-sopimus. Hie-
noa ja kiitos, että teitä SuPerin jäse-
niä on niin paljon, jotta tämä oli mah-
dollista saavuttaa. Emme kuitenkaan
ole unohtaneet varhaiskasvatuksessa ja

koulumaailmassa toimivia superilai-
sia, jotka jäävät edelleen KVTES:n pii-
riin. Vakalaiset ovat suurin joukko ko-
ko KVTES:ssä. Tämä antaa mahdol-
lisuuden hyvään edunvalvontaan. Tä-
tä kirjoittaessani ovat kaikki yksityi-
sen puolen TES:t avoinna. Neuvotte-
lut ovat olleet sen verran vaikeita, että
olemme joutuneet turvautumaan ylityö-
ja vuoronvaihtokieltoon lähes kaikil-
la sopimusaloilla. Neuvottelutuloksia
kohden.

Korona kevään aikana varmasti mo-
ni oli todella uupunut ja jotkut ihan
peloissaankin. Syitä oli monia. Ei ollut
tietoa, ei maskeja tai muita vermeitä.
Tuli valmiuslait ja asetukset, jotka vie-
lä kurmuuttivat toisia enemmän, toisia
vähemmän. Tämä näkyi lomastusten ja
yt-neuvotteluiden määrässä sekä siir-
roissa työpaikasta toiseen.

Siirroista toisenlaisiin tehtäviin tu-
likin silloin liitossa mieleen, että pi-
tää nostaa enemmän esille minkälaisia
moniosaaajia lähihoitajat ovat. Heidät
voidaan koulutuksensa perusteella
siirtää alalta toiselle, esimerkik-
si vakasta soteen. Jokaisen on
rinta rottingilla todettava, et-
tä lähihoitajista on monek-
si. Nyt on puhuttava lähi-
hoitajista, sillä se koulu-
tus on yli 20 vuotta van-

ha, alkää siis muut ammatillaiset louk-
kaantuko, tämä koskee teitäkin.

Moni ei ehkä edes tule ajatelleeksi,
miten paljon erityispiirteitä hoitotyös-
sä on muihin ammatteihin verrattuna.
Me kaikki arvostamme hyvinvointival-
tion palveluja, joita päivittäin tavalla tai
toisella itsekin käytämme.

Hoito-, hoiva- ja kasvatustyö on silti
erilaista. Olemme ammatti-ihmisiä pal-
veluammattissa ja se on yhdistelmä, joka
vaatii paljon työntekijältä. Oletko kos-
kaan ajatellut, miten osaava olet ja mi-
ten monelle ihmiselle annat hyvän olon
tunnetta samalla kuin hoidat, hoivaat,
kuntoutat tai kasvatat? Se on ammatti-
taitoa, sitä ihmisläheistä ja silti amma-
tillista osaamista, jota tarvitaan nyt ja
tulevaisuudessa.

Kyse on tietenkin siitä, miten itse ar-
vostat ammattiasi ja mitä ajattelet sii-
tä, mutta muista että olet aina arvokas
juuri sillä hetkellä olevalle hoidettaval-
le. Työmme on palkitsevaa, jos saam-
me tehdä osaamistamme vastaavaa työ-
tä. Meillä itsellämme pitäisi kuitenkin
olla koko ajan halu oppia lisää ja kehiti-
tyä ammatillisena: Käydä vähän kuin
vuoropuhelua itsemme kanssa, että mi-
tä minä tästä työstä haluan.

Kesää kaikille Buddhan sanoin:
Kaikki luodut asiat ovat pysymättömiä.
Pyri eteenpäin ja ole läsnä.

Silja

”SIIRROISTA TOISENLAISIIIN TEHTÄVIIN TULIKIN SILLOIN
LIITOSSA MIELEEN, ETTÄ PITÄÄ NOSTAA ENEMMÄN ESILLE
MINKÄLAISIA MONIOSAAJIA LÄHIHOITAJAT OVAT.”



Suojaimet lisäävät helteen aiheuttamaa kuormitusta hoitotyössä

8 VINKKIÄ KUUMUUTEEN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPOTOS

Työterveyslaitoksen erikoistutkija **Sirkka Rissanen** kertoo, mitä hoitajien kannattaa huomioida kesähelteillä työskennellessään ja miten omaa oloa voi helpottaa.

1. Suojainten käyttö lisää lämmön aiheuttamaa kuormitusta

– Suojaessut, haalarit ja maskit estävät lämmön poistumista keholta. Hiki ei pääse suoja-asun sisältä ulos ja asun sisään muodostuu lämmin mikroilmasto. Tämä voi aiheuttaa elimistön nopeampaa lämpötilan nousua. Suojavarusteiden käyttöä kannattaisi mahdollisuuksien mukaan rajoittaa, jos se vain on turvallista. Suojainten alle kannattaa pukea vain välttämättömimmät ja ilmatavat vaatteet. Kun suojaimia käytetään, kannattaa fyysinen rasitus minimoida, sillä nopeat liikkeet lisäävät hikoilua.

2. Lämpötilan nousu tekee työn epämuokavaksi ja on riski pitkäaikaisairaalle

– Lämpötilan nousu voi olla terveydellinen riski iäkkäämmille ihmisille ja pitkäaikaissairaille, joilla on esimerkiksi sydän- tai hengitystiesairauksia. Lämpötilan nousu ei ole merkittävä terveysriski, jos kyseessä on terve henkilö. Lämmin työympäristö kuitenkin lisää epämukavuustekijöitä, kun hikoiluttaa ja tuntuu, että työ- ja toimintakyky heikkenevät. Tämä voi laskea myös työmotivaatiota.

3. Muista riittävä tauotus viileämässä paikassa

– Kun työympäristön lämpötila ylittää 28 astetta, tulisi jokaisen työtunnin aikana pitää 10 minuutin tauko. Jos lämpötila ylittää 33 astetta, tulisi 45 minuutin työskentelyn jälkeen pitää 15 minuutin tauko. Hoitotyössä tämä voi tulla ole jaksus haasteellista.

– Taukopaikan tulisi olla viileämpi tila, jossa on alle 25 asteen lämpötila. Kannattaa myös huolehtia, ettei taukopaikkaan paista aurinko. Taukoa voi viettää myös ulkona, mutta silloin on pysyteltävä varjossa. Jos työympäristön lämpötila

kohoaa kovin korkeaksi, voi käyttää tuulettimia. Koronatilanteessa niiden käyttö ei kuitenkaan ole suositeltavaa, sillä tuuletin voi edistää viruksen leviämistä.

4. Huolehdi nesteytyksestä ja suolojen saannista

– Juomisesta huolehtiminen on kaiken perusta. Riittävästä nesteytyksestä kannattaa huolehtia jo ennen työvuoron alkua ja vettä on syytä juoda mahdollisimman tasaisesti ympäri vuorokauden. Työvuoron aikana tulisi juoda 1–2 desiä vettä tai urheilujuomaa useamman kerran tunnissa. Suojaimet päällä juominen on vaikeaa, joten silloin kannattaa juoda riittävästi vettä juuri ennen suojavarusteiden pukemista. Kahvi lisää nesteen poistumista, joten sitä tulisi juoda maltillisesti.

– Kuumassa ruoka ei aina maistu, mutta myös monipuolisesta ravinnosta on huolehdittava. Suosittelemme syömään helteellä nestepitoisia, kevyitä aterioita. Raskaan aterian sijaan kannattaa syödä pieniä määriä ja tasaisesti. Hikoilun myötä kehosta poistuu suoloja, joten niitä pitäisi saada ravinnosta. Jos hikoilee oikein kovasti, voi tauoilla syödä jotain suoloista välipalaa, esimerkiksi suolakurkkua.

5. Viilennä kehoa

– Niskaa ja käsivarsia voi viilentää tauoilla esimerkiksi kosteilla pyyhkeillä varsinkin silloin, jos ei pääse viileään tilaan. Pidemmällä tauoilla voisi käydä vaikka viilentävässä suihkussa, jos työtiloissa on todella kuuma.

6. Seuraa lämmön aiheuttamia oireita

– Elimistö pyrkii pitämään kehon lämpötilan mahdollisimman tasaisena 37 asteen tuntumassa. Jos kehon lämpötila kohoaa, ihon verenkierto vilkastuu ja hikoilu lisääntyy, sormet ja ja-

lat turpoavat. Hikoilu on tehokas keino poistaa lämpöä. Kun kehon veri ohjautuu iholle ja verta on lihaksissa entistä vähemmän, heikentyy myös lihasten hapensaanti. Tämän seurauksena olo on väsynyt.

– Jos kehon sisälämpötila nousee hyvin korkeaksi, ovat riskinä lämpö sairaudet. Väsymys, heikotus ja kova jano kielivät kehon lämpenemisestä. Lämpöpyörtymisen ja auringonpistoksen oireita ovat heikotus, huimaus ja pahoinvointi. Vakavampaan lämpöhalvaukseen viittaavat puolestaan kehon yli 39 asteen syvälämpötila, sydämentykytykset, ärtyneisyys, voimakas hikoilu ja tajunnantason lasku. Työvuoron aikana kannattaa seurata omaa mutta myös työkavereiden vointia, sillä aina ihminen ei itse huomaa muutoksia olotilassaan.

7. Auta kehoa palautumaan myös vapaa-ajalla

– Työvuorojen välissä kannattaa huolehtia nestetasapainosta ja levätä kunnolla. Riittävät unet ovat tärkeässä roolissa kehon palautumisessa. Kuumia paikkoja ja kovalle auringonpaah-teelle ja altistumista kannattaa välttää myös vapaa-ajalla. Kevyt liikunta tekee keholle hyvää, ja hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan kuumassa paremmin. Hyväkuntoisella esimerkiksi hikoilun tehokkuus on parempi eli keho poistaa tehokkaammin ylimääräistä lämpöä.

8. Kehä sopeutuu lämpöön

– Ihmiskeho sopeutuu lämpöön, ja ensimmäiset hellepäivät ovat suorituskyvyn kannalta elimistölle vaikeimmat. Kehon sopeutumiseen menee noin pari viikkoa, mutta se edellyttää yhtenäistä hellejaksoa. Suomen kesä on tässä suhteessa haastava, kun kesäsää voi vaihdella nopeasti viileästä lämpimään. ■

KUKA ON SUPERIN SEURAAVA PUHEENJOHTAJA?

SuPerin liittokokous järjestetään 15.-16.9.2020. Neljän vuoden välein järjestettävässä tapahtumassa liittokokousedustajat valitsevat liiton puheenjohtajiston sekä päättävät liiton toiminnan suuntaviivat. Puheenjohtajaehdokkaat ja varapuheenjohtajaehdokas esittäytyvät seuraavilla sivuilla.

Silja Paavola

- SuPerin puheenjohtaja vuodesta 2012
- Naimisissa "saman Paavolan kanssa jo monta kymmentä vuotta", kolme aikuista lasta
- Harrastaa lenkkeilyä ja lukemista, varsinkin työhön liittyviä tekstejä

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA KARI HULKKO

Koronakevät on ollut poikkeuksellista aikaa ja koetellut erityisesti hoitoalaa. Miten hoitajien jaksamista voitaisiin parhaiten tukea juuri nyt?

Kun valmiuslaki saatiin purettua, on katsottava, että jäsenet saavat vuosilomansa ja että työnantajat eivät niitä enää rajoita. Nyt, kesäkuun puolivälissä, on vielä purettava vanhuspalveluiden rajoitteet. Omaisten vierailukielto on lisännyt hoitajien työmäärää entisestään. Tämänkin venymisen työnantajat voisivat huomioida.

Monilla työnantajalla on nopean palkitsemisen keinoja, niiden paikka olisi nyt. Liittona pyrimme vaikuttamaan asioihin, joilla on vaikutusta koko maassa.

Olet ehdolla SuPerin puheenjohtajaksi kaudelle 2020–2024. Mitkä ovat kauden suurimmat haasteet ja miten aiot vastata niihin?

Suurin haaste on soteuudistus. Emme silti unohda varhaiskasvatusta tai

koulussa toimivia jäseniämme. Meidän jäsenemme tekevät työkseen laakisääteisiä hyvinvointipalvelutehtäviä ja niihin pitää löytyä rahoitus. Päättäjät pitää saada ymmärtämään, ettei se ole vain menoerä. Hoitajien koulutukseen pitää panostaa, työolojen on oltava hyvät ja palkan tehdystä työstä kohutuullinen.

Jäsenten kuunteleminen on puheenjohtajalle ensiarvoisen tärkeää, koska silloin hän pystyy viemään heille tärkeitä asioita eteenpäin. Päättäjien kanssa pitää päästä keskusteluyhteyteen siten, että he tekevät meille parempia ja järkeviä päätöksiä. Samalla pitää kuitenkin ymmärtää yhteiskunnallinen tilanne.

Lyhyesti sanottuna puheenjohtajan tehtävä on jäsenten kokonaisvaltainen edunvalvonta. Se tarkoittaa sopimus- edunvalvontaa, koulutus- ja ammatillista edunvalvontaa, eläkeikää unohtamatta, sillä eläkkeet kertyvät työvuosien aikana.

Kuvaile SuPerin yhteiskunnallista asemaa 2020-luvun Suomessa. Miten aiot vaikuttaa siihen?

SuPerin asema yhteiskunnallisena vaikuttajana on parantunut ja luulen, että se tulee yhä paranemaan. Meitä arvostetaan asiantuntijaorganisaationa ja kuunnellaan lainsäädäntötyössä.

Sosiaali-, terveys- ja kasvatusala on sekä julkista että yksityistä, ja ammatiliiton puheenjohtajalta vaaditaan säännöllistä keskusteluyhteyttä molempiin sektoreihin. Entistä enemmän on oltava tekemisissä yritysmaailman kanssa.

SuPerin vaikuttamistyössä olennaista on, että mitään ei vedetä hihas- tai omasta päästä vaan kaikesta pitää olla faktaa. Liiton jäsenille kiitos siitä, että he vastaavat hienosti kaikkiin selvityksiin ja kyselyihin, joista saamme aihetodisteita, joita viemme eteenpäin ja nostamme esiin keskusteluissa.

"Olen aina ollut hoitaja,
suhtautunut intohimoisesti
niin hoitotyöhön kuin sen
kehittämiseen."



Anne Heiskanen

- Pääluottamusmies, Super-Opo ja SuPerin edustajiston jäsen
- Työskentelee lähihoitajana kuntoutuksen ja hoivan yksikössä lisalmessa. Opiskelee työn ohessa hallintotieteitä Lapin yliopistossa
- Perheeseen kuuluu avopuoliso ja 15- ja 18-vuotiaat tyttäret, joista vanhempi on juuri valmistunut lähihoitajaksi

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANSSI VILJAKAINEN

Koronakevät on ollut poikkeuksellista aikaa ja koetellut erityisesti hoitoalaa. Miten hoitajien jaksamista voitaisiin parhaiten tukea juuri nyt?

Koronakevät ovat koetellut henkistä ja fyysistä jaksamista, varsinkin kun työtehtäviin ja työjärjestelyihin on tullut nopealla aikataululla muutoksia ja kuormitus työssä lisääntyi merkittävästi. Tässä tilanteessa työhyvinvoinnin ja työn fyysisen ja psykososiaalisen kuormituksen seuranta on jäänyt kuitenkin vähälle huomiolle ja tuen tarve on kasvanut.

Työnantajalla on velvollisuus huolehtia työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä. Kuormitustekijöihin pitäisi puuttua oikea-aikaisesti ja ot-

taa mahdollisesti työterveyshuolto mukaan asioiden käsittelyyn. Nyt työympäristöä, työtapoja sekä kuormitusta on tarkkailtava ja tuettava hoitajien jaksamista työssä.

Kesäaika tuo hoitotyöhön omat erityishaasteensa. Suojavarusteissa työskentely on ollut raskasta ja varsinkin kesäaikaan tulee huolehtia työn tauottamisesta, lepoajoista, palautumisesta ja nesteytyksestä. Valmiuslaki lisäsi merkittävästi kuormitusta hoitotyössä ja sen vaikutusten poistumisella on nyt olennainen vaikutus työntekijöiden jaksamiseen työssä. Työntekijät tarvitsevat nyt vuosiloman palautuakseen työstä ja työn kuormituksesta.

Käytännön hoitotyössä olen nähnyt, kuinka tärkeitä ovat myös selkeät ja konkreettiset toimintaohjeet ja miten työn kuormitukseen vaikuttaa se, kuinka hyvin vuorovaikutus ja yhteistoiminta työnantajan ja työntekijöiden välillä toimii. Voidaanko asioista keskustella oikea-aikaisesti ja toimiiko viestintä esimiesten ja johdon kanssa.

Olet ehdolla SuPerin puheenjohtajaksi kaudelle 2020-2024. Mitkä ovat kauden suurimmat haasteet ja miten aiot vastata niihin?

Suurin haaste on soteuudistus ja se, miten turvaamme ja huolehdimme jäsenten edunvalvonnasta isossa muutok-



”Yläasteella tein TET-harjoittelun terveyskeskuksessa. Myönteinen kokemus siivitti lähihoitajaopintoihin. Halusin työn, jota tehdään lähellä ihmistä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tunsin olevani avuksi ihmisille elämäntilanteissa, joissa he tarvitsevat apua.”

sessä. Kyseessä on suuri liikkeenluovutus ja sen henkilöstövaikutukset ovat suuret. Se vaatii paljon SuPerilta järjestönä mutta myös paikallisesti ammattiosastoilta; miten huolehdimme jäsenen edunvalvonnasta, kun rakenteet ja palveluiden järjestäminen muuttuvat.

Puheenjohtajana pyrin saamaan jäsenen äänen ja tarpeet kuuluviin suuressa muutoksessa, niin yhteiskunnallisessa keskustelussa kuin päätöksenteossa.

Muita suuria haasteita ovat alan vetovoiman ja houkuttelevuuden lisääminen sekä palkkakehitys. Työn vaativuus on kasvanut, eikä se näy tällä hetkellä palkkauksessa. Haasteena on myös mitoittamiseen ja laatuun liittyvät kysy-

mykset, miten nämä toteutuvat jatkossa, tehdäänkö hoitotyössä edelleen tukitoita ja miten ne järjestetään tulevalle sitovan mitoituksen kaudella.

Merkittävä haaste on myös se, miten saadaan nuoret jäseniksi SuPeriin ja jäsenhankintaa kehitettyä niin, että se aktivoi työntekijöitä liittymään jäseneksi. Yleisemmällä tasolla kyse on siitä, millaisen kokemuksen työntekijät saavat ammattiosaston toiminnasta ja SuPerista.

Kuvaile SuPerin yhteiskunnallista asemaa 2020-luvun Suomessa. Miten aiot vaikuttaa siihen?

SuPerilla on merkittävä rooli sosiaali- ja terveysalalla toimivana ammatti-

järjestönä. Se on tehnyt näkyväksi, millaisissa tehtävissä ja työoloissa jäsenet työskentelevät sekä sen, millaisia tarpeita ja haasteita alalla on.

Rooli korostuu entisestään, kun palveluita kehitetään ja järjestetään uudelleen, kuten esimerkiksi soteuudistuksessa. Sosiaali- ja terveyspalveluita, työtä ja työympäristöä ei voi kehittää, jollei ymmärretä hoitotyön arkea.

SuPer on tehnyt paljon esimerkiksi hoitotyön laadun, hoitajamitoituksen ja hoivakriisin esilletuomisissa. Itse haluan vaikuttaa siihen, että superalaisten ääni yhteiskunnallisessa keskustelussa ja päätöksenteossa tulee kuuluviin.



Jaana Dalén

- SuPerin varapuheenjohtaja, SuPerin liittohallituksessa vuodesta 2008, pääluottamusmies
- Työpaikka Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin aikuisten tehohoito-osastolla
- Harrastaa moottoripyöräilyä ja puutarhanhoitoa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA SUVI ELO

Korona-keivät on ollut poikkeuksellista aikaa ja koetellut erityisesti hoitoalaa. Miten hoitajien jaksamista voitaisiin parhaiten tukea juuri nyt?

Ihmisten pitäisi päästä palautumaan ja toipumaan tästä keväästä. Parasta olisi, että jokainen hoitaja saisi pitää lomansa kesäkuukausina ja täysimittaisina. Siihen on hyvä hetki nyt, kun tilanne on rauhallinen.

Työhyvinvoinnin ja jaksamisen kanalta on hyvä, että valmiuslaki kumottiin. Henkilöstövajettakaan ei voi enää paikata teettämällä koronan varjolla perusteettomia ylityitä.

Hoitajamitoitus pitää saada toimimaan arjessa ja tukityöntekijät takaisin työpaikoille. Se auttaa jaksamiseen, että hoitajat saavat keskittyä siihen työhön, johon he ovat koulutuksen saaneet.

Olisin toivonut, että Suomen hallitus olisi tullut vastaan ja myöntänyt hoitajille koronaliisan, jota me työehtoneuvotteluiden aikana esitimme. Vaikka se ei olisi suoraan lisännyt hyvinvointia, se olisi kuitenkin tuonut uskoa siihen, että meitä oikeasti kuunnellaan.

Olet ehdolla SuPerin varapuheenjohtajaksi kaudelle 2020–2024. Mitkä ovat kauden suurimmat haasteet ja miten aiot vastata niihin?

Soteuudistuksesta on puhuttu kohta 12 vuotta, ja edelleen se on meidän suurin haasteemme tulevalla hallituskaudella. Nyt toki vähän näyttää siltä, että asia menisi eteenpäin. Keskeistä on, miten meidän jäsenten työehdot ja työpaikat säilyvät ja miten ne saadaan pidettyä kuosissa.

Kevään työsopimusneuvotteluissa saimme kauan tavoittelemamme sote-sopimuksen, jonka työstäminen alkaa hallituskaudella.

Hoitajamitoituksen loppuunsaattaminen tulee olemaan suuri haaste, kun mietitään millaisessa taloudellisessa tilanteessa, Suomi on seuraavalla kaudella. Kestoihteita ovat esimerkiksi lähihoitaja koulutus ja osaamisen käyttö tietyillä sektoreilla.

Varapuheenjohtajan tärkeä tehtävä on puheenjohtajan tukeminen. Hallituksessa tehtävänä on olla mukana tekemässä päätöksiä, jotka tukevat ja

edesauttavat jäsenten etuja ja hyvinvointia kaikilla sektoreilla. SuPerin varapuheenjohtajalle kuuluu myös kansainvälinen edunvalvontatyö eli on pysyttävä ajan tasalla esimerkiksi siitä, mitä Euroopan Unionissa tapahtuu.

Kuvaile SuPerin yhteiskunnallista asemaa 2020-luvun Suomessa. Miten aiot vaikuttaa siihen?

SuPer on vahva, varteenotettava ja varteen otettu ammattiliitto, jota kuunnellaan. Olemme itsenäinen, suurin toisen asteen koulutettujen hoitajien liitto. Uskon, että asema pysyy vakana myös tulevana vuosina. Vaikka tietyt tahot tahtoisivatkin romuttaa ammattiyhdistysliikettä, tarvitsemme tässä ajassa asiallista ja rauhallista vuoropuhelua.

Haluan vaikuttaa siihen, että SuPer on liitto, johon kaikki valmistuvat lähihoitajat haluavat liittyä. Mitä enemmän meillä on jäseniä, sitä vahvempi liitto me olemme. Perin myös vaikuttamaan siihen, että kaikki päätökset, joita liitossa teemme, ovat järkeviä ja jäsentemme etujen mukaisia.

”Liityin SuPeriin jo opiskeluaikana ja olen aina ollut kiinnostunut yhteisten asioiden hoitamisesta. Työkaverit houkuttelivat mukaan liiton toimintaan, ja siinä kävi niin, että kun annat pirulle pikkusormen, se vie koko muijan.”



Näistä asioista hoitajat saivat
voimia poikkeusolojen aikana

"TYÖKAVEREIDEN KANSSA ON ITKETTY, NAURETTU, KIUKUTELTUKIN"

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Koronakevään aikana hoitoalan ammattilaiset neu-
loivat, lukivat, lenkkeilivät ja nauttivat työkavereiden
sekä läheisten seurasta. SuPerin kyselyssä nousi esiin
kymmenen yleistä keinoa, joilla hoitajat tukivat jaksamistaan poikkeusoloissa. Näistä yksi oli ylitse muiden:
suurin osa kertoo hakeneensa voimia luonnosta.

Hoitotalan ammattilaiset ovat tukeneet omaa jaksamistaan poikkeusolojen aikana monin keinoin, osoitti SuPerin tekemä kysely, johon vastasi yli 700 jäsentä. Valtaosa vastanneista kertoi tukeneensa jaksamistaan liikkumalla ulkona. Kun tekeminen oli poikkeusoloissa rajoitettua, haki suuri osa hoitajista mielenrauhaa ja rentoutusta metsäpoluilta sekä puutarhoista. Eräs kyselyyn vastannut kertoi:

– Lasten kanssa on koluttu luontopolkuja, lähimetsiä ja pyöräilty. Myös oma piha on uudistunut koronan myötä paljon, kun on aikaa sitäkin laittaa!

Vastanneiden mukaan luonnossa liikkuminen nollasi ajatukset työasioista ja murheista. Metsälenkeistä sai lisää virtaa, ja raitis ilma auttoi paikkaamaan kasvomaskin aiheuttaman happivajeen.

Moni totesi vastauksissaan kiinnittäneensä entistä enemmän huomiota siihen, miten keväinen luonto on herännyt eloon:

– Kerrankin on ollut aikaa seurata lintuja ja kuunnella sirkutusta, lehtien puhkeamista puihin, kukkien kukkimista. Nämä ovat auttaneet rauhoittumaan, eräs hoitaja kertoi.

MARMATUSHETKET LÄHEISTEN KANSSA AUTOIVAT

Läheiset ystävät ja perhe oli toiseksi eniten mainittu jaksamista edistävänä tekijänä kyselyn vastauksissa. Monet keskittyivät nauttimaan oman perheen ja ystävien seurasta. Eräs hoitaja kiteytti asian näin:

– Elämän pienet asiat tuovat iloa ja nyt koko perhe on ollut kotona läsnä ilman kiirettä. Pysähdyn hetkeen ja olen läsnä, aistin ja rakastan.

Poikkeusolojen aikana puhelinlinjat ja etäyhteydet kävivät kuumina:

– Hyvän, luotettavan ystävän kanssa auttaa ”marmatushetki”. Sittenpä on taas pää puhdistettu ottamaan vastaan seuraavaa koronauutista, eräs kyselyyn vastannut totesi.

Työyhteisö ja asiakkaat saivat kolmanneksi eniten mainintoja jaksamista tukevana asiana. Vastanneiden mukaan jaksamista lisäsivät esimerkiksi huumori ja hauskat tempaukset työkavereiden kanssa. Eräässä työyhteisössä tuli korona-aikana tavaksi viettää jätskipöytäpäiviä. Myös muualla sallittiin itselle pieniä ilia:

– Toiissa on ollut niin kivaa, vaikkakin rankkaa. Me työnteijät ollaan ti-

lattu pizzaa ja syöty herkkuja tauoilla, eräs hoitaja kertoi.

Keskustelu kollegojen kanssa oli poikkeusoloissa tärkeä henkireikä: hoitaja ymmärtää toisen hoitajan hädän, eikä vähättele sitä. Tärkeäksi koettiin myös työyhteisön avoin keskustelu siitä, miten raskasta on työskennellä maskit päällä. Tunteiden jakaminen helpotti oloa:

– Työkavereiden kanssa on itketty, nautettu, kiukuteltukin. Jokaisella on lupa omiin tunteisiin ja vahvassa tiimissä kehdetään myös negatiiviset tunteet.

VÄHEMMÄN KORONAUUTISIA, ENEMMÄN KÄSITÖITÄ

Koronakeväänä hoitoalan ammattilaiset ovat tehneet aktiivisesti käsitiöitä, lukee, kuunnelleet äänikirjoja ja musiikkia sekä katsoneet televisiota. Tähän kategoriaan liittyviä mainintoja jaksamista tukevina asioina oli kolmanneksi eniten. Moni totesi, että erilaiset käsitiöt toivat hyvän mielen ja mielenkiintoisen kirjan parissa murheet unohtuivat. Eräs hoitaja kertoi kutoneensa jopa islantilaisia vilpaitoja.

Vaikka lukeminen ja television katselu oli suosittua, kertoi osa vastaajista jättäneensä jaksamisensa vuoksi koronauutiset tietoisesti vähemmälle huomiolle:

– Olen päättänyt, etten seuraa koronauutisia kuin kerran päivässä. Siitä saa kyllä ajantasaisen kuvan missä mennään epidemian kohdalla, totesi eräs vastaaja.

TURHA STRESSAAMINEN SAI JÄÄDÄ

Neljänneksi eniten mainintoja jaksamista tukevana asiana sai oikeanlainen asennoituminen tilanteeseen. Vastaajat totesivat, että koronasta murehtimiseen on turha käyttää energiaa, kun asialle ei mitään mahda. Lohtua toi myös ajatus siitä, että tilanne oli väliaikainen.

Omaa jaksamista on auttanut mahdollisimman rento asenne elämään, kuitenkin ohjeistuksia noudattaen. Moni kertoi keskittävänsä ajatuksensa kaikkein hyvään.

– Olen jättänyt turhan stressaamisen pois ikkunoiden pesusta, viikoit-

NÄMÄ ASIAT TUKIVAT HOITAJIEN JAKSAMISTA KORONAKEVÄÄNÄ

1. Luonnossa liikkuminen
2. Läheiset ihmiset
3. Hyvä työyhteisö
4. Lukeminen, televisio, musiikki ja käsityöt
5. Oikea asenne
6. Riittävä lepo
7. Ravitseva ruoka ja herkuttelu
8. Lemmikit
9. Kotoilu ja siivoaminen
10. Opiskelu

METSÄLENKEISTÄ SAI LISÄÄ VIRTAA, JA RAITIS ILMA AUTOI PAIKKAAMAAN KASVOMASKIN AIHEUTTAMAN HAPPIVAJEEN.

taisesta luottuamisesta, kevätsiivouksesta, loman suunnittelusta ja kaappien siivoamisesta. Nyt on hoidettava tämä pandemia alta ja sitten palataan stressaamaan niitä kotitöitä, eräs hoitaja kirjoitti.

Kyselyyn vastanneet totesivat myös, että itselleen pitää olla armollinen. Jos sohva ja televisio veti puoleensa, niin sitten katsottiin televisiota. Itsensä hemmottelulla oli selkeä paikka poikkeusoloissa, ja eräs hoitaja kertoi siihen vinkkinsä:

– Olen miettinyt spontaanisti jokaiselle päivälle yhden mieleisen asian tai mukavan tekemisen. Se voi olla pieni hankinta tai miellyttävä asia. Vapaapäivänä olen joskus irrotellut, ja näitä ilon aiheita per päivä voi olla kaksikin.

Moni käänsi ikävän tilanteen positiiviseksi ja otti koronakevään kokemuksenä:

– Korona on pahis, mutta on se tuonut hyvääkin, kun kaikkea ei pidä enää itsestäänselvyytenä. ■



MOSTPHOTOS

Hyviä uutisia polvivaivaisille

Kovan fyysisen rasituksen, mutta myös liiallisen istuskelun ja vähäisen liikunnan on ajateltu altistavan polven nivelrikoille. Tuoreen tutkimuksen valossa nämä neuvot voi heittää romukoppaan.

Tutkijat seurasivat kahdeksan vuoden ajan 1200 keski-ikäistä, joilla oli polvikipuja, ylipainoa tai muita polven nivelrikoille altistavia tekijöitä, mutta ei varsinaista nivelrikkoa. Yhteyksiä raskaankaan fyysisen rasituksen tai passiivisuuden, esimerkiksi istuskelun, sekä nivelrikkojen välillä ei löytynyt.

Tulokset ovat tervetulleita, sillä moni polvivaivainen on välttänyt liikuntaa, vaikka fyysinen aktiivisuus on hyväksi. Polvi nousuun siis!

UUTISPALVELU DUODECIM

Terveellinen sapuska hyväksi myös kuulolle

Tuoreen tutkimuksen mukaan monipuolinen ja terveellinen ruokavalio voi ehkäistä kuulon heikkenemistä. Terveellisinä pidetään ruokavalioita, joissa on paljon kasviksia, hedelmiä, kalaa, pähkinöitä ja hyviä kasvirasvoja sekä vähän suolaa ja kohtuullisesti lihaa ja alkoholia. Tutkimukseen osallistui 3000 keski-ikäistä naista, joiden ruokavaliota ja kuuloa kuulosteltiin kolmen vuoden ajan. Terveellistä ruokavaliota noudattavien kuulo heikkeni noin kolmanneksen epätodennäköisemmin kuin epäterveellistä ruokaa syövien. Tämä koski keski-taajuuksia ja korkeita taajuuksia, kuulon heikkenemisenä pidettiin kuulokynnyksen nousemista vähintään 5 desibelillä. Ruokavalion lisäksi kuitenkin moni muu-kin seikka on voinut vaikuttaa tuloksiin, joten niitä kannattaa tulkita varoen.

UUTISPALVELU DUODECIM

Kesäkevennys: – Mitä?! – Miksi sulla on porkkana korvissa? – En mä kuule mitään, kun mulla on porkkanat korvissa.



MOSTPHOTOS

Päivittäin tupakoivien suomalaisten määrä puolittui 2000-luvulla

Maailman terveysjärjestön mukaan Suomi on yksi tupakka-politiikan johtavista maista Euroopassa. Sen kunniaksi WHO myönsi Maailman tupakaton päivä -palkinnon Suomen sosi-aali- ja terveysministeriölle. WHO kiittää Suomea erityises-ti siitä, miten hyvin nuoria on suojeltu tupakalta. Suomes-sa on muun muassa pystytty ehkäisemään sähkösavukkei-den nousu nuorten suosimaksi trendituotteeksi, osittain siksi, että makuaineet on kielletty tupakka- ja nikotiinituotteissa.

Suomessa työikäisten miesten päivittäinen tupakointi on jatkanut vähenemistään 2000-luvulla. Naistenkin tupakoin-ti kääntyi laskuun tällä vuosituhanella. Myös peruskoulun 8.-9.-luokkalaisten tupakointi on vähentynyt: 2000-luvun alussa yli 20 % nuorista tupakoi, vuonna 2019 enää noin vii-si prosenttia.

WHO:n mukaan maailmassa kuolee tupakkatuotteiden käy-tön seurauksena vuosittain noin kahdeksan miljoonaa ihmis-tä. Tilastojen valossa tupakka tappaa huomattavasti enem-män ihmisiä kuin koronavirus.

STM, THL



MOSTPHOTOS

KUUKAUDEN KYSYMYKSET:

Pystytkö pitämään kesälomasi kuten olit toivonut?

**KYLLÄ
75%**

- Tehostetussa palveluasumisessa kiertävät lomat, juuri niin kuin toivottu.
- Kuntayhtymä oli päättänyt, että tänä vuonna voidaan pitää 4 viikon loma. Viime vuonna maksimi oli 3 viikkoa.
- Meillä ei ole lomaa jouduttu siirtämään.
- Määräaikaisen työsopimuksen loppuun toivoin lomani ja siihen sen sain.
- Meillä on kiertävät lomat ja kaikki saa pitää oikeana aikana.
- Meillä ei saa pitää kuin kahden viikon jaksoissa lomat, mutta itse en ajatellut pitääkään pidempää.
- Sain loman sellaisena kuin sitä toivoin. Meillä on joustava työyhteisö.

**Ei
25%**

- Saamme pitää kolme viikkoa neljän viikon sijaan. Viikon pidän sitten myöhemmin kesälomakaudella.
- Olisi pitänyt siirtää lomaa, mutta järeäpäisesti en suostunut. En halua olla aina se, joka joustaa!
- Päiväkodissa poikkeusajana työntekijät "pakotettiin" pitämään kesälomistaan yksi viikko jo toukokuussa.

VASTAA HEINÄKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN ELOKUUN 17. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN VERMANIN VITAMINEJA JA TUOTTEITA. KESÄKUUN MITÄ MIELTÄ -KISAN PALKINTONA OLI FOUR REASONS -HIUSTENHOITOTUOTTEITA. SEN VOITTI SAARA PYHÄNNÄLTÄ. ONNITTELU!



MUUT LEHDET

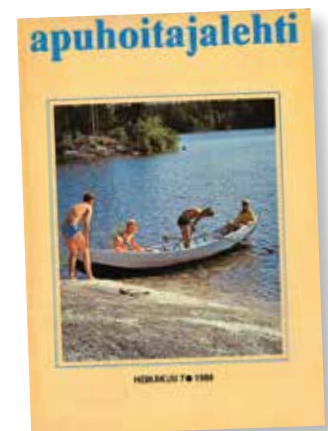
// Vaikka ihminen joisi kolme kertaa vuodessa, mutta jos se johtaa aina tappeluun tai aviokriisiin, niin kyllä silloin on kyseessä alkoholin haitallinen käyttö."

A-KLINIKAN TOIMINNANJOHTAJA KAARLO
SIMOJOKI HELSINGIN SANOMISSA
21.6.2020

// Tilanteissa on pystyttävä pitämään tietty, kylmä etäisyys, toimia kuin virkamies. Empatiaakin pitää tulla ja omaa persoonaa on käytettävä puheluissa. Mutta hätätilanteissa on pysyttävä viileänä. Joskus soittajalle on sanottava tiukasti, että "teidän nyt vain täytyy", ja sitä kautta aktivoida häntä ja ottaa tilanne kontrolliin."

HÄTÄKESKUSPÄIVYSTÄJÄ AARNE WALLIUS
POLIISI&OIKEUS -LEHDESSÄ 2/2020

40 VUOTTA SITTEN



"Yleensä kentän ääntä pitäisi kuunnella paljon enemmän. Isossa järjestössä ei saisi oma henkilökohtainen mielipide vaikuttaa, vaan päätöksen pohjana pitää olla laajemman kentän mielipide. Järjestötyössä päätökset tehdään niin suurten joukkojen puolesta, että jokaista asiaa on ajateltava erittäin tunnollisesti ja paneutuen, tehdä asia itselleen kaikin puolin selväksi ja paneutua myös vasta-puolen osaan."

SUPER-LIITON PERUSTAJA- JA KUNNIAJÄSEN
MIMMI POUTIAINEN APUHOITAJALEHDESSÄ
7/1980

Ruudun takaa

Siiri Kalliomäki tapasi poikansa **Juha Kalliomäen** treffituvaksi nimetyssä tapaamiskontissa Ikaalisten Toivolansaarikodissa. Hoitajat **Satu Ala-Laurinaho** ja **Susanna Kaasalainen** saattoivat Kalliomäen tapaamiseen. Tykätty treffitupa on ollut vilkkaassa käytössä, sinne on tehty joka viikko parikymmentä varausta.

KUVA LAURA VESA

KESÄ KORONAN JÄLKEEN

TEKSTI ELINA KUJALA

Takana on pitkä, poikkeuksellinen kevät. Nyt rajoituksia vähitellen puretaan ja Suomi palaa takaisin normaaliin. Hoitajien työpaikoilla koronaepidemian jäljet näkyvät kuitenkin vielä pitkään.

Kesä on erilainen kuin ennen.





Pöpöt pois

Meea Remes ja **Milla Paldanius** pesevät käsiään saippualla Suomen surimmas-
sa päiväkodissa Pilvilinnassa Siilinjärvellä.
Lastenhoitaja **Minna Soininen** ohjaa. Ko-
rona on tuonut perusteellisten käsipesu-
jen lisäksi päiväkotien arkeen monia mui-
takin muutoksia, kun vanhemmat esimer-
kiksi saattavat lapset vain ulko-ovelle asti,
ja ulkoilua ja pienryhmätoimintaa on enti-
sestään lisätty.

KUVA **JESSE KARJALAINEN**

Mullasta versoo jotakin uutta

Akaan Tarpiakodissa tehdään
paljon porukalla ja panoste-
taan viihtymiseen. Mieluisan
ohjelman merkitys on koros-
tunut koronavävään aikana,
kun muutoin ollaan oltu eris-
tyksissä. Palveluesimies **Maa-
rit Mäenpää**, asukkaat **Ilma
Kaikkonen**, **Toivo Mäkinen**,
Leila Jokinen ja lähihoitaja
Sari Peltoniemi istuttivat sie-
meniä viljelylaatikkoon alkuke-
sän auringossa.

KUVA **LAURA VESA**



Vihdoinkin pääsee pesulle

Lähihoitaja **Juha-Pekka Pääskysaari** lämmittää Sininauha Ry:n saunarekkaa, joka parkkeerasi Helsingissä Kinaporin puistoon juhannusviikoksi. Koronaepidemia on vaikeuttanut asunnottomien ja päihdesairaiden elämää, kun moni palvelupaikka sulkeutui keväällä, eikä päivittäiseen peseytymiseen ole ollut kaikilla mahdollisuutta. Taustalla löylyä lyövät **Pete** ja **Viljo**, jotka halusivat esiintyä lehdessä vain etunimillään.

KUVA ANNA AUTIO





Sosiaalitoimessa ei aina tunnisteta ihmissuhteiden arvoa

TUNTEET PELISSÄ TUKIPERHEESSÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Tukiperhe voi parhaimmillaan olla lapselle ja vanhemmalle yhtä luonnollinen käyntipaikka kuin mummola. Luonnollisuuteen liittyy Anu-Riina Svenlinin mukaan myös riski: tunnesiteitä syntyy, eikä sosiaalitoimessa aina ymmärretä niiden arvoa.

Tukiperhetoiminta on valopilkku lastensuojelun synkähkösissä julkikuvassa. Kyse on kevyestä tukitoimesta: lapsi viettää yleensä yhden viikonlopun kuukaudessa vapaaehtoisessa perheessä.

– Vanhemmat saavat pienen hengähdystauon, ja lapsi saa elämäänsä uusia, turvallisia ihmissuhteita. Tarkoituksena ei ole tuottaa suuria muutoksia vaan kannatella tukea tarvitsevaa perhettä, kuvailee tukiperhetoiminnasta tammikuussa väitellyt **Anu-Riina Svenlin**.

Tukiperheet ovat lastensuojelun kentällä toimivia, lyhyen tukiperhekoulutuksen saaneita maallikoita. Svenlin arvelee, että monet perheiden vanhemmista ovat päivätyössänsäkin tekemisissä hoito- tai kasvatusalan kanssa.

– Tukea saavat perheet pitävät tukiperhettä luonnollisena osana elämäänsä, vaikka kyse lastensuojelusta onkin. Vanhemmat kokevat, että tukea on helppo ottaa vastaan. Monet haastattelemistani vanhemmista vertasivat tukiperhettä mummolassa tai tädin luona käymiseen, Svenlin kertoo.

Toiminnan suurin käytännön haaste näyttäisikin olevan sen saatavuus. Hakijoita on enemmän kuin tukiperheitä, ja jonoja syntyy.

Svenlin väitöstutkimuksen mukaan tukiperhetoimintaan sisältyy kuitenkin myös ristiriitoja. Niitä aiheuttaa muun

muassa toiminnan aikajänne. Lähtökohtana on perheen tukiverkoston tilapäinen vahvistaminen, vaikka tukea tarvitsevat perheet kaipaisivat nimenomaan pysyvyyden kokemusta.

Svenlinin mielestä lastensuojelussa keskustellaan liian vähän tukiperhesuhteen kestosta ja sen lopettamistavasta.

– Sosiaalitoimi ei ole vahvimmillaan ihmissuhteiden ja tunteiden tunnistajana, ja tuki saatetaan päättää ymmärtämättä sen aikana syntyneiden ihmissuhteiden arvoa. Tähän ei olisi varaa,

TUKEA TARVITSEVASSA PERHEESSÄ SOSIAALISTEN SUHTEIDEN HAURAUUS JA TUEN TARVE ON PYSYVÄ TILANNE.

sillä tukea tarvitsevien perheiden läheisverkostot ovat muutenkin hauraat.

Svenlinin väitöksen aineistona olivat kuuden lastensuojelun ammattilaisen fokusryhmäkeskustelut ja kuutta eri tukisuhdetta kuvaavat lasten, vanhempien ja tukiperheiden yksilöhaastattelut.

LAPSET MUKAAN ARVIOINTIKOKOUKSIIN

Tukea tarvitsevassa perheessä sosiaalisten suhteiden hauraus ja tuen tarve on pysyvä tilanne. Tukiperhe on kuitenkin

mukana lapsen ja vanhemman elämässä yleensä vain vuoden tai pari.

Tukiperheeksi ryhtyvien olisikin Svenlinin mukaan hyvä pohtia myös pidempikestoisen suhteen mahdollisuutta.

– Yleensä suhde joudutaan josakin vaiheessa päättämään, mutta perheet voisivat jatkaa yhteydenpitoa sen jälkeenkin vaikkapa käymällä silloin tällöin yhdessä kahvilla.

Lapsen välejä tukiperheen lapsiin tai aikuisiin ei missään tapauksessa saa katkaista kuin veitsellä leikaten, ja yleensä se pyritäänkin tekemään portaittain. Suhteen lopettamistapaan pitäisi Svenlinin mielestä kuitenkin kiinnittää vielä enemmän huomiota.

Lastensuojeluun liittyy jatkuva arviointi siitä, onko tuen tarve yhä olemassa. Tukiperhetoimintaa arvioidaan pari kertaa vuodessa sosiaalitoimen järjestämissä palavereissa.

– Tukiperheen lapset eivät välttämättä ole palavereissa mukana, eikä aina edes perheessä käyvä lapsi. Tilanne hahmottuu siis lähinnä aikuisten kautta, ja sitä tarkastellaan pikemmin toiminnan ja tekemisen kuin ihmissuhteen näkökulmasta, Svenlin huomauttaa.

Lapsella voi erityisesti suhteen alussa olla vaikeuksia sopeutua paikanvaihdoksiin ja toiminnan aikatauluihin. Lapsen on myös usein vaikea ymmärtää ▶

ja sanoittaa, mikä tukiperhe on ja miksi siitä on tullut osa hänen elämänsä.

– Lapselta ei yleensä kysytty, millaisia ihmissuhteita hän elämäänsä toivoo. On tärkeää, että lasten kokemuksia ja toiveita tutkitaan ja niistä puhutaan enemmän tukiperhekoulutuksissa ja vanhempien kanssa.

TUKIPERHE VOI HERÄTTÄÄ RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNTEEN

Tukiperheen ajatellaan yleensä olevan lasta varten. Tukiperhekin saattaa asennoitua rakentamaan suhdetta ensisijassa lapseen, jolloin vanhempi jää tukisuhteen ulkoreunalle.

– Helposti unohtuu, että vanhempikin voi olla yksinäinen ja että hänkin haluaisi puhua jonkun kanssa omista ja lasta koskevista asioista. Vanhemmalle voi olla hyvin arvokasta, että tukiperhe soittaa ja kysyy kuulumisia tapaamisten välissä tai pyytää kahville tapaamisviikonlopun päätteeksi.

Sekin pitäisi Svenlinin mielestä tiedostaa, että tukiperheen elämä näyttää tukea tarvitsevan vanhemman näkökulmasta erilaiselta – ja usein paremmalta – kuin oma elämänmeno.

– Tukiperheillä on yleensä tilaa, aikaa ja taloudellista liikkumavaraa. Tukea tarvitsevilta perheiltä taas puuttuu usein näitä kaikkia. Eräs haastattelemistani vanhemmista kertoi, kuinka tukiperhe vei lapset usein pitsalle, mutta hänellä itsellään ei ole siihen varaa.

Tukiperheen ja tukea hakevan perheen suhde perustuu sopimukseen, jossa tukiperhe on auttaja ja lapsi vanhempiineen avun vastaanottaja. Suhde ei siis alun alkaenkaan ole vastavuoroinen, mikä voi vaikuttaa asenteisiin puolin ja toisin.

– On tärkeää huomata, että lapsen lähettäminen tukiperheeseen ei merkitse vanhemmalle vain tarpeellista hengähdystaukoa, vaan se voi herättää myös riittämättömyyden tunnetta, Svenlin painottaa.

Lapsen vanhemman täytyy luottaa tukiperheeseen, eikä luottamus aina synny hetkessä.

Nämä asiat olisi Svenlinin mukaan hyvä ottaa puheeksi molempien osapuolten kanssa sosiaalitoimessa.



”LAPSELTA EI YLEENSÄ KYSYTÄ, MILLAISIA IHMISSUhteita HÄN ELÄMÄÄNSÄ TOIVOO.”

Tuen hakijat ovat useimmiten yksinhuoltajajäitejä. Tukiperheessä taas on yleensä kaksi vanhempaa.

– Tuen hakemiseen vaikuttaa usein sosiaalisen ympäristön tuottama ja vahvistama ajatus siitä, että ilman miehen ja ydinperheen mallia lapsi ei voi hyvin eikä sosiaalistu niin kuin pitäisi.

Svenlinin mielestä vanhempaa pitäisi rohkaista ajattelemaan, että oma perhe on hyvä ja riittävä juuri sellaisena kuin se on, ja että tukiperhetoiminnassa syntyvät ihmissuhteet ovat arvokkaita sinänsä. Niiden arvo ei siis

synny siitä, että ne korvaavat puuttuvia ihmissuhteita lapsen omassa perheessä.

– Tukiperhetoiminnan rikkaus piilee siinä, että tukiperheessä lapsi tutustuu erilaisiin ihmisiin, oppii uusia juttuja ja näkee uudenlaisia mielenkiinnon kohteita. Sieltä voi löytyä asioita, jotka kannattelevat lapsen elämää tukisuhteen jälkeenkin. ■

ANU-RIINA SVENLIN: KANNATTELEVA JA JÄNNITTEINEN TUKIPERHETOIMINTA. LASTENSUOJELUN TUKIPERHETOIMINNAN KÄYTTÖTEORIA JA TUKISUhteET. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2020.

Tukiperheessä myös bonussisarukset ja lemmikit ovat lapsille tärkeitä

Tukiperhetoiminnan ytimessä on lapsi. Siksi on jokseenkin yllättävää, ettei lasten kokemuksista ole tukiperheiden yhteydessä tätä ennen tutkittu.

Tiina Lehto-Lundén antaa tuoreessa väitöstutkimuksessaan puheenvuoron lapsille. Tutkimukseen osallistuneet yksitoista lasta kertoivat tukiperhekokemuksistaan haastattelujen lisäksi valokuvien, videon ja piirroksin.

Tulokset kertovat, että tukiperhe tuo lapsen elämään uusia kokemuksia, laajentaa sosiaalista verkostoa sekä antaa mahdollisuuden harrastaa ja viettää vapaa-aikaa maaseudulla.

Positiivisten kokemusten rinnalle lapset tuovat esiin myös kokemiaan puutteita. Lähtö viikonlopuksi tukiperheeseen saattaa esimerkiksi sotkea lapsen omat suunnitelmat. Lapsi ei myöskään aina tiedä, milloin on menossa tukiperheeseen. Epätietoisuus kuormittaa.

Jotkut lapsista toivoivat tukiperhetapaamisten vähentämistä, mutta heidän toiveitaan ei juurikaan kuunneltu. Yksi tapaaminen kuukaudessa on Lehto-Lundénin mukaan hyvä lähtökohta, mutta iän karttumisen myötä tahti voi lapsen mielestä alkaa tuntua liian tiheältä.

Vanhemman kuukausittaisen hengähdystauon tarvetta lapsen vanheneminen ei kuitenkaan vähennä, mikä palauttaa asian pohdiskelun peruskysymykseen: kenen parhaaseen interventio ensi sijassa tähtää, vanhemman vai lapsen?

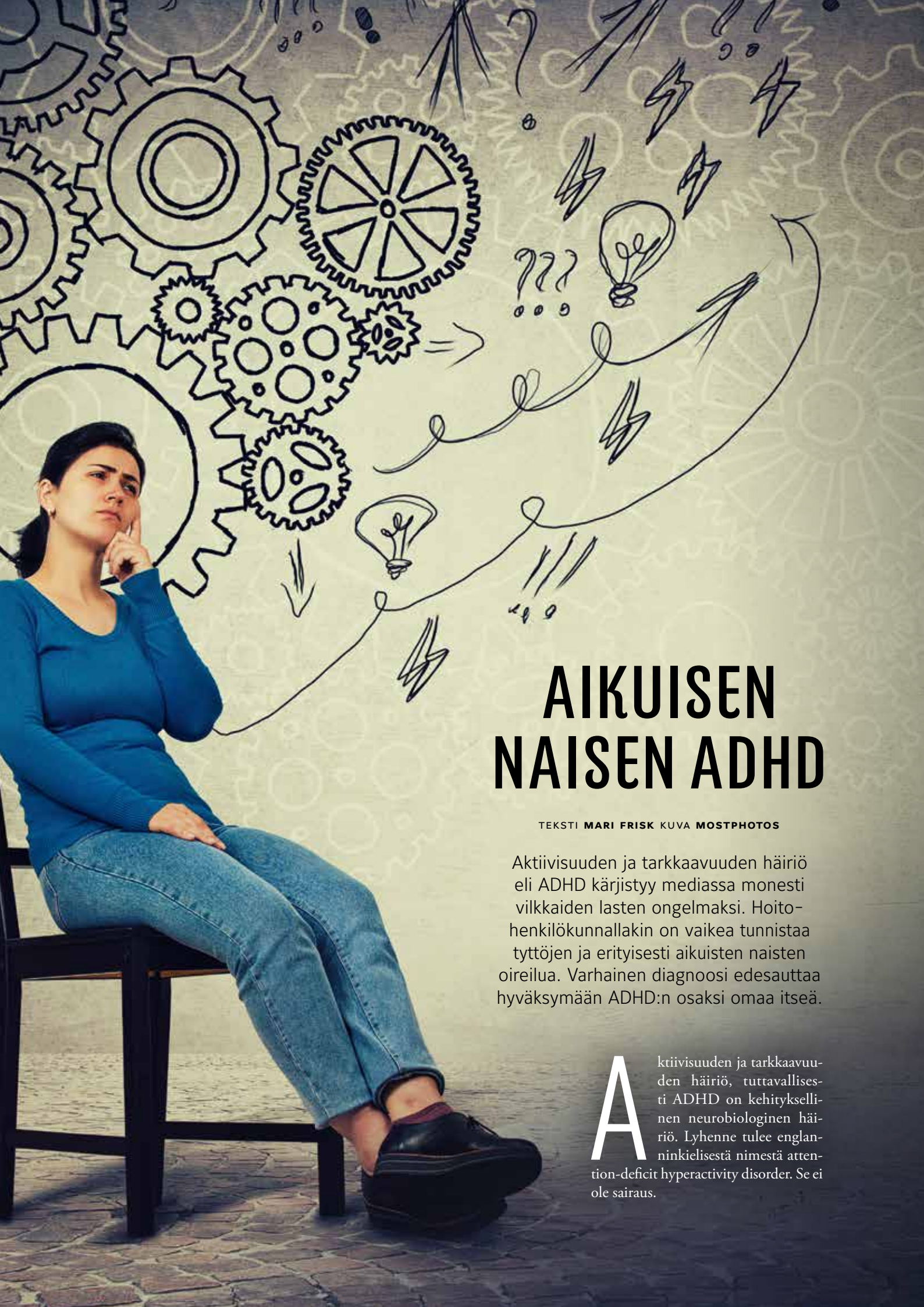
Aikuisten ja lasten välisiä suhteita pidetään sosiaalityössä tärkeinä. Lasten kokemusten tarkastelu nosti kuitenkin lasten suhteen tukiperheen bonussisaruksiin ja lemmikkieläimiin merkittävään rooliin aikuissuhteiden rinnalle.

Joistakin negatiivisista kokemuksista huolimatta käynti tukiperheessä oli tutkimuksen lapsille pääsääntöisesti positiivinen ja toivottu viikonlopon tapahtuma.

Tulokset osoittavat senkin, että tukiperhetoiminta voi tarjota lapselle toimintamalleja, positiivisia muistikuvia ja tunne-elämyksiä, jotka tukevat häntä aikuiselämään asti. ■

Tukiperhe tuo
lapsen elämään
uusia kokemuksia,
sosiaalisia suhteita
ja harrastuksia.





AIKUISEN NAISEN ADHD

TEKSTI **MARI FRISK** KUVA **MOSTPHOTOS**

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD kärjistyy mediassa monesti vilkkaiden lasten ongelmaksi. Hoito-henkilökunnallakin on vaikea tunnistaa tyttöjen ja erityisesti aikuisten naisten oireilua. Varhainen diagnoosi edesauttaa hyväksymään ADHD:n osaksi omaa itseä.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, tuttavallisesti ADHD on kehityksellinen neurobiologinen häiriö. Lyhenne tulee englanninkielisestä nimestä attention-deficit hyperactivity disorder. Se ei ole sairaus.

ADHD on monimuotoinen. Se näkyy eri ihmisillä ja iässä eri tavalla. Myös sukupuolella on merkitystä. Naisten ja tyttöjen oireita ei tunnusteta tai osata diagnosoida varhain monestakaan syystä. Taustalla vaikuttaa muun muassa se, että diagnosoitakriteereitä tarkastellaan edelleen niin sanotusti poika-linssin läpi. Tytöt osaavat mahdollisesti myös poikia paremmin kompensoida oireita muilla keinoilla. Sitä paitsi, ADHD-tytöt eivät usein oireile ulospäin, vaan sisäänpäin.

Sukupuoliroolit ovat vapautuneet, mutta niihin kohdistuneet odotukset vaikuttavat edelleen taustalla, tyttöjä ja poikia kasvatetaan ja katsotaan edelleen eri tavalla.

Tyypiesimerkki ADHD-tytöstä on takapenkkin hiljainen tyttö. Sen sijaan ylivilkkaan tytön kohdalla saatetaan ajatella kyseessä olevan kotiolojen ongelma tai psykiatrinen sairaus, vaikka käytöksen taustalla olisi ADHD.

Monen naisen ongelmia on hoidettu masennuksena tai ahdistuksena, vaikka kaiken alku ja juuri on tarkkaavaisuushäiriö. Takana saattaa olla pitkä historia epäonnistumisen kokemuksi, itsesyytöksiä ja itseluottamuksen puutetta. Ne voivat myös omalta osaltaan altistaa masennukselle ja ahdistushäiriöille.

AIKUISUUDESSA OIREET MUUTTAVAT MUOTOAAN

ADHD jaotellaan kolmeen eri alatyypin: pääasiassa tarkkaamaton, pääasiassa yliaktiivinen tai impulsiivinen tyyppi sekä näiden kahden yhdistelmä.

Neurobiologisesta taustasta johtuen oireet jatkuvat usein aikuisuudessaakin, vaikka ne muuttavat muotoaan. Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet ovat kaikista pysyvämpiä piirteitä. Sen sijaan yliaktiivisuus ja impulsiivisuus usein lievittyvät.

ADHD-aikuisilla motorinen levottomuus on hillitympää kuin lapsilla. Se voi näkyä esimerkiksi kynän näpräämisinä tai jalkojen heilutteluna. Vilske käy pikemmin oman päänsisällä. Ylivilkkaus saattaa aikuisella kuulua enemmän puheessa kuin näkyä muussa käytöksessä, hän ei esimerkiksi osaa odottaa vuoroaan ja puhuu päälle.

Perinnöllisestä alttiudesta kertoo se, että moni aikuisena ADHD-diagnoosin saaneista naisista on päättänyt tutkimuksiin sen jälkeen, kun omalla lapsella on havaittu ylivilkkaus- tai tarkkaavuusongelmia tai oppimisvaikeuksia.

KESKITTÄMISEN HAASTEITA

Keskittymisen haasteet kuuluvat ADHD:n ydinoireisiin myös aikuisilla. Kyse ei ole siitä, etteikö ADHD-ihminen osaisi keskittyä yhtään mihinkään. Joku saattaa keskittyä ”liiankin hyvin” ja uppoutua omiin maailmoihiinsa.

Tarkkaavuusongelmat voivat näkyä esimerkiksi vaikeutena viedä asioita loppuun saakka tai keskusteluissa voi niin sanotusti pudota kärryiltä, kun ajattelee muita asioita. Aina ongelmat eivät edes näy töissä, moni pinnistelee päivän ja uupumus iskee vasta kotona.

Toisaalta ADHD-ihmisillä on myös taito kiinnittää huomio sellaisiin yksityiskohtiin, joka useimmilta jäisi huomaamatta.

RISTIRIIDASSA HYVÄT AIKEET & TOIMINTA

Mahdollinen alisuoriutuminen opinnoissa tai töissä ei johdu fiksuuden puutteesta. Hyvien aikeiden tai kykyjen ja toiminnan välinen ristiriita voi näkyä myös kotitöissä. Tai ihmissuhteissa, henkilö saattaa olla todella ja lempeä ja empaattinen, mutta ei osaa näyttää sitä tai käyttäytyy riitojen yhteydessä kiivaasti ja impulsiivisesti.

Aikuisena alisuoriutumiseen voi vaikuttaa vahvasti myös se, että ympäristö ei tue yhtä lailla aikuisia kuin lapsia. Ammattiopinnot vaativat peruskoulua itsenäisempää otetta ja tukipalveluja ei välttämättä ole tarjolla.

SPONTAANIUS MAUSTAA VANHEMMUUTTA

ADHD-oireiden ja vanhemmuuden yhdistäminen on haastavaa, lapsiperheeseen kuuluu väistämättä rutiineja, kotitöitä, aikataulutusta ja organisointia. Toisaalta jos lapsella on samantyyppisiä ongelmia, on vanhemmalla ymmärrystä ja kokemusta reagoida hänen tarpeisiinsa. Positiivista palautetta voi tulla esimerkiksi siitä, että lapset kokevat ADHD-vanhemman spontaaniksi leikkijäksi. ■

ADHD PÄHKINÄNKUORESSA

- Esiintyvyyys 6–18-vuotiailla on uusimpien meta-analyyysien mukaan 3,6–7,2 %. Miehillä 4,1 % ja naisilla 2,7 %. (Käypä hoito -suositus)

- Tytöillä on lapsuudessa vähemmän näkyviä oireita kuin pojilla. Jos diagnosoia ei tehdä ajoissa, ongelmat usein kärjistyvät.

- Monelle aikuiselle naiselle ADHD-diagnoosi tulee yllätyksenä, kun hän hakeutuu hoitoon muista syistä (esimerkiksi masennus, ahdistus, univaikeudet) tai kun oma lapsi pääsee tutkimuksiin.

- Lisääntynyt riskinotto-kyky liittyy tarkkaavuushäiriöön. Erityisesti teini-ikäisillä tytöillä ja nuorilla naisilla se voi johtaa päihdeongelmaan, ja riski joutua seksuaalisen hyväksikäytön tai parisuhdeväkivallan uhriksi kasvaa.

- Paras hoitotulos saadaan, kun lääkitys yhdistetään terapiaan ja kuntoutukseen.

- ADHD:n puhkeaminen on monisyinen kokonaisuus. Suuressa roolissa on neurobiologinen alttius, mutta myös ympäristötekijöillä on vaikutusta.

Heräsikö epäily?

ADHD-tyyppisiä oireita voi esiintyä myös esimerkiksi masennuksen, ahdistushäiriöiden, pitkään jatkuneen tai traumaperäisen stressin tai unettomuuden yhteydessä. Itse ei kannata diagnosoia tehdä, vaan hakeutua esimerkiksi työterveyshuoltoon tai terveyskeskukseen.

NAISEN TARKKAAVUUSHÄIRIÖ - LAPSUUDESTA AIKUISUUTEEN, LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM 2019;135(3), VEERA KOPONEN JA MERVJ JEHKONEN

ADHD (AKTIIVISUUDEN JA TARKKAAVUUDEN HÄIRIÖ), KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS
MIELENTERVEYSTALO.FI

ADHD-LIITON MATERIAALIT, ADHD-LIITTO.FI
PSYKOLOGI VEERA KOPOSSEN LUENTO PAIMIO-
AKATEMIASSA (MLL:N LASTEN JA NUORTEN
KUNTOUTUSSÄÄTIÖ), 2.5.19



TYÖPAIKAN RAAMIT AUTTAVAT TIINA KESKITTYMÄÄN

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MARLEENA LIIKKANEN

Kouvolalainen **Tiina Meriläinen** sai ADHD-diagnoosin neljä vuotta sitten 37-vuotiaana. Tiinan ADHD näkyy selvemmin kotona kuin työpaikalla. Vanhustyössä siitä on jopa hyötyä.

Olin epäillyt jo aiemmin, että minulla voisi olla ADHD. Otin sen puheeksi työterveydessä, mutta lääkäri arveli oireideni johtuvan silloisesta vaikeasta elämänvaiheestani, Tiina kertoo.

Asia jäi sillä kertaa. Tiina arvelee, että epäilyjä ei otettu vakavasti myös-

kään sen takia, että hänellä on vakituisen työpaikka ja koulu on aina sujunut. Lähihoitajatutkinnon lisäksi Tiina on suorittanut lukion.

– Pärjäsinkin koulussa, vaikka en juuri pystynyt keskittyä lukemiseen. Tunnilta piirtelin vihkoihin, koulumatkalla haahuilin ja pysähtelin tutkailemaan paikkoja. Kirjat olivat milloin koulussa

ja milloin kotona, Tiina muistelee, nyt jo huvittuneisuutta äänessään.

Opettajilta ei tullut sanomista. – Koska olin kiltti, asiaan ei puututtu.

Tiinan epäilyt nousivat pintaan uudelleen, kun hänen pojallaan todettiin ADHD. – Sain uutta pontta viedä asiaani eteenpäin, onhan ADHD:lla tutkitusti vahva perinnöllinen tausta.

Tällä kertaa Tiina otettiin tosissaan ja hän pääsi tutkimuksiin erikoissairaanhoidon. – Testit eivät todellakaan ole mikään läpihuutojuttu, selvitys oli hyvin seikkaperäinen, Tiina kertoo.

ITSEYMMÄRRYS LISÄÄNTYI

– Diagnoosin saaminen oli samalla ihan kamalaa ja helpotus. Tuntui, että nyt tämä on totta, eikä tilannetta voi muuttaa. Toisaalta sain vahvistuksen sille, että en ole laiska tai huono, vaan moni kohtaamani vaikeus johtuu ADHD:sta.

Tiina kertoo, että hänellä kävi ”hyvä tsäkä”, kun ensimmäinen lääke toimi. Annosta nostettiin pikkuhiljaa vasteen mukaan. – Nykyisin, kun diagnoosista on useampi vuosi ja lääkkeet ovat auttaneet, ymmärrän itseäni paremmin. ADHD on osa minua.

Heti diagnoosin jälkeen Tiina sai lähteen terapiaan. – Siellä käytiin läpi arjenhallintaa, kuten ajankäyttöä ja järjestelmällisyyttä. Näin jälkepäin ajattelen, että olisi voinut olla parempi aloittaa käynnit vasta vähän myöhemmin, sulatella ensin diagnoosia ja odottaa, että lääkkeet toimivat. Oli siitä hyötyäkin, mutta loppujen lopuksi aikuinen on itse vastuussa siitä, että asiat tulevat hoidettua.

YKSITYISKOHTIIN JUMITTAMISTA

Tiina kertoo, että hänen oireensa näkyvät erityisesti unohteluna ja ”jumittamisena”.

– Kotona on toisinaan kaoottista, kun olen yksin vastuussa asioista, hän myöntää. – Ongelmani on myös aloitekyvyttömyys. Se näkyy silloin, kun tekeminen ei ole lähtökohtaisesti mielenkiintoista. Keskittyminen herpaantuu, kun into loppuu ja homma muuttuu työlääksi. Siivotessani kokonaiskuva saattaa hämärtyä ja voin järjestellä yhtä laatikkoa ja sen nippeleitä hyvinkin pitkään.

Tiina kertoo innostuvansa helposti uusista asioista. – Ideoin ja suunnittelen vaikka mitä sisustus- ja remonttiprojekteja, mutta valmista ei aina tule.

Sen sijaan, jos tekeillä oleva asia kiinnostaa, virtaa riittää. – Parvekkeen laittaminen ja käsityöt ovat sellaisia. Pystyn virkkaamaan ja neulomaan tuntikausia.

TAITO TULKITA KEHON KIELTÄ

Tiina Meriläinen on työskennellyt Kymsotella Kouvolassa vanhusten te-



hostetun palveluasumisen yksikössä yli 10 vuotta eli ennen ja jälkeen diagnoosinsa. ADHD-oireet eivät Tiinan mukaan näy niin paljon työpaikalla kuin kotona.

– Töissä on helpompi toimia, kun siellä on raamit. Tiedän, mitä minun on tehtävä ja ohjeistus on selkeä esimerkiksi ajankäytön suhteen. Keskittyminen on helpompaa. Toisaalta tämä hoitotyö on sellaista, että keskeytyksiä tulee aina.

Tiina on avoimesti kertonut diagnoosistaan työpaikalla, ja siihen on suhtauduttu hyvin. Lähimmät työkaaverit ovat huomanneet muutoksen Tiinan käytöksessä ja antaneet positiivista palautetta. – Kysyin yhdeltä työkaaverilta onko hän huomannut minussa eroa sen jälkeen, kun aloitin lääkityksen. Hän sanoi panneensa merkille, että toimin tehokkaammin: teen asiat loppuun ja siirryn seuraavaan tehtävään. Satunnaisille työkavereille diagnoosini tuli yllätyksenä.

Tiina kertoo, että työpaikalla on tapahtunut vuosien aikana paljon hyviä muutoksia, jotka ovat edesauttaneet mielenkiinnon ylläpitämistä, motivaatiota ja viihtymistä. – Aloitin aikoinaan kiertävänä sijaisena. Vuosien varrella olen vaihtanut osastoja ja meillemme on tullut uusia tiloja. Työporukka on mukava.

– En pysty sulkemaan ympäristöä pois, haistan, maistan ja kuulen kaiken. Rekisteröin helposti muiden ihmisten eleet ja ilmeet, Tiina kertoo.

Se on myös hänen vahvuutensa hoitajana. – Kehon kieli ja tunnereaktiot kertovat usein enemmän kuin sanat. Muistisairaat eivät osaa välttämättä il-

maista itseään sanallisesti. Huomaan helposti, miltä vanhuksista tuntuu tai jos jotain on vialla.

YKSILOLOA JA PITKIÄ YSTÄVYYSSUHITEITA

Sosiaalisen ja ihmisläheisen työn vastapainoksi Tiina viihtyy vapaa-ajallaan yksin. – Olen oppinut elämään hetkessä ja nauttimaan pienistä asioista. En erityisemmin pidä kevyestä jutustelusta ventovieraitten kanssa. Arvostan hiljaisuutta ja omissa ajatuksissani puuhastelua.

Tiina kertoo, että hänellä on pieni, mutta pitkäaikainen ystäväpiiri. – Ei haittaa, jos tapaamisten välillä on kuukausi tai pari, jatkamme siitä, mihin edellisellä kerralla jäimme. Ystävät ovat minulle tärkeitä, vaikka emme joka viikko näekään.

Tuulettumiskanavan Tiinan on löytänyt Facebookin ADHD-vertaisryhmistä. – Niissä voimme yhdessä nauraa toilailuillemme.

Aina hiljaisuus ei ole taattu, sillä ADHD-perheessä piisaa ääntä. – Mitä väsyneempi olen, sitä huonommin siedän ääniä ja mekkalointia. Lapseni onneksi tiedostaa tämän ja yrittää parhaansa.

Tiina ei siis ole perheessään ainoa, jolla on ADHD. Siitä on myös hyötyä. – Ymmärrämme helpommin toinen toistemme turhautumista.

Tiina kokee, että arki sujuu helpommin, kun kotona pyritetään noudattamaan säännöllistä rytmiä. – Mikään lääkitys ei auta, elleivät perusasiat ole kunnossa. Riittävä uni ja terveellinen ruoka ovat tärkeitä, hän muistuttaa. ■



RASKAUDEN SUUNNITTELU TULISI ALOITTA A FOOLIHAPOSTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

B-vitamiinien ryhmään kuuluva folaatti on suurelle osalle suomalaisista huomaamaton vitamiini, jonka saannista ei juurikaan tarvitse erikseen huolehtia. Raskautta suunnittelevien naisten on kuitenkin tärkeä varmistaa folaatin riittävä saanti, sillä se ehkäisee sikiön epämuodostumien riskiä.

Ravinnossa esiintyvää B9-vitamiinia kutsutaan folaatiksi. Sitä on runsaasti etenkin vihreissä vihanneksissa, esimerkiksi pinaatissa, parsassa ja lehtikaalissa, mutta myös marjoissa ja täysjyväviljassa.

Folaatti on herkkä vitamiini, joka kärsii ruoan säilytyksestä, prosessoinnista ja pakastamisesta. Sitä sisältävät vihannekset ja marjat tulisikin syödä mahdollisimman tuoreina.

Suomalaisilla folaatin saanti jää jonkin verran alle ravintosuosittelusten, mutta se ei aiheuta terveelle, monipuolisesti syöväälle ihmisille haittaa.



Raskaus kuitenkin lisää folaatin tarpeen niin suureksi, ettei sitä yleensä saa riittävästi ravinnosta. Folaattia tarvitaan solujen jakautumiseen ja verisolujen muodostumiseen ja sen tarve on suurimmillaan alkuraskaudesta.

Hedelmällisessä iässä oleva nainen saa ravinnosta vuorokaudessa folaattia noin 200 mikrogrammaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suositus raskautta suunnitteleville ja raskaana oleville naisille on kaksinkertainen.

Heille asiantuntijat suosittelevat ravintolisää, jossa on mukana folaatin synteettistä muotoa foolihappoa.

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Heli Malm** suosittaa ottamaan foolihapon raskausajan monivitaminivalmisteena.

– Niissä on mukana myös B6- ja B12-vitamiineja, jotka tehostavat foolihapon hyödyntämistä elimistössä, sekä lisäksi jodia, jota suomalaiset saavat nykyisin ravinnosta suositusta vähemmän.

Foolihappolisän ottaminen tulisi aloittaa kahdesta kolmeen kuukautea ennen ehkäisyn pois jättämistä, jotta elimistössä on riittävästi foolihappoa sikiön kehittymiseen.

Käyttöä tulisi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan jatkaa raskauden ensimmäisten 12 viikon ajan.

Riskiryhmille, kuten epilepsiaa tai diabetesta sairastaville, foolihapon suositellut määrät ovat suuremmat. Isompia annoksia voidaan suositella myös joidenkin lääkkeiden käytön yhteydessä.

Samoin jos omassa tai puolison suvussa on ollut sikiön epämuodostumia, foolihappolisän määrää on syytä nostaa. Annostuksesta kannattaa neuvotella lääkärin kanssa.

HALPA JA HELPPO LÄÄKE

Riittävä foolihapon saanti ennen raskautta ja alkuraskauden aikana pienentää merkittävästi sikiön epämuodostumien, tarkemmin sanottuna hermostoputken sulkeutumishäiriön, riskiä ja mahdollisesti myös vaikeiden sydänvikojen riskiä.

– Ensimmäiset viikot ovat sikiön kehityksen kannalta herkinä aikaa. Eliministö erilaistuu kymmenen ensimmäi-

sen raskausviikon aikana. Sen jälkeen varsinaisia epämuodostumia ei enää synny, Heli Malm kertoo.

Suomessa syntyy vuosittain noin 50–60 lasta, joilla todetaan hermostoputken sulkeutumishäiriö. Näille epämuodostumille on myös muita syitä kuin folaatin puute, mutta varmuudella suurin osa hermostoputken sulkeutumishäiriöistä voitaisiin ehkäistä foolihappolisällä.

– Kohdistetusti käytettynä foolihappo on halpa, turvallinen ja erittäin hyödyllinen lääke.

TUTKITTUA TIETOA FOOLIHAPPOLISÄN MERKITYKSESTÄ SIKIÖN KEHITYKSEEN ON OLLUT VUOSIKYMMENIÄ, MUTTA SILTI MONI NAINEN KUULEE ASIASTA ENSIMMÄISEN KERRAN AIVAN LIIAN MYÖHÄÄN NEUVOLAN ENSIKÄYNNILLÄ.

Hermostoputken sulkeutumishäiriön aiheuttamien vammojen syvyys vaihtelee suuresti. Vakavimmillaan se johtaa aivojen kehittymättömyyteen ja keskenmenoon.

Lievempänä se aiheuttaa eriaisteisia alaraajojen toiminnan häiriöitä tai esimerkiksi virtsan ja ulosteen pidätyskyvyttömyyttä.

– Nykyisistä tapauksista valtaosa pystytään toteamaan ultraäänellä, mutta vaikeusastetta ei pystytä aina arvioimaan.

Monipuolisesti ja kasvispainotteisesti syövä terve ihminen ei todennäköisesti hyödy foolihappolisästä, mutta raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville naisille se on erittäin tarpeellinen ravintolisä.

Hyvin todennäköistä kuitenkin on, että foolihapon riittävällä saannilla ehkäistäisiin jonkin verran myös keskenmenoja ja raskaudenkeskeytyksiä.

VAIKEASTI TAVOITETTAVA KOHDERYHMÄ

Tutkittua tietoa foolihappolisän merkityksestä sikiön kehitykseen on ollut vuosikymmeniä, mutta silti moni nainen kuulee asiasta ensimmäisen kerran aivan liian myöhään neuvolan ensikäynnillä. Miksei näin yksinkertainen tieto tavoita niitä, joita asia koskettaa?

Sitä ihmettelee myös Heli Malm.

Suomessa Terveiden ja hyvinvoinninlaitos lisäsi foolihapposuosituksen raskaudenaikaisiin ravintosuosituksiin vas-

ta neljä vuotta sitten, kun suosituksia edellisen kerran päivitettiin.

Työpaikallaan Teratologisessa tietopalvelussa Heli Malm on huomannut, että melkein kaikki palveluun yhteyttä ottavat äidit ovat kuitenkin kuulleet foolihaposta. ►





Lääkeneuvontaa äideille ja asiantuntijoille

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alaisuudessa toimiva Teratologinen tietopalvelu antaa tietoa lääkkeiden vaikutuksista hedelmällisyyteen, raskauteen ja sikiön kehitykseen sekä imeytykseen.

Kaikille avoimeen palveluun tulee vuosittain yli 7 000 kyselyä puhelimitse ja chatin kautta, kertoo tietopalvelua johtava erikoislääkäri Heli Malm. Asiantuntijat voivat ottaa palveluun yhteyttä myös sähköpostitse.

Yhteyttä ottaneita askarruttavat ylivoimaisesti eniten keskuhermostoon vaikuttavat psyykelääkkeet, erityisesti masennuslääkkeet, ja niiden vaikutus raskauteen.

LISÄTIETOA TERATOLOGISESTA TIETOPALVELUSTA LÖYTYY HUS:N VERKOSIVUILTA.

– Mutta kuinka kattava otos se on kaikista raskaana olevista tai raskautta suunnittelevista naisista, hän pohtii.

Toinen ongelma on se, että läheskään kaikki raskaudet eivät ala suunnitellusti. Pitäisikö siis kaikkien hedelmällisessä iässä olevien naisten syödä foolihappolisää ihan vain varmuuden vuoksi?

Maailmalla on tilanteen korjaamiseen kokeiltu jo vuosia erilaisia keinoja. Esimerkiksi Pohjois-Amerikassa foolihappoa lisätään jauhoihin. Elintarvikkeeseen lisääminen on suhteellisen vaikean tapa lisätä foolihapon saantia, mutta toisaalta se altistaa foolihappolisälle koko väestön.

– Lisätty määrä on kuitenkin niin pieni, ettei se yksinään riitä kattamaan raskaudenaikaista tarvetta, Malm huomauttaa.

Yksi vaihtoehto oikean kohderyhmän tavoittamiseen voisi olla foolihapon lisääminen ehkäisytabletteihin. Silloin vaikutus kohdistuisi hedelmällisessä iässä oleviin naisiin. Yhdysvalloissa on Heli Malmin mukaan näin tehtykin.

Elintarvikkeisiin lisättyjen foolihappomäärien katsotaan olevan turvallisia kaikille. Foolihappo on kuitenkin biologisesti hyvin aktiivinen aine ja vaikuttaa esimerkiksi geenien toimintaan.

– Pitkäaikaisen saannin vaikutuksista ei tiedetä tarpeeksi, voiko se aktivoi-da geenejä, jotka eivät muuten vaikuta aktiivisesti, tai voiko käyttö vaikuttaa esimerkiksi alkuvaiheessa olevien syöpäkasvainten kasvuun.

Tämän suuntaiset arvelut vaikuttavat varmasti osaltaan siihen, miksi foolihapon puolesta puhutaan edelleen niin varovaisesti – huolimatta siitä, että raskauteen liittyvällä ja suositusten mukaisella foolihappolisän käytöllä ei tiedetä olevan mitään haittoja. ■

Folaattia ruoasta, foolihappoa purkista

Ravinnossa esiintyvää B₉-vitamiinia eli folaattia tarvitaan solujen jakautumiseen, verisolujen muodostumiseen ja aivojen aineenvaihduntaan. Sen tarve lisääntyy raskauden aikana ja riittävää määrää on vaikea saada syömällä monipuolisesti.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee, että raskautta suunnitteleva aloittaisi synteettisen folaatin eli foolihappolisän käytön jo noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä. Käyttöä tulisi jatkaa 12. raskausviikon loppuun saakka.

THL:n suosittelema määrä foolihappolisää on 400 mikrogrammaa vuorokaudessa. Tarvetta lisäävät jotkin lääkkeet ja perussairaudet, esimerkiksi epilepsia-lääkitys, diabetes ja ylipaino.

Myös omassa tai puolison suvussa esiintynyt hermostoputken sulkeutumishäiriö on peruste nostaa foolihappolisän annostusta.

LÄHDE: THL.FI

RAKKAUDEN MONET KASVOT

Elämä muuttui koronaepidemian aikana. Iäkkäiden osallisuutta rajoitettiin voimakkaasti. Ympäri vuorokautisten hoivayksiköiden, sairaaloiden, saattohoitokotien ja 70 vuotta täyttäneiden kotien ovet sulkeutuivat. Tämä vaikeutti huonokuntoisia vanhuksia konkreettisesti auttaneiden ja psyykkisesti tukeneiden omaisten ja läheisten toimintaa. Vuosikymmeniä avioliitossa olleet vanhusparit joutuivat kohtaamaan toisensa ikkunoiden eristämistä.

Rajoitukset ja lähimmäisten auttaminen vaikuttavat ristiriitaisilta. Molemmat kuitenkin ovat rakkauden tekoja.

Heikompiosaisten etusija kuuluu lähimmäisenrakkauden periaatteisiin yhteiskunnassa. Suojellaan heitä, jotka ovat hauraimpia. Rajojen asettaminen ja kieltäminen eivät kuulu vain avio- ja perherakkauteen. Ne ovat myös osa poliittisesti päätettävää kansalaisista välittämistä.

Lähimmäisten huoli iäkkäiden omaistensa ja ystäviensä selviytymisestä tuo esille rakkauden osoittamisen keskeisen tavan. Rakkaus on arkista, ilman suuria sanoja toteutuvaa auttamista, hyvänä pitämistä ja myötätuntoa. Monet iäkkäät ovat selviytyneet omaisten ja vapaaehtoisten rakkauden tekojen turvin.

Huonokuntoisimpien auttaminen ja hoiva ovat olleet sosiaali- ja terveystalouden henkilökunnan varassa. Palveluiden piirissä olevat vanhukset olisivat nääntyneet ilman työntekijöiden uhrautuvaa lähimmäisenrakkautta.

Rakkaus on monimuotoista. Filosof **Eero Ojasen** mukaan luominen, synnyttäminen, säilyttäminen ja vaaliminen ovat rakkauden kaikkien muotojen yhteisiä piirteitä. Ne toteutuvat erilaisina tekoina eri ikäkausina.

Parisuhderakkaus muuttuu iän myötä. Nuoruuteen kuuluva seksuaalinen rakkaus hiipuu. Yhdessä toimiminen, huolenpito puolisoista ja tämän konkreettinen auttaminen nousevat tärkeik-

si. Halaaminen, hierominen, suuteleminen ja lempeä koskettaminen osoittavat yhteenkuuluvuutta ja rakkautta.

Menneiden muisteleminen iäkkäänä eheyttää vanhenevaa kohtaamaan oman haurastumisensa. Se on myös lähimmäisenrakkauden osoitus. Muistelut siirtävät kulttuuriperinnettä seuraaville sukupolville. Ne auttavat säilyttämään ja vaalimaan yhteiskunnan arvoja. Niiden pohjalta nuoret ja vanhat sukupolvet voivat luoda uutta.

Sodan jälkeisessä Suomessa syntyneenä olen kokenut pitkän kriisin vaurioittaman maan kansalaisten tavan ajatella ja toimia. Erimielisyyksiä oli, mutta toisten auttamisen halu nousi niitä tärkeämmäksi. Yhteisöllisyyden, ystävyyden, veljeyden, sisaruuden ja lähimmäisenrakkauden sekä kovan työn avulla maamme nostettiin sivistyneiden ja vauraiden maiden kärkejoukkoon. Nykypäivän iäkkäät ovat tehneet tuon työn. Kotimaamme on olemassa rakkauden ansiosta.

Elämme erilaisessa maailmassa kuin sodan jälkeinen sukupolvi. Yksilön omia valintoja ja markkinataloutta korostetaan. Yhteiskunta ei voi täydellisesti palata vanhoihin tapoihin. Nuorten, keski-ikäisten ja iäkkäiden vuoropuhelulla saattaisi olla merkitystä koronakriisin jälkeisen ajan arvoperustan pohdinnoissa ja kriisin seurausten korjaamisessa. Sukupolvien vuoropuhelu on yhteiskuntaa koossapitävä voima eli rakkauden teko. ■

”MONET IÄKKÄÄT OVAT SELVIYTYNEET
OMAISTEN JA VAPAAEHTOISTEN
RAKKAUDEN TEKOJEN TURVIN.”



UUDET DIABETESLÄÄKKEET EHKÄISEVÄT TEHOKKAASTI LISÄSAIRAUKSIA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVA MOSTPHOTOS

Tyypin 2 diabeteksen lääkehoito on mullistunut lyhyessä ajassa. Uudet tabletti- ja pistoshoidot laskevat verensokeria, hoikistavat sekä suojaavat sydäntä ja munuaisia.

Tyypin 2 diabeteksen lääkehoito näyttää nykyään hyvin toisenlaiselta kuin vielä kymmenisen vuotta sitten.

– Meillä on tosiaan käytössä erinomaisia uusia lääkkeitä. Isoissa tutkimuksissa on viime vuosina saatu vahvaa näyttöä niiden sydäntä ja munuaisia suojaavasta vaikutuksesta, diabeteslääkäri **Merja Laine** kertoo.

Kyse on kansanterveydenkin tasolla isoista asioista. Noin 400 000 suomalaista saa hoitoa tyypin 2 diabetekseen, ja lisäksi ainakin 100 000 henkilön arvellaan sairastavan tietämättään.

Perinteisesti tyypin 2 diabeetikon lääkehoito aloitetaan lähes aina metformiinilla. Sen etuja ovat muun muassa edullinen hinta, pitkä käyttökokemus, neutraali vaikutus painoon ja lähes olematon hypoglykemiariski.

Uusimpien tutkimustulosten valossa erityisesti kardiologit ovat ryhtyneet horjuttamaan metformiinin asemaa tyypin 2 diabeteksen aloituslääkkeenä.

– Tähän asti ajatuksena on ollut ottaa muita lääkkeitä käyttöön vasta, jos metformiini ja elintapamuutokset eivät ala tehot. Tulevaisuudessa hoito ehkäpä aloitetaan suoraan uusilla lääkkeillä, jos potilaalla on valtimotauti tai suuri riski sairastua siihen.

YKSILÖLLISYYTTÄ HOIDON SUUNNITTELUUN

Merja Laineen mukaan monet diabetesta sairastavat seuraavat tarkasti aihepiiriin uutisointia ja ovat kiinnostuneita uusien lääkkeiden sopivuudesta itselleen. Diabeteksen vuosikontrolli on luonteva hetki keskustella erilaisista vaihtoehtoista.

– Nyt kun valinnanvaraa alkaa olla, keskeistä on miettiä yksilöllisesti jokaisen tilannetta ja kartoittaa liitännäissairauksien riskiä. Näiden seikkojen perusteella löytyy kullekin sopivin hoito.

Uusien lääkkeiden Kela-korvattuina on silti edelleen rajoituksia, jotka eivät aina tue parhaan mahdollisen hoidon suunnittelua. Diabetesta sairastava joutuu maksamaan esimerkiksi pistettävät suolistohormonilääkkeet kokonaan itse, ellei hänen painoindeksinsä ole vähintään 30 eli yli lihavuuden rajan.

– Omasta kukkarosta kustannus on 5–6 euroa päivässä, mikä tekee vuodessa merkittävän summan. Eivätkä ostot kartuta lääkekattoa. Jotkut tämän pystyvät maksamaan, mutta eivät suinkaan kaikki. Linjaus luo siis eriarvoisuutta kansalaisten välille, Merja Laine toteaa.

Hän korostaa, etteivät parhaatkkaan uudet lääkkeet poista elintapojen merkitystä.

– Kyllä tyypin 2 diabeteksen kaiken hyvän hoidon perustan muodostavat yhä tutut kolme asiaa: syödä järkevästi, liikua säännöllisesti ja nukkua riittävästi. ■

SGLT2-ESTÄJÄT POISTAVAT SOKERIA VIRTSAAN MUKANA

- SGLT2-estäjät eli glitflotsiinit tulivat Suomessa käyttöön viitisen vuotta sitten. Lääkeryhmään kuuluu useita eri lääkkeitä.
- SGLT2-estäjät kiihdyttävät munuaisissa glukoosin erittymistä virtsaan. Kun sokeria poistuu näin kehosta virtsan mukana, verensokeri laskee. Koska samalla elimistön käytöstä häviää kaloreita, monen paino putoaa glitflotsiinihoidon ansiosta 3–5 kiloa.
- Tuoreissa tutkimuksissa lääkityksen on todettu parantavan merkittävästi valtimo- ja munuaissairauksien ennustetta.
- Hoito lisää virtsaneritystä. Lievänä haittapuolena voi siis olla tarve käydä vessassa aiempaa useammin. Toisaalta pienen nesteiden poistumisen ansiosta diabetesta sairastavan kohonneet veranpaine-arvot monesti laskevat. Verenpainelääkitystä onkin usein mahdollista keventää.
- Tabletti otetaan kerran vuorokaudessa. Paras ajankohta on aamulla, jottei yöllä tarvitse nousta käymään pissalla.
- SGLT2-estäjät eivät altista liian matalille verensokeriarvoille.
- Sivuvaikutuksena noin 10 prosentilla käyttäjistä ovat lisääntyneet hiivatu-lehdukset. Joskus nämä voivat saattaa estää käytön kokonaan.
- Käytössä tulee ottaa ehdottomasti huomioon lisääntynyt ketoasidoosin eli happomyrkytyksen riski infektioiden yhteydessä. Haitta on harvinainen mutta vakava. SGLT2-estäjähoitossa on siis pidettävä taukoa vaikkapa influenssan tai rajun vatsataudin iskiessä.

GLP-1-ANALOGIT KIIHDYTTÄVÄT OMAA INSULIININERITYSTÄ

- GLP-1-analogit eli pistettävät suolistohormonilääkkeet ovat olleet Suomessa käytössä reilun kymmenen vuoden ajan.
- Lääkeryhmään kuuluu useita eri lääkkeitä. Niiden vaikuttava aine ja annostelu vaihtelevat. Osassa pistos otetaan kerran tai kahdesti vuorokaudessa, joissakin kerran viikossa.
- Lääkkeet vaikuttavat suolistohormonien välityksellä. Ne stimuloivat haiman beetasolujen insuliinineritystä, jos käyttäjän verensokeri on koholla. Näin verensokeri laskee ilman hypoglykemian riskiä.
- GLP-1-analogit vähentävät ruokahalua. Usein käyttäjä kokee, että ateriakoko pienenee kuin itsestään. Entisten rasvaisten ruokien sijaan alkaakin ehkä tehdä mieli raikasta ja tuoretta syötävää. Monen paino laskee hoidon ansiosta 3–5 kiloa.
- Lääkkeet alentavat koholla olevaa verenpainetta. Lisäksi niiden on tutkimuksissa osoitettu edistävän valtimoiden ja munuaisten terveyttä.
- Käytön alkuvaiheessa sivuvaikutuksena saattaa tulla pahoinvointia ja vatsavaivoja. Yleensä nämä helpottavat muutaman viikon jälkeen.
- Lääkityksen esteitä voivat olla esimerkiksi gastropareesi ja vaikea refluksitauti.
- GLP-1-analogien Kela-korvattavuuksissa on tiettyjä rajoituksia. Ensimmäisinä vuosina valmisteiden ilmestyttyä juuri markkinoille korvattavuus edellytti vähintään 35:n painoindeksiä, mutta myöhemmin raja on laskettu 30:een. Lisäksi tyyppin 2 diabeteksen hoitoa on täytynyt aiemmin kokeilla tuloksetta kahdella muulla lääkkeellä.



Henkivakuutus kertoo, että rakastat

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

henkivakuutuskuntoon.fi

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

5 VIISI FAKTA

Painoindeksi

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

MIKÄ ON PAINOINDEKSI?

1 Painoindeksi (BMI, Body Mass Index) on vakiintunut, eri puolilla maailmaa käytettävä tapa suhteuttaa ihmisen paino tämän pituuteen. Se lasketaan jakamalla paino pituuden neliöllä. Netin ilmaisilla laskureilla painoindeksin voi laskea helposti osaamatta kaavaa. Painoindeksiä tarvitaan, sillä ihmiset ovat eripituisia, eikä pelkkä paino kerro, onko ihminen ylipainoinen vai ei. Indeksinkin keksi belgialainen matemaatikko 1830-luvulla. Suomessa se on ollut terveydenhuollon käytössä 1980-luvulta.

MITEN NORMAALIPAINO MÄÄRITELLÄÄN?

2 Painoindeksillä määriteltynä normaalipaino on 18,5 ja 25 välillä. Tällä alueella katsotaan ihmisen terveyden olevan parhaimmillaan. Raja on väljä. Esimerkiksi 165-senttisen ihmisen normaalipaino on indeksin mukaan noin 51 kilosta 68 kiloon.

VOIKO PAINOINDEKSIIN LUOTTAA?

3 Painoindeksi ei erottele sukupuolta, ikää eikä rasvan ja lihasten osuutta. Isot lihakset lisäävät ihmisen painoa ja siksi esimerkiksi kehonrakentajilla painoindeksi voi näyttää reippaasti ylipainoa, vaikka rasvakudosta ei olisi normaalia enempää. Lapsilla kehon suhteet ovat erilaiset, joten painoindeksin laskeminen edellä mainitulla kaavalla pätee vain aikuisiin. Vanhuksilla painoindeksi voi olla maltillisesti yli normaalin, sillä ikääntyessä lihavuuden haitallinen vaikutus heikkenee.

KERTOOKO PAINOINDEKSI TOTUUDEN TERVEYDESTÄ?

4 Pitkään on ajateltu, että painoindeksi arvioi kehon rasvamäärän usein alakanttiin. Viime vuosina on saatu tutkimusnäyttöä, että asia saattaa olla päinvastoin: painoindeksiltään alle 25 joukossa on runsaasti ihmisiä, joilla on pienen lihasmassan takia kehossaan suurempi rasvamäärä. Julkisuuksissa ilmiöstä on käytetty nimeä laihat lihavat.



MITÄ MUITA TAPOJA ON SELVITTÄÄ, ONKO IHMISSEN PAINO TERVEELLISEN RAJOISSA?

5 Kehonkoostumusmittauslaitteet pystyvät erottelemaan kehosta rasvan ja lihasmassan osuuden, mutta useimpien laitteiden mittaustulos ei ole kovin tarkka. Keskivartalolle kerääntyneen, vaarallisen rasvan määrästä saa kotikonstein suuntaa yksinkertaisesti mittaamalla vyötärön ympäryksen, sillä ihmisen pituus vaikuttaa vyötärön ympärykseen vain vähän. Vyötärölihavuuden rajana pidetään naisilla 90 senttiä ja miehillä 100 senttiä.

LÄHTEET:

ANDRÉ HEIKIUS: PAINOTOHTORI. PUDOTA PAINOA PYSYVÄSTI (TAMMI 2019), KAYPAHOITO.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI



TUNTEIDEN VAPAAUS LIENNYTTÄÄ VIHAN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MATTI WESTERLUND

Psykoanalyttikko Pertti Simulan neuvo erilaisiin vaikeisiin tilanteisiin on tiedostaa oma ja toisen vapaus tuntea. Tämä keino auttaa myös vihan kohteeksi joutuessa.

Luukulla asioiva henkilö alkaa huutaa, syytellä, nimitellä ja paiskoa tavaroita.
– Puhelimessa asiakas uhkailee sanallisesti, ellei saa tahtoaan läpi.
– Eräs potilas sylkee ja yrittää lyödä aina, kun menen hänen huoneeseensa.

Muun muassa tällaisia esimerkkejä hoitotyön arjesta sisältää psykoanalyttikko **Pertti Simulan** toukokuussa ilmestynyt teos *Miten kohdata vihaa ja ilkeyttä – keinot vaikeisiin tilanteisiin*. Simula asuu Brasiliassa ja on saanut siellä koulutuksensa. Hän käy säännöllisesti Suomessa kouluttamassa terveydenhuollon ja sosiaalityön ammattilaisia.

Simulan mielestä on käytännössä väistämätöntä, että hoiva-alalla työskentelevä törmää ainakin ajoittain epäasialliseen ja aggressiiviseen käytökseen. Niin yleisestä ilmiöstä on kyse.

– Erään amerikkalaistutkimuksen mukaan viidesosa ihmisistä ei tunne koskaan oloaan vihaiseksi tai tyytymättömäksi – sen vuoksi, että he ovat sitä koko ajan.

Pertti Simulan mukaan potilaissa vihasuutta saa aikaan ennen kaikkea heidän alistainen ja haavoittuva asemansa. Hoitoa tarvitseva ihminen pelkää monesti terveytensä tai jopa henkensä puolesta, ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan tilanteeseen ovat vähissä. Kaik-

ki tämä luo epävarmuutta, joka ilmenee usein ulospäin nimenomaan kiukkuna.

– Potilaan käytös ei siis yleensä liity millään tavalla siihen, kuinka hyvin tai huonosti kiukun kohteeksi joutuva ammattilainen on tehnyt työnsä, Simula sanoo.

”POTILAAN KÄYTÖS EI YLEENSÄ LIITY MILLÄÄN TAVALLA SIIHEN, KUINKA HYVIN TAI HUONOSTI KIUKUN KOHTEEKSI JOUTUVA AMMATTILAINEN ON TEHNYT TYÖNSÄ.”

Kiire ja kovat tulospaineet saavat niin ikään työtoverit äksyilemään herkästi toisilleen. Kun mieli ja keho ovat jatkuvassa ylivirittyneessä stressitilassa, ärsyyntymisen kynnyks on kovin matala.

OPI TUNNISTAMAAN TUNTEITA

Vihan kohteeksi joutuessa ei yleensä olekaan erityisen hedelmällistä ryhtyä pohtimaan, teinkö jotain väärin ja olisinko voinut estää tapahtuneen. Luultavasti purkaus olisi tullut joka tapauksessa.

Mikä siis olisi paras tapa reagoida? Usein kuulee sanottavan, ettei muiden huonosta käytöksestä pidä välittää tai antaa sen vaikuttaa mitenkään. Pertti Simulan mukaan tämä ohje on täysin epärealistinen.

– Totta kai jokainen meistä reagoi saadessaan osakseen vihaa. Ja mitä

enemmän ihminen yrittää tukahduttaa ilkeyden aiheuttamaa loukkaantuneisuuden tunnetta, sitä haavoittuvamaksi hän muuttuu.

Simulan pääviesti kuuluu, että omat tunteet on aina paras tunnistaa ja hyväksyä.

– Minkä tahansa tunteen kieltäminen ainoastaan pitkitää ja syventää sitä. Tuskalliset tunteet on parempi ottaa vastaan, käydä ne läpi ja antaa niiden sitten hiipua ajallaan.

Tunteiden tunnistamista ja niihin pysähtymistä voi Simulan mukaan opetella tietoisesti. Hänen tuore kirjansa neuvoo tähän tarkoitukseen harjoitteen.

– Sulje silmät ja keskity tunnistamaan, mitä tunnet: rauhaa, onnellisuutta, häpeää, ahdistusta pelkoa vai jotakin muuta? Tarkastele jokaista havaitsemaasi tunnetta. Älä arvota niitä tai yritä päästä niistä eroon.

Harjoitusta voi tehdä lyhyissä pätkissä missä ja milloin tahansa, kuten yöllä valveille havahtuessa. Omien tunteiden kunnioittaminen auttaa kohtaamaan myös muiden ihmisten erilaisia tunteita.

KIIREETÖN KUUNTELU RAUHOITAA

Menetelmä on siirrettävissä kohtaamiin esimerkiksi toistuvasti aggressiivisen potilaan kanssa. ►



– Ennen astumista kyseisen potilaan huoneeseen voin pysähtyä hetkeksi, sulkea silmät, hengittää rauhallisesti ja aistia, mitä omassa kehossa ja mielessä tapahtuu. Haluaisinko paeta, olenko turhautunut, hakkaako sydän? Mitään näistä tuntemuksista ei pidä tukahduttaa, vaan vain todeta ne tosiasioiksi.

Tunteiden kunnioittamisen periaate koskee kaikkia ihmisiä. Alati vihaisella potilaalla on siis vapaus omiin hädän ja epätoivon tunteisiinsa.

Tämä ei tarkoita, että millaista hyvänsä tuhoavaa käytöstä pitäisi sietää. Vapaus tuntea ei tuo mukanaan oikeutta toimia loukkaavasti tai varsinkaan väkivaltaisesti.

– Näin ollen voin jo etukäteen suunnitella, miten pysäytän määrätietoises-

ti potilaan fyysiset vihanilmaukset. Jos hän koettaa jälleen kerran huitaista, tartun käteen napakasti mutta mahdollisimman ystävällisesti. Samalla voin sanoa ääneen, että muistinkin sinun yrittävän usein lyödä, Pertti Simula antaa esimerkin.

Muutamien tällaisten kohtaamisten jälkeen potilasta voi jo ehkä oma-aloitteisesti koskea lempeästi vaikkapa jalkaan tai olkapäähän. Tärkeintä on näyttää olevansa läsnä kiireettä.

– Jossakin vaiheessa potilaalle voi kenties esittää sen kaikkein tärkeimmän kysymyksen. Miltä sinusta tuntuu? Ja jos hän alkaa kertoa, ei pidä missään nimessä keskeyttää. Ihmiselle merkitsee valtavasti kertoa tunteistaan – tulla nähdyksi ja kunnioitetuksi.

Tällä tavoin potilaan vihausuus saattaa lopulta kulua loppuun ja lientyä.

VÄLTÄ PROVOSOIMISTA

Satunnaisissa uhkaavissa asiakaskohtaamisissa, kuten vastaanottotiskillä, tärkeintä on välttää vihan valtaan joutuneen provosoimista ja tilanteen kärjistymistä. Tunne kunnioituksen puutteesta on suuttuneelle ihmiselle kuin punainen vaate.

– Kunnioittaminen ei tarkoita alistumista vaan toisen vihan tunnistamista ja olosuhteiden hyväksymistä, Pertti Simula tähdentää.

Poistuminen paikalta tai avun hakeminen saattaa olla tarpeen. Tällöin voi mahdollisimman asiallisesti todeta toi-

selle, että sinun käytöksesi pelottaa minua niin paljon, etten kykene juuri nyt hoitamaan asiaasi eteenpäin.

Jos henkilö alkaa syyttää vaikkapa sairaalaa tai koko yhteiskuntaa huonosta kohtelusta, häntä kannattaa kuunnella vastaan väittämättä.

– Tämän jälkeen voi toistaa lyhyesti hänen pääviestinsä, jotta henkilö tietää tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Sitten voi kertoa, miksi pyynnön toteuttaminen on juuri nyt mahdotonta.

Tilanteen jo lauettua voi olla vielä tarpeen käydä tapahtunutta läpi yksin tai vaikkapa työtoverin kanssa ja tunnistaa tapahtuneen itsessä laukaisemia tunteita.

Samanlainen ystävällinen ja kunnioittava suhtautuminen on Pertti Simulan mukaan paras tapa suhtautua niin ikään työtoverin vihaisuuteen. Häneltä voi esimerkiksi tiedustella, koetko tyytymättömyyden tunnetta jostakin. Ellei toinen ole halukas kertomaan, ti-

lanteesta voi yksinkertaisesti poistua tahdikkaasti.

Entä jos tajuaa itse olevansa työpaikan kiukkupussi? Pertti Simulan mukaan jo oman vihan huomaaminen on erinomainen asia ja askel kohti muutosta.

– Oikein hyvä keino on laittaa vihanpurkauksen jälkeen työkaverille vaikka viesti, että ymmärsin ylireagoineeni äsken ja että pahoittelen omaa käytöstäni.

Simula sanoo, että jo muutama työyhteisön jäsen voi panna alulle uuden tavan kohdata aggressiota. Vähitellen kunnioittamisen periaate alkaa levitä ja tarttua.

– Nopeita tuloksia ei silti tule odottaa, sillä oppiminen on elämänmittainen polku. Kiire on kaiken arvokkaan toiminnan pahin vihollinen. ■

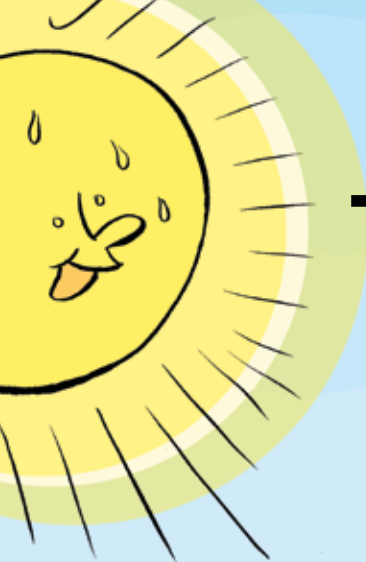
Lue lisää Pertti Simulan teoksesta Miten kohdata vihaa ja ilkeyttä – keinot vaikeisiin tilanteisiin.

KUN KOHTAAT AGGRESSIIVISUUTTA

- Oman kehon rauhoittaminen auttaa saamaan myös mielen tasapainoon uhkaavassa tilanteessa. Keskity hetkeksi hengittämään hitaasti sisään ja ulos.
- Älä vaadi itseltäsi, ettet saisi pelätä tai tuntea oloasi pettyneeksi tai loukatuksi. Sen sijaan tunnista ja hyväksy kaikki tunteet, joita toisen viha sinussa herättää.
- Kerro toiselle, että hänen käytöksensä pelottaa. Tarvittaessa poistu tilanteesta tai hae apua.
- Puhu ja toimi mahdollisimman kunnioittavasti. Tee kuitenkin samalla selväksi, ettei uhkaava käyttäytyminen ole hyväksyttävää.
- Kuuntele toisen viesti arvotamatta, vastaan väittämättä ja puolustelematta.
- ”Miltä tämä sinusta tuntuu?” on hyvä kysymys lähes kaikkiin vaikeisiin tilanteisiin.

OMAN VIHAN HUOMAAMINEN ON ERINOMAINEN ASIA JA ASKEL KOHTI MUUTOSTA.



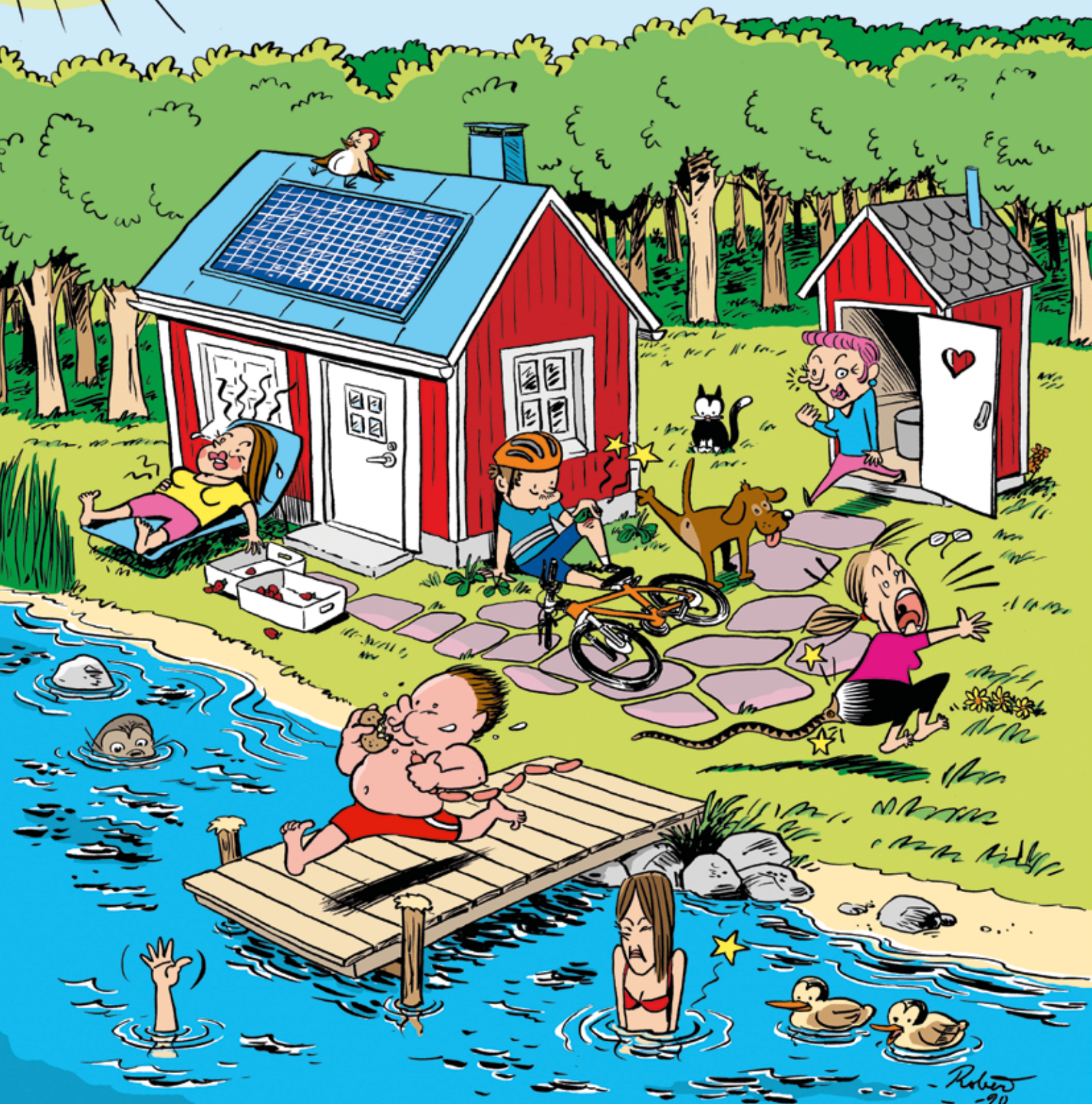


Marjapuskaradion parhaat

TOTTA VAI TARUA?

TEKSTI MARI FRISK KUVAT ROBERT OTTOSSON

Moni terveystvättämä kulkee niin sanotusti suusta suuhun ja sukupolvesta toiseen. Mistä kesäisistä uskomuksista kannattaa ottaa opiksi ja mitkä unohtaa?



1. Mätäkuussa haavat tulehtuvat helpommin kuin muulloin. **TOTTA**

Kansanperinteessä 23.7.–23.8. välis-
tā aikaa on kutsuttu mätäkuuksi. Usko-
muksen mukaan tällöin haavojen para-
neminen pitkittyy ja hankaloituu tuleh-
dusten takia. Töölön sairaalassa tehty
tutkimus osoittaa, että riski saada syvä
leikkaushaavainfektiō tai elininfektiō on
mätäkuun aikana tehdyssä leikkaukses-
sa kaksi kertaa suurempi kuin muulloin.

– Tämä koskee todennäköisesti mui-
takin haavoja. Kesällä haavoja ja palo-
vammoja voi tulla enemmän, kun puu-
hastellaan paljon ulkona. Hikoillessa
haavat pääsevät hautumaan, lääketie-
teen kandidaatti **Mia Muhonen** sanoo.

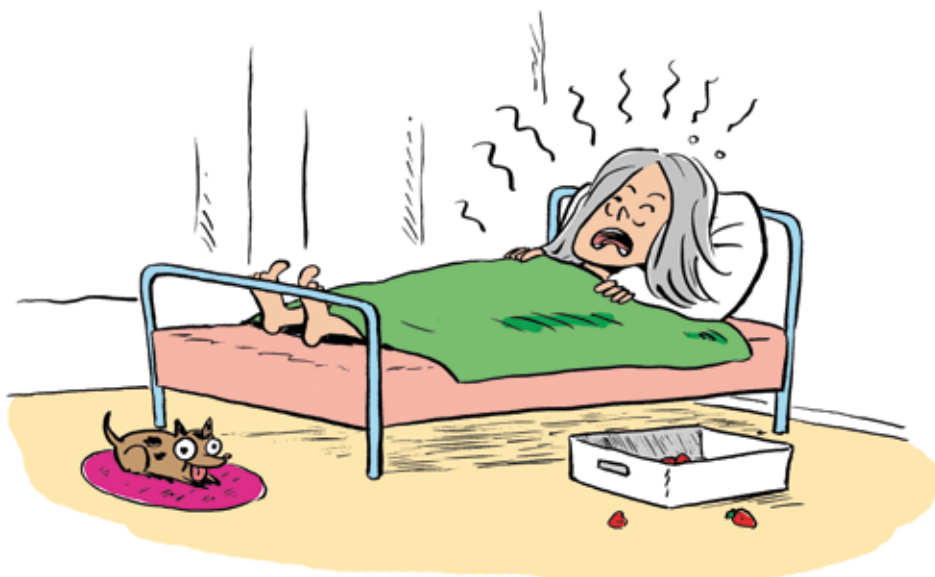


2. Kylmällä kivellä istumisesta voi saada virtsatulehduksen. **TARUA**

Tästä äitisi tai isoäitisi todennäköises-
ti varoitti.

Puolet naisista sairastaa ainakin
yhden virtsatietulehduksen elämänsä
aikana. Tulehduksista 75–95 prosenttia
aiheuttaa Escherichia coli -bakteeri. Si-
tā esiintyy normaalisti välilihan ja pe-
rääukon alueella. Virtsatietulehduksil-
le altistavat muun muassa heikentynyt
limakalvopuolustus, diabetes, virtsara-
kon toiminta- tai tyhjenemishäiriöt, ka-
tetointi ja yhdynnät.

– Sen sijaan on olemassa tutkimus-
näyttöä, että kylmällä alustalla istumi-
nen voi altistaa eturauhastulehdukselle,
Mia Muhonen sanoo.



3. Liika mansikoiden popsminen nostaa kuumeen. **TARUA**

Mansikkakuumetta on turha etsiä ICD-
tautiluokituksista.

– Mansikoista voi saada allergisen
reaktion tai vatsa voi mennä suuresta
kuidun määrästä sekaisin, mutta ei ole
tiedossa mekanisme, joka aiheuttaisi
kuumetta, Mia Muhonen toteaa.

Mansikoilla nestettä poistavia omi-
naisuuksia. – Monesti mansikoita poi-
mitaan ja nautitaan lämpimässä säässä.
Jos ei muista juoda tarpeeksi, voi nes-
tehukka aiheuttaa pahoinvointia. ►

4. Haavan voi hätätilassa puhdistaa virtsaamalla sen päälle. **TOTTA**

Partiolaisten urbaanilegenda pitää paikkansa.

– Virtsa on rakossa steriiliä, mutta ei enää joutuessaan ihokosketukseen. Missään tapauksessa virtsa ei desinfioi haavaa, vaan toimii pikemminkin veden kaltaisena mekaanisena puhdistajana, Mia Muhonen kertoo.

Haava kannattaa aina puhdistaa siihen tarkoitettulla desinfiointiaineella, jotta välttyy päätyästä mätäkuun tilastoihin.



5. Piharatamon lehti on kätevä luomulaastari **TARUA**

Ratamoilla on laastaroitu haavoja ja niiden on uskottu auttavan erilaisiin iho-ongelmiin.

– Jos haavan päälle lätkäisee mulan seasta kaivetun lehden, voi se johtaa ojasta allikkoon. Ratamon hyödyistä haavanhoidossa ei ole tutkimusnäyttöä, Mia Muhonen toteaa.

Jos nostalgiset ratamat vetoavat, voi niitä hyvin pestynä käyttää ruoanlaittoon.



6. Jos kyy puraisee, myrkyä voi imeä pois pistokohdasta. **TARUA**

– Kyn puremaa ei missään tapauksessa kannata lähteä imemään, myrky voi levitä suun limakalvojen kautta, Mia Muhonen varoittaa. Hän muistuttaa, että kyy purema pitää aina käydä näyttämässä lääkärissä.

Jos purema on raajassa, se pidetään kohoasennossa turvotuksen kehittymisen hidastamiseksi. Jos matka hoitoon on pitkä, lievästi puristava side voi hidastaa myrkyä etenemistä imusuonistossa. Side pitää avata tunnin välein viideksi minuutiksi. Pienten hydrokortisonimäärien (Kyypakkaus ja Ampikyy) antamisesta ei ole tutkittua hyötyä, mutta ei haittaakaan. Tulehduskipulääkkeitä ei saa ottaa.



7. Heti syömisen jälkeen ei saa mennä uimaan. TOTTA / TARUA

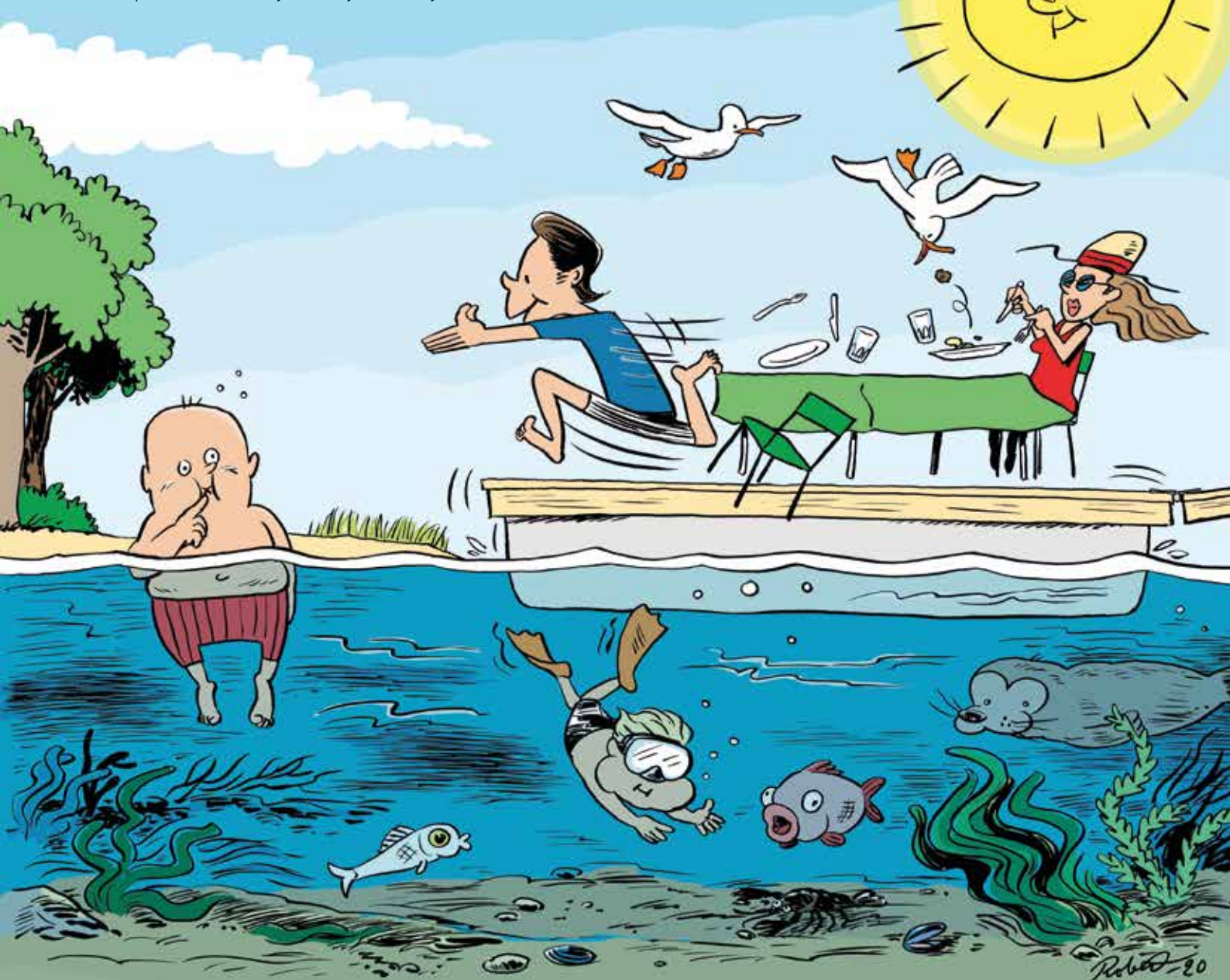
Täysi masu ei upota, muttei käy kellukkeestakaan.

– Ruokailun jälkeen ei kannata rehtiä, etenkin, jos on syönyt raskaasti, Mia Muhonen sanoo.

Neuvo koskee niin uimista kuin muutakin treeniä. – Voi tulla öklöä oloa ja kylkipistoksia.

Muhonen vakuuttaa, että rento pulikointi mökkirannassa on turvallista herkuttelunkin jälkeen.

Suonenvedolla ja ruokailulla ei ole tekemistä keskenään. Suonenvetoa esiintyy herkemmin pitkäkestoisen harjoittelun jälkeen. Myös nestehukka lisää suonenvedon riskiä.



LKT Mia Muhonen on yksi Vastalääkkeen perustajista. Vastalääke ry on Turun lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden perustama yhdistys. Sen tavoitteena on ehkäistä virheellisten ja epäselvien terveysväittämien leviämistä mediassa ja etenkin somessa ja oikoa näitä väitteitä.

LÄHTEET:

KÄYPÄ HOITO VIRTSATIETULEHDUS

LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM 2009;125(13):1415-20, INFECTIOT YLEISEMPIÄ MÄTÄKUUSSA

DUODECIM TERVEYSKIRJASTO, KYYN PUREMA

DUODECIM TERVEYSKIRJASTO, SUONENVETO (LIHASKRAMPPI)



P.S. Ulkokuuussissakin voi turvallisesti tarkastella tuotoksiaan ilman pelkoa siitä, että silmäkulmaan kasvaa näärännäppy.



METSIEN MARJAKIMARA



TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Luonnonmarjat ovat kotimaista lähiruokaa parhaimmillaan. Ne tuovat väriä ja makua ruokavalioon. Marjoilla on lukuisia terveyshyötyjä, ja onhan marjastaminen itsessään hyötyliikuntaa. Mustikoiden ja puolukoiden lisäksi luonnossa kasvaa kymmeniä muita syötävän hyviä marjoja. Pienellä perehtymisellä ensikertalainenkin saa paljon irti myös vähemmän tunnetuista lajeista.

Koronakevät on saanut ihmiset liikkumaan aikaisempaa enemmän luonnossa. Asian tuntijat uskovat, että innostus jatkuu kesällä ja syksyllä ja näkyy myös marjastamisen suosiossa.

– Näyttää siltä, että kesästä tulee kotimaan ja lähimatkailun kesä. Se näkyy varmasti jonkin verran marjastuksessa ja sienestyksessä, Luonnonvarakeskuksen erikoistutkija **Rainer Peltola** arvioi.

Suosittua marjastaminen on ollut jo ennestään. Luonnonvarakeskus arvioi, että marjoja poimii vuosittain vähintäänkin joka toinen suomalainen. Poimijoita mahtuisi metsään huomattavasti enemmän, sillä reilusti alle kymmenesosa sadosta päättyy hyötykäyttöön, tai tarkemmin sanottuna ihmisten käyttöön.

– Luonto hyödyntää sen mikä ihmisiltä jää poimimatta, Peltola muistuttaa.

Jopa hillasta, jonka loppumisen kesken aika ajoon huhutaan, kerätään koko maassa talteen joka vuosi alle puolet sadosta.

Marttojen toiminnassa korona-aika on näkynyt laajemmin itse tekemisen arvostuksen lisääntymisenä, kertoo järjestön kehittämispäällikkö **Arja Hopsu-Neuvonen**.

– Perinteisten juttujen kiinnostus on näkynyt selvästi. Paljon on kysytty esimerkiksi ruisleivän tekemisestä ja hapattamisesta. Uskon, että tulevana syksynä tulee paljon kysymyksiä siitä,

miten marjoja ja muita luonnontuotteita säilötään.

MAKUAAN VOIMAKKAAMMAT SUPERFOODIT

Vaikka luonnonmarjoista voi kotikonshtein valmistaa erinomaisia juomia ja hilloja, suurimmat terveyshyödyt marjoista saadaan syömällä ne sellaisenaan, Hopsu-Neuvonen sanoo.

– Varsinkin tummakuorissa marjoissa monet antioksidantit ja flavonoidit ovat nimenomaan kuoressa. Paras säilöntätapa on siis pakastaa ja käyttää marjat mahdollisimman tuoreina, niin niistä saadaan kaikki tehot irti.



Terveyttä miettiessä ei kannata vanhaa minkään tietyn marjan nimeen, vaan parasta olisi syödä erilaisia marjoja mahdollisimman monipuolisesti ja säännöllisesti. Ja vaihtoehtojahan riittää. Suomessa kasvaa luonnonvaraisena 37 syötävää marjaa ja 16 kasvilajia, joiden marjoja voidaan poimia ravinnoksi.

Se, että marjastajan koriin päätyy useimmin mustikkaa tai puolukkaa, ei tarkoita, että nämä marjat olisivat muita satoisampia tai ravintoainepitoisuuksiltaan parempia. Syy voi olla tavoissa ja tottumuksissa tai ehkä makumieltymyksissä, miettii Hopsu-Neuvonen.

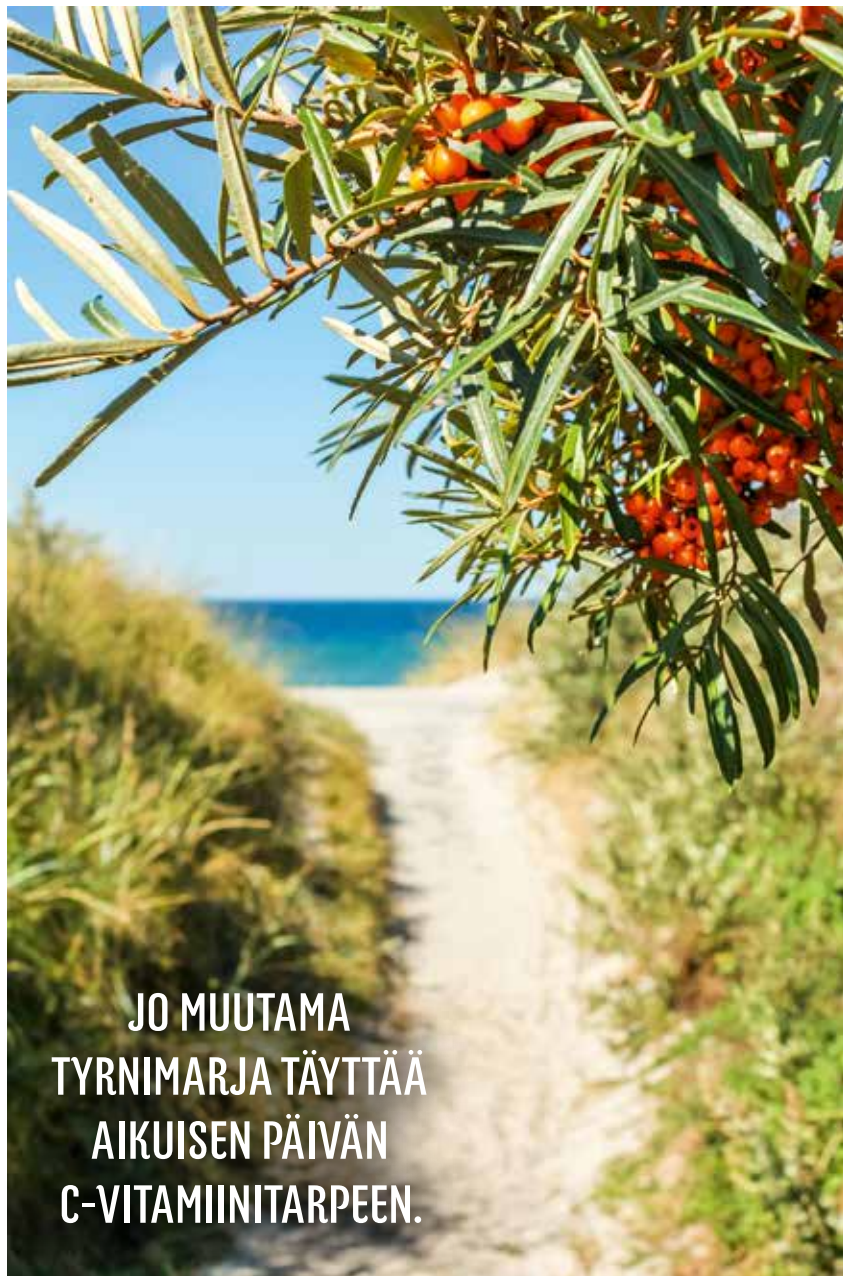
– Juolukka ja variksenmarja ovat todellisia suomalaisia superfoodmarjoja, joiden terveysvaikutuksia ei ehkä vielä ole laajasti tiedostettu.

Esimerkiksi juolukassa on C-vitamiinia reilusti enemmän kuin mustikassa tai puolukassa. Variksenmarjassa on puolestaan muita kotimaisia metsämarjoja enemmän kuituja.

Molemmat marjat ovat maultaan mietoja ja pääsevät oikeuksiinsa muiden marjojen seassa, esimerkiksi samaan aikaan poimintakypsän vadelman kanssa.

– Omena yhdistettynä variksenmarjasta ja juolukasta tulee loistavia, vahvan värisiä hilloja. Vähän kirpakkampaa chutneytä saa yhdistämällä marjoja ja sipulia, Hopsu-Neuvonen vinkkaa.

Marjoja yhdistelemällä myös itse tehdystä höyrymehusta saa helposti ▶



JO MUUTAMA TYRNI MARJA TÄYTTÄÄ AIKUISEN PÄIVÄN C-VITAMIINITARPEEN.

aromikkaampaa. Ylijäävät kuoret voi keittää hilloksi, lisätä puuroon tai taikinaan tai kuivata ja hienontaa marjajauheeksi, joka sopii sellaisenaan vaikkapa jugurtin sekaan.

MARJOJA EI TARVITSE SYÖDÄ HAMPAAT IRVESSÄ

Marjojen suosiossa ei yleensä tapahdu suuria heilahduksia, samat mustikat ja puolukat päätyvät marjastajien koriin vuodesta toiseen. Poikkeuksen on tehnyt 2000-luvulla arvonnousun kokenut tyrni.

Tyrnin hyvää tekeviä vaikutuksia on tutkittu paljon, ja tulokset ovat osaltaan vaikuttaneet marjan suosioon. Se sisältää runsaasti C-vitamiinia ja A-vitamiini esiastetta karotenoideja. Jo muuta-

ma marja täyttää aikuisen päivän C-vitamiinitarpeen – tosin ei tyrniä ilman makeutusta kovin montaa enempää tekisi mieli syödäkään.

Siemenistä puristettu tyrniöljy on puolestaan erittäin E-vitamiinipitoista ja saattaa alentaa kolesterolia. Sen on todettu olevan hyväksi sydämelle, verisuonistolle, iholle, limakalvoille sekä vastustuskyvyille.

Varsinkin aloittelevalle marjastajalle tyrni on haastava laji. Luonnonvaraisena se kasvaa Manner-Suomessa vain rannikolla. Tyrnipensaan piikit tekevät marjan poimimisesta työlästä ja kypsien marjojen irrottaminen vie aikaa, ellei halua riipiä marjoja oksineen.

Marjojen hankkiminen torilta tai kaupasta on siis aivan hyvä vaihtoehto, Marttojen Arja Hopsu-Neuvonen

sanoo. Hän toivoo, että myös happamammista marjoista opittaisiin nauttimaan.

– Tyrnillä on aivan oma makunsa, jota on vähitellen opittu käyttämään ruoanlaitossa. Sokeroimattomana se voi monille olla niin sanotusti liian terveellisen makuinen, mutta on ehdottomasti parempi lisätä sokeria kuin jättää marjat kokonaan syömättä.

UUSVANHOJA SUOSIKKIMARJOJA

Entä muhiiko marjamättäillä tyrnin haastaja? Mikä toinen marja ansaitsisi nousta superfoodin asemaan?

Luonnonvarakeskuksen Rainer Peltola nostaa esiin karpalon, joka on erinomainen vaihtoehto puolukalle.

– Karpalo on erinomainen marja, jos pitää suoympäristöstä. Karpalolla on samantapaisia ominaisuuksia kuin puolukalla ja sitä voi käyttää samalla tavalla. Se voi myös olla hyvin satoisa marja. Viime vuonna mustikkaa ja puolukkaa tuli vähän, mutta karpaloa runsaasti.

Marttojen Arja Hopsu-Neuvonen puolestaan toivoo, että nimenomaan puolukka kokisi arvonnousun.

– Tyrnistä tulee heti mieleen, että ryhti paranee ja terveyttä piisaa. Sen rinnalla puolukalla on arkinen maito, se on vähän sellainen itsestään selvä marja.

Viimeaikainen tutkimus on kuitenkin antanut uutta näyttöä siitä, että puolukka auttaa esimerkiksi alentamaan matala-asteista tulehdusta.

Vastaavia tuloksia on saatu laboratoriotutkimuksissa myös muista marjoista. Runsaan marjojen syönnin on katsottu vähentävän muiden muassa metabolisen oireyhtymän ja tyypin 2 diabeteksen riskiä.

Marjoilla tiedetään olevan paljon myös kansanperinteeseen nojaavia terveysvaikutuksia. Näistä esimerkiksi mustikan näköä parantavaa vaikutusta ja karpalon virtsatietulehdusta estävää vaikutusta on tutkittu paljon, mutta tulokset eivät ole olleet kiistattomia. ■

TEKSTISSÄ ON KÄYTETTY LÄHTENÄ MYÖS VERKKOSIVUSTOA LUONTOPORTTI.COM SEKÄ SEURAAVIA TEOKSIA: RIITTA TÖRRÖNEN: TUTKIMUSTIETOA MANSIKAN, VADELMAN, MUSTAHERUKAN, MUSTIKAN JA PUOLUKAN TERVEYSVAIKUTUKSISTA (HYVINVOINTIA ELINTARVIKKEISTA -HANKE 2017) JA KAUKO SALO (TOIM.): METSÄ. MONIKÄYTTÖ JA EKOSYSTEEMIPALVELUT (LUKE 2015). TIEDOT MARJOJEN RAVINTOKOOSTUMUKSISTA OVAT FINELI-TIETOPANKISTA.



KUIN KAKSI MARJAA

Mustikka

Metsämustikan terveysvaikutuksista on paljon tutkittua tietoa mutta myös kansan suussa kulkevaa perinnettä. Viime vuosi-
na on puhuttu paljon etenkin mustikoiden polyfenoleista, joilla on monia terveysvai-
kutuksia.

Tiesitkö tämän? Polyfenoleilla on perustel-
tu myös punaviinin ja kaakaon terveysvai-
kutuksia.

Juolukka

Juolukka sekoittuu helposti nimeltään puo-
lukkiaan, mutta ulkonäöltään se on lähem-
pänä mustikkaa ja se eksyykin usein mus-
tikkasaaliin sekaan. Juolukan erottaa mus-
tikasta suiposta muodosta, repaleisesta
päästään ja värittömästä mehusta.

Tiesitkö tämän? Venäjällä juolukkaa käy-
tetään mustikan tavoin ja se on maassa
mustikkaa suositumpi marja.



NOSTALGIANNÄLKÄISELLE

Ahomansikka

Ahomansikka eli metsämansikka kypsyy
metsän syötävistä marjalajeista ensimmäi-
senä, yleensä juhannuksen jälkeen. Viljel-
tynä ahomansikan on jo kauan aikaa sitten
syrjäyttänyt tuottoisampi puutarhamansikka,
ja myös luonnossa sen kasvupaikat ovat vä-
hentyneet peltojen tieltä.

Tiesitkö tämän? Osa ahomansikkalajikkeista
sopii myös mansikka-allergikoille.



Mesimarja

Mesimarja on erittäin voimakkaan arominen
mutta herkästi pilaantuva marja. Marjojen vä-
ri vaihtelee tummanpunaisesta vihreän ja rus-
kean kautta miltei mustaan. Kasvaa koko Suo-
messä, mutta on nykyisin hyvin harvinainen.

Tiesitkö tämän? Mesimarjan huumaavan
voimakas aromi tuo etenkin vanhemmalle
polvelle herkästi makumuistoja lapsuudes-
ta ja nuoruudesta. Nykyisin mesimarjan ma-
kuun pääsee helpoiten jalostettuna likööris-
sä tai viinissä.



SATOKAUSI JATKUU LUMENTULOON ASTI

Puolukka

Puolukka on Suomen metsien tavallisin mar-
ja, joka happaman makunsa takia on jäänyt
suosiossa niin ikään kangasmetsissä viihty-
välle mustikalle. Puolukka kypsyy muita mar-
joja myöhemmin satokauden lopussa eikä
hätkähdä edes pieniä yöpakkasia.

Tiesitkö tämän? Muihin metsämarjoihin ver-
rattuna puolukassa on monia muita marjoja
enemmän yhdisteitä, jotka suojaavat elimis-
töä tulehduksilta ja bakteereilta.



Variksenmarja

Variksenmarja on herneen kokoinen ja kiil-
tävän musta marja, joka on maultaan mieto
mutta peittoaa flavonoidien määrässä muut
metsämarjat. Se kasvaa koko maassa mut-
ta yleensä vain pohjoisessa riittävän suurek-
si hyödynnettäväksi.

Tiesitkö tämän? Variksenmarjan kielteisiä
mielikuvia on yritetty puhdistaa nimeämällä
se kaupallisissa tuotteissa uudelleen tuntu-
rimustikaksi. Vanhastaan se tunnetaan myös
nimellä kaarnikka.



ORANSSIT SUOSIKIT

Hilla, lakka, suomuurain

Soilla kasvavan aromikkaan herkkumarjan
nimi vaihtelee eri puolilla Suomea. Pohjois-
essa, jossa se kasvaa runsaimmin, yleisin
nimitys on hilla. Sen siemenissä on erityi-
sen paljon E-vitamiinia.

Tiesitkö tämän? Suosiostaan ja kilohinnas-
taan huolimatta suurin osa pohjoisessa kas-
vavasta hillasta jää joka vuosi poimimatta.



Tyrni

Tyrnin oranssit marjat kypsyvät poimittavik-
si vasta lokakuussa. Ensimmäisten pakkas-
ten jälkeen marjat irtoavat helposti kannois-
taan. Tyrnin C-vitamiinipitoisuus on Suomen
luonnonvaraisista marjoista suurin.

Tiesitkö tämän? Tyrni oli vuoteen 2006 as-
ti Suomessa rauhoitettu kasvi, jonka oksien
katkominen ja marjojen poimiminen puriste-
pihdeillä oli kielletty.



KYLLÄ SE HYVIN MENEE

TEKSTI **ANNELI KANTO**



Anneli Kanto on tamperelainen kirjailija ja käsikirjoittaja, joka on kirjoittanut historiallisia romaaneja, lastenkirjoja ja televisiosarjoja. Hän on myös kirjoittanut äitinsä muistisairaudesta kirjan Pala palalta pois, kertomuksia Alzheimerin taudista.

Kyllä se hyvin menee, Taru psyykkasi itseään ja yritti pakkautua nousemaan autosta. Hänellä on herttaisia ja kiitollisia asiakkaita, muissa maailmoissa viipyileviä ja joskus arvaamattomia muistisairaita asiakkaita, urheasti vammansa kantavia asiakkaita ja sitten oli Äijäpeijooni. Taru oli ristinyt ukon mielessään Äijäpeijooniksi, jotta ei tulisi käyttäneeksi rumempiakin nimityksiä.

Äijäpeijooni oli hankala. Hän oli iäkäs ja pienikokoinen, joten ei hänestä vastusta ollut, mutta oli silti raivosuttavaa, että äijä puristi pakaroista tai yritti tarttua rinnoista ja haroa kättään haaroväliin. Äijä kuvitteli maksavansa avokätisesti siitä, että Taru kävi häntä viihdyttämässä. Taru oli selväsanaisesti ilmoittanut, että hän kävi Äijäpeijoonin luona, koska se oli hänen työtään.

– Juu, en minä halveksi teikäläisiä. Vaikka moni halveksii ja nimittelee. Minä sanon, että suuriarvoista työtä teette. Lievitätte yksinäisyyttä ja paineita. Seksityö on arvokasta työtä, ukko oli jalomielisesti ilmoittanut ja lisännyt salamyhkäisesti ja silmää iskien toistuvan iskurepliikkinsä:

– Eikö me mennä vähän seksittelemään tuonne makuukammariin?

Taru oli tokaissut hoitavansa Äijäpeijoonin säärihaavaa ja huolehtivansa, että tämä otti lääkkeensä. Hän rasvasi ukon jalat ja lämmitti tälle ruuan.

– Olen kunnan kotihoitaja, hän oli julistanut niin arvovaltaisesti kuin oli pystynyt.

Äijäpeijooni oli hihittänyt tietäväisesti ja kertonut seikkailuistaan aasialaisnaisten kanssa.

Äijäpeijoonilla oli vielä iso ja laiska katinlorttikin, Lussi, jolle hän vaati palvelua. Taru ei jaksanut enää vääntää asiasta vaan valitsi vähimmän vastuksen tien ja täytti kissankupin sillä nimenomaisella mössöllä, joka Lussille kelpasi.

Juuri kun Taru tunsu keränneensä riittävästi sisua Äijäpeijoonin kohtaamiseen, puhelin soi.

– Siinä paha missä mainitaan, Äijäpeijoonin tytär, hän ajatteli epäammatillisesti, veti syvään henkeä ja vastasi puheluun.

Äijäpeijoonilla oli kaksi tytärtä. Toinen työskenteli ulkomailla, ja toinen katsoi tehtäväkseen pömmäroidä Tarua. ”Minä ja sisareni olemme sitä mieltä”, oli hänen mielisanontansa. Nyt tytär halusi tietää, mikä oli iskan vointi sekä mieliala ja valitti katkeraa kohtaloaan, kun ei päässyt iskan luona vierailemaan

koronatilanteen vuoksi. Taru hillitsi halunsa huomauttaa, ettei tytär ollut monesti vieraillut ennen koronaakaan ja sitä paitsi pahin tautiaika oli jo ohi. Sen sijaan hän tarmonpuuskan yllättämänä sanoi asian, jota oli jo kauan hautonut mielestään:

– Olisi hyvä, jos voisit isäsi geriattrin vastaanotolle. Hänellä saattaa olla alka-va muistisairaus. Mitä aikaisemmin lääkitys aloitetaan...

– Iskä ei ole mikään dementikko! Hän on terävä ja täysin toimintakykyinen seniori.

– Jos lääkäri toteaa, että muistisairautta ei ole, niin sehän on hyvä tieto.

Tyttären ääni nousi kimeäksi:

– Vie itse lääkäriin, jos sellaista haluat.

– Lääkärikäynnit eivät ole minun asiani...

– Eikä ole sinun asiasi järjestää iskää laitokseen! Voit olla varma, että teen sinusta valituksen!

– Se on tietenkin oikeutesi. Sanonko terveisiä isällesi?

Tytär lopetti puhelun.

Puhelun antaman ärsytysenergian voimalla Taru kiepsahti autosta, otti laukkunsa ja suunnisti Äijäpeijoonin ovelle. Puhelin soi. Ehkä nainen oli muistanut jonkin uuden valituksen aiheen.

Soitto tulikin Ismolta. Ei nyt, Taru ajatteli eikä vastannut. Ismo oli mukava ja ehkä hän suorastaan rakasti Ismoa, mutta mies oli alkanut vihjailla yhteen muuttamisesta. Amerikkalaisista televisiosarjoista oppimansa ilmaisun mukaisesti Ismo ehdotteli, että heidän pitäisi ”siirtyä eteenpäin elämässä”. Mikäpä siinä, mutta Ismo olikin sellainen erikoistarjous, että kylkiäisinä sai kaksi teini-ikäistä poikaa, joten askel kohti yhteistaloutta ei houkutelut. Poikien äiti oli lähtenyt toisen miehen matkaan ja muuttanut maata viitisen vuotta sitten. Taru aavisti, että pojat eivät toivottaisi uutta naista tervetulleeksi.

Sitä paitsi hän epäili taka-ajatuksia. Ehkä Ismo tarvitsi iltavuoroilleen lastenvahtia, kuskia jalkapallotreeneihin, vanhempainvartin lusijaa, läksyjen valvojaa ja pyykinpesijää. Lähihoitajaa siis. Taru ei halunnut yrmeitä teinejä, hän halusi rakastajan.

Asunnossaan aulis rakastaja Äijäpeijooni oli valmiina. Hän oli riisunut alapäänsä paljaaksi ja istui suuressa nojatuolissaan odottamassa.

– Laitetaanpa ne housut jalkaan, niin on mukavampi, Taru ilmoitti ja muutta mutkitta puki miehelle alushousut.

– Eikös me kuule mennä makuukammariin, Äijäpeijooni aloitti, mutta ►

ÄIJÄ KUVITTELI MAKSAVANSA AVOKÄTISESTI SIITÄ, ETTÄ TARU KÄVI HÄNTÄ VIIHDYTTÄMÄSSÄ.



Taru sanoi niin napakasti kuin osasi, että nyt hoidetaan säärihaava ja lääkkeet.

– On minulla rahaa. Minä maksan hyvin, Äijäpeijooni vakuutti ja heilutti mahtavin elkein paperitukkaa.

Ukolla oli kädessään lehdistä leikatua paperisilppua seteleinä. Muistisairaus alkoi olla jo pitkällä. Vaikka Äijäpeijooni oli mikä oli, Tarun kävi sääliksi.

– Minä niin sinusta tykkään, kun olet tuollainen persevä nainen, Äijäpeijooni kehui. – Takapuolesta saa tositomessa kunnolla kiinni. Näin. Eikö me kuule mennä vähän seksittelemään...

– Ei mennä. Nyt hoidetaan jalat, Taru komensi topakasti. Joskus tiukka äänensävy auttoi.

– Minä laitan sinut testamenttiin. Koko omaisuuteni annan sinulle, kun yhden kerran tulet makuukammariin.

– Mitäs Lussille kuuluu? Taru harhautti ovelasti.

Äijäpeijooni meni lankaan ja alkoi kertoa kissan edesottamuksista.

Ei kulunut monta päivää, kun Taru sai taas kiukkuisen puhelun tyttäreltä.

– Nyt sinä viimeisen temppusi teit,

kun huijasit ismän tekemään testamentin sinulle.

– Siitä minä en tiedä mitään.

– Minä ja sisareni tulemme kiistämään testamentin ja joudut rikosoikeudelliseen vastuuseen. Olet narrannut vanhuudenhöperön reppanan testamenttaamaan rahansa sinulle. Isä kertoi.

– Tuskin mitään testamenttia edes on, Taru rauhoitteli ja ajatteli, että nopeastipa Äijäpeijooni oli muuttunut täysivaltaisesta seniorista vanhuudenhöperöksi reppanaksi.

– Minä ja sisareni pidämme huolta, että et saa senttiäkään.

Entä jos Äijäpeijooni tosiaan oli tehnyt testamentin ja maininnut Tarun? Taru pyyhki ajatuksen nopeasti pois mielestään. Tietysti raha olisi tervetullutta, lähihoitajan palkka oli mitä oli, mutta muistisairaana testamentti ei luultavasti ollut pätevä. Jos sitä edes oli.

Seuraavalla käynnillä Taru veti henkeä Äijäpeijoonin oven takana, rauhoitti mielensä, muistutti itseään pitkämielisyyden hyveestä ja avasi oven.

Mies makasi selällään lattialla huulet sinisinä.

Sydänkohtaus, Taru tunnisti heti ja tapaili puhelintaan. Soittaessaan ambulanssia hän samalla kohensi sairaan asentoa, etsi tälle nitron ja työnsi tyynyn pään alle. Eihän tyyny mitään auttanut, mutta se tuntui jotenkin inhimilliseltä.

Taru kävi avaamassa oven valmiiksi ensihoitajia varten, istui lattialle Äijäpeijoonin viereen ja tarttui tätä kädestä. Äijäpeijooni puristi heikosti Tarun kättä.

– Älä jätä, hän kuiskasi.

– En jätä. Olen tässä sinun kanssasi. Ambulanssi tulee ihan kohta, hän rauhoitteli, vaikka sisimmässään tiesi, että ensiapu ja sairaala eivät pystyisi kääntämään ukkoa kuoleman porteilta.

Mies ei enää näyttänyt Äijäpeijoonilta, vaan ihmiseltä, joka tiesi viimeisten hetkiensä olevan käsillä ja pelkäsi. Taru puristi ukon kättä ja katsoi tätä silmiin.

– Kyllä se hyvin menee, Taru sanoi eikä tarkoittanut sydänkohtausta.

– Niin, ukko vastasi ja Taru näki, että hän ymmärsi.

Kyllä se hyvin menee, kuoleminen.

**"MINÄ LAITAN SINUT TESTAMENTTIIN.
KOKO OMAISUUTENI ANNAN SINULLE, KUN
YHDEN KERRAN TULET MAKUUKAMMARIIN."**

Eteisestä kuului kolinaa. Parit ja ensiapu saapuivat. Tarun olo helpotui, kun vastuu siirtyi ensihoitajille, mutta hän tunsi syyllisyyttä ajatellessaan, että onneksi ukko lähti ambulanssiin hengissä, niin että tytär ei pystyisi syyttämään häntä isänsä kuolemasta. Seuraavaksi hän oivalsi, että tyttärelle oli soitettava ja kerrottava tilanne. Huonoa omaatuntoa potien Taru ilmoitti, että vanhus oli juuri viety sairaalaan huonossa kunnossa. Ilmoitus oli virallinen ja liian lievä. Toisaalta lääketieteellinen arvio ei ollut kotihoitajan asia. Parempi oli pysyä ammattiroolissa.

– Mou, sanoi Lussi ja tuijotti Tarua. Se näytti vaativan selitystä tapahuneelle.

– Nyt taisi käydä huonosti, mutta tule sinä silti syömään, Taru sanoi.

Kului viikko. Äijäpeijooni oli kuollut. Tytär ei ihme kyllä soittanut eikä syytellyt tai vaatinut myötätuntoa. Taru tuli ajatelleeksi, että käskyttämällä, moittimalla ja syyttämällä tytär oli ulkoistanut isäsuhteensa hoidon hänel-

le. Siitä olisi pitänyt kyllä saada palkanlisää.

Eräänä iltana ovikello soi, ja oven takana oli tytär, joka kanniskeli jonkinlaista laukkuja ja näytti kummallisen nöyrältä. Taru hämmästyí: oliko tytär tulossa pyytämään käyttäytymistään anteeksi tai kiittämään isänsä hoidosta? Vai kutsumaan hautajaisiin?

– Iskä niin piti sinusta. Hän halusi jättää tämän sinulle perinnöksi.

Tytär tyrkkäsi kantokassin Tarun jalkoihin. Sieltä kuului moittiva rääkäisy.

– Iskä rakasti Luciferia. Se on nyt sinun.

Taru pöyristyi.

– Minä en halua kissaa.

– Jos et halua pitää Luciferia, niin vie se johonkin eläinsuojeluyhdistykseen.

– Älä jätä isäsi kissaa minun vaivoikseni.

– Kassissa on Lussin tavarat, raksut ja märkäruokaa. Kyllä se hyvin menee.

Tytär käännähti kannoillaan ja paineli pakovauhtia rappuja alas. Sekunnin ajan Taru näki itsensä heittämässä kissakassia rappukuiluun naisen perään, mutta ei hän kuitenkaan pysty-

nyt. Syytönsä Lussi oli ihmisten tyyperyyteen.

Lucifer tosiaankin. Taru ei ollut koskaan miettinyt, miksi Lussi oli Lussi.

Hän nosti kassin eteiseen ja avasi vetoketjun, jotta Lussi painelisi sohvan alle ja piilottelisi siellä seuraavat kaksi viikkoa.

Kissa asteli arvokkaasti kantokassista ulos ja vilkaisi arvioivasti ympärilleen. Se hieraisi suupieltään Tarun pohkeeseen ja lähti häntä pystyssä tekemään tarkastuskierrosta. Katti ylenkatsoi keittiön, makuuhuoneen ja olohuoneen, nuuhki kasvit ja tuolinjalat. Sitten se hyppäsi sohvalle ja tuijotti Tarua halveksivasti keltaisilla silmillään.

Äkkiä Taru näki itsensä kymmenen vuotta vanhempana istumassa sohvassa Lussin tai Lussi Kakkosen kanssa katselemassa television poliisisarjaa.

Hän istahti kissan viereen ja otti puhelimensa. Hän soittaisi Ismolle ja kysyisi, mitäpä jos hän ja Lucifer muuttaisivat Ismon ja poikien luo.

– Muutan, jos Ismo sanoo, että kylä se hyvin menee. ■

**TaskuTurva-sovelluksessa
vakuutusturva aina mukana**

**Tyytyväisimmät asiakkaat –
EPSI Rating -asiakastyytyväisyystutkimuksen
voittaja jo kahdeksan kertaa**

**Asioi kätevästi
verkossa turva.fi**

**Mutkatonta
palvelua**

**Tavataan verkossa,
toimistolla tai
vaikka kotonasi**

**Suomalaista
turvaa**

**10 % jäsenalennus
ammattiliittojen jäsenille**

**Ammattiliiton jäsenille
räätälöityjä tuotteita**

10 % omistaja-alennus

**Liittokasko –
parasta turvaa autollesi**

**Hymyile,
olet Turvassa.**

**Mekin uskomme,
että yhdessä olemme enemmän.**

Ammattiliiton jäsenenä saat parhaat Turvan edut,
täyden kympin alennukset ja räätälöidyt tuotteet.

Tutustu osoitteessa turva.fi/super



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110



Työn vastaanottaminen entistä kannustavammaksi

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Lakimuutoksen myötä osa-aikatyön aikainen suojaosa nousi väliaikaisesti. Liikkuvuusavustusta voi saada entistä lyhyemmän työmatkan perusteella.

Suojaosan korotus tarkoittaa, että ansiopäivärahan saaja voi ansaita 500 euroa kuukaudessa esimerkiksi osa-aika- tai keikkatyössä ilman, että palkka vaikuttaa päivärahaan. Suojaosan suuruus oli aiemmin 300 euroa. 500 ylittävältä osalta puolet ansaitusta palkasta vähentää päivärahaa. Vastaava suojaosa neljän kalenteriviikon ajalla on 465 euroa.

Suojaosa tarkoittaa sitä palkanosaa, joka ei vaikuta alentavasti ansiopäivärahaan, kun henkilö on osa-aikatyössä, keikkatyössä tai on lomautettu päivittäistä työaikaa lyhentämällä.

Muutos tulee voimaan 1.6.2020 alkavien hakujaksojen kohdalla. Jos haet päivärahaa kalenterikuukauden jaksoissa, 500 euron suojaosaa sovelletaan kohdallasi ensimmäisen kerran

kesäkuun ajalta maksettavaan päivärahaan.

Lakimuutos on voimassa 31.10.2020 saakka, eli 1.11.2020 ja sen jälkeen alkavien hakujaksojen osalta suojaosa on 300 euroa ja neljän viikon ajalta 279 euroa.

Osa-aikatyön tekeminen on jo nykyisin hyvin yleistä ansiopäivärahan saajien kesken. Viime vuonna 38 % kaikista ansiopäivärahan saajista sai päivärahaa osittaisen työn ajalta.

YLI TUNNIN YHDENSUUNTAINEN TYÖMATKA VOI OIKEUTTAA LIIKKUVUUSAVUSTUKSEEN

Lakimuutosehdotuksen mukaan liikkuvuusavustusta voisi saada työn ajalle, jos edestakainen työmatka on yli kaksi tuntia. Nykyisin liikkuvuus-

avustusta voi saada, jos edestakainen työmatka on kokoaikatyössä yli kolme tuntia päivässä ja osa-aikatyössä yli kaksi tuntia päivässä. Liikkuvuusavustuksen saaminen helpottuisi siis koko-aikatyötä tekevillä.

Liikkuvuusavustusta maksetaan osattai kokoaikatyön palkan lisäksi 1–2 kuukautta.

Liikkuvuusavustuksen maksaminen edellyttää, että työ kestää vähintään 2 kuukautta ja että henkilö on työttömyysetuuden saaja ennen työn alkua.

Liikkuvuusavustuksen käyttö on erittäin vähäistä. Viime vuonna alle 2 000 henkilöä sai liikkuvuusavustusta.

2 tunnin työmatkaedellytys koskee lain voimaantulon jälkeen ja ennen 1.11.2020 alkavia työsuhteita. Osa-aikatyön kohdalla työmatkaedellytys on ollut 2 tuntia jo aiemmin.

Käytä Nettikassaa!

Jos sinulla on kysyttävää kannattaa laittaa kysely Nettikassan kautta, koska puhelin-palvelussa saattaa olla ruuhkaa. Jos hakemuksesi tila on "valmis" niin maksupäivä, maksettava määrä ja päätökset näkyvät Nettikassassa seuraavana päivänä. Kassan kotisivuilla www.supertk.fi on kerrottu miten toimia työttömyystilanteessa ja mitä liitteitä päivärahahakemukseen tarvitaan.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin 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

Tulipalo terveyskeskuksen vuodeosastolla **MYRKKYSAVUA HENGITTÄNEELLE HOITAJALLE 2 200 EUROA KORVAUKSIA**

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Terveyskeskuksen vuodeosastolla tulipalon sytyttänyt potilas tuomittiin maksamaan korvauksia superilaiselle lähihoitajalle, joka loukkaantui palossa.

Lähihoitaja oli yövuoronsa alussa havainnut tupakansavua eräässä huoneessa ja ottanut asiakkaalta tupakat pois. Sytytin oli jäänyt asiakkaalle.

Myöhemmin yöllä osastolla oli tullut palohälytys. Työvuorossa ollut hoitaja ja sairaanhoitaja evakuoivat vaarassa olleet 15 potilasta, joista vain yksi oli itse kävelevä. Vartija sammutti muovikasvista alkaneen palon, mutta osastolla oli runsaasti savua, jota hoitaja hengitti siirtäessään asiakkaita turvaan.

Hoitaja joutui viideksi viikoksi sairauslomalle. Palossa syntyneet myrky-

liset savukaasut aiheuttivat vakavia terveyshaittoja ja tekivät äänen pysyvästi käheäksi. Tapaus aiheutti hoitajalle pitkäaikaista unettomuutta ja työpaikalle meneminen pelotti.

TUPAKOITSIJALAJASTUI TUHOTYÖN TEKIJÄKSI

Palon sytyttäminen oli tallentunut valvontakameroille ja tekijäksi paljastui sama henkilö, jolta hoitaja oli aikaisemmin ottanut tupakat talteen.

Hän oli myöhemmin esittänyt hoitajasta perättömiä väitteitä tämän esi-

miehelle, mistä hoitaja vaati korvausta kunnianloukkauksesta.

Käräjäoikeuden mukaan tuhotyön tekijä oli alkoholipsykoosin takia alentuneesti syynäteinen tekoonsa. Hänet tuomittiin neljän kuukauden ehdolliseen vankeuteen sekä maksamaan hoitajalle 2 200 euroa kivusta, särystä ja muusta tilapäisestä haitasta.

Kunnianloukkaussyytteen käräjäoikeus kuitenkin hylkysi.

Tuhotyön tekijälle tuli lisäksi korvattavaksi kunnalle materiaalivahingot, jälkisiivous sekä tapaukseen liittyvät ylimääräiset henkilöstökulut. ■

Ammattiliitto tuo turvaa myös työhön liittyvissä rikosasioissa

Jos työntekijä joutuu työssään rikoksen uhriksi, hänen tulee tehdä asiasta rikosilmoitus. Jos syyttäjä vie asiaa eteenpäin esitutinnan jälkeen, kannattaa ottaa yhteyttä SuPeriin.

SuPer on vakuuttanut jäsenensä vastuu- ja oikeusturvavakuutuksella. Oikeusturvavakuutuksesta korvataan asianajo- ja oikeudenkäyntikulut työhön liittyvissä asioissa, myös työhön liittyvissä rikosasioissa, jos jäsen täyttää oikeusturvavakuutuksen ehdot.



PUHEENJOHTAJA- JA VARAPUHEENJOHTAJAEHDOKKAIDEN KIERTUE

Paikkakunta	Päivä	Jäseniltpaikka	Kellonaika	Sitovat ilmoittautumiset
Helsinki	ke 2.9.	Original Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4	17.30 kahvi / tee ja suolainen Jäsenilta 18.00–21.00	Ilm. viimeistään 18.8. satu.kervinen@superliitto.fi
Kuopio	ma 31.8.	Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16	17.30 kahvi / tee ja suolainen Jäsenilta 18.00–21.00	Ilm. viimeistään 21.8. merja.ohvo@superliitto.fi
Oulu	Aika ja paikka varmistuvat myöhemmin. Tarkista ajankohtainen tieto www.superliitto.fi .		17.30 kahvi / tee ja suolainen Jäsenilta 18.00–21.00	lisätietoja mervi.lesonen@superliitto.fi
Tampere	ti 1.9.	Scandic Tampere Koskipuisto, Koskikatu 5	17.30 kahvi / tee ja suolainen Jäsenilta 18.00–21.00	Ilm. viimeistään 24.8. juha.kataja@superliitto.fi tai puh. 040 701 5736
Turku	ke 26.8.	Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32	17.30 kahvi / tee ja suolainen Jäsenilta 18.00–21.00	Ilm. viimeistään 17.8. jaana.ronnholm@superliitto.fi

Suositttele SuPeria

Kuuluuko työpaikkasi kesäsijainen
jo SuPeriin? Muista kysyä!

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta
jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



#superlämpöä
#suosittelesuperia




Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Halailee ja puhuu nätillä äänellä

TEKSTI JA KUVA MARI FRISK

Julia Välimäki, 5, on Kilo Svenska Lekscola -päiväkodissa Espoossa Ekorrar-ryhmässä. Hän aloittaa syksyllä esikoulussa. Julia tykkää koirista ja ulkoleikeistä.

Mikä päiväkodissa on parasta?

Leikkiminen on parasta. Tykkään erityisesti keinumisesta ja hiekkalaatikkoleikeistä. Kaverit ovat kivoja ja hoitajat ihania.

Mikä on tylsintä?

Ei oikeastaan mikään.

Millainen olisi unelmien päiväkotipäiväsi?

Lounaaksi olisi pinaattikeittoa, se maistuu päiväkodissa erilaiselta kuin kotona, mutta hyvältä. Jälkiruoaksi haluaisin jäätelöä: mansikkaa, vaniljaa ja suklaata. Sisällä pelattaisiin autopeliä, prinsessapeliä ja Fortunaa. Ulkona leikittäisiin ainakin hippaa. Isojen lasten lepotaukoa meillä kutsutaan chillailuksi, ja tykkään siitä. Silloin kuunnellaan rauhallista musiikkia. Chillailun jälkeen voisi olla Miniröris eli jumppaa, esimerkiksi robottikävelyä.

Millainen on hyvä hoitaja?

Halailee paljon, leikkii ja laulaa lasten kanssa. Hyvä hoitaja saa lapset rauhoittumaan chillailussa.

Saako lapsia kommentaa?

Kyllä, jos lapset tekevät jotain väärin. Tottelen paremmin, kun sanotaan nätillä äänellä.

Miltä tuntuu aloittaa syksyllä eskarissa?

Eskarin aloittaminen jännittää. Se on myös kivaa. Tunnen jo kirjaimet ja haluaisin oppia kirjoittamaan. Odotan, että saan uusia kavereita, ja minulle tulee ikävä päiväkotikavereita.

Mitä luulet, miten se eroaa päiväkodista?

Isosiskoni on kertonut, että siellä on erilaiset säännöt kuin päiväkodissa.

Mitkä ovat kesän suosikkipuuhiasi?

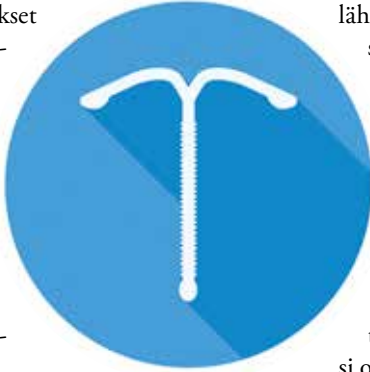
Minusta on tosikivaa, kun meidän koko perhe lähtee pyöräilemään. Ja tietysti se, että saan leikkiä paljon kaverien kanssa pihalla.

KILO SVENSKA LEKSOLA, TUTTAVALLISESTI LEKIS, SIJAITSEE ESPOON VIHIERLAAKSOSSA. SE ON YKSITYISEN, VOITTOA TAVOITTELEMATTOMAN KILO SVENSKA STIFTELSE -SÄÄTIÖN YLLÄPITÄMÄ RUOTSINKIELINEN PÄIVÄKOTI. LAP-
SIA ON 17 JA RYHMIÄ KAKSI, EKORRAR (ORAVAT)
& HARAR (JÄNIKSET). HENKILÖKUNTAAN KUULUVAT YKSI LASTENTARHANOPETTAJA, KAKSI HOITAJAA JA YKSI PÄIVÄKOTIAPULAINEN.

Nuorten abortit vähenivät Vantaalla

Ilmaisen ehkäisyn ansiosta nuorten raskaudenkeskeytykset Vantaalla ovat vähentyneet huomattavasti. 15–19-vuotiaille tehdyt abortit vähenivät 36 prosenttia ja 20–24-vuotiailla 14 prosenttia. Sen sijaan 25–44-vuotien naisten ryhmässä muutos ei ollut merkittävä.

Lääketieteen lisensiaatti **Frida Gyllenberg** tutki väitöstudiumissaan maksuttomien pitkävaikutteisten ehkäisymenetelmien tarjoamisen vaikutuksia Vantaalla vuosina 2013–2014. Tutkimuksessa olivat mukana kaikki Vantaalla asuvat 15–44-vuotiaat naiset.



– Vantaan ehkäisyohjelma lähes nelinkertaisti maksuttoman pitkävaikutteisen ehkäisyn käytön 15–19-vuotiailla, ja tätä vanhemmilla naisilla käyttö kaksinkertaistui. Lisäksi alle 25-vuotiailla pitkävaikutteisten menetelmien tarjoaminen ilmaiseksi oli myös kustannustehokasta, Gyllenberg sanoo.

Vantaan kaupunki on tarjonnut vuodesta 2013 ilmaiseksi kaikille naisille ensimmäisen pitkävaikutteisen ehkäisymenetelmän kuten kierukan tai kapselin.

HELSINGIN YLIOPISTO



JOOA JOO...

”Minä en pyri tavoittelemaan epätasa-arvoa, mutta en myöskään erityisesti tavoittele tasa-arvoa, koska se on filosofisesti hyvin monimutkainen käsite.”

KOHUA HERÄTTÄNEEN TOTUUS KIIHOTTAA
– KIRJAN KIRJOITTAJA JUKKA HANKAMÄKI
ETELÄ-SUOMEN SANOMISSA 11.6.2020



Suomi sai tupakkapalkinnon

Päivittäin tupakoivien suomalaisten määrä on puolittunut 2000-luvulla. Nykyään polttavat vähemmän sekä työikäiset miehet että naiset. Teinien tupakoinnissa tapahtunut muutos on huomattava. Parikymmentä vuotta sitten peruskoulun 8. ja 9.-luokkalaisis-

ta sauhutteli yli 20 prosenttia, nykyään noin viisi.

Maailman terveysjärjestö WHO paljasti Suomen sosiaali- ja terveysministeriön pitkäjänteisestä tupakoinninvastaisesta työstä.

THL



YKSITYISEN
PUOLEN SOPIMUKSISTA
KERROTAAN SEURAA-
VASSA SUPER-
LEHDESSÄ!



HOITOALAN OMA SOPIMUS ON VIHDOINKIN TOTTA KUNTA-ALALLA

TEKSTI ANNE SAINILA-VAARNO, EDUNVALVONTAJOHTAJA KUVAT MOSTPHOTOS

Kevään 2020 neuvottelukierroksen odotettiin olevan kunta-alalla erityisen haastava. SuPerin liittohallituksen neuvottelijoille asettamasta neljästä kärkitavoitteesta kolme toteutui. Pitkäaikainen tavoite hoitohenkilökunnan omasta työ- ja virkaehtosopimuksesta kunta-alalla on vihdoinkin totta.

Neuvottelukierroksen 2020 lähestyessä SuPerin liittohallitus asetti kunta-alan neuvottelijoille neljä kärkitavoitetta ja joukon muita tärkeitä tavoitteita. Kärkitavoitteiksi asetettiin hoitohenkilöstön oma virka- ja työehtosopimus eli sote-sopimus, kiky-työaikapidennysten poistaminen, vähintään niin sanotun yleisen linjan

mukaiset palkankorotukset sekä naisten ja miesten palkkatasa-arvoa edistävä palkkaohjelma. Palkkaohjelmaan vaadimme rahoitusta maan hallitukselta.

MIKSI OMA SOPIMUS ON TÄRKEÄ?

Vaatimuksemme sote-sopimuksesta edellytti kunnallisen pääsopimuksen muuttamista ja samalla koko kunta-

alan neuvottelujärjestelmän uudistamista. Tiesimme, että sote-sopimusta voitetta vastustivat KT Kuntatyönantajien lisäksi myös muut järjestöt, joten irtisanoimme pääsopimuksen sen pitkän irtisanomisajan vuoksi jo syksyllä 2019.

Sote-sopimus on meille erittäin tärkeä siksi, että omassa hoitoalan työehtosopimuksessa on helpompi ajaa lä-

PALJONKO PALKKA NOUSEE?

- Palkankorotusten taso vastaa muilla aloilla sovittua yleistä linjaa.
- Yleiskorotus on 1.8.2020 alkaen 1,22 % ja 1.4.2021 1,0 %.
- Lisäksi ensi vuonna 1.4.2021 lähtien maksetaan paikallinen järjestelyvaraerä, jonka suuruus on 0,8 %.
- Sopimuskausi on 23 kuukautta alkaen 1.4.2020.



pi juuri hoitoalalle tärkeitä, esimerkiksi työaikamääräyksiin, liittyviä asioita. Emme ole jatkossa enää osa suurta KVTES-massaa, vaan meillä on oma TES, samalla tavalla kuin vaikkapa lääkäreillä ja opettajilla on jo aiemmin ollut. Sote-tes:ä noudatetaan myös tulevaisuudessa sote-maakunnissa, mikäli Marinin hallituksen sote-uudistus menee maaliin.

Sote-tes:n vastustus oli suurta myös siksi, että siitä tuli suurin kunta-alan sopimus. Ensimmäisen Sote-tes:n sopimuskauden alkaessa 1.9.2021 sen soveltamisalan piiriin kuuluu noin 170 000 henkilöä ja me Sote ry:ssä edustamme tästä suuresta joukosta yli 80 prosenttia. Sote-tes on todellakin meidän!

KIKYT LÄHTI

Myös kiky-työaikapidennysten poistamisesta käytiin melkoinen väantö. KT Kuntatyöntantajat vaati kiky-poistoista vastineeksi merkittäviä heikennyksiä KVTES:n työaikalukuun, mutta emme voineet vaatimuksiin suostua. Vielä

hylkäämässämme valtakunnansovittelijan ratkaisuesityksessä kiky-poistot olisi rahoitettu jaksotyötä tekevillä. Loppujen lopuksi kikyistä päästiin eroon vähäisillä muutoksilla.

KORONAKRIISIN TALOUDELLINEN VAIKUTUS

Kesken neuvottelukierroksen maahamme saapui korona- virus, jonka vuoksi neuvottelut käytiin maaliskuun puolesta välistä loppuun saakka etäyhteyksin. Tilanne oli kaikille uusi ja aiheutti omat haasteensa neuvottelujen läpiviemiseen. Myös valtakunnansovittelijan vapaaehtoinen sovittelu toteutettiin etäsovitteluna.

Kokoontumiskieltoa suurempi vaikutus oli kuitenkin koronan aiheuttama taloudellinen vaikutus. Maailman talous romahti ja Suomen talous sen mukana. Vientialojen palkankorotuksista oli sovittu ennen koronaa ja meidän tavoitteenamme oli saavuttaa vähintään sama taso. Olimme vielä valtakunnansovittelijan ratkaisuesityksen aikana eri mieltä korotusten laskentavasta ja ajankohdista, mutta sopu löytyi lopulta ja saimme koko kunta-alalle paremman ratkaisun. Ratkaisu on samantasoinen kuin vientialoilla.

HALLITUKSEN VASTAUSTA HOITAJIEN KORONALISÄÄN ODOTETAAN

Palkkatasa-arvo-ohjelmasta tuli koronan vuoksi tavoitteena epärealistinen. Luovuimme siitä ja vaihdoimme tavoitteen koronalisäksi, jota maksettaisiin valmiuslakien vuoksi haittaa ja vaaraa kärsineille hoitajille. Koska Kunta-



työnantajilla ei ollut varaa maksaa hoitohenkilökunnalle korvausta, osoitimme vaatimuksemme maan hallitukselle. Esitimme vaatimuksemme maan hallitukselle viimeisenä neuvottelupäivänä 27.5.2020. Odottelimme vastausta edelleen.

Kunta-alan neuvottelukierros oli poikkeuksellisen pitkä ja kimurantti. Suuria tunteitakin purskahteli niin Kuntatyöntantajien kuin muiden järjestöjenkin suunnasta. Me menimme eteenpäin asialinjalla ja pitäen kirkkaana mielessämme omat tavoitteemme ja sen, miksi tätä työtä teemme: Superlaisten työehtojen parantamiseksi. Kiitos teille saamastamme tuesta. Kiitos hyvästä yhteistyöstä tehyläisille neuvottelukumppaneillemme! Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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.

PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

☐ Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) ____ . ____ . ____

☐ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (17,30 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (20,00 €) ☐ muu koulutus (8,40 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)

☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

☐ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

☐ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

☐ palkattomalla sairausvapaalla

☐ kuntoutustuella

☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella

☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



SUPER-AMMATTILAINEN

2021

16.–17.3.2021 HELSINKI
CONGRESS PAASITORNI

**Ammatilliset opintopäivät tarjoavat
huippuluennot ja mahtavan
mahdollisuuden verkostoitua.
Huomaa uusi ajankohta!**

Luentojen aiheita ovat muun muassa teknologian rooli työelämässä, psyykkisen kivun huomioiminen kohtaamisessa sekä aivoterveysten ja mielialaan vaikuttava ravitsemus.

Merkitse uusi aika kalenteriisi! Ohjelma ja ilmoittautumisohjeet julkaistaan osoitteessa www.superliitto.fi



[superliitto](https://www.superliitto.fi) #opintopäivät



Turvallisesti kotona.

TURVAkohtaaminen – sama HOIVANantaja

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

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



© 2020
Kotona Asuen
Seniorihoiva.

Soita saataksesi
maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

**Kotona
Asuen**
SENIORIHOIVA*

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

- Pääkaupunkiseutu
- Kotka
- Lahti
- Oulu
- Tampere



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HÖNTAJAN HUOLTOKIRJA



LÄÄKEHOITO

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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



SUPER



SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

KEHITTÄMISKSIKKÖ 09 2727 9170

SOPIMUSEDUNVALVONTA

• KUNTA 09 2727 9160

• YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.–31.8. KASSA PALVELEE NORMAALISTIL PUELIMITSE

MAANANTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 9–13

SEKÄ KESKIVIIKKOISIN 12–15. PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

POIKKEUSAJOISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



KEHITÄ OSAAMISTASI, OPISKELE UUTTA!

Avoimen yliopiston opintoja tutkintoon tähtääville, ammatillisen osaamisen kehittämiseen ja kaikille kiinnostuneille pohjakoulutuksesta riippumatta. Poimintoja opintotarjonnasta:

Monitieteiset opinnot

- **Sote-akatemia:** Monitieteinen sosiaali-, terveys- ja sivistysalan opintokokonaisuus 15 op/25 op, Sosiaali-, terveys- ja sivistyspalvelut palvelurakenteen uudistuksessa 3 op ym.
- Monitoimijaisen lapsi- ja perhepalveluosaamisen perusteet 2 op MOOC
- Koulu lasten hyvinvointiympäristönä 2 op MOOC
- **Tekoälyakatemia:** Tekoälyn menetelmät 3 op, Tekoäly terveystiedon tukena 1 op
- Tulevaisuusohjauksen menetelmät ja työkalut 15 op

Lääketieteelliset ja luonnontieteiden opinnot

- Psykkiset traumat 3 op
- Varhaiset elintavat, ravitsemus ja terveys 3 - 4 op
- Hoitotieteen aineopinnot 35 op
- Gerontologia: Ikääntyneet, ravitsemus ja päihteet 5 op
- Biolääketieteen, kemian ja fysiikan kursseja
- Ympäristötieteen perus- ja aineopinnot

Kasvatus- ja yhteiskuntatieteelliset opinnot

- Aikuiskasvatustieteen perus- ja aineopinnot
- Kasvatustieteen perus- ja aineopinnot, Kehitys- ja kasvatopsykologia 4 op ym.
- Erityispedagogiikan perus- ja aineopinnot
- Varhaiskasvatus: Perhe, kasvatus ja yhteistyö 5 op
- Psykologian perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op
- Sosiaalitieteiden perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op
- Sosiaaliryön perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op
- Monikulttuurisuus-opintoja

Tietojenkäsittelytieteiden ja tietotekniikan opinnot

- Tietojenkäsittelytieteiden perusopinnot 23 op
- Ohjelmointiin keskittyvät opinnot 18 op ym. maksuttomia opintoja

Turun kauppakorkeakoulun opinnot

- Johtajuus, työssä onnistuminen ja hyvinvointi, Esimies-työ ja vuorovaikutustaidot, Henkilöstöjohtaminen ym.

Opintoja verkossa, TY:ssä ja yhteistyöoppilaitoksissa eri puolilla Suomea. Puh. 040 867 6746, avoin@utu.fi
Tutustu www.utu.fi/avoin



**TURUN
YLIOPISTO**



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



"Minä osaan ja uskallan

- Rohkeutta, uskallusta ja osaamista

DigiTaitojen hyödyntämiseen kotihoidon arjessa"

Tervetuloa mukaan DigiTaito -hankkeen koulutuskokonaisuuteen!

Tavoite: Lisätä työssä olevien sosiaali- ja terveysalan toimijoiden valmiuksia hyödyntää digitaalisia ja teknologisia ratkaisuja työnsä tukena, kotihoidon asiakkaan parhaaksi.

Toteutus: Koulutus toteutetaan verkkoympäristöissä. Koulutuskokonaisuus koostuu verkkotapaamisista ja etätyöskentelystä, jossa hyödynnetään "Minä osaan ja uskallan" -verkkoympäristössä tapahtuvaa itsenäistä opiskelua. Itsenäisten pohdintojen lisäksi osaamisen kehittämisessä hyödynnetään myös oman tiimin kesken ja asiakkaiden kanssa käytäviä keskusteluja ja pohdintoja. Osallistujat opetetaan aloitustapaamisessa verkkoympäristöissä toimimiseen ja heidän on mahdollista saada ohjausta myös tapaamisten välillä. Koulutus toteutetaan osana DigiTaito ESR-hanketta ja se on osallistujille maksuton.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen 14.8 mennessä osoitteessa: <https://bit.ly/3eMAqtQ>

AIKATAULU:

Tapaamiset:

- **26.8.2020** klo 14.30-16:00
Koulutuksen käynnistys verkossa
- **24.9.2020** klo 14.30-16:00 Väliohjaus verkossa
- **19.10.2020** klo 14.30-16:00 Koulutuksen päätös verkossa

DigiTaitojen teemat koulutuksessa:

- Arjen mielekkyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä tukevan teknologian hyödyntäminen
- Etähoiva ja digitaalisuuden hyödyntäminen asiakkaan ohjaamisessa
- Digitalisaatio lääkehoidon toteutuksessa
- Itsenäistä kotona selviämistä ja turvallisuutta tukevan teknologian hyödyntäminen
- Digitaalisten tietovarantojen hyödyntäminen ja digitaalisen asioinnin ohjaaminen
- Etämittaaminen ja toimintakyvyn arviointi
- Digitaalisuus dokumentoinnissa

**Koulutuksen toteuttavat DigiTaito-hankkeen
Tampereen ammattikorkeakoulun tiimi:** Nina Eskola-Salin, Sanna Kesikuru, Toni Leander ja Tony Torp

Lisätiedot: Nina Eskola-Salin, nina.eskola-salin@tuni.fi

*Tervetuloa mukaan yhteiselle matkalle
digitaitojen vahvistamiseen!*

ÄLÄ PUHU HOITAJAA!

Läheiseni oli alkuvuodesta ope-
raatiossa, joka kohdistui lan-
tion alueelle. Kaikki näytti
aluksi menneen hyvin, kunnes
jälkikomplikaatiot iskivät ja ei
muuta kuin takaisin sairaalaan.
Kyseessä ei ole millään tavalla hoitoalaa
ja sen toimenpiteitä tunteva henkilö,
vaan ihan tavallinen kansalainen.

Käynnistyi useamman viikon kestä-
nyt ajanjakso, jonka aikana ainoa, jol-
ta läheiseni ja hänen puolisonsa saivat
neuvoja tilanteeseen olin minä. Tämä
operaatiossa ollut ihminen oli laitettu
sairaalaan kotiin, vaikka hänen tilan-
teensa vaati useamman päivän säännöl-
listä katetrointia. Sairaalaan oli hienosti
pakattu mukaan katetrit, puudukkeet,
keittosuolaliuokset ynnä muut, mutta
ei minkäänlaisia ohjeita toimenpiteen
suorittamiseen. Sairaalaan kyseinen
toimenpide oli tehty aina hoitajien toi-
mesta. Kukaan ei ollut selittänyt mitä
missäkin vaiheessa tapahtuu, mitä väli-
neitä käytetään ja miten.

Näin siis nuoripari oli kotona, nippu
hämmentäviä sairaalatarvikkeita mu-
kanaan ja ilman mitään ohjelappua tai
harjoitusta miten toimia. Pelkoa, häm-

mennystä ja kiukkua oli sitäkin enem-
män ja aivan ymmärrettävästi. Heidät
oli jätetty oman onnensa nojaan.

Onneksi he uskalsivat kysyä, vaika
aihe toki on herkkä. Ja luojan kiitos
minä osasin neuvoa, koska katetroitua
on tullut itse satoja kertoja työurallani.

Tarinalla on ihan onnellinen loppu.
Kyseinen pariskunta selvisi katetroin-
neista lopulta hienosti, tosin valitetta-
vasti ohjeiden puutteen vuoksi yrityk-
sen ja erehdyksen kautta. Turhaa kipua
ja mielipahaa aiheutui siitä, että hoita-
jat olivat unohtaneet asettua potilaan
asemaan.

Tämä muistuttaa, että me hoita-
jat emme saa ikinä olettaa, että tavalli-
nen ihminen osaa jotakin sellaista, mitä
mekin osaamme vain koulutuksen
ja pitkän kokemuksemme takia. Aina,
ihan aina, pitää varmistaa ettei hoi-
dettava jää pulaan tai jopa hengenvaa-
raan ilman jatkohoito-ohjeita. Pahinta
on, jos annamme ohjausta vähän sin-
nepäin ja puhumme "hoitajaa". Ei po-
tilaalle kerro mitään jos sanomme, et-
tä otat sitä "keittistä" siitä ja laitat sin-
ne "katikan" pussiin. Tai jos puhumme
"inskojen pistämisestä subcutikseen."

Tämäkin tapaus on hyvä muistutus
meille kaikille siitä, että meillä on
vastuu harjoitella kotona tehtäviä toi-
menpiteitä yhdessä hoidettavan kanssa.
Mielellään niin, että me vain neuvomme
vieressä. Parempi olisi, jos hoidetta-
van läheinenkin voisi nähdä käytännös-
sä miten jokin hoitotoimi suoritetaan
kotona. Lisäksi on puhuttava sitä kiel-
tä, mitä potilaskin ymmärtää. Moni-
kaan ei kehtaa edes myöntää, ettei py-
synyt ollenkaan kärryillä hoitsuslangia
vilisevässä selityksessä. Ja aina on huo-
lehdittava myös kirjalliset ohjeet po-
tilaan mukaan, ei mitään "ainahan sä
voit katsoa netistä" -ohjaamista. ■

"ME HOITAJAT EMME SAA IKINÄ
OLETTAA, ETTÄ TAVALLINEN IHMINEN
OSAA JOTAKIN SELLAISTA, MITÄ MEKIN
OSAAMME VAIN KOULUTUKSEN JA
PITKÄN KOKEMUKSEMME TAKIA."



LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA!

ILMOITTAUDU ENNAKKOON NYT: WWW.SUPERLIITTO.FI

LÄHIHOITAJA 2020 TAPAHTUMA NETISSÄ!

LÄHIHOITAJA2020 järjestetään taas 4.9.2020 ja tällä kertaa se valtaa koko Suomen! Tapahtuma on täynnä tietoa, elämyksiä ja kokemuksia:

Lähihoitaja kotihoidossa – yön turvaaja • Saattohoitajana ennakoiva ja välittävä lähihoitaja • Mikä ihmeen edunvalvonta? • Kyllä minä jaksan – kuinka vaikuttaa työkuormaan • Lähihoitajaopiskelijana ulkomailla • Kokemuksia ulkomaille töihin lähdöstä • Lähihoitaja – työtä sydämellä ja ihmisarvoa kunnioittaen

TANJA LÄHTEENMÄKI: OLIPA KERRAN SEKSUAALISUUS – SEKSUAALISUUDEN HUOMIOIMINEN



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

ILMOITTAUTUMINEN

Lähihoitaja2020-tapahtuma järjestetään streamattuna perjantaina 4.9.2020 kello 10–16. Ilmoittaudu ennakoon osoitteessa www.superliitto.fi/lahihoitaja2020 niin saat tietoa käytännön järjestelyistä lähempänä tapahtumaa!

Lisätietoja: tico.svart@superliitto.fi



superliitto #lähihoitaja2020



SUPER

WWW.SUPERLIITTO.FI

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Läheisriippuvainen kadottaa itsensä

Kesäkuun lehden Paras juttu -äänestyksen voiton vei Mari Vehmasen juttu *Läheisriippuvainen kadottaa itsensä*. Lähes yhtä hyvin kisassa sijoittui Saija Kivimäen juttu *Kahden tulen välissä*, joka kertoo kehitysvammaisten asiakkaiden itsemääräämisoikeudesta. Kolmossijalle ylsivät Mari Friskin mielen-terveyden hyvinvoinnista kertova juttu *Älä suotta syyllisty* sekä Mari Vehmasen juttu rasvamaksan yleistymisestä. Arvonnassa Four Reasons -hustenhoitotuotteita voitti Päivi Tampereelta. Onnittelut!

**Paljon asiaa.
Auttaa itsetutkiskeluun.**

LÄHEISRIIPPUVAINEN KADOTTAA
ITSENSÄ S. 38

**Aiheena mielenkiintoista
luettavaa.**

LÄHEISRIIPPUVAINEN KADOTTAA
ITSENSÄ S. 38

**Auttaa ymmärtämään, miten
ihminen sairastuu henkisesti.
Toipuminen vie aikaa.**

LÄHEISRIIPPUVAINEN KADOTTAA ITSENSÄ S. 38

"Läheltä liippasi"

ÄLÄ SUOTTA SYYYLLISTY S. 26

**Olen nuoren
kehitysvam-
maisen äiti.**

KAHDEN TULEN
VÄLISSÄ S. 46

**Juttu oli
tosi kiin-
nostava.**

KAHDEN TULEN
VÄLISSÄ S. 46

**Tuota saa työssä nähdä
joka päivä.**

KAHDEN TULEN VÄLISSÄ S. 46

**Mielenkiintoinen
sekä ajankohtainen
aihe.**

ÄLÄ SUOTTA SYYYLLISTY S. 26

**Laittoi mittaa-
maan oman
vyötärön.**

PAINONHALLINTA
SUOJAA MAKSAA S. 30

**Itselle tärkeä ja
omakohtainen
aihe.**

PAINONHALLINTA
SUOJAA MAKSAA S. 30

Tärkeitä tietoja.

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ TIEDOTTAA S. 56

**Terveysshuhaa
hämää joskus
ammattilaisenkin.**

LIIAN HYVÄÄ OLLAKSEEN
TOTTA S. 22

**Mielenkiintoista lukea koronaan
sairastuneen juttu!**

HELLEKESÄ HIRVITTÄÄ KORONAVETERAANIA S. 16

**Moni kantaa työmurheet
sänkyyn illalla ja nukkuu
huonosti.**

LISÄÄ UNTA ENEMMÄN VIRTAA S. 34

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 17. elokuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan Vermanin vitamiineja ja tuotteita.



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

LEHDEN 7-8/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

Tuuli Rauvola



70 SUPER 7-8/2020

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



7-8.3.20 tämä porukka teki virkistysretken risteillen Tallinnaan. Yhteistyössä SuPer-voimaa, mukana Keuruun-Multian ao 415, Jokilaakson ao 417 ja Mäntän seudun ao 628 ammattiosastojen jäseniä.

SATU LANDSTRÖM

Rela Tabs Mansikka
Rela – joka päivän maitohappobakteeri. Sisältää Lactobacillus reuteri Protectis® -maitohappobakteeria. Koko perheelle.

Verman vitamiineja ja tuotteita SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen Four Reasons -hiustenhoitotuotteiden voittajat kesäkuussa olivat Katja Kokkolasta, Emmaliina Sastamalasta ja Virve Kontiolahdelta. Onnittelut!
Elokuussa arvotaan kolme settiä Vermanin vitamiineja ja tuotteita. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!

Bethover Focus Pore
B-vitamiiniyhdistelmä vireyteen, jaksamiseen ja ajattelun tueksi! Poretabletit karpalon ja appelsiinin makuisina. 1 poretabletti päivässä. Aikuisille.



HAUKIPUTAAN AO 230

Kutsu ammattiosaston sääntömääräiseen kevätkokoukseen
Aika: To 10.9.2020 klo 18.00
Paikka: Lounas-kahvila Nyymanni, Revontie 14, Haukipudas
Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 §:n mukaiset kevätkokousasiat. Ammattiosasto tarjoaa ruuan noutopöydästä.
Sitovat ilmoittautumiset 31.8.2020 mennessä Satu Hauru-Kouvalalle joko sähköpostilla super230@superliitto.fi tai puh. 040-7023 548 (huom. mahdolliset erikoisruokavaliot).
Arvontaa osallistujien kesken! Tervetuloa kevätkokoukseen!

KOUVOLAN AO 708

Sääntömääräinen kevätkokous 20.8.2020 klo 17.30
Kokouksessa lisätään hallituksen varsinaisten jäsenten määrää kahdella Ravintola Kastanjapuisto, Oikokatu 4 45100 Kouvola
Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat 10.8.2020 mennessä tekstiviestillä
Pirjo Lehti 0405420951
Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitetaan ruokailukustannukset.

KUUSAMON AO 204

kevätkokous 1.9.2020 klo 17.30. Kokous pidetään Teams-kokouksena. Ilmoittautumiset 10.8 - 24.8.2020 välisenä aikana osoitteeseen super204@superliitto.fi.
Arvontaa. Tervetuloa!

RINNEKODIN AO 808

kevätkokous pidetään tänä vuonna koronatilanteesta johtuen vasta 26.8.2020 klo 17.30 Helsingin keskustassa. Ilmoitamme tarkemman osoitteen jäsenille sähköpostitse mahdollisimman pian.
Tervetuloa!
Silja Honkanummi, pj

LAUKAA-HANKASALMI AO 416

kevätkokous pidetään Neste Jari-Pekassa Hankasalmella ke 5.8.2020 klo 18. Järjestämme purtavaa. Tervetuloa! Kirsi Laitinen

SUOMUSSALMEN AO 226

korona-epidemian vuoksi siirretty kevätkokous pidetään pe 14.8.2020 klo 18.00 Hiljaisen kansan Niittykahvilassa. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahd. ruokarajoitteet 6.8.2020 mennessä Tuijalle p. 044 2704850 viestillä tai sähköpostilla super226@superliitto.fi. Tervetuloa mukaan!

KIRKKONUMMEN-SIUNTION

AO 824

Sääntömääräinen kevätkokous järjestetään 18.8.2020 klo 17.30 Majvikin Tupasaunassa, hyvällä ilmalla ulkona. Mahdollisuus saunomiseen. Ruokailun järjestäminen on vielä auki. Ilmoittautuminen tiina.jaaskelainen(at)kirkkonummi.fi
Laitan lähempänä ajankohtaa vielä jäsenpostia.
Tiina Jääskeläinen
Kirkkonummen-Siuntion ao 824
Puheenjohtaja / varapääluottamusmiehes

PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALAN AO 405 RY

Kutsu ammattiosaston sääntömääräiseen kevätkokoukseen
Aika: 26.8.2020 klo 15.30
Paikka: Päijät-Hämeen keskussairaala, kokoustila Risto, Keskussairaalan lankatu 7, Lahti
KÄSITELTÄVÄT ASIAT
Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 §:n mukaiset kevätkokousasiat:
- vuoden 2019 vuosikertomuksen hyväksyminen
- toiminnantarkastajien lausunto, tilinpäätöksen vahvistaminen, vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle
- SuPerille tehtävät aloitteet
- mahdolliset muut asiat
Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautumiset tarja.aatonen@phhyky.fi 21.8.2020 mennessä
Tervetuloa kevätkokoukseen!
Ammattiosaston hallitus

RIIHIMÄEN AO RY 615

Kutsu sääntömääräiseen kevätkokoukseen
Aika: Tiistai 18.8.2020 klo 17:00
Paikka: Syrjä, Kallaksentie 77, 12600 Loppi
Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 § mukaiset kevätkokousasiat.
Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä.
Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 12.8.2020 mennessä sanna.kulmala@gmail.com tai tekstiviestillä 045 2354059.
Ilmoita myös, jos sinulla on erityisruokavalio. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa.
Ammattiosaston hallitus

Kokouskutsut

SUPERIN KESKI-SUOMEN YKSITYISSEKTORIN AMMATTIOSASTO 426

Sääntömääräinen kevätkokous Toukokuulta siirtynyt sääntömääräinen kevätkokous pidetään pe 14.8 klo 17.00
Perttulan tilalla, Vaajakoskentie 113, 41310 Leppävesi.
Aloitamme kokouksella klo 17 aikaan, sen jälkeen ruokailu ja Perttulan tilan parvella tunnin mittainen rentoutushetki, joka mukailee joogan, shindon, mindfullnesin ja syvärentoutuksen keinot. Parvelle täytyy pukeutua kelin mukaan ja omia alustoja kannattaa ottaa mukaan.
Ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat ao.n sihteerin Caritalle viimeistään 31.7 mennessä tekstiviestitse/soittaen numeroon 045 260 3004
Pyrimme pitämään osallistujamäärän kohtuullisena ja seuraamme hallituksen antamia ohjeita kokoontumisten suhteen.
Tervetuloa mukaan!

RAAHEN SEUDUN AO 214

Sääntömääräinen kevätkokous lauantaina 25.7. klo 11.00 Ravintola Ruiskuhuoneen piha-alueella turvaväliä huomioiden. Kokouksen jälkeen tarjotaan osallistujille brunssi. Ilmoittautumiset tarjoilujen takia, viimeistään 19.7. kotisivujen lomakkeen kautta tai 0401950224. Mikäli korona-rajoitukset kiristyvät, pidetään kokous verkossa Teamsin kautta. Tarvittaessa ammattiosaston pj opastaa Teamsin käytössä osallistujia etukäteen.

SUPERIN SISÄ-SAVON AO 526

Sääntömääräinen kevätkokous 17.8.2020 Vesannon terveysasemalle klo 18.00 alkaen (Simolantie 15, 72300 Vesanto). Koronavirusepidemian vuoksi ilmoittautumiset 7.8.2020 mennessä Martta Väisänen supers26@superliitto.fi tai tekstiviestillä 040-5569634. Mahdollisuus osallistua kokoukseen myös etäyhteyden avulla, mainitse tuosta ilmoittautumisen yhteydessä.
Terveisin Martta Väisänen
SuPerin Sisä-Savon ao 526 puheenjohtaja

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
julkaisuaikankohhta.

Ao 527:n hallitus kokoontui pitkästä aikaa yhteen. Kokoontumispaikaksi valikoitui rauhallinen Sotkuman riistamiehet ry:n metsäystymäja Polvijärvellä. Kokouksen aluksi vietimme turinatuoion nuotiolla herkkuja paisteen ja sen jälkeen siirryimme kokoustamaan sisätiloihin koronaetäisyyksiä noudattaen. Oman SuPer-ilon toivat puheenjohtajan kaksi vilkasta koiraa. Hallituksen jäsenten jälleennäkeminen "livenä" oli odotettu!

AO 527 SIHTEERI

SuPer arpoi jäsenille useita herkkupalkintoja työpaikan kahvituntia pirstämään. Arpaonni suosi mm. Hoitokoti Annalan työntekijöitä Kesälahdella. Arvontapalkinnot lahjoitti Fazer, Fisku Ruoka Oy, K-Supermarket Postitalo, Patisserie Teemu Aura sekä Oy Halva Ab. Koko voittajalistan näet SuPerin Facebook-sivuilta.

EKATERINA OKULOVA

[illegible]

HIKVESDPÄM

Kesäkuun ristikkokisan voitti
Sisko Helsingistä.
Lämpimät onnittelut!

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Lagotto romagnolo -rodun edustajat Bardi ja René toimivat molemmat terapiakoirina. Toimintaterapeuttina ja psykoterapeuttina työskentelevä omistaja **Hanna Lampi** hyödyntää molempia koiria työssään etenkin lasten ja nuorten parissa. Koira auttaa lasta keskittymisessä ja rauhoittumisessa. Lisäksi lemmikki tuo mukanaan kepeyttä ja huumoria. ■



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

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

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- 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 Lösky 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 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 Kempainen 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 Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenyksikön päällikön sijainen Irja Nevala p. 09 2727 9158
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkkiä, Leila Ulmanen ja Teemu Wiren.

SUPER TYÖTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

NÄRVÅRDAREN ÄR MÅNGKUNNIG OCH ALLTID VÄRDEFULL FÖR DEN VÅRDADE

När jag skriver det här den 17 juni har det varit en historisk dag på många sätt för oss SuPer-förhandlare inom kommunbranschen.

Idag undertecknades AKTA och samtidigt fick vi efter åratals arbete ett vårdavtal (sote). Fint, och tack vare att ni SuPer-medlemmar är så många var det möjligt att uppnå det här. Vi har ändå inte glömt SuPer-med-

lemmarna inom småbarnspedagogiken och skolvärlden, som fortfarande omfattas av AKTA: Småbarnsfostrarna är en stor grupp i hela AKTA. Det här ger möjlighet till en god intressebevakning. I skrivande stund är alla avtal inom den privata sidan öppna. Förhandlingarna har varit såpass svåra att vi har varit tvungna att hålla oss till övertids- och skiftbytesförbud inom nästan alla avtalsbranscher. Per förhandlingsresultat.

Under coronavåren var säkert många ordentligt utmattade och vissa också riktigt rädda. Orsakerna var många. Man hade inte information, inga masker eller andra skydd. Så kom beredskapslagarna och förordningarna, som ytterligare plågade vissa mera och andra mindre. Det här syntes i mängden permitteringar och samarbetsförhandlingar samt i flyttningar från den ena arbetsplatsen till den andra.

Flyttningarna till andra slags uppgifter påminde oss i förbundet om att vi måste lyfta fram hur mångsidigt kompetenta närvårdarna är. De kan på basis av sin utbildning flyttas från bransch till bransch, exempelvis från småbarnspedagogik till social- och hälsovård.

Det här ska vi dra lärdom av. Var och en må konstatera att närvårdarna kan göra mycket. Nu måste vi tala om närvårdarna,

för den utbildningen är över 20 år gammal – ni andra yrkesutbildade ska inte känna er kränkta, även om det också gäller er!

Många kanske inte ens tänker på hur många särdrag det finns i vårdarbetet i jämförelse med andra yrken. Vi sätter alla värde på välfärdsstatens tjänster, som vi dagligen på ett eller annat sätt också använder själva.

Vård-, omsorgs- och fostringsarbetet skiljer sig ändå från varandra. Vi är yrkesmänniskor inom ett serviceyrke och det är en kombination som kräver mycket av en arbetstagare. Har du någonsin tänkt på hur kompetent du är och hur många människor du ger en känsla av välbefinnande när du vårdar, sköter om, rehabiliterar eller fostrar? Det är yrkesskicklighet, den människonära och yrkesmässiga kompetens som behövs nu och i framtiden.

Det är förstås fråga om hur du själv uppskattar ditt yrke och vad du tänker om det, men kom ihåg att du alltid är värdefull för den du vårdar just då. Vårt arbete är belönande om vi får göra det arbete som motsvarar vårt kunnande. Vi måste emellertid själva hela tiden vilja lära mera och utvecklas som professionella: Föra en slags dialog med oss själva om vad jag själv vill få ut av det här arbetet.

Sommar till alla med Buddhas ord: Alla skapade ting är obeständiga. Sträva framåt och var närvarande.

Silja

”FLYTTNINGARNA TILL ANDRA SLAGS UPPGIFTER PÅMINDE OSS I FÖRBUNDET OM ATT VI MÅSTE LYFTA FRAM HUR MÅNGSIDIGT KOMPETENTA NÄRVÅRDARNA ÄR.”

LEDARE

NÄR MAN HAR KÄNSLOR

Coronatiden har väckt många slags känslor, också lite överraskande. När jag vid skolavslutningen i radion hörde Den blomstertid, öppnades en tidigare okänd damm. Var det att den obarmhärtiga våren övergick i en trevande sommar, att barnen igen blev ett år äldre mitt i det hela, eller vad. Jag brast ut i tårar, och kunde inte stoppa flödet på hela kvällen.

Många andra har berättat samma. Hårda tider på jobbet, den isolerade tillvaron, sorg över en förlust, rädsla inför det kommande. Gråten är nära, saknar skrattet. Samtidigt känner jag medlidande med dem som drabbas av sjukdomen eller som är dömda till ensamhet på grund av riskerna.

Sina känslor har var och en rätt till. De är inte farliga. Ofta är de övergående, och ingenting att bli skrämde för. Också negativa känslor är helt tillåtna. Det är säkert bra att påpeka för oss som uppfostras till att vara snälla. En liten ilska kan ge energi.

Undantagstiden undersöks nu också via känslorna. De förutspår människornas beteende och handlingsmodeller. SuPer har deltagit i den här studien med en medlemsenkät, i vilken känslor i samband med det egna arbetet, myndigheternas verksamhet och förbundets verksamhet kartläggs.

SuPers undersökning avslöjade att en del av medlemmarna har känt tillit till myndigheternas agerande och godkänt de föreskrifter som riktar sig till social- och hälsovården såsom nödvändiga för att få bukt med coronaviruset. Föreskrifterna har drabbat vårdarna på ett helt annat sätt än andra yrkesgrupper, som vi vet. En annan del av medlemmarna upplever ångest, besvikelse och hopplöshet i sitt arbete. Gränserna för vad man orkar ligger redan nära, och coronasituationen kom som en sista droppe.

De som sköter om andras välfärd hinner ofta inte se till sin egen.

När arbetsrollen är att hjälpa andra, kan man ta ledigt från rollen att vara snäll och medkännande på sin egen semester? Hoppe-

ligen kan man. Ta din egen tid till exempel i bärskogen

– i det här numret berättar vi varför det lönar sig.

Blid och fridfull sommar till alla!

Päivi Jokimäki



Skyddsutrustningen ökar belastningen i vårdarbetet på grund av värmen

3 TIPS FÖR HETTAN

TEXT SONJA KÄHKÖNEN BILD MOSTPHOTOS

Specialforskaren **Sirkka Rissanen** vid Arbetshälsöinstitutet berättar vad det lönar sig för vårdarna att beakta när de arbetar i sommarvärmen och hur man kan underlätta tillvaron.



1. Skyddsutrustningen ökar belastningen på grund av värmen

– Skyddsförkläden, overaller och masker hindrar värmen att avdunsta från kroppen. Svetten kommer inte ut ur skyddsdräkten och inne i dräkten bildas ett varmt mikroklimat. Det här kan leda till att kroppstemperaturen stiger snabbare. Det vore bäst att i mån av möjlighet begränsa användningen av skyddsutrustning, ifall det bara är säkert. Under skydden lönar det sig att klä sig luftigt och bara i det allra nödvändigaste. När man använder skydd lönar det sig att minimera den fysiska påfrestningen, för snabba rörelser ökar svettningen.

2. Kom ihåg att pausa tillräckligt på en svalare plats

– När temperaturen i arbetsmiljön överstiger 28 grader bör man hålla en 10 minuters paus efter varje arbetstimme. Om temperaturen överstiger 33 grader bör man hålla en 15 minuters paus efter 45 minuters arbete. I vårdarbetet kan det här nog ibland vara utmanande.

– Pausplatsen bör vara ett svalare rum, med en temperatur under 25 grader. Det lönar sig också att se till att solen inte lyser in på pausplatsen. Man kan också tillbringa pausen utomhus, men då ska man hållas i skuggan. Ifall temperaturen i arbetsmiljön stiger mycket högt kan man använda fläktar. Under coronasituationen rekommenderas ändå inte användning av fläkt, för den kan främja spridning av viruset.

3. Se till vätskebalansen och salttillförseln.

– Att dricka tillräckligt är grunden till allt. Se till att få tillräckligt med vätska redan innan arbetsskiftet inleds och drick vatten så jämnt som möjligt dygnet runt. Under ett arbetsskift bör man dricka 1–2 deciliter vatten eller sportdryck flera gånger i timmen. Eftersom det är svårt att dricka med skydden på lönar det sig att dricka tillräckligt med vatten strax innan man klär på skyddsutrustningen. Kaffe ökar vätskeavgången, drick därför måttligt.

– När det är hett smakar maten inte alltid, men man måste ändå se till att få tillräckligt med mångsidig näring. Jag rekommenderar vätskehaltiga, lätta måltider under värmeböljor. I stället för ett tungt mål lönar det sig att äta små mängder med jämna mellanrum. När man svettas avgår salter från kroppen och dem måste man få med maten. Om man svettas riktigt ordentligt kan man under pauserna äta något salt som mellanmål, exempelvis saltgurka. ■

Eldsvåda på hälsovårdscentralens vårdavdelning ERSÄTTNING PÅ 2 200 EURO TILL VÅRDARE SOM ANDATS IN GIFTGAS

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

En SuPeransluten närvårdare som arbetade på hälsovårdscentralens vårdavdelning hade i början av sitt nattpass upptäckt tobaksrök i ett av rummen och tagit tobaken av klienten. Tändaren hade blivit hos klienten.

Senare på natten hade brandlarmet utlöst på avdelningen. Vårdaren och en sjukskötare i nattskiftet evakuerade de 15 patienterna som var i fara. Endast en av dem kunde gå själv. Vakten släckte branden som hade startat i en plastväxt, men avdelningen var fylld av rök, som vårdaren andades in när denna förde klienterna i säkerhet.

Vårdaren fick fem veckors sjukledighet. De giftiga gaser som uppstod vid branden orsakade allvarliga hälsoproblem och ledde till permanent hes röst. Fallet

orsakade vårdaren långvarig sömnlöshet och rädsla för att förlora arbetsplatsen.

KLIENTEN SOM RÖKTE VISADE SIG VARA SKYLDIG TILL BRANDEN

Övervakningskamerorna hade fångat in hur branden anlades och gärningsmannen visade sig vara samma person som vårdaren tidigare hade tagit tobaken av.

Han hade senare framfört ogrundade påståenden om vårdaren till dennas chef, för vilket vårdaren krävde ersättning för årekränkning.

Enligt tingsrätten var gärningsmannen på grund av alkoholpsykos nedsatt tillräckelig för sin gärning. Han dömdes till fyra månaders villkorligt fängelse och att betala vårdaren 2 200 euro för sveda och värk samt för andra tillfälliga men.

Årekränkingsåtalet förkastades emellertid av tingsrätten.

Gärningsmannen dömdes dessutom att ersätta kommunen för de materiella skadorna, efterstädningen och de extra personalkostnaderna i samband med fallet. ■

Fackförbundet ger också trygghet i brottmål kopplade till arbetet

Ifall en anställd i sitt arbete utsätts för brott ska denna göra en anmälan om brott. Om åklagaren för målet vidare efter förundersökningen lönar det sig att ta kontakt med SuPer.

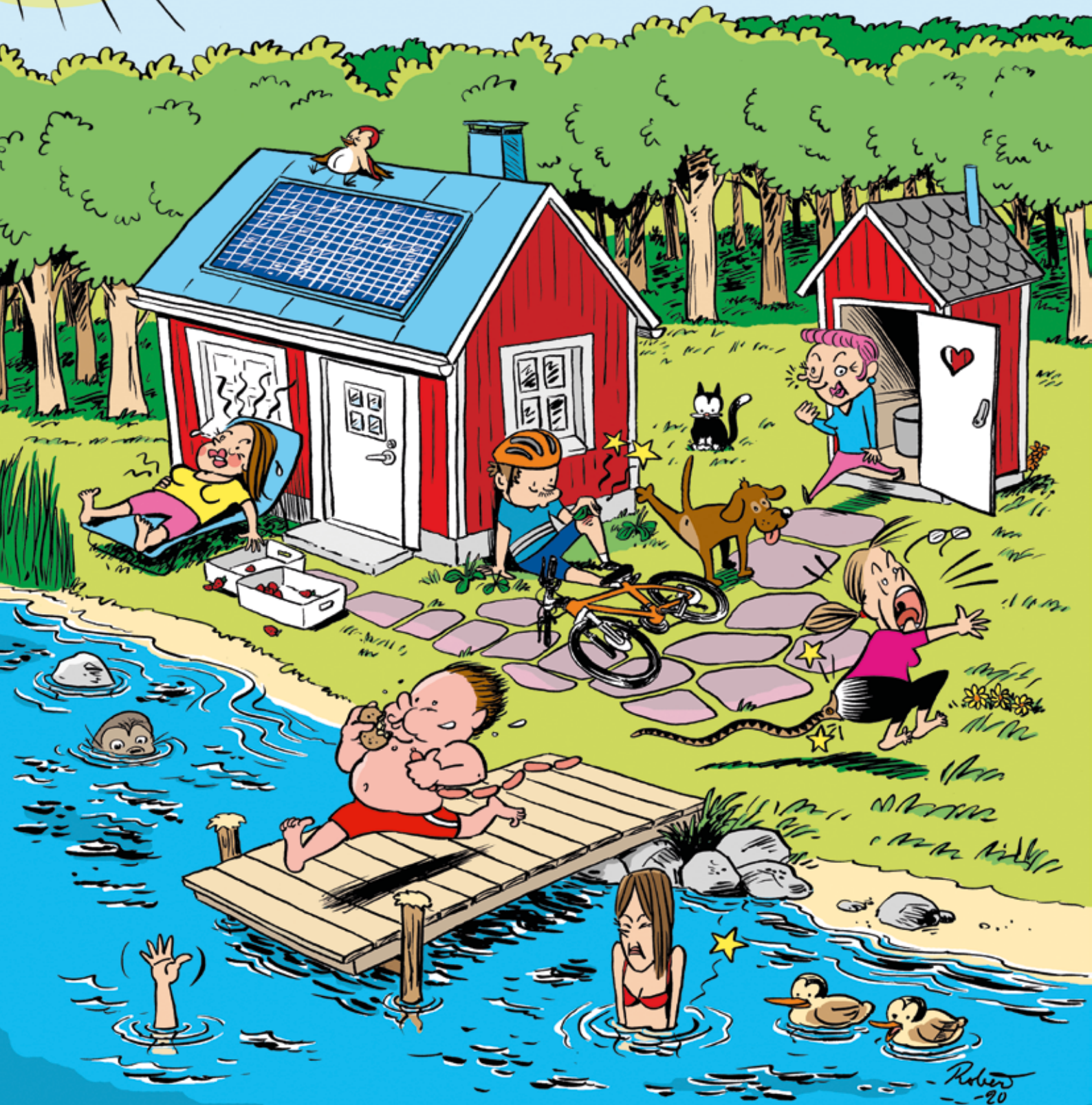
SuPer har försäkrat sina medlemmar med en ansvars- och rättskyddsförsäkring. Rättsskyddsförsäkringen ersätter kostnader för advokat och rättegång i ärenden som gäller arbetet, också i brottmål som gäller arbetet, ifall medlemmen uppfyller villkoren i rättskyddsförsäkringen.

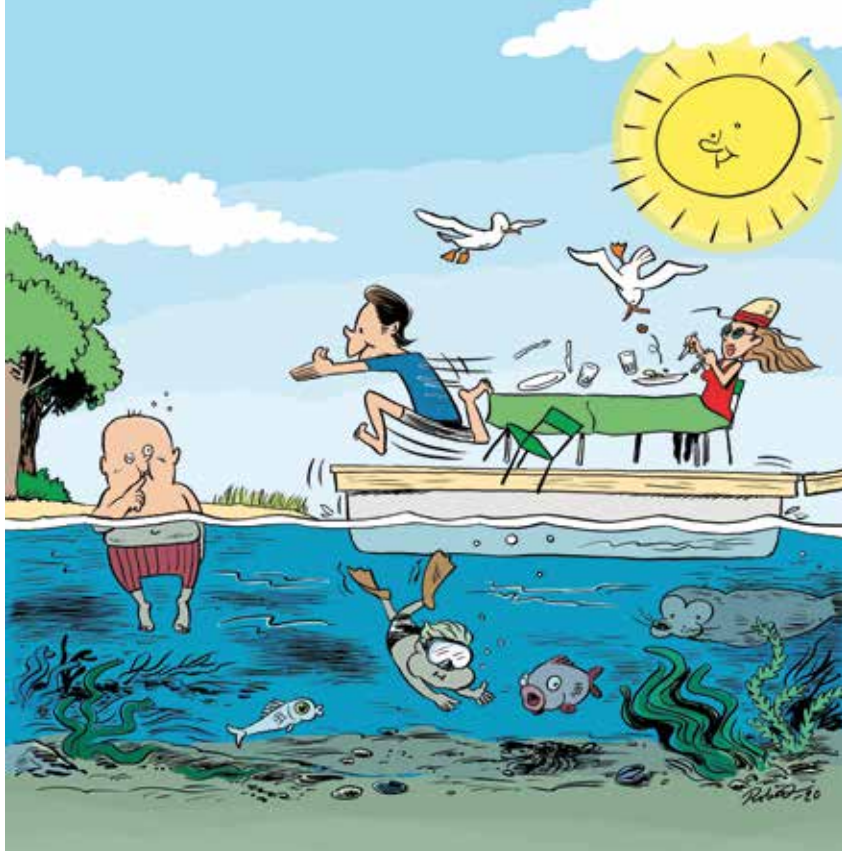


Djungeltelegrafens bästa FAKTA ELLER FIKTION, SANT ELLER MYT?

TEXT **MARI FRISK** ILLUSTRATIONER **ROBERT OTTOSSON**

Många hälsopåståenden går som man säger från mun till mun och från en generation till följande. Vilka sommar-skrönor och föreställningar lönar det sig att dra lärdom av och vilka glömma?





1. Under röttmånaden inflammeras sår lättare än annars. **SANT**

I folktraditionen kallas tiden 23.7–23.8 röttmånad. Enligt föreställningen tar det då längre tid för sår att läkas och läkningen försvåras av inflammationer. En undersökning vid Tölö sjukhus visar att risken att få en djup infektion i ett operationssår, dvs. organinfektion, är dubbelt så hög vid operationer gjorda under röttmånaden än annars.

– Det här gäller sannolikt också andra sår. Under sommaren kan sår och brännskador uppkomma i högre grad när man sysslar mycket utomhus. När man svettas baddas såren och läks sämre, säger medicine kandidaten Mia Muhonen.

2. Man kan få urinvägsinfektion av att sitta på en kall sten. **MYT**

Det här varnade din mamma dig sannolikt för.

Hälften av alla kvinnor drabbas åtminstone en gång i livet av urinvägs-

infektion. Infektionen orsakas i 75–95 fall av bakterien *Escherichia coli*. Den förekommer normalt i trakten av mellangårdan och analöppningen. Bland annat predisponerar försämrat slemhinneförsvår, diabetes, störningar i urinblåsans funktion eller tömning, katetrering och samlag för urinvägsinfektioner.

– Däremot finns det forskningsrön om att sittande på kalla underlag kan predisponera för prostatainflammation, säger Mia Muhonen.

3. Överdrivet frossande i jordgubbar höjer febern **MYT**

Det är lönlöst att leta efter jordgubbsfeber i ICD-klassificeringen.

– Man kan få en allergisk reaktion av jordgubbar eller magen kan råka i olag på grund av den stora mängden fibrer, men ingen mekanism är känd som skulle orsaka feber, påpekar Mia Muhonen.

Jordgubbar har vätskedrivande egenskaper.

– Man plockar och äter ofta jordgubbar när det är varmt. Om man inte kommer ihåg att dricka tillräckligt kan vätskebristen leda till illamående.

4. Ett sår kan i en nödsituation tvättas genom att man urinerar på det. **SANT**

Scouternas urbana legend stämmer.

– Urinen är steril i blåsan, men inte längre när den hamnar på huden.



I inget fall desinficerar urin såret, utan den fungerar närmast som en mekanisk rengörare i stil med vatten, berättar Mia Muhonen.

Det är bäst att alltid rengöra ett sår med desinfektionsmedel som är avsett för ändamålet, för att undvika att hamna i röttmånadsstatistiken.

4. Man får inte gå och simma direkt efter maten **SANT/MYT**

En full mage är inget sänke, men inte heller något flytetyg.

– Det lönar sig inte att anstränga sig efter maten, särskilt inte om man ätit ett tungt mål, säger Mia Muhonen.

Rådet gäller både simning och annat tränande. – Man kan känna illamående och få styng (håll i sidan).

Muhonen försäkrar att ett ledigt plaskande vid stugstranden är säkert även efter lite kalasande.

Sendrag och mat har inget att göra med varandra. Sendrag kommer lättare efter en långvarig träning. Också vätskeförlust ökar risken för sendrag. ■

MD Mia Muhonen är en av grundarna till Vastaläke. Vastaläke ry är en förening grundad av studerande vid medicinska fakulteten i Åbo. Dess syfte är att hindra spridningen av felaktiga och oklara hälsopåståenden i medierna och i synnerhet på de sociala medierna, och rätta till påståendena.

KÄLLOR:

GOD MEDICINSK PRAXIS URINVÄGSINFEKTION
LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM
2009;125(13):1415–20, INFEKTIOT YLEISEMPIÄ
MÄTÄKUUSSA (INFEKTIONER VANLIGARE UNDER
RÖTMÅNADEN)

HÄLSOBIBLIOTEKET DUODECIM Terveyskirjasto, KYYN PUREMA (HUGGORMSBETT)

HÄLSOBIBLIOTEKET DUODECIM Terveyskirjasto, SUONENVETO (LIHASKRAMPPI, SENDRAG, MUSKELKRAMP)



VÅRDBRANSCHENS EGET AVTAL INOM KOMMUNBRANSCHEN ÄR ÄNTLIGEN KLART

TEXT ANNE SAINILA-VAARNO, INTRESSEBEVAKNINGSDIREKTÖR BILDER MOSTPHOTOS

Förhandlingsomgången våren 2020 väntades bli särskilt utmanande inom kommunbranschen. Av de fyra huvudmål som SuPers förbundsstyrelse ställde förhandlarna uppfylldes tre. Det långsiktiga målet att få ett eget arbets- och kollektivavtal för vårdpersonalen inom kommunbranschen är äntligen uppfyllt.





HUR MYCKET STIGER LÖNEN?

- Nivån på lönehöjningarna motsvarar den allmänna linje som man enats om i de övriga branscherna.
- Den allmänna höjningen från och med 1 augusti 2020 är 1,22 procent och från 1 april 2021 1,0 procent.
- Dessutom betalas från och med 1 april 2021 en lokal justeringspott av storleken 0,8 procent.
- Avtalsperioden är 23 månader med början 1 april 2020.

När förhandlingsomgången 2020 närmade sig framställde SuPers förbundsstyrelse fyra huvudmål och ett antal andra viktiga mål för kommunbranschens förhandlare. Huvudmålen var ett eget arbets- och kollektivavtal för vårdpersonalen, dvs. ett vårdavtal (sote), upphävande av arbetstidsförlängningarna (kiky), lönehöjningar minst i enlighet med den så kallade allmänna linjen och ett löneprogram som främjar lönejämställdhet mellan kvinnor och män. För löneprogrammet krävde vi finansiering av landets regering.

VARFÖR ÄR ETT EGET AVTAL VIKTIGT?

Vårt krav på ett vårdavtal krävde en ändring av det kommunala huvudavtalet och samtidigt en förnyelse av hela kommunbranschens förhandlingssystem. Vi visste att utöver KT Kommunarbetsgivarna motsatte sig också de övriga organisationerna vårdavtalsmålet, så vi sade upp huvudavtalet på grund av den långa uppsägningstiden redan hösten 2019.

Vårdavtalet är speciellt viktigt för oss därför att det är lättare att driva frågor som är viktiga just för vårdbranschen, till exempel sådant som gäller arbetstidsbestämmelser, i ett eget kollektivavtal för vårdbranschen. I fortsättningen är vi inte längre en del av en stor AKTA-massa, utan vi har vårt eget kollektivavtal, på samma sätt som exempelvis läkarna och lärarna har haft. Vårdkollektivavtalet iakttas också i kommande vårdlandskap, förutsatt att Marin-regeringens vårdreform går igenom.

Motståndet mot ett vårdkollektivavtal var stort också för att det blev det största avtalet inom kommunsektorn. När den första vårdkollektivavtalsperio-

den inleds 1 september 2021 omfattas ca 170 000 personer av dess tillämpningsområde och vi i Sote rf representerar över 80 procent av den här stora skaran. Vårdkollektivavtalet är verkligen vårt!

KIKY GICK

Också om avskaffandet av kiky-arbetstidsförlängningarna fördes en seg debatt. KT Kommunarbetsgivarna krävde som motprestation för att avskaffa kiky ändringar i arbetstidsräkningen, men vi kunde inte gå med på kraven. I riksförlikningsmannens förslag till uppgörelse, som vi förkastade, hade dessutom avskaffandet av kiky finansierats genom dem som gör periodarbete. Slutligen slapp vi kiky med ganska små ändringar.

CORONAKRISENS EKONOMISKA INVERKAN

Mitt under förhandlingsomgången anlände coronaviruset till vårt land, vilket ledde till att förhandlingarna fördes på distans från mitten av mars till slut. Situationen var ny för alla och ställde sina egna utmaningar för genomförandet av förhandlingarna. Riksförlikningsmannens frivilliga förlikning skedde också på distans.

En större sak än förbudet att samlas var ändå den ekonomiska konsekvensen av coronan. Världens ekonomi rasade och Finlands ekonomi med den. Lönehöjningarna inom exportbranscherna var avtalade redan innan coronan och vårt mål var att nå åtminstone samma nivå. Vid tiden för riksförlikningsmannens förslag till uppgörelse var vi fortfarande av olika mening om beräkningen av höjningarna och tidpunkterna för dem, men vi nådde slutligen enighet och fick en bättre uppgörelse för hela kommunbranschen.

Uppgörelsen var i nivå med exportbranscherna.

VI VÄNTAR PÅ REGERINGENS SVAR PÅ CORONATILLÄGGET FÖR VÅRDARNA

På grund av coronan blev programmet för lönejämställdhet orealistiskt som mål. Vi avstod från det och bytte ut målet mot ett coronatillägg, som på grund av beredskapslagarna skulle betalas vårdare som utstått olägenheter och risker. Eftersom Kommunarbetsgivarna inte hade råd att betala ersättning till vårdpersonalen riktade vi vårt krav till landets regering. Vi framförde vårt krav till landets regering under den sista förhandlingsdagen 27 maj 2020. Vi väntar fortfarande på svar.

Förhandlingsomgången inom kommunbranschen var exceptionellt lång och kvistig. Stora känsloutbrott förekom bland både Kommunarbetsgivarna och de övriga organisationerna. Vi följde en saklig linje och höll stadigt fast vid våra egna mål och varför vi gör detta arbete: För att förbättra SuPer-medlemmarnas arbetsvillkor. Tack till er för ert stöd. Tack till våra förhandlingspartner tehyiterna för ett gott samarbete! Härifrån är det bra att gå vidare. ■



Hurdan är en bra skötare?

Kramar och talar med nätt röst

TEXT OCH FOTO MARI FRISK

Julia Välimäki, 5, är i gruppen Ekorrar på daghemmet Kilo Svenska Lekskola i Esbo. Hon börjar förskolan på hösten. Julia tycker om hundar och utelekar.

Vad är bäst på dagis?

Det bästa är att leka. Jag tycker mest om att gunga och leka i sandlådan. Kompisarna är kivoga och skötarna härliga.

Vad är tråkigast?

Ingenting egentligen.

Hurdan är din drömdag på dagis?

Spenatsoppa till lunch, den smakar annorlunda på dagis än hemma, men gott. Till efterrätt vill jag ha glass: jordgubb, vanilj och choklad. Inne skulle vi spela bilspelet, prinsesspelet och Fortuna. Ute skulle vi åtminstone leka hip-pa. Vi kallar de stora barnens vilostund att chilla, o det tycker jag om. Då lyssnar vi på lugn musik. Efter chillandet skulle vi ha Miniröris, alltså gympa, till exempel robotgång.

Hurdan är en bra skötare?

Kramar mycket, leker och sjunger med barnen. En bra skötare får barnen att lugna ner sig när vi chillar.

Får man kommendera barn?

Jo, om barnen gör nånting fel. Jag lyder bättre om man säger med nätt röst.

Hur känns det att börja förskolan på hösten?

Det känns lite spännande. Det är också roligt. Jag kan redan bokstäverna och jag vill lära mig skriva. Jag kommer att få nya kompisar, och jag kommer att sakna mina dagiskompisar.

Hur tror du att det är annorlunda än på dagis?

Min storasyster har berättat att de har andra regler än på dagis.

Vad tycker du bäst om att göra på sommaren?

Jag tycker att det är jätteroligt när hela vår familj åker ut och cyklar. Och förstås att jag får leka mycket med kompisarna på gården.

KILO SVENSKA LEKSKOLA, FAMILJÄRT LEKIS, LIGGER I GRÖNDAL I ESBO. DEN ÄR ETT SVENSKSPRÅKIGT DAGHEM SOM DRIVS AV DEN PRIVATA ICKE-VINSTDRIVANDE KILO SVENSKA STIFTELSE. DÄR FINNS 17 BARN OCH TVÅ GRUPPER, EKORRAR & HARAR. PERSONALEN BESTÅR AV EN BARNTRÄDGÅRDSLÄRARE, TVÅ VÅRDARE OCH EN DAGHEMSASSISTENT.