

SUPER

+

10/2020

KUINKA VANHUSHOIVAN
UUSI HOITAJAMITOITUS
NÄKY Y TYÖPAIKOILLA?

LIITTO-
KOKOUS
2020

SUKUPUOLISENSITIIVINEN
KASVATUS

EI KIELLÄ TYTTÖJEN
JA POIKIEN EROJA

KORONAJÄLJITTÄJÄT
HOITAJAT VIRUKSEN
KINTEREILLÄ

SILJA PAAVOLA
KOLMAS KAUSI
PUHEENJOHTAJANA

SUPER



24

Pitkä eristys hoivakodissa voi olla vanhuk-
selle yhtä vaarallista kuin koronataartunta.

50

Tytöiltä ja pojilta
odotetaan erilaisia
asioita jo pieninä.



UUTISET

- 6 Hoiva-avustajien koulutuksen sisältö ei saa kiitosta SuPerilta
- 12 Liittokokous 2020 järjestettiin poikkeusoloissa
- 14 Silja Paavola jatkaa SuPerin puheenjohtajana
- 15 Anne Heiskanen valittiin varapuheenjohtajaksi
- 16 SuPerin hallitus 2020-2024
- 18 SuPerin edustajisto 2020-2024
- 21 Osallistujien tunnelmia liittokokouksesta

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 22 Lokakuun lyhyet
- 23 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 60 Hyvä hoitaja
- 61 Muruset
- 69 5 faktaa
- 70 Superristikko
- 71 Paras juttu
- 72 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 56 Vanhushoivassa astuu voimaan uusi hoitajamitoitus
- 58 SuPervoitto
- 62 Raskaana olevan työntekijän muistilista
- 66 Työttömyyskassa
- 74 Palvelukortti

8

Anu Tyykilä ja Jasmin Korhonen
koordinoivat koronajäljittäjien
työtä Espoossa.



28

***”Jos vanhus
katuu, käyttäytyy
sekavasti tai
ulosteessa on
verta, katsotaan
ensin lääkelistää.
Usein lähihoitaja
havaitsee nämä
muutokset
ensimmäisenä.”***

Geriatristi
Harriet Finne-Soveri



Puheenjohtaja
Silja Paavola

KANSIKUVA
Marjo Koivumäki



12

SuPerin liittokokous
järjestettiin Helsingin
Messukeskuksessa
poikkeusoloissa.

ILMIÖT

- 36 Vammaiskortti rohkaisee liikkumaan itsenäisesti
- 38 Matala-asteinen tulehdus on elimistön hiljainen hälytysmerkki
- 42 Elämäntapojen muutos rakentuu pienistä tavoista ja arvopohjalle
- 50 Sukupuolisensitiivinen kasvatus tukee tasa-arvoa

AMMATTI

- 8 Koronaattorit jäljittävät viruksen tartuntaketjuja
- 24 Kuinka tapaamiset järjestetään koronatalvena? Pitkittynyt eristys palvelutaloissa huolestuttaa omaisia ja hoitajia
- 28 Vanhuksen kipulääkityksessä tasapainoiltaan hyödyn, haittojen ja riskien välillä
- 32 Huimauksen syy täytyy aina tutkia
- 46 Kuulo heikkenee huomaamatta

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 35 Sirkka-Liisa Kivelä
Elämän hidas osa
- 55 Hanna Jokinen
Olenko huono hoitaja vai inhimillinen ihminen?

75

Kanat Eka ja
Toka ilahduttavat vanhuk-
sia Vantaalla.





Kalenteri

LOKAKUU

- 1.10. Kansainvälinen ikääntyneiden päivä
- 2.10. Kansainvälinen väkivallattomuuden päivä
- 10.10. Maailman mielenterveyspäivä
- 11.10. Kansainvälinen kaapista ulos -päivä
- 15.10. Kansainvälinen valkoisen kepin päivä
- 16.10. Maailman nälkäpäivä
- 24.10. Yhdistyneiden kansakuntien päivä
- 29.10. Maailman psoriasispäivä

MARRASKUU

- 8.11. Maailman röntgenpäivä
- 14.11. Kansainvälinen diabetespäivä

SUPERIN KOULUTUKSET

- 13.10. Mehiläinen-foorumi
- 15.10. Aktiivinen ammattiosasto 2 -webinaari
- 22.10. Pätevä puheenjohtaja -webinaari
- 27.10. Attendo-foorumi
- 17.11. Varhaiskasvatusfoorumi
- 19.11. Yhdysjäsenkurssi webinaarina
- 2.12. Erikoissairaanhoidon ammatillinen koulutuspäivä -webinaari

MUITA KOULUTUKSIA

- 5.11. Hyvinvointia leikistä -seminaari, Helsinki/webinaari

VILLASUKAT OVAT VILUKISSAN LUOTTOASUSTE

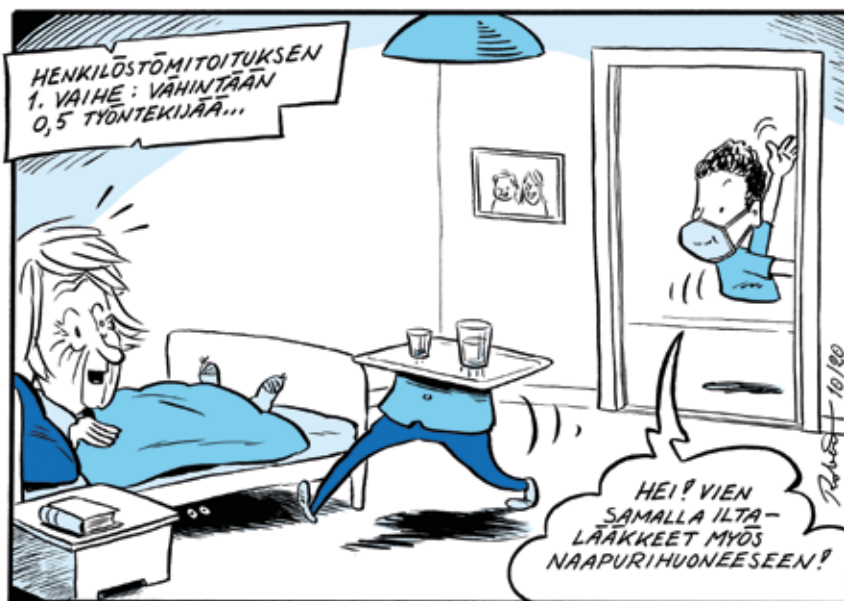
Jalkojen paleleminen on yleinen vaiva etenkin naisilla, mutta onneksi se on vain harvoin seurasta jostakin sairaudesta.

Huonon ääreisverenkierron sijaan kylmät jalat kertovat tavallisesti vain altistumisesta kylmälle ja kostealle. Kun syy on näin arkinen, se on usein myös hoidettavissa kotikonstein: vedä jalkaasi villasukat.

Villa on synteettisten vaihtoehtojen rinnalla ympäristöystävällinen ja kestävä materiaali, joka ei syty eikä pala helposti. Ominaisuus on tärkeä, jos varpaiden lämmitykseen haluaa lisätehoa takasta tai nuotiosta.



Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Liittyä yhdysjäseneksi ja ilmoittautua yhdysjäsenkurssille.
- Suositella SuPeria ja saada 30e lahjakortti.
- Ilmoittautua ammattiosaston syyskokoukseen ja mennä päättämään paikallisesta toiminnasta.
- Valmistella ammattiosaston toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021.

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
Hanna Jokinen, Henri Juvonen,
Sirkka-Liisa Kivelä, Marjo Koivumäki,
Jenna Lehtonen, Petteri Löppönen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Matti Westerlund.

PAINOS
85 700

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Ylpeydellä ja sydämellä

Usein puhutaan, että ennen oli kaikki paremmin. Vanhusten hoidossa tilanne on kuitenkin toinen: ennen ei ollut paremmin, ainakaan viime vuosien aikana. Henkilöstö on monin paikoin joutunut tekemään työtään kohtuuttoman taakan alla jo vuosikaudet. Nyt voimme todeta, että asiat ovat kääntymässä parempaan suuntaan. SuPerin liittokokouksessa syyskuussa puhunut ministeri Krista Kiuru totesi, että hoivakriisi on pian ohi.

Kyse on lakiin viedystä vanhusten pitkäaikaishoidon henkilöstömitoituksesta. Kuluvan lokakuun alussa astui voimaan määräys, jonka mukaan hoitohenkilöstöä on oltava vähintään 0,5 asukasta kohden. Tähän lukuun voidaan laskea vain ne työtunnit, jotka

tehdään asukkaiden kanssa. Eli välitön hoitotyö. Pois hoitajien tehtävistä jäävät pyykkäys, siivous ja ruokahuolto eli niin sanotut välilliset tehtävät. Kunnan on valvottava, että uudesta työnjaosta myös pidetään kiinni. Jo tämä on tosi iso muutos.

Seuraava askel on vuoden alussa, jolloin edellytetään mitoitusta 0,55. Seuraavan vuoden alusta vaadittava mitoitustaso nousee 0,6:een ja lopulta 1.4.2023 vanhusten pitkäaikaishoidossa on oltava 0,7 hoitajaa asukasta kohden. Henkilöstömäärä ei tietenkään yksin takaa hyvää hoitoa, mutta hyvää hoitoa on mahdoton toteuttaa liian pienellä porukalla.

SuPer on vaatinut sitovaa henkilöstömitoitusta lujasti ja määrätietoisesti. Vuonna 2008 SuPer esitti vanhustyön laatusuosituksen 0,7:n henkilöstömitoitusta. Liitto on pitänyt esillä hoidon laatua ja nostanut esiin räikeitä epäkohtia. Rohkeiden superilaisten ja liiton toiminta johti siihen, että Valvira keskeytti Esperin hoivakodin toiminnan vaarallisena 2019 ja tilanne rävähti kansakunnan silmille. Vaatimukset laista nytkähtivät lopulta eteenpäin ja nyt se on totta. Muutos tulee olemaan merkittävä parannus jokaiselle lähihoitajalle vanhustyössä. Työtä pystyy tulevaisuudessa tekemään taas sydämellä ja ammattilylpeydellä.

Päivi Jokimäki





HOIVA-AVUSTAJIA TARVITAAN TUKITEHTÄVIIN

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

Hoiva-avustajien koulutukseen tehtävä muutos rikkoo lähihoitajan koulutuksen rakennetta. Muutos ei myöskään vastaa tarkoitustaan eli sitä, että se korjaisi vanhustyön hoitajapulan.

Opetushallitus on valmistellut muutosta, jossa hoiva-avustajien koulutukseen otetaan mukaan lähihoitajatutkintoon kuuluva osa ikääntyvien hoidon ja kuntoutuksen osaamisalasta.

Lähihoitajaksi opiskelevilta kyseisen osan suorittaminen vaatii riittäviä ammatillisia taitoja, eikä osion suorittaminen ole mahdollista ilman kahta, kaikille lähihoitajille palkollista tutkinnonosaa.

Muutos rikkoo lähihoitajakoulutuksen rakennetta ja on pahimmillaan vaarassa heikentää osaamisen tasoa, sanoo SuPerin asiantuntija **Soili Nevala**.

– Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnossa on tietty suorittamisjärjestys. Jos sitä lähdetään purkamaan ja muokkaamaan, vaativampia tutkinnonosia voi suorittaa vaihtelevilla pohjatiedoilla.

Muutoksen myötä koulutuksen järjestäjän vastuu kasvaa, kun opintoja suorittavilla on hyvin vaihtelevat tiedot ja ymmärrys vanhusten hoidon perusteista.

Ongelmat tulevat vastaan viimeistään työpaikalla.

– Kun työpaikalla on sekä lähihoitajaopiskelijoita, joilla on monipuolista osaamista ikääntyvistä, ja samaan aikaan hoiva-avustajaksi opiskelevia, joiden hoidolliset taidot ovat puutteelliset, jollakin täytyy olla narut hyvin käsissään, kuka minnekin ohjataan, Nevala pohtii.

TYÖNKUVAT SELKEIKSI, KUN HOITAJAMITOITUS ASTUU VOIMAAN

Muutoksen on tarkoitus astua voimaan tämän syksyn aikana. Sen taustalla vaikuttaa vanhusten ympärivuorokautisen

hoivan hoitajamitoitus. Hoiva-avustajien haluttaisiin vastaisuudessa osallistuvan välittömään hoivatyöhön, jolloin heidät voitaisiin laskea mukaan hoitajamitoitukseen.

Hoiva-avustajat eivät kuitenkaan voisi esimerkiksi työskennellä yksin tai vastata hoidosta, joten varsinaista ongelmaa muutos ei korjaa.

Nykyisellään hoiva-avustajan koulutus pitää sisällään kaksi kokonaisuutta, joista toinen on sosiaali- ja terveysalan ja toinen puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan perustutkinnosta.

Koulutus ei johda tutkintoon mutta antaa valmiuksia avustaviin tehtäviin, kuten siivoamiseen ja ruoanlaittoon. Hoiva-avustajat osallistuvat myös asiakkaiden avustamiseen päivittäisissä toiminnoissa.

Näihin tehtäviin tarvitaan yhä enemmän tekijöitä, kun vanhustyön hoitajamitoitus astuu voimaan loka-kuun alussa, Soili Nevala muistuttaa.

– Hoiva-avustajia tarvitaan tekemään sitä välttämätöntä työtä, joka on vienyt liikaa aikaa hoitajilta ja joka ei hoitajille kuulu.

SuPer kannattaa nykyistä mallia ja on ehdottanut, että hoiva-avustajan nimenä vaihdettaisiin tukipalvelutyöntekijäksi. Se kuvaa paremmin työn sisältöä. ■

MILLAINEN TÄMÄ VUOSI OLISIKAAN OLLUT ILMAN SUPERILAISIA AMMATTILAISIA?

Liittokokous on pidetty ja päätökset on tehty, siitä iso kiitos teille. Edunvalvontatyöt koulutuksesta ammatillisiin ja sopimusedunvalvonnallisiin aiheisiin ja aina eläkekertymään asti jatkuvat superilaisten hyväksi. Tämä vuosi on ollut poikkeuksellinen. Lähes koko vuoden on korona tuonut uusia haasteita, mutta haasteethan on luotu ratkaistaviksi.

Maskit, käsihygienia ja etäisyys. Tämän kaiken te superilaiset olette maalis-

kuusta lähtien kokeneet. Kaksi ensimmäistä on mahdollista työssä toteuttaa, mutta työmme luonteen takia kolmas on mahdotonta. Maaliskuusta lähtien superilaisten työmaailma on ollut hyvin määriteltä koronalta suojautumisten ja tartuntojen ehkäisyn takia. On sitten työpaikka ollut vaka-, koulu- tai sotealalla, on tämä vuosi ollut rankka niin työntekijöille kuin koko yhteiskunnalle.

Miettikääpä miten vaikea vuosi olisi ollut, jos teitä superilaisia ammattilaisia ei olisi? Ohjeita on sadellut mitä erilaisimpia, mutta teille ei ole pitänyt vääntää rautalangasta, mistä on kyse. Ammattitaitonne ja osaamisenne myötä olette olleet juuri se muuri, joka on estänyt viruksen leviämisen niin vanhusten hoitopaikoissa kuin monissa muissakin paikoissa. Te olette iso osa sitä ammattilaisten joukkoa, josta koko Suomi saa olla kiitollinen. Kiitos on tietenkin todella hieno juttu, mutta jotakin konkreettista olemme, kuten varmasti olette huomanneet, pyytäneet valtiolta. Seuraamme edelleen, miten vaatimuksemme koronakorvauksesta otetaan huomioon juuri nyt, kun näyttää siltä, että tartuntojen määrä nousee.

Sillä aikaa kun sote päätöksiä odotetaan, teemme vaka- ja koulumaailmassa työskenteleville uusia edunvalvontakäytänteitä. Korona vaikuttaa tähänkin, emmekä voi käydä eri paikkakunnilla tapaamassa jäse-

niä, vaan tapaamiset ovat webinaareja tai muita sähköisiä tapahtumia. Kun sote-maakunnat tulevat, kuntien palkkalistoille jäävät vaka- ja koulumaailmassa työskentelevät superilaiset, eikä heidän edunvalvontansa jää mistään jälkeen. Teidän edunvalvontanne on edelleen SuPerissa ja paikallisilla superilaisilla luottamusmiehillä. SuPerilla on vahva osaaminen ja asema näissä edunvalvontapöydissä. Siitäkin kiitos teille, sillä todella moni on valinnut liitokseen SuPerin.

Jotta on ammattilainen, pitää ensin saada ammattitutkinto. Olemme jälleen ottaneet liittona vahvasti kantaa koulutukseen. Olemme painottaneet usein, ja jatkamme sen painottamista edelleen, että teoriatiedon on tultava koulusta. Opiskelijan pitää saada teoriatieto lähiopetuksena, ei itsenäisesti opiskellen. Olemme rummuttaneet myös edelleen sitä, että kouluilla on mahdollisuus käyttää karsivia soveltuvuuskokeita ja ne on otettava toimintatavaksi. Ne koulut, jotka ovat ottaneet käyttöön karsivat soveltuvuuskokeet, ovat todenneet ne hyviksi niin opiskelijoiden kuin opettajien taholta.

Opiskelijat ovat tulevia kollegoita, joista pitää huolehtia opiskelun joka vaiheessa. Vähän siihen tyylin kuin superilaisten huoneen taulussa todetaan: ”Omaa osaamistaan jaetaan opiskelijoille ja vastavalmistuneille sekä muille uusille työntekijöille.” Kun sen olet tehnyt, niin muistathan kysyä – Olehan jo SuPerin jäsen?

Silja

”SUPERILLA ON VAHVA OSAAMINEN JA ASEMA EDUNVALVONTAPÖYDISSÄ. SIITÄKIN KIITOS TEILLE, SILLÄ MONI ON VALINNUKSEEN SUPERIN.”

KORONAJÄLJITYKSESSÄ SALAPOLIISIN VAINUSTA ON HYÖTYÄ

TEKSTI MARI FRISK KUVAT HENRI JUVONEN

Koronapandemia on kirittänyt digitaalisia palveluja terveydenhuollossa. Tartuntaketjujen jäljittäminen tarjoaa myös lähihoitajille uudenlaisia työskentelymahdollisuuksia.

Tapiolan terveysasema on Espoon kaupungin koronajäljityksen hot spot.

Tartunnanjäljityksen koordinaattorit eli tuttavallisesti koronaattorit **Anu Tyykilä** ja **Jasmin Korhonen** esittelevät call centeriä, jossa on työtilat kymmenelle jäljittäjälle. Kaupungin tartuntatautiyksikössä työskentelee tällä hetkellä yhteensä 10 koronaattoria ja noin 30 jäljittäjää. Moni tekee töitä etänä kotonaan. Uusia jäljittäjiä palkataan epidemiolanteen vaatiman tarpeen mukaan.

Tyykilä on koulutukseltaan perushoitaja ja Korhonen lähihoitaja. Keväällä kaksikon verensuunnittarit vaihtuivat lennossa headsetteihin, kun he siirtyivät terveysasemalta tartuntatautiyksikköön luomaan käytäntöjä koronajäljitykselle. Uusi työnkuva on kehittyneen tekemällä.

KEVÄÄLLÄ KAKSIKON VERENPAINEMITTARIT VAIHTUIVAT LENNOSSA HEADSETTEIHIN, KUN HE SIIRTYIVÄT TERVEYSASEMALTA TARTUNTATAUTIYKSIKKÖÖN LUOMAAN KÄYTÄNTÖJÄ KORONAJÄLJITYKSELLE.

– Meitä molempia pyydettiin tänne. Olimme ottaneet aktiivisen roolin maaliskuussa, kun Covid-19-tartunnanjäljitys hoidettiin terveysasemien hoitajista muodostetuissa koronatiimeissä, Korhonen kertoo.

– Alun perin koronaattorien tarkoitus oli helpottaa tartuntatautihoitajien työtä, ja teimme itsekin paljon jäljitystyötä, Tyykilä taustoittaa.

Tartuntatautihoitajat ja -lääkärit ovat edelleen tärkeitä työkavereita. Koronaattoreiden työnkuva on monipuolistunut puolen vuoden aikana. He muun muassa perehdyttävät jäljittäjät ja seuraavat kiinteästi koronatilannetta, suosituksia ja ohjeistuksia.

ENSIN SOITETAAN TARTUNNAN SAANEELLE

Kun positiivinen koronatulos singahda jäljitysohjelmaan, koronaattorit ottavat kopin ja jakavat työt jäljittäjille. Tässä vaiheessa potilas on jo saanut tiedon tartunnastaan tekstiviestillä.

– Jäljittäjä on tavallisesti se ensimmäinen terveydenhuollon ammattilainen, jonka kanssa tartunnan saanut pääsee keskustelemaan, Tyykilä kertoo.

– Keväällä ihmiset olivat hätäantyneitä, kun soitimme. Nyt tietoisuus on lisääntynyt, ja ohjeistusta annetaan jo testauskäynnillä. Suurin osa ottaa tiedon vastaan tyynesti, mutta toki kuulemme reaktioita laidasta laitaan, hän jatkaa.

Puhelun aikana jäljittäjä kyselee vointia, perussairauksia ja selvittää onko tarvetta keskusteluavulle tai ruokapalveluille.

– Tartunnan saanut asetetaan eristykseen ja ohjeet käydään läpi. Ne lähtevät vielä sähköpostilla. Tartuntatauti-lääkärin allekirjoittama eristysmääräys menee postilla perille, Korhonen kertoo.

Aikaa vievin osa puhelua on yleensä altistuneiden selvittäminen.

– Nopeimmillaan puhelu tartunnan saaneen kanssa hoituu puolessa tunnissa, mutta toisinaan voi mennä pitkäänkin. Joskus tulee tapauksia, että jutellaan, pidetään taukoa ja soitetaan taas. Jotkut ovat hyvin aktiivisia ja heillä riittää harastuksia ja menoja. Niitä sitten selvittää sen suhteen, että keitä kaikkia olisi voinut altistua, Korhonen kertoo.

Tarkistussoittoja tehdään muutama päivän välein. Eristys puretaan kahden viikon päästä oireiden alkamisesta puhelimitse, jos potilas on tervehtynyt ja oireeton.

TARTUNTAKETJU TARKENTUU PALA KERRALLAAN

Kun puhelu tartunnan saaneen kanssa on ohi, on aika koota palapeli. Tartunnan saaneet osaavat tavallisesti nimetä osan altistuneista, osa taas joudutaan etsimään muilla keinoin.

– Tietoja haetaan numeropalveluista, ja niitä saadaan eri toimipaikkojen johtajilta ja oppilaitoksista rehtoreilta, Korhonen kertoo.

–Tieto altistumisesta kulkee tavallisesti hyvin perheen sisällä. Otamme kaikkien perheenjäsenten tiedot ylös ja jokaiselle kirjataan altistumistiedot potilastietojärjestelmään sekä tartunnanjäljitysohjelmistoon. Kaikille pyydetään karanteenipäätökset tartuntatauti-lääkäriltä sekä ohjelmoidaan karanteenin purkusoitot. Tarvittaessa soittamme kaikille perheenjäsenille henkilökohtaisesti, Korhonen sanoo.

Yhteistyö on kiinteää eri toimijoiden, kuten päiväkotien, hoivakotien ja koulujen kanssa. Myös terveysasemilta tulee jonkin verran kyselyjä. ►

Koronaattorit Jasmin Korhonen ja
Anu Tyykilä ovat työskennelleet
yhdessä jo terveysasemalla.





Koronaattorit ja jäljittäjät työskentelevät Espoossa Tapiolan terveysasemalla sekä etätoissa.

– Jos tartunnan saanut on hoito-, varhaiskasvatus- tai opetusallalla, niin tavallisesti hänen tartuntaketjunsä ote-
taan ensin käsittelyyn, Korhonen ker-
too ja jatkaa: – Olemme yhteydessä esi-
merkiksi päivä- tai hoitokodin johta-
jaan tai rehtoriin ja pyydämme niin sa-
notut rivilistat. Selvitämme, ketkä ovat
olleet samaan aikaan töissä tai
oppitunneilla ja keiden kanssa
tartunnan saanut on asioinut.

Myös harrastuksissa voi ta-
pahtua altistuksia. – Jokaisessa
tapauksessa on omat eriy-
tyispiirteensä, jotka huomioi-
daan. Tartunnanjäljityksessä ja karan-
teeniin asettamisessa noudatetaan
tarkasti kansallisia ohjeistuksia, Korho-
nen sanoo.

OSA ALTISTUNEISTA KIELTÄÄ RISKIN

Altistuneelle jäljityspuhelu saattaa tul-
la yllätyksenä kesken arkisten puuhien.
Reaktiot voivat olla voimakkaitakin.

– Jotkut eivät kerta kaikkiaan voi us-
koa, että olisivat altistuneet koronalle,
Tyykilä sanoo. Hankaliakin tapauksia on
ollut. – Poliisin mainitseminen yleensä
viimeistään herättelee tajuamaan, miten

vakavasta asiasta on kyse. Suurin osa ih-
misistä on kuitenkin asiallisia, ja moni
on jo osannut odottaa soittoa.

Koronaattorit korostavat, että jäl-
jittäjät eivät koskaan sano altistuneelle
keneltä tämä on mahdollisesti tartun-
nan saanut, se kuuluu yksityisyyden-
suojan piiriin.

ALTISTUNEELLE JÄLJITYSPUHELU SAATTAA TULLA YLLÄTYKSENÄ KESKEN ARKISTEN PUUHIEN. REAKTIOT VOIVAT OLLA VOIMAKKAITAKIN.

– Jos altistuneella tai hänen perheen-
jäsenellään on oireita, jäljittäjä ohjel-
moi testiläheteen, Tyykilä kertoo.

Altistunut määrätään karanteeniin,
jolloin rajoitukset ja viralliset toimen-
piteet ovat samat kuin eristyksessä.

MONIPUOLINEN TIIMI ON RIKKAUS

Espoossa jäljittäjät ovat terveydenhuol-
lon ammattilaisia ja opiskelijoita.

– Tiimissä on ollut muun muassa
hammashoitajia ja -lääkäreitä, fysio-
terapeutteja, puheterapeutti ja opiskeli-
joita, Korhonen luettelee.

– Jäljitystyön lomassa pääsee vaih-
tamaan kokemuksia hyvistä käytän-
nöistä. Keväällä opin hammashoitajil-
ta näppäriä kikkoja, esimerkiksi lähet-
tämään tekstiviestejä sähköpostiohjel-
masta, Tyykilä iloitsee.

On tärkeää, että tartunnan saanut
tai altistunut varmasti ymmärtää toi-
mintaohjeet.

– Tiimissä on englannin-,
ruotsin- ja saksantaitoisia se-
kä yksi somalia äidinkielenään
puhuva. Tarvittaessa käytämme
Tulka-appia, jonka avul-
la tulkin saa kolmanneksi osa-
puoleksi puheluun muutaman minuut-
in varoitusajalla, Tyykilä sanoo.

Kirjalliset karanteeni- ja eristysoh-
jeet saa Espoon kaupungin sivuilta jo
17 kielellä.

KOKEMUS OPETTAA LUKEMAAN IHMISTÄ PUHELIMESSA

– Jäljitystyö sopii hyvin myös lähihoita-
jille ja lähihoitajaopiskelijoille. Ehdot-
tomasti kannattaa hakeutua koulutuk-
seen, jos jäljitys kiinnostaa, Korhonen
kannustaa.

Tyykilä on samaa mieltä.

– Kun on tehnyt pitkään töitä ihmisten parissa, myös puhelimesta on helpompi lukea toista ja tunnistaa, miten hänen kanssaan kannattaa keskustella. Jäljittäjän täytyy osata luoda turvallinen ja lämminhenkinen tunnelma, mutta pääpaino on asioiden selvittämisessä.

– Vuorovaikutustaitojen lisäksi vaaditaan tarkkuutta ja tietotekniikan hallintaa sekä intoa ottaa asioista selvää, Korhonen sanoo.

TYÖKAVEREITA TAVATAAN VERKOSSA

Tyykilä ja Korhonen uskovat, että tulevaisuudessa hoitotyötä tehdään nykyistä enemmän etänä. Esimerkkeinä Tyykilä mainitsee hoidontarpeen arvioinnin ja konsultaatiot.

– Tiimin kesken pidämme yhteyttä Skypen ja Teamsin välityksellä. Emme tapaa kovinkaan usein kasvokkain, mutta yhteistyö toimii mainiosti. Työ on vaihtelevaa, joten mielenkiinto pysyy hyvin yllä, Korhonen kertoo.

Myös Tyykilä on viihtynyt hyvin etätöissä.

– Keskittyminen on omaa luokkaansa, mutta välillä on kiva päästä

call centeriin isomman näyttöruudun äärelle.

Hän kertoo hetkittäin kaipaavansa kasvokkaisia kohtaamisia ja vastaanototyötä.

– Joskus mietin, miten tietyt vakipotilaat pärjäävät nyt rajoitusten kanssa. Monelle yksinäiselle hoitaja on tärkeä paitsi hoitajana, niin myös juttuseurana.

– Kevät oli haastavaa, kun ohjeistukset muuttuivat jatkuvasti. Saattoi olla, että ruokatauon aikana oli tullut muutos ja piti soittaa uudet ohjeistukset ihmisille, Korhonen muistelee.

VILKKU ON TÄRKEÄ MUISTUTTAJA

Molemmat koronaattorit ovat ladanneet puhelimiinsa Koronavilkun. Vilkku ei vielä näy heidän päivittäisessä työssään.

– Muutamia aktivointikoodeja olemme antaneet tartunnan saaneille. Kontaktoimistani altistuneista kukaan ei ole vielä raportoinut koronavilkun hälyttäneen, Korhonen sanoo.

– Vilkku on myös hyvä tapa muistuttaa, että korona on vielä keskuudessamme, Tyykilä pohtii. ■

Haluatko koronajäljittäjäksi?

Tampereen yliopisto, Itä-Suomen yliopisto ja Terveystieteiden tutkimuskeskus järjestävät verkkokurssin, jolla perehdytään koronavirustapausten kontaktien kartoittamiseen ja altistuneiden jäljitykseen.

Opintojakso on suunnattu ensisijaisesti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja alan opiskelijoille. Se on kuitenkin kaikille avoin ja maksuton. Kurssin laajuus on noin 27 tuntia. Opiskelu on itsenäistä ja tapahtuu omassa aika-aulussa.

Tartunnanjäljitystyöstä ja henkilöiden valinnasta vastaavat sairaanhoitopiirit ja kunnat, joissa varsinaisen jäljitystyö tapahtuu.

Opintojakson suorittaneet voivat ilmoittautua THL:n yhteystietolomakkeeseen. THL toimii vain yhteystietojen välittäjänä, eikä esimerkiksi tarkasta listalle ilmoittautuneiden soveltuvuutta jäljitystyöhön.

Julkisella sektorilla työskentelevät voivat olla yhteydessä omaan organisaatioonsa. Muualla kuin julkisella sektorilla työskentelevät voivat ilmoittautua listalle täyttämällä yhteystietolomakkeen.

Lisätietoa verkkokurssista:
3.uef.fi/fi/web/aducate/-/koronaviruksen-tartuntaketjujen-selvittaminen

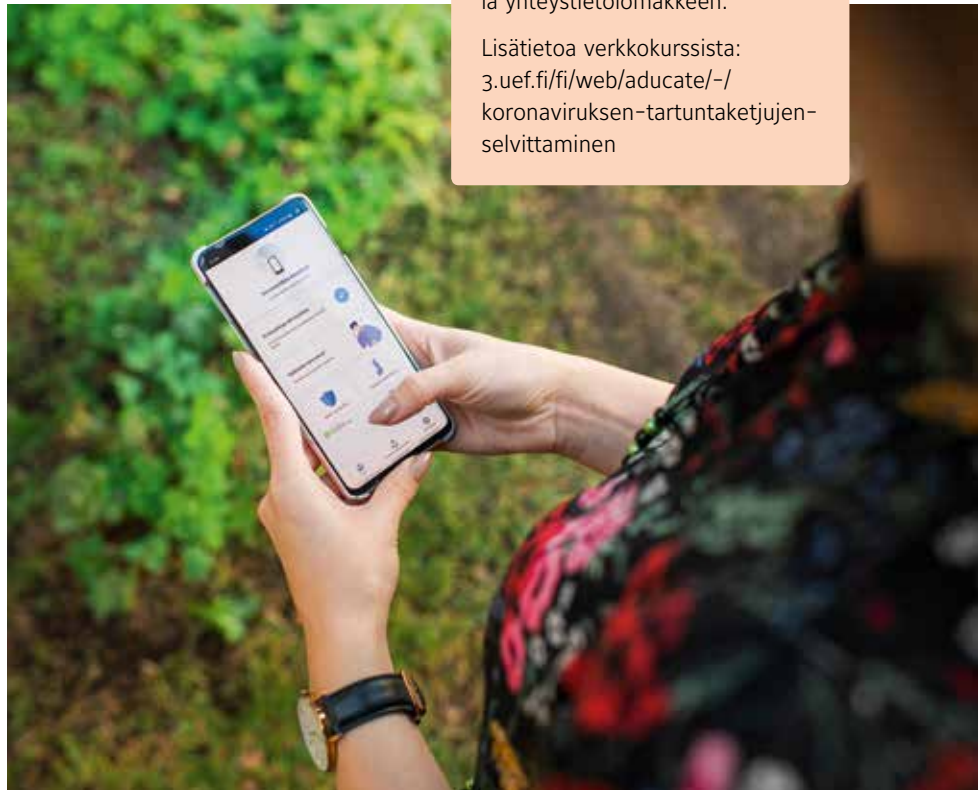
Kunnat vastaavat tartuntojen jäljityksestä

Espoon tartuntatautiyksikössä työskentelee 10 tartunnan jäljityksen koordinaattoria eli koronaattoria sekä noin 30 tartunnanjäljittäjää. Uusia jäljittäjiä rekrytoidaan tarpeen mukaan epidemiatilannetta seuraten.

Espoossa on valmius tartunnan jäljitykseen viipymättä jokaisena päivänä viikossa aamusta myöhäiseen iltaan.

Jäljittäjä soittaa työvuoronsa aikana 5-20 puhelua tartunnan saaneille, altistuneille ja eri yhteistyötahoille.

Espoossa kaikki jäljittäjät suorittavat THL:n yhteistyössä yliopistojen kanssa toteuttaman tartunnanjäljityksen verkkokurssin.



LIITTOKOKOUS 2020 JÄRJESTETTIIN POIKKEUSOLOISSA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MARJO KOIVUMÄKI

SuPer valitsi puheenjohtajiston ja piirsi suuntaviivat tulevalle toiminnalle.

SuPerin suurtaapahtuma ja liiton korkeinta päätösvaltaa käyttävä liittokokous keräsi Helsingin Messukeskukseen 194 vaaleilla valittua liittokokousedustajaa. Poikkeuksellisen koronatilanteen takia kaksipäiväinen tapahtuma järjestettiin monimuotokokouksena, ja osa edustajista osallistui tapahtumaan sähköisesti etäyhteyden kautta.

Liittokokouksen järjestelyissä kiinnitettiin erityistä huomiota turvallisuuteen. Suuressa messuhallissa osallistujien turvavälit olivat 1,5 – 2 metriä ja kaikki paikalla olijat käyttivät maskia. Liittokokouksen iltajuhlaa ei järjestetty lainkaan.



SuPerin liittokokous valitsi puheenjohtajaksi **Silja Paavolan**. Varapuheenjohtajaksi valittiin **Anne Heiskanen**. Edustajistossa puhetta johtaa **Päivi Inberg**, varapuheenjohtajaksi valittiin **Hanna Jokinen**. Henkilövalintojen lisäksi kokous käsitteli talous- ja toimintakertomukset ja vahvisti tilinpäätöksen. Kokouksessa käsiteltiin myös tulevan nelivuotiskauden toimintalinjaukset ja kokoukseen tulleet aloitteet.

HOITAJAMITOITUS MAALIIN

Sosiaali- ja terveysministeri **Krista Kiuru** toi liittokokoukseen valtiovalan tervehdyksen. Kiuru nosti puhe-

saan esiin lokakuun alussa vanhusten ympärivuorokautiseen tehostettuun hoivaan voimaan tulevan hoitajamitoituksen, jonka eteen SuPer on tehnyt työtä vuosia. Hoitajamitoitus tulee voimaan asteittain. Ensimmäisessä vaiheessa mitoituksen tulee olla vähintään 0,5 työntekijää, siirtymäajan päättyessä huhtikuulla 2023 mitoitus on 0,7.

– Hoitajamitoitusta on tehty kymmenen vuotta ja nyt se on saatu maaliin. Uusi laki selkiyttää ennen kaikkea vanhushpalveluissa työskentelevien ammattiryhmien tehtäviä. Sote-alan ammattilaisten osaamista on käytettävä hoivan ja hoidon työhön, painotti Kiuru.

Uudessa laissa hoitotyö ja tukityö on eritelty. Hoitajat hoitavat, siivoojat siivoavat.

– Iso kiitos teille, jotka näissä poikkeusoloissa olette pystyneet suojaamaan heikommassa asemassa olevia. Korona on lisännyt työmäärää ja työhön liittyviä riskejä. Moni teistä on joutanut todella paljon. Työ, mitä teette, on äärettömän tärkeää ja arvokasta, totesi Kiuru.

SuPer on vedonnut yhdessä Tehyn kanssa maan hallitukseen, että hoitajille maksettaisiin koronakorvaus kuten monissa muissa Euroopan maissa on tehty. Hallitus ei ole toistaiseksi vastannut asiaan. ■





SuPerin puheenjohtajaksi valittu Silja Paavola:

"KESKITYMME JÄSENTEN TYÖNKUVAN KIRKASTAMISEEN"

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MARJO KOIVUMÄKI

Silja Paavola jatkaa SuPerin puheenjohtajana kolmannelle kaudelle. Yksi tulevan kauden tärkeimmistä tavoitteista on hänen mukaansa koulutettujen hoitajien työnkuvan selkiyttäminen.

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPerin puheenjohtajana jatkaa helsinkiläinen **Silja Paavola**. Puheenjohtaja äänestettiin SuPerin liittokokouksessa 15. syyskuuta. Toisena ehdokkaana oli lähihoitaja **Anne Heiskanen** Iisalmesta.

Paavola on toiminut SuPerin puheenjohtajana jo kaksi kautta, vuodesta 2012.

Valintansa jälkeen Silja Paavola kertoi lähtevänsä kolmannelle kaudelle samoilla energioilla kuin aiemminkin

– Nyt keskitymme jäsenten työn sisällön kirkastamiseen. Ei pidä mennä

vain talous edellä, vaan ihminen on laitettava keskiöön, hän totesi.

Paavola näkee, että toimintaympäristö muuttuu tulevalle puheenjohtajakaudella voimakkaasti. Yhteiskunnan hyvinvointi edellyttää hänen mukaansa, että ymmärrämme ihmisten perustarpeet ja peruspalveluiden merkityksen. Yhteiskunnan muutos näkyy myös siinä, miten ihmisille viestitään.

– Edunvalvonta pysyy samana, mutta se, miten asioista viestitään ihmisille, muuttuu. Tietoa jaetaan yhä tiivistetyimmässä muodossa eri kanavissa.

Paavola toteaa, että kolme tärkeintä tavoitetta tulevalle kaudella ovat koulutettujen hoitajien työnkuvan selkiyttäminen ja kirkastaminen, työntekijöiden osallistaminen työssä ja jäsenkehitykseen panostaminen.

Suurin haaste tulevalle kaudella tulee hänen mukaansa olemaan raha.

– Vaikka nämä ovat lakisääteisiä palveluja, on tehtävä töitä, että laadukkaiden palveluiden tuottamiseksi saadaan riittävästi rahaa.

Toisena puheenjohtajaehdokkaana ollut Anne Heiskanen valittiin SuPerin varapuheenjohtajaksi. ■



Anne Heiskanen on SuPerin
uusi varapuheenjohtaja

"MITEN ME SAAMME ALALLE TEKIJÖITÄ MYÖS TULEVAISUUDESSA?"

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **MARJO KOIVUMÄKI**

Valinnastaan yllättynyt varapuheenjohtaja
toivoo nuoria mukaan liiton toimintaan.

Isalmelainen lähihoitaja ja pääluottamusmies **Anne Heiskanen** valittiin liittokokouksessa SuPerin varapuheenjohtajaksi. Hänen vastaehdokkaansa oli turkulainen **Jaana Dalén**.

Jännittävän vaalin selkeällä äänten enemmistöllä voittanut Heiskanen oli valinnan jälkeen onnellinen, mutta hämmästynyt. Heiskanen tavoittelee ensisijaisesti liiton puheenjohtajan

paikkaa, mutta kun hän hävisi äänestyksen **Silja Paavolalle**. Heiskasen tukijat asettivat hänet kokouksessa viime hetkellä ehdolle varapuheenjohtajan vaaliin.

– Olen koko ajan sanonut, että fokukseni on puheenjohtajan vaalissa, mutta olen käytettävissä myös varapuheenjohtajan tehtävään, jos joku minut haluaa ehdokkaaksi asettaa. En odottanut näin suurta äänimäärää.



Päivi Inberg.

Hanna Jokinen.

Inberg ja Jokinen johtavat edustajistoa

SuPerin edustajiston puheenjohtajisto vaihtui syyskuun liittokokouksessa. Edustajiston puheenjohtajaksi valittiin järvenpääläinen **Päivi Inberg**. Varapuheenjohtajaksi valittiin hämeenlinnalainen **Hanna Jokinen**. Kaksi kertaa vuodessa kokoontuva edustajisto koostuu 40 jäsenestä, jotka ammattiosastot ovat valinneet vaaleilla. Puheenjohtajat aloittavat tehtävässään 1.10.

SuPerissa varapuheenjohtajan rooliin on perinteisesti kuulunut hallitus-työn lisäksi liiton kansainvälinen toiminta.

– Muuttuva työelämä haastaa pohdimaan, voisiko varapuheenjohtajan rooli olla jotakin muutakin? Sote on iso asia ja sen lisäksi on tärkeää miettiä, miten me saamme alalle tekijöitä myös tulevaisuudessa ja kuinka nuoret saadaan sitoutumaan ammattiliiton toimintaan, pohtii Heiskanen.

SuPerin toimintaan hän haluaa tuoda uusia ideoita.

– Viimeksi pohdimme porukalla palautteen antamista ja aloitteiden tekemistä liiton suuntaan. Sitä voisi kehittää ja siirtää digiaikaan. Se voisi motivoida jäsenistöä.

Tuoreen varapuheenjohtajan arki jatkuu valinnan jälkeen hoitotyössä ja pääluottamusmiehenä. Hän opiskelee työn ohessa hallintotieteitä Lapin yliopistossa. ■



Silja Paavola.

LIITTOHALLITUS 2020-2024

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVANKÄSITTELY **MARJO KOIVUMÄKI**

Liittohallituksen vastuulla on liiton strateginen johtaminen. Se päättää liiton lausunnoista ja kannanotoista periaatteellisesti tärkeissä asioissa sekä liiton henkilöstöpolitiikan periaatteista. Liittohallitus myös valmistelee edustajistossa ja liittokokouksessa käsiteltävät asiat, valmistelee talousarvion ja toimintasuunnitelman sekä toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen. Liittohallituksen jäsenet pitävät yhteyttä omien toimialueidensa ammattiosastoihin.



KUVA: MARIO KOIVUMÄKI

Jaana Dalén
Nousiainen



Eeva Hakala
Kokkola



KUVA: MARIO KOIVUMÄKI

Satu Kervinen
Vantaa



KUVA: MARIO KOIVUMÄKI

Marja Kiljunen
Varkaus



KUVA: MARIO KOIVUMÄKI

Katja Kinnunen
Tampere



KUVA: MARIO KOIVUMÄKI

Satu Landström
Keuruu



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Marika Laukkanen
Parikkala



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Piiju Leppänen
Sodankylä



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Mervi Lesonen
Siikalatva



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Sini Nurmi
Pälkäne



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Elena Nyman
Karjaa



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Päivi Salmén-Gren
Helsinki



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Jouni Sasi
Harjavalta



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Ulla Tanttu
Lahti

Anne Heiskanen.



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

EDUSTAJISTO 2020-2024

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVANKÄSITTELY **MARJO KOIVUMÄKI**

Edustajisto käyttää liittokokouskauden aikana liiton ylintä päätösvaltaa. Se kokoontuu kaksi kertaa vuodessa.

Kevätkokouksessa edustajisto käsittelee seuraavan vuoden päätavoitteet, hyväksyy tilinpäätökset ja toimintakertomukset.

Syyskokouksessa edustajisto hyväksyy toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä päättää liiton jäsenmaksuista. Edustajisto käsittelee ja päättää kokouksissaan myös ammattiosastoilta saadut aloitteet.



Kautensa päättäneen edustajiston puheenjohtaja Heikki Isosaari ja varapuheenjohtaja Marja Kiljunen johtivat vielä syyskuun liittokokouksessa puhetta. Molemmat jättivät nyt tehtävänsä edustajistossa.



Sanna Bruun
Turku



Linda Eerola
Keuruu



Virpi Haapanen
Tampere



Marjut Hakala
Lahti



Suvi Harlin
Pieksämäki



Minna Hellsten
Naantali



Hannele Hyvönen
Helsinki



Arja Ilomäki
Espoo



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Päivi Inberg
Tuusula



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Marja Isomöttönen
Vaasa



Hanna Jokinen
Hattula



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Sirkka-Liisa Juhola
Eurajoki



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Mira Kaivorinne
Oulu



Sonja Karppi
Kannus



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Juha Kataja
Tampere



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Satu Koivusipilä
Pyhäjoki



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Ritva Kujansuu
Pudasjärvi



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Mirva Kuronen
Polvijärvi



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Katja Laitinen
Lappeenranta



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Anu Leppälä
Teuva



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Kaarina Mäkelä
Ikaalinen



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Sirpa Moilanen
Suomussalmi



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Aila Moksi
Kittilä



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Maarit Muuronen
Porvoo



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Taina Niemenmaa
Lappeenranta



Päivi Nordström
Jämsä



Hannele Nupponen
Kouvola



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Johanna Nyrhilä
Tampere



Virpi Pajala
Helsinki



Eija Partanen
Sonkajärvi



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Katri Rantala
Turku



Sirpa Rönkkö
Sonkajärvi



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Anita Ruotsalainen
Joensuu



Marie-Anne Saari
Pori



Toni Savolainen
Muhos



Marita Säynäjoki
Seinäjoki



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Mitri Siltalahti
Vantaa



Maj-Britt Skogberg
Karjaa



Anu Valkama
Kangasala



KUVA: MARIO KOIVUMAKI

Johanna Vertainen
Äänekoski



Jenna Rajala, Helsinki

Työskentelen varhaiskasvatuksessa. Koronatilanne on vaikuttanut sijaisten saataavuuteen. Lapset ovat omia iloisia itsejään, joten arki pyörii ja käymme luontoretkillä.



Paula Hollström, Lieksa

Olen töissä vanhuspuolella, tehostetussa palveluumisessa. Henkilöstöpula vaivaa juuri nyt. Kokous on mennyt hyvin poikkeustilanteesta huolimatta, hienosti ihmiset ovat pitäneet turvavälejä.



Leila Kantanen, Helsinki

Meillä kotihoidossa riittää töitä. Eettinen omatunto ei aina ole hyvä kiireen keskellä. Haasteita on tuottanut sijaisten kielitaito. Kokousjärjestelyt ovat pelanneet hyvin poikkeusoloissa. Maskien käyttöä on kommentoitu, mutta onhan täällä huomattavasti enemmän tilaa liikkua näissä suojavarusteissa kuin hoidettavien pienissä kylppäreissä.

TAUKOTUNNELMIA LIITTOKOKOUKSESTA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT ROBERT OTTOSSON

Tänä vuonna pääsi toki vaihtamaan kuulumisia tuttujen kanssa, mutta verkostoituminen oli aiempia kokousvuosia rajoitettumpaa. Suojavermeistä huolimatta keskustelu oli hetkittäin hersyvää, vakavistakin aiheista tuli juteltua. Pienen otannan perusteella hoitoalalla puhuttaa nyt erityisesti sijaisten saatavuus.



Virpi Ahokas, Lapinjärvi

Meillä vanhuspuolella palvelutalossa juuri nyt pelottaa hoitajamitoituksen väärinkäyttö, viitteitä on ilmassa. Hyvin on kokouksessa järjestelyt toimineet.



Anne Jekkonen-Repo, Turku

Olen työsuojeluvaltuutettuna Tyksissä. Koronakevät heijastuu edelleen työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Nyt on aika opetella uutta, ottaa vastuuta, olla aktiivinen ja toki seurata miten tilanne ja ohjeistukset muuttuvat. Jokainen meistä on omalta osaltaan vastuussa luomassa hyvää ilmapiiriä. Myös sisäilma-asiat ovat työllistäneet. Olen ensimmäinen kauden liittokokousedustaja, oli tosi hyvä, että kokouskansion sai etukäteen, niin pystyi perehtymään huolellisesti. Harmi vain, että olosuhteiden pakosta verkostoituminen on jäänyt vähän vähemmälle. Nyt kun itse en tee perustyötä polttopisteessä, niin suojaimien käyttö täällä kokouksessa on taas hyvä muistutus siitä, millaisissa oloissa moni hoitaja työtään päivittäin tekee.

Harri Järvelin, Tampere

Olen Pirkanmaan sairaanhoitopiirin koodinoiva luottamusmies. Meillä on tulossa iso organisaatiomuutos taloustilanteesta johtuen, se mietityttää henkilökuntaa. Koronatilanne on aiheuttanut paljon poissaoloja. Hyväkin kehitystä on tapahtunut, henkilökunta pääsee nyt koronatestiin jonon ohi, usein jo samana päivänä. Kuukauden sisään kolme hoitajaa on vakinaistettu, mikä on positiivista.



Anu Mustonen, Lieksa

Sijaisten saataavuus on ongelma, eikä näy valoa tunnelissa. Työskentelen terveyskeskuksessa. Tähän kokoukseen tulimme junalla.



Hannele Hyvönen, Helsinki

Tällä hetkellä pinnalla on henkilöstövaje. On vaikea saada niin sijaisia kuin vakituista henkilökuntaa. Olen Helsingin kaupungin SuPerin paikallisjärjestön puheenjohtaja. Haasteita tämän vuoden liittokokoukseen tuo toki se, että emme voi istua vierekkäin oman väen kesken ja vaihtaa ajatuksia puheenpuorojen välillä. Pohdinnat jaetaan nyt meidän WhatsApp-ryhmässä.



Kaura- ja ruiskuitu ruokkivat hyviä suolistobakteereita

Tuoreessa tutkimuksessa kaura- ja ruiskuidun syöminen lisäsivät hyödyllisten mikrobien kasvua hiirten suolistossa. Kaurakuitu lisäsi Lactobacillus-suvun ja ruis puolestaan Bifidobacterium-suvun mikrobien kasvua.

Molemmat kuidut lisäsivät lyhytketjuisten rasvahappojen tuotantoa, mikä vähensi suolen seinämän läpäisevyyttä ja maksan tulehduksia. Runsasrasvaiseen ruokavalioon liittyvää painonnousu hidastui ja kolesteroliainevaihdunta parantui.

Jo aiemmin täysjyväviljoilla on todettu yhteys metabolisen oireyhtymän, painonnousun, sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen pienentyneeseen riskiin.

Tutkimuksen toteuttivat Itä-Suomen yliopisto, VTT ja Hong Kongin yliopisto.

LÄHDE: ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

TIESITKÖ?

Alkoholi on työikäisillä suomalaisilla yleinen kuolinsyy. Jopa **13 prosenttia työikäisten kuolemista** johtuu alkoholisairauksista ja alkoholimyrkytyksistä.



LÄHDE: ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



Nuori selkä tarvitsee unta & taukoja

Univelkaa ei niin vain makseta, jos selkä saa päättää. Selkäliiton mukaan 16-vuotiaana nukutut huonot unet ennustavat selkä- ja niskakipua 18-vuotiaana.

Unirytmii siirtyy monella teini-ikässä myöhemmäksi, ja kun opiskelut vaativat aamuhäätä, jää unen määrä valtaosalla nuoria liian vähäiseksi. Unen tarve 14-vuotiaalla on 8-10 tuntia vuorokaudessa. Univaje ja heikkolaatuinen uni estävät lihasten rentoutumista unen aikana ja voivat omalta osaltaan lisätä nuorten niska- ja selkäkipuja.

Uni on paras keino palautua, mutta opiskelija tarvitsee tauosta pitkin päivää. Jaloittelu ja asentojen vaihtaminen ovat hyviä keinoja. Liikunta edistää palautumista ja kehittää selän ja niskan lihaskuntoa.

Helpot taukojumppaohjeet: selkakanava.fi/taukojumppa

LÄHDE: SELKÄLIITTO

Pojillekin tarjotaan HPV-rokotus

HPV- eli papilloomavirusrokotusta on tarjottu tytöille useamman vuoden. Nyt pojatkin saavat sen maksutta osana rokotushjelmaa. Papilloomavirukset aiheuttavat muun muassa pään ja kaulan alueen, peniksen ja peräaukon sekä naisten sukuelinten syöpiä.

HPV-virukset tarttuvat herkästi, mutta vain pieni osa tartunnoista johtaa syöpään. Arvioiden mukaan tytöt ja pojat rokottamalla voidaan Suomessa estää lähes 300 syöpätapausta vuosittain.

Rokotusta tarjotaan kaikille 5.- ja 6.-luokkalaisille. Luku- vuosina 2020-2021 ja 2021-2022 rokotetta tarjotaan myös kaikille 7.-9.-luokkalaisille pojille, jotta mahdollisimman moni nuori saisi suojan HPV-virusten aiheuttamia syöpiä vastaan.

LÄHDE: THL



KUUKAUDEN KYSYMYKSET

Oletko joskus onnistunut tekemään suuren muutoksen elämässäsi?

KYLLÄ
90%

- Lopetin 40 vuotta jatkuneen tupakoinnin, nyt 1 v. 4 kk. ilman. Minulle suuri asia.
- Miehen vaihdoin, mutta siitä jo 20 vuotta. Olen myös kosmetiikan vaihtanut luonnontuotteisiin. Olen osallistunut poliittiseen toimintaan ja olen siinä aktiivisesti mukana.
- Lopetin tupakanpolton 11 vuotta sitten. Totaali-tipattomia viikkoja takana tällä hetkellä 361. Ihan vaan huvin vuoksi.
- Olen aloittanut jumpan. Koronan vuoksi olen jatkanut jumppia netistä tulleilla live-esityksillä.
- Olen eronnut pitkstä, huonosta avioliitosta vihdoinkin ja pääsin toteuttamaan unelmaani ja opiskelemaan lähihoitajaksi vielä 53 vuoden ikäisenä. Koirallani on nyt myös neljä ihanaa neliviikkoista pentua.
- Helmikuussa ostin uuden auton vuosimallia 2020.
- Olen tämän vuoden aikana tiputtanut painoa 23 kg.
- Olen vaihtanut työpaikkaa ja asuinpaikkaa samalla kerralla.
- Kävelyä lähes joka päivä 10000 askelta.

Ei
10%

- En usko suuriin mullistuksiin, vaan ajan myötä tapahtuviin pieniin muutoksiin.

VASTAA LOKAKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN LOKAKUUN 16. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTA-NEIDEN KESKEN ARVOTAAN CUTRIN-HIUSTENHOITO-TUOTTEITA. SYYSKUUSSA VERMANIN VITAMIINEJA JA TUOTTEITA VOITTI MARJO HAUHOLTA.



MUUT LEHDET

”Lapsi tarvitsee aikaa. Ihmiset menevät eron jälkeen liian nopeasti uuteen avoliittoon. Lapselle vain ilmoitetaan, että täti X tai setä Y muuttaa nyt meille. Rakastuneena aikuinen sokaistuu eikä välttämättä huomaa, että lapsen mielestä kaikki ei olekaan ihanaa. Lapsihan ei ole rakastunut. Hänen maailmansa on juuri hajonnut eikä hän ole valinnut uutta perhettä.”

PSYKOTERAPEUTTI KIRSI HEIKINHEIMO
KODIN KUVALEHDESSÄ 10.9.2020

”Jokainen reseptin uusinta on lääkehoidon kokonaisarvio. Onko sen tekeminen järkevää esimerkiksi 15 kertaa vuodessa? Vastaus on Ei. Ratkaisuja tähän voisivat olla esimerkiksi tarpeeksi pitkät vastaanottoajat, joilla reseptitkin ehdittäisiin uusaa.”

LÄÄKÄRILIITON PIIRIYLILÄÄKÄRI KATRI
MÄNNIKÖ LÄÄKÄRILEHDESSÄ 11.9.2020

40 VUOTTA SITTEN



”Apuhoitajaopiskelijoiden kutsuminen yhdistyksen tilaisuuksiin on tuottanut vaihtelevan tuloksen. Retkille tai viih-teelliseen illanviettoon opiskelijat tulevat mieluummin kuin asiapitoiseen kokoukseen. Jotta opiskelijat voisivat paremmin tuntea yhteenkuuluvuutta apuhoitajien ammattikunnan kanssa, olisi liiton ja yhdistyksen sääntöjä muutettava siten, että opiskelijajäsenyys olisi mahdollinen.”

APUHOITAJALEHDESSÄ 10/1980 KERROTTIIN LIITON
OPISKELIJAVASTAAVIEN NEUVOTTELUPÄIVISTÄ.



Vanhusten kunnon heikkeneminen huolestuttaa omaisia PITKITTYNYT ERISTYS ON YHTÄ TUHOISA KUIN KORONAVIRUS

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Jokaisen Suomen hoivakodin on kyettävä järjestämään läheisten tapaamiset myös talvella, olipa koronatilanne mikä tahansa.

Viime maaliskuussa koronan torjumiseksi säädetty valmiuslaki toi mukanaan tukun erilaisia rajoituksia sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköihin, muun muassa vierailukiellon ikäihmisten hoivakoteihin.

Kesän tullen ja tilannetta koskevien valitusten kasautuessa rajoituksia lievennettiin, mutta poikkeustila jatkui. Asukkaiden ja läheisten tapaamiset pitää edelleen sopia etukäteen ja niiden kestoja rajoitetaan.

Tapaamiset järjestetään ulkona tai toissijaisesti sisällä erityisessä tapaamistilassa. Kaikissa hoivakodeissa tällaista tilaa ei kui-

tenkaan ole. Tutkijatohtori **Jari Pirhonen** Helsingin yliopistosta sanoo, että nyt tärkeintä on varmistaa, että jokaisessa hoivakodissa on tilat, joissa tapaamiset onnistuvat myös talven tullen.

– Missään tapauksessa ei voida palata kevään tilanteeseen, jossa asukkaiden sosiaalinen elämä katkaistiin kerralla ja kokonaan. Jotta näin ei kävisi enää koskaan, pitäisi jokaiseen hoivakotiin saada kirjalliset tapaamissuunnitelmat poikkeus-aikoja varten, Pirhonen vaatii.

Turvajärjestelyjäkin tärkeämpänä hän pitää rajoitusten taustalla olevien eettisten periaatteiden perkaamista. Päätök-



siä tehtäessä pitäisi lähteä siitä, että hoivakodeissa asuu ensisijassa yksilöllisiä ihmisiä, ei suojelua tarvitsevia hoidokkeja.

– Ikäihmisen elämä palvelutalossa ei ole vain turvallisuutta, lääkehoitoa, hygieniää ja ravitsemusta. Ne ovat tärkeitä asioita, mutta eivät niitä kaikkein tärkeimpiä. Tällä hetkellä niistä on kuitenkin tullut hoivakodeissa asuvien koko elämänsäältä.

IHMINEN UNOHTUU KUN MENNÄÄN TERVEYS EDELLÄ

Vanhusten keskimääräinen elinaika hoivakodissa on pari vuotta, mikä merkitsee sitä, että moni asukas viettää parhailaan loppuelämänsä enemmän tai vähemmän eristyksissä.

Tiukkojen rajoitusten ansiosta koronakuolemien määrä on pysynyt pienenä – mutta onko oikein, että elinvuosien määrää korostava näkökulma jyrää ennen tullen alleen elämän laatua painottavan näkökulman?

Pirhosen mielestä ei ole.

– Tilanne on kestävä, ja sen tietävät kyllä kentällä työskentelevät hoitajatkin. Hoivakotien asukkaiden tyytyväisyys ja hyvinvointi paranevat, kun heitä kohdellaan mahdollisimman täysivaltaisina ihmisinä ja yksilöinä, vaikka siten turvallisuuden ja hoidon tasosta tinkien.

Pirhonen ei usko linjan lähiaikoina muuttuvan.

"TILANNE ON KESTÄMÄTÖN, JA SEN TIETÄVÄT KYLLÄ KENTÄLLÄ TYÖSKENTELEVÄT HOITAJATKIN."

– **Annika Saarikko** lupasi elokuussa ministeriksi palatesaan, että hallituksen koronalinja pitää. Luvassa on samaa kuin keväällä: inhimillisuus unohdetaan ja terveys edellä mennään.

Tapaamisrajoituksiin liittyy myös oikeusturvaongelma. Hoitokodissa tai palvelutalossa oleva huone tai huoneisto on vanhuksen koti, jossa hän asuu yleensä vuokralaisena.

– Tartuntatautilaki antaa mahdollisuuden asettaa yksittäisiä ihmisiä karanteeniin lääkärin päätöksellä. Se ei anna mahdollisuutta asettaa kaikkia tietyn talon asukkaita kerralla karanteeniin, saati että kaikki suomalaisissa hoivakodeissa asuvat ihmiset voitaisiin sulkea karanteeniin yhdellä kertaa.

Suunta ei muutu, jollei arvojen järjestyksestä käydä kunnollista eettistä keskustelua. Keskustelun avaajana voisi Pirhosen mukaan toimia esimerkiksi Terveystieteiden tutkimuskeskus ETENE, joka käsittelee sosiaali- ja terveysalaan sekä potilaan ja asiakkaan asemaan liittyviä eettisiä kysymyksiä periaatteelliselta kannalta.

TUTKIJAT PÄÄSTETTÄVÄ SISÄÄN HOIVAKOTEIHIN

– Keskustelun pohjaksi tarvitaan paljon lisää tutkimustietoa. Tutkijat pitäisi ehdottomasti päästää sisään hoivakoteihin selvittämään, miten niissä tällä hetkellä eletään. Infektiolää- ▶

kärit kuitenkin estävät sisäänpääsyn mahtikäskyllään, olivatpa tutkijoiden itselleen esittämät turvatoimet kuinka tiukat tahansa.

Pirhonen itse tutki hoivakotien asukkaiden ja läheisten yhteydenpitoa poikkeusaikana aineistonaan 28 asukkaiden läheisiltä sähköpostitse saatua kertomusta. Tutkimusartikkeli julkaistaan tänä syksynä *Gerontologia*-lehdessä.

Aineisto kerättiin huhti-toukokuussa yhteistyössä kuuden ympärivuorokautista hoivaa tarjoavan palveluntuottajan kanssa. Kyseisillä palveluntuottajilla oli tuolloin 11 hoivakotia Lahdessa, Tampereella ja Oulussa.

– Tarkoituksena oli selvittää, millaisin keinoin läheiset pitivät vierailukiellon aikana yhteyttä hoivakodissa asuvaan omaiseensa, miten kielto läheisiin vaikutti ja miten se läheisten mielestä vaikutti heidän hoivakodissa asuvien omaistensa hyvinvointiin, Pirhonen selittää.

Kirjeissä pohdittiin paljon vierailukiellon moraalista puolta: Oliko eristämien oikein, kun otetaan huomioon eristettyjen huono kunto ja kuoleman läheisyys?

Pirhosen mukaan läheisten kokemukset osoittavat selvästi, että pitkittynyt eristys voi koitua hoivakodin asukkaana kohtaloksi siinä missä itse koronaviruksen.

– Tulosten tärkein sanoma on se, että poliitikkojen ja viranomaisten on jatkossa pantava enemmän painoa koronapäästönsä inhimillisille vaikutuksille, Pirhonen korostaa.

HOITAJILLE KEHUJA, PÄÄTTÄJILLE RISUJA

Läheisten hyvinvointia nakersivat erityisesti huoli omaisen kunnan heikkenemisestä ja epätietoisuus poikkeustilan kestosta: Tunteeko läheiseni minut enää seuraavan kerran tavatessamme? Muuttuuko hän eristyksen aikana vuodepotilaaksi? Näenkö häntä enää koskaan elävänä?

Eräs kirjoittajista kertoo isänsä muuttuneen hiljaisemmaksi poikkeustilanteen pitkittyessä, toinen näki äitinsä laihtuneen kovasti kahdessa viikossa. Monet kertovat havainneensa hoivakotiin eristetyissä omaisissaan lamaantumista. Kognitiivisten kykyjen nähtiin heikentyneen ja harhojen lisääntyneen.

Eristäminen kymmenkertaisti hoivakotien videopuhelujen määrän. Teknologian käyttöön liittyi Pirhosen mukaan kuitenkin monia ongelmia.

– Verkot eivät aina toimineet, laitteiden akut olivat usein tyhjinä ja laturit hukassa. Jos älylaite saatiinkin toimivana asukkaalle asti, niin hän ei välttämättä pystynyt sitä käyttämään.

Etäyhteydet voivat toimia joissakin tapauksissa, mutta tapaamisongelman yleisratkaisuksi niistä ei Pirhosen mukaan ole.

– Kolme neljästä tehostetun palveluasumisen asukkaasta asuu siellä kognitiivisen ongelman takia. Älylaitteen käyttö on suurelle osalle asukkaista yksikertaisesti liian vaikeaa.

Läheisen kosketuksen kaipuu oli suuri niilläkin, joilta älylaitteiden käyttö vielä sujui. Joidenkin tutkimusten mu-

”LÄHEISEN KOSKETUKSEN KAIPUU OLI SUURI NIILLÄKIN, JOILTA ÄLYLAITTEIDEN KÄYTTÖ VIELÄ SUJUI.”

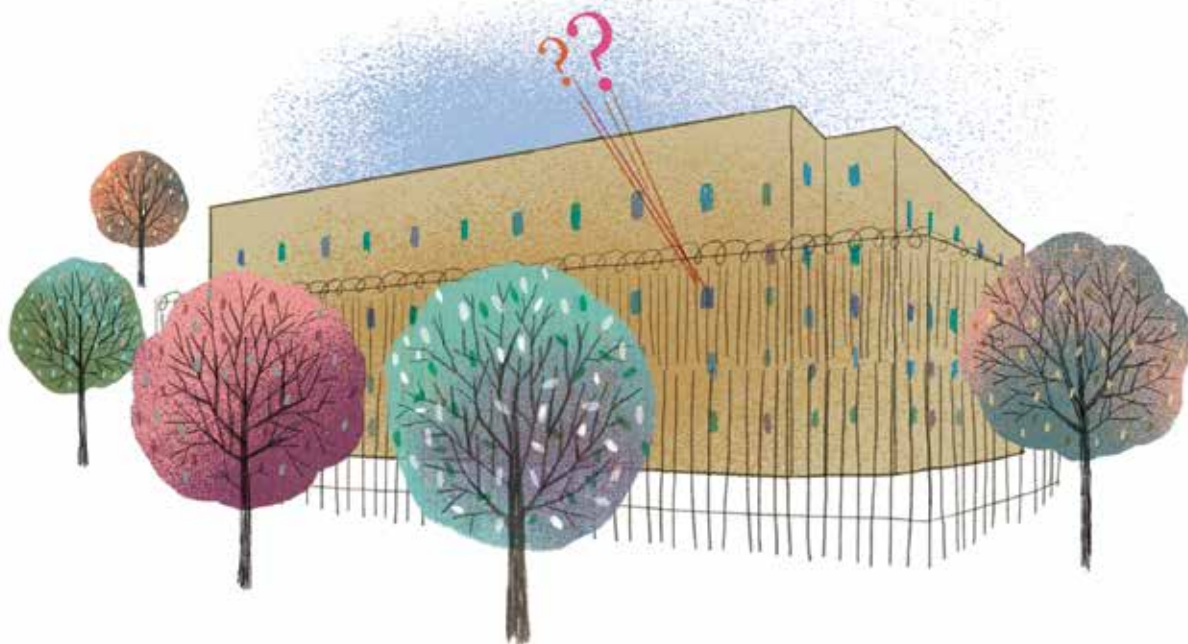
mittaneensa omaiselleen herkkua ja kortteja hoitajien kautta.

– Hoitajat saivat läheisiltä kiitosta kautta linjan. Arvostelu kohdistui erityisesti päättäjiin ja virkamiehiin ja hoivakotitasolla tiedottamispolitiikkaan. Mitä enemmän tietoa arjen sujumisesta suljettujen ovien takana saatiin, sen pienempi oli poikkeustilanteen aiheuttama huoli. ■

kaan etäyhteydet voivat parhimmillaan jopa lisätä vanhusten yksinäisyyttä.

Hoitajat toimivat eristyksen aikana sekä viestinviejinä että lähetteinä: Moni kirjoittajista kertoi toi-





Hoivakoti – koti vai laitos?

Ajan ja paikan tajun heikentyminen kuuluu muistisairauden taudinkuvaan. Omassa huoneessaan istuva muistisairas vanhus voi luulla olevansa esimerkiksi risteilyllä tai koulussa – tai vankilassa.

Mielikuva vankeudesta ei välttämättä ole pelkkää harhaa, sillä muistisairaanan hoivassa ei aina selvitä liikkumisvapautta rajoittamatta. Ylös nostetut sängynlaidat ja lukitut ovet voivat olla tarpeen vanhuksen oman turvallisuuden vuoksi.

– Pahinta tilanteessa on se, että muistisairas vanhus voi ajatella rajoittamisen olevan rangaistus jostakin pahasta teosta, johon hän on syyllistynyt, sanoo **Virve Repo**.

Revon väitöstutkimuksessa vankeus ei tarkoita pelkästään vankeusrangaitusta tai konkreettista vankilassa oloa. Vankeustila voi olla myös ihmisen kokemus omasta tilastaan. Tällainen kokemus voi syntyä muuallakin kuin vankilassa – esimerkiksi hoivakodissa.

Hoivan ja rajoittamisen suhde on Revon mukaan erittäin herkkä asia. Liikkumisen rajoittamisessa on helppo lipsahtaa moraalisesti harmaalle alueelle. Usein näin käy juuri muistisairaiden kohdalla.

– Harmaalla alueella ollaan esimerkiksi silloin, kun vanhusten liikkumista rajoitetaan yöaikaan lääkkeillä tai huoneeseen lukitsemalla pelkästään siksi, että talossa on tuolloin vähemmän työntekijöitä vanhuksista huolehtimassa.

Laitos on sana, joka tuntuu oikeutavan tiukat säännöt ja kontrollin. Laitosvallasta onkin viime vuosina pyritty eroon myös vanhusten hoivajärjestelyissä. Revon mukaan usein on kuitenkin muuttunut vain nimi; laitospaikat rakenteet ovat pysyneet ennallaan.

– Palveluasumisessa muutokset ovat usein olleet kirjaimellisesti nimellisiä. Entistä hoivalaitoksen huonetta on alettu kutsua asunnoksi, josta peritään vuokraa, ja palvelut on hinnoiteltu erikseen. Eli sama huone ja sama hoito, mutta eri nimi ja eri maksu-

peruste. Rajoittamiskäytännötkin ovat luultavasti pysyneet ennallaan.

Miten vankeustilojen leviämistä vanhushoivaan voidaan estää? Riittäväällä hoitajamitoituksella ja järjestämällä asukkaille tekemistä, vastaa Repo.

– Kun vanhuksille järjestetään tarpeeksi tekemistä, heidän aikansa kuluu muuhun kuin rajoitteiden miettimiseen. Kulttuurilla hoivakoteihin jo monin paikoin tuodaankin, ja se toimii. Hyvä olo jää, vaikka vanhus ei enää tunnin kuluttua muistaisi konsertissa olleensaakaan. ■

VÄITÖS: CONFINED TO SPACE – PERSPECTIVES ON CARCERAL GEOGRAPHY. TURUN YLIOPISTO 2020.



KIPULÄÄKITYS ON TASAPAINOILUA HYÖTYJEN, HAITTOJEN JA RISKIEN VÄLILLÄ

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Krooninen kipu yleistyy iän myötä, ja kun väestö ikääntyy kipupotilaiden määrä kasvaa. Lähihoitaja on usein ensimmäinen henkilö, joka kohtaa monisairaana vanhuksen kivut.

Vanhuspalvelujen asiakkaila on monia pitkäaikaissairauksia ja eri syistä johtuvia kipuja.

Ikääntyminen itsessään ei aiheuta kipuja, niihin on aina jokin syy. Hoito valitaan kiputyypin perusteella, joten ensin täytyy selvittää, mistä kipu johtuu.

– Ykkösprioriteetti on parantaa taustalla oleva tauti. Aina se ei ole mahdollista, esimerkiksi nivelrikon kohdalla, sanoo geriatri **Harriet Finne-Soveri**. Hän toimii Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vierailavana tutkimusprofessorina.

Finne-Soveri painottaa, että kipu on aina todellista, vaikka sen aiheuttajaa ei saataisi selville.

Pitkäaikainen voimakas kipu muovaa keskushermoston toimintaa, ja tehokas hoito ehkäisee kivun kroonistumista. Lähtökohtana on, että vanhuksen toimintakyky tai elämänlaatu ei saa laskea hoitamattoman kivun vuoksi.

– Lääkkeetön hoito on aina ensisijainen vaihtoehto. Lääkkeet ovat vasta seuraava keino kivun hoitopolussa, Finne-Soveri toteaa.

Vaakakupissa painavat hyöty ja haitat. Aina ei tarjolla ei ole hyviä vaihtoehtoja.

– Iäkkään potilaan kunto ei aina kesitä leikkausta. Voimakkaat kivut vaativat lääkityksen, mutta kipulääkkeiden haittavaikutukset korostuvat iän myötä.

KIPU ILMENEÄ MONIN TAVOIN

Keskushermostoa rappeuttavat sairaudet, kuten muistisairaudet, voivat vaikeuttaa kivun kokemiseen ja tunnistamiseen. Muistisairas ei välttämättä ym-

märrä, että epä mukava tunne on kipua, eikä osaa ilmaista sitä. Kipukynnys ei itsessään ei nykytiedon mukaan kasva tai madallu iän myötä.

Hoitamaton kipu voi purkautua esimerkiksi käytösoireina tai masennukseksi. Pahimmillaan se voi laukaista sekavuustilan.

Kivun voi tunnistaa myös muun muassa voimakkaasta hikoilusta, nopeasta sykkeestä ja verenpaineen noususta tai kaatuilusta.

Ikääntymisen muutokset herkistävät lääkehaittoille.

– Kestävätkö pää, suolisto ja munuaiset lääkityksen? Harriet Finne-Soveri tiivistää kolme vanhuksen kipulääkityksen kolme ydinkäsymystä.

Munuaisten

toiminnan heikkeneminen kuuluu normaaliin ikääntymiseen, eikä ole sinällään sairaus. Se on kuitenkin vakavasti otettava tekijä kivunhoitoa suunniteltaessa.

Aivoja rappeuttavia tauteja sairastavilla veri-aivonesteen toiminta heikkenee, joten keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden vaikutukset monesti korostuvat. Lääkkeet voivat aiheuttaa sekavuutta, vaikkei taustalla olisikaan diagnosoitua muistisairautta.

Ikääntymisen myötä myös kehonkoostumuksessa tapahtuu muutoksia: rasvan osuus kasvaa ja veden osuus vähenee. Muutos johtaa siihen, että rasvaliukoiset lääkkeet poistuvat hitaam-

min ja vesiliukoisilla lääkkeellä on suu-rempi vaste.

YHDISTELEMISESSÄ ON HYÖTYJÄ JA HAITTOJA

Usein kahden tai useamman kipulääkkeen yhdistelmällä saavutetaan parempi teho. Hyvä puoli on myös se, että haittavaikutuksia tulee vähemmän kuin jos vain suurennettaisiin yksittäisen lääkkeen annostusta.

Kipulääkitys aloitetaan aina yhdellä lääkkeellä. Uusien valmisteiden aloitusvälin tulee olla riittävän pitkä, jotta haittavaikutuksia voidaan arvioida.

– Riittävän pitkä aloitusväli on lääkekohtaista. Aina-kin puoli vuotta pi-

täisi olla erityisen valppaana, kun uusi kipulääke tulee kuvioihin, Finne-Soveri sanoo.

Haitallisen yhteisvaikutuksen riski riippuu yksilöllisestä aineenvaihdunnasta ja käytettävien lääkkeiden ominaisuuksista. Lääkkeet voivat joko tehostaa tai vähentää toistensa vaikutusta. Myös ruoka, alkoholi ja luontais- tuotteet saattavat vaikuttaa vasteeseen ja turvallisuuteen.

SEURAAMINEN VAATII VALPPAUTTA JA SALAPOLIISITYÖTÄ

Lääkehoidon suunnittelusta vastaa aina lääkäri, mutta potilaan voimien ja lää-

kityksen seurannassa lähihoitaja on avainasemassa.

– Jos vanhus katu, käyttäytyy sekavasti tai ulosteessa on verta, katsotaan ensin lääkelistaa. Usein lähihoitaja havaitsee nämä muutokset ensimmäisenä, Finne-Soveri sanoo.

Lääkehaitat voivat ilmetä lähes heti lääkkeenoton jälkeen tai kehittyä vähitellen.

– Jollakin voi mennä kerta-annoksesta pää sekaisin ja hoitaja yleensä huomaa sen nopeasti.

Sen sijaan munuaisten osalta haitalliset muutokset voivat tapahtua ja näkyä pidemmällä aikavälillä.

– Oireetkin voivat olla epäselviä, kuten anemian aiheuttamaa kalpeutta ja jaksamisen puutetta. Niitä on usein

lääkärinkin vaikea havaita, Finne-Soveri sanoo.

– Lähihoitaja tuntee hoidettavansa parhaiten. Jos vanhus vaikuttaa jollakin lailla omituiselta, niin sanotusti ei omalta itseltään, se on riittävä syy ilmoittaa lääkärille.

Finne-Soveri korostaa, että potilaan voinnin havainnoimisessa avainsana on muutos.

– On hyvä aina välillä pysähtyä miettimään, miten mamma Möttönen jakslee, oliko hän samassa kunnossa viime jouluna, onko jokin muuttunut? Hengästyykö hän helpommin tai pötkötteleekö aiempaa enemmän? Joskus vakavatkin haittavaikutukset voivat näkyä vain pieninä muutoksina. Aina kyse ei toki ole lääkityksen haittavaikutuk-

sesta, vaan perussairaus on voinut mennä huonompaan suuntaan.

VAS ON TÄRKEÄ TYÖKALU

Harriet Finne-Soveri suosittelee VAS-mittaria kipulääkkeiden tehon seuraamisen työkaluna. VAS on yksinkertainen työkalu: hoidettava ilmoittaa kivun voimakkuuden asteikolla 0–10. Nolla tarkoittaa ei kipua ja kymmenen kamalinta mahdollista kipua.

– Kannattaa kysyä kivusta esimerkiksi kauden kauden. Vieläkö lonkka on kipeä? Jos potilas vastaa kyllä, niin voi jatkaa kyselyä, että tuntuuko vain liikkumista vai myös levätessä? Samalla havainnoidaan potilaan liikkumista muun hoidon lomassa. ►



Yleisimmät kivunhoitolääkkeet



PARASETAMOLI ON IÄKKÄIDEN ENSISIJAINEN KIPULÄÄKE

- Vatsalle ystävällisin särkylääke, ei kuormita munuaisia tai aivoja.
- Tehoa hyvin kuumeeseen.
- Saa käyttää verenohennuslääke varfariinin kanssa. Annostuksen suhteen pitää kuitenkin olla tarkka, sillä verenvuotoriski kasvaa yli 2 gramman vuorokausittaisilla annoksilla.
- Ei rauhoita kudosvaurioon liittyvää tulehdusta ja vaikuttaa huonosti hermokipuun.
- Yliannostus tai pitkään jatkuva käyttö voi vaurioittaa maksaa.
- Parasetamolia saa yhdistelmävalmisteina kodeiiniin ja tramadolien kanssa, mutta näiden valmisteiden merkitys arvioidaan yhdistetyn lääkkeen, ei parasetamolin kautta.

KRIITTISYYTTÄ TULEHDUSKIPULÄÄKKEIDEN KANSSA

- Tehoavat hyvin esimerkiksi nivelrikkoon, johon parasetamoli ei auta.
- Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet ja niiden lääkitykset rajoittavat tulehduskipulääkkeiden käyttöä. Rajoitukset koskevat myös niin sanottuja käsikauppalääkkeitä, kuten ibuprofeenia, ketoprofeenia ja naprokseenia.
- Tulehduskipulääkkeet kuormittavat munuaisia, voivat nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa.
- Vähentävät vatsan ja suoliston limakalvoa suojaavia aineita. Samanaikaisesti tulisi ottaa happopumpun salpaaja.
- Sisäisten verenvuotojen riski kasvaa, kun tulehduskipulääkkeitä käytetään yhdessä tiettyjen lääkkeiden kanssa (esimerkiksi varfariini ja SSRI-lääkkeet).
- Useampaa eri tulehduskipulääkettä ei käytetä samanaikaisesti, mutta tulehduskipulääkkeen ja opioidin voi yhdistää.

OPIOIDEIHIN LIITTYY RIIPPUVUUSRISKI

- Opioideja voidaan käyttää, kunhan huomioidaan perussairaudet ja muut lääkkeet ja aloitetaan pienillä annoksilla.
- Lääkät ovat nuorempia alttiimpia saamaan haittavaikutuksia.
- Tärkeää seurata, että vatsa toimii. Suositellaan samanaikasta ummetuslääkitystä.
- Muita haittavaikutuksia ovat muun muassa tokkura, pahoinvointi ja kutina.
- Opioidien käyttöön liittyy riippuvuusriski.

MASENNUSLÄÄKKEET TEPSIVÄT HERMOKIPUUN

- Masennus ja krooninen kipu esiintyvät usein yhdessä. Masennuksen hoito voi vähentää myös kipua.
- Yleisimmät kivunhoidossa käytetyt masennuslääkkeet ovat duloksetiini ja venlafaksiini.
- Jos dosetista löytyy trisyklisiä masennuslääkkeitä, amitriptyliiniä ja nortriptyliiniä, konsultoi lääkäriä.
- Masennuslääkeillä on antikolinergisia haittavaikutuksia. Nii- tä ovat muassa keskittymiskyvyn, tarkkaavaisuuden ja muistin heikkeneminen, sydämen tiheälyöntisyys, suun kuivuminen ja virtsaamisvaikeudet.

PINTAPUUDUTE HELPOTTAA KANYYLIN LAITTOA

- Iholla voidaan käyttää pintapuudutteita voiteena tai laastarina ennen pienehköjä toimenpiteitä, esimerkiksi ennen verinäytteenottoa tai kanyylin laittoa.
- Chilipaprikan sisältämää kapsaisiiniä käytetään ulkoisesti neuroopaattisen kivun hoitoon geeli- voide- tai linimentti- muodossa.



Hermovaurioperäinen kipu on oletettua yleisempää

Lääketieteen lisensiaatti **Susanna Rapo-Pylkön** Helsingin yliopistoon tekemästä väitöstudiumuksesta kävi ilmi, että lähes puolet kroonisesta kivusta kärsivistä iäkkäistä potilaista kärsi myös neuropaattista kivusta. Tutkijan mukaan se voi osaltaan selittää iäkkäiden kivun tunnistamiseen ja hoitoon liittyviä haasteita.

Tutkituilla krooninen kipu heikensi koettua terveyttä ja liikuntakykyä, mutta tyytyväisyys elämään säilyi. Hermovaurioperäisen kivun voimakkuus sekä haittaavuus olivat suuremmat kuin muiden kroonisten kipujen.

Kolme neljäsosaa potilaista käytti säännöllisesti kipulääkkeitä, pääasiassa parasetamolia tai tulehduskipulääkkeitä. Neuropaattisesta kivusta kärsivistä vain viidesosa otti siihen tarkoitettua kipulääkitystä. Lääkkeettömiä hoitoja käytti 75 prosenttia potilaista.

Tutkimukseen osallistui 106 kirkkonummelaista 75-, 80-, ja 85-vuotiaista kotona asuvaa ikäihmistä.

LÄHDE: LL SUSANNA RAPO-PYLKÖN VÄITÖSKIRJA: CHRONIC PAIN AND NEUROPATHIC PAIN AMONG COMMUNITY-DWELLING OLDER ADULTS IN PRIMARY HEALTH CARE SETTINGS, 2019

LÄHTEET: KIPU, KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS, DUODECIM OPPIPORTTI IÄKKÄÄN KIVUNHOITO -VERKKOKOULUTUS LÄHIHOITAJILLE, LÄÄKKEIDEN HAITALLISET YHTEISVAIKUTUKSET, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, FIMEA.FI, IKÄÄNTYNEEN OPTIMOITU LÄÄKEHOITO PERUSTERVEYDENHUOLLOSSA, LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM, NRO 13/20, KROONISEN KIVUN JA SYÖPÄKIVUN HOIDON KANSALLINEN TOIMINTASUUNNITELMA VUOSILLE 2017-2020

Erilaisia kiputyppejä

Nosiseptiivinen kipu. Kudosvauriokivun syynä on kipureseptoreiden aktivoituminen, kun kudosvaurio on tapahtunut tai se on uhkaamassa. Kudosvaurioita ovat esimerkiksi haavat, luunmurtumat, nivelrikot ja tulehdukset. Tähän ryhmään kuuluvat myös flunssasta ja influenssasta johtuvat kivut.

Neuropaattinen kipu. Kipua välittävän hermojärjestelmän vauriosta tai sairaudesta aiheutuva hermokipu.

Viskeraalinen kipu. Sisäelinten kipu, jota on usein vaikea paikantaa ja johon voi liittyä heijastekipua. Voi liittyä myös toiminnallisiin vaivoihin, kuten ärtyneeseen paksusuoleen.

Älä murskaa lääkkeitä!

- Potilaalle miellyttävin annostelutapa on ottaa lääke suun kautta.
- Jos potilaalla on nielemisvaikeuksia, suosi tippoja, liuoksia, poretabletteja ja suuhun liukenevia tabletteja.
- Murskaaminen ruuan sekaan voi heikentää tai voimistaa merkittävästi lääkkeen vaikutuksia. Murska on myös usein pahanmakuista.
- Suun kautta otettu lääke ei aina tehoa riittävästi tai riittävän nopeasti tai se aiheuttaa haittavaikutuksia. Tarvittaessa kipulääkkeet voidaan annostella myös laastareina, voiteina, suppoina tai injektioina.



HUIMAUKSEN SYY ON TUTKITTAVA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Useimmiten huimaus on hyvänlaatuista ja johtuu vaarattomasta häiriöstä tasapainoelimissä. Toisinaan syynä voi kuitenkin olla vakava, hoitoa vaativa sairaus.

Akillinen huimaus voi olla pelottava kokemus. Useimmiten se ei kuitenkaan ole merkki vakavasta sairaudesta.

– Ihmisen itsensä kanalta hämmäntävää on, että monesti täysin hyvänlaatuinen ja vaaraton huimaus saattaa oireilla hyvinkin voimakkaasti, neurologian erikoislääkäri **Jaana Korpela** Turun yliopistollisesta keskussairaalaan kertoa.

Huimaus on myös erittäin yleistä.

– Itse asiassa se on yksi tavallisimmista syistä hakeutua terveydenhuollon asiakkaaksi. On arvioitu, että elämänsä aikana 20–30 prosenttia väestöstä kärsii huimauksesta, Jaana Korpela mainitsee.

Hänen mukaansa huimauspotilasta tutkivan ammattilaisen näkökulmasta haasteena on erottaa joukosta nopeaa hoitoa vaativat tapaukset. Huimaus voi olla yksi aivoverenkiertohäiriön tai vakavan rytmihäiriön oire. Samasta syystä äkillinen huimaus on aina syytä tutkia.

– Varsinkin jos huimaus on kiertotyyppistä ja siihen liittyy yhtäkkiä tasapaino-, nielemis- tai puheongelmia, ihmisen täytyy päästä kiireellisesti hoitoon. Häntä tulee tutkia mahdollisena aivoverenkiertohäiriöpotilaana.

Huimaus kuuluu lisäksi esimerkiksi aivokasvainten ja MS-taudin oireis-

toon. Näissä sairauksissa tuntemusten ilmaantuminen on kuitenkin hitaampaa.

– Lapsen huimaus kuuluu aina terveydenhuollon selvitettäväksi juuri aivokasvaimen mahdollisuuden vuoksi, Korpela sanoo.

USEIMMITEN KORVAPERÄISTÄ

Vaarattomia syitä huimaukseen on useita. Tavallisinta on niin kutsuttu hyvänlaatuinen asento-huimaus. Sen aiheuttaa toimintahäiriö sisäkorvan tasapainoelimen kaarikäytävissä. Ne sisältävät nestettä, jonka aaltoilun avulla ihmisen aivot tunnistavat liikettä ja pitävät yllä kehon tasapainoa.

Kaarikäytäviin voi kertyä sakkaa, mikä aiheuttaa virheaistimuksia. Tällöin huimaus tuntuu pyörivänä ja kiertävänä ja voi olla hyvinkin raju. Se alkaa esimerkiksi päätä kääntäessä tai makuulla kylkeä kääntäessä. Paikoillaan ollessa huimaus rauhoittuu nopeasti. Ikä lisää hyvänlaatuisen asento-huimauksen riskiä.

Toinen erittäin voimakkaan mutta muutoin harvinaisen huimauksen

aiheuttaja on vestibulaarineuroniitti eli tasapainohermon tulehdus. Sitä esiintyy myös nuorilla.

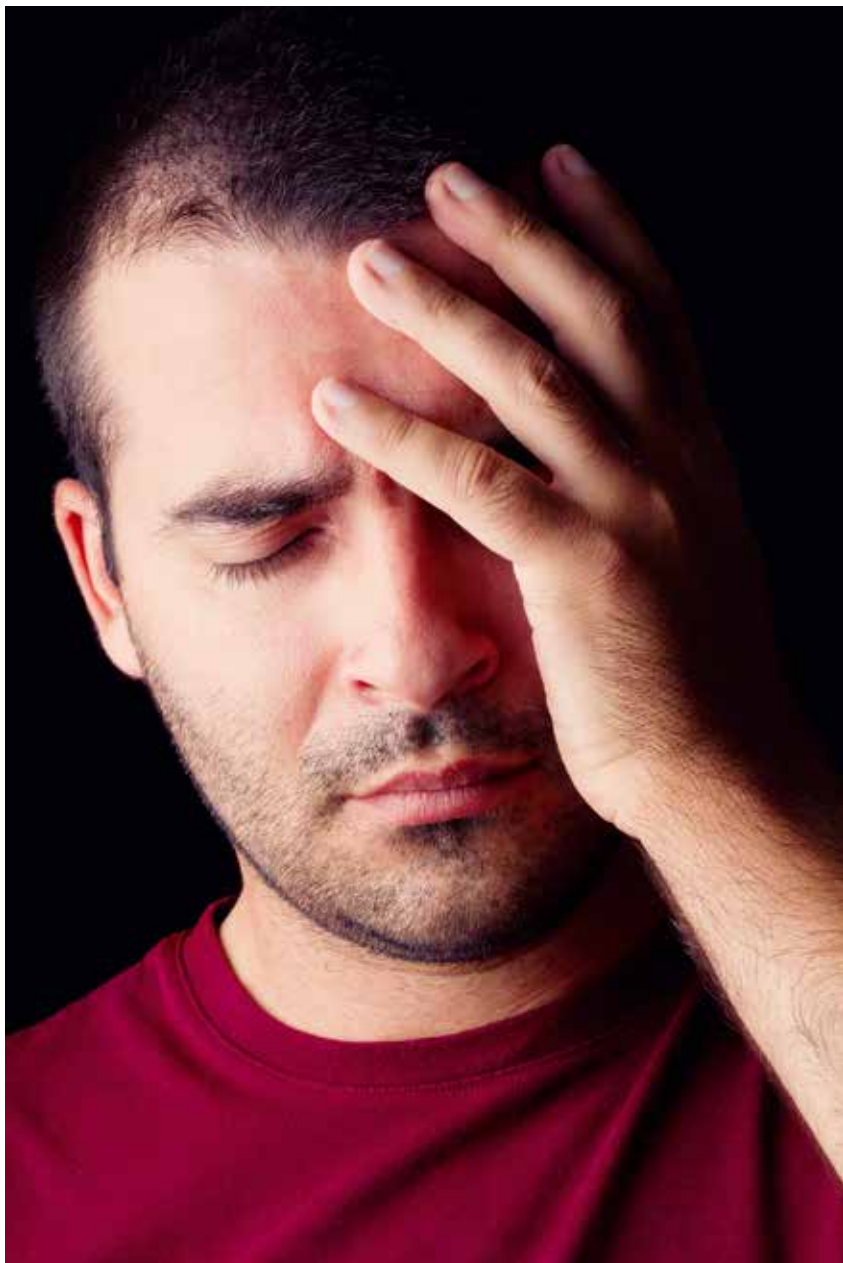
– Olo voi olla vestibulaarineuroniitin vuoksi niin kurja, että tekee mieli lähinnä vain maata aloillaan. Hankalin huimaus on yleensä ohi viikossa tai kahdessa, mutta lievemmät tasapainovaikeudet voivat kestää pidempään, Jaana Korpela kertoo.

Huimauksen muihin mahdollisiin aiheuttajiin kuuluu suhteellisen harvi-

HUIMAUSPOTILASTA TUTKIVAN AMMATTILAISEN NÄKÖKULMASTA HAASTEENA ON EROTTAA JOUKOSTA NOPEAA HOITOVAATIVAT TAPAUKSET.

nainen Ménièreen tauti, jossa sisäkorvaan alkaa kertyä nestettä. Kiertohuimauksen lisäksi oireita voivat olla toisen korvan soiminen ja humiseminen sekä kuulon heikkeneminen.

– Ja eräs tosi tavallinen ja arkinen syy huimaukseen on niskalihasten jännitystilä. Tällöin olo on yleisesti outo ja epämukava. Usein ihmiset kuvailevat ▶



D-vitamiini voi auttaa asentohuimaukseen

Tuoreen tutkimuksen mukaan D-vitamiinilisät voivat ehkäistä hyvänlaatuisen asentohuimauksen uusiutumista. Erityisesti vaikutusta saattaa olla henkilöillä, joiden D-vitamiinitasot ovat alhaiset.

Yhdysvaltalaisessa Neurology-tiedelehdessä julkaistussa tutkimuksessa selvitettiin D-vitamiini- ja kalsiumlisien vaikutuksia hyvänlaatuista, kohdauksittaista asentohuimausta potevilla aikuisilla. Heidät jaettiin hoitoryhmään ja verrokeiksi. Hoitoryhmän osallistujat, joiden D-vitamiinitasot olivat alhaiset, saivat kahdesti päivässä 400 IU D-vitamiinia ja 500 mg kalsiumia.

Kaikki osallistujat saivat tutkimuksen alussa lääkärin antamaa asentohoitoa.

Tutkijat vertasivat ryhmiä vuoden kuluessa. Tällöin havaittiin huimausoireiden palanneen todennäköisimmin potilaille, jotka eivät olleet saaneet D-vitamiinilisää. Sen sijaan D-vitamiinia saaneilla huimaus uusiutui noin neljänneksen epätodennäköisemmin. Yhteys oli kaikkein voimakkain niillä potilailla, joiden D-vitamiinitasot olivat olleet hyvin alhaiset tutkimuksen alkaessa.

Artikkelin mukaan tulokset olisi hyvä varmistaa lisätutkimuksissa. Tutkijaryhmän mielestä D-vitamiinilisät voisivat joka tapauksessa olla paikallaan ainakin niille huimauspotilaille, joilla havaitaan D-vitamiinin vajausta.

LÄHDE: WWW.DUODECIM.FI

tuntemustaan, että on kuin kävelisi pehmeän patjan päällä, Jaana Korpela sanoo.

YLEISTYY IÄN MYÖTÄ

Ikääntymiseen kuuluva elimistön ja aistien vähittäinen rappeutuminen itsessään saattaa aiheuttaa huimausta.

– Näkö, kuulo ja tuntoaisti heikenevät. Näin aivot saavat käsiteltäväkseen entistä vähemmän informaatiota siitä, missä asennossa keho kulloinkin on, Jaana Korpela kertoo.

Lisäksi ikääntyneiden runsaat, päällekkäiset lääkitykset aiheuttavat yhteinä ei-toivottuna sivuvaikutuksena huimausta.

Iän myötä yleistyy niin ikään ortostaattinen hypotensio eli matalasta verenpaineesta johtuva huimaus pystyasennossa. Tyypillisesti se tuntuu esimerkiksi nopeasti seisomaan noustessa. Jopa näkökenttä saattaa mustua hetkeksi.

Yleisyydestään huolimatta ikääntyneen huimaus ei saisi Jaana Korpelan mukaan jäädä tutkimatta varsinkaan, jos se on äkillistä tai muuttuu koko ajan pahemmaksi.

– On selvítettävä, olisiko taustalla jokin hoidettavissa oleva syy. Vanhuksen kaatuilukin saattaa johtua nimenomaan huimauksesta. Tämän vuoksi huimauksesta eroon pääseminen parantaa ikäihmisen turvallisuutta, oma-toimisuutta ja elämänlaatua. ■

ASETA ODOTTAMAAN ALOILLAAN AMBULANSSIA

Näin autat äkillisestä ja voimakkaasta huimauksesta kärsivää:

- Hälytä ambulanssi, sillä aivoverenkiertohäiriön mahdollisuus on tutkittava päivystyksessä.
- Auta henkilö makuuasentoon ja tue pää hieman koholle.
- Kehota häntä odottamaan ambulanssia mahdollisimman rauhallisesti aloillaan.
- Korvaperäisestä huimauksesta kärsivä haluaa usein mennä jommallekummalle kyljelle, mikä on myös ihan hyvä asento.

ELÄMÄN HIDAS OSA

Ruokakaupan kassajonossa edessäni kulkenut, noin 75-vuotias nainen harmittelee kassan nopeaa toimintaa. Hän totesi, että ikääntyvä nainen ei ehdi nostaa ostoksiaan kassiinsa ennen seuraavaa asiakasta.

Sanoin olevani samaa mieltä hänen kanssaan. Kerroin toivovani sitä, että meille hidastuville ja hitaille ja muillekin rauhallista tempoa haluaville olisi erilliset kassat. Kassan työntekijä yhtyi keskusteluun. Hän sanoi siirtyvänsä työhön hitaaseen palveluun, jos sellainen järjestetään.

Kassan työntekijä siirsi seuraavan ostajan tavaroita hinnanolukijan ohi, ja me ikääntyvät pakkasimme ostoksiamme. Samalla keskustelimme nykypäivän elämän kiireestä. Ikääntyneiden ja iäkkäiden määrä on lisääntynyt. Esteettömyydestä puhutaan. Sitä pidetään vain fyysiseen ympäristöön liittyvänä. Olimme yhtä mieltä siitä, että esteettömyys tarkoittaa myös yhteisöön ja sosiaalisiin toimintoihin kuuluvia seikkoja. Liian nopea rytmi tuo esteitä iäkkäiden osallistumiselle ja osallisuudelle.

Kävellessäni kotiin tältä kauppa- matkalta tapasin ystäväni, joka on ikätoverini. Puhuimme 70 vuotta täyttäneiden kokemuksista. Ystäväni kertoi huomanneensa ajoittaisia vaikeuksia lukea nopeasti vaihtuvia vieraalta kieleltä suomeksi käännettyjä tekstejä television kuvaruudussa. Samanaikainen keskittyminen kahteen asiaan – kuvaan ja tekstiin – vaatii tehokasta aivojen työtä. Totesimme, että kyseessä ei ole pelkkä mukavuuden halu. Kehon toiminnat todellakin näyttävät hidastuvan.

Muistisairautta ja imusuoniston syöpää sairastaneen mieheni yhdeksän vuoden omaishoitajuuden aikana opin paljon siitä, miten muistisairas ja muutenkin huonokuntainen iäkäs haluaa auttamisensa ja hoitonsa toteutuvan. Mieheni oli kunnioitettavan vaativa. Hän ei sallinut arvostuksen puutetta tai sopimattoman nopeaa auttajan toimintaa. Löysimme elämän hitaaseen

osaan sopivan tehtävistä ennakkoon sopimisen ja rauhallisen tekemisen rytmin. Huomasimme, että meillä on aikaa. Aikaa miettiä mitä tehdään, miten tehdään ja toimia verkkaisesti ja toisiamme arvostaen.

Mieheni kuoleman jälkeen olen auttanut muutamia omaishoitoperheitä ja yksin asuvia iäkkäitä selviytymään elämänsä vaikeuksissa. Tässä vapaaehtoisessa työssäni olen nähnyt kotihoidon kiireen. Iäkkäitä auttavat hoitajat tekevät työnsä lähes juosten.

Olen nähnyt, miten liikuntakyvyttömiä muistisairaita hoitaville kotihoitajille on mitoitettu liian vähän työaikaa. Tehtävät on jouduttu suorittamaan kertomatta niistä ennakkoon. Hoitajien erittäin nopeat liikkeet ja hoidettavan kääntämiset lähes riuhtaisemalla ovat aiheuttaneet hoidettavan vastustamisen. Muistisairas on osoittanut pelkonsa ja tunteensa kykyjensä puitteissa eli nyркиniskuin ja kirosanoin.

Olen myös nähnyt rauhallisen toiminnan merkityksen muistisairaiden käyttäytymiseen. Toimista ennakkoon kertominen ja sopiminen, rauhalliset ohjeet ja pyynnöt yhteistyöhön, anteeksipyyntöjä ja kiitokset vievät aikaa, mutta lopettavat hoidettavan riuhtoilun.

Vanha ihminen tarvitsee hoitoonsa hitaan rytmin. Hoitajien jaksaminen edellyttää samaa. Mistä kotihoidon saataisiin aikaa ja uusia toimintamalleja? ■



”VANHA IHMINEN TARVITSEE HOITOONSA
HITAAN RYTMIN. HOITAJIEN JAKSAMINEN
EDELLYTTÄÄ SAMAA.”



EU:n vammaiskortti on nyt käytössä kahdeksassa EU-maassa, ja loppuvuodesta odotetaan komission tietoa, miten kortin kehittäminen vuoden lopussa päättyvän kokeilukauden jälkeen jatkuu.

VAMMAISKORTTI SÄÄSTÄÄ SELITYKSILTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA KATRI MALTE-COLLIARD

EU:n vammaiskortti on helpottanut vammaisten ihmisten itsenäistä liikkumista ja asiointia. Kortin käyttöönotto on kuitenkin herättänyt keskustelua siitä, kenelle kortti on tarkoitettu.

Vammaisen ihmisen tuen ja avun tarpeen osoittava vammaiskortti otettiin Suomessa käyttöön kesälä 2018. Keskeinen tavoite on edistää esteetöntä liikkumista. Kortilla voi osoittaa tuen tarpeensa helposti ja luotettavasti esimerkiksi julkisissa liikennevälineissä.

Se on myös suhteellisen huomaamaton tapa osoittaa esimerkiksi museon tai elokuvateatterin kassalla, että mukana kulkee avustaja, vammaiskorttitoimiston suunnittelija **Nina Hirvonen** kertoo.

– Ennen avustajan tarve on jouduttu todentamaan erilaisilla papereilla, jotka sisältävät arkaluonteista tietoa, esimerkiksi henkilötunnuksia tai diagnooseja.

Eikä avustettavan tarvitse enää toistuvasti selittää, miksi ja millaista apua tarvitsee.

Monenlaisilta muiltakin ikäviltä tilanteilta vältytään. Esimerkiksi aivo- vamma tai jokin muu toimintarajoite voi tehdä ihmisen puheesta epäselvää, mikä saatetaan erheellisesti tulkita päihteidenkäytöstä johtuvaksi.



TÄHÄN MENNESSÄ EU:N VAMMAISKORTIN ON HANKKINUT NOIN 13 500 SUOMALAISTA, ALLE VIISI PROSENTTIA KAIKISTA KORTTIIN OIKEUTETUISTA.

– Väärinkäsityksistä seuraa kiusallisia tilanteita, ei esimerkiksi päästä kaveriporukan mukana sisään ravintolaan, Nina Hirvonen kuvailee.

Hänen mukaansa EU:n vammaiskortin suomalaiset käyttäjät ovat pääosin olleet tyytyväisiä palveluntarjoajien palveluun.

– Kortin avulla ihmiset ovat rohkaistuneet liikkumaan aikaisempaa itsenäisemmin. Palautetta on tullut sekä vammaisilta ihmisiltä että vanhemmil-

ta, joiden lapset ovat lähteneet kaupungille ensimmäistä kertaa yksin avustajan kanssa.

Kortista hyötyy myös koko perhe, jos yhden perheenjäsenen toimintarajoite estäisi tai tekisi yhteisestä tekemisestä kovin vaikeaa.

– Itsenäisen liikkumisen ja palveluiden käyttämisen syvempi seuraus on ollut, että vammaiskortin käyttäjät tuntevat nyt kuuluvansa paremmin yhteiskuntaan, Hirvonen kertoo vammaiskorttitoimistoon tulleesta palautteesta.

KORTIN OVAT HANKKINEET SITÄ ENITEN TARVITSEVAT

Tähän mennessä EU:n vammaiskortin on hankkinut noin 13 500 suomalaista, alle viisi prosenttia kaikista korttiin oikeutetuista.

– Osa vammaisista ihmisistä pystyy liikkumaan ja asioimaan itsenäisesti eivätkä välttämättä koe tarvetta kortille, Hirvonen perustelee.

Kortti on tarkoitettu ensisijaisesti vapaa-ajan käyttöön. Esimerkiksi työssä käymiseen tarvittavat palvelut, kuten kuljetukset, ovat lakisääteisiä ja järjestyvät muuta kautta, Hirvonen huomauttaa.

Vapaaehtoisen kortin perusteena on jokin voimassa oleva päätös, esimerkiksi Kelan myöntämä vammaistuki tai vammaispalvelulain mukaiset tuet. Kymmenen euron hintaista korttia haetaan Kelasta.

Ensimmäisen kahden vuoden aikana kortin saamisen kriteerejä on täsmennetty.

Yksi väliinpuutoajaryhmä ovat olleet ihmiset, joilla on jokin neuropsykiatrisen kirjon häiriö, esimerkiksi ADHD-tai autismikirjon diagnoosi tai kielellinen erityisvaikeus.

Lasten ja nuorten osalta tilanne on saatu korjattua niin, että koulussa tehtävä erityisen tuen päätös lisättiin mukaan vammaiskortin kriteeristöön.

– Iso haaste on ollut löytää kriteeri, jolla saataisiin kortti myös neuropsykiatrisen kirjon aikuisten käyttöön. He ovat muutenkin ryhmä, jonka on vaikea saada tukea yhteiskunnalta.

Vammaiskorttitoimistossa odotetaan, että uusi vammaispalvelulaki tuo helpotusta kriteereiden kehittämiseen. Lain oli tarkoitus astua voimaan ensi vuoden alusta, mutta soteuudistuksen kariutuminen siirsi sen hamaan tulevaisuuteen.

KOKEILUKAUSI PÄÄTTYY, KEHITTÄMINEN JATKUU

EU:n vammaiskortin kriteerien määrittelemisen vaikeus kuvastaa sitä, kuinka laaja vammaisuuden kirjo on.

– Toimintarajoitteet voivat olla paljon muutakin kuin sitä, että ihminen kulkee pyörätuolilla tai käyttää valkoista keppiä liikkuttaessaan, Nina Hirvonen kuvailee.

EU:n vammaiskortilla on haluttu myös yhtenäistää vaihtelevia käytäntöjä. Suomessa EU:n vammaiskortin ohella käytössä on esimerkiksi valtakunnallinen näkövammaiskortti ja erilaisia maakunta- tai kuntakohtaisia kortteja, joiden kantajat ovat oikeutetuja etuuksiin ja alennuksiin.

Nina Hirvonen ei pidä päällekkäisiä kortteja ongelmana.

– Näkövammaiskortti on tunnettu ja käytetty, eikä siitä ole mitään haittaakaan, että samat etuudet saa eri kortteilla.

Keskustelu siitä, miten kriteereitä rajataan, on yhä käynnissä.

– Tietyillä pitkäaikaissairauksilla on invalidisoivia vaikutuksia, mutta voidaan esimerkiksi vessapassiin oikeutavat krooniset suolistosairaudet laskea EU:n vammaiskortin saamisen perusteeksi, Hirvonen pohtii.

Kriteereistä päättää vammaisjärjestöjen yhteisen Vammaisfoorumin hallitus. ■

Kokeilukaudella
myönnetty kortit ovat
voimassa vuoteen 2028
saakka ja sen jälkeen
myönnetty kortit toden-
näköisesti kymmenen
vuotta kerrallaan.



ELIMISTÖN HILJAINEN HÄLYTYS

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Pitkäkestoinen, matala tulehdustila ilman erityistä syytä on varoitusmerkki, joka kannattaa ottaa tosissaan.

Vaimeasta, hiljaisesta tai matala-asteisesta tulehduksesta varoitetaan nykyisin kaikkialla. Se jyllää salakavalasti monen suomalaisen kehossa ja pitkittyessään lisää monien kansansairauksien riskiä.

Usein muistetaan mainita elämäntapojen vaikutukset: Vaimeaa tuleh-

dusta hillitään paitsi oikeaoppisilla ruokailutottumuksilla myös lisäämällä liikuntaa, nukkumalla riittävästi ja laadukkaasti sekä huolehtimalla hampaiden, suun ja suoliston terveydestä. Samaan listaan kuuluvat niin ikään paheellisten tupakoinnin ja alkoholin käytön lopettaminen.

Lista on jokaiselle omasta hyvin-

voinnistaan vähänkään kiinnostuneelle varsin tuttu, ja terveysongelmien kanssa kamppailevat ovat varmasti ottaneet kehotukset enemmän tai vähemmän tosissaan. Mutta miksi pitäisi vielä huolestua vaimeasta tulehduksesta? SuPer-lehti kysyi asiaa tutkijatohtori **Johanna Ihalaiselta** Jyväskylän yliopistosta.

Miksi vaimeasta tulehduksesta tulisi huolestua?

Vaimea tulehdus kertoo ihmisen yleisestä terveydentilasta. Tutkimuksissa vaimealla tulehduksella on todettu yhteyksiä lukuisiin sairauksiin, esimerkiksi sydän- ja verisuonitautiin, sepelvaltimotautiin, tyypin 2 diabetekseen, reumaan, osteoporoosiin, Alzheimerin tautiin ja jopa masennukseen.

Ihalainen kehottaa suhtautumaan lievään tulehdukseen kuin varoitusmerkkiin ennen vaarallista risteystä.

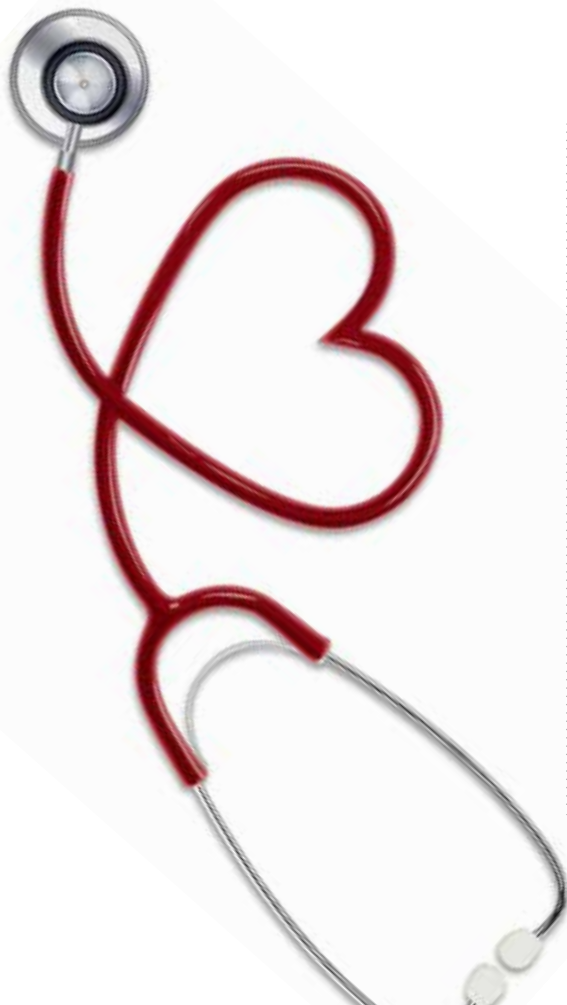
– Harva 20- tai edes 30-vuotias on omalta kohdaltaan huolestunut Alzheimerin taudista tai muista ikääntymisen myötä yleistyvistä sairauksista, mutta lievä tulehdus herättää, että ihminen on riskissä luisua kohti kroonisia sairauksia.

Mistä tiedän, onko minulla vaimea tulehdus?

Kohonneet tulehdusarvot eivät näy päällepäin eivätkä tunnu miltään. Vaimeaa tulehdusta on siis mahdoton tunnistaa.

– Tulehdus saattaa muhia elimistössä siitäkin huolimatta, että syöt ja elät omasta mielestäsi terveellisesti, Ihalainen huomauttaa.

Monet elämäntapoihin liittyvät riskitekijät altistavat vai-mealle tulehdukselle, ja niihin liittyvät mittarit, kuten korkea verenpaine, voivat kieliä vaimeasta tulehduksesta. ►



Onko vaimea tulehdus vaarallisempi naisille?

Sukupuolen vaikutusta vaimeaan tulehdukseen on tutkittu vain vähän. Jonkin verran on kuitenkin näyttöä esimerkiksi siitä, että naisilla kohonneet tulehdusarvot ovat vahvemmin yhteydessä sepelvaltimotaudin riskiin.

Suomalaisen väitöstutkimuksen mukaan lihominen nuoruusvuosien jälkeen ja tupakointi puolestaan altistavat etenkin naisia vaimealle tulehdukselle.

Naisilla on kehossaan yleisesti ottaen enemmän rasvakudosta kuin miehillä, mikä jo itsessään nostaa tulehduksen merkkiainetta. Lisäksi on esitetty, että tulehdusarvot vaihtelisivat naisilla kuukautiskierron mukaan, Ihalainen kertoo.

– PMS-oireita on liitetty kehon korkeampaan tulehdustilaan ja on esitetty, että niihin voitaisiin vaikuttaa esimerkiksi samoilla ravitsemuksen tai liikunnan keinoilla kuin vaimeaan tulehdukseen.

Johanna Ihalainen on omassa tutkimuksessaan huomannut, että naisurheilijoilla myös hormonaalisen ehkäisyn käyttäminen nostaa tulehdusarvoa. Tutkija toppuuttelee kuitenkin vetämästä tuloksista liian suoria johtopäätöksiä.

– Tarvitaan vielä enemmän tutkimusta, millaiset mekanismit taustalla vaikuttavat.

Kertooko verikoe aina totuuden vaimeasta tulehduksesta?

Tulehdusarvot mitataan yleisimmin veren herkällä CRP-kokeella. Koe kertoo, kuinka paljon veressä on erästä valkuaisainetta, jonka määrä veressä kasvaa nopeasti, kun elimistössä on tulehdustila.

CRP heilah-telee elimistössä monesta eri syystä. Infektiotautien lisäksi sitä nostavat esimerkiksi reumaattiset sairaudet, tulehdusselliset suolistosairaudet ja munasarjojen monirakkulaoireyhtymä. Myös voimakas rasitus, esimerkiksi voima- tai kestävyysliikunta, nostaa tulehdusarvoa hetkellisesti, mutta arvo laskee palautuessa suoritusta matalammalle tasolle.

Vaimean tulehduksen toteaminen on yksi tapa motivoida itseään elintapojen muuttamiseen. CRP on kuitenkin vain yksi arvo, joka ei kerro koko totuutta ihmisen terveydestä, muistuttaa Ihalainen.

– Kannattaa pohtia omia elämäntapoja ja miettiä, mitä tulehduksen taustalla on. Usein ihminen osaa arvioida itsenkin, onko taustalla esimerkiksi stressiä tai onko tulehdusarvojen kohoamisen syynä se, miten on syönyt tai liikkunut. ■

Tekstissä on käytetty lähteinä myös verkkosivua terveyskirja.fi sekä teoksia Annika Havaste: Tasapainodieetti (Viihde-elämä 2019) ja Pirjo Saarnia: Syö oikein, sammuta tulehdus (WSOY 2019).

TULEHDUSARVOT SAATTAVAT VAIHEDELLA NAISILLA KUUKAUTISKIERRON MUKAAN.

Hillitse tulehdusta syömällä oikein

Vaimeaa tulehdusta on vaikea taltuttaa suosimalla tai välttelemällä yksittäisiä ruoka-aineita, sillä tulehdusta hillitsevien aineiden teho perustuu yhteisvaikutuksiin. Paras vaikutus saadaan syömällä monipuolisesti kasvis- ja kuitupitoista, värikästä ruokaa, joka sisältää hyvälaatuisia rasvoja.

– Ruoasta jopa 70 prosenttia olisi hyvä tulla kasvikuunnasta. Kasvien osuutta voi nostaa smoothieille ja kasvislisäkkeillä, pitämällä kasvisruokapäiviä ja muistamalla lisätä salaatin aina ruoan oheen, vinkkaa FLT ravintovalmentaja Annika Havaste.

Olennoista ei Havasteen mukaan ole ainoastaan se, mitä syödään, vaan miten syödään.

– Säännöllisesti ja kohtuullisesti syöminen pitää verensokerin tasaisena. Yksipuolisesti hiilihydraattipitoinen ruoka nostaa verensokerin nopeasti liian korkealle, mikä toistuessaan voi alkaa vaikuttaa tulehdusarvoihin.

Liiallinen viljojen syönti ei myöskään ole hyvä asia, sillä se tekee ruokavaliion yksipuoliseksi ja vilja nostaa voimakkaasti verensokerin tasoa.

Havaste sanoo, että elimistö tarvitsee myös taukoa. Yön aikana tulisi olla 12–14 tuntia syömättä.

– Se on hyvä asia jo suoliston kannalta.

Suoliston hyvinvointiin tulisi Havasteen mukaan muutoinkin kiinnittää

enemmän huomiota, sillä moniin yleistyneisiin suolistovaivoihin vaikutetaan samoilla elintapojen muutoksilla kuin vaimeaan tulehdukseenkin.

– Vaimea tulehdus ei ole sairaus eikä siihen ole lääkettä. Siihen voi vaikuttaa vain elämäntavoilla ja ruokavaliolla.

SUOSI NÄITÄ: marjat ja hedelmät, täysviljat, kasvikset ja rasvainen kala. Myönteisiä vaikutuksia tulehdusarvoihin on nähty myös kurkumalla, inkiväärillä, valkosipulilla ja vihreällä teellä.

VÄLTÄ NÄITÄ: Pikaruokat ja pitkälle prosessoidut ja tärkkelyspitoiset valmisruokat sekä liiallinen sokerin, liharuokien ja eläinrasvan syöminen.



Nujerra tulehdus liikkumalla – jokainen askel lasketaan

UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suositus toimii loistavana ohjenuorana oman liikumisen suunnittelussa. Viime vuonna päivitetty suositus huomioi myös riittävän palauttavan unen määrän.

Uutta suosituksessa on, että kaikki liikkuminen lasketaan. Keho ei erota, kuormitetaanko lihaksia liikunta- vai arkivaatteissa, tai sitä, tapahtuuko porrastreeni kuntosalilla vai rappukäytävässä. Myös paikallaanolon tauottamisella ja kevyellä liikeyllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia tulehduksen merkkiaineisiin.

Aktiivisen arjen lisäksi suositellaan viikoittain ainakin kaksi tuntia ja 30 minuuttia sydämen sykettä nopeuttavaa reipasta liikuntaa tai tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Lisäksi tasapainoa ja voimaa kannattaa haastaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Vinkit antoi tutkijatohtori Johanna Ihalainen Jyväskylän yliopistosta. Liikkumisen suositus kokonaisuudessaan löytyy osoitteesta ukkinstituutti.fi.





ELÄMÄNMUUTOS ON MATKA, EI KERTAMYLLERRYKS

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MATTI WESTERLUND

Elämänmuutos vaatii sopivassa suhteessa unelmia ja realismia, päättäväisyyttä ja joustavuutta. Monen muutostoiveet liittyvät terveellisempään elämäntapaan.

Usein tie timmimpään vatsaan käy kantapäähän kautta.

Sanasta elämänmuutos tulee helposti mieleen totaalinen u-käännös, jossa koko entinen elämä sullotaan itsepalveluvarastoon ja lähdetään kiertämään maailmaa pakettiautolla. Suurimmalle osalle ihmisistä elämänmuutos ei kuitenkaan ole some-spektaakkeli, vaan kyse on perusasioista. Liikunta, uni, ravinto ja stressinhalinta ovat oleellisia palikoita suomalaisten muutostoiveissa.

Muutostarpeeseen voi havahtua monista syistä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Muutosvalmennukseen erikoistuneen psykologi **Anu Tevanlinnan** pakkeille tullaan yleensä elämän nivelkohdissa. Tevanlinnalta on tänä syksynä ilmestynyt Hyvinvointia mielelläsi -kirja, jossa hän pureutuu elämänmuutokseen niin tutkimusten kuin työkokemuksensa pohjalta.

– Esimerkiksi lapsen syntymä, perhevapaa, ero, muutto tai työpaikan vaihtaminen herättelevät ihmisen pohtimaan omaa elämäänsä ja toiveitaan laajemmin. Moni havahtuu siihen, että oma hyvinvointi on jäänyt vauva- tai pikkulapsivuosina taka-alalle ja kaippaa tukea sen nostamiseksi keskiöön, Tevanlinna kertoo.

Hän tapaa vastaanotollaan myös ihmisiä, joilla elämänmuutos on kytenyt mielessä jo pidempään tai jotka ovat syystä tai toisesta palanneet aiempiin elintapoihinsa kokeilujen jälkeen.

Anu Tevanlinna kehottaa lähtemään liikkeelle arvoista. Se kuulostaa syvälli-

seltä, mutta elämänmuutos ei ole pinnallinen huijaus, jonka voisi toteuttaa tuosta vain viiden kohdan toimi näin -vinkkilistalla. Hänen kokemuksensa mukaan ilman arvoperustaa muutos jää helposti hataraksi yritykseksi.

TÄYDELLISTÄ ELÄMÄÄ EI OLE

Klisee pitää paikkansa, tieto lisää tuskaa. Suurin osa ihmisistä tietää, että riittävä lepo, terveellinen ruokavalio, sopivasti liikuntaa, tupakoimattomuus ja stressittömyys ovat hyväksi. Moni tuntee syyllisyyttä siitä, ettei saa jalostettua näitä helposti saatavilla olevia terveystietoja osaksi omaa arkeaan.

MUISTELE ONNISTUMIASI JA ILOITSE NIISTÄ. AIVOT NAUTTIVAT KEHUISTA, TULEVATPA NE ITSeltä TAI ULKOPUOLISILTA.

Elämä ei ole oppikirjan suorittamista, mutta jokainen voi tehdä jotakin oman hyvinvointinsa kohentamiseksi, kunhan ensin kysyy itseltään, mitä haluaa ja ennen kaikkea miksi.

– Joskus voi miettiä, onko muita reittejä toteuttaa perimmäinen haaveensa kuin elämänmuutos. Olen törmännyt usein siihen, että ihminen haaveilee uudesta työstä, mutta asettaa itselleen tavoitteeksi laihtua ennen sitä. Tällöin kehotan tarkastelemaan voisiko uratoiveita toteuttaa nyt, huolimatta siitä, mikä paino on, Tevanlinna sanoo.

– Elämäänsä saa olla myös tyytyväinen, Tevanlinna painottaa ja jatkaa:

– Jokainen miettii itse, tarvitseeko tai haluaako muuttua tai mihin omat voimavarat riittävät.

KAIKEN TAKANA ON ARVOT

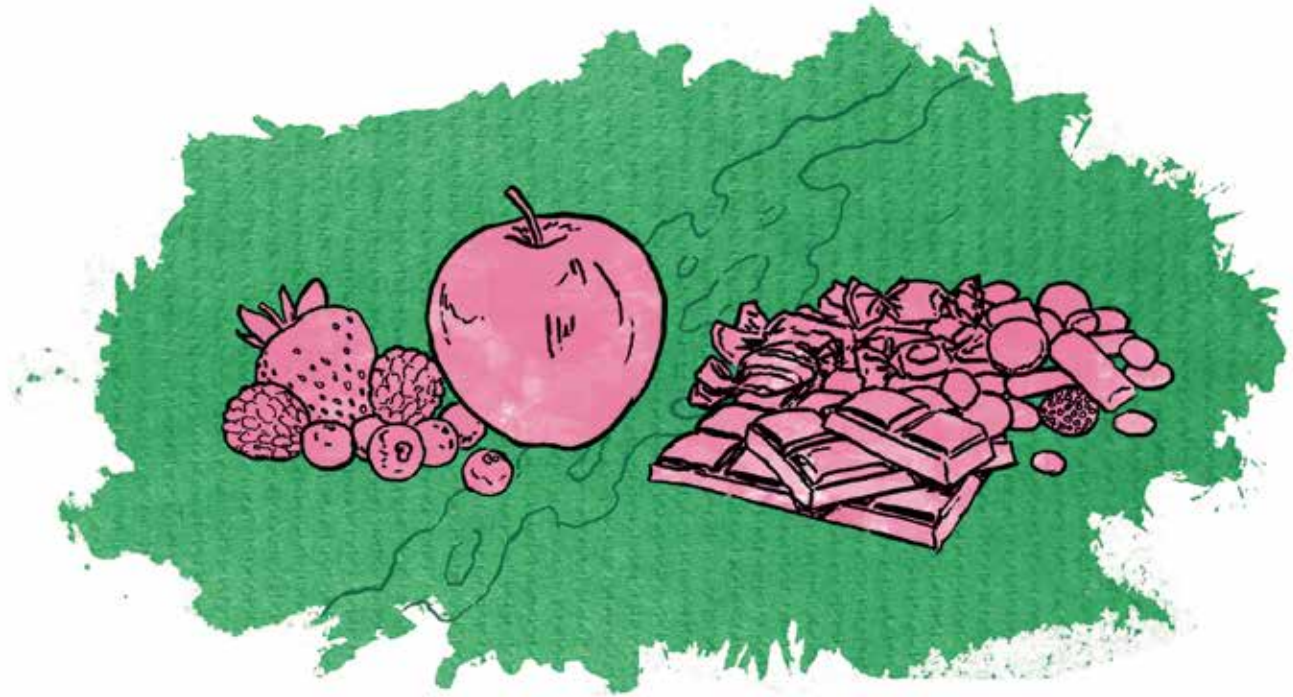
Harvoin elämänmuutoksen läpiviemiseen riittää ajatus siitä, että olisipa kiva olla hoikka tai olisipa fiksua nukkua kahdeksan tuntia yössä. Arvomaailman kirkastaminen auttaa kaivautumaan syvemmälle omaan mieleen ja pohtimaan, miksi muutos olisi kiva tai järkevää. Arvot siis vastaavat kysymyksiin miksi jaksaisin päivästä toiseen ponnistella asian eteen, mikä on tärkeää ja mistä välitän.

Ulkopuolinen yllyke, kuten lääkärin huomautus ylipainosta tai television hyvinvointiohjelma voi kannustaa pohtimaan elämänmuutosta. Onnistuminen on kuitenkin vaikeaa, jos moottori ei hyrähdä sisällä.

– Toisille on luontaisesti miellyttävämpää pysyä tutussa ja turvallisessa. Vieraat liikuntalajit tai ruoat muuttuvat kuitenkin tutuiksi, kun niitä kokeilee useamman kerran. Ja sitten, kun ihminen huomaa, että homma luistaa ja minähän osaan, niin epävarmuus häviää.

Toistojen myötä yksittäiset asiat muuttuvat vaivattomimmiksi, niistä tulee tapoja, joita ei tarvitse sen kummemmin miettiä.

– Toistoja jaksaa kuukausikaupalla, kun tapa on suhteellisen helppo toteuttaa, aloittamiskynnys on pieni ja ▶



tekeminen on mielekästä ja mukavaa, Tevanlinna summaa.

– On sallittua haluta näyttää hyvältä. Kannattaa kuitenkin miettiä, mitä oman kauneushanteen taustalla on. Liittyykö tietynkokoiseen vaatteeseen mahtumiseen jokin arvolataus? Painonpudotus ei välttämättä ole ratkaisu parempaan itsetuntoon. Tavoite voi pikemminkin olla, että opettelee suhtautumaan myönteisemmin omaan kehoonsa, Tevanlinna sanoo.

TASAPAINOTTELUA TARVITAAN

Karu totuus on, että muutos vaatii mukavistakin asioista luopumista. Vuorokauden tunnit ovat rajalliset, usein myös rahalliset resurssit. Jos tavoite on nukkua enemmän, pitää sitoutua esimerkiksi siihen, että ei oman ajan nimissä nipistä ensimmäiseksi yöunista. Suklaalevykin pitää vaihtaa hedelmään monta kertaa ennen kuin se näkyy peilikuvassa.

Tevanlinna myöntää, että kaikkeen ei voi itse vaikuttaa, kuten herkkäunisyyteen. Joskus tueksi on tarjolla pikavoittoa, kunhan pysähtyy hetkeksi miettimään. Esimerkiksi puolison kuorsaavaa suuta ei voi tukkia tyynyllä, mutta itselleen voi hankkia hyvät korvatulpat.

HOUKUTTELU TOIMII PAKOTTAMISTA PAREMMIN

Muutoksen estenä on usein se, että pyritään rysäyttämään kaikki uusiksi kerralla ja tiukalla aikataululla. Tällöin pienikin vastoinikäminen, kuten flunssa, voi kaataa tiukan suunnitelman.

Muutos edellyttää joustavuutta ja kykyä sietää takapakkeja.

– Se ei ole nopein reitti tuloksiin, mutta ainoa tie pysyvään muutokseen. Tärkeä osa elämänmuutosta on havainnoida ja opetella, mikä toimii ja mikä ei. Eteen tulee välttämättä hankalia paikkoja. Itsemyötätunnon harjoittaminen auttaa siinä, että ei näissä tilanteissa lyttää itseään. On erittäin epätodennäköistä, että heti ensiyrittämällä löytäisi juuri sen itselleen oikean tavan toimia, Tevanlinna lohduttaa.

Pakottaminen ja hampaat irvessä suorittaminen – se kuuluisa itsekuri – eivät toimi. Ota itseäsi kädestä kiinni niskan sijaan.

– Itsemyötätunto kantaa pidemmälle kuin kriittinen nalkuttaminen ja sopivan pienet askeleet toimivat tehokkaammin kuin kiskominen. Muutos onnistuu todennäköisemmin, kun aloittaa siitä, mihin tietää lähes varmasti pystyvänsä.

ITSEKURISSA EI OLE RIITTÄVÄSTI VIPUVOIMAA

Muutos ei onnistu ilman motivaatiota ja sitä tukevaa tahdonvoimaa.

– Tahdonvoimaa tarvitaan, jotta tavoitetta eteenpäin vievät valinnat voitavat useammin kuin häviävät. Tahdonvoima on lisäapu karikkoisissa kohdissa, mutta pysyvää muutosta ei itsekurin varaan voi rakentaa.

Monelle ajatus itsekurin pienestä roolista on varmasti helpottava ajatus.

– Jos joku ajattelee olevansa viallinen, kun itsekuri ei riitä, niin sanon,

IDEASTA TAVAKSI

1. Valitse elämänmuutokseesi liittyvä asia, josta haluat rakentaa tavan.

2. Täsmennä rutiini. Suunnittele, mitä teet ja mahdollisimman käytännönläheisesti. Esimerkiksi teen kymmenen kyykkyä joka päivä.

3. Valitse ärsyke, joka muistuttaa uuden tavan tekemisestä. Se voi olla esimerkiksi tilanne tai kellon-aika.

4. Yhdistä ärsyke ja rutiini toimenpideaikaksi. Esimerkiksi kun kello on kymmenen, teen kymmenen kyykkyä.

5. Valitse keino seurata tavan toteutumista. Ruksi kalenteriin toimii hyvin.

6. Toista rutiinia päivittäin.

7. Seuraa onnistumistasi. Jos asiasta ei toiveesta ja yrityksestä huolimatta tullut tapaa, niin mieti, millainen muutos tapaan toisi onnistumisia.

että vika ei ole yksilössä, vaan menetelmässä, Tevanlinna painottaa.

EI MAALIVIIVAA

Elämäntapojen viilaaminen ei ole projekti, vaan jatkuva prosessi. Pysyvyys on tärkeämpi onnistumisen mittari

VANHOJEN TAPOJEN SAMMUTTAMINEN ON VAIKEAA

1. Tiedosta millaisia hyvinvoinnille haitallisia tapoja sinulla on.
2. Mistä tapa koostuu? Kuljetko aina tiettyä reittiä kotiin ja ostat suklaapatukan?
3. Tuunaa tai poista laukaiseva ärsyke. Voitko vaihtaa reittiä tai ostaa banaanin patukan sijaan?

kuin esimerkiksi pudotettujen kilojen määrä.

Arvojen ei ole tarkoitus olla tukku tiukkoja sääntöjä. Kukaan ei voi tehdä jokaista valintaa arvojensa pohjalta, eikä arkea voi pyörittää vain elämänmuutoksen ympärillä.

– Juhlat juhlietaan hyvällä mielin, leffa-illoista ja ravintolaillallisesta on sallittua nauttia. Kyse on pitkän tähtäimen ratkaisuista.

Tekeminen voi töksähtää myös siihen, että tavoite on liian suuri tai sitä ei ole pilkottu riittävän pieniin osiin. Kakku syödään pala kerrallaan ja sama periaate pätee myös elämänmuutokseen.

Suunnitelma elää arjen pyörteissä, mutta hyppeläinen tekemisestä toiseen ei toimi.

Tevanlinna neuvoo konkretisoimaan toiveet, jakamaan ne osatavoitteisiin ja tarvittaessa pilkkomaan konkreettisiin

minitavoitteisiin. Esimerkiksi jos pää-tavoite on *haluan syödä terveellisemmin*, yksi osatavoite voi olla *syön enemmän hedelmiä* ja minitavoite *syön aamupalalla yhden hedelmän*.

Muutos on hyvä startata yhdellä tai kahdella minitavoitteella, sillä jos niitä haalii liikaa, edessä voi olla kaaos tai kyllästyminen.

– Mitä konkreettisempi tavoite, sitä helpompi omaa toimintaa on ohjata sitä kohti ja seurata omia onnistumisiaan. Mitattavat osatavoitteet motivoivat toisia, esimerkiksi se, että pystyy juoksemaan viisi kilometriä. Sen jälkeen voi asettaa uuden haastavamman tavoitteen tai olla iloina siitä, että lenkkeilystä on tullut rutiini ja jatkaa sitä.

Tevanlinna ei torppaa itsensä palkitsemista osatavoitteiden saavuttamisessa. – Alussa se voi vähentää kitkaa, mutta ei riitä sellaisenaan pidemmän päälle.

KANNUSTUSPUHETTA KEHIIN

Epäonnistuuessa on helppo etsiä syitä ulkopuolelta, mutta suurimmat esteet löytyvät usein omien korvien välistä.

– Monella on epämiellyttäviä kokemuksia ja vääristyneitä uskomuksia itsestään liikkujana. Usein ne on sisäistetty jo lapsena. Mieli toimii niin, että ihminen muistelee herkemmin epäonnistumisiaan kuin onnistumisiaan, Tevanlinna selvittää.

Positiivisuus toimii myös tavoitteiden markkinoimisessa oman päänsä. – Maalaile, mitä haluat saavuttaa,

OLE TERVEESTI ITSEKÄS!

- Voi olla sosiaalisesti hyväksyttävää ilmoittaa ydinarvoikseen ekologisuus, maailmanrauha ja ihmisoikeudet, mutta on täysin ok, että tärkeimmät arvosi ovat esimerkiksi estetiikka, ilo ja ammattitaito. Arvot eivät ole toinen toistaan parempia tai huonompia.

- Millaiset asiat ja kenen tarpeet sanelevat ajankäyttöäsi? Näkövätkö arvosi kalenterissasi?

- Usein on helppo listata rajoituksia ja asioita, joihin ei pysty. Mutta mihin pystyt ja mitä voit muuttaa, jotta omat vaikutusmahdollisuutesi paranevat?

- Työnantaja, perhe ja kaverit voivat tukea elämänmuutosta, mutta olet itse vastuussa siitä.

- Älä vertaile itseäsi muihin. Jos pitää vertailla, niin vertaile itseesi nykyisessä elämäntilanteessasi.

- Jos sinulla ei nyt ole aikaa huolehtia omasta hyvinvoinnistasi, niin varaudu siihen, että myöhemmin on aikaa sairastaa.

- Usein asiat kietoutuvat toisiinsa. Mieti, miten uni, liikunta, ruokavalio, palautuminen ja painonhallinta liittyvät esimerkiksi parisuhteeseesi ja muihin ihmis-suhteihisi, perhe-elämään, työhösi ja vapaa-aikaasi.

- Huolehtimalla hyvinvoinnistasiasi mahdollistat sen, että pääset toteuttamaan itsellesi tärkeitä arvoja.

VISIOI MUUTOS, SE ELÄVÖITTÄÄ UNELMIA. TAVOITTEET EIVÄT KILPISTY VAIN KILOIKSI JA KILOMETREIKSI TAULUKOIHIN. POSITIIVINEN MIELIKUVA YLLÄPITÄÄ MOTIVAATIOTA.



älä listaa niitä asioita, mistä haluat päästä eroon.

Niin sanottu pep talk eli sisäinen kannustuspuhe saattaa kuulostaa alkuun teennäiseltä, mutta huippu-urheilijatkin käyttävät sitä.

Elämäntapamuutokseen voi liittyä vääristyneitä toiveita. Painonpudotus ei välttämättä lisää onnellisuutta tai herätä parisuhteen kipinää, mutta liikunta voi näkyä lisääntyneenä energiana ja jaksamisena. ■

LÄHDE: ANU TEVANLINNA: HYVINVOINTIA MIELELLÄSI, ATENA



KUULO HEIKENTY USEIN HUOMAAMATTA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Kuulon heikkenemisen tahti ja alkamisikä vaihtelevat.
Kuulokojeen hankkimisessa ei kannata viivytellä.

Täydessä lounasruokalassa on vaikea pysyä mukana työkaverien huulenhaitossa. Englantilaisen tv-dekkarin ennen niin selkeä artikulaatio kuulostaa yhtäkkiä puuroiselta.

Esimerkiksi tällaisia saattavat olla ensimmäiset merkit ikääntymisen aiheuttamasta kuulon heikkenemisestä. Tilanne on ennemmin tai myöhemmin edessä lähes jokaisella meistä.

– Osalla kuulo heikkenee jo 40–50 ikävuodesta lähtien, toisilla vasta hyvin korkeassa iässä. Alkamisaikaan ja etenemistahtiin vaikuttaa perimä mutta myös kaikki se, mitä korvat ovat elämän varrella kokeneet: meluallistukset, tulehdukset ja niin edelleen, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, audiologi **Riina Niemensivu** HUS:n Kuulokeskuksesta kertoo.

Hänen mukaansa esimerkiksi tupakoinnin ja ylipainon on havaittu vauhdittavan kuulon heikkenemistä.

– Terveellisten elintapojen avulla asiaan voi siis vaikuttaa jonkin verran, mutta kokonaan kuulon huonontumista ei ole mahdollista estää. Ikääntyessä korvan pienten aistinkarvasolujen toiminta hiipuu väistämättä, Riina Niemensivu sanoo.

Ensimmäisinä katoavat korkeat taajuudet, joiden alueella muun muassa heinäsiirakan sirsitys ja ihmispuheen

konsonantit soivat. Juuri tästä johtuvat vaikeudet seurata keskustelua hälyssä tai ymmärtää englanninkielistä puhetta, jonka tulkitsemisessa esimerkiksi erilaisten s-äänteiden erolla on iso merkitys.

Toisinaan ihminen itse tottuu kuulonsa hiipivään heikkenemiseen, ja asian huomaavat ensiksi läheiset.

EI PARANTAVAA HOITOA

Tutkimuksiin kannattaa hakeutua viimeistään, kun kuulemisen ongelmat alkavat toistuvasti häiritä arkisia tilanteita.

Kuulon heikkeneminen todetaan erikoislääkärin tekemässä kuulontutkimuksessa. Varsinaista parantavaa hoitoa ei ole tarjolla, mutta nykyaikaiset kuulokojeet auttavat tehokkaasti hyödyntämään vielä jäljellä olevaa

kuuloa ja viettämään mahdollisimman normaalia elämää.

Kuulokojeen maksuttoman saamisen rajaksi on määritetty 30 desibelin kuulonalenema paremmassa korvassa. Laitteen säännöllinen käyttäminen ei ainoastaan helpota arkea vaan saattaa lisäksi ehkäistä muistisairauksien kehittymistä.

– Nykyään tiedämme, että aivot kaipaavat ääniärsykeitä pysyäkseen vireinä. Silti edelleen moni ottaa kuuloko-

MYÖS NÄMÄ HEIKENTÄVÄT KUULOAA

Useimmiten kuulon heikkeneminen johtuu tavanomaisista ikääntymisen mukanaan tuomista muutoksista. Kuuloon saattavat kuitenkin vaikuttaa myös monet muut syyt, esimerkiksi:

- perinnölliset geenivirheet
- meluvammat
- korvatulehdukset ja muut korvasairaudet
- erilaisten infektioiden jälkitilat
- autoimmuunisairaudet
- Ménièreen tauti
- sisäkorvan luusairaus otoskleroosi

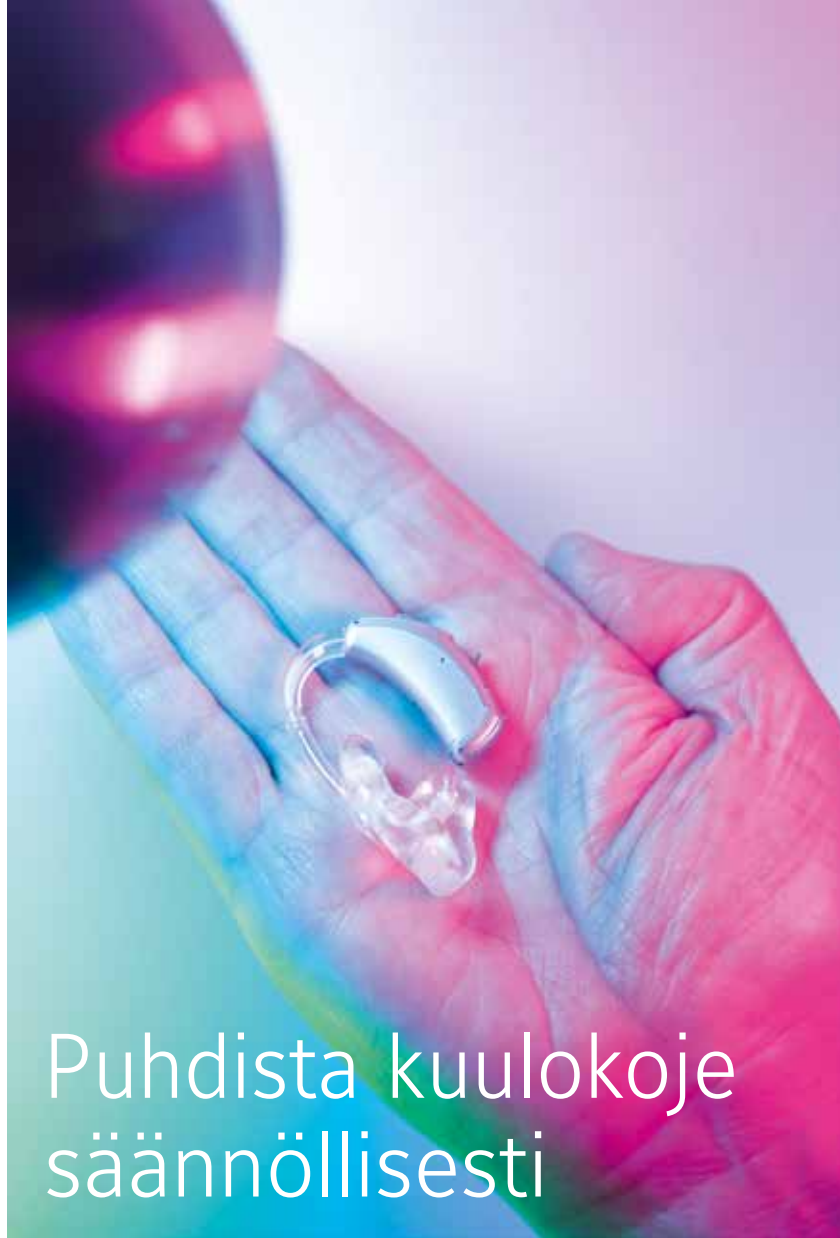
jeen käyttöön valitettavan myöhään, Riina Niemensivu toteaa.

Hän uskoo, että syynä tähän saattavat olla mielikuvat vanhoista, kömpelöistä ja vinkuvista laitteista. Nykyaikaiset sirot digitaaliset kuulokojeet ovat täysin toisenlaisia sekä toiminnoiltaan että ulkomuodoltaan.

Kaikkia hoitoalalla työskenteleviä Riina Niemensivu kannustaa tutustumaan rohkeasti asiakkaiden kuulokojeisiin ja niiden huoltamiseen.

– Pientä harjoittelua se vaatii, mutta jokainen oppii kyllä nopeasti tavallimmat toimet. ►

**”AIVOT KAIPAavat
ÄÄNIÄRSYKKEITÄ
PYSYÄKSEEN VIREINÄ.”**



Puhdista kuulokoje säännöllisesti

Jokaisen ikäihmisten parissa työskentelevän hoitoalan ammattilaisen tulisi hallita perusasiat kuulokojeiden käytöstä ja huoltamisesta, kuntoutussih-
teeri **Johanna Juola** Kuulo-
liitosta toteaa.

Ensimmäinen ja tärkein askel on hänen mukaansa yksinkertaisesti kaivaa kojeet esiin pöytälaatikoista ja ottaa ne päivittäiseen käyttöön. Kerta tai pari viikossa ei riitä.

– Jos koje laitetaan korvaan vain silloin tällöin laulu- tai jumppahetkeä varten, kokemus on käyttäjälle kaoottinen ja epämiellyttävä. Korvan ja aivojen täytyy tottua teknisesti vahvistettuihin ääniin.

Johanna Juolan mielestä parasta olisi ottaa kuulokojeen laitto osaksi aamurutiineja esimerkiksi hoivakodeissa ja kotihoidossa. Tämän pitäisi olla yhtä

arkista kuin silmälasien tai hammasproteesien käsittely.

– On vähän tottumuseroja siinä, tykkääkö auttaa kuulokojeen asiakkaalle ennen pukeutumista vai sen jälkeen. Toisaalta kojeen ansiosta voi jutella jo pukeutumisvaiheessa, mutta vähän saattaa joutua varomaan sen takertumista vaatteisiin.

”JOS KOJE LAITATETAAN KORVAAN VAIN SILLOIN TÄLLÖIN LAULU- TAI JUMPPAHETKEÄ VARTEN, KOKEMUS ON KÄYTTÄJÄLLE KAOOTTINEN JA EPÄMIELLYTTÄVÄ.”

Rikkoutumista ei Juolan mukaan tarvitse pelätä.

– Mitään peruuttamatonta vahinkoa laitteille ei pysty aiheuttamaan, ellei niitä nyt ihan lähde lattialle paiko-
maan. Rohkeasti siis vaan tutkimaan ja kokeilemaan.

Kuulokojeen säännöllinen käyttö nostaa elämänlaatua monin tavoin. Kun ihminen kykenee seuraamaan ääniä ja keskusteluja ympärillään, hän on virkeämpi ja mieliala valoisampi. Kognitiiviset kyvyt ja muisti pysyvät yllä. Myös hoitajien työ on mielekkäämpää, kun kommunikointi sujuu.

TARKISTA LETKUN KUNTO

Tiheimmin toistuva kuulokojeen huoltotoimi on paristojen vaihtaminen. Laitteesta ja käyttötavasta riippuen paristojen kesto on vain kolmesta päivästä noin kolmeen viikkoon.

– Ellei asiakas siis kuule, ensimmäiseksi kannattaa tarkistaa virtatilanne. Kojeeissa käytetään ilmasinkkiparistoja. Ne laitetaan paikalleen, poistetaan tarra ja annetaan paristojen hengittää muutaman minuutin ajan ilman kantta, Johanna Juola opastaa.

Jos kuulokojeessa on yksilölliset korvakappaleet, ne on puhdistettava korvahasta ja muista epäpuhtauksista noin kerran viikossa. Korvakappale irrotetaan väliletkusta, pestään käyttäen lämmintä vettä ja mietoa astianpesuainetta tai nestesaippuaa ja kuivataan.

Osaan laitteista kuuluu väliletku, joka on vaihdettava noin kerran kuussa. Koveutunut ja hapertunut kumiletku ei nimittäin välitä ääntä. Letkua on saatavilla metritavarana, josta leikataan käyttöön kulloinkin sopiva pätkä.

– Pitkälle pääsee, kun hallitsee nämä kolme: pariston vaihto, korvakappaleen pesu ja väliletkun uusiminen. Elleivät nämä auta, laite on luultavasti isomman korjauksen tarpeessa.

Aina asiakkaalle kuulokojetta auttaessa voi tarkistaa, onko korvakäytävän suulla näkyvää vahaa ja pyyhkäistä sen pois. Korvan normaaliin toimintaan kuuluu vahan kulkeutuminen pois korvakäytävästä, mutta iän myötä tämä mekanismi saattaa häiriintyä.

Varsinaisesta korvakäytävien huuhtelusta vallitsee erilaisia käytäntöjä. Joissakin vanhus-
tenhuollon yksiköissä suolavedellä huuhtelemisen suorittaa aina lääkäri, paikoin myös hoitajat tekevät huuhteluita.

– Olipa käytäntö mikä hyvänsä, korvan tukkeutumisen mahdollisuus kannattaa muistaa. Esimerkiksi kuulokojeen jatkuva vinkuminen voi olla merkki tästä, Johanna Juola sanoo. ■

Tervetuloa SuPer liiton jäsenille suunnatulle KIILA-kuntoutuskurssille 78557

KIILA-kuntoutus

Super-liitto tarjoaa yhteistyössä Kylpylähotelli Kunnonpaikan kanssa työntekijöilleen mahdollisuuden osallistua KIILA-kuntoutukseen.

Kuntoutuksessa saat tukea ja ohjausta hyvinvoinnin edistämiseen ja työkyvyn tueksi. KIILA-kuntoutus on yhdistelmä yksilöllistä ja ryhmämuotoista kuntoutusta. Kurssi koostuu kolmesta ryhmämuotoisesta jaksosta sekä yksilöllisistä osuuksista. Kuntoutuksessa haetaan erityisesti keinoja työssä jaksamisen tukemiseksi ja sen toteutukseen sisältyy yhteistyö työterveyshuollon ja työnantajan kanssa.

Kuntoutuskurssi on osallistujille täysin maksuton.

Kenelle

Kuntoutus on tarkoitettu työssä jaksamisen tueksi ja työkyvyn edistämiseksi SuPer ry:n jäsenille. Kuntoutukseen hakeutuva kokee tarvitsevänsä tukea työssä jaksamiseen ja tuen tarve on myös terveydenhuollossa todettu.

Kuntoutukseen hakeutuvan työkykyä on todettu uhkaavan tai heikentävän sairaus ja sen arvioidaan aiheuttavan lähivuosina työkyvyn tai ansiomahdollisuuksien heikkenemisen. Kuntoutuksen tulee kuitenkin hakeutua riittävän varhain, jotta työssä jatkaminen voidaan turvata.

Hakuohjeet

1. Ota yhteyttä omaan työterveyshuoltoosi ja pyydä lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
2. Täytä Kelan kuntoutushakemus ([Kela KU 101](#)) ja esimiehesi kanssa selvityslomake ([Kela KU 200](#)) sekä liitä niihin lääkärin B-lausunto.
3. Ilmoita kiinnostuksestasi kurssia kohtaan Kunnonpaikan edustajalle. Saat lisäohjeita ja tarvittaessa ohjausta lomakkeiden täyttämisessä.
4. Palauta hakupaperit liitteineen **Kelaan**

Kuntoutuskurssin 78557 aikataulu

Ennakkoyhteydenotto	24.11.2020
Aloitustapaaminen	15.12.2020
I - ryhmäjakso	16.–19.2.2021
II - ryhmäjakso	2.–6.8.2021
III - ryhmäjakso	23.–26.11.2021
Päätös	tammikuu 2022

Kuntoutuskurssi on osallistujille täysin maksuton ja se toteutetaan kylpylähotelli Kunnonpaikassa. Hyvien kulkuyhteyksien varrella noin 10km:n etäisyydellä Kuopiosta. Kurssiin sisältyy kuntoutusohjelman lisäksi majoitus kahden hengen huoneessa täysihoidolla.

www.kunnonpaikka.com

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

Jani Heikkurinen
044 788 9493
jani.heikkurinen@kunnonpaikka.fi

SuPer

Eija Kemppainen
050 364 7480
eija.kemppainen@superliitto.fi



SUPER

KASVURAUHAA KAIKILLE LAPSILLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Varhaiskasvatuksessa perinteisiä sukupuolirooleja ylläpidetään usein rutiininomaisesti ja tiedostamatta.

Yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistäminen on kirjattu varhaiskasvatuslakiin ja muihin varhaiskasvatusta velvoittaviin asiakirjoihin. Silti valalla on paljon vääriä tietoja siitä, mitä tasa-arvolla oikeastaan tarkoitetaan, sanoo projektipäällikkö **Nea Alasaari**.

– Tietoa on yhä enemmän, mutta osaaminen ei välity kentälle taikaiskusta.

Tasa-arvoinen varhaiskasvatus -hankkeessa työskentelevä Alasaari on perehtynyt aiheeseen vuosia ja muun muassa kouluttanut varhaiskasvattajia. Liikkeelle lähdetään perusteista.

– Sukupuolisensitiivisyys sekoitetaan usein sukupuolineutraaliuteen eli siihen, ettei sukupuoleen saisi kiinnittää mitään huomiota. Usein toistuva kysymys on, saako tyttöä enää kutsua tytöksi ja poikaa pojaksi, Alasaari kertoo, ja vastaa samaan hengenvetoon, että kyllä saa.

Ihan samalla tavalla kuin pyykkipoikaa saa edelleen kutsua pyykkipojaksi ja mehustinta mehumaijaksi.

Sukupuolisensitiivisyys ei tarkoita sitä, että lapsia kohdeltaisiin sukupuollettomana harmaana massana. Lasten välillä on eroja, ja on tärkeä ymmärtää, että eroja on muitakin kuin sukupuoli, Alasaari selittää.

Tähdellistä on myös se, millaisia odotuksia eri sukupuoliin liitetään.

– Jos sanotaan esimerkiksi, että ”kaikki tytöt rakastavat prinsessaleikkettä”, vahvistetaan stereotyyppistä ajattelua siitä, minkälaiset leikit ovat sallittuja tytöille. Onko pojilla silloin vaikeampi osallistua prinsessaleikkeihin tai kielletäänkö joiltain lapsista jotain käyttäytymismalleja?



– Tai kun sanotaan, että ”tytötkin saavat riehua”, vahvistetaan ajatusta, että kyseessä on erityisesti poikien juttu, joka on mahdollinen myös tytöille.

Lapsuudesta iskostuneilla malleilla on kauaskantoiset vaikutukset. Tutkimusten mukaan esimerkiksi yläkoulussa kiusaaminen liittyy lähes aina sukupuoleen.

Työelämässä lapsuudesta opitut asenteet näkyvät esimerkiksi siinä, miten nais- ja miesvaltaisista aloista puhutaan ja miten niitä arvostetaan.

– Päiväkodeissa tehtävä työ on kaiken perusta. Jos lapsi oppii, ettei hän

voi tehdä jotain sukupuolensa perusteella, sitä on vaikea lähteä myöhemmin purkamaan.

KAIKKIA KUNNIOITTAVAA KOHTAAMISTA

Lapset ovat taitavia oppimaan ja omaksumaan erilaisia asenteita. He myös aistivat herkästi, mikä aikuisten mielestä on hyväksyttyä tai normaalia.

Sukupuolinormien vastaisesti käyttäytyvä lapsi voi herättää aikuisessa huvittuneisuutta, hämmennystä tai jopa pelkoa. Reaktiot voivat aiheuttaa ►





Videot ovat osoittaneet, että aikuiset kohtelevat lapsia epätasa-arvoisesti tiedostamattaan.

lapselle tunteen siitä, ettei ole hyväksytty sellaisena kuin on, tai että lapsi tekee jotain väärin.

Kuinka varhaiskasvattajan tulisi toimia vanhempien kanssa, jotka eivät halua lapsensa poikkeavan sukupuolinnormeista?

– Aina voi vedota varhaiskasvatuslakiin. Päiväkodin työntekijän on laitonta esimerkiksi kieltää poikaa leikkimästä nukella tai pukeutumaan hameeseen, vastaa Nea Alasaari.

– Hoivaleikkijä leikkivän pojan vanhemmille voi todeta vaikka, että parinkymmenen vuoden päästä pojasta on voinut tulla isä ja silloin on vain hyvä, että hänellä on kokemusta hoivamisesta.

Lastenhoitaja **Ted Ancker** kertoo, että hänen kokemuksensa vanhempien suhtautumisesta ovat olleet voittopuoleisesti myönteisiä. Hänen työpaikallaan helsinkiläisessä päiväkotitonttussa tasa-arvotyötä on tehty jo pidempään.

– Joskus lasten puheista pystyy aistimaan, että tietynlainen ajatus tai lause voi olla lähtöisin heidän kotoaan, ja pyrimme avoimesti puhumaan asiat auki niin lasten kuin heidän vanhempiensa kanssa.

JATKUVAA TYÖTÄ

Tasa-arvoinen varhaiskasvatus -hankkeessa sukupuolitettujen tilanteiden jäljille on päästy esimerkiksi videoimalla päiväkodin arkea ja katsomalla, miten aikuiset toimivat päivittäin toistuvissa tilanteissa.

Videot ovat osoittaneet, että aikuiset kohtelevat lapsia epätasa-arvoisesti tiedostamattaan. Esimerkiksi pukeutu-

mistilanteissa on huomattu, että poikia autetaan pukeutumaan herkemmin ja useammin kuin tyttöjä.

– Taustalla vaikuttaa sukupuolituttunut käsitys siitä, että pojat ovat kärsimättömämpiä kuin tytöt, kun taas tyttöjen oletetaan selviytyvän itsenäisemmin. Tällaisten ajatusten valossa työntekijän toiminta näyttää järkevältä, hänhän vain pyrkii saamaan lapset pihalle mahdollisimman sujuvasti, Nea Alasaari kertoo.

Kun tilanteesta on tullut tietoiseksi, hankkeessa on mietitty tapoja toimia toisin, vähemmän sukupuolituneesti. Esimerkiksi niin, että lapsia autetaan pukeutumaan jonottamisjärjestyksessä.

Päiväkotitonttussa pukeutumistilanteiden porrastaminen on toiminut.

– Aikuinen pysyy yhdessä paikassa ja lapset tulevat hänen luokseen, jos tarvitsevat apua. Tilanne rauhoittuu ja luotasa-arvoisen mahdollisuuden kaikille





saada apua, varhaiskasvatuksen opettaja **Sara Åker-Harju** kertoo.

Åker-Harju katsoo, että tasa-arvon huomioiminen varhaiskasvatuksessa ei ole mikään irrallinen kehityskohde, vaan se linkittyy kaikkeen tekemiseen.

– Vaikka olen jo pidempään kehittännyt omaa toimintaani tasa-arvoisempaan suuntaa, huomaan välillä jääväni kiinni joistain stereotyyppisistä ajattelumalleista, Åker-Harju myöntää.

Myös Ted Ancker on huomannut, että tasa-arvon ylläpitäminen edellyttää jatkuvaa omien ajatusten reflektointia.

– Lasten kanssa keskustellaan usein arkisista asioista, joissa aikuinen voi sortua stereotyyppiseen ajatteluun. Esimerkiksi pyykinpesusta puhuttaessa on parempi sanoa, että vanhempi hoitaa sen, kuin että äiti tai isä hoitaa sen.

Åker-Harju on huomannut, että varsinkin kiireessä tulee herkemmin toimineeksi ennako-oletusten mukaan.

– En soimaa itseäni kiinnijäämisistä vaan otan niiden tiedostamisen itseni kehittämisen kannalta. Tasa-arvosta puhuttaessa ei koskaan tulla täysin valmiiksi. ■

Lapset ovat tyttöjä, poikia ja paljon muuta

Ihmisen sukupuoli-identiteetti alkaa kehittyä varhain. Jo 2–4-vuotiaalla lapsella on tunne siitä, että he ovat tyttöjä, poikia tai jotain muuta. Kokemus sukupuolesta voi olla pysyvä tai se voi vaihdella ja muuttua eri elämäntilanteissa.

Jokaisella ihmisellä, myös lapsella, on oikeus määritellä ja sanallistaa oma sukupuolensa – tai olla määrittelemättä sukupuoltaan lainkaan. Toisin sanoen lapsen sukupuolen voi tietää vasta, kun lapsi kertoo sen itse.

Osalla ihmisistä oma kokemus sukupuolesta ei vastaa hänen kehoaan tai sitä, mitä hänen sukupuoleltaan odotetaan. Tutkimusten mukaan transsukupuolisten lasten kokemukset omasta sukupuolestaan ovat kuitenkin yhtä vahvoja kuin muidenkin.

Myös lapset, jotka kokevat heille syntymässä määritellyn sukupuolen omakseen, voivat kokea ja ilmaista sukupuoltaan monin eri tavoin. Sosiaalisesti hyväksytty esimerkki tästä on poikamaisesti käyttäytyvä tyttö, poikatyttö.

Kasvatuksella ei voi vaikuttaa lapsen kokemukseen sukupuolesta. Kasvattajilla on kuitenkin suuri vaikutus siihen, tuleeko lapsi kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on – sukupuolestaan riippumatta.

LÄHTEET: SETA.FI,
TASA-ARVOINENVARHAISKASVATUS.FI

Vinkkejä monimuotoisempiin leikkeihin

Päiväkodissa vapaan leikin aikana lapset valitsevat usein samat tutut leikkikaverit ja leikit toistuvat usein samanlaisina. Tekevätkö lapset valinnan omasta vapaasta tahdostaan vai ohjaavatko sukupuoleen liittyvät roolit tai odotukset heitä? Henkilökunta voi rohkaista lapsia pääsemään yli turhista rajoituksista.

Leikkien ja leikkikaverien arpominen

Arpominen tekee eri leikeistä sosiaalisesti hyväksyttyjä kaikille ja kannustavat lapsia tekemään erilaisia valintoja myös vapaan leikin aikana. Myös leluja voi jakaa arpomalla.

Lelujen ja leikkien yhdistäminen

Päiväkodin tiloissa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että leikkejä voi täydentää ja tarvittaessa sekoittaa: leikkiautoja voi ruokkia tai nukuttaa päiväunille ja nuket lähteä huristelemaan pitkin junarataa.

Kirja- ja lauluinventaario

Tarkastelkaa, mitä kirjoja päiväkodissanne luetaan ja miten sukupuolet niissä esitetään. Lukekaa satuja vaihtamalla henkilöiden nimiä päittäin. Entä millaisia lauluja päiväkodissa lauletaan? Voisiko uuninpiippuun kohota vaihteeksi pieni nokityttö tai hepo juosta hiljaa ja kantaa pikku Pekkää?

Roolileikit

Draamaleikkien keinoin voi lähteä purkamaan stereotyyppisiä käsityksiä siitä, miten naiset ja miehet liikkuvat, elehtivät tai puhuvat. Millaisia ninjahyppyjä prinsessa tekisi? Entä jos kuningas niiaisi ja puhuisi kimittävällä äänellä?

Vinkit antoi Tasa-arvoinen varhaiskasvatus -hankkeen projektipäällikkö Nea Alasaari, varhaiskasvatuksen opettaja Sara Åker-Harju ja lastenhoitaja Ted Ancker.



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



OLENKO HUONO HOITAJA VAI INHIMILLINEN IHMINEN?

Kun mietin taaksepäin omaa kevättäni ja osin vielä viime kesääkin, tunnen häpeän vihlaisuja siitä, millainen toisinaan olin. Kun korona rynnähti Suomeen voimalla, pukasi ahdistusta, pelkoa, kiirettä ja stressiä joka suunnasta. Yöunet jäivät järjestään vain neljään tuntiin ja pääparka kävi ylikierroksilla. Kankainen maski hiosti, pyörtytti ja ärsytti niin henkisesti kuin fyysisestikin.

Mietin tämän kaiken keskellä itseäni hoitajana. En jaksanut olla kärsivällinen ja kannustava. Saatoin huokaista liian syvään ja vastata haluamaani kipakammin, kun sama hoidettava hälytti samaa asiaa ties kuinka monennen kerran saman tunnin aikana. En aina jaksanut ihan niin paljon kannustaa hoidettavaani tekemään itse, vaan hätäpäissäni tein liikaa puolesta.

Työkavereille tai esimiehille en jaksanut läheskään aina olla kiva. Vastasin murahtamalla tai hyökkäämällä ja hankalissa tilanteissa saattoi ääni kohota ja kiukku kihota silmiin. Töihin meno ärsytti usein. Vieläkin tulee laskettua tiuhaan, kuinka monta päivää seuraavaan vapaaseen tai lomaan on.

Mietin, että olenko aivan totaalisen huono hoitaja vai sittenkin ihan jotain muuta? Haluan uskoa, että kaikki tuo kuormitus ja väsymys on vain meille kaikille ollut vähän liikaa. Haluan us-

koa olevani ihan vain inhimillinen ihminen.

Jäin miettimään, että kuinka helpo olisikaan päätyä otsikoihin hulluna ja kelvottomana hoitajana. Juuri sellaisena, joka huutaa kuula punaisena hoidettavalleen tai tiuskii omaisille ja ääritapauksessa jopa käyttää väkivaltaa toista ihmistä kohtaan. En missään nimessä hyväksy tai puolusta tällaista käytöstä, mutta ymmärrän mekanismin jolla näihin tilanteisiin saatetaan ajautua. Ymmärrän, miksi hoitaja voi kyynistyä ja alkaa käyttäytyä sopimattomasti. Kun keskeytymätön kiire, stressi ja kuormitus jatkuu viikosta tai kuukaudesta toiseen, luhistuu meistä jokainen lopulta. Luhistuminen vain tapahtuu jokaisella eri tavalla. Joku masentuu, toinen on kävelevä ja sihisevä ruutitynnäri kiukuineen, kolmas luisuu pahimmillaan hoitamaan unettomuutta ja stressiä päihteillä tai lääkkeillä. Neljäs lakkaa yksinkertaisesti tekemästä yhtään sen enempää kuin on äärimmäinen pakko.

Kuinka moni niistä kiukkuisista, muka laiskoista tai välinpitämättömistä kollegoista on oikeasti huono ja epäinhimillinen hoitaja, alalle täysin sopimaton? Varmasti näitäkin riittää, mutta uskon vahvasti että suurin osa vain on menettänyt sen kipinänsä jatkuvasti kasvavan työmäärän, vastuun ja ainaisten kiristysten jyrätessä yli. Asiaa ei auta yhtään,

jos kukaan ei koskaan kysy miten tällainen ihminen voi tai mitä hänelle kuuluu. Jos esimies tai luotettava työkaveri ei ikinä pysähdy kohtaamaan ihmisenä, vaan aina vain moitiskellaan tai nipotetaan heikentyneestä työsuorituksesta.

Mitä sulle kuuluu tänään? Miten sinä, juuri sinä siellä, voit? Lupaathan ottaa loppuvuoden aikana joka viikko yhden päivän viikosta itsellesi. Lepää, tee asioita joista oikeasti nautit ja heitä ne niskaan puskevat vaatimukset edes kerran viikossa romukoppaan. Sinä riität. Sinullakin on lupa väsyä ja toden totta, sinullakin on lupa levätä. ■

”MITEN SINÄ, JUURI SINÄ
SIELLÄ, VOIT? LUPAATHAN OTTAA
LOPPUVUODEN AIKANA JOKA VIIKKO
YHDEN PÄIVÄN VIIKOSTA ITSELLESI.”





HOITAJAMITOITUS ON SITOVA LOKAKUUSTA ALKAEN – NÄMÄ ASIAT MUUTTUVAT

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Vanhuspalvelulaissa määrätty henkilöstömitoitus astuu voimaan lokakuussa. Mitkä asiat nyt käytännössä muuttuvat? SuPerin asiantuntija Sari Ilonummi vastaa kysymyksiin.

Sitova hoitajamitoitus astuu voimaan lokakuun 1. päivä. Miten mitoitus muuttuu tässä vaiheessa?

– Lokakuun alusta alkaen mitoituksen on oltava vähintään 0,5 työntekijää. Ei riitä, että 0,5:n mitoitus on suunniteltu, vaan sen täytyy toteutua käytännössä. Esimerkiksi 24 asukkaan hoivayksikössä on oltava vähintään 12 hoitotyötä tekevää työntekijää. Näiden lisäksi yksikön tukitöihin on oltava

erilliset työntekijät. Mitoitus nousee asteittain seuraavan kolmen vuoden aikana. Tammikuussa 2021 mitoituksen on oltava jo 0,55, mikä tarkoittaisi 24 asukkaan hoivayksikössä vähintään 13,2 mitoitukseen laskettavaa työntekijää.

– Kannattaa muistaa, ettei nyt voimaan astuva 0,5:n mitoitus riitä, jos hoidettavien kunto on hyvin huono. Laissa on jo aiemmin määrätty, että toi-

mintayksikössä on oltava riittävä määrä koulutettua henkilöstöä vastaamassa ikäihmisten tarpeisiin. Jos asiakkaat ovat hyvin raskashoitoisia, täytyy siis mitoituksen olla suurempi.

Millaisia työpaikkoja hoitajamitoitus koskee?

– Mitoitus koskee iäkkäiden tehostettua palveluasumista ja pitkäaikaista laitoshoidoa.

Hoitajamitoitus eteni lakiin vuosien työn tuloksena

SuPer totesi jo vuosia sitten, ettei hoitajia ole riittävästi vanhustenhoidossa ja että ongelmat olivat syvenemässä vuosi vuodelta. Liitto on pitkään vaatinut suosituksia jä-

reämpiä säädöksiä riittävän ja koulutetun hoitajamäärän varmistamiseksi kaikissa ympärivuorokautista hoitoa antavissa yksiköissä.

2008

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto antoivat iäkkäiden ihmisten palvelujen kehittämistä koskevan laatusuosituksen. SuPer vaati kannanotoissaan, että koulutetun henkilökunnan osuus määritellään erikseen ja että koulutetun henkilökunnan mitoitusasetetaan vähintään 0,7.

2010

SuPer vaati, että vanhus-tenhuoltoon saadaan oma laki. Liitto otti kantaa myös siihen, että lakiin kirjataan henkilöstömitoitus, ja mitoituserusteita suunniteltaessa keskiöön nostetaan asiakkaiden tarpeet.

2012

Esitys vanhuspalvelulaista oli lausuntakierroksella, ja SuPer antoi siitä oman lausuntonsa. Liitto näki esityksen heikkoutena sen, että henkilöstömitoitus jätettiin auki – pelkät laatusuosituksukset eivät liiton mukaan taanneet mitoituksen toteutumista. SuPer teki selvityksen vanhusten laitoshoidon tilasta. Jäsenille suunnatun kyselyn tulokset olivat hälyttäviä. Niiden perusteella liitto vaati eduskunnalta koko vanhustenhoidon arvostuksen parantamista. SuPer tapasi aktiivisesti puolueiden edustajia, ja useat puolueet näyttivätkin vihreää valoa mitoituksen kirjaamiseksi lakiin.

2013

Vuosi oli merkittävä: heinäkuussa astui voimaan ensimmäinen, pelkästään vanhuksia koskeva laki. Samaan aikaan vanhuspalvelulain kanssa annettiin uusi laatusuositus tukemaan lain voimaantumista. Lakiin ei kuitenkaan kirjattu henkilöstömitoituksen vähimmäismäärää, mitä SuPer jälleen kritisoi. Liitto vaati yhä mitoituksen kirjaamisesta lakiin ja piti riittävänä mitoituksena 0,8:aa.

2014

Päättäjät lupasivat avata vanhuspalvelulain, mikäli yksikin ympärivuorokautisen vanhustenhoidon yksikkö alittaa 0,5:n vähimmäismitoituksen vuoden 2014 loppuun mennessä. SuPerin keväällä tekemän selvityksen mukaan noin 20 prosenttia vanhustenhoidon ympärivuorokautisista toimintayksiköistä alitti 0,5:n mitoituksen. Myös THL:n selvityksen mukaan vähimmäismitoitussuositus alittui 10 prosentissa vanhustenhoidon toimintayksiköissä.

2015

Esitys vanhuspalvelulain muuttamisesta oli lausuntakierroksella helmikuuhun asti. SuPer tuomitsi jyrkästi maan hallituksen säästötavoitteet ja suunnitelmallista vähennystä henkilöstömitoitusta vanhustenhoidossa 0,4:ään. SuPerin mukaan jo silloinen suositus 0,5:n mitoituksesta tarkoitti lähinnä vanhusten säilytystä. SuPer uhkasi kääntyä asiassa Euroopan neuvoston alaisen ihmisoikeuksia käsittelevän toimielimen puoleen, mikäli hallituksen tavoitteet toteutuisivat.

Ketkä mitoitukseen lasketaan mukaan?

– Mitoitukseen lasketaan välittömään asiakastyöhön osallistuvat työntekijät. Heitä voivat olla lähihoitajat ja perushoitajat, sairaanhoitajat ja terveydenhoitajat, geronomit, fysio- ja toimintaterapeutit, kuntoutuksen ohjaajat, sosiaalialan ohjaajat ja kasvattajat, sosionomit, kotivastustajat ja kodinhoitajat, hoiva-avustajat ja hoitoapulaiset, viriketoiminnan ohjaajat ja muut vastaavat asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitoon osallistuvat työntekijät, toimintayksiköiden vastuuhenkilöt, esimerkiksi osastonhoitajat.

Miten mitoituksen voimaan astuminen vaikuttaa hoitajien työn sisältöön?

– Suuri muutos lokakuusta lähtien on työnjaon muuttuminen. Jatkossa hoitajamitoitukseen lasketaan vain työntekijät, jotka tekevät välitöntä hoito- ja hoivatyötä. Sen sijaan siivoukseen, ruoanlaittoon ja pyykinpesuun sekä muuhun välilliseen työhön on oltava muuta henkilökuntaa. Kysymys on kokonaisuudesta: kuka yksikössä siivoaa, kuka pesee pyykin ja kuka tekee aamupalan? Jos hoitaja tekee näitä töitä, ei tätä työpanosta lasketa mukaan mitoitukseen.

– Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei lähihoitaja esimerkiksi satunnaisesti veisi kuppia tiskikoneeseen tai pyyhkiisi pöydälle kaatunutta juomaa tai akuutisti syntyynyttä eritettä lattialta. Lähi-

hoitajan tulee edelleen olla inhimillinen työssään.

Onko mitoituksella vaikutusta lääkehoitoon?

– Lakimuutos antaa hoitotyöntekijöille lisää aikaa laadukkaamman hoidon toteuttamiseen. Tähän kuuluu myös lääkehoito. Hoivayksikön henkilöstörakennetta ja hoitajamitoitusta suunniteltaessa pitää varmistaa turvallisen lääkehoidon toteutuminen kaikkina vuorokaudenaikoina niin, että se noudattaa yksikön lääkehoitosuunnitelmaa ja Turvallinen lääkehoito -opasta.

Tähän asti mitoitusta on ohjattu laatusuosituksella. Miten hyvin suositus on jo nyt toteutunut eli millaisia muutoksia työpaikoilla on edessä?

– Hoivayksikköjen mitoitus on ollut pääsääntöisesti ainakin paperilla vähintään 0,5. Haasteena onkin ollut käytännön toteutus. Nyt laki kuitenkin määrää, että nimenomaan toteutuneen mitoituksen tulee olla vähintään 0,5. Pelkään, että työnantajat eivät ole valmistautuneet työnjakoon liittyvään muutokseen. Siitä tulee varmasti paljon kysymyksiä SuPeriin.

Mitä työntekijä voi tehdä tilanteessa, jossa työnantaja ei tee mitoitukselle mitään voimaan astuvasta laista huolimatta?

– Ensimmäinen askel on keskus-

NÄIN MITOITUS NOUSEE:

- 1.10.2020 henkilöstömitoituksen tulee olla vähintään 0,5 työntekijää.
- 1.1.2021 henkilöstömitoituksen tulee olla vähintään 0,55 työntekijää.
- 1.1.2022 vähintään 0,6 työntekijää asiakasta kohden.
- Siirtymäajan päättyessä 1.4.2023 edellytetään vähintään 0,7 mitoitusta.

tella asiasta työkavereiden ja esimiehen kanssa sekä pyytää esimiestä korjaamaan tilanne. Jos näin ei tapahdu, kannattaa olla yhteydessä työsuojeluvaltuutettuun, jolle työkuormaa koskevat asiat kuuluvat. Myös SuPerin paikallinen ammattiosasto auttaa viemään asiaa eteenpäin. Kunta on velvollinen valvomaan lain noudattamista alueellaan, on kysymys sitten omasta tai yksityisestä palvelusta. ■

SuPerin asiantuntija Sari Ilonummi oli mukana Sosiaali- ja terveystieteiden iäkkäiden henkilöiden palvelujen uudistamistyöryhmän mitoitustaostossa, joka muotoili henkilöstömitoitukseen liittyvät asiat lainsäädäntöön.

2016

SuPer otti vuoden aikana useasti kantaa maan hallituksen suunnitelmiin pienentää henkilöstömitoitusta ja kampanjoi suuremman mitoituksen puolesta. Muun muassa kesäkuussa SuPer julkisti selvityksen hoitajien työkuormasta, jossa 93 % vastanneista oli huolissaan hoidon laadusta. Lokakuussa järjestettiin mielenilmaus, johon osallistui satoja superilaisia ja vanhustenhuollon tilasta huolestuneita kansalaisia. Marraskuussa SuPer haastoi kansanedustajat tekemään työvuoron vanhusten hoidossa. Vuoden lopussa hallitus lopulta luopui henkilöstömitoituksen pienentämisestä.

2017

Useita tiedotteita, mielipidekirjoituksia ja kannanottoja julkaistiin pitkin vuotta. SuPer järjesti palautekeskustelun niille kansanedustajille, jotka olivat ottaneet vastaan haasteen tehdä työvuoro vanhusten hoidossa. Haasteen otti vastaan kaikkiaan 40 kansanedustajaa ja avustajaa. Hallitus perui suunnitelmansa pienentää minimihenkilöstömitoitusta, mutta päätti laskea mitoitukseen myös muuta henkilökuntaa kuin hoitajia. SuPer totesi sen heikentävän potilasturvallisuutta ja hoidon laatua.

2018

SuPer kutsui kansanedustajat keskustelemaan vanhusten hoidon tilasta huhtikuussa. Tilaisuudessa esiteltiin pohjoismaisen vanhustyön vertailututkimus ja SuPerin kotihoidon selvityksen tulokset, jotka olivat hälyttäviä. Lisäksi liiton tekemä kysely paljasti, ettei yksityisten hoivayritysten omavalvonta toiminut. SuPerin kyselyyn vastanneet olivat huolissaan riittämättömästä henkilöstömäärästä ja hoidon laadusta.

2019

Tammikuussa Valvira keskeytti Esperi Care Ulrikan toiminnan hoidossa ilmenneiden epäkohtien vuoksi. Henkilökuntaa oli liian vähän. Tämän jälkeen räikeitä epäkohtia alkoi paljastua yhä useammassa hoiva-alan yrityksessä. Tämä osoitti, ettei pelkkä laatusuositus riittänyt turvaamaan mitoitusta ja hyvää vanhustenhoidoa. Maan hallitus esitti lopulta sitovan henkilöstömitoituksen kirjaamista lakiin.

2020

Henkilöstömitoituksesta iäkkäiden henkilöiden tehostetussa palveluasumisessa ja pitkäaikaisessa laitoshoidossa säädettiin laissa 1.10.2020 alkaen. SuPer jatkaa vaikuttamistyötä, jotta myös kotihoitoon saadaan mitoitusta.

NOLLASOPIMUKSEN TILALLE TÄYDET TYÖTUNNIT

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Yksityisessä hoivakodissa nollasopimuksella työskennellyt lähihoitaja jäi työstään perhevapaalle. Perhevapaan aikana työnantaja palkkasi useita uusia työntekijöitä toistaiseksi voimassa oleviin työsuhteisiin mutta ei nostanut nollasopimuksen tehneen hoitajan työaika.

Ennen perhevapaan alkamista työnantaja oli puhunut hoitajalle työajan muuttamisesta ko-koaikaiseksi. Töihin paluun lähestyessä työnantaja ei kuitenkaan suostunut tähän.

Superilainen lähihoitaja otti yhteyttä luottamusmieheen. Luottamusmies vaati työnantajaa muuttamaan hoitajan työajan täydeksi, sillä työnantajalla on velvollisuus tarjota työtä ensisijaisesti vanhoille työntekijöille ennen uusien palkkaamista, oli sitten kyse vain muutamasta yksittäisestä tunnista tai pysyvästä muutoksesta työvoiman tarpeessa.

Työnantaja ei suostunut muuttamaan työaika, ja asia siirtyi SuPerin hoidetta-

vaksi. Liiton yhteydenoton jälkeen lähihoitaja sai lopulta täyden työajan.

EPÄREILUJEN TYÖSOPIMUSTEN VALIKOIMA ON LAAJENTUNUT

Työnantajan tulisi aina tarjota työntekijälle työaika, joka vastaa työn todellista tarvetta. Nollatyösopimuksen saa tehdä vain, jos työaika tosiasiaa vaihtelee.

Nollasopimuksella työnantaja pyrkii usein siirtämään yrittäjän riskiä työntekijälle. Kun vaihtelevan työajan sopimuksia on alettu säännellä tarkemmin, niiden käyttö on vähentynyt. Nollasopimusten sijaan varsinkin yksityisen

puolen työnantajat ovat siirtyneet käyttämään runko- tai puitesopimuksia.

Runko- ja puitesopimukset tarkoittavat samaa asiaa; ne määrittelevät työsuhteen ehdot, mutta ne eivät itsessään ole työsuopimuksia. Tällöin jokainen työvuoro tai työvuoroputki muodostaa erillisen määräaikaisen työsuopimuksen.

Nollasopimuksen tavoin ne ovat työntekijän näkökulmasta ongelmallisia. Esimerkiksi jos työntekijä sairastuu, hän ei todennäköisesti saa täyttä sairausajan palkkaa.

Runko- ja puitesopimukset eivät myöskään kerrytä työntekijän vuosilomia, koska työsuhte katkeaa aina jokaisen sopimuksen päättyessä. ■



Osallistu ja voit voittaa työyhteisösi La Carita -säätiön tunnustuspalkinnon 2000 €

La Carita -säätiö jakaa jälleen kolmelle vanhustyön työyhteisölle tunnustuspalkinnon, jonka suuruus on 2000 €. Tunnustuspalkinto myönnetään laadukkaasta vanhustyöstä ja sen kehittämisestä. Olisiko teidän työyhteisönne seuraava palkinnon saaja?

Palkintoa haetaan SuPerin verkkosivuilla. Tutustu hakuohjeisiin ja lisätietoihin osoitteessa www.superliitto.fi/lacaritahaku ja toimi viimeistään 25.10. Hakemus lähetetään suojattuna sähköpostina osoitteeseen laclaritasaaition.tunnustuspalkinto@superliitto.fi.

Hakuaika on 4.–25.10.2020.

Tunnustuspalkinnot jaetaan SuPer-ammattilainen-koulutuspäivien yhteydessä vuonna 2021.

Lisätietoja: asiantuntija **Soili Nevala**

soili.nevala@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9157

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

Tarkista vuoden 2020 jäsenmaksusi!

Jäsenmaksut ilmoitetaan liiton toimesta verottajalle alkuvuodesta 2021.

Jäsenmaksut vaikuttavat verotuspäätökseen maksupäivän mukaan, joten huolehdihan mahdollisesti vuodelta 2020 puuttuvat maksut pian kuntoon.

Kirjaudu Oma SuPeriin ja tarkista jäsenmaksujesi tilanne.

Jos jäsenmaksu on jäänyt maksamatta joltain kuukaudelta tai jäsenmaksun haluaa maksaa kerralla useammalta kuukaudelta, voit laskea maksun Oma SuPerissa ja siirtyä ketterästi omaan verkkopankkiisi sen maksamaan. Kopioi maksupohjasta virtuaali-viivakoodi ja siirrä se verkkopankkisi virtuaaliviivakoodi-kohtaan. Näin kaikki maksun tiedot siirtyvät yhdellä klikkauksella.

Jäsenyksikkö on lähiaikoina lähettämässä huomautuskirjeen puuttuvista jäsenmaksuista, joten nyt on hyvä aika tarkastaa tilanne.

Jäsenyys pysyy voimassa, kun jäsenmaksut on maksettu ajallaan.



TEKSTI MARI FRISK KUVA PETTERI LÖPPÖNEN

Johanna Nummela, 47, asuu Oulussa. Hän sairastui lasten-reumaan (seronegatiivinen juveniili polyartriitti) 9-vuotiaana. Nummela on eläkkeellä ja toimii puheenjohtajana Uuden Oulun Reumayhdistyksessä.

Miten hoidat reumaasi?

Biologiset lääkkeet pitävät taudin hyvin kurissa. Käyn kerran vuodessa seurannassa reumalääkärillä sekä kerran viikossa fysioterapiassa ja kaksi kertaa kuukaudessa allasterapiassa.

Miten pidät huolta hyvinvoinnistasi?

Pyrin huolehtimaan perusasioista, kuten riittävästä unesta ja monipuolisesta ravinnosta. Liikunta on lääke. Käyn yhdestä kolmeen kertaan viikossa uimassa. Vesiliikunta on monen reumaa sairastavan ykkösvalinta. Istuin vuoden pyörätuolissa, nyt pystyn taas kävelemään. Koiran hankkimisella oli suuri kuntouttava vaikutus liikkumiseni kannalta.

Mitä hoitajien olisi hyvä tietää reumasta?

Biologisia lääkkeitä käyttävillä lämpö ja tulehdusarvot eivät välttämättä nouse mitattaviksi, vaikka kehossa jylläisi tulehdus.

Ulkoinen olemus ei aina kerro kipujen voimakkuudesta. Reumapotilaat ovat taitavia peittelemään särkyjään niin halutessaan. Minä en esimerkiksi tiedosta kipua ja väsymystä, kun on mielekästä tekemistä.

Nivelet voivat olla vaikka kuinka väentyneitä ja pahan näköisiä, mutta eivät välttämättä kipeitä, jos tulehdus saadaan pidettyä poissa.

Omalla kohdallani reuma näkyy päällepäin. Joku voi ajatella, että voi voi, kun elämäni on kurjaa, mutta ei se sitä ole. Reuma on ollut osa minua niin kauan kuin muistan, enkä tiedä muusta. Pääosin nautin elämästäni ja suhtaudun siihen myönteisesti.

Miten korona on vaikuttanut elämääsi?

Korona pysäytti keväällä kaiken. Biologiset lääkkeet heikentävät merkittävästi puolustuskykyä, joten en ensi alkuun uskaltanut mennä juuri minnekään.

Olen punninnut riskejä paljon ja tullut siihen tulokseen, että mielenterveys on hyvin merkittävä terveyden osa-alue hyvinvointini kannalta, enkä halua menettää sitä mökkihöpe-
röitymällä! Nyt olen jatkanut elämääni, toki entistä varovai-

semmin ja suositusten mukaan. Mukavaa, että fysioterapia-kin hoidetaan taas kasvokkain, ei etänä ja yhdistystoiminta on käynnistymässä pikkuhiljaa.

Millainen on hyvä hoitaja?

Hän on valmistautunut kohtaamiseen katsomalla esitiedot potilaasta. On täysin ok, ettei hoitaja tiedä jotain, kunhan hän myöntää sen ja innostuu selvittämään asiaa. Hyvä hoitaja ei vähättele toisen vaivoja ja ymmärtää, että jokaisella on yksilöllinen kokemus omasta sairaudestaan ja sen mukanaan tuomista kivuista.

Mitä terveisiä haluaisit lähettää hoitajille?

Kuuntele ja luota siihen, että pitkään sairastanut on oman kehonsa ja usein myös oman sairautensa asiantuntija. Monelle kokemus siitä, että tulee kuulluksi, on tärkeä, vaikka hoitaja ei voisikaan parantaa sairautta. Se, mihin sävyyn työyhteisö keskustelee keskenään esimerkiksi kahvihuoneessa, välittyy myös meidän potilaiden kohtaamisessa.





MOSTPHOTOS

Rokottaminen epäilyttää uhmakasta

Jos ihmisellä on tapana vastustaa suosituksia ja uhmata sääntöjä, hän suhtautuu usein epäillen myös lääkäreihin ja epäröi rokotteen ottamista. Samat ihmiset käyttävät myös muita useammin vaihtoehtohoitoja.

– Viranomaisten rokotussuositukset ja yhteiskunnassa vallitseva sosiaalinen paine ottaa rokotukset voivat herättää uhmaa sellaisissa henkilöissä, joille on tyypillistä reagoida kielteisesti tilanteissa, joissa he kokevat, että hei-

dät pakotetaan johonkin tai että joku yrittää ylipuhua heidät, kertoo Turun yliopiston akatemiutkija **Anna Soveri**.

Uhma voi saada henkilön toimimaan juuri päinvastoin kuin mitä häneltä odotetaan tai päinvastoin kuin mitä muut tekevät.

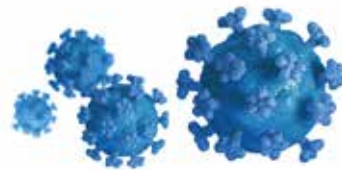
Turun yliopiston, Åbo Akademin ja Bristolin yliopiston yhteistutkimukseen osallistui 770 pienten lasten vanhempaa. ■



Yössä työssä

400 000 suomalaista tekee tällä hetkellä yötyötä, ja eniten sitä tehdään sosiaali- ja terveysalalla. Hoitohommissa yötyössä pysytään pidempään kuin monella muulla alalla, mutta harva kuitenkaan jaksaa valvomista vuosikausia. Keskimäärin yötyötä tehdään alle kymmenen vuotta.

LÄHDE: TILASTOKESKUS



Pandemiaslangi

Maskiryhti

Kyllä kaikkien kannattaisi nyt käyttää ruuhkassa myös vapaalla, oli se sitten pakko tahi suositus.

Koronatalkoot

Jännää, että juuri hoitajilta toivotaan taksvärkkiä ja sitä kuuluisaa kutsumusta, joka ei tunnetusti vuokraa maksa eikä jääkaappiin juustoa osta.

Koronakorvaus

Kts. edellinen. Pullakahvit kiva, raha parempi.

Koronaguru

Jakaa auliisti tietoa muille pyytämättä ja yllättäen. Viimeistä tenttiä vaille terveydenhoitoalan ammattilainen, siis ainakin omasta mielestään.

Käsidesivaras

Ei auta, vaikka köyttäisi pullon piikkilangalla kiinni, aina se häviää osastolta.

MURUSET

Palasia sieltä täältä

Super Pusu



”

Kun toinen aalto tulee, hoitajat ovat meidän kaikkien viimeinen tukijalka. Tämä pitäisi palkita muutenkin kuin valaisemalla Finlandia-talo sinivalkoiseksi. Vielä ei ole myöhäistä palkita hoitajia viime keväästä, saattikka tulevaisuudessa. Kuntatyönantaja ei ehkä ymmärrä, kuinka tärkeää työtä tämä ammattiryhmä tekee. Kannattaisi ymmärtää – kohta voi olla myöhäistä.”

LÄÄKETIETEEN TOHTORI
MIKKO SAVOLAINEN

HELSINGIN SANOMIEN MIELIPIDEPALSTALLA
27.8.2020

Vertailu

Suomalaisten naisten yleisin ammatti on myyjä. Heitä on Suomessa noin **68 500**.

Toiseksi yleisin ammatti on lähihoitaja, heitä on **67 500**.

LÄHDE: TILASTOKESKUS

MOSTPHOTOS

RASKAANA OLEVAN TYÖNTEKIJÄN MUISTILISTA

TEKSTI OUTI PERKIÖMÄKI, SUPERIN LAKIMIES

KUVA MOSTPHOTOS

Kun tulossa on iloinen perhetapahtuma, on työntekijän hyvä selvittää oikeutensa ja velvollisuutensa.

Raskaudesta ilmoittaminen

Raskaana olevan työntekijän tulee ilmoittaa äitiysvapaasta työnantajalleen viimeistään kaksi kuukautta ennen vapaan aiottua alkamisaikaa. Poikkeuksen säännöstä tekevät työt, joissa työ saattaa aiheuttaa terveysriskin työntekijän raskaudelle. Työnantajan on ilmoitettava työntekijälle, jos työssä käytetään tai esiintyy tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa vaaraa sikiön kehitykselle tai raskaudelle. Tällaisessa työssä työskentelevän on ilmoitettava raskaudestaan työnantajalle tai työterveyshuoltoon. Raskaudesta on tällöin syytä ilmoittaa raskauden havaitsemisen jälkeen, jotta työnantaja voi ryhtyä tarpeellisiin toimenpiteisiin ja varmistaa raskaana olevan työntekijän turvalliset työskentelyolosuhteet. Jos vaaratekijää ei työssä tai työolosuhteissa voi poistaa, työnantajan on pyrittävä siirtämään raskaana oleva työntekijä muihin hänen työkykynsä ja ammattitaitonsa huomioon ottaen sopiviin tehtäviin. Jos työnantaja ei pysty järjestämään muuta työtä raskaana olevalle, voi työntekijällä olla oikeus erityisäitiysrahaan.

Yötyö

EU:n raskaana olevien työntekijöiden turvallisuutta koskevan direktiivin mukaan raskaana olevaa työntekijää ei voi velvoittaa tekemään yötyötä. Myös työturvallisuuslaki määrää, että yötyötä tekevä työntekijälle on tarvittaessa tietyn edellytyksin järjestettävä mahdollisuus työtehtävien vaihtamiseen tai siirtymiseen päivätyöhön.

Lepotilat

Raskaana olevilla työntekijöillä on työturvallisuuslain mukaan tarvittaessa oltava mahdollisuus mennä lepo-huoneeseen tai muuhun sopivaan paikkaan lepäämään.



Lääketieteelliset tutkimukset raskauden aikana

Raskaana olevalla työntekijällä on työsopimuslain mukaan oikeus käydä ilman ansionmenetystä synnytystä edeltävissä lääketieteellisissä tutkimuksissa, jos tutkimuksia ei voida suorittaa työajan ulkopuolella. Lääketieteellisillä tutkimuksilla tarkoitetaan esimerkiksi lääkärintarkastuksia ja neuvolakäyntejä. Raskaudenaikaiset lääkärintarkastukset ja neuvolakäynnit tulee pyrkiä järjestämään työntekijän vapaa-ajalla. Se miten käyntien järjestäminen työntekijän vapaa-ajalla käytännössä onnistuu, riippuu osittain työntekijän työaika muodosta. Jos työntekijä ei saa järjestymään esimerkiksi neuvolakäyntiä työajan ulkopuolelle, on hänellä oikeus mennä neuvolakäynnille työvuoron aikana eikä sen tule vaikuttaa maksettavaan palkkaan. Työnantajalle tulee ilmoittaa käynneistä hyvissä ajoin. Tarkasta omasta työehtosopimuksestasi poissaolojen tarkemmat ehdot.

Työnhaku

Raskaana olevalla ei ole työnhakutilanteessa velvollisuutta kertoa työnantajalle raskaudesta, vanhemmuudesta tai perheenperustamissuunnitelmista eikä työnantaja saa niistä myöskään kysyä. Työntekijän raskaus ei saa vaikuttaa työhönottopäätökseen.

Tehostettu irtisanomissuoja

Raskaana olevaa työntekijää ei saa irtisanoa raskauden takia. Myöskään perhevapaalle aikovaa tai perhevapaalla olevaa työntekijää ei saa irtisanoa perhevapaan käyttämisen perusteella. Jos työnantaja irtisanoa raskaana tai perhevapaalla olevan työntekijän, katsotaan irtisanomisen johtuneen työntekijän raskaudesta tai perhevapaasta, jollei työnantaja voi osoittaa sen johtuneen muusta seikasta. Perhevapaalla oleva voidaan irtisanoa perhevapaan aikana taloudellisista ja tuotannollisista syistä vain, jos työnantajan toiminta päättyy kokonaan.

Syrjintä raskauden tai perhevapaan perusteella

Työnantajan tulee työsopimuslain mukaan kohdella työntekijöitään tasapuolisesti, jollei siitä poikkeaminen ole työntekijöiden tehtävät ja asema huomioon ottaen perusteltua. Sukupuoleen perustuvasta syrjinnän kiellosta säädetään laissa naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta. Syrjinnällä tarkoitetaan esimerkiksi eriarvoiseen asemaan asettamista raskaudesta tai synnytyksestä johtuvasta syystä tai vanhemmuuden tai perheenhuoltovelvollisuuden perusteella.

Työnantajan menettelyä on pidettävä tasa-arvolaisissa kiellettyinä syrjintänä työelämässä, jos työnantaja päättää palvelusuhteen työntekijän sukupuolen perusteella tai työhön ottaessaan tai palvelussuhteen kestosta tai jatkumisesta päättäessään menettelee siten, että henkilö joutuu raskauden, synnytyksen tai muun sukupuoleen liittyvän syyn perusteella epäedulliseen asemaan.

Työnantaja syyllistyy tasa-arvolaisissa kiellettyyn syrjintään silloin, jos hän jättää uusimatta työntekijän määräaikaisen työsopimuksen tai rajoittaa sen kesto raskauden tai perhevapaan takia. Kiellettyä syrjintää on rajoittaa määräaikainen palvelussuhde kestämään vain perheva-

paan alkuun tilanteessa, jossa työnantajalla on edelleen samankaltaista määräaikaista työtä tarjolla. Työnantaja ei voi myöskään jättää uusimatta raskaana tai perhevapaalla olevan määräaikaisen työntekijän työsopimusta uudella määräaikaisella työsopimuksella, mikäli määräaikaista työtä on edelleen tarjolla. Raskaana olevan sijaisen sijaisuus-aikaa ei saa rajoittaa tai jättää määräaikaista työsopimusta uusimatta sijaisen äitiyslomalle jäämisen mukaan, vaikka työsuhteen jatkaminen edellyttäisi sitä, että tarvitaan sijaisen sijainen. Työntekijää ei saa syrjiä raskauden tai perhevapaan takia tehtävien jaossa, palkkauksessa tai koulutuksiin valittaessa. Myös raskauden johdosta tehty koeaikapurku on syrjintää.

Jos esimerkiksi raskaana tai perhevapaalla olevan määräaikaisen työntekijän työsopimusta ei tämän pyynnöstä huolimatta jatketa, tulee työnantajan pystyä osoittamaan, että menettely on johtunut hyväksyttävästä syystä. Muussa tapauksessa työnantajan katsotaan syyllistyneen tasa-arvolain mukaiseen syrjintään. Jos epäilet tullesii syrjityksi raskauden tai perhevapaan takia, ota yhteyttä työpaikkasi luottamusmieheen tai luottamusmiehen puuttuessa suoraan SuPerin edunvalvontayksikköön.

Toimeentulo perhevapaalla

Työnantajalla ei työsopimuslain mukaan ole velvollisuutta maksaa perhevapaiden ajalta palkkaa. Raskaana olevalla työntekijällä voi työehtosopimuksen perusteella kuitenkin olla oikeus saada äitiysvapaan ajalta palkkaa. Esimerkiksi yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan työntekijälle maksetaan äitiysvapaan alusta lukien työsuhteen kestäessä varsinaista säännöllistä palkkaa 72 arkipäivältä edellyttäen, että työntekijä on ollut työsuhteessa vähintään kolme kuukautta. Tarkasta omasta työehtosopimuksestasi maksaako työnantaja sinulle palkkaa äitiysvapaan ajalta ja millä edellytyksillä.

Jos työnantaja ei maksa työntekijälle äitiysvapaan ajalta palkkaa tai työehtosopimuksen mukainen palkallinen jakso on päättynyt, Kela maksaa äitiysvapaan ajalta äitiysrahaa ja sen jälkeen vanhempainrahaa. Muista hakea Kelasta äitiysrahaa viimeistään kaksi kuukautta ennen laskettua aikaa! Mikäli saat äitiysvapaan ajalta palkkaa, Kela maksaa äitiysrahan siltä ajalta työnantajallesi.

Työhönpaluu perhevapaalta

Perhevapaan jälkeen työntekijällä on ensisijaisesti oikeus jatkaa entisissä työtehtävissä entisin työsuhteen ehdoin. Jos työntekijän aikaisempia työtehtäviä ei enää ole tarjolla, tulee työnantajan tarjota työntekijälle sellaista työtä, joka pitkälti vastaa työntekijän aikaisempia työtehtäviä. Jos työnantajalla ei ole tarjota työntekijän aikaisempia tehtäviä vastaaviakaan tehtäviä, työnantajan tulee tarjota muuta työsopimuksen mukaista työtä. Säännöstä sovelletaan toistaiseksi voimassa olevien työsuhteiden lisäksi myös sellaisiin määräaikaisiin työsuhteisiin, jotka jatkuvat perhevapaan päättyessä.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN
svenskspråkig telefonid: måndagar
kl. 9–12, telefon 09 2727 9165.

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

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

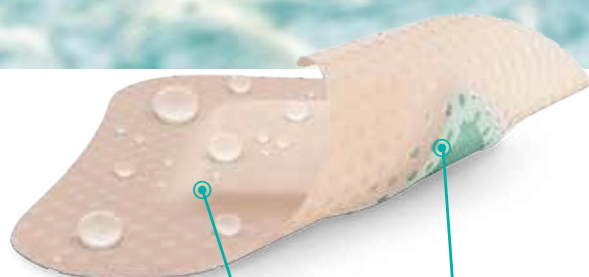
Edunvalvontayksikkö huolehtii SuPerin jäsenten sosiaalitaloudellisesta edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti. Yksikön vastuualueeseen kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta, lainsäädäntö sekä eläkeasiat ja muu sosiaaliturva. Myös yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat ovat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



HETI HAAVANHOIDON ALUSTA HAAVAINFEKTION EHKÄISYYN JA HOITOO

TEHOKAS HAAVAN PUHDISTAJA¹

TEHOAA MYÖS SIENIMIKROBEIHIN¹



JOUSTAVA JA
PYSYY HYVIN
PAIKOILLAAN!

Vihreä hydrofobinen pinta sitoo
haavalla esiintyvät mikrobit

Vertikaalisesti imevä pehmeä
ja joustava vaahtosidos



Sorbact ehkäisee haavainfektion syntyä **poistamalla haavalta niissä yleisesti esiintyviä mikrobeja.**^{2,3} Sorbact sopii myös infektoituneen sekä vaikeasti paranevan haavan hoitoon.⁴

Tutustu muihin Sorbact-tuotteisiin osoitteessa sorbact.fi



Pohjoisessa ammattiosasto tarjosi aamupalan

Sodankylän Redussa tänä syksynä aloittaneet opiskelijat osallistuivat Lähihoitaja2020-tapahtumaan yhdessä opettajansa Päivi Räihän ja SuPer-opo Inga Hannulan kanssa. Ammattiosasto tarjosi aamupalan ja päiväkahvin koko porukalle. Edunvalvonta, saattohoito ja seksuaalisuutta käsittelevä luento saivat tulevilta lähihoitajilta erityiskiitoksen! Kuvan lähetti Ulla Kuoppala.

LÄHIHOITAJA2020 KERÄSI ENNÄTYSYLEISÖN

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN JA SONJA KÄHKÖNEN

SuPerin opiskelijatapahtuma pidettiin tänä vuonna ensimmäistä kertaa verkossa. Ennakkoon tapahtumaan oli ilmoittautunut yli 4 500 lähihoitajaopiskelijaa ja -opettajaa. Tavallisesti Messukeskuksessa luennoilla on käynyt noin 1 500 vierasta. Tällä kertaa pohjoisin osallistujia oli Inarista asti.

Avauspuheenvuorossaan SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** totesi, että lähihoitajaopiskelijat ovat nyt koronan silmässä. Toisaalta on hienoa, että linjojen kautta osallistujia oli ennätysmäärä – toisaalta lähiopetus on tärkeää, ja sitä pitäisi jokaisen opiskelijan saada. Samoin opiskelijat tarvitsevat hyvän työssäoppimispaikan.

– Nyt teillä on tilaisuus hankkia teoriataietoa koulusta ja oppia työssäoppimisjaksoilta. Käyttäkää se kaikki hyväksi. Ilman ammattitaitoa Suomessa ei pärjää, Paavola muistutti.

– Muistakaa viedä uutta tietoa työpaikoille reippaana ja jopa uhmakkaana.

Paavola myös nosti esiin lähihoitajan työn kokonaisvaltaisuuden, ammatin monipuolisuuden ja jatko-opintokelpoisuuden. Opiskelu ei mene koskaan hukkaan.

SEKSUAALISUUS KANNATTAA OTTAA PUHEEKSI

Seksuaalisuus on yksi ihmisen perustarpeista ja kuuluu kaikille. Se on kuitenkin intiimi asia, josta niin potilaan kuin hoitajan on toisinaan vaikea puhua.

Vakavasti sairastunut potilas voi miettiä, miten hänen seksuaalisuudelleen käy

ja miten se vaikuttaa esimerkiksi parisuhteeseen. Kun hoitaja ottaa asian puheeksi, voi potilas tuntea suurta helpotusta.

Seksuaalisuuden puheeksi ottamisen kynnystä madaltaa se, että potilaalle kerrotaan sen olevan normaali asia, joka kyseisessä tilanteessa käydään aina läpi.

– Potilaalle tai asiakkaalle voi sanoa, että meillä on tapana keskustella seksuaalisuudesta kaikkien kanssa sairauden tässä vaiheessa. Hoitajan ammatillinen ja varma lähestymistapa auttaa potilasta puhumaan avoimesti asiasta, sanoo seksuaalineuvoja ja Kouvolan seudun ammattiopiston opettaja **Tanja Lähteenmäki**.

Lähteenmäki oli yksi Lähihoitaja2020-tapahtuman luennoitsijoista. ■

Seksuaalineuvoja ja Kouvolan seudun ammattiopiston opettaja Tanja Lähteenmäki.



LÄHIHOITAJA
2020
TAPAHTUMA NETISSÄ!



Rennosti Sedussa

Sedu Seinäjoen Suupohjantien ryhmä 19G1SotePo8 seurasi luentoja rennoissa tunnelmissa. Tapahtumaa pidettiin oikein onnistuneena. Kuvan lähetti Mira Rinta-Keturi.



Tapahtuman juonsi SuPerin opiskelija-asiamies Tanja Oksanen. Ammatillisesta edunvalvonnasta kertoi asiantuntija Sari Ilonummi.

SONJA KÄHKÖNEN

Koronakevät SuPer työttömyyskassassa

TEKSTI STEFAN HÖGNABBA, KASSANJOHTAJA

Kevään koronapandemia oli raskasta aikaa myös työttömyyskassassa.

Kun koronakeskustelu ja siihen liittyvät toimenpiteet alkoivat toden teolla tulla suomalaiseseen yhteiskuntaan maaliskuun puolenvälin jälkeen, oli kassalla menossa etätyön pilottiprojekti, johon osallistui neljä käsittelijää. Korona aiheutti sen, että oli hankittava lisävarustuksia, jotta mahdollisimman moni käsittelijä pystyisi aloittamaan etätyön ja voisimme palvella jäseniämme mahdollisimman hyvin. Etätöissä on tällä hetkellä suurin osa työntekijöistämme.

Super työttömyyskassan jäsenistöön eivät lomautukset kohdentuneet niin valtavan suurina kuin monessa muussa työttömyyskassassa. Lomau-

tettujen määrä kuitenkin kasvoi selvästi myös työttömyyskassan piirissä keväällä 2020.

Kassan henkilökunta on pääasiallisesti työskennellyt etänä ja koska kassassa joustettiin ja tehtiin urakalla töitä, saatiin käsittelyaika pidettyä 11 päivässä jokaisena kuukautena maaliskuun ja heinäkuun välillä. Huhtikuussa oli viime vuonna uusia hakijoita tai lomautettuja hakijoita yhteensä 259 henkilöä. Tämän vuoden huhtikuussa luku oli 837. Vastaavasti viime vuonna toukokuussa uusia hakemuksia tai lomautushakemuksia oli yhteensä 282 ja tänä vuonna luku samalta ajalta oli 977.

Tällä hetkellä tilanne on tasaantunut eli ollaan uusien hakijoiden ja lomau-

tettujen suhteen vuoden 2019 tasolla. Työttömyysaste oli kassassa vuonna 2019 3,6, kun työttömyysaste pahimmillaan kesä-heinäkuussa tänä vuonna oli jopa 6,3 prosenttia. Tällä hetkellä työttömyysaste on alle viisi prosenttia.

Jäsenmäärä on viimeisen viiden vuoden aikana kasvanut noin 2000 jäsenellä, mikä on hyvin positiivista tämän päivän kassamaailmassa.

Etuuksia maksettiin vuonna 2019 noin 37 miljoonaa euroa. Tänä vuonna maksatus tulee kasvamaan huomattavasti johtuen koronasta ja lakimuu- toksesta, jonka mukaan etuuden saaja saa kuukaudessa tienata 500 euroa ilman, että se vaikuttaisi etuuksien maksamiseen.

Miten varaudumme kassassa koronan mahdolli- seen toiseen tulemiseen?

Jatkamme etätyön tekemistä 31.10.2020 asti. Lokakuun aikana tarkastelemme maan ja työpaikan tilannetta uudelleen ja teemme ratkaisut tämän perusteella.

Toiseen korona-aaltoon valmistautuminen edellyttää täysin uuden työkuulttuurin oppimista ja kassassa on otettu ja otetaan käyttöön tekniikan suomia apuvälineitä.

Varaudumme työmäärän kasvuun muun muassa rekrytoimalla tarvittaessa lisää henkilökuntaa. Satsaamme myös ergonomiaan ja työturvallisuuteen.

Tilanteen pitkeytyessä ja epävarmuuden jatkuessa katsomme Super työttömyyskassassa tärkeäksi sen, että huolehdimme työntekijöiden palautumisesta ja henkisestä sekä fyysisestä hyvinvoinnista.

Mika Rönholm valittiin yksimielisesti uudelleen hallituksen puheenjohtajaksi kassan varsinaisessa kokouksessa 25.8.2020 seuraavalle nelivuotiskaudelle.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kelloilta 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

SUPERILAINEN, TILAA JÄSENKALENTERI 2021

Nyt on aika tilata SuPerin ensi vuoden kalenteri!
Tilauksen teet kätevästi Oma SuPerissa. Kalenteria ei postiteta
enää automaattisesti, näin säästämme ympäristöä.

KÄTEVÄ KOKO
HYÖDYLLISTÄ TIETOA
TÄRKEÄT YHTEYSTIEDOT
TEHTY SUOMESSA

TILAUSOHJE: Mene osoitteeseen www.superliitto.fi ja kirjaudu Oma SuPeriin.
Tuotteet-kohdasta löydät Kalenteri 2021-kohdan, josta pääset klikkaamaan tilauksesi.
Tarkemmat tilausohjeet tulevat myös sähköpostiisi! Tee tilaus 15.9.–9.10.
Kalenteri saapuu kotiisi loppuvuodesta.

Ympäristöystävällinen kalenteri on valmistettu Suomessa suomalaisesta paperista.



Syvennä osaamistasi!

Lisää osaamistasi ja vahvista asemaasi työssäsi, arjessa auttamisessa ja ohjaamisessa.

Vanhustyön erikoisammattitutkinto

on tarkoitettu vanhusten parissa työskenteleville hoitotyön ammattilaisille. Koulutuksella syvennät vanhustyön osaamistasi. Tutkinto antaa valmiudet toimia vanhustyön asiantuntijana erilaisissa toimintaympäristöissä yhteistyössä verkoston eri toimijoiden kanssa.

Vanhustyön erikoisammattitutkinnon osat

- Muistihoitaja-koulutus, eli muistioireisen ikääntyneen ihmisen tukeminen
- Saattohoitaja -koulutus, eli kuolevan ihmisen hoitaminen

Kinestetiikka, informaatiotilaisuus

19.10.2020

Tilaisuudessa tutustut kinestetiikan perusteisiin ja voimavaroalähtöiseen avustamiseen huomioiden oma liikkuminen avustustilanteissa. Toimintamallia toteuttamalla voi merkittävästi keventää hoitohenkilöstön fyysistä työkuormitusta. Se myös parantaa asiakkaiden toimintakykyä sekä vähentää haasteelliseksi koettua käyttäytymistä.

Kognitiiviset ongelmat ja psykoosi - Tietoa ja huomioita hoitotyöhön -webinaari

5.11.2020

Matkalla traumainformoiduksi ammattilaiseksi – trauma- ja dissosiaatiowebinaari

17.11.2020

TAITOTALO = AEL + AMIEDU

Taitotalo syntyi, kun AEL ja Amiedu yhdistivät voimansa

Alan suurimpana toimijana meillä on pitkä historia muuttuvan maailman koulutustarpeisiin vastaamisessa.

Koulutustarjontamme ja asiantuntijaverkostomme on toimialan laajin. Asiakkuudenhoitomallissamme on panostettu siihen, että yrityksille ja opiskelijoille on ainutlaatuiset puitteet kehittää prosessejaan ja käytännön osaamistaan.

TAITOTALO

Valimotie 8, Helsinki
taitotalo.fi




SUPER

Verkossa

ERIKOISSAIRAANHOIDON KOULUTUSPÄIVÄ

Keskiviikko 2.12.2020

- 8.55 – 9.00 Erikoissairaanhoidon päivän avaus
- 9.00 – 10.00 Lääkehoidon vaikutusten seuranta
- 10.00 – 11.00 Saattohoidon toteutus vuodeosastolla
- 11.00 – 12.00 Uniapnean tunnistaminen ja hoito
- 12.00 – 12.45 Lounas
- 12.45 – 13.45 Muistisairaalan lääkkeiden hoito
- 13.45 – 14.00 Tauko
- 14.00 – 14.45 Haavahoidon kulmakivet
- 14.45 – 15.15 Ajankohtaista erikoissairaanhoidossa

SuPerin jäsenet

Ilmoittautuminen osoitteessa

<https://supertilaisuudet.superliitto.fi>

Koulutus löytyy nimellä Erikoissairaanhoidon webinaari.

Mikäli et vielä ole käynyt Oma SuPer -palvelussa, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta

www.superliitto.fi/super-info/
kirjautuminen-oma-super-palveluun/

Ilmoittautuminen ei jäsenelle

SuPerin verkkosivulle,

www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus

- erikoissairaanhoidon webinaari, tulee erillinen linkki ilmoittautumislomakkeeseen, jonka kautta ei jäsenet voivat ilmoittautua tilaisuuteen.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 15.11.2020.

Ilmoittautuminen on sitova.

Webinaarin hinta on 50 €, webinaari laskutetaan jälkikäteen.

Aftat

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

5 VIISI FAKTA

MITÄ AFTAT OVAT?

1 Aftat ovat suun limakalvoille ilmaantuvia, vaihtelevin väliajoin uusiutuvia haavaumia, jotka usein ovat kivuliaita tai kutiavia. Ne ovat yleensä alle sentin mittaisia ja voivat esiintyä ryhmissä posken limakalvoilla, huulissa, kielessä ja suunpohjassa. Niitä tulee noin joka toiselle ihmiselle jossain elämänvaiheessa, ensimmäisen kerran yleensä nuoruudessa.

MIKÄ AFTOJA AIHEUTTAA?

2 Aftat ovat perinnöllisiä, mutta syytä niiden ilmaantumiseen ei tiedetä. Syiksi on epäilty stressiä, tiettyjä ruokia tai hammastahnaa, joka sisältää natriumlauryylisulfaattia (sodium lauryl sulfate, SLS). Monille naisille aftoja tulee kuukautisten aikaan, joten myös hormonien on arveltu vaikuttavan niihin. Aftat eivät tartu ihmisestä toiseen.

MITEN AFTOJA HOIDETAAN?

3 Mikään lääke ei estä aftoja ilmaantumasta ja suurin osa aftoista paranee itseksensä noin viikossa. Oireita voi lievittää eri tavoin: Hyvä suuhygienia lievittää kipua ja ehkäisee haavaumia tulehtumasta. Reseptivapailla geeleillä ja sprayllä

saa aftojen ympärille suojaavan kalvon. Kipua voi helpottaa niin ikään käsikaupassa myytävillä kipulääkkeillä.

VOIKO AFTOJEN UUSIUTUMISTA ESTÄÄ?

4 Jos aftojen taustalla on jokin selkeä syy, esimerkiksi stressi tai hankaava proteesi, pyritään vaikuttamaan siihen. Helpotusta voivat tuoda myös apteekista saatavat hammastahnat, jotka eivät sisällä natriumlauryylisulfaattia. Hyvä uutinen on, että yleensä aftojen uusiutuminen harvenee ja loppuu iän myötä.

MILLOIN ON SYYTÄ NÄYTTÄÄ AFTOJA LÄÄKÄRILLE?

5 Lääkäriin kannattaa mennä, jos aftat vaikeuttavat syömistä tai puhumista tai niiden aiheuttama kipu ei lievene käsikaupassa myytävillä kipulääkkeillä. Aftoja voi ilmaantua suun lisäksi muualle kehoon, esimerkiksi silmiin tai sukuelimiin. Silloin syynä voi olla laajempi oireyhtymä, joka on syytä selvittää. Joskus aftat voivat olla oire ruoansulatuselimistön sairaudesta tai keliakiasta tai kertoa joidenkin vitamiinien tai raudan puutteesta.

LÄHTEET: HAMMASLAAKARILIITTO.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI



Hammastahnan vaahtoutuminen johtuu natriumlauryylisulfaatista. Aftoista kärsivä voi saada helpotusta vaihtamalla hammastahnan vaahtoutumattomaan.

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

				SUOJAT				USKONTO				PITÄÄ ÄÄNTÄ				KUIVIA				12			
				TE-NA-VAT																			
				1																			
MONI LAURI				TAITOS JOKI				SAAKKA MATA-LAA				2											
VERI-AISTITTAVIA																							
3								MAGMA MARK-KU															
				ELÄ-MIÄ								ANOUK											
								MÄRKIÄ OHENNE				4											
KUIT-TI																							
ITALIAA VETTÄ								JÄLJIT-TELYT				TUN-TURI				PAIKAT JOSKUS 5							
																PIIRAAT							
TIEL-LE								VESTAN NEITSYT								1609m							
PEL-AA TU-RUS-SA				AIS-TIVA				SOPIMUK-SESSA RUOKA-LEPO 6				LORUT LÄSKIT											
												RAPAKON TAKANA				KYKY							
VUOKRAA 8				POIKA RAJAA								NOUDOT ABB											
								LAP-PIA															
BRU-TOSTA																AR-MAS							
BAS-SO								AA-TOS				9				JUL-KAISU							
												TIN-TIT											
																10							

Osallistu ristikkokisaan 16. lokakuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/ kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvotaan Cutrin-hiustenhoitotuotteita. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____



Kuuntelemisen taidosta luettiin

Kuuntelemisen taito on erittäin tärkeä hoiva- ja hoitotyössä. Aihe kiinnosti SuPer-lehden lukijoita. Syyskuun parhaaksi jutuksi äänestettiin Mari Friskin kirjoittama juttu *Osaatko kuunnella?* Kakkossijalle tuli Mari Vehmasen juttu *Lääkehaitat vievät ikääntyneitä päivystykseen* ja kolmanneksi Mari Friskin asunnottomista naisista kertova juttu *Turvattomuutta ja toivonpilkahduksia*. Arvonassa SuPer-lehden juomapullon voitti Seija Kaustisilta. Onnittelut!

Hoitotyössä on joskus hyvä pysähtyä ja kuulla mitä asukas/hoidettava todella haluaa/tarkoittaa sanaa.

OSAATKO KUUNNELLA? S. 47

Kuunteleminen on arkea työvuorossa. Jokaisen pitäisi opetella se taito.

OSAATKO KUUNNELLA? S. 47

Tärkeää asiaa kuuntelu, myös itsensä! Työssä viihtymiseen ja jaksamiseen erittäin iso merkitys!

OSAATKO KUUNNELLA? S. 47

Det var mycket intressant läsning om vanliga mediciner och dess biverkningar och påverkan.

LÄKEMEDELSBIVERKNINGAR S. 50

Tosi laaja alue tuo erilaisten ja monipuolisten lääkehaittojen kirjo.

LÄÄKEHAITAT VIEVÄT IKÄÄNTYNEITÄ PÄIVYSTYKSEEN S. 28

Vaiettu asia. Yleensä miesten asunnottomuudesta puhutaan.

TURVATTOMUUTTA JA TOIVONPILKAHDUKSIA S. 16

Lähihoitajat ovat tärkeitä varhaiskasvatukseen ammattilaisia.

LÄHIHOITAJA TODETTIIN KELPOISEKSI LASTENHOITAJAKSI S. 63

Kertoo hyvin lähihoitajan työstä.

LÄHIHOITAJA ON MONIOSAAJA S. 37

Olen lähihoitaja ja koen, että näin on.

LÄHIHOITAJA ON MONIOSAAJA S. 37

Asiasta ei puhuta juurikaan julkisuudessa, mikä ei ole hyvä asia.

TURVATTOMUUTTA JA TOIVONPILKAHDUKSIA S. 16

Vastuullista työtä SuPerin jäsenten puolesta pitkään tehnyt Heikki Isosaari.

TYÖNANTAJAN ARVOT KOVENEVAT S. 10

Kotihoidossa työskentelevänä olen kohdannut useita kotonaan huonoissakin oloissa asuvia vanhuksia, jotka eivät millään haluaisi kotiansa jättää, vaikka eivät pärjää siellä enää.

TURVATON KOTI EI OLE KOTI LAINKAAN S. 25

Kuulun nuorisoon vielä, joten tämä kiinnosti. Juttu/artikkeli ei ollut liian pitkä, joten mielenkiinto pysyi yllä ja jaksoin lukea koko jutun.

MILLOIN VIIMEKSI KÄVIT KLAMYDIATESTTEISSÄ? S. 45

Koska kyseinen lukutaito on tärkeä kaikkien osata.

TERVEYDEN LUKUTAITO VIE KOHTI TERVEITÄ ELÄMÄNTAPOJA S. 42

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kuponilla. Kaikkien **16. lokakuuta mennessä** vastanneiden kesken arvotaan Cutrin-hiustenhoitotuotteita.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 10/2020 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

Kokouksutsut

AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖ-

MÄÄRÄISISSÄ KOKOUKSISSA:

- käsitellään ammattiosaston toimintakertomus edelliseltä toimintavuodelta,
- esitetään tilintarkastajien lausunto, vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä,
- päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista,
- päätetään muista kokouksut- sussa mainituista asioista.

• ESPOO-KAUNIAISEN AO 801

pitää sääntömääräisen syyskokouksen Entressen kirjastossa, Sinisessä huoneessa (Siltakatu 11, Espoon keskus) torstaina 19.11.2020 klo 17.30 alkaen. Kaikille osallistujille yllätys-pussi! Kokouksen jälkeen ruokailu, jos koronan vuoksi mahdollista, tai muuta tarjoilua. Ilmoittautuminen viim. 16.11 mennessä arja.ilomaki@espoo.fi. ilm. myös ruokarajoitteet.

• ORIMATTILAN SEUDUN AO 404

sääntömääräinen syyskokous järjestetään 13.10.2020 klo 18 Ravintola Arvid. Syyskokouksen sääntömääräiset asiat ja valitaan puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet ja toiminnantarkastajat tulevalle 2 vuodelle. Paikalla maukasta ruokaa! Ilmoittautuminen viim. 6.10. Katja Kiviniemi katjuska.kiviniemi@gmail.com. Tervetuloa!

• MUHOKSEN JA UTAJÄRVEN AO 206

toivottaa jäsenet tervetulleeksi syyskokoukseen & pikkujouluihin 6.11.2020 klo 18.00 alkaen Merilän Kartanoon, Utajärvi. Ilmoittautumiset ruokailuun 23.10. mennessä osoitteeseen super206@superliitto.fi. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja pidetään täydennysvaalit, jossa valitaan Muhoksen kunnan pääluottamusmies. Terveisin ao 206 puheenjohtaja Toni Savolainen

• RINNEKODIN AO 808

toivottaa tervetulleeksi sääntömääräiseen syyskokoukseen 11.11.2020 klo 17.30 Original Sokos Hotel Helsinkiin, Salonki 1 & 2 (Kluuvikatu 8, 00100 Helsinki). Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10§ mukaiset syyskokousasiat. Kokouksen jälkeen ammattiosastosi tarjoaa sinulle illallisen samassa ravintolassa. Illalliselle ilmoittautumiset mahdollisine ruokarajoitteineen 23.10.2020 mennessä s-postitse osoitteeseen: ilmoittautumiset.ao808@gmail.com.

• RAISION SEUDUN AO 604

syyskokous pidetään 5.11.2020 Krookilan kotiseutukeskuksen juhlamummolassa kello 18 (Krookilankuja 40, Raisio). Kokouksessa valitaan puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet seuraavalle kaudelle. Ilmoittautumiset 28.10.2020 mennessä Johannalle 0400803176 viestillä tai super604@superliitto.fi. Mainitsethan erityisruokavaliotarpeesi ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa mukaan!



Olipa suuri yllätys, kun töissä avattiin SuPerista lähetetty laatikko. 3 isoa fazerin suklaarasiaa sai aikaan ihmetystä asukkaissa ja myös hoitajissa. Ilolla niitä on pop-sittu ja hymyssä suin kahmittu.

BIRGITTA HONKIMAA, VESAUSKOTI



Inarin-Utsjoen ammattiosaston
118 syysretki Kiilopäällä 11.9.2020

PÄIVI KUUSINIEMI



Supernaiset herkuttelivat SuPerista voitetuilla suklaakonvehdeilla kahvitaalla juhannuskoivujen laitton tiimellyksessä!

RIINA HUOSO, LYHTY RY

SuPer lähetti tsemppiterveisiiä poikkeustilanteessa puurtaville hoitajille, samoin Fazer, joka lahjoitti hoitajien virkistykseksi 300 kiloa Fazerin ihania sinisiä konvehdeja. Facebook-kilpailussa pyydettiin kertomaan, miksi juuri sinun työpaikkasi tilanne vaatii nyt suklaata. Arvoimme superilaisten työpaikoille 33 herkkupakettia, jotka sisältivät suklaata niin paljon, että kaikille riitti.



Suklaat jaettu Willa Katinalan osastoille. Ilolla ottivat koronasuklaat vastaan.

MAIJA MUNNUKKA,
WILLA KATINALA

IN MEMORIAM



SIRPA MARKETTA LAINE
os. Rihti
S. 18.7.1946 KUOPIO
K. 11.5.2020 HELSINKI

*Kun rakastan kiviä,
kun rakastan graniittia
Olkoon se sallittu minulle.*

*Se on minun lapsuuteni
kalliopohja, joka kantaa ihmiset,
toistensa lomaan puristuneet kiteet,
eriväriset ja särmikkäät.*

- Helvi Juvonen; Kalliopohja

SIRPA LAUSUI SÄKEEN
SUOMI 100-VUOTTA -JUHLASSA.

Kiittäen ja kaivaten
UUDENMAAN
ELÄKELÄISAPUHOITAJAT

IN MEMORIAM



VIRPI KAARINA PIHLAINEN
os. Virelä
S. 5.12.1944
K. 7.8.2020

Virpi Pihlainen (os. Virelä) menehtyi 7.8.2020 sairauden uuvuttamana. Virpi opiskeli perushoitajaksi Helsingissä. Hän työskenteli mm. Kustaankartanon palvelukeskuksessa sekä Koskelan monipuolisessa palvelukeskuksessa vanhustyössä vuoteen 2004 saakka, jolloin jäi eläkkeelle.

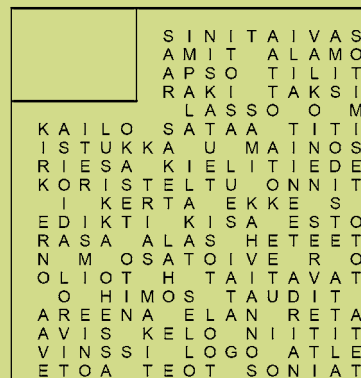
Virpin kiinnostuksen kohteita olivat gerontologia ja musiikkiterapia. Vuonna 2002 hän valmistui filosofian maisteriksi Jyväskylän yliopistosta. Työhön Koskelassa kuului vanhusten viriketoiminnan järjestäminen. Koskelan monipuolisen palvelukeskuksen toimintaterapiayksikön kulttuurihoaja Seija Leipälä muistaa yhä Virpin kauniin lauluäänensä. Virpi oli talon ensimmäisiä musiikkiterapeuteja.

Vaellukset Lapin erämaissa olivat Virpille hyvin tärkeitä jokavuotisia kohokohtia.

Gerontologian maisteriopintojen siivittämänä Virpi on huomioinut testamentissaan myös vanhusten virkistystoiminnan tärkeyden.

Kiittäen ja kaivaten
PERHEENJÄSENET

RISTIKKORATKAISU 9/2020



A S D E N H K V G E



Syyskuun ristikkokisan
voitti Virpi Kauhavalta.
Lämpimät onnittelut!



Cutrin-hiustenhoito- tuotteita SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen, juomapullojen voittajat syyskuussa olivat Tiina Rantasalmelta, Ritva Kotkasta ja Jani Tampereelta. Onnittelut! Lokakuussa arvotaan kolme kappaletta Cutrin-hiustenhoitotuotepakettia. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voit olla yksi voittajista! CUTRIN VIENO on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa yhteistyössä kehitetty tuoksuton tuotesarja hennoille hiuksille ja herkälle hiuspohjalle.

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____



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Ritva Kauramäki, 90, ilahtui kun sai syliinsä kananpojan. Eläimet näyttelevät Vantaan Foibekartanolla suurta roolia. Asukkaita ilahduttavat niin kartano-koirat kuin kesälampaat ja maatiaiskanatkin. ■



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-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Maija Mäkisalo p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Hanne-Riitta Haapakorpi p. 040 701 6225

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 Ilonummi 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 Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- asiantuntija Sini Felipe p. 09 2727 9240
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Heiskanen p. 09 2727 9293
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- 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

JÄSENYYSIASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-12
- 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 Irja Nevala p. 09 2727 9158
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Teemu Wiren.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi