

SUPER

9/2020



OPI
KUUNTE-
LEMAAN
OIKEIN

ASUNNOTTOMAT
NAISET
ELÄVÄT
AVULTA PIILOSSA

LÄÄKEHAITTA VIE
VANHUksen
PÄIVYSTYKSEEN

16 000 TARTUNTA

KLAMYDIA EI
AINA OIREILE

SUOMALAISET
NUORET OVAT
TERVEYSTIETOISIA

KATRI LEPPÄLÄ
VAIHTOI LAPSET VANHUksiIN
LÄHIHOITAJA ON MONIOSAAJA

SUPER



46

Hyvä kuuntelija katsoo kohti ja keskittyy eikä yritä kiirehtiä toisen puhetta.



30

Syysateet raikastavat ilmaa, mutta talven pakkaset ovat monelle hengitysoireiselle hankalia.



UUTISET

- 6 Eksote maksaa 27 miljoonaa euroa puuttuvia palkkoja
- 8 SuPerin liittokokous lähestyy
- 10 Heikki Isosaari luopuu edustajiston puheenjohtajuudesta

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 13 5 faktaa nälästyksestä
- 14 Syyskuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 52 Hyvä hoitaja
- 53 Lue myös nämä
- 60 Superristikko
- 61 Paras juttu
- 64 Kuulumiset
- 67 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 40 Osittain lomautettu on vaarassa menettää ansiosidonnaisen työttömyyskorvauksen
- 56 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 58 SuPer Työttömyyskassa
- 63 SuPervoitto
- 66 Palvelukortti

10

Kahdeksan vuotta SuPerin edustajistoa johtanut Heikki Isosaari jättää tehtävänsä syyskuun liittokokouksessa.

28

Virheet lääkkeiden
määräyksissä, annostelussa
ja jakelussa ovat yleisiä.



16

Inka Kasurinen auttaa asunnottomia
naisia Naisten tuvassa.

***”HaiProja tehdään
ahkerasti, mikä
on erinomainen
asia. Liian usein
käy kuitenkin niin,
ettei raportti johda
minkäänlaisiin
muutoksiin.”***

Lääkehaittoja tutkinut
proviisori Outi
Laatikainen.

ILMIÖT

- 16 Asunnottomat naiset kokevat
hyväksikäyttöä ja turvattomuutta
- 22 Tartuntataudit ovat arkea päiväkodeissa
- 24 Vanhukset haluavat asua kotonaan,
mutta vain niin kauan kuin se
on turvallista
- 30 Keuhkoterveysten vuosi
- 42 Suomalaiset nuoret osaavat
etsiä oikeaa tietoa terveydestä
- 44 Klamydiatartuntojen määrä kasvaa

AMMATTI

- 28 Virheet lääkityksessä vievät
vanhuksia päivystykseen
- 34 Lastenhoitaja Katri Leppälä siirtyi
koronakeväänä töihin vanhusten
palvelutaloon
- 36 Lähihoitajan ammatti mahdollistaa
työskentelyn monessa sosiaali- ja
terveysalan työpaikassa
- 38 FinnHelp auttaa koronaviruksen keskellä
työskenteleviä terveydenhoitoalan
ammattilaisia
- 46 Hyväksi kuuntelijaksi voi oppia

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 33 Sirkka-Liisa Kivelä
Tuntemisen kyky on
myös iäkkäillä
- 55 Jukka Järvelä
Ensimmäisen asteen yhteys



Lähihoitaja
Katri Leppälä

KANSIKUVA
Anna Autio

67

Leksa on terapia-
hevosenä Helsingin
Puistolassa. Anne
Rautio-Honkavaara
ohjaa.



Kalenteri

SYYSKUU

9.9.	Kansainvälinen FASD-päivä
10.9.	Kansainvälinen itsemurhien estämisen päivä
5.–13.9.	Pyöräilyviikko
15.–16.9.	SuPerin liittokokous
29.9.	Kansainvälinen retiniitikon päivä
29.9.	Maailman sydänpäivä

LOKAKUU

1.10.	Kansainvälinen ikääntyneiden päivä
10.10.	Maailman mielenterveyspäivä

SUPERIN KOULUTUKSET

4.9.	Lähihoitaja2020-tapahtuma verkossa
23.9.	Pihlajalinna-foorumi webinaarina klo 16–18
13.10.	Mehiläinen-foorumi webinaarina klo 16–18
27.10.	Attendo-foorumi webinaarina klo 16–18



VALOLLA ON HINTANSA

Iltojen ja aamujen vähitellen pimetessä on syytä tarkistaa, että tiellä liikkuen varusteet ovat asianmukaiset. Valppautta tähän vaaditaan erityisesti pyöräilijöiltä, sillä uuden tieliikennelain mukaan polkupyörässä on nyt oltava toimiva valo myös takana.

Molempia valoja on käytettävä pimeällä ja hämärällä tai kun näkyvyys on muutoin heikko.

Valonlähteitä ei tarvitse kiinnittää pyörän runkoon, vaan ne voivat olla esimerkiksi repussa tai pyöräilykypärässä.



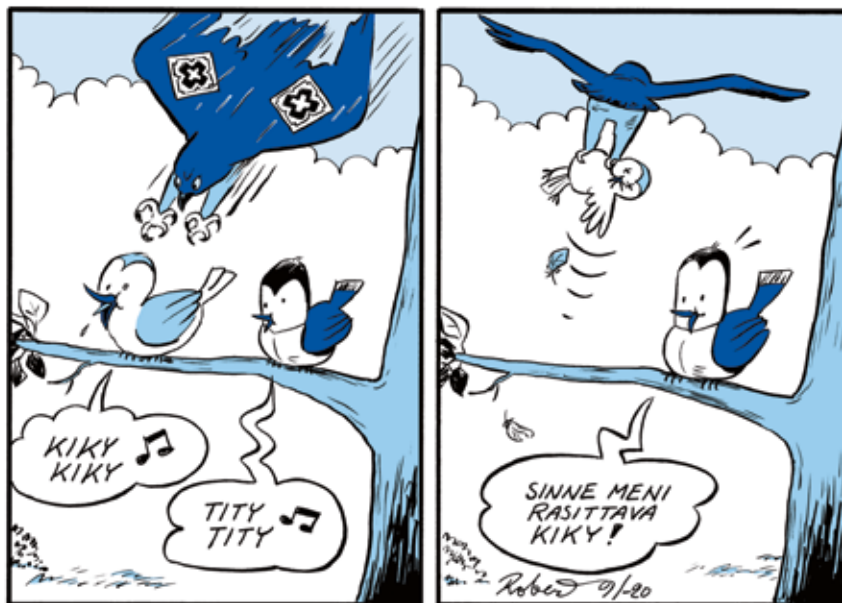
MOSTPHOTOS

Värillä sen sijaan on väliä: etuvalon on oltava valkoinen tai vaaleankeltainen, takavalon punainen.

Liikenneturva suosittelee pyöräilijöille toki edelleen kypärän ja heijastinten käyttämistä, mutta niiden puuttumisesta ei kuitenkaan rangaista.

Valoitta ajamisesta sen sijaan voi nap-
sahtaa pyöräilijälle 40 euron liikenne-
virhemaksu.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Suunnitella ammattiosaston toimintaa ja taloutta vuodelle 2021.
 - Hakea lomaviikkoja.
 - Hakea aktiivien palkitsemisviikkoja.
- Huomioida 1.10. voimaan tuleva vanhuspalvelulain muutos.

67. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSIHTEERI

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Juha Harju, Jukka Järvelä,
Hanna Kauppinen, Sirkka-Liisa Kivelä,
Jenna Lehtonen, Salla Pyykölä,
Niko Takala, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Matti Westerlund.

PAINOS

88 600

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Voihan niiskaus!

Jo kesän aikana se alkoi. Korona-aika vaatii tarkkuutta. Pienikin oire, ja on vältettävä toisten ihmisten tapaamista. Käytäntö osoitti, että oireita esiintyy oikeastaan aika usein. En ole koskaan aiemmin kiinnittänyt huomiota siihen, kuinka monta kertaa olen niiskauttanut nenääni päivän aikana. Nyt tuli laskettua. Lenkillä ollessa kurkkua kutitti ja yskäisinkin. Suurin osa pikkuoireista johtuu kohdallani pölyistä, mutta mistä sen tietää? Niinpä peruuntui monta ystävän ja sukulaisen tapaamista, joita olin pitkän koronakevään jälkeen innolla odottanut. Kaikille oli selvää, ettei mitään riskejä oteta.

Syksy on edelleen täysin poikkeava superilaisten työpaikoilla ja myös alan kouluissa. Työpaikoilla vaarana on henkilökunnan kuormituksen kasva-

minen edelleen. Elokuun aikana testattiin kaikki pienimmätkin oireet lapsilla ja aikuisilla. Tämä johti testien ruuhkautumiseen ja pidentyneisiin poissaoloihin työpaikoilta. Työvoima on vaikea saada riittämään syksyn flunssa- ja influenssakauden aikana. Vaikka sijaisia olisi normaalitilassa hyvin saatavilla, sellaista reserviä ei ole missään, että se kattaisi tällaisen tilanteen. Pienten lasten vanhemmat ovat olleet kovin tukalassa paikassa, samoin kuin työpaikat. Ymmärrystä ja tukea lapsiperheille toivoisi tässä tilanteessa, ei ainakaan syyllistämistä. THL:n uudet ohjeistukset toivottavasti selkiyttävät toimintatapoja.

Kesä on ollut monilla työpaikoilla raskas. SuPer ja Tehy vaativat kevään neuvottelujen yhteydessä koronalisää jäsenillemme. Heille, joiden kesälomat pilkottiin ja jotka jäivät kesäksi työskentelemään suojavarusteissaan, kun muu kansa vapautettiin vähitellen rajoitteista. Vastausta ei hallitukselta ole tullut. Kuntatalous on kuralla eikä varoja ole valmiina kunnan kukkarossa. Mutta tiedämme myös, että koronatilanteessa jaettiin rahaa yritystoiminnan tukemiseksi ja moneen muuhun kohteeseen. Nyt on se kohta, jolloin myös hoitajien vaatava ja valtavan tärkeä työpanos on noteerattava.

Päivi Jokimäki



Ekso te maksaa 27 miljoonaa euroa puuttuvia palkkoja SUPER MUKANA SOPIMASSA PALKKAKIIISTAA

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA MIKKO NIKKINEN

Pitkään jatkunut väantö työntekijöiden palkoista Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksotessa on ratkeamassa. SuPer ja muut ammattiliitot ovat päässeet KT Kuntatyö-
antajien kanssa sopuun mallista, jolla jatkossa työntekijöille maksetaan samaa palkkaa
samanarvoisesta työstä ja vuosien varrella maksamatta jääneet palkat korvataan.

Ongelma juontaa juurensa Eksoten perustamiseen, jolloin sen jäsenkuntien sote-työntekijöiden työnantaja vaihtui kuntayhtymäksi. Siirtyville työntekijöille maksettiin palkan päälle takuuosa, jottei heidän palkkansa pienentyisi entiseen nähden. Lain ja työehtosopimuksen mukaan Eksoten olisi pitänyt laatia kohtuullisessa ajassa palkkausjärjestelmä, jonka mukaisesti tehtäväkohtaiset palkat voidaan asettaa tehtävien vaativuuden perusteella oikeaan tasoon. Näin ei käynyt.

Tilanteen vuoksi samaa työtä tekevillä eksotelaisilla saattoi yli sadan euron palkkaero riippuen siitä, onko työntekijä siirtynyt sairaanhoitopiiriin sen jäsenkunnasta vai palkattu sinne uutena työntekijänä.

– Pitkien neuvottelujen jälkeen pääsimme sopuun siitä, miten maksamatta jääneet palkat korvataan työntekijöille viivästyskorkoineen ja miten palkat muodostetaan työn vaativuuden mukaan, SuPerin sopimusasiantuntija **Teemu Hiilinen** sanoo.

Sopimus edellyttää vielä Eksoten hallinnon hyväksyntää.

JOPA 10 000 EURON PALKKASAATAVAT MAKSUUN SYKSYLLÄ

Sopimuksen mukaan palkkasaatavat lasketaan vuosista 2017 ja 2018 alkaen työntekijän työhistorian mukaan. Summat ovat kasvaneet noin neljäntuhannen työntekijän osalta 27 miljoonaan euroon.

Työntekijöiden palkat yhdenmukaistetaan 1. syyskuuta 2020. Tällöin maksetaan myös vuosien varrella maksamatta jääneet palkat korkoineen. Ensin käydään läpi toukokuussa 2020 työsuhteessa olevien palkat. Sen jälkeen lasketaan palkkasaatavat niiden osalta, joiden työsuhte Eksotessa on päättynyt viimeisen kahden vuoden aikana.

– Suurimmat korvaukset superilaiselle ovat päälle 10 000 euroa. Tilanteet kuitenkin vaihtelevat, joten tällä hetkellä emme voi arvioida keskimääräisen korvauksen määrää, Hiilinen toteaa.

TYÖNTEKIJÄ ON HEIKOILLA MUUTOSTILANTEISSA

Kiista palkkojen yhtenäistämisestä ei ole ainoa, joka Eksoten ja työnteki-

jöiden väliä on hiertänyt vuosien saatossa. SuPer muun muassa vei oikeuteen kaksi laitonta irtisanomista liikkeenluovutuksen yhteydessä. Eksote ei myöskään ole ainoa sote-toimija, jossa palkkojen yhtenäistäminen sujuu nihkeästi.

– Työnantajilla on suuret paineet pitää kustannukset kurissa. Ei ole itsesäänselvyys, että työntekijöiden siirrot tehdään lakia ja työehtosopimusta noudattaen. Tässä tapauksessa Eksote pyrki alentamaan palkkoja perusteetta, Hiilinen kertoo.

Ensisijaisesti palkkausjärjestelmästä neuvotellaan paikallisesti henkilöstön edustajien ja työnantajan välillä.

– Me SuPerissa tuemme pääluottamusmiehiä paikallisissa neuvotteluissa. Tällä kertaa ratkaisuun mentiin pidempää reittiä, mutta se ei olisi onnistunut ilman hyvää yhteistyötä paikallisten superilaisten kanssa, Hiilinen sanoo mitavasta urakasta.

SuPerin ja muiden kunta-alan pääsopijajärjestöjen sekä KT:n väliseen ratkaisuun päästiin 26.6.2020. Järjestöt kertoivat asiasta yhteisellä tiedotteella.



SYKSY TULEE PIKKUHILJAA

Kesä meni, toivottavasti moni on saanut viettää hyvän loman.

Kesän aikana tuli huolestuttavia uutisia monista paikoista, kun yt-menettelyjä käytiin useilla työpaikoilla. Onneksi monia niistä saimme peruttua, mutta tässä koronatilanteessa, jossa superilaiset ovat keväästä asti eläneet, on yksikin lomautus tai jopa irtisanominen huono juttu.

Tästä päästäänkin koronaan, maskin alla työskentelyyn sekä koronaliikeseen. Nyt maan hallituksen kehotuksesta joukkoliikenteessä maskia käyttä-

vät ihmiset, jotka eivät ole pakotettuja työskentelemään maskin kanssa, ovat todenneet miten uuvuttavaa maskin käyttäminen on. Tätä samaa viestiä on viety kevään palkkaneuvotteluista lähtien maan hallitukselle. On uuvuttavaa joutua työskentelemään maski ja muut vermeet päällä. Sen takia olemme pyytäneet koronakorvausta. Korona jatkuu edelleen ja edelleen on työskenneltävä maski päällä. Asiaa ei olla unohdettu.

Syksy tuo myös henkilömitoitusmuutoksen vanhusten ympärivuorokautiseen hoitoon. Tämä tulee vaikuttamaan tutkinnon suorittaneen lähi- ja muiden hoitajien työnkuvaan. Muutos pitää tehdä 1.10. mennessä. Lähihoitajien ja muiden vanhan tutkintonimikkeen omaavien työnkuvan pitäisi olla lähes kokonaan hoitotyötä, ei siivousta, pyykinpesua tai ruoanlaittoa. Tämä koskee nyt tietenkin vain vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa työskenteleviä superilaisia, mutta olemme mukana myös kotihoidon työryhmässä ja siellä myös henkilöstön riittävyys kiinnitetään huomiota. Työ jatkuu syksyllä.

Syksy tuo uudet opiskelijat työpaikoille. Toivottavasti moni opiskelija pääsee, sillä sitäkin on ollut havaittavissa, ettei työpaikoille ole otettu opiskelijoita. Pyytää ottamaan opiskelijoita, jos niitä ei ole, sillä jos ei ole opiskelijoita, niin ei myöskään tule uusia työkavereita. Opiskelijan ohjaus on työlästä, mutta samalla palkitsevaa. Sinä ammattilaisena ohjaat käytännön asioita teoriatietoihin nojaten tai vain ihan sovitujen ohjeiden, sääntöjen ja säästöjen pohjalta. Ohjatussa on paras mahdollisuus myös muistuttaa opiskelijaa siitä, että hoito-, kasvatus- ja lääketiede muuttuvat koko ajan. Tämä ammatti on aina uuden oppimista. Siinä samalla myös itselle tulee uusia asioita opituksi. Tiedän, että työssä on kaikilla kovat paineet jaksamisen ja työn suorittamisen kanssa. Ohjaaminen antaa ohjaajalle kuitenkin myös paljon. Opiskelija, jolla on ollut hyvä ohjaaja, tulee usein myös työkaveriksi. Sekin on hyvä asia. Ja tietenkin hän on toivottavasti myös uusi superilainen.

Syksy ilman sotea ei olisi mitään. Nyt se kuitenkin on lähempänä ratkaisua kuin koskaan. Valmis se ei ole, mutta kunhan saadaan peruskivet paikalleen, sitä on helpompi rakentaa. Maakuntamallin myötä varhaiskasvatus, joka on nyt sivistystoimen alla, kuuluu kunnan tehtäviin ja jää siten kuntapuolelle. Tämä muutos on huomioitu kaikessa edunvalvonnassa.

Asioita on paljon, mutta niin on myös teitä superilaisia. Joukossa on voimaa!

Silja

”OHJATESSA ON PARAS MAHDOLLISUUS MYÖS MUISTUTAA OPISKELIJAA SIITÄ, ETTÄ HOITO-, KASVATUS- JA LÄÄKETIEDE MUUTTUVAT KOKO AJAN.”



Silja Paavola.



Anne Heiskanen.



Jaana Dalén.

LIITTOKOKOUS VALITSEE UUDEN PUHEENJOHTAJAN SYYSKUUSSA

TEKSTI **ELINA KUJALA**

Liittokokous on käsillä. Puheenjohtajaehdokkaat ovat parhaillaan Suomen-kiertueella esittäytymässä jäsenille.

SuPerin suurtpahtuma liittokokous järjestetään tällä kertaa poikkeusoloissa.

Liittokokous valitsee puheenjohtajiston ja liittohallituksen tulevalle nelivuotiskaudelle. Kausi alkaa lokakuun alusta tänä vuonna. Lisäksi liittokokous linjaa toimintaa tulevalle kaudelle ja käsittelee ammattiosastojen aloitteita.

Keväällä vaaleilla valitut 194 liittokokousedustajaa kokoontuvat Helsingin Messukeskukseen 15.–16.9. Myös sähköinen osallistuminen on silti mahdollinen. Liitto valmisti pandemiatilanteen vuoksi rinnalla myös sähköisen kokouksen järjestämistä, mutta liittohallitus päätyi lopulta siihen, että läsnäolokokous varmistaa riittävän keskustelumah-

dollisuuden tärkeissä linjauksissa. Jos tilanne muuttuu vielä ennen kokousta, se siirtyy kokonaan sähköiseksi.

Lue lisää verkosta
superliitto.fi/liittokokous

Itse kokous on silti erilainen kuin aiemmin. Kaksipäiväiseen kokoukseen ei oteta ulkopuolisia osallistujia, esimerkiksi lehdistötilaisuutta ei järjestetä. Kokous päädyttiin pitämään jättimäisessä messuhallissa, jossa osallistujien turvavälit ovat 1,5–2 metriä. Kokouksessa on käytettävä maskia. Hygieniasyistä ei kokousväki saa kätellä

eikä halailla. Liittokokouksen iltajuhla on aiemmin ollut kokousedustajille tärkeä tilaisuus tavata liiton sidosryhmiä kuten poliitikkoja. Nyt iltajuhlaa ei järjestetä lainkaan.

Puheenjohtajaehdokkaita on asetettu kaksi: istuva puheenjohtaja **Silja Paavola** ja **Anne Heiskanen** lisäalimesta. Varapuheenjohtajaksi on ehdokkaana **Jaana Dalén**. Valinta tehdään liittokokouksen ensimmäisenä päivänä 15.9.

Liittokokous piti alun perin järjestää jo kesäkuussa, mutta koronapandemian takia se jouduttiin siirtämään syyskuulle.

Liittokokous järjestetään neljän vuoden välein. Liittokokous käyttää liiton korkeinta päätösvaltaa. ■

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.

TYÖNANTAJAN ARVOT KOVENEVAT

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA JUHA HARJU

Seinäjokinen **Heikki Isosaari** on heiluttanut kahdeksan vuotta SuPerin edustajiston puheenjohtajan nuijaa. Syyskuun liittokokouksessa hän luopuu paikastaan.



SuPerilla on hyvät ja luottamukselliset suhteet niin työnantajapuoleen, yhteistyökumppaneihin kuin mediaankin. Meitä arvostetaan. Se ei ole itsestään selvää, vaan liitossa on asian eteen pitkään tehty armottoman kovaa työtä, sanoo Isosaari.

Kevään ja kesän aikana hän seurasi tiiviisti neuvottelukierroksen etenemistä. Viimeisetkin sopimukset saatiin valmiiksi juhannuksen jälkeen. Isosaari on neuvottelutulokseen enemmän kuin tyytyväinen.

– Aina neuvottelujen aikana löytyy niitä viisaampia sivusta neuvojia, mutta täytyy hahmottaa, että neuvottelukierroksella neuvotellaan paljosta muustakin kuin rahasta. Työehtosopimukseen kirjattava teksti on erittäin tärkeä ja pitää sisällään paljon. Meillä on SuPerissa erinomaiset neuvottelijat ja he ansaitsevat kiitoksen loistavasta työstä.

Oman työehtosopimuksen saamista hoitoalalle hän pitää yhtenä suurimmista ja mieleenpainuvimmista SuPerin saavutuksista.

PIENTEN PUOLELLA

Heikki Isosaari oli 19-vuotias, kun hän ensimmäisen kerran käveli apuhoitajana Seinäjoen keskussairaalan ovista sisään. Hän on työskennellyt pitkään ortopedian osastolla, mutta viime vuosina hoitotyö on jäänyt ja tehtävät vaihtuneet työsuojeluvaltuutetun työhön. SuPerin toiminnassa Isosaari on ollut mukana yli kolme vuosikymmentä. Alusta hänkin joutui aloittamaan.

– Ensimmäinen en ymmärtänyt ammattiliiton toiminnasta mitään. Ihmettelin, että mikä STTK ja mikä edustajisto, kaikki oli yhtä sinsallaa, Isosaari naurahtaa.

Vähitellen oppi. Vuonna 1997 hänet omien sanojensa mukaan valittiin vahingossa ammattiosastonsa puheenjohtajaksi. Liiton ylimpään päättävään elimen edustajistoon Isosaari äänestettiin vuonna 2000, edustajiston puheenjohtajaksi vuonna 2012.

– En ole itse pyrkinyt, vaan minua on pyydetty ja harkinnan jälkeen olen suostunut, hän sanoo.

Isosaari on viihtynyt mukana ammattiliiton toiminnassa näin pitkään sen takia, että kyse on yhteisten asioiden ajamisesta. SuPer on pienemmän puolella.

– Olemme aliarvostettu ammattiryhmä. Usein joudumme taistelemaan ihan itsestäänselvyyksien puolesta. Itselleni

ammattiliiton tehtävät ovat olleet myös henkireikä arkisen ahertamisen keskellä. Asioihin vaikuttaminen valtakunnan tasolla on antanut laajempaa näkökulmaa omaankin työhön.

Isosaari sanoo, että isot liittokokoukset ja niiden sähköinen tunnelma ovat painuneet erityisesti mieleen kuten myös vuoden 2007 neuvottelukierroksen poikkeukselliset tapahtumat. Edustajiston kokoukset ja niiden johtaminen ovat omalla tavallaan olleet kohohtia.

– Joskus kuulee sanottavan, että SuPerin edustajisto on vain kumileimasin, joka hyväksyy liiton työvaliokunnan ja hallituksen valmistelemat esitykset. Näin asia ei ole. Olen muistuttanut edustajiston jäseniäkin, että edustajistolla on aina mahdollisuus hyväksyä tai muuttaa tehtyä esitystä. Kun hyväksytään, se on aina päätös.

Suurta draamaa tai isoja yllätyksiä edustajiston kokoukset eivät ole tarjonneet. Se kertonee osittain siitä, että asiat tulevat edustajiston pöydälle huolellisesti valmisteltuina.

– Sen olen huomannut, että etukäteen on vaikea arvioida, mikä esityslistan asia herättää keskustelua. Joskus isot aiheet, taannoin esimerkiksi ruotsinkielisten mandaattipaikan poistaminen, nuijittiin läpi ilman yhtäkään puheenvuoroa. Toisinaan taas jokin pieneltä tuntuva päätös herättää kiivasta keskustelua.

Edustajiston puheenjohtajan nuijan hän luovuttaa syyskuussa seuraajalleen hyvällä mielellä. Isosaari sanoo, että korona on omalta osaltaan helpottanut luopumista. Viime kuukausina ei ole enää matkustettu kokouksiin. SuPerin päättävät elimet ovat kokoustaneet kasvotusten edellisen kerran helmikuussa. Sen jälkeen asiat on hoidettu Teamsin välityksellä.

– Aikansa kutakin. Olen sitä mieltä, että jossakin vaiheessa ihmisen pitää ymmärtää luopua ja antaa tilaa nuoremmille.

EUROJA VAI IHMISIÄ?

Edustajistossa Isosaari on seurannut eturivissä työelämän, hoitoalan ja ammattiyhdistysliikkeen muuttumista. Yksi suunta on ollut selvä. Nykyään liian

usein eurot merkitsevät, eivät niinkään ihmiset.

– Työnantajapuolen arvot ja vaatimukset ovat koventuneet. Luottamusmiehet ovat nykypäivänä kentällä todella kovilla. Paikallisesta sopimisesta puhutaan paljon, mutta se on näennäistä. Neuvotteluun saatetaan kutsua, mutta todellisuudessa päätökset on jo tehty.

Isosaari ennustelee, että hoitoalalla ja ammattiliitolla on edessä haasteita täynnä oleva tulevaisuus. Ilmapiiiri on sellainen, että kapuloita koitetaan lyödä rattaisiin vähän joka suunnasta. Sen osoittavat kesällä käyty keskustelu eläkeiän

nostamisesta sekä puhe kaikille, ei vain työttömyyskassojen jäsenille, kuuluvasta ansiosidonnaisesta päivärahasta.

– Eikä sote-uudistuksen vaikutuksista osaa kukaan sanoa vielä paljon mitään.

Ammattiliitolla on paljon tehtävää, mutta mahdollon urakka ei ole, vaan entistäkin tärkeämpi.

Työsuojeluvaltuutettuna Isosaari näkee läheltä työpaikkojen murheet. Hyvä henkilöjohtaminen on hoitoalalla usein hakusessa.

– Joskus olen ollut sitä mieltä, ettei yhdellä ihmisellä niin suurta merkitystä voi työyhteisössä olla, mutta nyt olen kokemuksen myötä oppinut, että kyllä voi. Yksi ihminen voi saada aikaan tosi hyvää, mutta myös paljon pahaa. Ihmiset saa pienellä asialla hyvälle mielelle, mutta myös pienellä asialla tosi pahalle mielelle.

Jokaisella meistä on oikeus hyvää johtamiseen. Kaikista vain ei ole johtajiksi, sanoo Isosaari.

GOLFENTÄT KUTSUVA

Kun Isosaari reilun vuoden päästä jää eläkkeelle, tai nostetaan telakalle, kuten hän itse asian ilmaisee, on työelämässä kertynyt vuosia 43. Toiveena hänellä on, että terveyttä riittää ja pääsisi enemmän golffkentille. Keikkailevaksi hoitoalan eläkeläiseksi hän ei aio ryhtyä.

– Toivon, että ei töihin tarvitsisi enää tulla. 43 vuotta riittää. Ja vaikka eläköitymisen häämöttäessä jättäydyn nyt SuPerin toiminnasta pois, niin meinaan kyllä seuraila taustalta, että mitä ne siellä liitossa touhuu. ■



HUOMIO!

La Carita-säätiön tunnustuspalkinnon haku lähestyy

Seuratkaa lokakuun SuPer-lehteä ja SuPerin nettisivuja. Tarkemmat hakuohjeet julkaistaan silloin. Tunnustuspalkintoja jaossa kolmelle työyhteisölle. Palkinnon suuruus on **2000 €**.

Lisätietoja antaa Soili Nevala

soili.nevala@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9157

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

NETTILIITTYMINEN UUDISTUI

Sähköinen liittyminen on nyt entistä helpompaa, nopeampaa ja tietoturvallisempaa kesäkuun uudistuksen myötä.

Kun liityt verkossa, saat käyttöösi liiton sähköiset palvelut saman tien.

Uudistuksen myötä sähköinen liittyminen tapahtuu vaiheittain:

- 1) Rekisteröidy jäsenpalvelu Oma SuPeriin osoitteessa superliitto.fi.
- 2) Täytä tarvittavat tiedot muun muassa omasta työsuhteestasi Oma SuPerissa.

Muista täyttää liittymisen lopuksi kohta *Lähetä tiedot ja liity*.

- 3) Hakemuksesi käsitellään SuPerissa.

- 4) Saat sähköpostiviestin, kun jäsenyytesi on hyväksytty.

SuPerin opiskelijajäsenyys ei valmistumisen jälkeen muutu automaattisesti varsinaiseksi jäsenyydeksi, vaan liittyminen tapahtuu kirjautumalla Jäsensivuille/Oma SuPeriin.

Valitse kohta "Valmistun ja liityn jäseneksi". Täytä tämän jälkeen tarvittavat henkilö-, tutkinto- ja muut tiedot.

Muista täyttää liittymisen lopuksi kohta *Lähetä tiedot ja liity*.

Kun tiedot on käsitelty, saat sähköpostiviestin jäsenyydestäsi.

Oma SuPerissa hoidat asiat silloin kun sinulle sopii!



Sähköinen jäsenpalvelu Oma SuPer on tarkoitettu jäsenen henkilökohtaiseen asiointiin ja jäsenyyden hoitoon. Palvelussa voit vaivatta tarkastella muun muassa omia henkilö-, jäsenyys- ja työsuhtetietoja ja tehdä niihin muutoksia silloin kun sinulle sopii. Samalla pääset helposti tarkistamaan esimerkiksi oman ammattiosastosi ja luottamushenkilöiden yhteystiedot.



5 VIISI FAKTA

Närästys

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

MITÄ NÄRÄSTYS ON?

1 Närästys eli rinnanaluspolte on tavattoman yleinen mutta useimmiten vaaraton vaiva. Siitä voivat kärsiä kaikenikäiset, myös vauvat ja jopa lemmikkieläimet. Suomalaisista noin joka kolmas kärsii närästyksessä silloin tällöin. Närästyksen aiheuttaa runsas happaman mahasisällön nousu ruokatorveen, mikä aiheuttaa röyhtäilyä ja korvennuksen tunnetta ruokatorvessa. Naiset kokevat närästyksen yleensä voimakkaampana kuin miehet, ja varsin yleistä närästys on raskausaikana.

MITEN RUOKAILUTOTTUMUKSET VAIKUTTAVAT NÄRÄSTYKSEEN?

2 Närästysoireet ilmaantuvat usein ruokailun yhteydessä ja useat ruoka-aineet aiheuttavat tai pahentavat oireita. Välteltäviä ruoka-aineita ovat esimerkiksi kahvi, hiilihapotettu juomat, sitrushedelmät sekä rasvainen ja mausteinen ruoka. Annoskokojen pienentäminen ja ruoan huolellinen pureskeleminen voivat helpottaa. Makuuasento yleensä pahentaa närästyksen oireita, joten iltasyömistä kannattaa keventää ja aikaistaa.

MITEN NÄRÄSTYSTÄ VOI LIEVITTÄÄ?

3 Silloin tällöin vaivaavan närästyksen takia ei tarvitse hakeutua hoitoon ja oireita kannattaa helpottaa ensin lääkkeettömin keinoin. Keskivartaloa kiristävien vaatteiden vaihtaminen löysempiin voi auttaa. Jos närästys vaikeuttaa nukkumista, sängyn päätypuolta kannattaa kohottaa. Närästyksen itsehoitolääkkeet neutraloivat mahan happamuutta. Ne tehoavat nopeasti ja vaikuttavat muutaman tunnin. Pysyvää helpotusta voi saada luopumalla närästyksiä aiheuttavista ja pahentavista elintavoista, kuten tupakoinnista ja runsaasta alkoholinkäytöstä. Myös ylipaino altistaa närästykselle.

ONKO NÄRÄSTYS SAMA ASIA KUIN REFLUKSITAUTI?

4 Refluksitaudissa mahan sisältöä nousee toistuvasti takaisin ruokatorveen, mikä aiheuttaa närästyksiä mutta usein myös muita oireita: palan tunnetta kurkussa, nielemisen vai-

keutta, äänen käheytymistä ja joskus vatsan turvotusta ja ummetusta. Refluksitauti johtuu ruokatorven alaosan sulkijalihaksen huonosta toiminnasta. Joskus taustalla voi olla palleatyrä. Refluksitauti diagnosoidaan usein juuri usein toistuvien närästysoireiden perusteella. Sen itsehoito-ohjeet ovat samat kuin närästyksessä, mutta jos oireet jatkuvat viikkoja ja niihin liittyy muita oireita, kannattaa hakeutua lääkäriin.

VOIKO NÄRÄSTYS OLLA VAARALLISTA?

5 Närästys on lähes poikkeuksetta hyvälaatuinen, vaikkakin herkästi uusiutuva vaiva. Jos närästys alkaa äkillisesti tai vaivaa useita kertoja viikossa eivätkä kotikonstit ja itsehoitolääkkeet auta, kannattaa hakeutua hoitoon. Samoin jos närästyksen liittyy muita oireita tai jos rinnan ja vatsan alueella on närästyspolttelun lisäksi muita kipuja.

LÄHTEET:

APTEEKKI.FI, AVAINAPTEEKIT.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI



Närästys helpottaa usein elämäntapoja korjaamalla.

SYYSKUUN LYHYET

Koonnut Mari Frisk



MOSTPHOTOS

Tanssi-liiketerapiaa syöpään sairastuneille

Syksyllä Syöpäyhdistykset järjestävät maksutonta tanssi-terapiaa Helsingissä, Lappeenrannassa, Porissa, Tampereella ja Turussa. Tanssi-liiketerapia kohentaa mielialaa ja vahvistaa ystävällisempää yhteyttä omaan kehoon. Ryhmä mahdollistaa myös tärkeän vertaistuen. Kurssi soveltuu syöpään sairastuneille, joiden hoidot ovat sellaisessa vaiheessa, että ne eivät haittaa ryhmään osallistumista.

Tanssi-liiketerapia (TLT) on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä taideterapeuttinen kuntoutus- ja hoitomuoto. Sil- lä ehkäistään ja hoidetaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireita ja sairauksia. Se ei edellytä asiakkaalta liikunnallisia tai tanssillisia taitoja, eli kyse ei ole tanssikursseista.

Tavoitteena on luoda malli syöpäpotilaille soveltuvaan ryhmämuotoiseen tukeen.

SYÖPÄJÄRJESTÖT

Tupakoivan rasvat kertyvät sisäelimiin ja lihaksiin

Uskomus tupakoinnin lihomista ehkäisevästä vaikutuksesta ei näytä pitävän paikkaansa. Tuoreen tutkimuksen perusteella tupakoitsijan kehoon kertyy runsaasti rasvaa. Sen lisäksi röökaajilla rasva kasaantuu sisäelinten ympärille ja lihaksiin.

Vyötärölihavuus on vaarallisempaa kuin jos rasva asettuisi pepun tienoille ja reisiin. Sisäelinten ympärille kertyvä rasva kasvattaa sydänoireiden ja kakkostyyppin diabeteksen riskiä.

Rasva lihasten sisässä puolestaan heikentää lihaksia, mikä aiheuttaa ongelmia etenkin ikääntymisen myötä.

UUTISPALVELU DUODECIM



MOSTPHOTOS

Kakruille kalaa & keski-ikäisille karoteenia

Tuore tanskalaistutkimus vahvistaa käsitystä, että rasvaisen kalan syöminen voi parantaa lapsen tarkkaavaisuutta ja mahdollisesti myös tunne-elämää. Vaikutus selittyy todennäköisesti kalan sisältämällä omega-3-rasvahapoilla, jotka ovat tarpeen lapsen hermoston kehitykselle ja toiminnalle. Kalassa on myös D-vitamiinia, B12-vitamiinia ja muita ainesosia, jotka ovat hyviä aivoille.

Toisessa tutkimuksessa katsastettiin karoteeneja. Runsaasti karoteeneja ruokavaliostaan saaneiden naisten muisti ja muut kognitiiviset mielen toiminnat pysyivät 28 vuoden seurannan ajan paremmalla tasolla vähänlaisesti karoteeneja nauttiviin naisiin verrattuna. Tutkimuksen alkaessa osallistujat olivat himpun vajaa viisikymppisiä.

Tunnetuin karoteeni on beetakaroteeni, joka antaa porkkanalle oranssin värin. Karoteenit ovat antioksidantteja, joiden terveysvaikutuksista on saatu näyttöä myös aikaisemmin. Porkkanan lisäksi oransseja, keltaisia tai punaisia kasvien väri-aineita on muun muassa tomaatissa, paprikassa, mansikoissa ja lehtikaalissa.

UUTISPALVELU DUODECIM

TIESITKÖ?

Suomalaisten kotitalouksien ruokahävikki on **25 kiloa henkeä kohti**. Nelihenkisen perheen kohdalla se tarkoittaa 100 kiloa!

KUUKAUDEN KYSYMYS:

Onko työpaikallasi tapahtunut lääkitysvirheitä?

KYLLÄ
93%

- Työkaveri antoi asukkaalle väärän päivän sekä väärän kellonajan lääkkeit, totta kai vahingossa, muttei tällaista pitäisi tapahtua koskaan. Asiasta tietysti tehtiin HaiPro, joka esimiehen kanssa käsiteltiin viikkopalaverissa, missä huomautettiin tarkkaavaisuudesta.
- Pahin kaikista virheistä on virheiden lakaiseminen maton alle, sekä virheiden vähättely.
- Onneksi ei kohtalokkaita virheitä, mutta liian vähäisen hoitajamäärän ja siitä johtuvan kiireen ja uupumisen aiheuttamia virheitä.
- Sattuu jatkuvasti. Insuliinin pistovirheitä, jakovirheitä, antamatta jättämisistä jne.
- Jaettu dosettiin oikeaa lääkettä, mutta väärää vahvuutta.
- Jakovirheitä saattaa sattua, mutta ne tapaavat jäädä kiinni kaksoistarkastuksessa.
- Antibioottikuuri loppunut jo viikko sitten, ja sitä on yhä vain syötetty asiakkaalle joka päivä.

Ei 7%

- Päiväkodissa annetaan vähän lääkkeitä, joten ei ole tullut virheitä.
- Harvoin lääkeshoidossa esiintyy varsinaista virhettä, mikä johtuisi vain yhden tekijän vaikutuksesta.

VASTAA SYYSKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN SYYSKUUN 16. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN VERMANIN VITAMIINEJA JA TUOTTEITA. HEINÄ-ELOKUUN MITÄ MIELTÄ -KISAN PALKINTONA OLI CONTOUR DESIGN NORDIC A/S:N TARJOAMA ERGONOMINEN ROLLER-MOUSE. PALKINNON VOITTI JOUNI HARJAVALLASTA.



MUUT LEHDET

Ikäihmisiä on suojeltava korona-virukseen sairastumiselta, mutta jos hoivakotien ovet laitetaan kokonaan sappein, tulee syksystä sietämättömän pitkä ja yksinäinen. Se voi tuntua ikuisuudelta."

TOIMITTAJA ANNE KORHONEN
HELSINGIN SANOMISSA 14.8.2020.

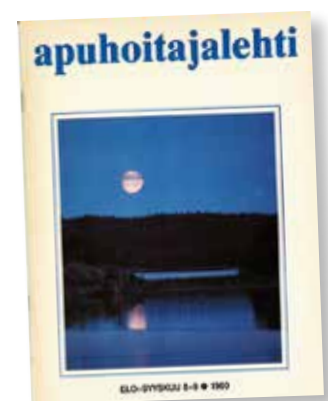
Toisaalta itse pyrin ajattelemaan, etten voi itse ratkaista kaikkia potilaan ongelmia, ja ei tarvitsekaan. Voin keskittyä siihen, mikä kuuluu omaan toimenkuvaani, ja ohjata muut asiat muualle. Juuri tätä varten meillä on olemassa erilaisia yhteensopivia sote-palveluita tukemassa niin potilasta kuin ammattilaista."

SETAN PUHEENJOHTAJA JA LÄÄKETIETEEN
OPISKELIJA SAKRIS KUPILA
MEDIUUTISISSA 24.8.2020

On ollut rankkaa ja surullista, mutta silti hyödyllistä. Olen varma, että olemme nyt valmistautuneempia, jos tauti nostaa päätään."

VAASAN KESKUSSAIRAALAN
JOHTAJAYLILÄÄKÄRI PETER NIEMINEN
LÄÄKÄRILEHDESSÄ 21.8.2020

40 VUOTTA SITTEN



"Talvella kotisairaanhoitajat saavat lämpimän aterian koulun tai lastentarhan keittolassa. Kesällä syödään omia eväitä tai käydään baarissa. "

APUHOITAJA-LEHDESSÄ 8-9/1980 KERROTAAN
APUHOITAJAN TYÖSTÄ TAMPEREEN KAUPUNGIN
KOTISAIRAANHOIDOSSA.

Naisten asunnottomuus Suomessa

TURVATTOMUUTTA & TOIVON PILKAHDUKSIA

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **ANNA AUTIO**

Asunnottomuus on Suomessa vähentynyt, mutta naisten suhteellinen osuus asunnottomista on kasvanut 2000-luvulla. Asunnottomilla naisilla hyväksikäytön ja turvattomuuden kokemukset ovat yleisiä.

Moni pääsee jaloilleen, kunhan saa riittävästi apua.



Kuka on asunnoton? Sen määrittely ei ole yksinkertaista, sillä läheskään kaikki asunnottomat eivät majaile kadulla tai ”luukuissa”. Asunnottomiksi voidaan tilastoida muun muassa ulkona ja autoissa, asuntoloissa ja tilapäisesti laitoksissa yöpyvät sekä vapautuvat vangit, joilla ei ole tiedossa asuntoa. Sukulaisten ja tuttavien luona oleskelevat eivät välttämättä edes näy tilastoissa.

Suomessa oli viime vuonna 1 190 asunnotonta naista, eli 50 henkilöä vähemmän kuin vuoden 2018 tilastoissa. Naisten suhteellinen osuus asunnottomista on kasvanut 2000-luvulla, vaikka asunnottomuus on kokonaisuudessaan vähentynyt Suomessa. Valtakunnallisissa asunnottomuusohjelmissa palveluja on kehitetty, mutta niitä käyttävät pääsääntöisesti miehet.

– Metsien miehet on myytti, joka on pikkuhiljaa murenemassa. Asunnottomuuden monimuotoisuuteen, muun muassa nuorten ja maahanmuuttajien tarpeisiin on kiinnitetty huomiota viime vuosina, nyt on vuorossa naisten

tarpeet, **Leena Lehtonen** Y-Säätiöstä sanoo. Lehtonen toimii projektipäällikkönä NEA-hankkeessa, lyhenne tulee sanoista nais erityisyys asunnottomuustyössä.

ELÄMÄÄ MARGINAALIN MARGINAALISSA

Asunnottomilla naisilla hyväksikäytön ja turvattomuuden kokemukset ovat yleisiä. Henkilökunnan läsnäolosta huolimatta naiset voivat kokea hätämajoitus- ja kohtaamispaikat turvatomiksi, sillä suurin osa kävijöistä on miehiä. ►

Inka Kasurisen mielestä palkitsevinta hänen töissään on saada olla avuksi. – Itse en aina huomaa, jos olen kuormittanut, onneksi perheeni kiinnittää siihen huomiota. Oman jaksamiseni tueksi minulla on työnohjaus. Keskustelen muutaman työtoverin ja esimiehen kanssa, jos työasiat ovat jääneet rasittamaan mieltäni.



Inka Kasurinen näkee työssään asunnottomien naisten haavoittuvuuden. – Jos naisella on kova kiire hoitaa asiansa, siitä voi päätellä, että mies odottaa ulkona. On erittäin tärkeää, että naisilla on omia paikkoja, joissa heitä kuunnellaan.

– Pärjätäkseen kadulla nainen on usein riippuvainen miehestä, joka tarjoaa ”suojelua” ja päihteitä. Epäterveet suhteet estävät naisia hakeutumasta avun pariin. Yksin olevalle asunnottomalla naisella on riski joutua useamman miehen hyväksikäyttämäksi, Lehtonen sanoo.

Kun naiset eivät hakeudu palvelujen pariin, heidän asunnottomuutensa jää piiloon. – Asunnoton nainen elää marginaalin marginaalissa, Lehtonen tiivistää.

Piiloasunnottomuus onkin naisten asunnottomuuden erityispiirre. Sen vuoksi palvelujen tarve ja puute eivät tule yhtä vahvasti esille kuin miesten kohdalla. Moni nainen kokee tuttavien luona yöpymisen miellyttävämmäksi vaihtoehdoksi tilapäismajoitukselle. Aina sekään ei ole turvallista, vaan hinta katosta pään päällä saattaa olla esimerkiksi seksi.

VAIN HUONOJA VAIHTOEHTOJA

Leena Lehtonen korostaa, että asunnottomuudesta puhuttaessa tule huomioida myös asunnottomuusuhan alla elävät. Ei ole tavatonta, että nainen pysyy väkivaltaisessa parisuhteessa ainoastaan sen takia, ettei joutuisi asunnottomaksi.

– Asunnottomuuden uhkaan voi liittyä myös taloudellista hyväksikäyttöä ja vuokratvelkoja. Tilanteita voi olla vaikea tunnistaa. Taloudellista hyväksikäyttöä voi olla esimerkiksi se, että naisella ei ole

EI OLE TAVATONTA, ETTÄ NAINEN PYSYY VÄKIVALTAISESSA PARISUHTEESSA AINOASTAAN SEN TAKIA, ETTEI JOUTUISI ASUNNOTTOMAKSI.

mahdollisuutta päättää omien rahojensa käytöstä tai lainoja otetaan hänen nimiinsä, Lehtonen kertoo.

Lehtosen mukaan asunnottomilla naisilla on usein taakkanaan pitkällä ajanjaksolla kerrostuneita traumoja, jotka vaativat traumasensitiivistä työotetta kaikissa palveluissa.

KODITTOMUUDEN TUNNE KALVAA

Naisilla asunnottomuuteen liittyy miehiä vahvemmin tunne kodittomuudesta sekä oman paikan ja lähipiirin puuttumisesta. Myös yhteiskunnalliset ja kulttuurisidonnaiset käsitykset naiseudesta ja naisellisuudesta nousevat esiin. Naisiin ja miehiin kohdistuvat yleiset asenteet kuuluvat myös puhekielessä: kadunmies herättää erilaisia mielikuvia kuin katunainen.

– Naisilla asunnottomuuteen liittyy usein moninkertaista häpeää, Lehtonen kertoo. Häpeäkokemukset kietoutuvat asunnottomuuden lisäksi esimerkiksi lasten huostaanottoon, päihdeongelmiin ja siihen, että kokee erottuvansa massasta ulkonäön suhteen.

– Kun asunnottomana ollut nainen saa asunnon, tärkeää on turvallisuus ja kodin tunteen luominen, jotta elämää pääsee rakentamaan uudelleen. Kodittomuuden tunne voi johtaa siihen, ettei asunnossa haluta olla tai sen kunnosta tai vuokranmaksusta huolehdita. Tuloksena saattaa olla pahimmassa tapauksessa paluu asunnottomuuteen. Esimerkiksi niinkin tavalinen asia kuin ovisilmä voi olla merkittävässä asemassa turvallisuuden tunteen syntymisessä, Lehtonen sanoo.

NAISTEN TUVASSA PÄÄSEE HOITAMAAN ASIOITA

Viime vuonna marraskuussa avattu Naisten tupa on Sininauhasäätiön projektityöntekijä **Inka Kasurisen** idea. Hän pyörittää toimintaa yhdessä työparinsa ja vapaaehtoisten kanssa. Tupa on avoinna kolmena päivänä viikossa, neljä tuntia kerrallaan. Naisten tupa on osa NEA-hanketta. ►



Naisten tupa töölöläisessä kellaritilassa on sisustettu kodikkaasti.



Faktaa asunnottomuudesta

Vuonna 2019 Suomessa oli 4 600 asunnottomia, joista 1 190 naisia.

52 % asunnottomista elää pääkaupunkiseudulla. Tilastoissa seuraavina ovat Turku ja Tampere.

Palvelut vaihtelevat kunnittain. Laki velvoittaa vain tilapäisen hätmajoituksen tarjoamiseen, ei asunnon järjestämiseen. Palveluja tuottavat myös muut tahot, esimerkiksi Sininauhasäätiö, Y-säätiö ja Vailla vakituista asuntoa ry.

Palveluja ovat muun muassa neuvontapalvelut, tuettu asuminen, tilapäismajoitus, yökahvilat ja päiväkeskukset.





Yksi Naisten tuvan vapaaehtoistyöntekijöistä on Sajiphan Koponen. Hän opiskelee sosionomiksi.

”VIITISENTOISTA VUOTTA SITTEN OLII NYKYISTÄ ENEMMÄN JUURI ASUNNOTTOMILLE NAISILLE TARKOITETTUJA PALVELUJA, MUTTA NIITÄ AJETTIIN ALAS JA TOIMINTAA SUPISTETTIIN.”

Asunnottomien naisten arki on tullut Kasurille tutuksi jo ennen Naisten tupaa. Hän työskenteli aiemmin päihdepalveluissa ja sitä ennen muun muassa kotihoidossa ja varhaiskasvatuksessa. Kasurinen teki lähihoitajan töitä vuoteen 2016 saakka ennen kouluttautumistaan sosionomiksi.

– Naisten tupa syntyi tarpeesta saada naisille oma paikka, jossa he voivat levätä ja hoitaa asioitaan. Aiemmin tapasin naisia kaduilla ja kahviloissa, sovitusta tapaamisista kiinni pitäminen ei aina onnistunut ja tilanteissa oli hälinää ja rauhattomuutta, Kasurinen kertoo.

Hän muistuttaa, että naisiin kohdistuva työ ei ole uutta.

– Viitiseentoista vuotta sitten oli nykyistä enemmän juuri asunnottomille naisille tarkoitettuja palveluja, mutta niitä ajettiin alas ja toimintaa supistettiin.

Kasurinen vaakuuttaa, että apua saa, kunhan tietää mistä sitä hakee. Palvelujen löytäminen voi olla hankalaa.

– Asunnottomia

auttava kenttä on sirpaleinen, toimijoita ovat kunnat, yksityinen puoli ja kolmas sektori, kuten järjestöt ja yhdistykset.

Naisten tuvassa saa jeesiä byrokratian kiemuroihin.

– Hoidamme yhdessä Kela-asioita ja varaamme sossuaikoja. Meillä on myös asiakkaiden käytössä muutama kännykkä, jolla he voivat soittaa omia puhelujaan.

LÄMMIN SAUNA JA LÄMMIN RUOKA

Sauna hohkaa lämpimänä Naisten tuvan aukioloaikoina. Asiakkaat saavat uudet alusvaatteet ja puhtaat vaatteet. Mukaan voi napata lahjoituksina tullutta kosmetiikkaa ja kuukautissuojia. Vaaterekin alla on rivissä kauniita korkokenkiä.

– Kokkaamme aina ravitsevan ruoan. Asiakkaat auttavat mielellään

ruoanlaitossa taitojensa ja jaksamisen mukanaan, Kasurinen kertoo.

Aktiivinen ei kuitenkaan tarvitse olla.

– Naisten tuvassa saa hyvällä omallatunnolla levätä sohvalla.

EI KAHTA SAMANLAISTA TARINAA

Erityisesti toistuvaan ja pitkäaikaisasunnottomuuteen liittyy usein normaalia asumista olennaisesti vaikeuttavia terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia, kuten mielenterveyden häiriöitä, päihderiippuvuutta tai väkivaltaisuutta.

– Jokaisen naisen tarina on oman, mutta samankaltaisuuksia niissä kuitenkin on, Kasurinen pohtii ja jatkaa:

– Suuri osa tapaamistani asunnottomista naisista on äitejä ja tavallisesti heidän lapsensa on otettu huostaan. Monella naisella on lastenkotitai nuorisokotitausta tai heillä on ollut haastavia tilanteita lapsuudessa tai nuoruudessa. Kaikilla asunnottomilla ei ole päihderiippuvuutta tai ongelmia mielenterveyden kanssa.

Asunnottomuuteen voi sysätä yhtenä osatekijänä myös lasten huostaanotto.



Elina haaveilee omasta kodista.

Tulot pienenevät huomattavasti ja asunto saattaa olla liian suuri.

– Huostaanoton jälkeen vaihtuu sosiaalityöntekijä, toimeentulo- sekä asumistuki voivat pienentyä ja lapsilisät ja elatusmaksut eivät enää ohjaudu äidille, Kasurinen selvittää.

Asunnon saaminen vaikeutuu myös, jos on paljon hoitamaton vuokratvelkaa.

– Vuokratvelka voi syntyä esimerkiksi siivottomaan kuntoon jätetystä asunnosta, hädöstä, tai rikkoutuneesta ikkunasta, Kasurinen kertoo.

AVAINSANA ON YHTEISTYÖ

Tutkimukset ja media esittävät asunnottomat naiset usein uhreina. Kasurinen haluaa korostaa toistakin puolta.

– Nämä naiset ovat selviytyjiä. Moni pääsee jaloilleen, kunhan saa riittävästi apua. Yksin minun on vaikea ketään auttaa, yleensä tarvitsemme siihen mahdollisimman moniammatillisen tiimin. Yhteistyö on auttamisen avainsana.

– Asunnottomuuden ennalta ehkäisy on tärkeää. Kotipalveluissakin voi kysyä, onko vuokrat maksettu, jos herää huoli, Kasurinen pohtii.

– Ihminen ei välttämättä itse ota aihetta puheeksi.

ELINA ODOTTAA UUTTA KOTIA PERHEELLEEN

Naisten tuvan keittiössä leijaillee herkulinen tuoksu. Hellan ääressä 35-vuotias Elina paistaa sipulia ja jauhelihaa makaronilaatikkoa varten.

Elina ja hänen tuore miesystävänsä majailevat tällä hetkellä veneessä. Elina jäi asunnottomaksi talvella, taustalla on lähisuhdeväkivaltaa. Elinan lapset asuvat sijaiskodissa, ja hän tapaa heitä muutama kerran kuukaudessa. Ikävä on kova.

– Äitiys on minulle erittäin tärkeää, oli yhteiskunta minusta mitä mieltä tahansa, hän painottaa.

– Halusin pois pienemmältä paikkakunnalta, jossa en kokenut oloani turvalliseksi. Viimeiset kuukaudet olen yöpynyt tuttavieni mökillä, Airbnb-asunnoissa ja jopa autossa, Elina kertoo.

Hänen tavaroistaan valtaosa on varastossa uutta kotia odottamassa.

Elina ei käytä päihkeitä.

– Olen ollut kuivilla 12 vuotta, silti päihde- ja lastenkotihistoriani nostetaan esiin jokaisessa tapaamisessa viranomaisten kanssa, Elina sanoo. Hän kokee sen turhauttavaksi ja epäilulksi.

– Aina ei ole voimia taistella ennakokäsityksiä vastaan, mutta koen olevani vähän tällainen yksinäinen aktivisti.

Elina on aiemmin työskennellyt muun muassa päiväkodissa. Hän on päässyt työkokeiluun järjestöön, joka tekee päihdetyötä.

– Nyt tilanne näyttää toiveikkaammalta asunnon suhteen, mahdollisesti sellainen on pian tarjolla ja lapsetkin pääsevät luokseni.

Puhuessaan Elina katsoo silmiin ja kertoo tarinansa pohdiskelevasti. Hän näyttää raikkaalta ja huolitellulta, olemuksessa ei ole viitteitä asunnottomuuteen.

– Se nostaa itsetuntoa, kun saa laitettua itsensä nätiksi, hän sanoo. ■

Tavoitteena poistaa asunnottomuus 2027 mennessä

Hallitusohjelmassa ja hallituksen toimintasuunnitelmassa on kunnanhimoinen tavoite puolittaa asunnottomuus Suomesta vaalikauden aikana ja poistaa kahdessa vaalikaudessa, eli vuoteen 2027 mennessä.

Toimenpiteitä ovat muun muassa Asunto ensin -periaatteen kiinni pitäminen, asumisneuvonnan saatavuuden parantaminen ja asunnottomuuden ennaltaehkäisy, erityisinä painopisteinä nuoret ja maahanmuuttajat. Asuntoneuvonnasta tulee lakisääteistä.

Asunto ensin -periaatteen mukaan tukitoimista ensimmäinen on asunnon järjestäminen. Muu kuntoutuminen mahdollistuu vasta, kun ihmisellä on asunto.

NEA-hanke

NEA eli nais erityisyys asunnottomuustyössä on Y-Säätiön koordinoima hanke. Siihen kuuluu kahdeksan osahanketta pääkaupunkiseudulla, Turussa ja Tampereella. Mukana on useita tahoja, muun muassa Sininauhasäätiö, Diakonissalaitos ja Ensi- ja Turvakotien liitto.

Tavoitteina ovat poistaa naisten asunnottomuus sekä nostaa naisnäkökulma esille asunnottomien palveluissa ja kohtaamisissa.

Rahoittajana toimii STEA.

LÄHTEET:

ASUNNOTTOMAT 2019 -SELVITYS, ASUMISEN RAHOITUS- JA KEHITTÄMISKESKUS ARA

VARMISTA ASUMISEN TURVA! ASUNNOTTOMUUDEN ENNALTAEHKÄISYN TOIMENPIDE-OHJELMAN (AUNE) LOPPURAPORTTI, 2019

Y-SÄÄTIÖ

SININAUHASÄÄTIÖ

TARHAN TAHATTOMAT TULIAISET

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Lasten tartuntataudit ovat päiväkodin arkea, eikä niiden leviämistä pystytä täysin estämään ahkeralla käsienspesulla. Korona-aika tai ei, osa taudeista iskee jälleen samaan aikaan kuin aikaisempinakin vuosina.

Erilaiset tartuntataudit ja loiset ovat tuttuja tuliaisia päiväkodista. Niiden määrässä tai yleisyydessä ei asiantuntijoiden mukaan ole vuosien varrella tapahtunut merkittävää muutosta.

Samat taudit jylläävät vuodesta toiseen, sanoo oululainen lastenhoitaja **Merja Komulainen-Aakko**. Hän on työskennellyt alalla 15 vuotta ja tuntee hyvin päiväkodin vuosikierron. Se alkaa syksyisin herkästi tarttuvalla kuumetaudilla, jonka tunnistaa iholle nousseista rakkuloista.

– Elokuu on perinteisesti enterorokon aikaa. Tait tulevat vähän myöhemmin, kun koulut alkavat, ja syksy kokonaisuudessaan on flunssa-aikaa. Oksennustaudit alkavat yleensä vuodenvaihteessa ja viimeistään hiihtolomaan mennessä päiväkodissa kiertää maha-tauti.

Lasten infektio lääkäri **Satu Kekomäki** tunnistaa tautien kausivaihtelun. Asiaa on tutkittu paljon, mutta varmuudella ei tiedetä, miksi taudit iskevät aina tiettyyn aikaan vuodesta.

– Selitystä on etsitty ihmisen käyttäytymisestä ja virusten eliniästä erilaisissa olosuhteissa ja ympäristöoloista. Koko totuutta vuodenaikavaihtelusta ei kuitenkaan tiedetä.

Kiinnostavaa on esimerkiksi se, miksi tavallinen flunssan aiheuttaja rs-virus esiintyy Suomessa joka toinen vuosi, mutta monessa muussa maassa se aiheuttaa epidemian joka ikinen vuosi.

Aikaisempien vuosien perusteella tuleva talvi näyttää väli vuodelta eli pienemmän rs-epidemian ajalta.

Erityisen salakavaliksi useimpien virusten aiheuttamat taudit tekee se, että ne tarttuvat ihmisestä toiseen jo ennen kuin oireet alkavat.

– Virukset ovat viisaita, kehittyviä olentoja, Kekomäki toteaa.

Kausittaisten tautien lisäksi päiväkodeissa on myös muita toistuvia riesoja, esimerkiksi kihomatoja, joita ilmaantuu tasaisesti ympäri vuoden. Niitä todetaan yleensä vain yhdellä tai muutamalla lapsella kerrallaan, Merja Komulainen-Aakko kertoo.

– Tartunnat tukahtuvat, koska päiväkodilla on niiden hoitamiseen tarkat ohjeet. Esimerkiksi kun kihomatoja todetaan, petivaatteet vaihdetaan, unilelut kerätään pois ja jos on pakkasta, patjat viedään ulkovarastoon, sillä kylmä tappaa kihomadot.

Vaikka kihomatojen, päätäiden ja syyhyn kaltaiset loisten tartuntaketjut saadaan katkaistua nopeasti päiväkodissa, perheen sisällä ne leviävät varsin herkästi ja tuottavat ylimääräistä vaivaa, vuodevaatteiden huolellista pesua ja turvautumista käsikauppa- tai reseptilääkkeisiin.

Tartuntojen riskiä voi myös kotioloissa pienentää yksinkertaisilla toiminnoilla jo ennalta.

– Kihomatojen estämiseksi kädet tulisi pestä etenkin vessareissujen jälkeen. Kynsien pitäminen lyhyinä estää sen, et-



teivät kihomatojen munat jää muhimaan kynsien alle, Satu Kekomäki muistuttaa.

TAVATTOMAN TAVALLINEN FLUNSSA

Päiväkodissa liikkuvista taudeista yleisin on tavallinen nuhakuume eli flunssa. Yleisimpiä flunssan aiheuttajia ovat rinovirukset, joita tunnetaan yli sata erilaista ja joita on ympäri vuoden tarjolla.

Yhden flunssan sairastaminen ei välttämättä anna suojaa seuraavia vastaan, vaikka tilanne altistumisten myötä tasoittuu.

– Flunssien määrä päiväkotilapsilla on suurempi kuin kotihoidossa olevilla. Ero on selkeä etenkin ensimmäisen puolen vuoden aikana, kun lapsi on hoidossa, mutta tasoittuu sen jälkeen, Satu Kekomäki kertoo.

Samanlainen tautipiikki voi kohdata myös päiväkodin uutta työntekijää.

– On toki yksilöllistä vaihtelua, miten ihmiset sairastuvat, mutta uudet työntekijät usein sairastavat paljon ensimmäisen vuoden aikana. Pitkään vakassa työskennelleet ovat jo immuuneja perusflunssille ja mahataudeille, sanoo Merja Komulainen-Aakko.

Hänen mukaansa varsinkin perusflunssakaudella päiväkodin työntekijät pystyvät omalla toiminnallaan vaikuttamaan paljon siihen, miten taudit leviävät. Kaikkea ei kuitenkaan pysty enakoimaan.

– Joinakin vuosina kokonaisia ryhmiä ja myös aikuisia on sairastunut, oletettavasti norovirukseen. Influenssat taas ovat olleet siitä jännittäviä, että niihin on saattanut sairastua vain yksi lapsi eikä ketään muuta koko ryhmässä.

TAUDI KSI MUIDEN JOUKKOON

Tulevan syksyn osalta on vain valistuneita veikkauksia, miten koronavirus vaikuttaa päiväkotien tautien vuosikiertoon.

Keväällä sosiaaliset rajoitukset vaikuttivat selvästi lasten sairasteluun: Itä-Suomen yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan lasten päivystyskäynnit flunssan ja korvatulehduksen takia vähenivät kolmanneksen normaalista.

Helsingissä Uudessa lastensairaalassa työskentelevä Satu Kekomäki sanoo, että syksy on alkanut päivystyksessä ”vähintäänkin tavanomaisen vilkkaana”.

– Päivystyksessä käy todella paljon flunssaisia lapsia. Vaikea sanoa, hakeudutaanko nyt lääkäriin herkemmin ja

Leikki-ikäisten lasten tavallisia infektioita

PÄÄTÄI

Muutaman millimetrin mittainen läpikuultava ja siivetön hyönteinen, joka elää ja munii hiuksissa, niskassa ja korvien takana.

Oireet: Päänahan kutina.

Häätö: Munat eli saivareet poistetaan päänahasta täikammalla ja hiukset pestään täishampoolla, päähineet ja vuodevaatteet pestään vähintään 60 asteessa.

Milloin lääkäriin: Jos huolellinen itsehoito ei tehoa, lääkäri voi määrätä suun kautta otettavan lääkkeen.

KIHOMATO

Helposti silmillä erottuva valkoinen mato, joka voi kasvaa yli sentin mittaiseksi.

Oireet: Peräaukon ja välilihan kutina etenkin öiseen aikaan.

Häätö: Suun kautta otettavilla käsikauppa- tai reseptilääkkeillä koko perheelle, petivaatteet ja yövaatteet pestään tai kuuma- tai kylmäkäsitellään ja kodin siivousta tehostetaan.

Milloin lääkäriin: Jos oireet pitkittyvät.

SYYHY

Muutaman millimetrin mittainen ihonalainen loinen, syyhypunkki.

Oireet: Kova kutina etenkin öiseen aikaan ja kutinakohtiin nousevat pienet vesirakkulat, vaikka kutinakohdat voivat raapimisen jälkeen näyttää melkein mitään.

Häätö: Reseptivapaa syyhyvoide koko perheelle, kutinaa voi lievittää kortisonivoiteella. Käytössä olleet petivaatteet ja vaatteet pestään.

Milloin lääkäriin: Koska syyhy on herkästi tarttuva, kutiseva lapsi kannattaa viedä matalalla kynnyksellä arvioitavaksi ja kertoa asiasta päiväkotiin.

MÄRKÄRUPI

Bakteerin aiheuttama tulehdus ihon pinnalla.

Oireet: Kutiseva ja punottava iho, rakkulat, ihon karstoittuminen ja pinnalliset haavaumat yleensä kasvoissa, raajoissa tai taiteissa.

Häätö: Yksittäiset rakkulat tai rykelmät paikallisantibiootilla, laajemmat alueet suun kautta otettavalla antibiootilla. Kovat ja märkäiset ruvet on liotettava, jotta bakteerit kuolevat.

Milloin lääkäriin: Nopeasti, jos märkärupi leviää laajalle alueelle.

ONTELOSYYLÄ ELI MOLLUSKA

Viruksen aiheuttamat näppylärykelmät iholla.

Oireet: punertavat näppylät, jotka esiintyvät yleensä isoissa rykelmissä etenkin taiteissa ja reisissä, ja jotka tulehtuneina kutiavat, joskin tulehdus ja kutina ovat yleensä parantumisen merkkejä.

Häätö: Yksittäiset syylät parantuvat rikkomalla ne neulalla tai pinsetillä. Jos syylä on paljon, kannattaa odottaa niiden parantumista itseksensä.

Milloin lääkäriin: jos on epävarma diagnoosista.

pysyisivätkö perheet normaalisti kotona sairastamassa.

Merja Komulainen-Aakko uskoo tarhan tuliaisten jatkavan vuosikiertoaan entiseen tapaan. Päiväkotien työtajat ja toimitilat eivät anna myöden

noudattaa täysimääräisesti päiväkodeille annettuja ohjeistuksia.

– Vaikka kuinka pestäisiin käsiä ja käytettäisiin käsidesiä, taudit tarttuvat, ja korona on vain yksi tauti lisää entisten jatkoksi, hän toteaa. ■

oma
koti
kullan
kallis



Vanhukset eivät halua viivyttää muuttopäätöstä loputtomiin

TURVATON KOTI EI OLE KOTI LAINKAAN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Perinteisessä suomalaisessa vanhenemistarinaa oma koti on itsenäisen elämän ehto. Kotoa pois muuttaminen merkitsee luopumista ja kuolemaa. Vanha tarina ei tee oikeutta uusille ikäihmisten yksinäisyyttä ja turvattomuutta vähentäville asumismuodoille, sanoo tutkija Paula Vasara.

Onko oma koti paras paikka vanheta? Riippuu kodista ja elämäntilanteesta, vastaa tutkijatohtori **Paula Vasara** Jyväskylän yliopiston Ikään-
tymisen ja hoivan tutkimuk-
sen huippuyksiköstä.

Tärkeintä on hylätä lähtökohta, että ikääntyneet olisivat asumistoiveidensa ja -tarpeidensa suhteen yhtenäinen ryhmä.

– Yhdelle on tärkeää saada asua loppuun asti omin käsin rakennetussa kotitalossa, toinen haluaa muuttaa lähelle lapsiaan ja lapsenlapsiaan. Kolmas kaipa ehkä lähemäs kaupungin keskustaa, jotta harrastusmahdollisuudet säilyvät mahdollisen ajokortin menetyksen jälkeenkin, Vasara luettelee.

Pitkäaikaisen, itse omistetun ja mielellään omin käsin rakennetun kodin arvostuksen juuret ovat syvällä Suomen maatalousvaltaisessa historiassa. Koti on latautunut käsite, johon liittyy vahvoja tunteita ja odotuksia.

– Pitkäaikainen koti ja itsenäinen asuminen rinnastetaan terveyteen ja omatoimisuuteen. Kotoa pois muuttamiseen taas liittyy luopumisen, menetysten ja jopa lähestyvän kuoleman merkityksiä, Vasara pohtii.

Kotona vanhenemista suosivassa ympäristössä ääneen pääsevät harvoin ne, jotka eivät ole toteuttaneet tätä periaa-

Pitkäaikaisen, itse omistetun ja mielellään omin käsin rakennetun kodin arvostuksen juuret ovat syvällä Suomen maatalousvaltaisessa historiassa.

tetta omassa elämässään. Kodista on tullut eräänlainen käsiteansa: kun pitkäaikaisuus on kodin ehto, muutto uuteen paikkaan määrittänyt väistämättä kodin menetykseksi ja sitä mukaa tappioksi.

Tällaisessa keskusteluympäristössä kotona vanheneminen on voittaja jo ennen kuin muita vaihtoehtoja on ehditty edes esitellä.

– Muuttaminen iäkkäänä voitaisiin kehystää myös toisella tavalla. Se ei väistämättä ole pakon sanelema ratkaisu,

vaan se voi olla myös pyrkimystä järjestää elämä niin, että omannäköistä elämää kyetään jatkamaan.

KODIN MERKITYS VOI MUUTTUA HETKESSÄ

Kodin merkitys ikäihmiselle voi kuitenkin muuttua – ja muutos voi tapahtua hetkessä.

Esimerkkitapauksesta käy Vasaran väitöstutkimustaan varten haastattelema iäkäs leskimies, joka asui yksi kotonaan ja oli oloonsa kaikin puolin tyytyväinen.

Arki sujui, ja lapset kävivät säännöllisesti katsomassa.

Vakava sairauskohtaus muutti tilanteen täysin. Vanhus joutui ryömimään lattialla päästäkseen soittamaan apua, ja hän joutui myös odottamaan apua lattialla.

– Tapaus jätti jälkeensä syvän turvattomuuden tunteen. Koti ei sen jälkeen ollut enää hyvinvoinnin paikka. Siitä oli tullut vain asuinpaikka, eikä olo siellä tuntunut turvalliselta, Vasara kuvailee. ►



Kodin merkitys voi muuttua yhtäkkiä tai pikkuhiljaa kunnon huonontuessa ja kotiaskareiden käydessä vuosi vuodelta hankalammiksi. Jossakin vaiheessa kotona ei voi enää tehdä mitä haluaa.

– On ihmisiä, jotka kykenevät sopeutumaan vähitellen lisääntyviin arjen hankaluuksiin. Koti lakkaa kuitenkin olemasta hyvä koti viimeistään siinä vaiheessa, kun asunnosta ei enää pääse omin avuin ulos, eikä omaisia tai tuttavias ole lähellä auttamassa.

Paula Vasara osoittaa väitöstutkimuksessaan, että omassa kodissa asumista ei haluta jatkaa hinnalla millä hyvänsä.

– Olennaista on hylätä valmiit kotiin liittyvät mielikuvat ja kysyä, millä ehdoilla kotona asumista halutaan

ja kannattaa jatkaa. Kun pitkäaikainen koti ei enää täytä kodin vaatimuksia, siitä voidaan olla valmiita luopumaan, vaikka luopumiseen liittyykin vahvoja tunteita ja suurta symboliikkaa.

Vasaran väitöstutkimuksen neljän tutkimusartikkelin aineistona olivat yhteensä 47:n kotona ja ikäperusteisessa asumisessa elävän ikäihmisen haastattelut sekä 14:n äidistään päivittäin huolehtivan tyttären haastattelut.

ELÄMÄ SIIRTYY KODIN ULKOPUOLELLE

Koti ei ole menettämässä merkitystään, mutta merkitykset muuttuvat. Pitkäaikainen sitoutumien samaan asuinpaikkaan on Vasaran mukaan vähitel-

len purkautumassa, samoin kodin merkitys sosiaalisen elämän keskipisteenä.

Helsingissä on paljon ahtaasti asuvia, ja minikoteja rakennetaan jatkuvasti lisää. Kodin ei tarvitse olla niin tilava kuin ennen, sillä suuri osa aikaisemmin kotona eletystä elämästä on siirtynyt kodin ulkopuolelle.

– Ennen käytiin tuttavien luona kylässä, nykyään kavereita tavataan kahviloissa ja harrastuspaikoissa. Koti on voinut muuttua levähtämisen ja palautumisen paikaksi, ja varsinainen eläminen tapahtuu toisaalla. Olisi kummallista, jollei näitä muutoksia otettasi mitenkään huomioon ikäihmisten asunissuosituksissa, Vasara sanoo.

Yksioikoista kotona vanhenemisen ihannetta vastaan puhuu sekin, että tämän päivän ikäihmiset ovat tottuneet elämänsä aikana muuttamaan.

– Jos takana on kymmeniä muuttoja, niin miksi ikäihmisen kannattasi pitää kynsin hampain kiinni juuri siitä asunnosta, jossa hän sattui asumaan sillä hetkellä, kun oma selviytymien josta-kin syystä huononi?

Kotona vanhenemisen politiikkaa on alettu viime vuosina kyseenalaistaa.

“Koti lakkaa kuitenkin olemasta hyvä koti viimeistään siinä vaiheessa, kun asunnosta ei enää pääse omin avuin ulos, eikä omaisia tai tuttavias ole lähellä auttamassa.”

Tällä suunnalla tulee kuitenkin talous vastaan: ikäihmisten asuminen kotona tulee yhteiskunnalle muita asumisratkaisuja halvemmaksi – etenkin jos omaiset ja läheiset suostuvat heitä autamaan ja hoivaamaan.

LISÄÄ HISSEJÄ – VAI JOTAKIN IHAN UUTTA?

Vasaran mielestä ikäihmisten asumispolitiikassa on kaiken kaikkiaan keskiytetty liikaa siihen, miten ihmiset saataisiin pysymään kotona.

– Hissejä rakennetaan suuria määriä vanhoihin kerrostaloihin, koska valtio tukee hankkeita taloudellisesti. Vanhan varaan rakentamisen sijaan kannattaisi ottaa selvää, mitä nykyiset ja etenkin tulevat ikäihmiset eläkevuosien aikaiselta asumiseltaan odottavat, Vasara arvostelee.

Vasaran tulokset osoittavat monien aiempien tutkimusten tapaan, että suuri osa ikäihmisistä haluaa asua omassa kodissa niin pitkään kuin mahdollista. Pysyvyyttä, tuttuutta ja omien totuttujen toimimisen tapojen jatkuvuutta arvostetaan, eikä muutosta kaivata vain vaihtelun vuoksi.

– Toisaalta tulokset osoittavat senkin, että toive kotona asumisen jatkumisesta saattaa tarkoittaa myös syvempää toivetta oman terveyden ja toimintakyvyn säilymisestä. Oma koti voi toteutua myös uudessa paikassa, jos se tarjoaa mielekästä tekemistä ja mahdollisuuden kokea turvallisuutta ja osallisuutta, tutkija painottaa.

Muuttamista ei siis yleensä toivottu, mutta muuttopäätöstä ei myöskään haluttu viivyttää loputtomiin. Turvallisuus ja hyvä huolenpito olivat vähintään yhtä tärkeitä kuin asuinpaikan säilyminen.

Monet Vasaran väitöstutkimukseen osallistuneista kuvasivat muutosta positiivisin sanoin, vaikka itse muuttaminen olikin saattanut tuntua raskaalta. Elämänlaatu uusissa oloissa koettiin riittävän hyväksi, vaikka kompromisseja ja myönnetyksiä oli jouduttu tekemään.

– Vanhaa ja uutta vertailtiin monissa kertomuksissa toisiinsa. Muutoksen myötä jotain oli ehkä menetetty, mutta tilalle oli saatu vastaavasti jotain vähintään yhtä tärkeää. ■



Yksinäinen koti vai yhteisöllinen senioritalo?

Keskustelu kotona asumisen turvattomuudesta ja ikäihmisten yksinäisyydestä on viime vuosina vilkastunut, syynä muun muassa uutiset kerrostaloasunnoista löydettyistä muumioituneista vainajista ja kadulla pakkasessa vähissä vaatteissa harhailleista muistisairaita vanhuksista.

Turvallisuus on kodin ominaisuus numero yksi. Omaan kotiin voi kuitenkin liittyä suuria turvattomuuden ja yksinäisyyden tunteita etenkin, jos vanhuksen koti sijaitsee alueella, jossa ainoa puhelukumppani on lähikaupan myyjä.

Vasaran tutkimus vahvistaa, että ikäperustainen asuminen eri muodoissaan voi tarjota kokemuksen turvallisuudesta asuinympäristöstä ja parantaa ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua yhteiskuntaan ja normaaliin elämänmenoon.

– Arjen sujuvuus tukee omanarvon tuntoa ja toimijuutta ja auttaa pitämään yllä positiivista omakuvaa. Uusi koti voi olla pärjäämisen symboli, Vasara kiteyttää.

Ikäihmisten asumiseen pitäisi saada lisää sävyjä ja vaihtoehtoja. Uusista ja toiveita herättävistä ratkaisuista Vasara mainitsee yhteisöllisyyttä rohkaisevat senioritalot ja muut uudenlaista suunnittelua edustavat talot, joissa luodaan tiloja erilaisille satunnaisille kohtaamisille.

– Senioritalossa vanhus voi tavata käytävällä joka päivä luontevasti tuttuja ihmisiä ja pihalla saattaa olla yhteinen kasvimaakin. Kohtaamisten sävyttämä elämä voi olla yksinäistä kotielämää mielekkäämpää.

Rahastakaan sen ei pitäisi olla kiinni. Vasaran mukaan senioritalo voi tulla yhteiskunnalle jopa kotona asumista halvemmaksi, sillä sopiva asumismuoto mahdollistaa omatoimisen arjen.

– Naapurituki voi tuntua hyvältä varmistukselta erilaisilla asiointireissuilla. Tutun ystävän seura voi rohkaista lähtemään kodin ulkopuolelle vaikkapa teatteriin tai kävelylenkille.

VÄITÖS: VÄISTÄMÄTTÖMYYSIÄ JA VALINTOJA
– KERTOMUKSIA IKÄIHMISTEN ASUMISPOLULTA.
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2020.

LÄÄKEHAITAT VIEVÄT IKÄÄNTYNEITÄ PÄIVYSTYKSEEN

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVA **MOSTPHOTOS**

Lääkkeiden ei-toivotut vaikutukset sekä virheet määräämisessä, jakelussa ja annostelussa ovat erittäin yleisiä. Parhaiten lääkehaittoja voitaisiin torjua käsittelemällä tapahtuneet vaaratilanteet nykyistä systemaattisemmin.

Perusterve 75-vuotias mies tuodaan päivystykseen kaatumisen vuoksi. Läheiset kertovat, että hän on käyttäytynyt sekavasti vuorokauden ajan. Päivystyksessä ei löydetä selkeää syytä oireisiin. Lopulta sisätautiosastolla

todetaan, että sekavuuden ja kaatumisen aiheutti hammaslääkärin edellisenä päivänä aloittama opioidikipulääkitys.

Toiselle potilaalle anestesiaalääkäri on määrännyt leikkaussalissa annettavaksi fenyyliefriiniä, mutta hänelle annostellaan erehdyksessä suoneen laimentama-

tonta noadrenaliinia. Tämä aiheuttaa vakavia rytmihäiriöitä ja verenpaineen nousua. Lääkeampullit ovat nimeä lukuun ottamatta täysin identtiset, ja ne ovat siksi menneet sekaisin. Potilaan tila tasaantuu noadrenaliinin vaikutuksen hiivuttua.



Tee aina ilmoitus

- Yksittäisen työntekijän tärkein ja oikeastaan ainoa keino vähentää lääkehaittoja on täyttää aina tarvittaessa HaiPro-ilmoitus, vaikka niiden laatiminen saattaa tuntua turhautavalta. Jo pelkkä epäily on perusteltu syy täyttää raportti. Organisaation vastuulla on reagoida ilmoituksiin ja luoda työilmapiiri, jossa ihmiset uskaltaavat kertoa sattuneista virheistä.
- Suullisista ohjeista lääkkeiden käsittelyssä tulisi pyrkiä kokonaan eroon. Virheen mahdollisuus informaation kulussa lisääntyy aina, kun potilas siirtyy paikasta toiseen.
- Kaikkien työyhteisössä olisi hyvä käyttää lääkkeitä samoja nimityksiä. Eri ammattiryhmillä saattaa olla oma vakiintunut lääkeslanginsa.

Tällaiset tapaukset ovat MSc, proviisori **Outi Laatikainen** mukaan hyvin tyypillisiä esimerkkejä lääkkeisiin liittyvistä ongelmista. Keväällä ilmestyneessä väitöstutkimuksessaan hän havaitsi, että lähes joka neljäs yli 65-vuotiaiden käynti erikoissairaanhoidon päivystyksessä johtuu lääkehaitasta.

– Osuuden on arveltu olevan varsin iso, mutta tällainen lukema oli kielämättä silmiä avaava yllätys, Outi Laatikainen toteaa.

Lääkkeisiin liittyviin haittatapahtumiin luetaan erilaiset lääkkeiden ei-toivotut vaikutukset sekä virheet lääkkeiden määräämisessä, jakamisessa ja annostelussa.

Väitöstutkimuksen mukaan tällaisia haittatapahtumia esiintyy runsaasti myös sairaalahoidossa: kaikista potilaista noin joka viides altistuu niille sairaalajaksonsa aikana.

Vaikka lääkehaittoja sattuu kaikissa väestöryhmissä, ikääntyneet ovat niille erityisen alttiita. Tähän on Laatikaisen mukaan monia syitä.

Isolla osalla ikääntyneistä on useita pitkäaikaissairauksia, mikä lisää lääkkeiden haitallisten yhteisvaikutusten riskiä. Myös kehonkoostumus muuttuu ikääntyessä siten, että lääkkeet saattavat vaikuttaa ennakkoimattoman voimakkaasti. Lisäksi muistin heikentyessä lääkkeiden ottaminen voi helposti unohtua tai annostelussa sattua sekaannuksia.

ILMOITUS JOHTAA HARVOIN MUUTOKSIIN

Tutkimus paljasti puutteita myös lääkehaitoista tehtyjen HaiPro-haitta-ilmoitusten käsittelemisessä ja hyödyntämisessä.

– HaiProja tehdään ahkerasti, mikä on erinomainen asia. Liian usein käy kuitenkin niin, ettei raportti johda minkäänlaisiin muutoksiin. Monesti yksikön esimies saattaa luokitella hyvinkin uhkaavan tilanteen lieväksi, ja seuraukseksi riittää tapahtuneen lyhyt toteaminen omassa tiimipalaverissa, Outi Laatikainen kertoo.

Hän sanoo tutkimusaineistossa törmänneensä tapauksiin, joissa vaikkapa insuliinin annostelu täysin väärälle, diabetesta sairastamattomalle potilaalle on jälkikäteen luokiteltu lieväksi haitaksi. Todellisuudessa tilanne on voinut olla henkeä uhkaava.

Entä millaisin keinoin lääkehaittoja olisi mahdollista ryhtyä vähentämään? Outi Laatikaisen miele-

tä ensin tulisi myöntää ongelman laajuus ja vakavuus. Tämän jälkeen keskeistä olisi käsitellä havaitut haittatilanteet nykyistä systemaatisemmin ja kootummin.

– Ilmoitusten käsittely tulisi ehdottomasti siirtää erillisiltä yksiköiltä koko organisaation tasolle, ja tähän työhön pitää myös ohjata riittävästi resursseja. Lisäksi seurannan täytyy olla reaaliaikaista, eikä menneeseen katso-

Nämä aiheuttavat runsaasti lääkehaittoja

• **PKV- eli keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet** aiheuttavat varsinkin iäkkäille herkästi sekavuutta, huimausta ja pahoinvointia. Haitat ilmenevät nopeasti, usein jo seuraavana päivänä lääkityksen aloittamisesta. Pahimmillaan seurauksena voi olla kaatumisia ja invalidisoivia murtumia.

• **Antikoagulantit** eli veren hyytymistä vähentävät lääkkeet aiheuttavat verenvuotoja. Erittäin yleinen Marevan-hoito edellyttää jatkuvaa seurantaa ja annoksen tarkkaa säätämistä, mikä tekee siitä samalla vaativan.

• **Antibiootit** aiheuttavat tyypillisesti ripulia ja yliherkkyysoireita. Useimmiten haitat ovat onneksi lieviä.

• **Insuliinit** aiheuttavat erityisesti sairaalahoidossa paljon vakaviakin haittoja. Lyhyt- ja pitkävaikutteiset insuliinit saattavat mennä sekaisin. Jopa diabeetikopotilaiden tunnistamisessa on ongelmia, jolloin insuliini jää antamatta tai päättyy väärälle henkilölle.

• **Suonensisäiset valmisteet** sekoittuvat herkästi toisiinsa samankaltaisten pakkausten ja samalta kuulostavien nimien vuoksi. Tällainen riski on esimerkiksi kaliumkloridi- ja natriumkloridikonstraattien käsittelyssä.

vaa niin kuin nyt. Ja kun toimintavoista löydetään virheille altistavia käytäntöjä, ne pitää korjata viipymättä, Outi Laatikainen sanoo.

Yksittäisten työntekijöiden harteille lääkehaittojen torjunta ei hänen mukaansa saa jäädä.

– Kehotukset olla huolellisempi eivät hyödytä, sillä jokainen haluaa varmasti tehdä työnsä mahdollisimman hyvin. Sen sijaan on tarkasteltava lääkeshoidon koko prosessia ja sen heikkouksia. ■

LÄHES JOKA NELJÄS YLI 65-VUOTIAIDEN KÄYNTI ERIKOISSAIRAANHOIDON PÄIVYSTYKSESSÄ JOHTUU LÄÄKEHAITASTA.



KEUHKOJEN NELJÄ VUODENAIKAA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

SYKSY

Sade puhdistaa ilmaa

Syksyllä alkavat paitsi koulut niin myös flunssakausi. Se ei johdu koleista keleistä, vaan siitä, että suuri määrä ihmisiä kokoontuu jälleen pienissä tiloissa. Omat haasteensa tänä vuonna tuo koronapandemia.

– Syksyllä sateet tuovat pienhiukkaisia alas hengitysil-
masta, ja moni kokee sateen jälkeen ulkoilun hyvänä, sanoo
keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Tuuli Heinikari**. Hän työskentelee Filhassa asiantuntijalääkärinä.

Heinikarin mukaan homesienten ja lakkisienten itiöiden pe-
lossa ei kannata jättää menemättä metsään.

– Itiöt voivat aiheuttaa hengitysteiden tukkoisuutta, mut-
ta oireet ovat useimmiten lieviä. Alustavien tutkimusten mu-
kaan ihmisen kontakti luontoon edistää terveyttä niin mielen
hyvinvoinnin kuin vastustuskyvynkin osalta.

– Hengästyminen on keuhkoille hyväksi, se pätee myös
astmaa sairastaviin. Hengästyminen lisää keuhkotuuletusta,
ja lima poistuu paremmin. Liikunta on keuhkojen hoitamis-
ta, Heinikari kiteyttää.

MITTAA KOTISI RADONPITOISUUS

Sisäilman radon on toiseksi merkittävin keuhkosyövän aiheut-
taja tupakoinnin jälkeen, vuosittain noin 300 keuhkosyöpä-
pausta liitetään radoniin. Radon on sisäilmassa esiintyvä jalo-



kaasu, jota ei voi aistia. Radonpitoisuus mitataan Säteilytur-
vakeskuksen (STUK) hyväksymällä radonmittauspurkillä vähin-
tään kahden kuukauden ajan syys- ja toukokuun välillä. On-
gelma on korjattavissa, se ei edellytä muuttoa.

TALVI

Kasvot suojaan pakkaselta

Jopa 70 prosenttia astmaatikoista kokee pakkasen lisäävän
hengitysoireita. Kuiva, kylmä ilma ja viima koettelevat perus-
terveidenkin hengitysteitä. Tavallisia oireita ovat vesinuha ja
hengityksen vinkuminen.

Kylmä ilma ärsyttää nenän limakalvoja. Kun nenä tukkeu-
tuu, ihminen hengittää suun kautta.

– Suosittelemme käyttämään huivia kaulalla ja suun edessä ko-
villa pakkasilla. Suojaaminen esilämmittää ilmaa ennen kuin
se päätyy keuhkoihin, Heinikari sanoo.

Tarkoitusta varten on myös kehitetty hieman kuonokoppaa
muistuttavia suojaimia, joissa on teräsverkko.

Syksyllä alkanut infektiokausi jatkuu talvisinkin. Heinikari
muistuttaa influenssarokotuksen tärkeydestä.

– Suosittelemme sitä kaikille, erityisesti hengityssairauksista
kärsiville.

ILMANKOSTEUS VAIKUTTAO OIREILUUN

Lämmityskaudella myös sisäilma on kuivaa, moni kokee sen
lisäävään ärsytysoireita hengitysteissä ja limakalvoilla.

– On yksilöllistä, mikä ilmankosteus on itselle sopiva.
Itse asiassa toiset kokevat kuivan ilman miellyttävämmäksi
hengittää, ja he saavat oireita kosteasta ilmasta. Myös ilman
lämpötila vaikuttaa kokemukseen, Heinikari muistuttaa.



Jos pitää kosteasta ilmasta, ilmankostutin on hyvä apu. Sen
ei kannata pulputtaa täysillä 24/7, sillä liian kostea sisäilma voi
aiheuttaa rakenteisiin home- ja kosteusvaurioita, joista voi
seurata vakavia terveysongelmia.

PIENPOLTTO HEIKENTÄÄ ILMANLAATUA

Talvisin ilmanlaatua heikentää puun pienpoltto. THL:n mukaan
puunpolton savut ovat merkittävimpiä ilmansaasteita pienta-
loalueilla. Kotiin voi hankkia sisäilmanpuhdistimen, jos asui-
nalueen korsteinit sylkevät paljon savua. ►

KEVÄT

Siitepölyallergiaan auttaa lääkitys

Kevään ensimmäiset siitepölyhiukkaset leijailevat Suomeen Euroopasta jo varhain kevättalvella. Suomalaisista 10–20 prosenttia saa oireita koivuista ja heinistä.

Siitepölyallergia oireilee muun muassa vesinuhana, aivasteluna, nenän tukkoisuutena ja yskänärästyksenä. Siitepöly pahentaa astmaoireita, sillä se aiheuttaa tulehdusta limakalvoille.

Oireita voi lievittää muun muassa antihistamiineilla ja nenäsuihkeella sekä siedätyshoidolla. Siitepölykaudella koti kannattaa siivota normaalia tehokkaammin ja useammin.

Siitepölykauden alkamisaika vaihtelee monella viikolla mitauspisteiden välillä. Ajantasainen siitepölytiedote löytyy osoitteesta norkko.fi.

KÖHINÄN TAKANA VOI OLLA KATUPÖLY

Paitsi siite- niin myös katupöly on keväisin yleinen riesa kaupungeissa ja taajamissa.

– Oireet ovat samantyyppisiä. Katupölyn aiheuttamiin hengitystieoireisiin lääkitys ei auta, joten oireiden syy kannattaa selvittää, Tuuli Heinikari kertoo.



Pahimpaan katupölyaikaan kannattaa välttää liikkumista vilkkaimmin liikennöidyillä kaduilla. Kotona ja autossa on hyvä vaihtaa tuloilmaventtiilien ja ilmanvaihdon hiukkassuodattimet.

KESÄ

Nesteytys on kaiken a ja o

Siitepölykausi jatkuu koko kesän, elokuulle asti.

Pitkä kuuma kesä on monen unelma, mutta helle (lämpötila yli 24 astetta) saattaa tuntua tukalta, etenkin jos korkea ilmankosteus aiheuttaa oireita.

Helteellä ilmassa on enemmän otsonia ja muita epäpuhtauksia. Mikropartikkelit kulkeutuvat myös sisätiloihin ja heikentävät sisäilman laatua, mikä voi lisätä hengitysoireita.

Usein helteen aiheuttamat hengitysoireet liittyvät sydämen vajaatoimintaan.

– Sydämen toiminnan heikkeneminen huonontaa rasituksen sietoa, mikä puolestaan vaikuttaa hengittämiseen. Sydän- ja keuhko-oireet kulkevat rinnan ja niitä on voi olla vaikea erottaa toisistaan, Tuuli Heinikari sanoo.

HYÖDYT & HAITAT VAAKAKUPISSA

Saako kesällä paistaa makkaraa nuotiolla ja nauttia savusau-nasta? Tuuli Heinikarin mukaan kyllä.

– Savu ei toki ole hyväksi, mutta kehotan ajattelemaan maalaisjärjellä. Uskon, että hyötyvaikutukset, kuten rentouttavat kokemukset ja yhdessäolo kumoavat pienpartikkelialtiutuksen terveyshaitat, toki kohtuus kaikessa.

Heinikari korostaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä keuhkoterveysten edistäjänä. – Stressi voi pahentaa astmaa. Kyse ei ole vain siitä, että oireet tuntuisivat voimakkaammilta, vaan ne ovat ihan mitattavissa.



Paitsi tupakointi niin myös ylipaino on merkittävä riski keuhkojen terveydelle.

– Keskivartalolihavuus vaikuttaa hengitysmekaniikkaan. Hengitysliikkeet vaikeutuvat ja astmaa sairastavilla ylipaino hankaloittaa hoitoa. Vaikeutunutta astmaa joudutaan usein hoitamaan tablettikortisonilla, mikä puolestaan nostaa painoa. Hengitettäviin kortisoneihin ei liity painonnousua.

JUTUSSA KÄYTETTY LÄHTEINÄ: [HENGITYSLIITTO.FI](http://hengityслиitto.fi), [KUUMAINFO.FI](http://kuumainfo.fi), [KYLMAINFO.FI](http://kylmainfo.fi), [SIITEPOLY.FI](http://siitepoly.fi), [STUK.FI](http://stuk.fi) JA [THL.FI](http://thl.fi)

TUNTEMISEN KYKY ON MYÖS IÄKKÄILLÄ

Vuosia sitten pitämälläni fyysistä vanhenemista käsittelevällä luennolla lääketieteen opiskelija keskeytti puheeni kysymyksellään. ”Fyysinen vanheneminen on hidastumista. Miten tämä vaikuttaa tunteisiin? Laimenevatko tai hidastuvatko tunnekokemukset ikääntyessä? Kokeeko iäkäs tunteensa erilaisina kuin elämänsä aikaisempina vuosina?”

Vastasin esimerkin avulla. Olin joutunut kertomaan mieheni 102-vuotiaalle tädille sen, että hänen auttajanaan toiminut sisaren tytär oli kuollut äskettäin.

Täti ja minä istuimme vierekkäin pöydän ääressä. Kiedoin käsivarteni hänen ympärilleen ja kerroin surullisen uutisen. Täti purskahti itkuun. Hän vaikei ääneen. Keho vapisi voimakkaasti, mutta kyyneliä ei erittynyt. Minä kyynelehdin.

Tädin käyttäytyminen osoitti hänen kokeneen voimakkaita tunteita. Pidin kyynelten puuttumista osoituksena kyynelerityksen vähenemisestä vanhe-
tessa. Hän koki surua, mutta vanheneminen oli muuttanut tuskan fyysistä ilmenemismuotoa.

Kirsti Ijaksen haastattelututkimus ikääntyvien ja iäkkäiden tunnekokemuksista osoittaa sen, että kyky kokea tunteita säilyy vanhetessa. Vanhojen tunteet ovat yksilöllisiä, mutta niiden sisällöt muuttuvat elämän kokemusten myötä.

Ilon tunteet ovat yleisiä. Osa niistä liittyy menneen elämän myönteisiin muistoihin ja kommelluksiin sekä nykypäivän positiivisiin ystävyyssuhteisiin. Tunteissaan aidot lapset viehättävät. Heidän touhujensa katseleminen ja heidän estottomat ja rohkeat kontaktinsa turvallisilta näyttävien tuntemattomien iäkkäiden kanssa saavat aikaan mielihyvää. Monet iäkkäät kuitenkin kertovat, että ilon aiheiden löytäminen ei ole helppoa.

Pelot ja huolet lisääntyvät iän myötä. Omien sairauksien ja toimintakyvyn vähenemisen sekä ystävien kuolemien

todennäköisyys kasvaa, mikä huolestuttaa. Sosiaali- ja terveyspalveluiden puutteet kuuluvat yleisimpiin pelkojen aiheisiin. Kehon ja muistin hidastuminen tuo arkuutta. Epäonnistumisen ja sitä seuraavan häpeän pelot voivat johtaa eristyneisyyteen.

Osa iäkkäistä muuttuu aikaisempaa herkemmiiksi tunteissaan ja niiden ilmaise-
misessa. Estot ovat vähentyneet. Vanhana voi olla oma itsensä tunteitaan myöten. Suru, itku, ilo ja nauru saavat näkyä.

Joidenkin iäkkäiden tunteet voivat vaihdella nopeasti. Kiitollisuus ja ilo täyttävät mielen, mutta hetken kuluttua kokee vahvaa kaipautusta, ikävää ja mur-
hetta. Ilo ja nauru saattavat äkkiä muuttua suruksi ja itkuksi. Tunteet ailahtelevat. Ne ovat kuin heiluriliikkeessä.

Muutamat ihmiset pitävät tunteensa tarkasti piilossa vanhanakin. Näyttää kuin mikään ei liikuttaisi heitä. Iäkkäät ovat kasvaneet yhteiskunnassa, jossa tunteiden ilmaisemista ei ole pidetty sallittuna. On vaikea vapautua aitoon ihmisyyteen. Myös vahvat yksinäisyyden ja masennuksen kokemukset voivat kuulua jäykän käyttäytymisen taustoihin.

Kirsti Ijaksen haastattelemat henkilöt tuovat esille myönteisten ja iloisten lähimmäisten ja hoitajien merkityksen hyvän elämän lähteinä. Vanhat haluavat iloa, jotta päivät eivät tuntuisi harmailta. Siinäpä haastetta meille kaikille! ■

”OSA IÄKKÄISTÄ MUUTTUU AIKAISEMPAA
HERKEMMIKSI TUNTEISSAAN JA NIIDEN
ILMAISEMISESSA. ESTOT OVAT VÄHENTYNEET.”



TYÖSIIRTO TOI VAIHTELUA KORONAKEVÄÄSEEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Lastenhoitaja Katri Leppälän työpaikka vaihtui keväällä väliaikaisesti vanhusten palvelutaloon. Kahden viikon työsiirto antoi varmuutta siihen, että oma ala on juuri se oikea.

Helsinkiäinen **Katri Leppälä**, 30, on yksi monista lähihoitajista, jotka viime keväänä siirrettiin varhaiskasvatuksesta tilapäisesti muihin tehtäviin. Koronasuositusten takia moni lapsi siirtyi kotihoitoon, ja työmäärä päiväkodeissa pieneni merkittävästi.

Niin myös Katrin työpaikalla Louhikon päiväkodissa. Hän kertoo, että lapsia oli hoidossa päivisin vain muutamia, eikä mielekästä tekemistä meidän riittänyt täyttämään työtunteja.

Kun työnantaja alkoi selvittää lastenhoitajien osaamista ja halukkuutta vaihtaa toisiin tehtäviin, Katri ilmoittautui vapaaehtoiseksi.

– Minulla oli jonkin verran kokemusta vanhuspuolelta, ja peukaloiden pyörittely kyllästytti. Ajattelin, että mieluummin menisin jonnekin, missä on tekemistä.

Siirto varmistui huhtikuun loppupuolella, ja alle viikon varoitusajalla Katri siirtyi toisiin tehtäviin vanhusten palvelutaloon. Aloitusta jännitti, sillä edellisestä kerrasta vanhustyössä oli ehtinyt kulua kuusi vuotta.

– Mutta yllättävän vähän olin unohtanut mitään. Kesti vain vähän aikaa, että asiat alkoivat tulla selkäytimen uumenista.

Katri kertoo, että hän ja muut samaan aikaan työsiirtoon tulleet lastenhoitajat otettiin työpaikalla hyvin vastaan.

– Vakituiset työntekijät olivat kannustavia ja kyselivät, millaista työ päiväkodissa on.

Ensimmäisen viikon Katri teki töitä kokeneen työparin kanssa, toisen viikon osin itsenäisesti. Siirto olisi jatkunut pidempäänkin, ellei Katrin vuosiloma olisi alkanut sovitusti kahden viikon jälkeen.

Helsingin varhaiskasvatuksessa valtaosa työntekijöistä siirtyi Katrin tavoin vanhusten palvelutaloihin ja kotihoitoon. Työsopimuksen mukaan tilapäisen työsiirron pituus olisi voinut olla jopa kahdeksan viikkoa, mutta suurin osa oli tätä lyhyempiä. Helsingin varhaiskasvatuksessa tehty noin 210 työsiirtoa olivat pääsääntöisesti 2–4

viikon mittaisia.

Esimerkiksi naapurikaupungissa Vantaalla osa siirroista jäi kesken, kun varhaiskasvatusta koskeneet rajoitukset purettiin toukokuun puolivälissä.

KOKEMUS ANTOI PERSPEKTIIVIÄ

Jälkeenpäin kaksi viikkoa tuntuu Katrista sopivan mittaiselta siirroilta. Hän kertoo, että poikkeusaika teki työnteosta palvelutalossa paljon raskaampaa kuin päiväkodissa.

– Suuri osa asiakkaista oli tottunut liikkumaan palvelutalossa, syömään ruokalassa ja lukemaan lehtiä tai katselemaan televisiota yhteisissä tiloissa. Monelle oli kova paikka, kun kaikki vierailut oli keväällä kielletty.

Epäilyihin siitä, että työsiirroilla yritettiin paikata vanhustyötä jo ennes-

tään vaivaavaa henkilöstövajetta, Katri ei kuitenkaan usko.

– Vakkarit olivat motivoituneita omaan työhönsä eivätkä valittaneet työn määrästä.

Sen verran lyhyeksi siirto kuitenkin jäi, että se toi Katrille lähinnä tervetullutta vaihtelua oman työhön.

– Ammatillinen osaaminen ei välttämättä kasvanut, mutta oma päänsisäinen ajattelu kirkastui. Olen aina tiennyt, että vanhustyö on minun kakkosvaihtoehto. Siirto vahvisti tätä tunnetta, että vaihdan alaa, jos vaikka joskus 20 vuoden kulukseni oma työ alkaa kyllästyttää.

Kokemuksen perusteella Katri ei osaa sanoa suuria eroja työpaikoista, asiakaskunnasta riippumatta lähihoitajan työssä kun on kyse perusasioista.

– Huolehditaan vaatetta päälle, vessakäynneistä, syömisestä ja lepäämisestä. Lapsille näitä taitoja opetetaan ja vanhuksilla niitä yritetään ylläpitää.

HYVÄ PEREHDYTYS RATKAISEE

Lähihoitajan laaja osaaminen yleensä takaa sen, että siirtyminen tehtävästä toiseen sujuu jouhevasti. Vaikka siirtoja tehtiin viime keväänä poikkeuksellisen paljon, SuPerin tietoon ei ole tullut suurta ongelmia.

– Keskeistä on hyvä perehdytys. Jos se on kunnossa, siirrot yleensä onnistuvat todella hyvin, varhaiskasvatuksen asiantuntija **Johanna Pérez** sanoo.

Liitossa on Pérezin mukaan selvitetty lähinnä joitain palkkaa koskeneita epäselvyyksiä.

– Muutama työntekijä oli mielestäni heitetty liian vaativiin tehtäviin il-

man perehdytystä, ja jonkin verran on ihmetelty myös, ettei koronatestejä tehty, vaikka väki liikkui lasten- ja vanhusten hoidossa edestakaisin.

Katri Leppälä kertoo, ettei häneltäkään edellytetty koronatestiä työsiirtoa ennen eikä sen jälkeen. Vanhusten parissa käytössä oli kaikki tarvittavat suojavarusteet. Omalla työpaikalla päiväkodissa niiden käytöstä ei juurikaan ole edes keskusteltu.

Katri ei suostu hermoilemaan etukäteen, mitä tuleva koronasyksy tuo tullessaan, eikä päiväkodin hektisessä arjessa sitä edes ehtisi murehtia.

– Pysin olemaan stressaamatta ja ottamaan asiat sellaisina kuin ne tulee.

Mahdollisiin uusiin työnsiirtoihin hän suhtautuu niin ikään myönteisesti.

– Miksikäs ei. Se kannattaa ottaa mahdollisuutena, ja hyvässä lykyssä voi oppiakin jotain. ■

Katri Leppälä kulkee työmatkat useimmiten pyöräillen, niin myös viime keväänä, kun työpaikka vaihtui päiväkodista vanhusten palvelutaloon.



SALLA KIVIMÄKI

LAURA VESA

KARI HILKKO

JOHANNES TERVO

ANNA AUTIO

SARA LAVI

LÄHIHOITAJA ON MONIOSAAJA

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN

Kun lähihoitaja siirtyy uusiin tehtäviin, sekä työntekijä että työyhteisö saavat tilaisuuden oppia uutta.

LÄHIHOITAJAN ERIKOISTUMISALAT

- Jalkojen hoito
- Lasten ja nuorten kasvatus
- Ikääntyvien hoito ja kuntoutus
- Perustason ensihoito
- Sairaanhoito ja huolenpito
- Mielenterveys- ja päihdetyö
- Suunhoito
- Vammaistyö

Lähihoitajan työllisyysnäkymät ovat hyvät. Vuonna 2019 lähihoitajakoulutuksen suorittaneista opintojen jälkeen työtömäksi jäi vain neljä prosenttia. Lähihoitajalle onkin monenlaista työtä tarjolla, sillä työpaikan vaihtaminen osaamisalueelta toiselle ei välttämättä vaadi uusia opintoja.

– Lähihoitajan tutkinto on laaja-alainen, joten lähihoitaja on kykenevä lyhyelläkin perehdytyksellä siirtymään tehtävästä toiseen. Toki syvälinen osaaminen tulee kokemuksen kautta, SuPerin asiantuntija **Soili Nevala** sanoo.

Koronan vuoksi moni lasten parissa työskentelevä lähihoitaja on joutunut vaihtamaan työtä. Kun koulut ja päiväkodit olivat kiinni, löytyi lähihoitajille väliaikaista työtä vanhustalveista. Ammatillisen edunvalvonnan asiantuntijana Nevala on vastannut jäsenten huoliin ja kysymyksiin.

– Usein uudenlainen työ on ollut mielenkiintoinen ja avartava kokemus. Samalla kuitenkin korostui se, että perehdytyksen pitää olla kunnossa. Parasta väliaikaisille työntekijöille olisi, jos vakituinen henkilöstö pysyisi samana, Nevala kertoo.

PALKKA TYÖTEHTÄVÄN MUKAAN

Kunta-alalla on sovittu, että työantaja voi siirtää työntekijän toisiin tehtäviin, jos se on työntekijän koulutuksen ja kokemuksen nähden sopivaa. Tällainen siirto voi kestää kerrallaan enintään kahdeksan viikkoa, eikä sen tarvitse perustua poikkeusoloihin. Jos työnantaja haluaa määrätä siirron pidemmäksi aikaa, asiasta on sovittava työntekijän kanssa tai siirron on oltava ainoa vaihtoehto irtisanomiselle.

Yksityisellä sektorilla vastaavaa kirjausta ei Avaintes-sopimusta lukuun ottamatta ole. Siirto on kuitenkin mahdollinen, sillä lain nojalla työnantaja voi antaa työntekijälle tilapäisesti myös muita kuin työopimuksessa tarkoitettuja työtehtäviä. Työstä kieltäytyminen voi johtaa varoituksen antamiseen tai jopa työsuhteen irtisanomiseen.

Jos työnantaja säilyy samana, uutta työopimusta ei tarvitse tehdä. Palkan sijaan muuttuu uuden työtehtävän mukaiseksi, jos uusi tehtäväkohtainen palkka on nykyistä palkkaa korkeampi ja siirto kestää vähintään kaksi viikkoa.

LÄÄKELUVAT KUNTOON

Normaalioloissakin henkilöstö voi olla vaihtuvaa ja korona-ajan karanteenit lisäävät sijaisten käyttöä entisestään. Työnantajan onkin tärkeää huolehtia siitä, että paikalla on aina riittävästi voimassa olevan lääkeluvan omaavia hoitajia.

Lääkehoidon osaaminen on laaja kokonaisuus: lääkkeenjaon lisäksi se tarkoittaa vaikuttavuuden seurantaa ja raportointia sekä lääkkeiden ominaisuuksien ja vaikutuksien tuntemista. Siksi lääkehoitoon kouluttamaton henkilö ei voi toteuttaa lääkehoitoa yksin.

– Suosittelemme kaikkia lähihoitajia pitämään lääkehoidon osaamisen ajan tasalla. Olisi hyvä, että kaikki työnantajat huolehtisivat lääkeluvat yhtenäisiksi.

OSAAMISTA VOI LAAJENTAA MONELLA TAPAA

Elämänsä viimeisiä vuosia viettävien vanhusten hoitoon liittyy usein vakavien sairauksien hoitaminen. Jos aikaisempaa kokemusta alalta ei ole, siirty-

minen vanhustyöhön voi olla lastenhoitajalle haastavaa.

– Siirtyvä lähihoitaja tuo vanhustalveihin mukanaan tervetullutta osaamista, vaikkapa viriketoimintaan liittyen. Jos uusi työ vie mukanaan, omaa osaamistaan on mahdollista täydentää esimerkiksi oppisopimuskoulutuksella, Soili Nevala kertoo.

Nevala toteaa, että tämän päivän työelämästä puhuttaessa tähdennetään jatkuvaa koulutusta. Lähihoitajan onneksi opiskelu on monimuotoista ja vastaa tarkasti kuhunkin tarpeeseen. Verkko-oppi-minen, luokahuonekoulutus, oppisopimus ja näiden yhdistelmät suunnitellaan työntekijän osaamisen mukaan.

– Aluksi tulee kartoittaa, millaista osaamista työntekijällä on ja mitä uudessa työtehtävässä tarvitaan. Mahdolliset tulevat opinnot rakennetaan henkilökohtaisen suunnitelman mukaan.

Lähihoitajan monipuoliset työmahdollisuudet tekevät helpoksi erilaisten työpaikkojen kokeilun keikkailemalla. Oman työn ohella keikkailevan kannattaa pitää huolta omasta jaksamisestaan, työtä lähihoitajalle on todennäköisesti tarjolla niin paljon kuin jaksaa tehdä. ■

Lähihoitaja on nimikesuojattu terveyden- ja sosiaalihuollon ammattihenkilö: ainoastaan lähihoitajatutkinnon suorittanut saa käyttää lähihoitajan ammattinimikettä. Valmistuva lähihoitaja-opiskelija, rekisteröidy terveydenhuollon ammattihenkilörekisteri Terhikkiin ja sosiaalihuollon ammattihenkilörekisteri Suosikkiin osoitteessa valvira.fi.

Ammattiauttajalle puhuessa
kenenkään ei tarvitse
miettiä, voiko jotain asiaa
sanoa ääneen vai ei.



Korona aiheuttaa painetta useilla elämän osa-alueilla

HUOLIEN KANSSA EI PIDÄ JÄÄDÄ YKSIN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Jos työasiat pyörivät ajatuksissa viikosta toiseen myös vapaa-ajalla, on aika miettiä keinoja työssäjaksamisen tueksi. FinnHELP-palvelu tarjoaa maksutonta keskusteluapua koronakriisin keskellä työskenteleville terveydenhuollon ammattilaisille.

Kevään koronakriisin alkaessa akuuttilääketieteeseen erikoistuva lääkäri **Eeva Tuunainen** totesi, että oli aika tukea etulinjan terveydenhuollon työntekijöiden jakamista.

– Tästä syntyi ajatus luoda tietoturvallinen palvelu, jossa koulutetut kriisi-työn ammattilaiset tarjoaisivat keskusteluapua terveydenhuollon ammattilaisille videoyhteyden välityksellä, Tuunainen kertoo.

FinnHELP-palvelu avautui touku-kuun alussa. Sen jälkeen palvelua on hyödyntänyt toistakymmentä asiakasta.

– Kesäkuussa tuli vielä uusia asiakkaita, mutta heinäkuussa oli hiljaisempaa. Uskon sen johtuvan siitä, että suuri osa vakituisesta hoitohenkilökunnasta vietti silloin kesälomaa. Nyt syksyä kohti yhteydenottoja on alkanut taas tulla enemmän, Tuunainen sanoo.

KORONAN LIEVEILMIÖT KUORMITTAVAT TERVEYDENHUOLLON TYÖNTEKIJÖITÄ

FinnHELPin asiakkaaksi voi hakeutua kuka tahansa terveydenhuollon ammattilainen.

– Olemme saaneet hyvää palautetta siitä, että meihin voi ottaa yhteyttä helposti. Yhteyttä voi ottaa verkkolomakkeella vaikka neljältä yöllä, jos esimer-

kiksi yövuorossa tulee sellainen tunne, että miten tätä jaksaa, Eeva Tuunainen toteaa.

Jokaiselle asiakkaalle tarjotaan ilmaiseksi tarpeiden mukaan yhdestä kolmeen keskustelukertaa. Jos tilanne on kriittinen ja tarvetta on pidempikesto- toiselle avulle, voivat terapeutit ohjata muiden palveluiden piiriin.

Psykoterapeutti ja työnohjaaja **Sari Ridell** kertoo, että monelle FinnHELPin asiakkaalle on riittänyt jo yksikin videotapaaminen psykoterapeutin kanssa.

– Asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä siihen, kun he ovat päässeet tuuletta- maan ajatuksiaan vapaasti ja ovat tulleet kuulluiksi. Ammattiauttajalle puhuessa kenenkään ei tarvitse miettiä, voiko jo- tain asiaa sanoa ääneen vai ei.

FinnHELPin asiakastyöntekijöiden työnohjaajana toimiva Sari Ridell arvioi, että noin 20 prosenttia asiakkaiden yhteydenotoista on liittynyt koron- nan pelkoon tai koronapotilaiden hoi- tamiseen. Suurin osa, 80 prosenttia, yhteydenotoista on liittynyt koronan lie- veilmiöihin:

– Painetta on aiheuttanut esimer- kiksi huoli omasta ja läheisten tervey- destä. Koronatilanne on myös lisännyt kuormitusta kotona, kun lapset ovat olleet kotikoulussa ja toinen aikuinen on mahdollisesti tehnyt kotona etätöi-

tä, ollut lomautettuna tai jäänyt työt- tömäksi.

NÄIN TUNNISTAT, MILLOIN KESKUSTELUAPU ON TARPEEN

Kevään koronakriisissä syntyi paljon käytäntöjä, joita voidaan ottaa tarvit- taessa uudelleen käyttöön. Kaikkea ei siis tarvitse aloittaa alusta, jos koronati- lanne taas pahenee. Ongelmana on kui- tenkin se, ettei kukaan tiedä, milloin ti- lanne päättyy ja mikä on uusi normaali. Sari Ridell arvelee, että tämä voi näkyä turnausväsymyksenä niin terveyden- huollon henkilökunnan keskuudessa kuin muussakin väestössä.

Hän muistuttaa, ettei huolien kanssa kannata jäädä yksin ja keskusteluapua olisi hyvä hakea matalalla kynnyksellä. Liiallisen uupumisen hälytysmerkke- jä ovat hänen mukaansa asioiden mu- rehtiminen viikosta toiseen, itkuisuus ja unen puute.

– Jokaisen kannattaa olla itselleen armollinen siinä, että ansaitsee tul- la kuulluksi ja kannatelluksi. Jos kol- legatkin ovat väsyneitä, eivät työnteki- jät välttämättä jaksakaan kannatella toinen toisiaan. Silloin me olemme apuna työ- paineiden purkamisessa. Näin jää myös hyvää energiaa käytettäväksi niiden tär- keiden ihmisten kanssa, jotka kulkevat rinnalla arjessa. ■

Osittainen lomautus voi olla kokoaikaista huonompi vaihtoehto

VAARANA ANSIO- SIDONNAISEN MENETYS

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Osittain lomautettu hoitaja tekee lyhyempää työviikkoa tai työvuoroa. Muutamakin menetetty työtunti voi tehdä suuren loven palkkaan, minkä lisäksi työttömyyskorvauksen kriteerit täyttyvät harvoin. SuPerin sopimusasiantuntija **Anne Villman** vastaa yleisimpiin kunta-alan osittaisia lomautuksia koskeviin kysymyksiin.

Mitä tarkoittaa osa-aikainen tai osittainen lomautus?

– Työntekijä voidaan lomauttaa kokoaikaisesti koko kalenteriviikon ajalta tai osittain lyhentämällä viikoittaista tai päivittäistä työaika. Osittaisesta lomautuksesta käytetään myös nimitystä osa-aikainen lomautus. Käytännössä työntekijä voi olla lomautettuna tietyt viikonpäivät tai työvuoroa voidaan lyhentää. Esimerkiksi eräs kuntatyöntekijä lomauttaa henkilökunnan nyt syksyllä osittain vähentämällä työajasta 3 prosenttia. Kyseisessä tapauksessa 3 prosentin työaika vähennetään sunnuntaille osuvista työvuoroista. Näin työntekijät menettävät sunnuntaisisän useamalta tunnilta ja lomautuksen vaikutus palkkaan kertaantuu.

Kuinka yleistä osittainen lomauttaminen on?

– Monessa kunnassa ja kuntayhtymässä suunnitellaan lomautuksia tai on jo aloitettu lomautukset talouden tasapainottamiseksi. Tällä hetkellä tiedossa on osittaisia lomautuksia ainakin kahdella paikkakunnalla.

Onko osittainen lomautus parempi vaihtoehto kuin kokoaikainen lomautus?

– Osittainen lomautus on usein ikävämpi tapa lomauttaa työntekijä, sillä ansiosidonnaisen päivärahanehdot eivät yleensä täyty. Jotta työntekijä voisi saada soviteltua päivärahaa, ei työaika saisi ylittää 80 prosenttia kokoaikaisen työntekijän työajasta. Jos siis työnteki-

jä tekee osittaisen lomautuksen vuoksi esimerkiksi 97-prosenttista työaika, ei se ole lähellekään tuota 80 prosenttia. Osittaisessa lomautuksessa myös kaikki lisät maksetaan osa-aikaisen työn mukaisesti, mikä tietenkin näkyy palkassa. Myös mahdollinen sairausajan palkka maksetaan osittaisen työajan mukaisesti.

– Työntekijän näkökulmasta voisi jopa olla parempi, että lomautukset tulisivat putkeen kokonaisina kalenteriviikkoina. Silloin olisi todennäköisempää, että ehdot ansiosidonnaisen päivärahan saamiseksi täytyisivät.

Voiko osittain lomautettu jatkaa työvuoroa lyhennetyn päivän jälkeen?

– Työvuoroa ei pidä jatkaa lyhennetyn työajan jälkeen. Osittaisen lomautuksen vuoksi voi syntyä tilanteita, ettei työntekijä ehdi hoitaa hänelle annettua asiakasmäärää. Työnantajan onkin tärkeä ymmärtää, että lyhyempi työaika ei riitä saman asiakasmäärän hoitamiseen kuin kokoaikaisessa työssä. Työntekijöiden kannattaa seurata, että työvuorossa on tarpeeksi työntekijöitä. Jos hoitajamitoitus ei ole riittävä tai lomautuksilla on muita kielteisiä vaikutuksia hoidon laatuun, on asiasta ilmoitettava pääluottamusmiehelle ja työsuojeluvaltuutetulle. Pääluottamusmies ja ammattiosasto vievät asian tarvittaessa eteenpäin päättäjille. Joskus osittaisia lomautuksia on peruttu, kun viesti palvelun laadun heikentymisestä on saatu päättäjille.

– Kannattaa myös muistaa, että osittaisessa lomautuksessa lyhenne-

tyn työvuoron yli meneviltä tunneilta ei saa ylityökorvausta. Tunnit korvataan tunti tunnista siihen saakka kun työvuoro jatkuisi kokoaikaisessa työssä. Lisäksi kannattaa olla tarkkana, olisiko ylimääräisillä työtunneilla vaikutusta ansiosidonnaisen korvauksen saamiseen.

Mitä on syytä huomioida, jos tulee osittain lomautetuksi?

– Työvuorolistasta kannattaa aina tarkistaa, että työtunnit on kirjattu osittaisen lomautuksen mukaisesti. Osittainen lomautus tehdään samassa suhteessa kaikille työntekijöille, myös osa-aikaisille. Jos siis osittainen lomautus on 3 prosenttia työajasta, vähennetään tuo prosenttiosuus myös esimerkiksi osittaisella hoitovapaalla olevan työntekijän työajasta.

– Osittaisen lomautuksen työaikoja laskettaessa olisi selkeää, että se alkaisi työaikajakson alusta lukien eikä kesken jakson. Näin vältetään mahdollisten väärin laskettujen työaikojen jälkiselvittelyt, kun osittainen lomautus kestää koko työaikajakson.

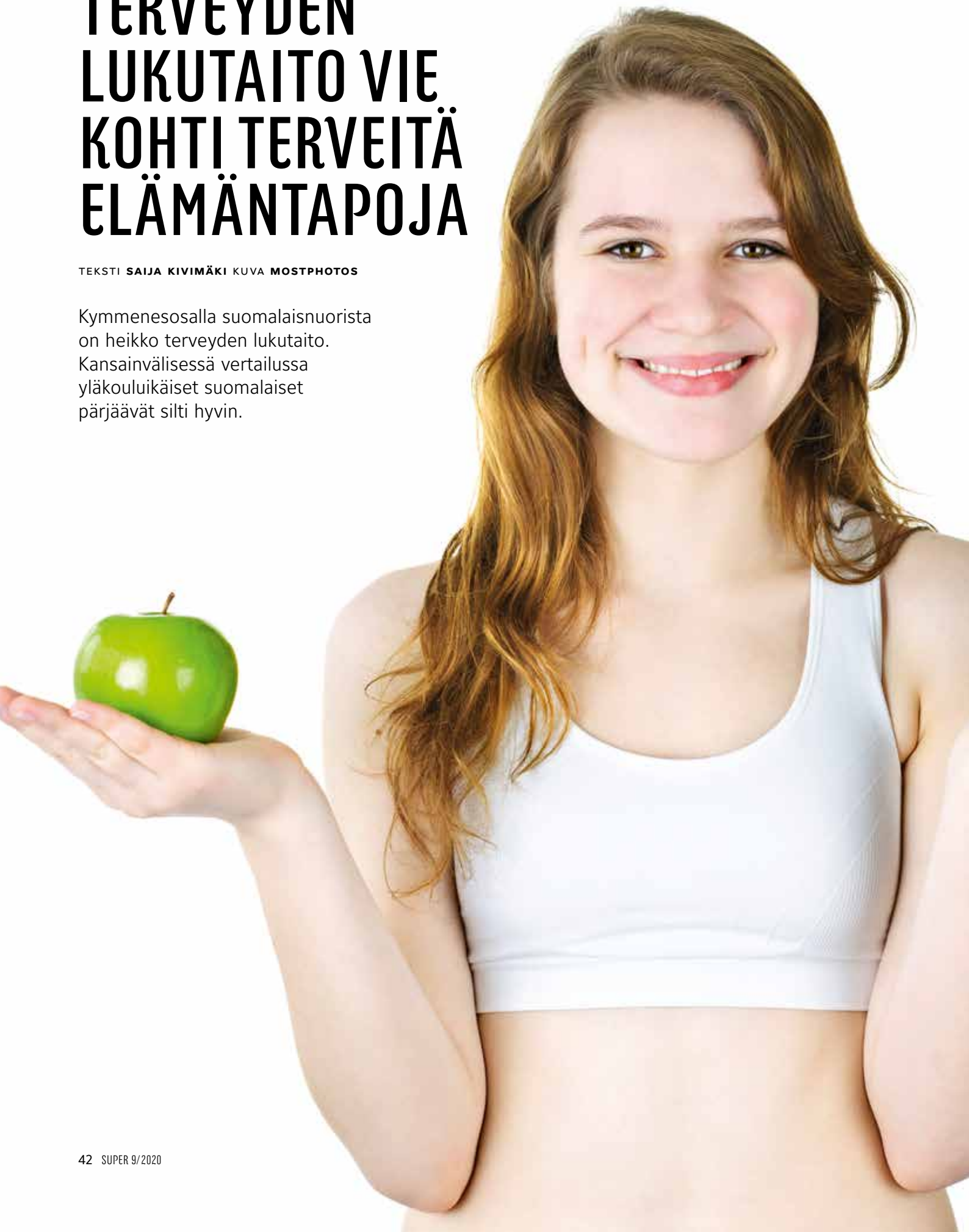
– Niin osittaisen kuin kokoaikaisenkin lomautuksen kohdalla on muistettava, että työnantajan tulee tarjota työtä ensisijaisesti lomautetuille henkilöille. Jos esimerkiksi kollega sairastuu, on työnantajan tarjottava tätä työtä lomautetulle henkilökunnalle. Jos osittaisen lomautuksen kanssa tulee ongelmia, kannattaa aina ottaa yhteyttä pääluottamusmieheen. Hän vie asian tarvittaessa eteenpäin. ■



TERVEYDEN LUKUTAITO VIE KOHTI TERVEITÄ ELÄMÄNTAPOJA

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

Kymmenesosalla suomalaisnuorista on heikko terveyden lukutaito. Kansainvälisessä vertailussa yläkouluikäiset suomalaiset pärjäävät silti hyvin.



Suurella osalla suomalaisista nuorista on hyvä terveyden lukutaito eli he osaavat esimerkiksi etsiä tietoa terveydestä, arvioida tiedon luotettavuutta ja soveltaa sitä oman terveyden ylläpitämiseen. Tämä käy ilmi liikuntatieteiden lisensiaatti **Olli Paakkarin** väitöstutkimuksesta.

Paakkari tarkasteli väitöstutkimuksessaan 13–15-vuotiaiden nuorten terveyden lukutaitoa Suomessa ja kolmessa muussa Euroopan maassa. Vertailussa suomalaisnuoret pärjäsivät verrokkimaiden nuoria paremmin.

Tutkija ei ole yllätynyt tuloksesta.

– Suomalaisilla nuorilla on hyvät tiedot terveydestä jo koulujärjestelmän takia.

Terveystieto otettiin mukaan pakolliseksi oppiaineeksi perusopetukseen 2000-luvun alussa. Kun oppiaineen tavoitteille, sisällöille ja opettajien kelpoisuudelle määriteltiin yhteiset kriteerit,

lähtökohdat terveyden lukutaidon kehittämiseen ovat olleet yhtäläiset kokonaisille ikäluokille, Paakkari sanoo.

Muodollinen oppiminen on hänen mukaansa muutoinkin tärkeässä osassa terveyden lukutaidon kehittämisessä.

– Terveyden lukutaito on opittavissa oleva taito ja sen perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa.

Oppimista voi toki tapahtua pitkin elämää.

– Joku saattaa havahtua läheisen sairastumisen myötä tai omien terveyspulmien kautta pohtimaan terveysasioita syvemmin.

HUONO TERVEYDEN LUKUTAITO KASVATTAA TERVEYSEROJA

Tutkimuksessaan Paakkari vertaili, kuinka hyväksi seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret itse arvioivat oman terveyden lukutaitonsa. Tulosten perusteella yhdeksäsluokkalaiset arvioivat osaamisensa paremmaksi kuin seitsemäsluokkalaiset.

Molemmissa ryhmissä tytöt arvioivat osaamisensa hieman paremmiksi kuin pojat.

Tutkimusten mukaan terveyden lukutaito on kuitenkin sukupuolen ja muiden taustamuuttujien lisäksi yhteydessä yleiseen koulumenestykseen: koulussa muutoinkin heikosti pärjävillä on todennäköisemmin alhaisempi terveyden lukutaito kuin muilla.

– Suurin osa suomalaisista nuorista arvioi oman terveyden lukutaitonsa kohtalaiseksi tai hyväksi. Alhaisiksi omat taitonsa arvioi noin joka kymmenes nuori. Ikäluokassa saman suuruisen joukko nuoria syrjäytyy. On esitetty, että erilaiset terveyden voimavarat kasaantuvat, joten on mahdollista, että he ovat osin samaa joukkoa, Paakkari pohtii.

Terveyden lukutaito ei siis ole vain yksilöitä koskeva asia vaan sillä on myös kansanterveydellistä ja -taloudellista merkitystä.

– Terveyden lukutaito vaikuttaa terveystottumuksiin, terveydentilaan ja koettuun terveyteen. Ihmisillä, joilla on alhainen terveyden lukutaito, ravinto- ja liikuntatottumukset ovat terveydelle haitallisempia ja kuolleisuus, lääkkeiden ja terveyspalveluiden käyttö suurempaa.

Heikosta terveyden lukutaidosta voi kertoa myös terveyteen liittyvä riskikäyttäytyminen, esimerkiksi päihteidenkäyttö tai tupakointi.

TIETOA TERVEYDESTÄ ON ENEMMÄN KUIN KOSKAAN

Yksi terveyden lukutaidon osa-alueista on kyky arvioida terveysväittämien todenperäisyyttä. Terveyttä koskevaa tietoa on verkossa ja sosiaalisessa mediassa saatavilla yhä enemmän, ja taito tarkastella kriittisesti saatavilla olevaa tietoa on yhä tärkeämpi kansalaistaito.

– Terveydestä tulee jatkuvasti lisää tietoa ja tieto myös muuttuu. On tärkeä saada luotua nuorille utelias asenne, että he selvittäisivät itse mikä tieto pitää paikkansa eivätkä uskoisi ensimmäisenä naapurin reiskaa tai jotain nettisivua.

Terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta ja todenperäisyyttä voi lähteä arvioimaan esimerkiksi miettimällä kuka tiedosta tai sen julkaisemisesta hyötyy, Paakkari vinkkaa.

– Terveystieto on haastava maasto, siihen liittyy voimakas kaupallinen intressi, joka houkuttelee erilaisia toimijoita. Siitä selviäminen on vaikeaa aikuisillekin.

Olli Paakkarin terveyskasvatuksen väitöstutkimus tarkastettiin touku-kuussa Jyväskylän yliopistossa. ■

”ON TÄRKEÄ SAADA LUOTUA NUORILLE UTELIAS ASENNE, ETTÄ HE SELVITTÄISIVÄT ITSE MIKÄ TIETO PITÄÄ PAIKKANSA EIVÄTKÄ USKOISI ENSIMMÄISENÄ NAAPURIN REISKAAN TAI JOTAIN NETTISIVUA.”

MILLOIN KÄVIT VIIMEKSI KLAMYDIATESTISSÄ?

TEKSTI HANNA KAUPPINEN KUVA MOSTPHOTOS

Suomessa todetaan vuosi vuodelta enemmän klamydiatartuntoja.
Positiivisen testituloksen saa useimmin nuori nainen.



Klamydia on hirveän yleinen varsinkin nuorilla, ja valtaosassa tapauksista se on oireeton. Törmään päivittäin asiakaaseen, joka ajattelee, ettei hänellä voisi olla klamydiaa, kun ei ole oireita. Toki klamydia voi aiheuttaa oireita, mutta testaamisen ei pitäisi riippua niistä, sanoo naistentautien erikoislääkäri **Annakaija Lappalainen**.

Lappalainen toimii ammatinharjoittajana Lääkärikeskus Aavassa, jossa hän hoitaa paljon nuoria naisia. Lisäksi hän on Aavan vastaava gynekologi, joka pohtii, kuinka lääkäriasema voisi palvella asiakkaita mahdollisimman hyvin. Seksuaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen, tautien hoito ja ennaltaehkäisy ovat hänen arkeaan.

Otsikon kysymykseen oikea vastaus on, että testissä pitäisi käydä aina seksikumppanin vaihtuessa. Lappalainen

TESTISSÄ PITÄISI KÄYDÄ AINA SEKSIKUMPPANIN VAIHTUESSA.

toivoo, että testaamisesta tulisi tapaa, testeihin pääsisi matalalla kynnyksellä ja mieluiten ilmaiseksi. Nuorten kannattaisi tehdä seksitautitestejä vuosittain, ja klamydiatesti tulisi tehdä vuosittain, jos on joskus antanut positiivisen näytteen.

PARASIITTI TULEHDUTTA KUDOKSIA

Klamydian aiheuttaa solun sisäinen parasiitti. Tyypillisimmin tulehdus kehittyy kohdunsuulle, minkä merkkeinä esiintyy valkovuotoa, tiputteluvuotoa, ylimääräisiä verisiä vuotoja ja yhdynnän jälkeisiä vuotoja.

Vakavimmillaan klamydia voi aiheuttaa kohtutulehduksen, märkäkeritymiä munatorviin sekä vatsakalvon ja muiden vatsan alueen kudoksien tulehduksia. Näistä kielivät vuotojen lisäksi alavatsakivut.

Kaikilla sukupuolilla voi esiintyä myös virtsatietulehduksen kaltaisia oireita, joissa kirvelyn lisäksi voi esiintyä poikkeavaa eritettä virtsaputkesta. Myös nielu-, peräsuoli- ja lisäkeivestulehdukset ovat mahdollisia.

Niin oireinen kuin oireetonkin klamydia voi aiheuttaa hedelmättömyyttä. Oireettomien testaus ja hoito on myös ainoa keino saada tartuntaketjuja katkeamaan.

OIREETON MIESKIN TESTIIN

THL:n mukaan viime vuonna laboratoriotesteissä todettiin 16 178 klamydiatartuntaa. Se on yli 1 000 tartuntaa enemmän kuin edeltävänä vuonna ja suurin koskaan tartuntatautirekisteriin ilmoitettu vuosittainen määrä.

Yli 16 000 tartuntaa on luku, joka kertoo positiivisen testituloksen antaneiden ihmisten määrän. Rekisteröidystä tartunnoista suurinta osaa kantaa nainen, viime vuonna 58 prosenttia, ja tartunnat ovat erityisen yleisiä nuorten keskuudessa, viime vuonna 79 prosenttia tartunnoista todettiin 15–29-vuotiailla.

Lappalaisen mukaan tilastollinen naisenemmistö voi liittyä siihen, että naiset hakeutuvat testeihin miehiä useammin, vaikka eivät hekään riittävästi usein.

Lappalaisen vastaanotolla on ilmennyt, ettei sukupuolitaudeista puhuta tarpeeksi.

– Jotkut nuoret sanovat, etteivät tiedä, onko kumppani käynyt testeissä. Meidän pitäisi skarpata siinä, että otamme vastuuta itsestämme ja parisuhteistamme, ja puhumme asioista.

Positiivisen testituloksen antaneen henkilön kumppanikin hoidetaan, mutta tältä ei välttämättä tule tartuntatautirekisteriin merkintää, jos hän ei itse käy testeissä. Ja naisen negatiivinen testitulos ei takaa sitä, että mieskin olisi negatiivinen.

– Myös oireettomien kannattaa käydä testeissä. Sillä ei ole väliä, missä sen tekee – myös sukupuolitautilien poliklinikoilla ja kunnallisessa terveydenhuollossa pääsee testeihin, Lappalainen toteaa.

KONDOMIA KÄYTETTÄVÄ KAIKISSA SEKSIMUODOISSA

Yleinen harhaluulo on, että klamydia tarttuisi vain emätinyhdynnässä.

– Tosiasiassa se tarttuu myös suu- ja anaaliseksissä, muistuttaa Lappalainen.

Kondomia kannattaa siis käyttää kaikissa seksimuodoissa. Jotkut nuoret, joilla ei ole raskaudenehkäisyä, saattavat pidättäytyä emätinyhdynnästä ja harrastaa muuta seksiä suojamattomana. Silloin raskauden riskiä ei ole, mutta taudit ja tulehdukset voivat levitä.

– Yleinen tietoisuus tästä olisi tärkeää, jotta asiakkaat osaisivat riskien tiedostamisen ja kondomin käytön lisäksi pyytää testin kaikista tarvittavista paikoista.

Älä jää odottelemaan oireita

Seksitaudit olisi parasta testata vakituksessa suhteessa ennen kondomin pois jättämistä. Jos näin ei ole tehty, viikko mahdollisesta tartunta-ajankohdasta on sopiva aika klamydia-tippuritestille. Mahdolliset oireet ilmenevät 1–3 viikon kuluessa, mutta niitä ei kannata jäädä odottelemaan.

Klamydian kanssa samanaikaisesti testataan aina myös tippuri. Testit tehdään joko virtsanäytteestä tai tikkunäytteellä kohdunsuun tai emättimen limakalvolta, nielusta tai peräsuolesta. Miehillä otetaan ensivirtsanäyte. Suojaamattomien seksisuhteiden välillä on lisäksi syytä testata myös hiv ja kuppa verikokeesta.

HOITONA ANTIBIOOTIT, KONTAKTOINTI TÄRKEÄÄ

Kun lieväoireista tai oireetonta klamydiaa hoidetaan emättimestä tai virtsateistä, riittää kerta-annos antibioottia sekä testin tehneelle että tämän kumppanille. Nielussa ja peräsuolella klamydian kukistamiseen tarvitaan pidempi kuuri. Samoin, jos on viitteitä kohtu- tai vatsakudoksen tulehduksista.

Hoidon jälkeen pitää välttää yhdyntä viikon ajan ja sen jälkeen ohjeistetaan käyttämään kondomia neljän viikon ajan negatiivisen kontrollinäytteen valmistumiseen asti. Lisäksi tulee testata muutkin seksitaudit.

Lappalainen muistuttaa, että myös positiivisen näytteen antaneen henkilön seksikumppanit vähintään puolen vuoden ajalta tulisi testata ja hoitaa.

– Pelkään pahoin, että osa kumppaneista jää kontaktoimatta. Jos ei jäisi, ei meillä olisi tällaista määrää tartuntoja.

Kumppanin tai kumppanien kontaktointiin velvoittaa tartuntatautilakikin. Jos nuorella ei ole halua tai kykyä ottaa seksipartneriin yhteyttä, hän voi pyytää myös hoitavaa henkilökuntaa auttamaan. Sitä varten on olemassa anonyymi kirjepohja, joka kehottaa vastaanottajaa hakeutumaan sukupuolitauteitestiin. ■



OSAATKO KUUNNELLA?

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MATTI WESTERLUND

Kuuntelemisen taito on erittäin tärkeä hoiva- ja hoitotyössä. Hyvä kuuntelija tunnistaa omat ennakko-odotuksensa, vahvuutensa ja omia voimiaan kuluttavat asiat.

Kuunteleminen on oleellinen osa hoitajan työtä toimialasta ja työpaikasta riippumatta. – Tutkimusten mukaan suuri osa hoitovirheistä johtuu kuuntelemattomuudesta. Kuuntelemiseen keskittyminen vähentää väärinkäsityksiä, sanoo teologian tohtori ja dosentti **Raili Gothóni**. Hän on tutkinut aihetta tuoretta Kuuntelijan käsikirja -teostaan varten. Gothónilla on myös pitkä kokemus kuuntelemisesta sairaalateologina.

Hoitotyössä aikapaine asettaa omat haasteensa. Aina ei ole aikaa jäädä juttelemaan potilaan kanssa, vaikka haluaisi-

– Voi vaikka sanoa, että mielelläni kuuntelen samalla, kun hoidan säärihaavaa tai passaako, että laitan ruokaa, mutta kuuntelen kyllä. On tärkeää vilkaista aina välillä kasvoja, kun toinen kertoo. Kertoja ei välttämättä aina edes odota tarkentavia kysymyksiä. Riittää, että ilmaisee nyökkäyksellä, että minä kuuntelen. Näin ihminen kokee saaneensa hyvää hoitoa ja tulleen kuulluksi.

KEHON KIELI KERTOO PALJON

Puhe ei ole ainoa tapa kommunikoida. Muistisairaana vanhuksen kanssa yhteys voi syntyä, kun hän tunnistaa tutun laulun, tuoksun tai esineen. Jos puheen ja kehon viestit ovat keskenään ristiriidassa, kehonkieli on luotettavampi.

Gothóni muistuttaa, että väsymys, turhautuminen ja ärtymys välittyvät helposti juuri kehonkielen kautta, vaikka puheessa niitä pyrkisi peittelemään.

ITSETUNTEMUS ON KUUNTELEMISEN LÄHTÖKOHTA

Hyvä uutinen on, että kuuntelemista voi opetella, ja taito hioutuu elämän-

kokemuksen myötä. Gothónin mukaan tärkeintä on motivaatio. Jos tuntee tai on saanut palautetta, ettei osaa kuunnella, niin kannattaa pohtia, mikä estää juuri minua kuuntelemasta ja tustua ensin itseensä ja omiin ennakkoluuloihinsa.

Raili Gothóni toteaa, että hyväksii kuuntelijaksi tuleminen edellyttää myös vapautumista omasta toiveesta muuttaa toista ja hänen ajatuksiaan.

– Jos haluat päästä syvemmälle itsemi kuunteluun, pohdi omaa toimintaasi ristiriitatilanteissa tai uuden innostavan mutta haastavan asian edessä, Gothóni vinkkaa.

RAJANVETO OMIA JA TOISTEN TUNTEIDEN VÄLILLÄ

– Hoitoalalle hakeutuu ihmisiä, jotka ovat herkkiä toisten tunteille ja kokevat niitä itsessään. Joskus työt ja ihmisten tarinat jäävät pyörimään mieleen työvuoron jälkeen. Silloin täytyy pysähtyä pohtimaan, mistä johtuu, että näin vahvasti otan osaa, mikä on oma tunteeni ja mikä on noussut toisen tunteesta.

Gothóni toteaa, että on luonnollista, että toisen ihmisen suru ja itku saavat silmät kostumaan.

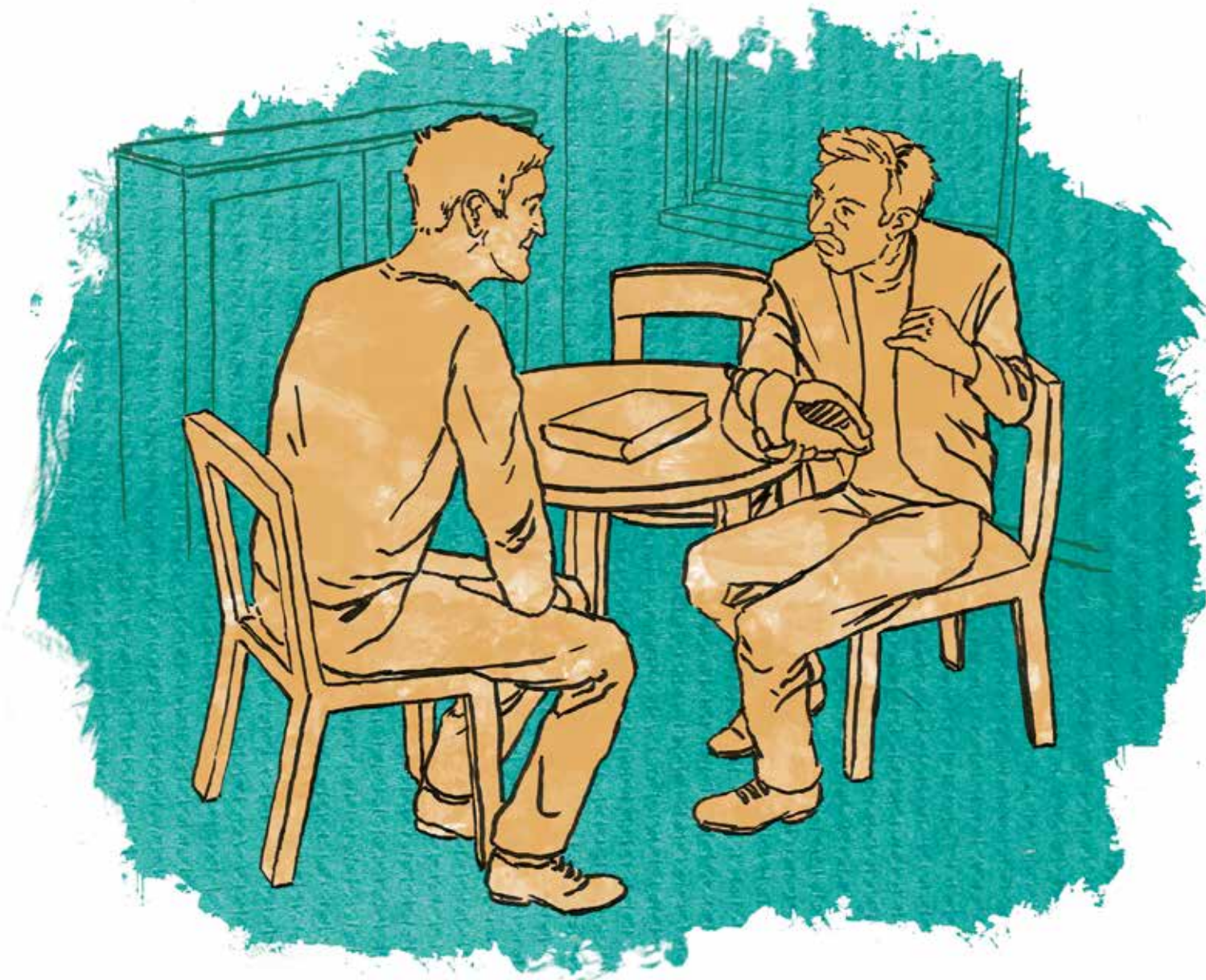
– Ongelmia voi tulla silloin, jos näissä tilanteissa itkee omia surujaan, jotka ▶

JOS PUHEEN JA KEHON VIESTIT OVAT KESKENÄÄN RISTIRIIDASSA, KEHONKIELI ON LUOTETTAVAMPI.

kin. Gothóni korostaa kohtaamisen ensisihetkien tärkeyttä.

– Hoitajan asennoitumisella on iso merkitys siinä tilanteessa, kun hän avaa oven. On hyvä pysähtyä hetkeksi ja kysyä, miten olet jaksellut tai mitä kuuluu.

Kun ensin on vaihdettu kuulumiset kiirettä, sen jälkeen kuuntelemista voi jatkaa muun hoivan ohessa.



ovat jääneet itkemättä. Rajanveto menee siinä, ettei itse saa ajautua hoidettavan lohdutettavaksi.

Gothóni toteaa, että joskus on parempi olla hiljaa ja antaa hoidettavan itkulle tilaa. Kuuntelija ei voi luvata ihmettä. Jos auttaja lupaa nopeita muutoksia ja paranemista, hän vähättelee toisen ongelmaa.

Huumori vapauttaa keskustelua ja purkaa jännittyneisyyttä, mutta ei aina.

– Huumori väärässä paikassa voi katkaista vuorovaikutuksen. Tai sen varjolla voi kuitata asian, jota ei halua kuunnella tarkemmin.

KUUNTELEMISEN ESTEET

Gothónin mukaan kuuntelemiselle isoimpia esteitä ovat omat ennakko-luulot ja käsittelemättömät ongelmat.

GOTHÓNIN MUKAAN KUUNTELEMISELLE ISOIMPIA ESTEITÄ OVAT OMAT ENNAKKOLUULOT JA KÄSITTELEMÄTTÖMÄT ONGELMAT.

– Jos ei tunne itseään, rajat oman itsen ja toisen ongelmien ja tunteiden välillä häviävät helpommin. On vaikea kuunnella toisen pelkoa, jos ei hyväksy sitä itsessään.

Muita esteitä ovat esimerkiksi mielessä pyörivät ajatukset, huolet ja ennakko-luulot. Gothóni puhuu empatiakuilusta. Sillä hän tarkoittaa, että saattaa olla vaikea kuunnella ihmistä, jonka kanssa arvomaailmat eivät koh-
taa tai jonka kokee erilaiseksi itseensä verrattuna.

– Kaikilla meistä on ennakko-luuloja. Kun tunnistaa ne, niiden haitalliset vaikutukset vähenevät.

AMMATILLISUUS RIITTÄÄ

Töissä tulee vastaan myös ihmisiä, jotka eivät kunnioita hoitajan rajoja.

– Saa ajatella, että en kestä tuota ihmistä, mutta siitä huolimatta minun tehtäväni on auttaa häntä. Riittää, että toimii ammatillisesti, asiallisesti, ystävällisesti ja rauhallisesti. Ei tarvitse

syllistyä siitä, että kaikkia kohtaan ei tunne myötätuntoa.

Hoitajalla on oikeus pitää kiinni omista rajoistaan, eikä hänen ei pidä kuunnella solvaamista.

– Usein ärhäkkä ihminen rauhoittuu, kun hän huomaa, ettei pysty provosoimaan toista. Näissä tilanteissa voit sanoa napakasti, että minä olen hoitamassa, ja sinun tehtäväsi on toimia asiallisesti.

Joskus huono käytös on ainoa keino, jonka ihminen keksii kestääkseen omaa pahaa oloaan.

– Kun ymmärtää sen, tulee itselle enemmän tilaa.

VALTASUHDE VAIKUTTAA VUOROVAIKUTUKSEEN

Luottamus ja sen myötä uskallus jakaa omia ajatuksiaan kehittyvät ihmissuhteissa ajan kanssa ja avoimuus on vastavuoroista. Hoitotyössä on kuitenkin toisin. Hoitajaan luotetaan lähtökohteisesti ammatin perusteella.

– Apua hakeva on riippuvainen avun antajasta. Väärinkäyttöä on esimerkiksi se, että ei kuuntele hoidettavan toiveita hoidon suhteen, jos ne ovat realistisia toteuttaa, vaan tekee, niin kuin itselleen on nopeampaa.

Ammattilainen voi vaikeuttaa vuorovaikutusta myös miellyttämällä tai

vaihtamalla puheenaihetta, jos hoidettava nostaa esille kipeitä teemoja.

– Joskus nopeatempoisen ihmisen voi olla vaikea hyväksyä hitaampitempoisempaa. Hän voi painostaa toista kertomaan vaikeista asioista, ennen kuin luottamus on rakentunut.

TYÖHYVINVOINTI HEIJASTUU KAIKKEEN

Raili Gothóni korostaa työyhteisön merkitystä ammatillisessa kuuntelemissa. Se, miten työntekijää kohdellaan, heijastuu myös asiakaskohtauksiin.

– Jos töissä tulee sellainen olo, ettei minua kuunnella ja sanomisillani ei ole väliä, niin helposti sitä ajattelee, että ei minunkaan sitten tarvitse kuunnella.

Tapa, miten asioita käsitellään esimiehen ja työkavereiden kanssa, vaikuttaa paitsi työilmapiiriin ja työkykyyn niin myös motivaatioon kuunnella potilaita. Toimiva työyhteisö on merkittävä voimavara, jota kannattaa vaalia.

TAUON PAIKKA

Myös ammattiauttaja tuntee joskus olevansa väsynyt kuuntelemaan. Hän voi kokea välillä avuttomuutta, toivotonmuutta ja uupumusta kuunnelleessaan ja katsellaan toisten ihmisten kärsimys-

KEHITY KUUNTELIJANA

- Tunnista omat kuulemisen esteesi ja minimoi ne.
- Anna toisen olla oma itsensä, älä pyri ohjailemaan häntä.
- Arvosta itseäsi, se on toisen kunnioittamisen perusta.
- Anna kertojalle aikaa, älä kiirehdi. Joskus hiljaisuus puhuu.
- Muista katsekontakti mutta älä tuijota.

LÄHDE: KUUNTELIJAN KÄSIKIRJA

tä. Koronatilanteen myötä moni jakaa hoitajien kanssa ne murheet, joista on tottunut puhumaan vierailevien omaisten kanssa.

– On tärkeää pitää huolta omasta jaksamisestaan. Jos ei hoida itseään, ei virkistäydy ja palaudu. Tauot ovat tärkeitä.

Raili Gothóni suosittelee työnohjausta kaikille, joilla siihen on mahdollisuus.

– Jos sitä ei ole tarjolla, keskustelut työkaverin kanssa tai päiväkirjan pitäminen voivat auttaa jaksamisessa. Jokainen, myös hoitaja, tarvitsee kuuntelijaa. ■





Laturetki on oma hetki.



Vilu kaikkooa lempeän
tulen loimussa.



Ihana rauha!

Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla **30.10.2020–30.4.2021** (viikot 45/2020–17/2021). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonn. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikonnumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai (poikkeukset vaihtopäiviin nettisivuilla: SuPerin loma-asunnot). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen

LEVIN LÄNSIHOVI ja LEVIN ILVESHÖVI: Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. **Ilveshöviin ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 520 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–17 720 euroa / viikko

HUILINKI A ja B: Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa keloparitalossa on 43 neliötä/puoli, makuutilat ovat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. **A-puolelle ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 370 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–17 520 euroa / viikko

RUSKA-RUKA: Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi vuodenvaihteen ja pääsiäisen poikkeuspäivät).

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 520 euroa / viikko
viikko 52 720 euroa / viikko (19.12.–26.12.)
viikko 53 720 euroa / viikko (26.12.–2.1.)
viikko 1 620 euroa / 6 vrk (2.1. – 8.1.)
viikot 8–12, 15–17 720 euroa / viikko
viikko 13 620 euroa / 6 vrk (26.3.–1.4.)
viikko 14 720 euroa / viikko (1.4.–8.4.)

VUOKATTI-TÄHTI: Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi vuodenvaihteen ja pääsiäisen poikkeuspäivät). **Ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 470 euroa / viikko
viikko 52 420 euroa / 5 vrk (18.12.–23.12.)
viikko 53 520 euroa / viikko (23.12.–30.12.)
viikko 1 520 euroa / viikko (31.12.–7.1.)
viikot 8–12, 15–17 520 euroa / viikko
viikko 13 470 euroa / 6 vrk (26.3.–1.4.)
viikko 14 520 euroa / viikko (1.4.–8.4.)

ÄIMÄNKÄKI: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 neliön huvila. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi vuodenvaihteen ja pääsiäisen poikkeuspäivät).

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 420 euroa / viikko
viikko 52 350 euroa / 5 vrk (18.12.–23.12.)
viikko 53 720 euroa / viikko (23.12.–30.12.)
viikko 1 570 euroa / viikko (31.12.–7.1.)
viikot 8–12, 15–17 570 euroa / viikko
viikko 13 520 euroa / 6 vrk (26.3.–1.4.)
viikko 14 570 euroa / viikko (1.4.–8.4.)

VILLA ETEL: Nauvossa Kälön saarella sijaitseva 100 neliön huvila. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä on sunnuntai. **Ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 320 euroa / viikko
viikot 1, 8–17 470 euroa / viikko
viikko 52 520 euroa / viikko

Vuokatin Kanerva ja Koivu sekä Puumalan Pikku-äimä ovat ensisijaisesti palkitsemiskäytössä. Vapaaksi jäävät viikot päivitetään nettisivuille hakemusten käsittelyn jälkeen. Vapaita viikkoja voi varata kaikki jäsenet.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereiseltä sivulta.

Loma-asuntojen esittelyt ja hakulomake löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyydet > Jäsenedut > SuPerin loma-asunnot). **Haku päättyy 30.9.2020.**

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon viimeistään viikolla 44. Tilannetieto päivitetään SuPerin verkkosivujen Vapaat viikot-välilehdelle. Vapaaksi jääneet viikot päivitetään nettisivuille heti, kun loma-viikon saaneille on tieto lähtenyt. Hakuajalta vapaaksi jäävät viikot vuokrataan hakemusten saapumisjärjestyksessä. Jos vapaana olevan lomaviikon alkuun on alle kuukausi aikaa, voi varata myös viikkoa lyhyempää jaksoa.



SUPER



LOMA

Ihan Suomessa.

Hae Holiday Club Super-lomaa

HIMOKSEN TÄHTI

4+2:lle, vkot 5-7 **400 €**/vko, vkot 8-11 **500 €**/vko

KATINKULTA, GOLFHARJU

2+2:lle, vkot 8,11 **400 €**/vko

KATINKULTA, KATINKULLAN KIINTEISTÖT

4+2:lle, vkot 1-2, 6, 12-13 **500 €**/vko

NAANTALI SPA RESIDENCE

allergiahuoneisto 2+2:lle, vko 16
250 €/vko (3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe)

PYHÄ HOLY SUITES

6+2:lle, vkot 7-11 **720 €**/vko

SAIMAA, RANTAPUISTO

4+2:lle, vkot 52, 8-10 **500 €**/vko

TAMPEREEN KYLPYLÄ

2+2:lle, vko 11 **200 €**/vko (3 vrk, pe-ma) tai arki
(4 vrk, ma-pe) ja 4+2:lle, vkot 49, 7, 16 **250 €**/vko
(3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe)

TURKU, CARIBIA

4+2:lle, vkot 44-49, 11-17 **250 €**/vko (3 vrk, pe-ma)
tai arki (4 vrk, ma-pe)

VIERUMÄKI

allergiahuoneisto 4+2:lle, vkot 5-7, 9-10 **400 €**/vko
tai **250 €**/vko (3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe)

HAKUAIKA lomaviikoille 45/2020-17/2021 on 1.9.-30.9.2020 Arvonta suoritetaan 2.10.2020.
Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvonnän jälkeen.

HAE LOMAA SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi > jäsenyys > Jäsenedut > Holiday Club SuPer tai suoraan osoitteesta www.holidayclub.fi/yrityspalvelu (käyttäjätunnus ja salasana löytyvät SuPerin nettisivuilta).

LISÄTIEDOT: Holiday Club Yrityspalvelu, puh. 0300 870 903, arkisin klo 9-15.

Holiday  *Club*

holidayclub.fi

Kuunteleva ja empaattinen

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA NIKO TAKALA

Mikkeliläinen avainasiakaspäällikkö Jari Noponen, 59, sairastui maaliskuussa ensimmäisten suomalaisten joukossa koronavirusen aiheuttamaan tautiin.

Mitä ajattelit, kun koronavirusdiagnoosi varmistui?

Kun oireet alkoivat, aavistelin, että kaikki ei ole kunnossa, sillä minulla ei yleensä flunssassa nouse kuume. Tuolloin vielä puhuttiin, että tauti on vaarallinen vain riskiryhmiin kuuluville, ja taisin sanoa vaimollekin ääneen, että minä en kuulu tuohon ryhmään. Essotesta kutsuttiin koronatestiin perjantaina 13. maaliskuuta, ja kun tulos loppuviikosta varmistui, se pisti polvilleen. Henkisesti kipein hetki oli joutua muistelemaan tartuntaketjuja ja kaikkia niitä ihmisiä, jotka olin saattanut altistaa.

Olit ensimmäisiä koronaviruksen takia tehohoitoon päätyneitä suomalaisia. Miten tämä näkyi saamassasi hoidossa?

Vaikea sanoa, kun en aikaisemmin ole ollut eristys- tai tehohoidossa. Kokemani perusteella on kuitenkin vaikea kuvitella parempaa huolenpitoa, kuin mitä sain, ja arvostukseni hoitohenkilökunnan työhön kasvoi huomattavasti.

Millainen on hyvä hoitaja?

Kuunteleva ja empaattinen, osaa asettua potilaan asemaan ja myötäelää. Tehojakson alkuvaiheessa, kun tauti oli pahimmillaan, tulehdusarvot heiluivat melkein 400:ssa ja tuijottelin sirkusvaloja, taisin puoliääneen todeta, että kuinkahan minun oikein käy. Tokaisun kuullut hoitaja tuli välittömästi vuoteeni viereen ja alkoi kääntää keskustelua myönteiseen suuntaan. Vaikka jutustelu kesti vain reilun vartin, se oli erittäin terapeuttinen.

Miten voit nyt?

Hyvin. Pääsin sairaalasta aprillipäivänä ja vapunaattona sain lääkäriltä luvan palata töihin. Yleiskunto ei ole yhtä hyvä kuin ennen, mutta se ei liity sairauteen vaan siihen, että pitäisi ot-

taa itseä niskasta kiinni. Hikiurheilu ja liikunta ylipäänsä on jäänyt taka-alalle. Jos jotain sairaus on opettanut, niin nöyryyttä. En olisi ikinä uskonut, että sairastun koronaan, ja kun niin kävi, oli muiden käsissä, että lopputulos on näin hyvä.

Mitä ajattelet tämänhetkisistä koronarajoituksista ja -suosituksista?

Rajoitusten ja suositusten tulisi seurata tautitilannetta sillä ajatuksella, että kun tauti pahenee, lääke kovenee, alueelliset erot huomioiden. Maskia tulisi käyttää tilanteissa, joissa turvetaisyyksiä ei voi noudattaa.



ETELÄ-SAVON SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUIDEN
KUNTAYHTYMÄN ESSOTEN ALUEELLA KORONAVIRUSPOTILAIDEN
HOITO ON KESKITETTY MIKKELIN KESKUSSAIRAALAAN.



MOSTPHOTOS

Vanhus lähtee liikkumaan, kun puisto on yli puolen kilometrin päässä

Kävelyreitit sekä sopivan etäisyyden päässä sijaitsevat palvelut ja puistot houkuttelevat yli 79-vuotiaita suomalaisia liikkumaan.

– Henkilöt, jotka raportoivat yli 500 metrin päässä olevia kohteita ovat fyysisesti aktiivisempia kuin he, jotka eivät raportoi houkuttelevia kohteita lainkaan tai he, jotka raportoivat vain lähempä-

nä olevia kohteita, yliopistotutkija **Erja Portegijs** kertoo.

Fyysinen aktiivisuus on tärkeää ikäntyneiden terveyden ja toimintakyvyn säilymisen kannalta. Jyväskylän yliopiston tutkimukseen osallistui lähes 200 79–94-vuotiaasta jyvaskyläläistä ja muuramelaista.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



MOSTPHOTOS

Suomeen adoptoidaan eniten lapsia Etelä-Afrikasta

Suomeen adoptoitiin ulkomailta viime vuonna 79 lasta. Heistä suurin osa on syntynyt Etelä-Afrikassa tai Thaimaassa. Ne ovat viime vuosina olleet Kolumbian ohella yleisimmät adoptiomaat.

Kaikkiaan Suomessa tehtiin viime vuonna 370 adoptiota. Niistä yli 60 pro-

senttia oli perheen sisäisiä, joissa toinen puolisoista adoptoi kumppaninsa biologisen lapsen.

Sekä kotimaassa että ulkomailla syntyneiden lasten adoptiot vähenivät viime vuonna jonkin verran edellisvuoteen verrattuna.

LÄHDE: TILASTOKESKUS

LUE MYÖS NÄMÄ

Palasia sieltä täältä



JOOA JOO...

” He ovat tehneet hyvää työtä. Olen aiemmin käyttänyt Satu-metsää esimerkkinä siitä, että muutos on mahdollinen ja asioita on saatu hyvään kuntoon. Tänä kesänä on ollut erityinen puute sairaanhoitajaresurssista.”

KANGASALAN VANHUSTYÖNJOHTAJA ELINA RISSA KOMMENTOI ATTENDON HOIVAKOTI SATUMETSÄN TILANNETTA. ALUEHALLINTOVIRASTON TARKISTUKSESSA ILMENI HEINÄKUUSSA, ETTÄ SATUMETSÄSSÄ ON LIIAN VÄHÄN HOITAJIA, ASUKASTURVALLISUUS ON VAARANTUNUT JA RAJOITUSTOIMIA ON KÄYTETTY PALJON. ATTENDOLLE ANNETTIIN ELOKUUN LOPPUUN ASTI AIKAA KORJATA ASIAT.

AAMULEHTI 21.8.2020

Vertailu

Suomalaisista

54,1 %

kertoo liikkuvansa vähintään 2,5 tuntia viikossa.

Romanialaisista saman verran liikkuu

7,5 %

Suomalaiset ovat Euroopan Unionin liikunnallisin kansa.



EUROSTAT

MOSTPHOTOS



*Hymyile,
olet Turvassa.*

Pieni, muttei sydämeltään.

Turvan sydän sykkii sille,
että asiakkaidemme elämän tärkeät asiat ovat meillä turvassa.
Kun vakuutusasiat ovat kunnossa, voi keskittyä nauttimaan elämästä.

Meiltä saat mutkatonta ja EPSI Rating -asiakastyytyväisyystutkimuksenkin
mukaan alan parasta palvelua haluamallasi tavalla puhelimitse,
verkossa sekä ajanvarauksella.

Katso lisää turva.fi/super



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110



ENSIMMÄISEN ASTEEN YHTEYS

Oppisopimusopiskelija on takana yksi vuosi. Aika työpaikoilla ja koulunpenkilläkin on osoittanut, että lähihoitajan työ on monipuolista. Se on myös raskasta vuorotyötä eikä työntekijä voi vapaasti viilaila työaikojaan. Niinhän se taitaa olla kaikilla duunareilla. Ja vielä palkkaus – ei siitä sen enempää. Mutta työn tekeminen ihmisten kanssa kannattaa aina.

Viime kolumnissa jäin siihen, että jännitin ensimmäistä näyttöäni hoitotyön syvässä ytimessä. Oli se iso askel. Teinivuosilta tuttu kylmä hiki tirahteli kainaloissa, kun voidepurkit mukana astelin halvaantuneen vuodepotilaan katetriletokujen äärelle katsomaan, ovatko haavat kunnossa.

Nollasta lähdettiin, mutta harjoitteluviikoilta oli kertynyt sen verran rutiinia, että näytön arvosanaksi tuli kuin tulikin keskinkertainen kolmonen. Hoidettavien tunteminen on valttia tässä työssä, ainakin itselleni. Päivä päivältä oppi tunnistamaan, mihin asentoon käsi tai tukityyny kullekin oli asetettava. Vähitellen sisäisti, millä tahdilla tilanteissa edetään. Yhtä hoitokäskyä ei siis ole.

Nykytehtävissä päihde- ja mielenterveyspuolellakin asukkaan tunteminen on iso juttu. Se, miten toista ihmistä lähestyy. Ensikontakti on tärkeä, kun huonona päivänään joku riehuu, rikkoo tai uhkailee. Menenkö minä tapahtumiin täysillä mukaan johtajan elkein vai tarkkailenko sivusta? Tai jotain näiden väliltä.

Olen mielenkiinnolla havainnoinut, että henkilökunnalla on monenlaisia lähestymistapoja, kun on aika toimia. Joku ottaa heti näkyvästi paikkansa, etenee ohjekirjan tarkkuudella ja perustelee samalla selvästi tekonsa. Mitään ei tehdä väärin, mutta rohkeutta tällainen vaatii. Itse olen nöösipoikana katsonut parhaaksi seurata asioiden etenemistä hieman sivusta. Korkeintaan väistelen lentäviä esineitä ja estän pahimpia tuhoakeita seisomalla strategisesti oikeassa paikassa. Hieman saatan siinä hyssyttelläkin, kun tilanne on räjähtämässä.

Huutokisaan en rupea. Moni kokenut työntekijä käyttää rohkeasti sanan säilää, eikä tällainen käytös katso fyysistä kokoa tai sukupuolta. Kuittailua ja tyhjänjauhamista kyllä harrastan, mutta vain silloin, kun tunnen toisen osapuolen hyvin ja ilmapiiri on letkeä. Useimmiten saan naljailua takaisin. Lisääkö tällainen peli luottamusta minun ja ohjattavien välillä? Jos ohjaa salakavalasti ohjaa hyvinä hetkinä, niin pahan paikan tullen ei tarvitsekaan tykittää rauhaa maahan?

Kun varsinaiset päihde- ja mielenterveyspuolen opinnot joskus talvella alkavat, olen todella valmis uppoutumaan ensikontaktin merkitykseen. ■

**”ENSIKONTAKTI ON TÄRKEÄ,
KUN HUONONA PÄIVÄNÄÄN
JOKU RIEHUU, RIKKOO TAI
UHKAILEE.”**



SuPerin sopimusneuvottelija Jukka Parkkola ja yksityissektorin neuvottelupäällikkö Pia Zaerens.

Yksityissektorin neuvotteluratkaisut: **SUPER SAAVUTTI TÄRKEÄT TAVOITTEENSA**

TEKSTI **PIA ZAERENS, YKSITYISSEKTORIN NEUVOTTELUPÄÄLLIKKÖ**
KUVA **ROBERT OTTOSSON**

Kaikilla SuPerin yksityissektorin sopimusaloilla saavutettiin kesäkuussa neuvotteluratkaisut pitkien, koko alkuvuoden ja kevään jatkuneiden neuvotteluiden jälkeen. Uudet työehtosopimukset ovat voimassa kevääseen 2022 asti.

Neuvottelukierros oli todella haastava johtuen paitsi merkittävästi eriävistä näkemyksistä SuPerin ja työnantajapuolen tavoitteiden välillä myös koronaviruksen tuomista lisähaasteista. Koronakriisin myötä maailman ja Suomen taloudellinen tilanne muuttui, ja sillä oli suora vaikutus kaikkiin yksityissektorin neuvottelupöytisiin.

Neuvottelukierroksen vaikeutta kuvastaa, että neuvotteluiden vauhdittamiseksi jouduimme osalla yksityis-

sektorin sopimusaloista turvautumaan tukitoimiin. Ylityö- ja vuoronvaihtokielto olivat voimassa yksityisellä sosiaalipalvelualalla, terveystaloudella Mehiläinen Länsi-Pohja Oy:ssä sekä Avaintes-sopimusallalla. Avaintessin neuvotteluita tuettiin myös tiettyjen sairaanhoitopiirien taholta.

KIERROKSEN TAVOITTEET

Tämän neuvottelukierroksen keskeisimmiksi kärkitavoitteiksi SuPer oli yksityissektorilla asettanut palkkaukseen

ja palkkausjärjestelmiin, niin sanottujen kiky-tuntien poistamiseen, työhyvinvointiin ja henkilöstön edustajien asemaan liittyvät asiat. Lisäksi liitolla oli monia muita, sopimusalakohdittaisia tavoitteita.

Palkankorotusten osalta SuPer lähti siitä, että korotusten on seurattava vähintään vientialojen sopimusratkaisujen myötä syntynyttä palkankorotusten tasoa eli niin sanottua yleistä linjaa. Korotusten on painotettava yleiskorotuksiin, ei paikallisesti sovittaviin palkkaeriin. Samoin kuin kuntasektorilla, myös yksityissektorin sopimuksiin tavoitteena oli palkkatasa-arvo-ohjelma, jotta naisvaltaisen sote-alan palkkaeroa suhteessa miesvaltaisiin aloihin saataisiin vihdoin kurottua umpeen. Sopimusalakohdittaisiin palkkausjärjestelmiin lähdettiin tavoittelevaan parannuksiin ja täsmennyksiä, jotta työn vaativuus tulisi paremmin huomioitua.

KORONAN VAIKUTUS

Koronan myötä muuttunut yleinen taloudellinen tilanne heijastui palkkauskeskusteluun neuvottelupöydissä heti. Palkankorotusten niin sanottu yleinen linja oli muotoutunut ennen koronaa ja erilaisessa taloudellisessa tilanteessa, mikä aiheutti uudenlaista painetta neuvotteluihin. Tämän vuoksi palkkatasa-arvo-ohjelma muuttui mahdolliseksi tavoitteeksi myös yksityisellä sektorilla. Lähdimmekin tavoittelevaan hoitajille kertakorvauksena maksettavaa koronalisää, mutta se tavoite ei kuitenkaan neuvottelupöydissä valitettavasti edennyt. Tämän vuoksi vaatimus koronalisästä esitettiin maan hallitukselle SuPerin kaikkien sopimusalojen osalta. Tähän ei olla valtiovalan taholta vastausta edelleenkaan saatu.

PALKANKOROTUKSET VÄHINTÄÄ YLEISEN LINJAN MUKAAN

Kaikesta huolimatta palkankorotusten taso kaikilla superilaisilla yksityissektorin sopimusaloilla saatiin sovittua vähintään tuon yleisen linjan mukaiseksi ja maltillinen paikallinen palkkaerä sisältyy vain yhteen sopimusratkaisuun. Yksityisellä sosiaalipalvelualalla vähimmäispalkkataso nousee alarajakorotusten myötä reilusti ja ero kunnan palkkatasoon pienenee. Palkkausjärjestel-

mäkirjauksia parannettiin, ja erityisen merkittäviä muutoksia ja parannuksia saavutettiin yksityisellä sosiaalipalvelualalla ja terveysterveystoimialalla, joissa työn vaatavuus tullaan jatkossa entistä paremmin huomioimaan ja palkkauksen avoimuus lisääntyy.

HYVÄSTIT KIKY-TUNNEILLE

Vuonna 2016 sovittujen kiky-työaika-pidennysten poistaminen oli keskeinen asia neuvotteluissa ja sen osalta jouduimme tekemään hartiavoimin töitä yksityissektorin neuvottelupöydissä. Työajan lyhentämistä ei työnantajapuolella olisi haluttu, ei ainakaan ilman merkittäviä kompensatioita. Lopputuloksena kiky-tunnit kuitenkin poistuvat kaikista niistä yksityissektorin sopimuksista, missä pidennys aikanaan oli otettu käyttöön ja ilman mainittavia kompensatioita tai heikennyksiä.

TYÖHYVINVOINNIN MERKITYS

Työhyvinvointiin liittyviä kirjauksia saatiin edistettyä ja henkilöstön edustajien eli luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen asemaa koskeviin määräyksiin saatiin parannuksia kaikilla sopimusaloilla. Parannuksia saatiin muun muassa korvauksia, ajankäyttöä ja tiedonsaantia koskeviin määräyksiin. Toivottavaa kuitenkin olisi, että työnantajapuolella huomattavasti paremmin ymmärrettäisiin sekä työhyvinvoinnin että henkilöstön edustajien merkitys.

VIISIPÄIVÄINEN VUOSILOMALASKENTA

Merkittävä asia oli, että sekä yksityisellä sosiaalipalvelualalla että terveysterveystoimialalla vihdoinkin sovittiin myös siirtymisestä viisipäiväiseen vuosilomalaskentaan, josta on yritetty päästä yhteisymmärrykseen työnantajapuolen kanssa jo vuosien ajan. Tämän muutoksen myötä ongelma niin sanotun lauantailaskennan osalta vihdoinkin poistuu. Tärkeää on huomioida, että kenenkään loma ei kuitenkaan pitene, vaikka lauantaiden laskennasta luovutaan. Yksityisellä sosiaalipalvelualalla sovittiin myös rajoituksia lyhyiden määräaikaisten työsopimusten ja runkosopimusten käyttöön sekä parannettiin määräaikaissa työsuhteissa työskentelevien työntekijöiden asemaa.

Terveysterveystoimialalla kliiniset laboratoriot saatiin työehtosopimuksen soveltamisalan piiriin. Avaintessin osalta tärkeää oli, että osapuolet saavuttivat yhteisymmärryksen siitä, miten tulevaisuudessa toimitaan sote-alan kuntaomisteisten yhteisöjen työehdoista sovittaessa.

HEIKENNYSESITYKSET ESTETTIIN

Yhteenvedon voi todeta, että saavutimme kaikilla yksityissektorin sopimusaloilla monia tärkeitä tavoitteitamme. Haasteellisessa tilanteessa saimme isoja, merkittäviä asioita sovittua ja vietyä eteenpäin. Tärkeää on myös huomioida, että saimme lisäksi estettyä työnantajapuolen todella kovia heikennys-

esityksiä. Tällä neuvottelukierroksella ei yksityissektorin työehtosopimuksiin käytännöllisesti katsoen tullut mitään heikennyksiä.

Vaikka työehtosopimukset on nyt saatu sovittua, työ neuvottelupöydissä jatkuu jatkuvan neuvottelun periaatteen mukaisesti. Kaikki sovitut yksityissektorin työehtosopimusratkaisut sisältävät erilaisia työryhmäkirjauksia, joiden myötä työehtosopimusten kehittämistä jatketaan sopimuskauden aikana. Esimerkiksi palkkausjärjestelmät ja niiden kehittäminen tulevat olemaan keskeisesti esillä kaikissa SuPerin yksityissektorin neuvottelupöydissä. Myös työhyvinvointi ja henkilöstön edustajien aseman parantaminen ovat asioita, joista keskustelua jatketaan tiiviisti.

Suuri kiitos tuestanne neuvottelukierroksen aikana. Ja vielä erityiskiitos teille, jotka osallistuitte neuvottelujen tueksi asetettuihin tukitoimiin. Saimme yksityiselle sektorille erittäin hyvät sopimusratkaisut todella vaikeassa neuvottelutilanteessa. ■

Lue enemmän sopimusten sisällöstä
superliitto.fi/neuvottelukierros2020

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

svenskspråkig telefon: 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

Näin palkat nousevat

Sopimus	1.8.2020	1.4.2021* 1.7.2021**	Muuta
KVTES & AVAINTESS	1,22 %	1,0 %*	Paikallinen erä 1.4.2021: 0,8 %
SOSTES	1,3 %	1,5 %**	Taulukkopalkkojen alaraja- korotukset 1.9.2021, kustannusvaikutus 0,6 %
TPTES	1,3 %	2,0 %**	-
YTHS	1,24 %	1,8 %*	-
SEURE	1,22 %	1,8 %*	-

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.

Työttömyysturvan väliaikaisten muutosten voimassaolo

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Eduskunta vahvisti kesäkuun lopulla lakimuutoksen, jolla osaa työttömyysturvan väliaikaisista lakimuutoksista jatketaan vuoden loppuun.

Ansiopäivärahan maksaminen alkaa ilman viiden päivän omavastuu-aikaa. Tämä muutos koskee henkilöitä, joiden omavastuu-aika alkaa ajalla 16.3.–31.12.2020.

Työssäoloehdon pituus lyhennettiin 13 viikkoon sellaisissa tapauksissa, jolloin normaali 26 viikon työssäoloehto ei täyttyisi. Lyhyempi työssäoloehto edellyttää, että vähintään yksi työssäoloehdon täyttävä viikko on tehty 1.3.2020 jälkeen. Yrittäjän perheenjäsenen osalta työssäoloehto myös puolitui, eli on 26 viikkoa. Tämä koskee yrittäjän perheenjäseniä, jotka eivät ole yrityksen osaomistajia.

Enimmäismaksuaika 300/400/500 päivää ei kerry ajalla 1.7.–31.12.2020. Lomautettujen osalta enimmäis-

maksuaika ei kerry ajalla 16.3.–31.12.2020.

Yrittäjä voi saada työmarkkinatukea ajalla 16.3.–31.12.2020 silloin, kun yritystoiminnan tulo on koronan vuoksi laskenut. Työmarkkinatuen yrittäjälle maksaa Kela.

Kaikki työttömyysturvalain väliaikaisista muutoksista eivät kuitenkaan ole voimassa vuoden loppuun.

Sovitellun päivärahan suojaosan korotus 500 euroon on voimassa sellaisten hakujaksojen osalta, jotka alkavat ajalla 1.6.–31.10.2020.

Liikkuvuusavustusta voi saada kokoaikatyöhön kahden tunnin edestakaisen työmatkan perusteella. Koskee 12.6.–31.10.2020 alkavia työsuhteita.

Myös joitain työ- ja elinkeinotoimiston työttömälle työnhakijalle aset-

tamia vaatimuksia on höllennetty ja ovat voimassa 31.12.2020 saakka. Lomautettujen osalta ei tutkita yritystoimintaa tai opiskelua. Osittain on myös luovuttu työttömien työnhakijoiden haastatteluista. Oikeus työttömyysturvaan säilyy poikkeuksellisesti myös seuraavissa tilanteissa: henkilö ei ole vastannut TE-toimiston verkopalvelussa palvelutarpeen arvioimiseen liittyviin kysymyksiin tai laatinut luonnosta työllistymissuunnitelma, henkilö ei ole toteuttanut TE-toimiston työllistymissuunnitelmaa, henkilö keskeyttää työllistymistä tukevan palvelun koronaepidemiasta johtuen tai lyhytaikaiset opinnot pitkittyvät yli 6 kuukauden mittaisiksi koronaepidemian vuoksi. Näihin TE-toimistoa koskeviin poikkeuksiin liittyen kannattaa olla yhteydessä TE-toimistoon.

Pandemiatilanteen ja etätyösuosituksen vuoksi kassan henkilökuntaa jatkaa suurimmalta osin etätyössä. Tämän vuoksi joudumme edelleen pitämään kassan asiakaspalvelutilan Pasilassa suljettuna.

Tilanteen muuttuessa tiedotamme asiasta kassan kotisivuilla www.supertk.fi



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

SUPER-

AMMATTILAINEN

2021

16.–17.3.2021 HELSINKI
CONGRESS PAASITORNI

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

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

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



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



Opiskele työn ohessa tai päiväopintoina
SAIRAANHOITAJAKSI

HOITOTYÖ

SAIRAANHOITAJA AMK

- Monimuotototeutus
- Päivätoteutus

NURSING

BACHELOR'S DEGREE

- Päivätoteutus

Hakuaika:
2.–16.9.2020

Opinnot alkavat:
tammikuu 2021

Lisätietoja:
samk.fi/haku

Satakunnan ammattikorkeakoulu



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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti Ilmoitukset Lehti ilmestyy

10/20	16.9.2020	30.9.2020
11/20	21.10.2020	4.11.2020
12/20	18.11.2020	2.12.2020



Turvallisesti kotona.

TURVAKohtaaminen – sama HOIVANantaja

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

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



© 2020
Kotona Asuen
Seniorihoiva.

Soita saadaksesi
maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

**Kotona
Asuen**
SENIORIOIVA

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

- Pääkaupunkiseutu
- Kotka
- Oulu
- Lahti
- Tampere



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN OHJEKIRJA



LÄÄKEHOITO



E



E



E

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Marjapuskaradion parhaat kiinnosti

Heinä-elokuun lehden Paras juttu -äänestyksen voiton vei Mari Friskin kirjoittama ja Robert Ottossonin kuvittama *Marjapuskaradion parhaat, totta vai tarua?* Jutussa selvitettiin yleisimpiä terveysväittämiä ja kesäisiä uskomuksia, jotka kulkevat sukupolvesta toiseen. Toiseksi sijoittui *Kyllä se hyvin menee* -kesänovelli, jonka on kirjoittanut tamperelainen kirjailija Anneli Kanto. Kolmanneksi sijoittui Mari Friskin juttu *Aikuisen naisen ADHD*. Arvonnassa Vermanin vitamiineja voitti Sirpa Lapinlahdelta. Onnittelut!

Kiva kesäjuttu, jonka terveysväittämistä syntyi paljon keskustelua kahvihuoneessa.

TOTTA VAI TARUA? MARJAPUSKARADION PARHAAT S. 44

Juttu oli täynnä tarpeellista tietoa. Erittäin hauskat kuvat saivat kesämielelle.

TOTTA VAI TARUA? MARJAPUSKARADION PARHAAT S. 44

Kiinnostavaa luettavaa, itse-tutkiskelun paikka myös!

AIKUISEN NAISEN ADHD S. 28

Juttu voisi kertoa aivan tavallisesta elämästä. Voin samaistua tähän novelliin lähihoitajan näkökulmasta.

KYLLÄ SE HYVIN MENEET -KESÄNOVELLI S. 52

Meitä on moneen lähtöön.

AIKUISEN NAISEN ADHD S. 28

Artikkeli sai ajattelemaan asioita uudesta näkökulmasta. Vähätelläänkö aikuisten mielenterveysoirehdintää?

AIKUISEN NAISEN ADHD S. 28

En tiennyt asiasta ennen kuin aloin odottaa esikoistani, jolla todettiin ultrassa gastroskiisi. Syytän itseäni, mutta mistä olisin voinut tietää?

RASKAUDEN SUUNNITTELU TULISI ALOITTA A FOOLIAPOSTA S. 32

Aihe nousee uudelleen todella tärkeäksi.

HOITAJIEN TYÖPAIKOILLA KORONAKRIISI NÄKYVÄ VIELÄ PITKÄÄN S. 20

Ajankohtaista tietoa diabeteslääkkeistä. Tauti on lisääntymään päin.

UUDET DIABETESLÄÄKKEET EHKÄISEVÄT TEHOKKAASTI LISÄSAIRAUKSIA, S. 36

Hyvä huomio, että tuodaan esiin kuumuuden ongelmat. Visiiriä käytettäessä on myös happisaturaatio ollut alhainen! Olen kärsinyt huonosta olost.

8 VINKKIÄ KUUMUUTEEN S. 9

Koskettaa omakohtaisesti, erittäin ajankohtainen artikkeli.

TUNTEET PELISSÄ TUKIPERHEESSÄ S. 24

Juuri näin. Asiakkaan huono olo ei johdu henkilökunnasta/hoitajasta. Yleensä syy on jossain muualla.

TUNTEIDEN VAPAAUS LIENNYTTÄÄ VIHAN S. 41

Kerään itse marjoja, uutta tietoa.

METSJEN MARJAKIMARA S. 49

Kosketti minua eniten. Työkavereiden ansiosta töissä on jaksanut paremmin poikkeusolojen aikana. Voidaan avautua asiasta kuin asiasta toisillemme.

TYÖKAVEREIDEN KANSSA ON ITKETTY, NAURETTU JA KIUKUTELTUKIN S. 16

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. syyskuuta mennessä** vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

LEHDEN 9/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys



Kuntoutus toteutuu Kalajoen Hiekkasärkillä, Santa's Resort&Spa Hotel Sanin yhteydessä.

Tavoitteena on työkyvyn parantaminen ja tukeminen sekä työelämässä pysyminen.

Kuntoutuksen rakenne

Henkilökohtainen päivä Taukokankaalla, Kalajoella 16.11.2020 - 22.12.2020 välisenä aikana.

Päivä sisältää lääkärin, työelämänasiantuntijan ja fysioterapeutin tapaamisen.

Työryhmän jäsenen käynti/etäyhteys työpaikalle 16.11.2020 - 22.12.2020 välisenä aikana.

1. Ryhmäjakso Taukokankaalla Kalajoella. 15.2.- 18.2.2021 (4 vrk).

2. Ryhmäjakso Taukokankaalla Kalajoella. 17.5 - 21.5.2021 (5 vrk).

3. Ryhmäjakso Taukokankaalla Kalajoella. 25.10.-28.10.2021 (4 vrk).

Ryhmäjaksojen välissä 1-2 henkilökohtaista tapaamista tai etäyhteydenottoa.

Henkilökohtainen käynti Taukokankaalla 8.11.2021-11.12.2021 välisenä aikana.

Superin jäsenten KIILA-kuntoutus 78593

Kiila- kuntoutus on Kelan ammatillista kuntoutusta ja järjestetään yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Ryhmämuotoisiin jaksoihin voi osallistua 8 kuntoutujaa. Kuntoutusprosessi kestää noin 1 vuoden ja on työnantajan/ Kelan rahoittamaa.

Työryhmä

KIILA-kuntoutuksen toteuttamisesta vastaa moniammatillinen työryhmä: työelämän asiantuntija, yleislääketieteen erikoislääkäri, fysioterapeutti ja psykologi sekä erityistyöntekijöitä tarpeen mukaan.

KIILA- kuntoutukseen hakeudutaan työterveyshuollon kautta. Hakemukset toimitetaan Kelaan 16.10.2020 mennessä:

Kela, PL 10, 00056 KELA tai liitteet voi toimittaa myös verkkoasiointipalvelun Viestit-toiminnon kautta. Kirjaudu verkkopalveluun pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Hakemukseen tarvittavat lomakkeet: **Kelan KU 101, KU 200, lääkärin B-lausunto.**

Lisätietoja antaa

Työfysioterapeutti **Marjo Heikkala**
p. 044 4794 764, marjo.heikkala@taukokangas.fi .

LÄHIHOITAJA TODETTIIN KELPOISEKSI LASTENHOITAJAKSI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lastenhoitajana työskennellyt lähihoitaja otti yhteyttä SuPeriin, kun työnantaja katsoi, ettei hän ollut kelpoinen tekemään työtä, jossa oli toiminut melkein kolme vuotta.

Lähihoitaja oli työskennellyt monta vuotta vanhustenhoitajana kunnallisessa palvelukodissa. Hän oli toivonut vapautusta yövuoroista vaikean migreenin takia, mitä myös lääkäri oli suosittanut. Työnantaja ei ollut tähän suostunut.

Vuoden 2017 lopussa hoitaja pääsi työnkierrossa päiväkotiin lastenhoitajaksi ja toimi tässä tehtävässä kunnan kahdessa päivähoitoyksikössä kokopäiväisesti vuoden 2019 kesään asti ja tämän jälkeen osa-aikaisesti niin, että osan työstä hän teki kunnassa edelleen työnkierrossa muita sosiaali- ja terveydenhuollon tehtäviä.

SIIRTYMÄSÄÄNNÖS TEKII KELPOISEKSI

Keväällä 2020 lähihoitaja haki kunnassa avoimeksi tullutta lastenhoitajan tehtävää. Hoitajalle kuitenkin ilmoitettiin, ettei ole kelpoinen, sillä häneltä puuttuu lastenhoitajan tutkinnosta lasten ja nuorten hoidon ja kasvatuksen osaamisalan tutkinnonosat.

Uuden varhaiskasvatuslain mukaan lähihoitajalta vaaditaan nuo tutkinnonosat joko osana tutkintoa tai myöhemmin suoritettuina erillisinä opintoina.

Lain siirtymäsäännöksen mukaan lastenhoitajina voivat silti toimia edelleen myös ne henkilöt, jotka ovat toimineet kelpoisina lastenhoitajina virka- tai työsuhteessa ajanjaksolla 30.8.2013-1.9.2018 eli ennen kuin uusi varhaiskasvatuslaki on astunut voimaan tai enintään viisi vuotta sitä ennen.

Hoitaja oli asiasta yhteydessä SuPeriin ja laati liiton avustuksella oikaisuvaatimuksen.

Oikaisun käsitellyt kunnan sivistyslautakunta totesi, että kaikkia hakijoita ei ollut käsitelty asianmukaisesti hakuprosessin aikana. Lähihoitajaa ei ollut kutsuttu haastatteluun eikä hänen työ- ja opiskelutodistuksiaan huomioitu hakuprosessissa.

Lautakunnan päätöksellä lähihoitaja valittiin tehtävään toistaiseksi voimassa olevalla sopimuksella.

KELPOISUUKSISTA KYSYTÄÄN USEIN

Kun varhaiskasvatuslaki kaksi vuotta sitten uudistui, siirtymäsäännöksellä haluttiin turvata työssä olleen varhaiskasvatuksen henkilöstön kelpoisuus toimia tehtävässään myös uudistuksen jälkeen.

SuPerin varhaiskasvatuksen asiantuntija **Johanna Pérez** kertoo, että liiton kehittämisyksikköön on tullut muutamia yhteydenottoja, joissa jäsen on epäillyt, että hänen kelpoisuuttaan toimia lastenhoitajana ei ole osattu tulkita oikein.

Hän arvelee, että tapauksia on enemmänkin, mutta ne eivät aina tule liiton tietoon.

– Joissain tapauksissa lastenohjaajan tutkinto voidaan tulkita ensisijaiseksi lastenhoitajan tutkintoon nähden, sillä se mainitaan ensimmäisenä vaihtoehtona asetuksessa. Liiton tietoon on tullut tapauksia, joissa näin on toimittu, Pérez kertoo.

Hän muistuttaa, että myös vammaistyön osaamisala tuottaa kelpoisuuden lastenhoitajan tehtävään, jos hakija on suorittanut lisäksi lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisen tutkinnon osan. ■



Kokouksutsut

AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖ- MÄÄRÄISISSÄ KEVÄTKOKOUKSISSA:

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

• HÄRMÄNMAAN AO 302

Sääntömääräinen kevätkokous järjestetään 17.9.2020 klo 18 Pitopalvelu Kaija Suokolla (Kauhavan työväentalo), Kauppatie 123, 62200 Kauhava. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10§ mukaiset kevätkokousasiat. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahd. ruokarajoitteet 13.9.2020 mennessä anne.kniivila@pp.inet.fi tai tekstiviestillä 0503319637. Tervetuloa! Ammattiosaston hallitus.

• IKAALISTEN AO 626

Siirretty sääntömääräinen kevätkokous 22.9.2020 Valkean ruusun koululla klo 18 ja sääntömääräinen syyskokous 24.11.2020 klo 18 Luomajärven hevoskierarilla, jonka jälkeen vietämme pikkujoulu. Ota mukaan L-kirjaimella alkava paketti. Sitovat ilmoittautumiset + erikoisruokavaliot kevätkokoukseen 14.9.2020 ja syyskokoukseen 17.11.2020 mennessä Pialle 040 7519217. Tervetuloa!

• KANTA-HÄMEEN

YKSITYISSEKTORIN AO 651

Kevätkokous tiistaina 8.9.2020 klo 17 alkaen Inkalan kartanossa, Inkalantie 91, 13500 Hämeenlinna. Kokous aloitetaan ruokailulla. Kokouksen jälkeen mahdollisuus saunaa rantasaunassa sekä savusaunassa, joten saunomistavikheet mukaan! Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot 31.8.2020 mennessä sähköpostitse osoitteeseen aosuper651@gmail.com. Tervetuloa!

• LAPINLAHDEN AO 531

Sääntömääräinen kevätkokous 24.9.2020 klo 18 Portaanpääntie 63, 73100 Lapinlahti. Ruokailu. Ilm. ruokarajoitteet ja kyyditystarve text. Elsa Korhoselle puh. 044 0773835 17.9.2020 klo 18 mennessä. Kyyditys klo 17.30 Varpaisjärvi kunnanviraston edestä. Tervetuloa!

• LIEDON SEUDUN AO 602

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään koronatilanteen vuoksi 22.9.2020 klo 18 alkaen kahvila ravintola Bulleriinassa Hanhenkaari 1 21420 Lieto. (Tilanteen mahdollisesti muuttuessa pidämme teams-kokouksen.) Ruokailua varten ilmoittautuminen 15.9.2020 mennessä tekstiviestillä Leena Nurmi 040 5075128 tai super602@superliitto.fi

• LOIMAAN SEUDUN AO 603

Sääntömääräinen kevätkokous perjantaina 25.9.2020 klo 18 Loimaan keilahallilla. Kokouksen jälkeen jatkamme keilailu- ja aineallergioineen 16.9. mennessä super603@superliitto.fi. Tervetuloa!

• POSION AO 113

Kevätkokous pidetään 12.9.2020 klo 16 alkaen lomakeskus Himmerkissä. Kokouksen jälkeen ruokailu. Käsitellään sääntömääräiset asiat, sekä valitaan hallitukseen yksi uusi varajäsen. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen viestillä 2.9. mennessä. P. 044 9730037/Marika Malkki.

• VAASAN AO RY 312

Sääntömääräinen kevätkokous tiistaina 29.9.2020 klo 18 Kotirannan Työväentalolla Kustaalantie 82 65300 Vaasa. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa suolaista ja makeaa kakua kahvin/teen/mehun kera. Ilmoittautumiset Marjalle: marja.isomottonen@sau-nalahti.fi tai 050 4053658 viimeistään 25.9.2020 mennessä. Tervetuloa kevätkokoukseen. Ammattiosaston hallitus.



Mieli ja kroppa saa rentoutusta.

SARI ERONEN

Lähetä kutsut ja kuulumiset lokakuun lehteen 16.9. mennessä osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi tai postitse osoitteeseen SuPer-lehti, Kuulumisia, Ratamestarinkatu 12 00520 Helsinki. Huomaathan, että kuvan koko tulee olla vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.



Kuulumisia Runosmäen vanhainkodista os. 3B, Turusta. Vietettiin asukkaan syntymäpäiviä iloisissa merkeissä. Kuplivaa ja iloista seuraa. Vaikka korona piilee taustalla, on aina aihetta juhlaan.

KESÄTERVEISIN
LÄHIHOITAJA SARI JOKELA



Laitilan ammattiosasto 601 päätti ilahduttaa alueensa hoitajia juhannuskasseilla. Yhteistyössä paikallisten yritysten (SteelKing, Laitilan Wirvoitusjuomatehdas, Säästöpankki Kalanti-Pyhäranta sekä Hakalan puutarha- ja tilamyymälä) kanssa kasatut kassit saivat kiitosta. Kassien ideana oli kiittää hoitohenkilökuntaa kuluneesta, poikkeuksellisesta ja raskaasta keväästä, sekä tsemptaa kaikkia jatkamaan tärkeää työtään. Juhannuskasseja jaettiin 18 alueen työyksikköön, aina päiväkodista vanhainkotiin sekä kotihoidosta kehitysvammaisten asuntoloihin.

HEIDI SÖDERMAN



Rauman Mansikkapaikan palvelukodit Koivula, Honkala ja Tammela henkilökuntineen kiittävät SuPeria ja Fazeria namuista. Kuvassa superilaisia, jotka olivat kuvanottohetkellä töissä kera SuPer-ihania lemmikkien. Terveisin yksi onnellisista voittajista.

SATU ELONEN, RAUMA

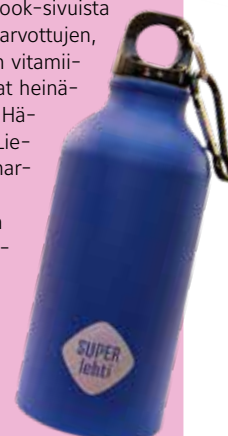
55-vuotta valmistumisesta Tampereen apuhoitajakurssilta 24.9.1965. Vieläkö kokoonnutaan Tampereella? Ota yhteyttä Tuula Kiiskiseen (os. Soini) puh. 050 3544814 tai tuulakiiskinen44@gmail.com



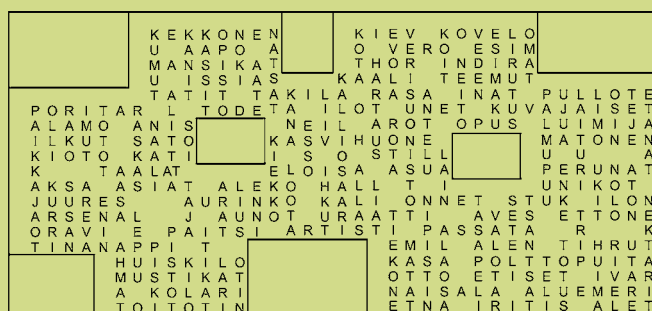
ROBERT OTTOSON

SuPer-lehden juomapullo SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen, Vermanin tarjoamien vitamiinipakkausten voittajat heinäkuussa olivat Marita Hämeenlinnasta, Mari Liedosta ja Tiina Söörmar-kusta. Onnittelut! Syyskuussa arvotaan kolme kappaletta SuPer-lehden juomapulloja. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!



RISTIKKORATKAISU 7-8/2020



PRELAHINLM

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



8-vuotias eestinhevonen Lexus eli Leksa toimii terapiahevosena Helsingin Puistolassa. Ratsastusterapeutti ja fysioterapeutti **Anne Rautio-Honkavaara** kertoo, että suurin osa asiakkaista on vaikeavammaisia lapsia ja nuoria. ■

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Maija Mäkisalo p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Mari Frisk p. 09 2727 9276
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari 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
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Heiskanen p. 09 2727 9293
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-to klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija 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

JÄSENNYYSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi