

SUPER

11/2020

LÄHI-
HOITAJAN
KUNTO-
KOULU

VAIHTOASKEL
JA HYPPY!
PÄIVÄKOTI
LOIKKASI DIGIIN

PÄÄKOPPA
KUORMITTUU
PITÄÄKÖ KAIKKI
MUISTAA?



UUSI
HOITAJAMITOITUS
TULI LAKIIN
MONELLA
TYÖPAIKALLA
ODOTETAAN YHÄ
MUUTOSTA

MYÖTÄTUNTO
HOITAA HÄPEÄÄ

VANHUSTEN
VAJAARAVITSEMUS
YLIPAINO
SAATTAA SUOJATA
IKÄÄNTYVÄÄ

MIELENTERVEYDEN
ASiantuntija MIRVA HEINO
JÄRJESTÖT TUKEVAT
NUORIA KORONAKRIISISSÄ

SUPER



24

Muisti kuormittuu, sillä nykyään mieleen täytyy painaa paljon hajanaista nippelitietoa.

30

Hyvä ryhti ja liiketasapaino ovat tärkeitä hoitajalle, joka nostelee ja kumartele työssään.



UUTISET

- 6 SuPer kysyi lähihoitajien tunteista – Pettymys ja väsymys päällimmäisinä
- 16 Irtisanomiset uhkaavat, kun kunnissa käydään yt-neuvotteluja

VAKIOT

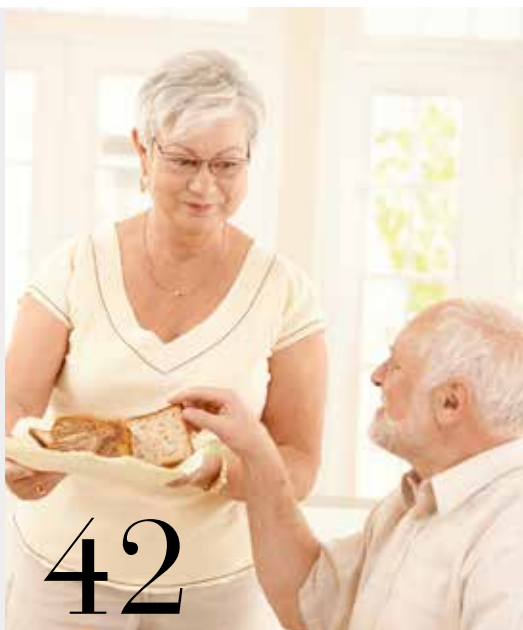
- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Marraskuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 23 5 faktaa
- 52 Hyvä hoitaja
- 53 Muruset
- 60 Superristikko
- 61 Paras juttu
- 64 Kuulumiset
- 67 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 18 Päiväkodeissa syntyy vaaratilanteita, kun henkilökuntaa on liian vähän
- 36 Uusi henkilöstömitoitus tuli voimaan – Voiko työnantaja vaatia hoitajaa vieläkin pyykkämään?
- 58 Työttömyyskassa
- 63 SuPervoitto
- 66 Palvelukortti

20

Päiväkodeissa innostuttiin korona-kuukausina digiin. Jonna Nikoskelainen ja Mari Vilkmann pitivät etäyhteyden kautta lapsille lauluhetken.



42

”Keskimäärin ihmiset syövät mielellään, joten jos tilanne toistuu, pitää pysähtyä miettimään, miksi ruoka ei maistu. Siihen voi olla terveydellisiä syitä”

*Ylilääkäri
Esa Jämsen*



Lähihoitaja
Mirva Heino

KANSIKUVA
Suvi Elo



8

Sisko Tervo, Sylvia Setälä, Liisa Lumme ja Rami Lehtikangas valmiina 80-luvun iltaan porilaisessa ystäväkahvila Murussa.

ILMIÖT

- 24 Ihmisen muisti suosii suuria tunteita, mutta kaikkea ei tarvitse muistaa
- 28 Pienen lapsen hyvä uni
- 30 Hoitajan liikuntaviikko on monipuolinen
- 35 SuPer on mukana Nenäpäivän keräyksessä
- 46 Häpeä yhdistää ja erottaa ihmisiä
- 50 Suomalaisessa työelämässä ei huomioida surua
- 56 Kirkkaat värit saavat lounaan maistumaan

AMMATTI

- 8 Tukirangan kahvilassa soi kasarirock
- 20 Päiväkodissa otettiin korona-aikana digiloikka
- 38 Divertikkeli ja diverkuloosi oireilevat alavatsakipuna
- 42 Vajaaravitsemus vaanii vanhuksia

67

Unna kulkee usein lähihoitaja Kati Parviaisen mukana töissä.

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 33 Sirkka-Liisa Kivelä
Muistot ja tarinat kuuluvat vanhusten hoitoon
- 55 Jukka Järvelä
Silmät kertovat, komisario Palmu





Kalenteri

MARRASKUU

- 6.11. Ruotsalaisuuden päivä
- 8.11. Maailman röntgenpäivä
- 13.11. Nenäpäivä
- 14.11. Kansainvälinen diabetespäivä
- 16.11. Kansainvälinen suvaitsevaisuuden päivä
- 19.11. Kansainvälinen miestenpäivä
- 25.11. Kansainvälinen päivä naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi

JOULUKUU

- 1.12. Palovaroitinpäivä
- 3.12. Kansainvälinen vammaisten päivä
- 10.12. Ihmisoikeuksien päivä

SUPERIN KOULUTUKSET

- 17.11. Yksityissektorin varhaiskasvatusfoorumi, webinaari

HEMMOTTELE ISÄÄ

Isänpäivä on ollut kovassa nosteessa viime vuosina. Marraskuun toisesta sunnuntaista tuli virallinen liputuspäivä vasta viime vuonna ja sitä edellisenä vuonna kävi Suomen historiassa ensimmäisen kerran niin, että tasavallan presidentti sai lapsen virkakautensa aikana. **Sauli Niinistö** oli toki tullut ensimmäisen kerran isäksi jo vuosikymmeniä aikaisemmin, mutta Presidentinlinnassa isänpäivää ei pikkulapsiperhe ole juhlinut ennen **Aaron** syntymää.

Isänpäivän viettoon ei ole vakiintunut samanlaisia perinteitä kuin äitienpäivään. Kukkien ja kakun sijaan isiä on tavattu muistaa karskimmin. Jos isä saa luettavaa, se on todennäköisesti Suomen



sotahistoriaa tai suurmiesten elämäkertoja – ikään kuin isien lisäksi pitäisi juhliä isänmaata.

Tutkittua tietoa aiheesta tuskin on, mutta mututuntuma sanoo, ettei yksi päivä hemmottelua vielä isää pilaa.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Valmistella ammattiosaston toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021.
 - Liittyä yhdysjäseneksi.
- Osallistua Liity SuPer-voimiin -jäsenhankintakampanjaan ja näin kasvattaa SuPerin jäsenmäärää.
- Napata kaikki lähihoitajaopiskelijat SuPerin opiskelijajäseniksi.
 - Ilmoittautua oman ammattiosaston syyskokoukseen ja lähteä mukaan SuPer-seuraan.

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

PAINOS
88 000

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Marraskuu: villasukat ja porkkanakakkua

Päivät lyhenivät marraskuuhun. Harmaa valtasi alaa työmatkan varrella, kotipihassa – ehkä vähän myös pääkopassa. Sade alkoi tihuutuksensa.

Sen verran kova vauhti on ollut päällä, että marraskuu pääsi vähän yllättämään. Alkaa tulla tarve lepoon. Villasukkaillat sohvalla alkavat tuntua hyvinkin kivalta ajatukselta, vaikka tiedän tarvitsevani myös säännöllistä liikuntaa ja ulkoilmaa. Olen alkanut myös iltapuhuteiksi leipoa. Eilen illalla paistelin porkkana-rusinakakkua viikonlopuksi.

Olemme korona-aikana seuranneet superilaisten tunnetilaa säännöllisillä kyselyillä. Uusimmat tulokset näyttävät, että marraskuuta on lukijoillakin mielialassa. Kova työtahti ja väsy-

mys koronatilanteeseen näkyvät pelkona, pettymyksenä ja suruna. Tutkimuksesta voit lukea lisää sivulta 6.

Miten marraskuusta selvitään? Re-septejä on monia. Minulle tulevat mieleen tulet uunissa, loppusyksyn happirikas metsä, pitkät kävelyt kuun kalpeassa loisteessa. Mieluiten toki tansisin läpi pimeän kauden, mutta se on nyt mahdotonta.

Jäljellä on silti vielä paljon. Kirjasto on auki. Sain juuri pari hyvää kirjaa, joihin aion tulevana viikonloppuna uppoutua. Sieniä riittää vielä luonnossa, sillä meille päin ei vielä ensilumi-peite yltänyt.

Ystävien kanssa nähdään nyt harvoin, mutta viestitellään päivittäin. Lämpimiä ajatuksia sinne Kainuuseen, Balkanille, Meksikoon, Etelä-Karjalaan ja kaikkialle missä olettekin. Annatte valoa päiviini.

Tärkeintä kai on, että saa tartuttua kiinni pienistä iloista ja hyvistä hetkistä. Vapaa-ajalla on tarpeellista saada pää pois työmoodista. Muista myös kiittää ja hemmotella itseäsi jollakin mieluisalla jutulla tai tekemisellä. Olet sen ansainnut. Tsemppiä kaikille lukijoille!

Päivi Jokimäki





SuPerin tunnetutkimus lokakuulta: **HUOLTA KORONASTA JA HENKILÖSTÖMÄÄRÄSTÄ**

TEKSTI PÄIVI JOKIMÄKI GRAAFI NAYADAYA OY KUVA MOSTPHOTOS

Missä tunnelmissa superilaiset ovat hoitajamitoituksen, oman työn ja terveydenhuollon suhteen? Korona-aikana olemme kyselleet jäsenten tunteita. Negatiiviset tunteet ovat lisääntyneet koronatilanteen vaikeutessa.

Superilaisten tunneskaalat ovat vahvasti punaisella loppusyksystä. Kiristynyt koronatilanne heijastuu työelämään. Pelko tulevasta nostaa päätään. Vahvasti tuntuu myös tilanteen aiheuttama väsymys, joka jatkuu kuukaudesta toiseen.

SuPer on kuunnellut jäsenten tunteita koronatilanteessa. Liitto on lähettänyt jäsenille sähköpostitse helpposti vastattavaa kyselyä, jossa voi ilmaista, mitä tunteita tilanne herättää. On kysytty omaan työhön, työoloihin, työnan-

tajaan, viranomaisten toimintaan ja liiton toimintaan liittyviä tunteita. Näin on saatu toistuva mittari. Koronatilanne on vaikuttanut eri sektoreilla eri tavoin, ja siksi vastaajakuntaa tarkastellaan kolmessa ryhmässä: sosiaalihuolto, terveydenhoito ja kasvatus.

Nyt kysyttiin omasta työstä ja erikseen hoitajamitoituksesta. Oma päivittäinen työ herättää negatiivisia tunteita yli 60 % vastaajista. Luopumista ennustavia tunteita on yli puolella.

Henkilöstömitoitusta säätelemään tuli laki lokakuun alusta sosiaalihuollon ympärivuorokautista hoivaa koskien. Pettymystä näkyi tämän asian suhteen runsaasti, koska työnantajat eivät ole vielä tehneet odotettuja, lain vaatimia muutoksia työskentelyyn ja työnjakoon. Yli 80 prosenttia sosiaalihuollossa työskentelevistä näki henkilöstömitoituksen kielteisesti lokakuussa.

Lähi- ja perushoitajien negatiiviset ja positiiviset tunteet

Oma päivittäinen työ



Työpaikan henkilöstömitoitus



Suomen terveydenhuolto



Koronaa koskevat viranomaisten päätökset



Negatiivinen Positiivinen

© 2020 NayaDaya Inc.

TERVEYDENHOITO HERÄTTÄÄ MYÖTÄTUNTOA

Myös maan terveydenhuollon tilanne ja viranomaistoiminta herättävät pettymystä ja pelkoa. Noin 40 prosenttia vastaajista näkee silti terveydenhuollon tilanteen myönteisesti ja myötätuntoisesti ja noin 45 prosenttia suhtautuu viranomais-toimintaan koronatilanteessa positiivisesti. Terveystieteiden nykytila näyttää kaikkein negatiivisimmalta terveydenhoidossa työskentelevien silmissä.

Vastaajia lokakuussa oli 3 175 henkilöä SuPerin jäsenistä. Kyselyä jatketaan edelleen kuukausittain sähköpostitse. Tutkimuksen toteuttaa NayaDaya Oy. ■

VIELÄ KERRAN VANHUSPALVELULAIN HENKILÖSTÖMITOITUKSESTA

On marraskuu ja edelleen on tilanteita, joissa työnantaja ei ole näyttänyt henkilöstölle, miten juuri heidän työpaikallaan on otettu huomioon lakiin kirjattu minimihoito-henkilöstömitoitus 0,5. Työntekijöille on edelleen epäselvää miksi he joutuvat siivoamaan, pesemään pyykkiä tai laitamaan kaikille asukkaille tai potilaille ruokaa.

Asia on yksinkertainen: Työnantaja on velvollinen näyttämään toteen työntekijöille, että se noudattaa lain minimivaatimuksia hoitohenkilöstömitoituk-

sessä 1.10.2020 alkaen. Minimimitoitus on 0,5. Näin sanoo laki.

Tällä hetkellä liittoon tulee liian paljon yhteydenottoja, joissa työntekijät kertovat, että he eivät ole huomanneet mitään eroa työssään uuden lain voimaantulon jälkeen. Jotakin on silloin vialla, sillä liitolla on aukottomia todisteita siitä, että monella työpaikalla on ollut liian vähän välitöntä hoitotyötä tekeviä työntekijöitä.

SuPeriin on tullut myös huomautuksia, että liitto ohjaa väärin jäseniään välillisten töiden tekemisessä. Emme ohjaa väärin. Olemme koko ajan kertoneet, mikä on lain henki ja tarkoitus: Hoitajille aikaa hoitotyöhön. Joissakin tapauksissa voi työhön edelleen kuulua välillistä työtä, mutta silloinkin pitää hoitohenkilöstön mitoituksen aina olla minimissään 0,5.

Ymmärrän, että laki tuntuu sekavalta ja sitä se onkin, jos työnantaja ei ollut valmistautunut siihen. Työnantajilla on kuitenkin ollut yli vuosi aikaa tehdä asian eteen kaikki voitava. Joka paikassa sitä ei ole tehty. Työnantajilla oli aikaa vakinaistaa henkilöstö, heillä oli aikaa mitata, kuinka kauan hoitohenkilöstöllä todellisuudessa kuluu aikaa välillisiin töihin, heillä oli aikaa organisoida työ siten, että hoitohenkilöstön minimimitoitus 0,5 toteutuu lokakuussa 2020.

Emme suostu siihen, että superilaiset mukisematta tekevät kaikki ne työt, jotka olivat heillä ennen lain voimaantuloa. Jos he tekevät, on työnantajalla velvollisuus todistaa, miksi näin on.

Paras keino on tietenkin avoimuus. Omavalvontasuunnitelmasta ja sen julkisuudesta on hyvä aloittaa. Omavalvontasuunnitelmasta käy ilmi, mitä tämä hoitopaikka lupaa tehdä asiakkaalle tai potilaille. Kun se on yhdessä tehty henkilöstön kanssa, on valvontasuunnitelman hyvä olla julkisesti kaikkien nähtävänä. Avoimuutta lisää myös se, että esimies käy läpi henkilöstön kanssa, kuinka 0,5-mitoitus toteutuu meillä. Toissai ei voi olla haamuhoitajia, vaan oikeita ihmisiä. GDPR:n taakse ei tarvitse tässä tilanteessa piiloutua, vaan työnantaja voi kertoa, että meillä on tässä sairaanhoitajan tai lähihoitajan puutos, mutta siihen tulee joku ja jos ei tule, niin 0,5-mitoitus ei täyty. Jos siitä vielä puuttuu tukitöiden tekijä, niin silloin ei täyty mikään.

SuPer on usein todennut, että mitoitukset täytyy laskea toteutuneen työajan mukaan. Nyt ne lasketaan ja se on hyvä asia. Laskennassa pitää ottaa monta asiaa huomioon; osa-aikaiset ja poissaolot, jos tilalle ei ole saatu kokotyöaikaa olevaa sijaista. Mikä työ lasketaan hoitotyöhön kuuluvaksi? Ja tässä on se juttu, miksi vastuu hoitajamitoituksen minimin täyttymisestä kuuluu työnantajalle ja miksi työnantajalla on velvollisuus vastata työntekijälle: Työnantajalla on direktio-oikeus määrätä työntekijä tekemään jotakin, mutta laki määrää, että hoitohenkilöstömitoitus on oltava aina minimissään 0,5.

SuPer jatkaa taistelua asian puolesta kolmen muskettisoturin tyyliin: Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta.

Silja

”EMME SUOSTU SIIHEN, ETTÄ SUPERILAISET MUKISEMATTI TEKEVÄT KAIKKI NE TYÖT, JOTKA OLIVAT HEILLÄ ENNEN LAIN VOIMAANTULO.”

Kreppirauta on käynyt kuumana, kun ystäväkahvila Murun Rami Lehtikangas, Liisa Lumme, Anni Tuominen ja Julia Löytökorpi ovat valmistautuneet 80-luvun teemailtaan.





VALOA YÖSSÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT SUVI ELO

Ystäväkahvila Muru tarjoaa porilaisille nuorille kahvia ja juttuseuraa. Joskus se riittää katkaisemaan yksinäisyyden kierteen.



Vapaaehtoiset kahvilakaverit osallistuvat Murun toimintaan oman kiinnostuksensa ja osaamisensa mukaan. Sylvia Setälä (kesk.) toteutti henkilökunnalle 80-luvun teemaan sopivat kampaukset ja meikit. Sisko (vas.) ja Rami (taustalla) olivat tyytyväisiä lopputulokseen.

Lokakuuisena perjantai-iltana ystäväkahvila Murun tiskin takana käy kuhina.

– Suklaaputous hajosi. Namiska jäi käteen, kun väänsin siitä, manailee hankesuunnittelija **Rami Lehtikangas**.

Reaktiosta on vaikea päätellä, kuinka vakavasti Rami tilanteeseen suhtautuu. Hän on työnsä puolesta vastuussa, että pian alkava 80-luvun teemailta onnistuu, mutta asusteet, punainen peruukki, valkoinen bandana-huivi sekä pitkä parta ponnarilla antavat viitteitä siitä, että elämänsänsä ei ole turhan yksitotinen.

Keittiössä **Johannes Raschka**, 21, kokoa hedelmäpaloista vartaita. Sormet keihästävät näppärästi kypsiä ananaksen paloja puutikkuihin.

Kahvilaan Johannes päätyi alun perin koulukuraattorin ehdotuksesta. Murussa hän sai opintoihin kuuluvan työssäoppimisjakson suoritettua, mutta ei silti usko päätyvänsä ravintola-alalle.

– Se on minulle liian hektistä.

Johannes kertoo miettineensä pintakäsittelyalaa. Maalaaminen kiinnostaa, ja sitä hän on harrastanutkin jonkin verran, mutta alan vaihto ei vielä ole ajankohtaista.

– Täytyy voida itse hyvin, ennen kuin voi aloittaa jotain uutta, hän toteaa.

Murussa töitä voi tehdä myös vapaaehtoisena, oman osaamisen ja jaksamisen mukaan.

HELPOTUSTA YKSINÄISYYTEEN

Perjantai on vasta tahtumassa illaksi, mutta kahvilassa on jo täyttä. Murun hankevastaava **Sisko Tervo** kertoo, että teemaillat houkuttelevat usein paikalle ensikertalaisia, mutta tavallisina-kin iltoina kävijöitä on helposti useita kymmeniä. Osa piipahtaa hetkeksi, joku saattaa istua koko illan.

Ajatus ystäväkahvilasta tuli alun perin nuorilta.

AJATUS YSTÄVÄKAHVILASTA TULI ALUN PERIN NUORILTA.

– Tukirangan kulttuuripajoihin osallistuneet nuoret toivoivat, että olisi jokin paikka, jonne saisi vain mennä eikä tarvitsisi tehdä mitään.

Alusta asti oli selvää, että sen ”jonkin paikan” pitäisi olla auki silloin kun muut sulkeutuvat. Monilla nuorilla on miele-

kästä tekemistä päivisin, mutta illat käyvät sitä pidemmiksi ja yksinäisemmiksi mitä vaikeampi elämäntilanne on.

Nyt ystäväkahvila on auki muutamaa iltaa viikossa. Myöhemmin syksyllä on tarkoitus kokeilla sunnuntaiaukioloa iltapäivän tunteina, jolloin keskustamuutoin on kovin hiljainen.

Kahvilassa on tarjolla on aina vähintään kahvia ja teetä, usein myös jotain syötävää.

Joskus kahvikupillinen riittää hokuttelemaan paikalle. Se voi olla paljon nuorelle, jolla ei välttämättä ole rahaa eikä muutakaan paikkaa tai tekemistä.

– Normikahvilassa kahvi ja pulla maksaa kuusi euroa. Ei kaikilla ole varaa siihen. Tai jos baarissa ei ole varaa olueen, niin mikä on se halvempi vaihtoehto, Sisko toteaa.

Vaikka Murussa nautitaan vain kahvia ja teetä, päihteet tulevat usein nuorten kanssa puheeksi. Turvallisessa ympäristössä asioita voi tarkastella etäisyyden päästä, ja jos nuori niin haluaa, kahvilasta hänet voidaan ohjata eteenpäin sopiviin palveluihin.

Nuorille, joita päihteet eivät alun alkaenkaan kiinnosta, Muru tarjoaa vaihtoehdon vaikkapa korkeakoulujen haalaribileille. ►



Palkitsevinta Siskon mielestä ystäväkahvilatyössä on se, että saa kulkea nuorten vierellä yhteistä matkaa ja nähdä, että he onnistuvat ja etenevät heille tärkeissä asioissa.



Järjestöjen merkitys korostui keväällä, kun julkiset tilat ja palvelut suljettiin koronan takia. Varsinkin nuorten avun tarve korostui. Jo normalioiloissa masennuksen takia eläköityy joka päivä vähintään yksi nuori, muistuttaa Tukirangan toiminnanjohtaja Mirva Heino.

”TOISIN KUIN MONESSA MUUSSA MATALAN KYNNYKSEN TOIMINNASSA, MURUSSA EI KYSYTÄ DIAGNOOSIA.”

Ja kuten tavallista, päihteiden lisäksi nuoria kiinnostaa seksi ja seurusteleminen. Niistä Sisko kertoo käyneensä monta keskustelua nuorten kanssa.

Siskolla ja hänen työparillaan Ramilla on hyvät valmiudet puhua rankemmistakin aiheista, lähihoitajan tutkinnon lisäksi Rami on kouluttautunut päihdeohjaajaksi ja Sisko seksuaali-neuvojaksi.

NUORTEN ONNISTUMINEN PALKITSEE

Toisin kuin monessa muussa matalan kynnyksen toiminnassa, Murussa ei kysytä diagnoosia, kertoo kahvilan toiminnasta vastaavan Tukiranka ry:n toiminnanjohtaja **Mirva Heino**.

– Kyllä ihminen itse tietää, jos toiminnasta on hänelle apua. Sanotaan aina, että ihminen laitostuu, mutta ihan yhtä lailla haitallista on erakoitua omaan kotiinsa.

Tukiranka on tehnyt Porissa ja lähiseudulla työtä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien hyväksi yli 20 vuotta, ja superilainen Heino on ehtinyt olla mukana miltei kaikessa toiminnassa. Pitkään työuraan mahtuu kaikenlaista muutakin. Se näkyy jo siinä, kuinka tuttuja ystäväkahvilan nuoret hänelle ovat.

– Tänäpäin täällä on asiakkaana yksi nuori, jota olen hoitanut silloin kun hän on saanut sähköshokkeja. Olen pitänyt häntä kädestä ja kertonut, mitä tulee tapahtumaan. Toinen asiakas on juuri palannut Minnesota-hoidosta, Heino kertoo.

Vaikka toiminnanjohtajan työnkuvaan ei suora asiakastyö kuulukaan, hän poikkeaa mielellään kahvilaan tapaamaan nuoria.

– On ihana tunne, kun näkee heidän päässeensä elämässään eteenpäin.

Tukirangassa myös työntekijöistä pidetään erityistä huolta. Ammattitaidon

kehittämiseen ja kouluttautumiseen kannustetaan, ja myös työsuojelulliset asiat ovat kunnossa, kertoo yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja **Helena Heljakka**.

Jokaiselle työntekijälle on esimerkiksi varattu työajasta joka viikko kaksi tuntia liikunnan harrastamiseen.

– Mitä paremmin työntekijät voivat, sitä parempia työntekijöitä he ovat, Heljakka toteaa.

PANDEMIA LISÄSI NUORTEN KRIISIPALVELUIDEN KYSYNTÄÄ

Parikymmentä Murun aktiivista asiakasta on koulutettu vapaaehtoisiksi vertaisnuoriksi, kahvilakavereiksi, jotka pyörittävät kahvilaa yhdessä henkilökunnan kanssa. Tärkeä osa kahvilakaverin tehtävää on istua alas juttelemaan tai vaikka pelaamaan korttia silloin kun joku tarvitsee seuraa.

– Todennäköinen vaihtoehto monen kohdalla olisi ollut pitkäaikainen työttömyys tai eläköityminen mielenterveysystistä, Mirva Heino toteaa.

Nuorille suunnattu kahvila on auttanut uudelle uralla myös vähän vanhempia. Kaksi alanvaihtajaa on päässyt kahvilassa oppisopimuksella lähihoitajaopintojen alkuun ja kolmas on juuri aloittanut työssäoppijana Tukirangassa.

Ystäväkahvila on Tukirangan kolmevuotinen projekti. Projekti päättyy ensi vuonna, mutta toiminnanjohtaja uskoo, että kahvilasta tulee yhdistyksen pysyvää toimintaa.

Nuorille suunnattujen palveluiden kysynnän kasvu on nähty myös valtakunnallisissa järjestöissä. Mieli Suomen Mielenterveys ry:n teettämän kyselyn mukaan 18–34-vuotiaista aikuisista 44 prosenttia oli sitä mieltä, että koronapandemia on vaikuttanut kielteisesti heidän mielenterveyteensä.

Järjestö kertoo, että sen ylläpitämässä Sekaisin-chatissa ja muissa nuorten suosimissa keskustelualustoissa yhteydenotot ovat lisääntyneet ja että yhteydenotot ovat olleet aikaisempaa vakavampia. Yhä useampi nuori hakee apua itsetuhoisiin ajatuksiin.

Myös Mielenterveyden keskusliitto kertoo, että avun tarve mielenterveys-



Vince eli Vinsentti Koivula tunnetaan myös Rust n' Rage -yhtyeen solistina.

asioissa on tänä vuonna ollut selvästi suurempaa kuin aikaisemmin.

– Viimeistään koronapandemia osoitti yhdistystoiminnan merkityksen. Kun koko yhteiskunta sulkeutui, me jatkoimme toimintaa. Teimme jättävän digiloikan, Heino kertoo.

Murun työntekijät pitivät huolta myös nuorten henkilökohtaisista tapaamisista läpi kevään ja kesän. Nuor-

ten kanssa ulkoiltiin kahdenkeskeisesti ja pelattiin biljardia Murun tiloissa.

”...KUN ON JOKU, JOSTA PITÄÄ KII...”

Illan tarjoilut saadaan lopulta valmiiksi. Ramin ääni kuuluu jälleen puheensorinan yli.

– Sitten lihikselle kaikki lapsukaiset.

Konstailematon ruoka maistuu nuorille, eikä kukaan tunnu kaipaavan suklaaputousta.

Lopulta koittaa kohokohta. Paikallinen rockduo **Vince & Johnny** – tai kulttuuripajan ohjaaja **Joni** ja hänen kaverinsa **Vinsentti**, kuten heidän kahvilassa tunnetaan – aloittaa ensimmäisen settinsä. Nuorten miesten tyyli on oikeaoppinen nahkahousuja ja fraseerausta myöten.

Porissa kun ollaan, yksi nimi nousee väistämättä esiin.

– Kaikki tietää Dingon, sehän sellainen semi-ok bändi, spiiikkaa Vinsentti.

– Ootko tosissas, yleisöstä huudetaan ja kommentti saa osakseen hyväksyviä nauruja.

Musiikin aikana kahvilaan kävelee uusia asiakkaita. Muutama jää epävarman oloisena ovensuuhun. Sisko viittoo heitä peremmälle ja käy hakemassa kaikkien arimman kädestä pitäen sisään. ■



Ei kasari-iltaa Porissa ilman Dingo-potpuria. Vince & Johnny -duo veti setin tyyliillä.



Digilaitteista on myös hyötyä perhesuhteille

Ajankäyttö ja sosiaaliset suhteet ovat kokeneet murroksen kymmenen vuoden aikana. Digitaaliset mediat helpottavat kommunikointia, mutta samalla lisääntyvä "kännykän räpläys" tuo haasteita ihmissuhteisiin. Onhan tällöin aika pois ajanvietosta kasvokkain tai vaikka nukkumisesta.

Digilaitteiden haitoista uutisoidaan ahkerasti, mutta niistä on myös paljon iloa ja hyötyä. Pelaaminen porukalla ja digimaailmaan sijoittuva yhteinen harrastus voivat lähentää perhettä. Myös pikaviestit ja videopuhelut vaikuttavat myönteisesti yhteydenpitoon. Sen sijaan kännykän tai muun digilaitteen käyttö omissa oloissa rapauttaa erityisesti parisuhteita, kertoo Väestöliiton tutkimuskatsaus.

STM

TIESITKÖ?

Noin 2 miljoonan suomalaisen aikuisen verenpaine on koholla. **Vain joka viidennen** verenpaine on ihanteellisella tasolla, jonka raja-arvot ovat 120/80.



Muistisairaahan hampaat tarvitsevat parempaa hoitoa

Muistisairailta todetaan runsaasti suun sairauksia, kuten ientulehdusta, hampaiden kiinnityskudossairauksia, hampaiden reikiintymistä, suun sienitulehduksia ja limakalvo-ongelmia. Syitä ovat usein puutteellinen päivittäinen suuhygieniä ja vähentynyt syljen erityys. Hoitajalla on tärkeä rooli muistisairaahan päivittäisen suuhygieniassa huolehtimisessa.

Muistisairauksien Käypä hoito -suositusta päivitettiin tänä syksynä muun muassa suun terveyden osalta. Jatkossa suun hoidon arvion tulisi sisältyä muistipotilaan yksilölliseen hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelmaan.

MUISTISAIRAUDET,
KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS



Vanhuksillakin halut hyrräävät

Seksuaalisuus ei välttämättä ole luonteva puheenaihe, kun hoitaja kohtaa vanhuksen. Aihetta tulee helposti jopa karsuttua. Siihen on monta syytä. Terveystieteiden alan ammattilaisilla on heikko ymmärrys ikääntyneiden seksuaalisuudesta. Puutetta on myös ajasta. Usein ammattilaiset kokevat, että aiheesta keskustelu johtaa kysymyksiin ja ongelmiin, joita ei ole aikaa selvittää. Hoidettava itse voi kokea seksuaalisuudesta häpeää ja tuntee tuhlaavansa hoitajan aikaa.

Tutkimusten mukaan hoitajan oma ikä ja karttunut työkokemus edesauttavat juttelua. Vanhemmilla hoitajilla on sallivampi ja positiivisempi asenne ikääntyvien seksuaalisuuteen kuin nuoremmilla.

Ikääntyvillä miehillä seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat ovat usein fyysisiä. Ne liittyvät erektiokyvyn heikkenemiseen ja siemensyöksyn häiriöihin. Tunnepuolella voi käydä niin, että varsinaisen seksin sijaan mieli tekee aiempaa enemmän läheisyyttä ja yhdessäoloa.

OLGA HONKA & JAAKKO LAHDENKAUPPI, IKÄÄNTYVÄN MIEHEN
SEKSUAALISEN MUUTOKSET JA HOITOTYÖ, TURUN AMK, 2020

KUUKAUDEN KYSYMYKSET:

Kuormittaako työ muistiasi?

KYLLÄ
80%

- Kun on monta asiaa tekemättä ja jatkuvasti keskeytetään, niin välillä unohtaa jonkun asian tehdä. Kaikki pitäisi kirjoittaa ylös ja ennakoita jatkuvasti.
- Kiireessä voi asia unohtua, jos sitä ei pääse heti hoitamaan.
- Kun tulee paljon uutta ja perehdytys ei ollut hyvä, tai oikeastaan sitä ei ollut ollenkaan.
- Kyllä se kiire, stressi ja riittämättömyyden tunne vaikuttaa niin muistiin kuin moneen muuhunkin asiaan.
- Useat salasanat, jotka pitää vaihtaa usein.
- Kun pitäisi olla 6 hoitajaa, mutta onkin vain 5, jaetaan poissaolevan työntekijän asiakaskäynnit muille hoitajille, joilla on jo oma tiukasti aikataulutettu lista. Tällöin asiakkaat eivät saa maksamaansa palvelua.
- Paljon asioita, joita pitäisi tehdä lähes samanaikaisesti. Tällöin on vaikea muistaa, mitä kaikkea pitikään tehdä.

Ei
20%

- Työn kuormittavuus ei vaikuta muistiini. Kaikkea ei onneksi tarvitse ulkoa opetella. Vapaa ajallani osaan rentoutua ja tämän vuoksi olen taas seuraavana työpäivänä täydessä työkyvyssä.
- Työ parantaa muistia, koska joudun keskittymään

VASTAA MARRASKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN MARRASKUUN 13. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN CONTOUR DESIGN NORDIC A/S:N TARJOAMA ERGONOMINEN ROLLER MOUSE -HIIRI. LOKAKUUSSA CUTRININ HIUSTENHOITOTUOTTEITA VOITTI JAANA TURUSTA. ONNITTELU!



MUUT LEHDET

”Jos avaan suuni ja kerron esimerkiksi, että töissä tai opiskeluissa on hankalaa jonkin uuden asian, ryhmäläisten tai henkilöstöpulan vuoksi tai että ihmissuhteissa on nyt kuoppaista, vastaus on helposti sama: 'Voi voi, kun sulla on hankalaa, kun on toi vamma!'”

CP-VAMMAINEN TOIMITTAJA JA BLOGGARI
PINJA ESKOLA
TUKILINJA-LEHDESSÄ 5 2020

”Kun ihmiskuntaa kohtaa jokin onnettomuus, meillä on tapana kehittää vähintään jokin symboli, jonka kautta ilmaisemme suruamme. Patsas, muistomerkki, merkkipäivä, valoins-tallaatio, edes plakaatti seinässä – jokin, joka auttaa meitä muistamaan tai estää unohtamasta. Koronapandemian osalta en ole nähnyt paljokaan merkkejä tällaisesta.”

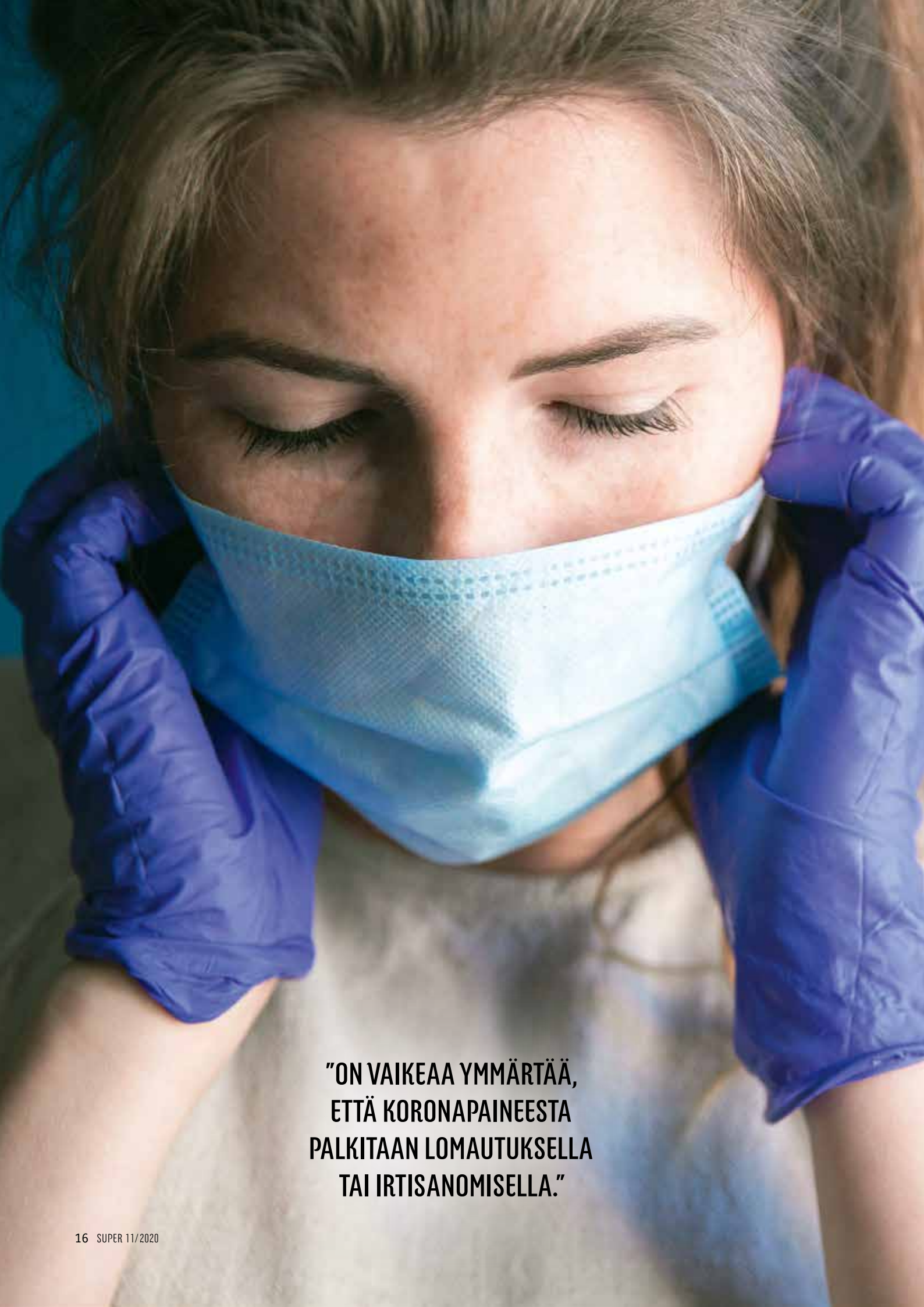
TIETOKIRJAILIJA JANI KAARO
LÄÄKÄRILEHDESSÄ 16.10.2020

40 VUOTTA SITTEN



”Tupakointirajoitukset työpaikoilla eivät kuitenkaan juuri ole yleistyneet, sillä lain nojalla ei voida kieltää tupakointia työtiloissa. Kiitos Sinulle Tupakkamies, kun et narkasty kiellostä –kehotus työtilan seinällä muistuttaa siitä, että valtaosa suomalaisista toivoo savutonta työympäristöä.”

APUHOITAJALEHDESSÄ 11/1980 KIMMO LEPPÖ
LÄÄKINTÖHALLITUKSESTA KERTOO TUPAKOIMATTOMIEN OIKEUKSISTA TYÖPAIKOILLA.



**"ON VAIKEAA YMMÄRTÄÄ,
ETTÄ KORONAPAINEESTA
PALKITAAN LOMAUTUKSELLA
TAI IRTISANOMISELLA."**

Luottamusmies tarvitsee ammattiosaston tuen

YT-NEUVOTTELUT OSUVAT 18 000 SUPERILAISEEN

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Kunnissa lomautetaan hoitajia,
vaikka koronakriisi pahenee koko ajan.

Kuntien talous on rapakolla ja päättäjät etsivät epätoivoisesti säästämisen kohteita. Tänä vuonna 146 kuntatyönantajaa on käynyt yt-neuvottelut, jotka koskevat myös kuntien palveluksessa työskenteleviä lähihoitajia. Heistä SuPerin jäseniä on 18 000.

– Henkilöstönedustajien, luottamusmiesten ja pääluottamusmiesten tehtävä on nyt puolustaa jokaista superilaista työpaikkaa, sanoo sopimusasianuntija **Anne Villman** SuPerista.

Henkilöstön lomauttamisella saadaan aikaan vain kertaluontoisia säästöjä. Sosiaali- ja terveysalalla sekä varhaiskasvatuksessa on pulaa tekijöistä jo valmiiksi, ja lomautukset ja irtisanomiset aiheuttavat lisää ongelmia työssäjaksamisessa. Sairauspoissaolot lisääntyvät. Kun perusterveydenhuollossa ei ole riittävästi tekijöitä, siirtyvät potilaat kalliiseen erikoissairaanhoidon.

– Nyt tehdyillä säästötoimilla voi olla kauaskantoiset seuraukset kuten 90-luvun lama näytti. Ne laskut, jotka henkilöstön lomauttaminen aiheuttaa, lankeavat kunnalle maksuun tulevina vuosina, sanoo Villman.

IRTISANOMISET UUSI UHKA

Viime keväänä kunnat lomauttivat koronan aiheuttamien kustannusten ja työn vähenemisen vuoksi, mutta nyt tasapainotetaan taloutta.

Tähän asti yt-neuvottelujen yhteydessä on lähinnä puhuttu hoitajien eri mittaisista lomautuksista, mutta tällä hetkellä monissa kunnissa leijuu ilmasa irtisanomisen uhka.

– Kunnissa toimintoja järjestellään nyt uudestaan, yhdistetään kaksi osastoa tai lakkautetaan joku yksikkö kokonaan. Osa työntekijöistä siirretään muualle, toimipisteet ja tehtävät muuttuvat. Irtisanomiset ovat todellinen uhka, sanoo Villman.

Tilanne on sosiaali- ja terveydenhoitoalalla uusi. Perinteisesti kuntiin ja alalle on tultu töihin pysyvän työpaikan perässä.

Yt-neuvottelut kestävät pidempään, kun kyse on irtisanomisista. Neuvotteluja käydään silloin vähintään kuusi viikkoa.

– Se on raskasta aikaa sekä henkilöstönedustajalle että työntekijöille, sanoo Villman.

Luottamusmies käy neuvotteluja työnantajan kanssa, mutta hän ei ole yksin. Villman korostaa, että luottamusmies tarvitsee ammattiosaston tuen.

Yt-neuvottelujen keskellä kuntien ilmapiiiri on ollut välillä synkkä.

– Hoitajat ovat tehneet työtään poikkeusoloissa ammattitaidolla, joustaneet ja suojanneet sekä asiakkaansa että itsensä. On vaikeaa ymmärtää, että koronapaineesta palkitaan lomautuksella tai irtisanomisella.

MIHIN TUKIPAKETIN RAHAT MENEVÄT?

Kunnat ovat tänä vuonna saaneet valtiolta mittavan tukipaketin. Osa kesäkuulla kunnille myönnetystä 1,4 miljardista on korvamerkitty varhaiskasvatukselle ja esi- ja perusopetukselle. Tuen ehtona oli, että alan henkilöstöä ei lomauteta.

– Onneksi tuen käyttöä myös valvotaan ja ministeriö vaati kunnilta selvityksiä tuen käytöstä. Se on johtanut siihen, että esimerkiksi koulunkäynninohjaajien lomautuksia on peruttu, sanoo Villman.

TYÖ EI VÄHENE

Lomautuksista ja irtisanomisista huolimatta työ ei hoitoalalla vähene.

– Superilaisten työsuhteet kyllä säilyvät, mutta työpiste voi muuttua, sanoo Villman.

Kunnat vakuuttavat yleensä, etteivät henkilöstön lomautukset näy ulospäin tai vaikuta palvelutalon tai päiväkodin arkeen millään tavalla.

Anne Villman on eri mieltä.

– Lomautus vaikuttaa aina jollakin tavalla palvelun laatuun. Kun henkilökuntaa on vähemmän paikalla, työnantajan tehtävänä on selkeästi kertoa, mitä silloin jätetään tekemättä? ■

Sopimusasian-
tuntija Anne
Villman.



Mitoitus puhuttaa päiväkodeissa

VAARATILANTEITA SYNTYY, KUN HENKILÖKUNTAA ON LIIAN VÄHÄN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Varhaiskasvatuksen mitoituksesta saa poiketa tilapäisesti. Mutta mitä tehdä, jos kasvattajia on toistuvasti liian vähän ja miten huolehditaan työturvallisuudesta? SuPerin asiantuntijat vastaavat kysymyksiin, joita varhaiskasvatuksen luottamusmiehiltä kysytään usein.



Kuinka paljon lapsia ryhmässä saa enintään olla?

– Alle 3-vuotiaiden ryhmässä saa olla paikalla maksimissaan 12 lasta kolmea kasvattajaa kohden. Lapsia voi kuitenkin olla kirjoilla ryhmässä tätäkin enemmän. Kolme vuotta täyttäneiden ryhmissä saa olla maksimissaan 21 lasta kolmea kasvattajaa kohden.

Missä tilanteissa varhaiskasvatuksen mitoitukselta saa poiketa?

– Lapsimäärä suhteessa kasvattajiin saa ylittyä vain tilapäisesti. Lain mukaan mitoitukselta poikkeaminen ei saa olla jatkuvaa eikä päivittäistä, vaan sen tulee olla luonteeltaan lyhytaikaista ja satunnaista. Luottamusmiesten kannattaisikin seurata pidemmällä aikavälillä, kuinka toistuvaa lapsiluvun ylittyminen on. Jos se alkaa olla pikemmin kuin poikkeus, pitää työnantajan tehdä asialle jotain. Ennalta tiedossa oleviin työntekijöiden poissaoloihin pitää hankkia sijainen.

Riittääkö, että mitoitus toteutuu päiväkodin tasolla, vaikka jostain lapsiryhmästä puuttuisi kasvattaja?

– Valitettavasti yhden kasvattajan vaje lapsiryhmässä on sallittu, jos mitoitus koko päiväkodin tasolla toteutuu. Tilanne voi olla se, että joissakin lapsiryhmissä lasten poissaoloja on sen verran, että oikea mitoitus koko talon tasolla toteutuu. Tämä ei tietenkään ole hyvä asia siinä ryhmässä, jossa tehdään töitä vajaamiehityksellä.

Kenen vastuulla on huolehtia siitä, että paikalla on riittävä määrä kasvattajia?

– Varhaiskasvatuksen järjestäjän on huolehdittava siitä, että työntekijöi-

tä ja tarvittaessa sijaisia on riittävästi. Lastenhoitajat ja muut kasvattajat otavasti helposti sijaisjärjestelyt harteilleen. On kuitenkin esimiehen tehtävä hankkia sijainen aina, jos tiedossa on, että joku henkilökunnasta on poissa. Esimiehen vastuulla on järjestellä työt yllättävissä tilanteissa ja huolehtia, että ryhmien mitoitus on oikealla tasolla.

Mikä on merkki siitä, että päiväkodin mitoitukselta on puututtava?

– Lakiin on kirjattu kymmenen keskeistä tavoitetta, joiden pitäisi toteutua varhaiskasvatuksessa. Jos ne eivät toteudu, tulee päiväkotiin hankkia lisää sijaisia tai tehdä muita korjaustoimenpiteitä. Esimerkiksi lasten turvallisuus ei saa missään tilanteessa vaarantua. Jos taas vajaamiehityksen vuoksi joudutaan toistuvasti perumaan esimerkiksi suunniteltuja retkiä, kärsii varhaiskasvatuksen sisällöllinen laatu. Myös siinä tapauksessa asiaan pitää puuttua.

Miten pidetään huolta työturvallisuudesta, jos oikea mitoitus jää usein toteutumatta?

– Jokaisen tulisi ottaa selvää, miten omalla työpaikalla ilmoitetaan vaara- tai poikkeustilanteista. Monilla työnantajilla on käytössä paperilomake, jolla vaaratilanteista voi ilmoittaa. Usein vaaratilanteet syntyvät juuri siksi, että paikalla on liian vähän henkilökuntaa huolehtimassa lasten turvallisuudesta. Tämä ilmoituskanava on tärkeä, sillä kertyneiden lomakkeiden avulla esimiehet voivat perustella työnantajalle lisäresurssien tarvetta tai esimerkiksi tarvetta tehdä muutoksia päiväkodin pihalla ilmenneelle vaaranpaikoille.

Päivän aikana saa pitää vain yhden 10 minuutin kahvitauon. Onko tämä riittävästi?

– Työehtosopimuksen mukaan lastenhoitajille kuuluu päivän aikana yksi 10 minuutin kahvitauko. Tämän tauon lisäksi lastenhoitajille kuuluu niin sanottu joutuisa ruokailu eli he syövät lasten kanssa työn lomassa.

Kysymyksiin vastasivat SuPerin ammatillisen edunvalvonnan asiantuntija Johanna Pérez ja sopimusedunvalvonnan sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen.



Teemu Hiilinen.

Näissä tilanteissa lastenhoitajalle syntyy ylityötä

Työvuorolista on annettava lastenhoitajien nähtäväksi viimeistään viikkoa ennen työaikajakson alkua. Tämän jälkeen listaa saa muuttaa vain työntekijän suostumuksella tai perustellusta syystä. Perusteltu syy voi olla esimerkiksi se, ettei joku lapsista tulekaan päiväkotiin.

Aina ei synny ylityötä, vaikka esimies pidentäisi jo sovittua työvuoroa. Edellytyksenä kuitenkin on, että muutoksia tehdessään esimies muuttaa kahta työvuoroa samanaikaisesti.

– Jos esimies esimerkiksi pidentää toista työvuoroa kaksi tuntia, tulee hänen siinä samassa yhteydessä lyhentää toista työvuoroa kaksi tuntia. Muussa tapauksessa työnantajalla ei ole oikeutta muuttaa jo vahvistettuja työvuoroja, ellei työntekijä siitä itse sovi esimiehen kanssa, sanoo SuPerin sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen.

Hän muistuttaa, ettei työvuoroon saa tehdä muutoksia enää sen jälkeen, kun työvuoro on jo alkanut. Tästä on olemassa työtuomioistuinten päätös.

Varhaiskasvatuksessa tulee toisinaan eteen myös tilanteita, joissa viimeistä lasta ei haeta sovittuun aikaan ja lastenhoitaja joutuu siksi venyttämään työvuoroaan.

– Tämä sovittu työvuoron yli menevä aika on aina ylityötä.



Johanna Pérez.

ASKEL, ASKEL, DIGIHYPPY!

TEKSTI MARI FRISK

Korona ja siitä johtuvat rajoitukset näkyvät varhaiskasvatuksessa digitaalisten työkalujen kekseliäänä hyödyntämisenä. Erityisesti keväällä henkilökunnalta vaadittiin motivaatiota oppia uutta. Miltä tilanne näyttää nyt ja mitä kevästä jäi käteen?

Lastenhoitaja **Jonna Nikoskelainen** ja varhaiskasvatuksen opettaja **Mari Vilkmán** työskentelevät Tuusulan kaupungin päiväkoti Pellavassa.

– Viime keväänä moni siirtyi kotihoitoon. Pohdimme yhdessä, miten tavoittaa perheet ja pitää yhteyttä lasten

kanssa, Vilkmán taustoittaa päiväkodin blogin ja Teams-hetkien syntyä.

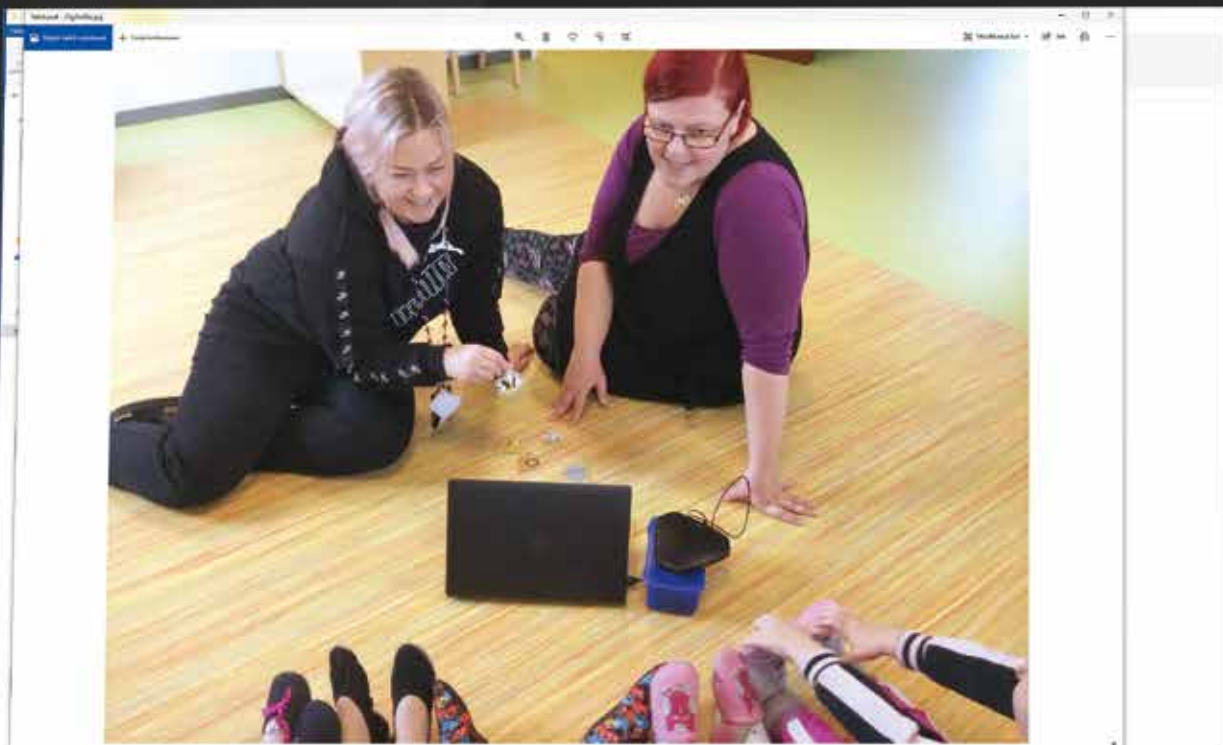
Teams otettiin käyttöön uutena työkaluna. Nikoskelaisen ja Vilkmánin kokemuksen mukaan se on tehostanut myös sisäistä viestintää.

Blogissa tarjottiin lapsille muun muassa tanssivideoita, askarteluvinke-

jä ja tehtäväbingo. Sisällön tuottivat ryhmien lastenhoitajat ja opettajat, Vilkmán vastasi ylläpidosta. Blogi on tällä hetkellä tauolla.

– Videoiden tekeminen oli mukavaa. Olen ollut aiemminkin kameran edessä ja takana, Jonna Nikoskelainen kertoo.

Jonna Nikoskelainen ja Mari Vilkmán Pellavan päiväkodista ovat sinut digitaalisten työkalujen kanssa. Teamsin avulla on muun muassa pidetty yhteyttä perheisiin ja järjestetty päiväkodin yhteislaulutilaisuuksia.



PAIVAKOTIKUVA TARIA RISTIMAKI, TIETOKONEKUVA PEXELS

– Jonna on luonteeltaan rohkea, Vilkmän kiittelee ja kertoo pitävänsä erittäin tärkeänä sitä, että kasvattajat uskaltavat kokeilla uusia toimintatapoja. – Pitää pyristellä eroon kankeista ajatusmalleista ja etsiä uusia väyliä.

LAULULEIKKEJÄ JA TEATTERIA

Esikoululaisille oli kahdenkeskisiä opetustuokiota kasvattajien kanssa sekä ryhmätapaamisia.

– Pienempien kanssa se oli lähinnä moikkailua, mutta yhteydenpito oli heillekin tärkeää, Vilkmän sanoo.

– Ohjasimme laululeikkejä ja järjestimme pöytäteatteriesityksen. Rakensimme nukkarin lattialle näyttämön ja esitimme Kolme pientä pukkia. Siitä tykättiin tosi paljon. Teams-hetket olivat odotettuja ja saimme hyvää palautetta vanhemmilta. Erityisesti laululeikeistä tykättiin.

Kuvausluvut oli kysytty jo aiemmin, mutta ne tarkastettiin vielä ennen Teams-tapaamisten alkua.

– Asia oli vanhemmille ok, kun mitään tallennettu, Vilkmän kertoo.

Ennen korona-aikaa aloitettu Satudiplo-mi-projektikaan ei kaatunut pandemiaan.

– Oli mukava, että Tuusulan kirjasto järjesti Satudiplomien jaon etänä, Vilkmän sanoo.

Digityökalujen lisäksi perheisiin pidettiin yhteyttä perinteisemmin puhelimitse.

– Soitimme systemaattisesti jokaiselle perheelle kolmen viikon välein. Kyselimme, miten menee ja miltä tuntuu. Se vahvisti yhteistyötä, Vilkmän kertoo.

VARPAAT RUUDULLA

Lasten opastuksella omien mokien hyväksymistä oli helppo harjoitella.

– Välillä ruudulla näkyi vain pieni korva ja kerrankin joku halusi kesken ohjelman esitellä varpaitaan. Ei maailma siihen kaadu, jos ei aikuinenkaan kerralla opi kaikkea täydellisesti.

– Rohkeasti vaan kokeilemaan uutta. Huumori auttaa, jos asiat eivät heti suju, Nikoskelainen kannustaa.

Mari Vilkmän ja Jonna Nikoskelainen näkevät poikkeustilanteesta myös hyvää, vaikka myöntävät sen olleen rankkaa aikaa. – Koronakevät on opettanut tarkastelemaan tekemäämme työtä eri näkökulmista ja miettimään, mi-

VINKKEJÄ DIGITYÖKALUJEN HYÖDYNTÄMISEEN

Vielä ei ole näkyvissä, että koronatilanteen takia lapsille suositeltasiin kotihoitoa. Tilanne voi muuttua. Moni lapsi jää nyt kotiin lievilläkin flunssaoireilla. Etäyhteyden avulla tai videoklipeillä voi viihdyttää näitä pieniä toipilaita tai karanteenis- sa olevia.

- Sisältöä voi tuottaa etukäteen. On hyvä muistaa sekä pedagoginen että viihteellinen ulottuvuus. Kiinnostavaa sisältöä ovat esimerkiksi lauluja tanssivideot, joissa esiintyy tuttuja aikuisia. Tai miten olisi satutuokio?

- Videoita voi laittaa kotisivuille, blogiin tai perustaa Youtube-kanavan.

- Bingo! Bingoja voi tehdä lukematoman määrän erilaisia niin sisä- kuin ulkokäyttöön. Mukana voi olla esimerkiksi pieniä jumppatehtäviä ja värien bongauksia.

- Askarteluvinkit kannattaa pitää mahdollisimman yksinkertaisina. (Toim. huom. etätöissä olevat vanhemmat kiittävät!)

- Teams ja Google Meet ovat helppoja tapoja pitää yhteyttä reaaliajassa. Google Meet on maksuton.

- Muistakaa pyytää vanhemmilta lupalappu, vaikka videopuhelua ei tallenneta.

- Etäyhteyden avulla lasten kanssa voi pitää tuttuun tapaan aamupiirin, jutella, moikkaila tai jopa järjestää teatteriesityksen.

- Tekniikan toimivuus kannattaa testata ennakkoon. Tekniset ongelmat ovat etäyhteyksissä pikemmin kuin sääntö kuin poikkeus. ”Kuuluko” alkaa olla tuttu hokema. Ei haittaa, jos mikki jää mykistykseksi.

- Jakakaa tehtäviä. Yksi voi vetää jumppatuokiota samalla, kun toinen huolehtii tekniikasta.

- Ottakaa etäyhteys päiväkodissa eri ryhmien välille ja pitäkää yhteinen laulu- tai tanssihetki.

- Puheääni voi olla normaalia kovempi ja eleet saavat olla liioiteltua, jotta viesti menee perille. Vinkkiä voi ottaa Pikku Kakkosen juontajista tai olla oma ihana itsensä!

- Tavallisten kaiuttimien lisäksi voi olla hyvä hankkia niin sanottuja kookskaiuttimia, jotka ottavat äänen laajemmalla alueella.

- Digityökalujen avulla uusia lapsia ja perheitä voi tutustuttaa etukäteen päiväkodin tiloihin ja henkilökuntaan.

- Kokeilkaa rohkeasti uutta. Muistakaa huumori ja armollisuus itseä ja työkavereita kohtaan!

”TEAMS-HETKET OLIVAT ODOTETTUA JA SAIMME HYVÄÄ PALAUTETTA VANHEMMILTA.”

ten voisimme jatkossakin tavoittaa perheet paremmin, Vilkmän sanoo.

– Olen tästä samaa mieltä Marin kanssa, Nikoskelainen komppaa.

VANHEMPAINILLAN SUOSIO YLLÄTTI

Pellavassa on aiemminkin koulutettu digiasioita, joten täysin uuteen maailmaan ei korona sen suhteen henkilökuntaa heittänyt. Välineitä oli jo valmiina, uutena ostettiin vain kaksi kookskaiutinta.

– Olimme puhuneet aiemmin Teamsin mahdollisuuksista. Kun poikkeusaika ja sen vaatimukset tulivat pääl-

le, niin käyttöönottoprosessi nopeutui, Vilkmän sanoo.

Jonna Nikoskelainen kokee, että Teams on helpottanut myös työyhteisön sisäistä viestintää: – Aiemmin lähetimme sähköposteja, nyt kaikki talon sisäiset tiedot ja materiaalit ovat Teamsissa. Olen myös osallistunut Teamsissa koulutuksiin.

Mari Vilkmän on pitänyt lähes kaikki syksyn vasukeskustelut Teamsissa. Käytäntöä harjoiteltiin keväällä palauttekeskusteluilla.

– Vanhemmilla on mahdollisuus hoitaa keskustelu kasvokkain ulkona, samalla voimme vaikka kävellä. ▶



Touhula Jalokivessä juhlat ilostuttivat myös etänä. Riia Ervasti veti Tropiikkijuhlia, johon kuului vesileikkejä, eksoottisia hedelmiä. Pukeutumiskoodikin oli kesäinen.

Ymmärrän, että esimerkiksi kielimuu-
ri voi tuoda haasteita etänä kommuni-
kointiin.

Myös vanhempainilta järjestettiin
Teamsissa.

– Se meni tosi kivasti. Paikalla oli pal-
jon vanhempia. Moni iloitsi, että osallis-
tuminen oli helpompaa näin kuin tul-
la paikan päälle, Nikoskelainen kertoo.

– Kaikki eivät halunneet ottaa pu-
heenvuoroa etänä isossa porukassa. Vasu-
keskusteluissa vanhemmat puhu-
vat ihan yhtä paljon ja avoimesti kuin
kasvokkain. Juttua on jatkettu siitä,
mihin vanhempainillassa jäätin, Vil-
kman jatkaa.

RHYMIEN VÄLINEN YHTEISHENKI LUJITTUU

Nyt syksyllä päiväkodin eri ryhmien vä-
linen yhteistyö on turvallisuussyistä kiel-
letty. Yhteisiä tapahtumia ei voida jär-
jestää juhlasalissa, eikä sinne kaikki kah-
deksan ryhmää mahtuisikaan. Tekniikka
tuli apuun ja ensimmäistä kertaa pääs-
tiin kokoontumaan koko porukalla.

– Järjestimme koko talon yhteisen
lauluhetken. Jokaiseen ryhmään lähti
Teams-kutsut, kertoo Nikoskelainen,
joka oli mukana suunnittelemassa ti-
laisuutta.

– Minulta jäi mikrofonin aluksi lait-
tamatta päälle, mutta ei yhteinen ilo
siitä pilalle mennyt, Vilkmän sanoo ja
naurahtaa. – Sitten vain otettiin laulu
uusiksi.

Kaikilla oli niin mukavaa, että jatkoa
yhteisille tapahtumille on tulossa. ■

KotiTouhula opetti digitaitoja kasvat- tajille ja lapsille

Maaliskuussa Touhu-
la-ketjun henkilö-
kunta ja lasten van-
hemmat kokoontui-
vat suunnittelemaan,
miten ja millaista oh-
jelmaa lapsille voisi järjestää etänä.
Konsepti sai nimekseen KotiTouhu-
la. Yhteys päiväkotien ja kotien välillä
hoidettiin Cisco Webex-ohjelman kaut-
ta. Jokainen ryhmä toteutti oman oh-
jelmansa.

Esikoululaisten varhaiskasvatus pi-
dettiin myös etänä ja pienemmille jär-
jestettiin ohjelmaa puolesta tunnista
kolmeen varttiin päivässä.

– Ideoimme työkaverien kanssa yh-
dessä, mitä teemme päivä- ja viikko-
tasolla. Pedagoginen puoli oli tärkeää.
Yhteys otettiin heti aamulla ja ensim-
mäisenä pidimme aamupiirin ihan niin
kuin päiväkodissakin. Vietimme etäyh-
teyden kautta myös Tropiikkijuhlat ja
pääsiäisen aloitusjuhlat eli Maukujai-
set, **Riia Ervasti** kertoo. Hän työsken-
telee lastenhoitajana Vantaalla Touhu-
la Jalokivessä.

Kevätjuhlissa suurin osa lapsista oli jo
paikalla, ja vanhemmat pääsivät seu-
raamaan juhlia etänä.

– Mahdollisuus oli erityisen tärkeä
eskarilaisten vanhemmille. He saivat
nähdä lastensa kukuksen ja todistus-
ten jaon, Ervasti sanoo.

KotiTouhulan lisäksi lapset pääsivät
osallistumaan striimattuun Pikku Papun
konserttiin.

– Eihän se toki samanlainen elämys
ollut kuin paikan päällä, mutta piristi
päiväkodin arkea. Lapset jakoivat hy-
vin seurata konsertin ruudulta, ja ohjel-
man sovittaminen päivään oli helppoa,
Ervasti kertoo.

ESIINTYMISJÄNNITYS HÄLVENI KOKEMUKSEN MYÖTÄ

Riia Ervasti myöntää, että alkuun esiin-
tyminen jännitti.

– Muutaman kerran jälkeen siitä tu-
li luontevaa, olihan yleisö tuttu. Toki
se vei myös voimia, kun samalla ker-
taa piti pitää tilanne hallussa ja huo-
mioida yksilöllisesti sekä etäyhteyden
päässä että paikalla olevat lapset, Er-
vasti muistelee.

Lähetyksiä teki aina kaksi työntekijää.

– Yksi ohjasi ja veti ohjelman. Toi-
nen toimi tietokonevastaavana, jonka
tehtävä oli huolehtia yhteydestä, pitää
mikrofonit kiinni ja jakaa puheenvuo-
rot. Vaihdoin rooleja säännöllisesti.

– Linja jätettiin usein auki hetkeksi
ohjelman päätyttyä, jotta kaverit saivat
jutella. – Minusta oli tärkeää, että lap-
set saivat olla vuorovaikutuksessa myös
keskenään ja jutella vapaasti.

Ervasti kertoo, että hän ei ollut aiem-
min osallistunut tietokoneen välityksellä
palavereihin, saati järjestänyt niitä itse.

– Nyt tämä on jo melkein normaalia.
En olisi vielä vuosi sitten uskonut, että
tällaistakin pääsen tekemään. Kokemus
oli opettavainen.

Teknisten kikkojen lisäksi Ervasti ker-
too oppineensa myös esiintymistaitoja.

– Lähetyksessä täytyy puhua kovem-
paan ääneen ja eleet ja ilmeet saavat
olla normaalia voimakkaampia, jotta ne
välittyvät muille osallistujille.

JATKOKEHITTELYN ARVOISIA IDEOITA

Touhula Jalokiven päiväkodinjohtaja
Janita Moilanen kiittelee lastenhoita-
jien ja muun henkilökunnan innovatiiv-
ista otetta.

– He omaksuivat nopeasti ison ja
uuden asian. KotiTouhula on saanut pal-
jon positiivista palautetta niin kasvokkain
kuin asiakastytyyväisyystutkimuksissa.

Kokemus toimivasta etäyhteydestä on
herättänyt jatkokehitysideoita.

– Ehkä pääsemme esittelemään hoi-
dossa aloittaville lapsille ja heidän per-
heelleen etukäteen päiväkodin henki-
lökuntaa, toimintaa ja tiloja, Moilanen
ideoi. ■

Anafylaksia

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

MIKÄ ON ANAFYLAKSIA?

1 Anafylaksia eli anafylaktinen reaktio tai anafylaktinen shokki on vaikea allerginen reaktio, joka vaatii välitöntä hoitoa. Se alkaa yleensä lievinä allergisina oireina, mutta etenee hengenvaaralliseksi jopa muutamassa minuutissa. Tyypillisiä alkuoireita ovat ihon kutina ja punotus sekä turvotus kasvojen alueella ja kurkunpäässä. Ääni voi käheytyä ja henki vinkua, lisäksi voi tulla oksentelua tai ripulointia. Oireet voivat alkaa missä järjestyksessä tahansa.

MIKÄ ANAFYLAKSIAN AIHEUTTAA?

2 Anafylaktisen reaktion voi aiheuttaa mikä tahansa allergeeni, jolle ihminen on aikaisemmin herkistynyt. Allergeenin määrä vaikuttaa reaktion nopeuteen ja voimakkuuteen. Anafylaksian yleisin aiheuttaja, erityisesti lapsilla, on ruoka-aineet. Allergisoivan ruoka-aineen nauttiminen ja fyysinen rasitus voivat myös yhdessä aiheuttaa anafylaksian kaltaisen reaktion.

MITEN ANAFYLAKTISTA REAKTIOTA HOIDETAAN?

3 Oireet etenevät nopeasti, joten anafylaksia vaatii ripeää reagointia. Ainoa tehokas hoito on adrenaliini suoraan lihakseen. Anafylaktisen reaktion saaneilla ja muilla riskiryhmään kuuluvilla tulisi aina olla mukanaan yksi tai mielellään useampi käyttövalmis adrenaliini-injektori, joka pistetään reiden lihakseen. Injektorin sisältämällä määrällä adrenaliinia ei ole vaarallisia sivuvaikutuksia, joten sen antamista ei tarvitse epäroidä. Adrenaliinipistoksen jälkeen on syytä hakeutua ensiapuun. Jatkoseuranta on välttämätöntä, sillä anafylaksia voi uusiutua joidenkin tuntien kuluessa. Keuhkoputkia avaavat astmalääkkeet, antihistamiini ja kortisonitabletit voivat estää anafylaksian uusiutumisen, mutta ne ovat liian hidaskäyttöisiä teipsimään yksin anafylaktiseen reaktioon.

KUINKA YLEISIÄ ANAFYLAKTISET REAKTIOT OVAT?

4 Allergisten sairauksien ohella myös anafylaksiat ovat yleistyneet. Tapaukset ovat yleistyneet varsinkin lapsilla. Suomessa hoidetaan vuosittain 150–250 anafylaktisen reaktion saanutta potilasta. Kuolemantapauksia on ollut noin joka toinen vuosi ja niissä syynä on yleensä ollut ampieaisen tai mehiläisen pistos.



Vaikka pähkinäallergia on yleinen usein lieväoireinen vaiva, pähkinöissä piilee myös anafylaksian vaara.

MITEN ANAFYLAKSIAAN VOI VARAUTUA ENNALT?

5 Anafylaktisen reaktion voi saada useamman kerran elämän aikana, joten oikea diagnoosi ja reaktion aiheuttajan tunnistaminen on välttämätöntä. Vaikeassa ruoka-aineallergiassa ainoa hoito on kyseisen ruoan välttäminen. Anafylaksian aiheuttavien ruoka-aineiden siedätyshoitoa tutkitaan. Adrenaliini-injektorien lisäksi SOS-passin mukana kantaminen voi hätätilanteissa nopeuttaa avun saamista. Lasten kohdalla on tärkeää, että myös päiväkodissa tai koulussa on tieto anafylaksian riskistä ja riittävät ensihoitotaidot.

LÄHTEET:

MIKA MÄKELÄINEN JA SOILI MÄKINEN-KILJUNEN: ANAFYLAKTISEN REAKTION TUTKIMUKSET JA HOITO (LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM 22/2007) ALLERGIA.FI, PUNAINENRISTI.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI

The background of the page is a colorful, hand-drawn illustration. At the top, several stylized profiles of people's heads are shown in various colors (blue, orange, yellow). Below these, a series of Finnish names are written in different colors and fonts. The middle section features three distinct cityscapes: a small village with orange-roofed houses and a church, a town with red and yellow buildings, and a larger city with a prominent blue tower and a ship in the water. The names are overlaid on these scenes. The names are: Riitta?, Riikka?, Pertti?, Ritva?, Minna?, Mirja?, and Marja?.

Riitta?
Riikka?
Pertti?
Ritva?
Minna?
Mirja?
Marja?

PORVOO?

INKOO?

RAUMA?

TAMPERE?

TURKU?

HELSINKI?

Muisti suosii suuria tunteita
ja suojelee traumoilta

KAIKKEA EI PIDÄ MUISTAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Googlasta voi nykyään tarkistaa kaiken eikä puhelinnumeroitakaan tarvitse enää painaa mieleensä. Muistettavien asioiden määrä ei kuitenkaan ole vähentynyt.

Ihminen ja tietokone muistuttavat toisiaan sikäli, että molempien muistijärjestelmät jakautuvat lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen.

Tietokoneessa tietoa reaaliaikaisesti käsittelevä työmuisti ja pitkäaikaisena tietosäiliönä toimiva massamuisti ovat erillisiä osia. Ihmisaivoissa muistamiseen liittyviä toimintoja sen sijaan ei voida paikantaa eri kohtiin.

– Tiedetään, ettei aivoissa ole erillisiä alueita esimerkiksi työmuistia ja säilömuistia varten, vaan hyvin monet aivojen alueet aktivoituvat sekä asioita

mieleen painaessa että mieleen palauttaessa, sanoo neuropsykologian professori **Laura Hokkanen** Helsingin yliopistosta.

Työmuistin ajatellaan työstävän aistien kautta tullutta ja varastomuistista haettua materiaalia arvioimalla sitä ja liittämällä sitä aiemmin opittuun. Jotkut tutkijat tosin hahmottavat asian toisin.

– Joidenkin muistitutkijoiden mielestä on olemassa vain yksi suuri varasto muistettavaa ainesta aivojen sopukoihin jakautuneena, ja työmuisti on

tä näkökenttään osuu kaupassa kävellessä se tietyn muotoinen patteri. Lapsuuden maisemissa pitkistä aikaa vieraillessa mieleen saattaa tulvahtaa kokonainen ajan myötä kasaantuneiden tapahtumien alla lymyillyt muistojen Tonava.

Unohtaminen johtuu Hokkasen mukaan usein siitä, että asiat yksinkertaisesti hautautuvat toistensa alle. Kaikkea ei toki kuulukaan muistaa. Unen aikana aivot vahvistavat säilytettäväksi valittuja muistoja ja tuhoavat muita.

UNEN AIKANA AIVOT VAHVISTAVAT SÄILYTETTÄVÄKSI VALITTUJA MUISTOJA JA TUHOAVAT MUITA.

ikään kuin valokeila, joka valaisee tietyllä hetkellä tarvittavat muistisopukat.

Muistin eri osien toimintaa voi havainnollistaa kauppareissun vaiheilla. Ennakoiva muisti pitää huolen siitä, ettei töistä kotiin palatessasi kulje kaupan ohi. Takautuva muisti taas toimii silloin, kun palautat mieleen, mitä kaupasta piti ostaa. Hyllyjen välissä kävellessä aistit välittävät tietoa, jota työmuisti käsittelee ja vertaa aikaisempiin tietoihin. Olisikoan jääkaapissa tuoremehua? Ai niin, palohälyttimeen pitää ostaa uusi patteri, juuri tuollainen neliskanttinen...

Muistamisessa ympäristön vihjeistä voi olla apua, esimerkiksi siitä, et-

ILO SÄILYY MIELESSÄ

Onko ihmisillä taipumus muistaa vuosien varrelle osuneet ikävät tapahtumat paremmin kuin mukavat? Asiaa penäsi nimimerkki Apupyörät syyskuussa Helsingin Sanomien Usko Sisko -palstalla.

Potkupyörä kuuluu rollaattorin ohella viime vuosikymmenten hienoimpiin pyöräkehitelmiin.

Potkupyörällä oppii kaksipyöräisen menopelin vaatimat tasapainotaidot paljon nopeammin ja varhaisemmin kuin oikealla polkupyörällä apupyörien varassa keikkuen.

Potkuttelun voi oppia heti kun on oppinut kävelemään, ja taidon oppineen pikkulapsen ilmeestä näkee, että se on aivan tolkkuttoman hauskaa.

Kysymys liittyi juuri tähän riemukkuuteen: Miksi lapsi ei muista elämänsä positiivisia kohokohtia myöhemmin? Kysyjän mielestä ainoastaan ▶



kaltoinkohtelut ja traumat jäävät lapsen sydämeen ja sieluun tullakseen ilmi aikuisiällä.

Onko muisti synkistelevä pessimisti sisällämme?

Ei ole, vastaa Laura Hokkanen. Iloa tuottavat muistot säilyvät mielessä parhaiten, ja ahdistavimpia muistoja torjutaan.

– Vahvoja tunnekokemuksia herättävät tapahtumat jäävät ylipäätään mieleen muita tapahtumia paremmin, olivatpa ne sitten positiivisia vai negatiivisia. Hyvin traumaattisia muistoja voi kuitenkin olla vaikea palauttaa mieleen, ja psyyken suojamekanismit voivat jopa sulkea ne kokonaan pois muistista, Hokkanen sanoo.

Jotkut positiiviset tapahtumat, kuten potkupyörän hallinnan oppimisesta seuraava ilo, voivat Hokkanen mukaan unohtua siksi, ettei niiden muistamiseen ole erityistä tarvetta. Kun ajotaito on kerran opittu, niin asia on sillä siisti, eikä siihen tarvitse enää palata.

– Lapset opettelevat myös asioita ja taitoja, joita ei voi oppia kerralla kokonaan. Esimerkiksi tanssin tai painonsoiton harjoitteluun liittyvistä haasteista seuraa yleensä se, että asiaan palataan yhä uudelleen. Tilanne jää lapsen mieleen, koska se pysyy aktiivisena pitkän aikaa.

SIRPALEINEN TYÖ SYÖ PALJON AJATTELUENERGIAA

Vielä 1950-luvulla lähes 200 000 suomalaista metsätyömiestä hoiti puunjalostusteollisuuden raaka-ainehuollon pelkällä lihasvoimalla. Puut kaadettiin, karsittiin, pätkittiin ja nostettiin rekeen käsin, ilman koneiden apua.



Metsätyöt tehtiin talvella, usein vyötärön syvyisessä hangessa. Rakennustyömailla naiset kiipeilivät telineillä täyteen lastatut tiilenkantotelineet selässään.

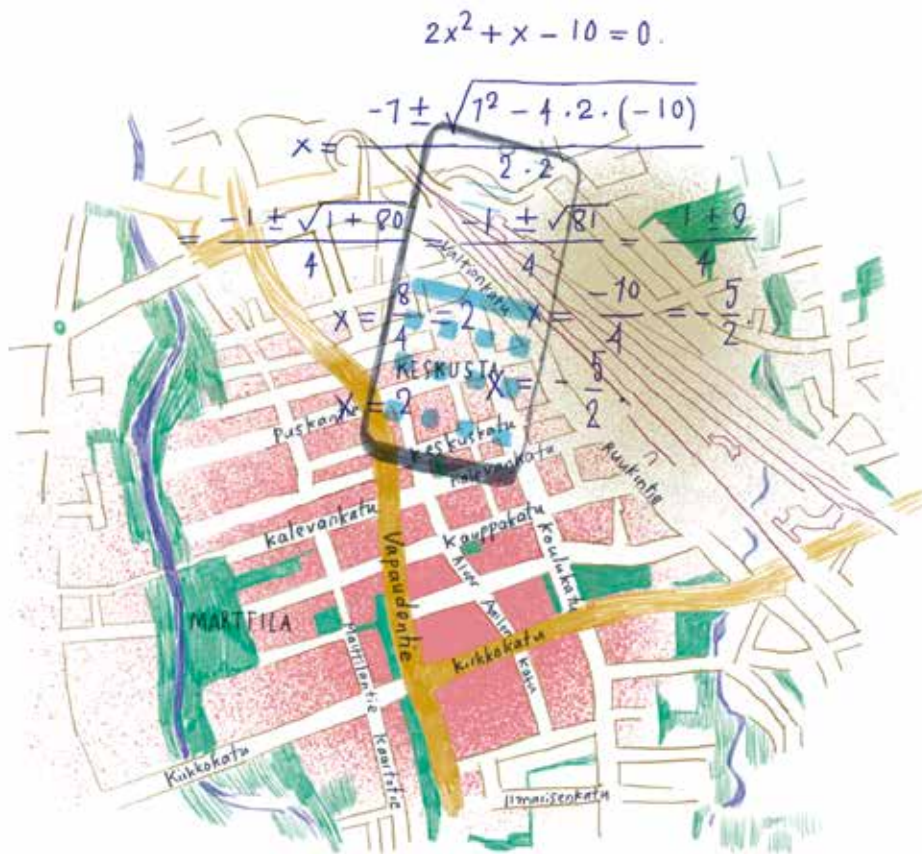
Tämän päivän ihmisen selkää alkaa särkeä jo jälleenrakennusajan raadanasta kertovaa dokumenttia katsoessa. Kokemus voisi kuitenkin olla vielä jäsinyttävämpi toisin päin.

Mitä sotien jälkeisen jälleenrakennusajan työläinen olisi ajatellut, jos hänelle olisi näytetty kristallipallosta, mitä kaikkea 2020-luvun suomalaisen pitää tietää, muistaa ja osata, ja millaisen informaatiomylläkin keskellä hän arkeansa elää?

Laura Hokkanen uskoo nykyisen työn todella rasittavan mieltä ja muistia entisaikojen työtä enemmän. Lisärasitus ei kuitenkaan johdu siitä, että aivojen kyky omaksua tietoa olisi tuossa äärirajoilleen.

– Rasitusta pikemminkin lisää se, että tämän päivän työntekijällä on yleensä mielessään monta pohdintaa ja muis-

RUTIININOMAINEN TYÖ ON TYLSEMPÄÄ, MUTTA SE JÄTTÄÄ TEKIJÄLLEEN ENEMMÄN MUISTIKAPASITEETTIA OMAAN KÄYTTÖÖN.



tamista vaativaa asiaa yhtä aikaa. Asioiden välillä hyppäileminen syö paljon aivojen kapasiteettia, sillä joka hyppäyksen jälkeen on haettava uudet asiat varastomuistista työmuistiin. Se sekoittaa sekä mieleen painamista että mieleen palauttamista, Hokkanen selittää.

Muistia rasittaa siis työn pirstaleisuus. Rutiininomainen, ennakoitavissa oleva työ on ehkä tylsempää ja fyysisesti raskaampaa, mutta se jättää tekijälleen enemmän muistikapasiteettia ja ajatteluenergiaa omaan käyttöön.

Entä laiskistuuko muisti, kun älypuhelimien voi laittaa muistamaan asioita ihmisen puolesta, ja kaiken unohtamansa voi aina tarkistaa Googlesta? Huononsivathan taskulaskimetkin aikoinaan ihmisten peruslaskutaitoa.

Hokkasen mukaan muistin kuihtumista käytön puutteen vuoksi ei tarvitse pelätä.

– Tietotekniikka ei vähennä muistettavien asioiden määrää, mutta se muuttaa omaksuttavan tiedon luonnetta. Hajanaisten nippelitiedon merkitys kasvaa, sillä sitä on tietoverkossa tarjolla lähes rajattomasti. ■

Terve pää terveeseen ruumiin jatkeena

Muisti ja muut mielen toiminnot pysyvät kunnossa niillä samoilla iäkkäisillä ohjeilla kuin muutkin ihmisen osat: syö terveellisesti, liiku, nuku tarpeeksi. Ja niin edelleen.

Jos elät niin, että verenpaine pysyy kurissa ja kakkostyyppin diabetes loitolla, muisti ja mielikin pysyvät todennäköisesti virkeinä pitempään.

Korkean verenpaineen ja kakkostyyppin diabeteksen on jo pitkään tiedetty lisäävän muistisairausten riskiä iäkkäillä. Syyskuussa julkaistun tutkimuksen mukaan kahden suuren länsimaisen kansansairausten vaikutukset muistiin ja ajattelun nopeuteen alkavat kuitenkin näkyä jo keski-ikässä.

Tutkimusta varten analysoitiin yli 22 000 brittiläisestä terveystietopan-

kista saatua aivojen kunnosta kertovaa magneettikuvaa. MRI-kuvista saatu tieto yhdistettiin kuvattujen henkilöiden terveys- ja väestötietoihin sekä heidän kognitiivisesta suoriutumisestaan kerättyyn tietoon.

Tutkimus julkasitiin *Nature Communications* -lehdessä, ja siitä uutisoi *Science Alert*.

Kohonnut verenpaine liittyi heikompaan henkiseen suorituskyykyyn jo 44 ikävuodesta lähtien. Muutokset näkyivät myös MRI-kuvissa. Yli 70-vuotiailla tätä yhteyttä ei enää havaittu.

Viitisen prosenttia tutkimukseen osallistuneista sairasti tyyppin 2 diabetesta. Myös heillä sairaus liittyi heikentyneeseen kognitiiviseen suorituskyykyyn.

Tutkijat korostavat, että tutkittuihin sairauksiin liittyvät asioiden muistamisen ja ajattelun nopeuden muutokset



ovat keski-ikässä vielä niin pieniä, etteivät ne vaikuta arjen sujumiseen.

Muutokset aivojen rakenteessa ja henkisten toimintojen taantumien ovat kuitenkin jo alkaneet, mikä ei enteile hyvää tuleville eläkevuosille. Jo lievästi koholla olevan verenpaineen seuranta ja hoito keski-ikässä on tärkeää myöhempien ikävuosien kanalta.

HIGH BLOOD PRESSURE AND DIABETES COULD ALTER BRAIN STRUCTURE, SLOWING DOWN COGNITION. SCIENCEALERT, SYYSKUU 2020.



LEPOHETKI KULLAN KALLIS

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Suomalainen tutkimus on antanut ensimmäistä kertaa kriteerit pikkulasten hyvälle unelle. Lapsiperheissä uniongelmat ovat tavallisia, eikä lapsen riittävän unen määrää ole helppo arvioida. Vaikka kotona päiväunet olisivat jo jääneet pois, päiväkodissa lepohestä hyötyy jokainen.

Pienten lasten unessa tapahtuu lyhyessä ajassa suuria muutoksia. Kahden ensimmäisen vuoden aikana uni muuttuu vakaammaksi ja yhtenäisemmäksi ja päiväunien tarve vähenee.

Alle kaksivuotiaat nukkuvat yleensä kahdet ja 3–4-vuotiaat yhden päiväunet. Joiltain lapsilta päiväunet loppuvat jo 2-vuotiaina, toiset nukkuvat niitä vielä 6-vuotiaina.

Sisäisen vuorokausirytmien erot näkyvät lapsissa jo varhain: toiset ovat

aamuvirkumpia kuin toiset, ja unen määrän tarve vaihtelee yksilöllisesti.

Päiväkodissa erot pyritään ottamaan huomioon mahdollisuuksien mukaan, kertoo lastenhoitaja **Johanna Hyrske**.

Se on vaikeaa etenkin pienimpien lasten ryhmässä, jossa nuorimmat saattavat olla alle vuoden ikäisiä ja vanhimmat jo kolme täyttäneitä.

Päiväunet ja päivälepo ovat Hyrskeen mukaan tyypillinen puheenaihe kaikenikäisten lasten vanhempien yhteydenotoissa. Usein toistuva toive

on, että lapsen ei annettaisi nukahtaa tai että unen pituutta rajoitettaisiin.

– On myös niitä vanhempia, jotka nimenomaan toivovat, että heidän lapsensa nukkuisi päiväkodissa, koska ilman päiväunia illat menevät hulinaksi.

LAPSI TARVITSEE LEPOA

Johanna Hyrskeen työpaikalla helsinkiläisessä Maarianmaan päiväkodissa lapsilla on päivittäin mahdollisuus lepoon. Mitä isommasta lapsesta on kyse, sitä todennäköisemmin lepoaika kuluu sa-

dun kuuntelemiseen tai lehtien ja kirjojen katselemiseen kuin nukkumiseen.

Toisaalta jos lapsi nukahtaa päivällä itsekseen ilman nukuttamista, hän todennäköisesti on unen tarpeessa.

Nukahtamispakkoa ei ole pienemmilläkään, mutta vaikka lapsi ei kotona enää vetelisi päiväunia, päiväkodissa tilanne voi olla toinen, Hyrske sanoo.

– Varhaiskasvatuksessa on eri tavalla ärsykeitä ja tekemistä, mikä kuormittaa lasta. Vaikka lapsi ei lepo hetken aikana nukahtaisi, tauko tekee silti hyvää.

Samaa mieltä on myös lasten uneen perehtynyt lastenpsykiatrian erikoislääkäri **Juulia Paavonen**.

– Ei lepo hetki tee pahaa meistä kenellekään.

Työssään HUS:n lastentautien tutkimuskeskuksessa Paavonen on huomannut, että lapsiperheet, joissa kärsitään uniongelmistä, ottavat yhä harvemmin puheeksi päiväkotien lepo käytännöt.

– Pakkopäiväunista kysytään todella harvoin. Voisikohan se kertoa siitä, että päiväkodeissa on menty tässä asiassa parempaan suuntaan, hän pohtii.

Paavonen ehdottaa, että päiväkodissa lapsen unen tarve ja unitottumukset tulisi ottaa automaattisesti puheeksi esimerkiksi vasukeskusteluissa, jonka pohjalta jokaiselle lapselle voitaisiin laatia oma unisuunnitelma.

UNIVAJE NÄKYÄ MAANANTAISIN

Riittävä uni ja lepo on tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Pienten lasten univajetta ei kuitenkaan ole helppo tunnistaa. Toisin kuin aikuisilla, lapsilla liian lyhyet yöunet eivät näy väsymyksenä vaan esimerkiksi levottomuutena tai kiukutteluna ja ärtymyksenä.

– Lapset ovat yleisesti ottaen vilkkaampia kuin aikaisemmin, mutta en tiedä johtuuko se unenpuutteesta vai siitä, että nykyisin on niin paljon enemmän ärsykeitä, Hyrske sanoo.

Hänen mukaansa lapset ovat usein väsyneimmillään maanantaicin viikonlopun jälkeen.

Aikuisten ja nuorten uniongelmiin tiedetään yleistyneen, mutta pikkulasten unesta ei ole samanlaista seurantatietoa. Se tiedetään, että myös pikkulapsiperheissä uniongelmat ovat tavattoman yleisiä.

Raja-arvot pikkulapsen unen laadulle

	Nukahtamisviive	Yöheräily	Valvominen yöllä
Ikä 12 kk	0–30 min 30–40 min yli 40 min	0–2,5 kertaa 2,5–4 kertaa yli 4 kertaa	0–20 min 20–45 min yli 45 min
Ikä 24 kk	0–30 min 30–45 min yli 45 min	0–1 kertaa 1–2 kertaa yli 2 kertaa	0–8 min 8–15 min yli 15 min

■ Normaali

■ Kiinnitä huomiota unen huoltoon

■ Ammattilaisen arvio ehkä paikallaan

LÄHDE: THL

Juulia Paavosen johtamassa, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Lapsen uni ja terveys -tutkimuksesta selvisi, että kahdeksan kuukauden ikäisten lasten vanhemmista 40 prosenttia on huolissaan lapsen unesta.

VAIKKA LAPSI EI LEPOHETKEN AIKANA NUKAHTAISII, TAUKO TEKEE SILTI HYVÄÄ.

Pikkulasten vanhemmilta kerätyn tiedon pohjalta tutkimuksessa laadittiin ensimmäistä kertaa kriteerit pikkulasten hyvälle unelle. Kriteerit tarvitaan, sillä varsinkin alle 2-vuotiaiden lasten kohdalla on vaikea tunnistaa, mikä on ikään kuuluvaa ja mikä niin poikkeuksellista, että siihen tulisi puuttua.

LAPSENTAHTISUUS VOI JÄÄDÄ PÄÄLLE

Joskus unihäiriöiden taustalla on terveyteen liittyviä ongelmia, esimerkiksi allergioita tai refluksia, joiden selvittämiseen ja hoitamiseen tarvitaan lääkärin. Yöllinen heräily voi myös olla kasvuun liittyvää ja ohimenevää. Esimerkiksi hampaiden puhkeaminen saattaa aiheuttaa kutinaa, johon lapsi herää.

Usein nukahtamisen vaikeuksien tai yöllisten heräämisten taustalla on epäsäännöllinen päivä- ja nyritymi, Juulia Paavonen kertoo.

Se on hänen mukaansa yleistä ja varsin inhimillistä.

– Nykyisin puhutaan paljon siitä, että perheiden tulisi elää lapsentahtisesti, ja kun lapsen syntymän jälkeen ensimmäiset kuukaudet ovat epäsäännöllisiä, lapsentahtinen rytmi jää helposti päälle, vaikka jo 3–4 kuukauden iässä lapsen vuorokausirytmi alkaa vakiintua.

Väsyneenä ei myöskään ole helppo tehdä rationaalisia päätöksiä tilanteen korjaamiseksi.

Paavosen mukaan luonteva paikka asian puheeksi ottamiseen on neuvola, jossa pikkulapsiperheillä on muutenkin käyntejä tiheästi.

– Vanhemmat tarvitsevat ammattilaista kannustamaan ja neuvomaan, miten pienin askelin edetään kohti hyvää nyritymiä.

Jos nukahtamisen viiveet tai yöheräilyt johtuvat epäsäännöllisestä päivärytmistä, viimeistään päiväkodin säännöllisen päivärytmin voisi ajatella tuovan helpotusta tilanteeseen.

Silloinkin kannattaa kiinnittää huomiota, kuinka paljon lapsi nukkuu viikonloppuisin ja loma-aikoina.

– Unen saannin pitäisi olla suurin piirtein sama kuin arkena, Paavonen sanoo.

Perheessä päivärytmin säännöllisyyttä voi tarkkailla myös omatoimisesti pitämällä unipäiväkirjaa. Sitä Paavonen suosittelee kaikille unen määrästä ja laadusta huolestuneille.

Ohjeet unipäiväkirjan laatimiseen ja paljon tietoa ja vinkkejä pikkulasten unesta on kerätty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen marraskuussa avautuvalle verkkosivuille osoitteeseen thl.fi/lapsenuni. ■

HOITAJAN HELPPO KUNTOKOULU

TEKSTI HANNA VILO KUVAT SHUTTERSTOCK

Hoitajat nostavat, kumartelevat ja kävelevät työssään paljon. Vahvat jalkalihakset, hyvä ryhti ja kestävyyskunto auttavat jaksamaan. Riittävä lepo on yhtä tärkeää kuin treeni.

Monet haaveilevat kunnan-kohotuksesta, mutta alkuun pääseminen voi olla vaikeaa ja valtava liikuntatarjonta turruttaa. Itselle sopivan liikuntapaketin luominen on helppoa, vakuuttavat liikuntatieteiden tohtorit **Daniela Eklund** ja **Maria Schildt**, jotka ovat tutkineet voima- ja kestävyysharjoittelun yhdistämistä.

Perussääntö on, että sekä voima- että kestävyysharjoittelua täytyy tehdä säännöllisesti. UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaan reipasta kestävyysliikuntaa on hyvä saada viikossa vähintään 150 minuuttia. Sen voi jakaa niin monelle kerralle kuin itse haluaa.

– Reipas kestävyysliikunta tarkoittaa PPPP- eli Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta -vauhdilla tehtävää liikuntaa. Se voi olla esimerkiksi sauva-kävelyä, uintia tai pyöräilyä, Daniela Eklund kertoo.

Vaihtoehtoisesti viikossa voi tehdä myös tunnin ja vartin rasittavaa kestävyysliikuntaa. Silloin harjoitus on niin rasittava, että puhuminen ei enää kunnolla onnistu. Hyviä rasittavia lajeja ovat esimerkiksi juoksu ja hiihto. Kaikkein parasta on vaihdella kevyitä ja raskaita harjoituksia, sillä ne tukevat toisiaan.

– Kevyt harjoittelu luo kuntopohjan ja auttaa palautumaan. Raskas harjoittelu taas voi nostaa kestävyyskuntoa hieman nopeammin. Molemmat tavat kehittävät muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

Lihasmassaa ylläpitävää ja lisäävää voimaharjoittelua liikuntasuositukset suosittelevat tekemään kaksi kertaa viikossa. Treenin muodolla ei ole erityistä

väliä, kunhan se tarjoaa lihaksille riittävästi vastusta. Kuntosalilaitteet antavat siihen erinomaisen mahdollisuuden.

– Raskaita painoja ei pidä voimaharjoittelussa pelätä. Ilman niitä harjoittelusta ei saa kunnolla hyötyä.

KIIREINEN, YHDISTELE TREENIÄ

Vaikka liikuntaharrastukset houkuttelisivat, aina ei aika tahdo riittää treenaamiseen monena päivänä viikossa.

Tavalliset kuntoilijat voivat hyvin yhdistää voima- ja kestävyysharjoittelua, sanoo Eklund. Ensin voi käydä vaikka lenkillä ja sen jälkeen tehdä lihaskuntoharjoituksen, tai toisinpäin.

– Sisäkuntosalin sijaan lihaskuntoa voi hyvin treenata esimerkiksi vastuskuminauhoilla, kahvakuulalla tai ulkoilmakuntosalilla.

Maria Schildt muistuttaa myös, että arkiliikuntaa ei kannata väheksyä. Työmatkat kannattaa tehdä pyörällä ja kaupassa poiketa pyörällä tai kävellen. Silloin kestävyysliikuntaa saattaa viikossa kertyä paljon enemmän kuin yrittämällä ehtiä pari kertaa viikossa ryhmäliikuntatunnille.

– Ryhmäliikuntatunnista vartti menee tavallisesti alkulämmittelyyn ja loppuverryttelyyn. Aktiivista treeniä siitä on vain 30–40 minuuttia. Saman verran voi helposti tulla vaikka päivittäisestä työmatkapyöräilystä.

KOVAKUNTOINEN, TREENAA ERI PÄIVINÄ

Voima- että kestävyyskunto paranevat parhaiten, kun niitä harjoitetaan eri päivinä. Tämä kannattaa huomioida



etenkin silloin, kun treenaa kovaa ja tavoitteellisesti. Eklundin väitöskirjatutkimuksessa kävi ilmi, että muun muassa kestävyys suorituskyky parani ja kehon rasvan määrä väheni hieman tehokkaammin niillä, jotka tekivät voima- ja kestävyys harjoitukset eri päivinä.

– Rankan kestävyys harjoittelun jälkeen keho ei jaksa tehdä voimaharjoittelua täysillä, ja sama pätee myös päinvastoin. Treenien teho jää matalammaksi kuin erikseen tehtyinä.

Harjoittelun päätavoite ohjaa, kumpi harjoitus kannattaa tehdä ensin. Jos päätavoitteena on voiman lisääminen, voimaharjoittelu kannattaa tehdä ennen kestävyys harjoittelua.

Olmennaisinta on kuitenkin pitää harjoittelu nousujohteisena. Jos harjoitus pysyy jatkuvasti samanlaisena, se lakkaa nopeasti kehittämästä kuntoa.

– Harjoittelua voi rytmittää esimerkiksi niin, että tekee kolme viikkoa raskasta treeniä ja sen jälkeen viikon kevyemmin. Sen jälkeen rasittavuutta kannattaa taas nostaa ja tehdä kolme viikkoa hieman kuormittavampaa treeniä.

IKÄÄNTYVÄ, MUISTA VOIMAHARJOITTELU

Treenaamiseen vaikuttaa myös ikä. Varsinkin yli 50-vuotiaiden kannattaa kiinnittää

huomiota voimaharjoitteluun, sillä vaihdevuosisien jälkeen lihaskato alkaa kiihtyä ja maksimaalinen voima vähentyä. Lihaskato tapahtuu yleensä 1–5 prosenttia vuosivauhtia.

– Jos viisikymppinen haluaa pysyä vielä pitkään toimintakykyisenä ja itsenäisenä, hänen kannattaa lisätä voimaharjoittelua. Vanhana hyvä lihaskunto ehkäisee muun muassa kaatumisia, Schildt kertoo.

Vaikka liikuntasuositukset suosittelevat kahta voimatreeniä viikossa, tutkimusnäyttöä on, että yhdestäkin viikoittaisesta harjoituksesta on jo apua. Ajankapteen takia ei kannata jättää kokonaan treenaamatta. ►

Liikkujan lukujärjestys

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Pyöräillen töihin ja takaisin 0,5 h	Lasten kanssa pihalla pallopelejä 0,5 h	Kuntosali-treeni 1 h	Lepopäivä	Uinti 0,5 h	Kahvakuula-jumppa kotona 0,5 h	Reipas sauvakävelylenkki 1 h

Harrasta lajeja, joista todella pidät. Nauti arkiliikunnasta. Kävele, pyöräile, tee pihatöitä, nouse portaita. Harrasta 150 minuuttia reipasta kestävyysliikuntaa tai rasittavaa kestävyysliikuntaa 75 minuuttia viikossa. Tee kaksi voimaharjoitusta viikossa. Vaihtelee lajeja, liikkeitä ja sarjoja.

MUISTOT JA TARINAT KUULUVAT VANHUSTEN HOITOON

Työssäni Posion terveyskeskuslääkärinä 70-luvulla kuulin eläkeikäisten miesten kertomuksia sotakokemuksista. Suomussalmen ja Raatteen tien taistelut, Sallan valtaamisen ja Rovaniemen polttaminen jäivät mieleeni muistelmissa toistuneina sanoina. Ne eivät kuitenkaan merkinneet minulle mitään. En pystynyt yhdistämään niitä maamme sotahistoriaan, koska en tuntenut toisen maailmansodan tapahtumia Suomessa. Lähihistorian käsitteleminen oli poliittisesti liian arka asia opettavaksi oppikouluissa 50- ja 60-lu-

vuilla. Toinen maailmansota ja jopa itsenäistymisen ajan taistelut eivät kuuluneet opetukseen.

Nykyisissä antiikki- ja muissa aikakauslehdissä esitellään vanhoja taloja, huonekaluja sekä lasi-, keramiikka- ja muita esineitä korostaen niiden tekijöiden ja aikaisempien omistajien nimiä ja merkitystä historian säilymisessä. tarinat yhdistävät rakennukset ja tavarat maamme muuhun historiaan. Palaset kytkeytyvät toisiinsa.

Muistan posiolaisten potilaitteni kertomia paikkakuntien nimiä ja heidän kokemiaan sotatapahtumia, vaikka en tuntenutkaan maamme lähihistoriaa laajemmin. Vasta myöhemmin lukemani perusteella olen ymmärtänyt heidän osallistuneen talvi- ja jatkosodan sekä Lapin sodan keskeisiin taisteluihin. Heidän kokemuksensa ovat osaltaan kytkeneet minut sukupolvien ketjuun ja opettaneet minulle vanhempien ikäluokkien merkityksen historian ja kulttuurin siirtäjinä.

Sanojen löytämisen vaikeudesta kärsivä 90-vuotias muistisairas ystäväni kertoi minulle venäläisten kävelytyylisistä nostamalla hartiansa ylös, katsomalla lattiaan ja panemalla suunsa tiukasti kiinni. Hän pystyi sanomaan sanat ”venäläiset kävelivät”. Sitten löytyivät sanat ”Töölö” ja ”Torni”.

Oivalsin, että tämä Helsingissä sodan aikana ja sen jälkeen asunut mies ilmeisesti muisteli valvontakomission aikaisia tapahtumia. Toin hänelle sa-

nan ”valvontakomissio”, ja hän nyökkäsi. Sitten kerroin oman tietämykseni perusteella valvontakomissiosta sekä hotelli Tornista ja sen lähiseudusta. Meille syntyi iloinen keskustelutuokio, vaikka puhuimme vaikeista sodan jälkeisistä tapahtumista. Tietoni lähimenneisyydestä auttoivat minua ymmärtämään hänen tarinaansa ja keskustelemaan hänen kanssaan.

Toista maailmansotaa edeltäneen vuosikymmenen sekä sodan aikaisen ja sen jälkeisten useiden vuosikymmenten historian tunteminen auttaa työntekijöitä ymmärtämään nykypäivän iäkkäitä. Ajan kuluessa ikääntyneiden muistot siirtyvät sodan jälkeisestä köyhyydestä ja rakentamisesta hippiliikkeeseen, vanhan valtauksen, 60- ja 70-lukujen muuttoaaltoihin, 70-luvun öljykriisiin ja moniin muihin 40-luvun jälkeen yhteiskuntaa muuttaneisiin tapahtumiin.

Suomen ulkopuolella kasvaneiden iäkkäiden auttamisessa tarvitaan koko maailman lähihistorian tuntemista. Tässä mielessä vanhusten hoitajien työ ikään kuin globalisoituu.

Historiallisen perspektiivin liittäminen vanhusten hoitoon tuo kiinnostavan lisäpiirteen työhön. Se kuitenkin vaatii työntekijöiden perehtymistä aikaisempien ikäluokkien elämään. Oppivatko nuoret lähihistorian vanhempiensa, isovanhempiensa ja koulun kautta vai pitäisikö sitä käsitellä hoitajien täydennyskoulutuksessa? ■

”HISTORIALLISEN PERSPEKTIIVIN LIITTÄMINEN
VANHUSTEN HOITOON TUO KIINNOSTAVAN
LISÄPIIRTEEN TYÖHÖN.”



SUPERILAINEN, TILAA JÄSENKALENTERI 2021

Ensi vuoden jäsenkalenteria on vielä hyvin saatavilla. Sitä voi tilata jäsenten Oma SuPer -palvelussa niin kauan kuin kalentereita riittää.

KÄTEVÄ KOKO
HYÖDYLLISTÄ TIETOA
TÄRKEÄT YHTEYSTIEDOT
TEHTY SUOMESSA

TILAUSOHJE: Kirjaudu Oma SuPeriin osoitteessa www.superliitto.fi.

Jos teet sen ensimmäistä kertaa, tulee sinun ensin rekisteröityä palvelun käyttäjäksi. Oma SuPerissa mene kohtaan **Tuotteet**, josta löydät kohdan **Jäsenkalenteri 2021**.

Etkö pääse Oma SuPeriin? Jäsentietosi eivät ehkä ole ajan tasalla. Päivitä tiedot osoitteessa www.superliitto.fi/muutoslomake, ja saat samalla tilattua kalenterin.

Eläkeläisjäsen: Jos sinulla ei ole sähköistä tilausmahdollisuutta, voit loppuvuoden ajan tilata kalenterisi palvelunumerosta 09 2727 9185 keskiviikkoisin klo 9–11.

Tuemme suomalaista työtä: SuPerin kalenteri suunnitellaan ja painatetaan Suomessa suomalaiselle paperille.



SUPER ON MUKANA NENÄPÄIVÄN KERÄYKSESSÄ – OSALLISTU SINÄKIN!

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA RIIKKA VAAHTERA

Jokaisella maailman lapsella on oikeus hyvään ja turvattuun elämään.

Nenäpäivän lahjoitusten avulla yhä useampi lapsi pääsee kouluun, saa riittävästi ravintoa, rokotetaan tappavien tautien ehkäisemiseksi ja kasvaa turvatummassa ympäristössä, myös kriisitilanteissa.

Viime vuonna keräsimme yhdessä SuPerin lippaaseen lahjoituksen, jol-

la kustansimme kouluvuoden 2 000 lapselle tai rokotukset 4 000 lapselle. Kokonaisuudessaan Nenäpäivä auttoi maailman lapsia yli kahdella miljoonalla eurolla. Kiitos – jatketaan hyvän tekemistä tänäkin vuonna!

Helppo tapa auttaa on lahjoittaa 10 euroa tekstiviestillä: tekstaa NP 105544 numeroon 16499 tai lahjoita haluamasi summa SuPerin netti-

lippaaseen, jonka löydät verkkosivuiltamme.

Kutsumme kaikki superilaiset sekä yhteistyökumppanit ja ystävät mukaan lahjoittamaan ja viemään Nenäpäivän tärkeää sanomaa eteenpäin.

Nenäpäivää vietetään perjantaina 13. marraskuuta. Ole mukana auttamassa. Jo pienellä summalla on suuri merkitys maailman lapsille. ■

Henkilöstömitoitus tuli voimaan

VOIVATKO SIIVOUS JA PYYKKÄYS KUULUA EDELLEEN HOITAJAN TYÖNKUVAAN?

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA SHUTTERSTOCK

Henkilöstömitoitus tuli voimaan lokakuun alussa. Uudistuksen myötä siivoustyöhön ja muuhun välilliseen hoitotyöhön on varattava erilliset resurssit. Mutta voiko työnantaja edelleen vaatia hoitajia pyykkäämään? Sosiaali- ja terveysministeriön hallitusneuvos **Jaana Huhta** vastaa kysymyksiin.

Lain mukaan henkilöstömitoitukseen on oltava vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa vähintään 0,5. Jos yksikössä on jo tähän asti ollut suurempi mitoitus, voiko ”yli jäävän” osuuden käyttää välillisen hoitotyön tehtäviin?

Välillistä työtä ei oteta huomioon henkilöstömitoituksessa. Siihen on pääsääntöisesti varattava erillinen resurssi joko palveluntuottajan omana toimintana tai ostopalveluna.

Yksityisten palveluntuottajien saamisissa luvissa hoitotyötä tekevän henkilöstön mitoitukseen on tähänkin asti sisällytynyt vain välitön asiakastyö. Sen lisäksi on pitänyt selvittää riittävät resurssit tukipalveluja varten. Vastaava periaate on ollut myös julkisten palveluntuottajien yksiköissä. Jotkut kunnat ovat kuitenkin ilmoittaneet, että ne ovat sisällyttäneet mitoitukseen myös välillisen työn osuuden. Viime kädessä valvontaviranomainen arvioi, onko yksikön henkilöstömitoitus riittävä, vaikka se ylittäisikin laissa olevan minimin.

Siivousta, pyykinhuoltoa tai muuta välillistä työtä ei enää lasketa mitoitukseen. Voivatko hoitajat nyt jättää tekemättä nämä välillisen työn tehtävät?

Välittömän ja välillisen työn erotelusta huolimatta tavoitteena on, että työt toimintayksiköissä hoidetaan joustavasti ja asiakaslähtöisesti. Asiakas- ja potilasturvallisuus on varmistettava kaikissa työvuoroissa eri vuorokauden aikoina. Toiminnan asiakaslähtöisyyden ja turvallisuuden varmistamiseksi asiak-

kaiden tilannekohtaisiin kiireellisiin tarpeisiin on siis aina vastattava siitä huolimatta, lukeutuuko tehtävä pääsäännön mukaan välittömään asiakastyöhön vai välilliseen työhön.

Palveluntuottaja ja toimintayksikössä sen johtaja tai vastuuhenkilö vastaa siitä, että työt tulevat yksikössä asianmukaisesti hoidetuksi. Tähän sisältyy myös velvoite huolehtia siitä, että toimintayksikön jokaisessa työvuorossa on asiakkaiden tarpeisiin ja määrään nähden riittävästi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöitä.

Onko välilliselle työlle määritelty jokin mitoitus?

Yksiköiden erilaisesta asiakasraken- teesta, tiloista ja muista olosuhteista johtuen välillisen työn tehtäville ei ole säädetty numeerista mitoitusta. Näitä tehtäviä voidaan toteuttaa eri tavoin, esimerkiksi ostopalveluina ja hyödyn- tämällä erilaisia teknologisia ratkaisuja. Toimintayksikön vastuulla on huolehtia siitä, että myös välillisen työn tehtävissä toteutuu asianmukainen osaa- minen.

Valvira antaa lokakuun aikana tar- kemman ohjeistuksen välillisen ja vä- littömän työn sisällöllisestä määritte- lystä mitoituksen laskemisessa.

Toimiiko työnantaja vastoin lakia, jos se edelleen sisällyttää hoitajan työnsuorituksen välilliseen työhön kuulu- via tehtäviä?

Työnantajalla on oikeus päättää, millä tavoin se järjestää välittömän asia- kastyön ja välillisen työn tehtävät. Jos

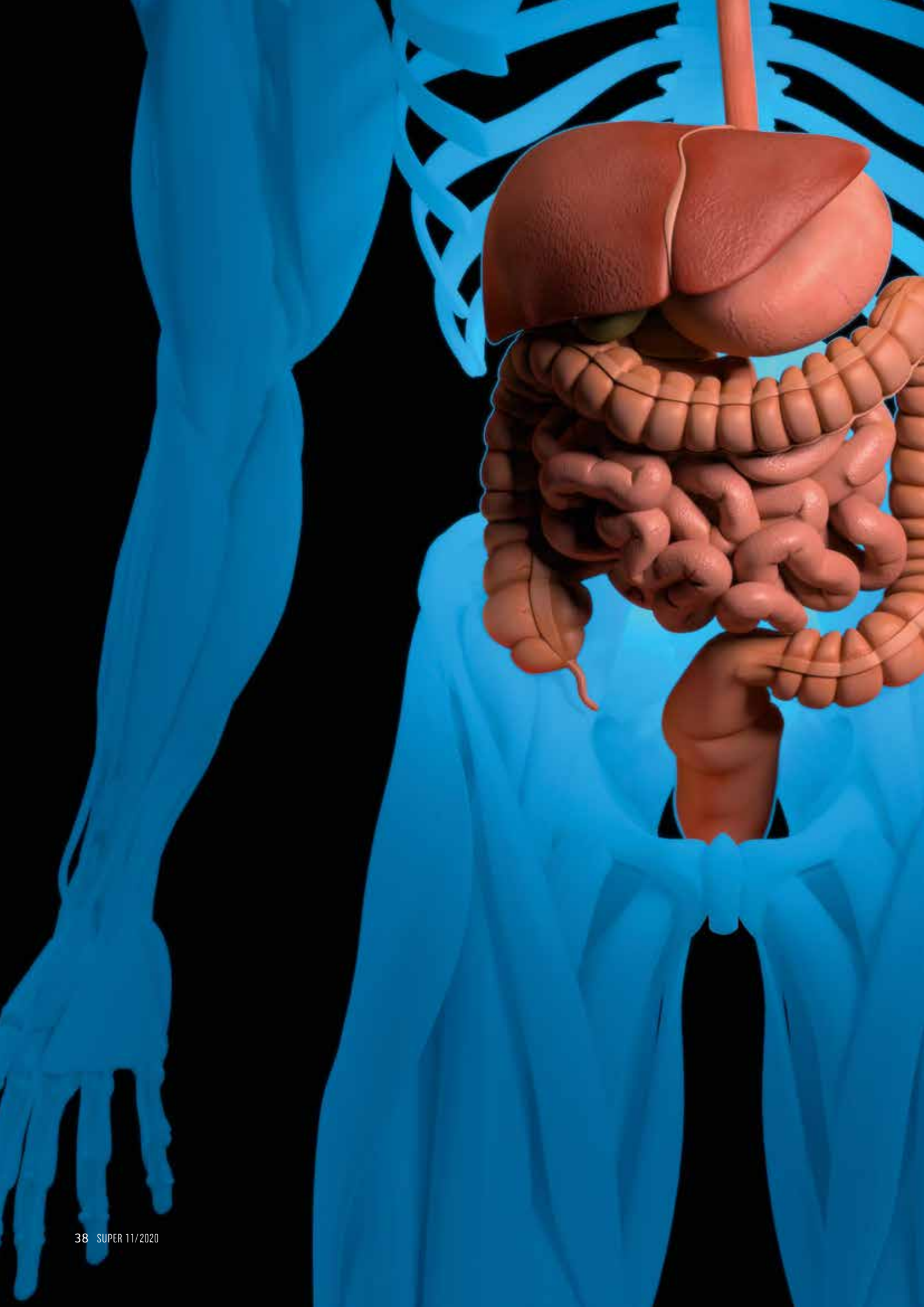
työnantaja lakiuudistuksen tavoitteista huolimatta päättää sisällyttää hoitajien työhön säännönmukaisesti myös välil- listä työtä, on tämän työn osuus määri- teltävä tehtäväkuvassa. Välilliseen työ- hön kuluva työaika ei lasketa henki- löstömitoitukseen ja välillinen työ on voitava erottaa henkilöstömitoitukseen laskettavasta työstä.

Mitä tehdä, jos hoitajan on edelleen pyykättävä, siivottava tai tehtävä muita välillisen työn tehtäviä?

Mikäli työnantaja linjaa, että sama henkilökunta tekee sekä välittömän asiakastyön että välillisen työn tehtäviä, on nämä tehtävät erotettava asianmu- kaisesti toisistaan. Lisäksi välillisen työn osuus on merkittävä työntekijöiden tehtäväkuvuihin. Palveluntarjoajan on myös varmistettava, että välittömään asiakastyöhön on käytettävissä asiak- kaiden tarpeita vastaava resurssi kaikkina vuorokauden aikoina. Lain tarkoi- tus on lisätä asiakkaan kanssa tehtävän työn aikaa, parantaa palvelun laatua se- kä vahvistaa asiakas- ja potilasturvalli- suutta. Tämä voidaan parhaiten saavut- taan, kun välitön asiakastyö ja välillinen työ erotetaan toisistaan ja myös välil- liseen työhön varataan riittävä ja osaa- va resurssi.

Henkilöstömitoituksen toimeenpa- no edellyttää koko yksikön työproses- sien sekä työnjaon ennakointia ja suun- nittelua. Toimintatapoja kehittämäl- lä voidaan varmistaa, että hoitohenki- löstön työajasta mahdollisimman suu- ri osa kohdentuu välittömään asiakas- työhön. ■





KUITUPITOINEN RUOKA EHKÄISEE PAKSUSUOLEN PULLISTUMIA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Paksusuolen umpipussit eli divertikkelit ovat yleensä ikääntyneiden vaiva. Puhjetessaan ne voivat aiheuttaa hengenvaarallisen vatsakalvontulehduksen.

Divertikkelit eli paksusuolen umpipussit ovat korkeaan ikään ehtineillä enemmän sääntö kuin poikkeus.

– Hyvin suurpiirteisen kaavan mukaan divertikkeleiden prosentuaalinen todennäköisyys on suunnilleen yhtä suuri kuin ihmisen ikä. Viisikymppisistä henkilöistä paksusuolen umpipusseja on siis keskimäärin joka toisella ja 80-vuotiaista jo noin 80 prosentilla, dosentti, vatsaelinkirurgian erikoislääkäri **Panu Mentula** HUS:sta kertoo.

Divertikkeli syntyy, kun suolen sisäkerros pääsee pullistumaan heikon lihaskerroksen läpi ja muodostaa umpipussin. Tyypillisesti divertikkelit tulevat verisuonten viereen, sillä näissä kohdissa suolen seinämä on heikoin. Ummetuksen suolen sisälle aiheuttaman paineen arvellaan edistävän pullistumien kehittymistä.

Panu Mentulan mukaan taipumus divertikkeleihin on osin geneettistä, mutta myös elintavat vaikuttavat. Ravitsemuksen rooliin viittaa esimerkiksi se, että länsimaissa divertikkeleitä esiintyy huomattavasti enemmän kuin vaikkapa afrikkalaisissa kulttuureissa.

– Kuitu- ja kasvispitoinen ruokavalio siis näyttää vähentävän umpipussien muodostumista. Lisäksi tupakointi haurastuttaa sidekudosta kaikkialla kehossa ja lisää näin divertikkeleitä. Myös pitkäaikainen kortisonin käyttö voi altistaa niille.

Kerran syntyneet divertikkelit eivät enää häviä, vaikka elintavat olisivat millaiset tahansa.

KIPULÄÄKE AUTTAA USEIN

Panu Mentulan mukaan valtaosa ihmisistä ei milloinkaan saa tietää divertikkeleistään, sillä enimmäkseen ne eivät

aiheuta lainkaan oireita. Toisinaan divertikkelit huomataan sattumalta tähtystyksen tai tietokonetomografian yhteydessä. Tarvetta toimenpiteisiin ne eivät tuolloinkaan aiheuta.

Joskus paksusuolen umpipusseihin kehittyy divertikuliitti eli tulehdus.

– Kova ulostekivi saattaa tukkia pullistuma-aukon ja aiheuttaa limakalvoon vaurioita. Näin bakteerit pääsevät ympäröivään kudokseen, Panu Mentula kertoo.

Ihminen itse tuntee divertikuliitin tyypillisesti kipuna ja aristuksena alavatsassa vasemman kyljen tuntumassa. Useimmiten pullistumat nimittäin tulevat paksusuolen loppuosaan eli sigmoidisuoleen, joka sijaitsee kehon vasemmalla puolella.

Lievä divertikuliitti ei nykytiedon mukaan edellytä välttämättä muuta kuin oireenmukaista hoitoa, eli kipulääkitys riittää usein. ►

DIVERTIKULIITTIIN VIITTAAVAT OIREET ELI ALAVATSAKIVUT TULEE AINA TUTKIA.



"HEDELMIÄ, MARJOJA JA TÄYSJYVÄTUOTTEITA KANNATTAA NIMENOMAA SUOSIA, JOS TIETÄÄ SUOLISTOSSAAN OLEVAN DIVERTIKKELEITÄ."

– Aiemmin tapana oli aloittaa lähes poikkeuksetta antibioottihoito, mutta nykyään tiedämme paranemisen olevan lievissä tulehduksissa yhtä nopeaa ilman antibioottejakin. Elleivät oireet muutamassa päivässä ala helpottua, aloitetaan antibioottihoito sairaalassa, Panu Mentula sanoo.

TULEHDUSOIREET TUTKITTAVA

Toisinaan pullistumista aiheutuu vakavampia oireita: suolen seinämään tulee divertikkelin kohdalle reikä, ja kehittyy akuutti vatsakalvontulehdus. Tila on henkeä uhkaava ja vaatii sairaalahoitoa.

Muita mahdollisia lisäsairauksia ovat paiseen muodostuminen, suolitukos tai voimakas verenvuoto suolen sisään.

– Divertikuliittiin viittaavat oireet eli alavatsakivut tulisi siis tutkia, vaikka vaikeiksi kehittyy vain noin 10–15 prosenttia tapauksista. Myös paksusuolen syöpä voi oireilla hyvin samaan tapaan, joten tietokonetomografia ja mahdollisesti lisäksi tähyystys saattavat olla tarpeen, Panu Mentula sanoo.

Suolen puhkeaminen edellyttää leikkaushoitoa. Niin ikään tulehduksen aiheuttama paise voidaan hoitaa joko dreenin avulla tai leikkauksessa.

MIKÄ UMPIPUSSI?

- **Divertikkelit** ovat paksusuolen seinämään muodostuvia, yleensä oireettomia pullistumia.
- Kun näitä pullistumia on runsaasti, puhutaan **divertikulosisista** tai umpipussitaudista.
- **Divertikuliitti** tarkoittaa umpipussin tulehdustilaa.

Myös lievemmat umpipussin tulehdukset voivat kroonistua ja alkaa toistua monta kertaa vuodessa. Tällöin hoidoksi saatetaan harkita suolen tyypistysleikkausta, jossa poistetaan koko divertikkeleitä sisältävä suolen osa.

SIEMENET SALLITTU

Omahoidoksi umpipussin tulehdukseen taipuvaiselle suositellaan kuitupitoista ruokavaliota. Lisäksi säännöllinen liikunta, painon pitäminen kurissa ja riittävä veden juominen voivat auttaa välttämään ummetusta ja divertikkeleiden ärtymistä.

– Kun suolen sisältö on sopivan kuohkeaa, se kyllä työntyy divertikkeleiden sisään muttei jää niihin hankaa-

maan limakalvoa rikki, Panu Mentula selventää.

Sen sijaan esimerkiksi siemenien välttäminen ruokavaliossa ei ole tarpeen, vaikka näin näkee toisinaan väitettävän esimerkiksi nettikeskusteluissa. Monelle on syntynyt väärä käsitys, että ravinnon pienet sulamattomat kappaleet jäisivät jumiin umpipusseihin.

– Päinvastoin, hedelmiä, marjoja ja täysjyvätuotteita kannattaa nimenomaan suosia, jos tietää suolistossaan olevan divertikkeleitä.

Tupakointi kannattaa ehdottomasti lopettaa. Kortisonilääkityksen vähentäminen sen sijaan voi olla mahdotonta. ■

ITSEHOIDOKSI KUITUJA

Nämä vähentävät divertikkeleiden muodostumista ja ärtymistä:

- Runsas kuitujen syöminen. Erityisesti kannattaa suosia vihanneksia ja hedelmiä.
- Säännöllinen liikunta.
- Ylipainon välttäminen.
- Tupakoinnin lopettaminen.

TULE MUKAAN VAHVISTAMAAN SUPER-VOIMIA!

KILPAILU

KUTSU KAVERI MUKAAN!

Suosittele SuPeria ja voit voittaa huikeita palkintoja!



SUPER

Lisäksi saat jokaisesta uudesta varsinaisesta jäsenestä 30 euron arvoisen Superlahjakortin.

Lue lisää kilpailun säännöistä ja palkinnoista
www.superliitto.fi/liitysupervoimiin

SOKOS  HOTELS



Kilpailuaika
15.10.2020–31.3.2021

Palkintojen ulkonäkö saattaa poiketa kuvan tuotteista.

Pelkkää leipää lounaaksi? Kotona asuvien ikääntyneiden ravitsemukseen liittyy myös riskejä. Jos ruoanlaitosta vastannut puoliso ei kokkaile entiseen malliin, molempien ravitsemus heikentyy.



VANHUSTEN VAJAARAVITSEMUS ON YLEISTÄ JA HOIDETTAVISSA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Ravitsemuksella on suuri merkitys iäkkäiden terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä. Vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy on helpompaa kuin sen hoitaminen.

Ikääntyneiden vajaaravitsemus on yleistä Suomessa. Vanhukset eivät näe nälkää, vaan kyse on pikemminkin ruoan laadusta kuin määrästä.

Sairaudet, matala-asteinen tulehdus ja lääkitykset voivat vaikuttaa ruoansulatukseen, ravinnon imeytymiseen ja kehon kykyyn hyväksikäyttää ravintoa. Mahan hapottomuus vaikeuttaa ruoan pilkkomista ja esimerkiksi B12-vitamiinin imeytymistä. Lääkitykset aiheuttavat toisinaan pahoinvointia ja ripulia, eivät-kä ravintoaineet ehdi imeytyä.

SYÖMINEN VOI VÄHENTYÄ HUOMAAMATTA

Jo muutaman sadan kilokalorin päivittäinen vaje energiansaannissa voi aiheuttaa pidemmällä aikavälillä merkittävää painonlaskua sekä toimintakyvyn ja lihasten heikkenemistä.

Ravitsemusriskit pitäisi tunnistaa varhaisessa vaiheessa. Korjausliike on helpompi kuin varsinaisen vajaaravitsemuksen hoitaminen.

Muistisairas ei aina muista, onko hän syönyt ja juonut riittävästi. Sairauden edetessä nälän ja janon tunne vähenyvät.

– Toiminnanohjauskin heikentyy, eli vaikka muistisairaalla olisi nälän tunne, hän ei välttämättä osaa reagoida siihen eli esimerkiksi mennä jääkaapille, Taysin geriatriakeskuksen ylilääkäri **Esa Jämsen** sanoo.

Kotona asuvien vanhojen pariskuntien ravitsemukseen liittyy omanlai-

siaan haasteita. Jos ruoanlaitosta vastannut puoliso ei enää jaksa tehdä ruokaa entiseen malliin, molempien ravitsemus heikentyy.

– Olen kuullut tapauksista, että ateriapalvelusta on tilattu ateriat vain toiselle, mutta puoliset jakavat ne, eikä näin ollen kumpikaan saa tarpeeksi ravintoa, Jämsen kertoo.

LAIHTUMINEN ON HÄLYTYSMERKKI

Painon putoaminen voi vihjata vajaaravitsemuksesta tai muusta vakavasta sairaudesta. Vajaaravitsemus ei kuitenkaan aina näy päällepäin. Jos herkuttelee paljon sokerilla ja rasvalla, ei laihtu, vaikka tärkeät ravintoaineet jäisivätkin saamatta. Myös ylipainoisen vanhuksen ravitsemustila voi olla heikko.

SAIRAUKSISTA TOIPUU HELPOMMIN, KUN RAVITSEMUS ON KUNNOSSA.

Ravitsemustilan arviointiin on kehitetty validoituja seurantamenetelmiä, kuten MNA (Mini Nutritional Assessment) ja NRS (Nutrition Risk Scoring 2002). Ne eivät korvaa arkipäiväistä tarkkailua ja säännöllistä punnitsemista.

SYÖMÄTTÖMYYS PITÄÄ AINA SELVITTÄÄ

Monesti lähihoitaja huomaa ensimmäisenä, että hoidettavalle ei ruoka maistu.

– Ateriaan voi lisätä esimerkiksi suolaa tai nokareen voita, jos maku ei miellytä tai sitten tarjota jotain muuta. Keskimäärin ihmiset syövät mielellään, joten, jos tilanne toistuu, pitää pysähtyä miettimään, miksi ruoka ei maistu. Siihen voi olla terveydellisiä syitä, Jämsen sanoo.

Sairaudet ja lääkitykset voivat vähentää ruokahalua. Muita tavallisia syitä syömättömyydelle ovat kipu suussa tai muualla kehossa, kuiva suu, nielemisvaikeudet ja ummetus.

– Myös yksinäisyys tai masennus voivat olla taustalla, Jämsen muistuttaa.

Haju- ja makuaistit heikkenevät ikääntymisen myötä. Kun ruoka ei maistu, syöminen itsessään ei välttämättä enää ole yhtä suuri nautinto kuin aiemmin. Kylläisyyden tunne tulee nopeammin ja kestää pidempään, sillä vatsan tyhjeneminen hidastuu.

Kun vanhuksen ruokahalu muuttuu, kannattaa kelata hieman taaksepäin ja miettiä, onko lähiaikoina tapahtunut muutoksia esimerkiksi sairauden kulussa, lääkityksissä tai ihmissuhteissa.

LIHASSAMMAN VÄHENEMINEN LISÄÄ VAJAARAVITSEMUSRISKIÄ

Ikääntyessä energian tarve pienenee monestakin syystä. Yksi niistä on vähentynyt liikkuminen. Toisaalta taas muistisairaana energiankulutus voi jopa lisääntyä, jos hän vaeltelee paljon tai käyttäytyy levottomasti.

Kehonkoostumuksen muutokset kuuluvat normaaliin vanhenemiseen. ▶

VAJAARAVITSEMUS ALTISTAA INFEKTIOILLE SEKÄ LIHASVOIMAN JA -KOORDINAATION HEIKENTYESSÄ MYÖS KAATUMISILLE.

Lihasmassan osuus pienenee ja rasvan osuus kasvaa, mikä vähentää energiankulutusta. Vähemmän ruokaa tarkoittaa usein myös vähemmän ravintoaineita, kuten proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita. Laadun pitäisi korvata määrä, mutta niin ei aina tapahdu.

Jos ravinnosta ei saa riittävästi proteiinia, keho alkaa ottaa aminohappoja lihaksista. Proteiinilisästä on hyötyä vain, jos ihminen saa riittävästi energiaa. Jos kokonaisenergia jää vähäiseksi, keho käyttää proteiinia polttoaineena, ei kudosten rakennukseen.

Vajaaravitsemus altistaa omalta osaltaan sarkopenialle eli lihashadolle, mikä puolestaan lisää vajaaravitsemuksen riskiä, etenkin, jos vanhus kaatuilee ja joutuu sänkypotilaaksi. Vähäinen fyysinen aktiivisuus, ravitsemustilan heikkeneminen ja tahaton laihduminen ovat myös merkittäviä gerastenian eli hauraus-raihnaus-oireyhtymä riskitekijöitä.

Kun lihassmassa pienenee, niin myös sokerinsieto ja immuunivaste heikkenevät. Seurauksina voi olla muun muassa insuliiniresistenssiä ja tulehduksia, ja sairaudet ja haavat paranevat hitaammin. Vajaaravitsemuksen noidankehä on siis monella kiertellä.

MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ ON AVAINASEMASSA

Vajaaravitsemuksen ehkäisyssä ja hoidossa täytyy tehdä tiivistä yhteistyötä hoitohenkilökunnan kesken.

– Jos lähihoitaja huomaa muutoksia, se on ehdottomasti sanomisen arvoista. Viestiä voi viedä eteenpäin sairaanhoitajalle, terveydenhoitajalle tai lääkärille oman työpaikan käytäntöjen mukaan. On tärkeää, että huoli kantaantuu lääkärin korviin, Jämsen painottaa.

– Suositusten mukaan seulonnat pitäisi tehdä säännöllisesti. Niistä on hyötyä sekä ennalta ehkäisevästi että ravitsemusongelmien toteamisessa ja tilanteen vaikeuden arvioinnissa, Jämsen selvittää.

Ei ole olemassa laboratoriokoetta, jolla nopeasti ja näppärästi voisi tode-

ta vajaaravitsemuksen. Sairaalassa voidaan mitata albumiini ja prealbumiini verikokeilla.

– Niitä käytetään täydentävinä tutkimuksina selvittämään, kuinka vaikea tilanne on ja hoidon seurantaan.

Ravitsemusterapeutti on tärkeä linkki hoitoketjussa.

– Etenkin, jos tarvitaan letkuravittovalmisteita tai potilaalla on ravitsemukseen vaikuttava pitkäaikaissairaus, kuten vaikea munuaisten vajaatoiminta, Jämsen sanoo.

TÄYDENNYSRAVINTONA PROTEIINIA

Joillekin saattaa riittää normaalin ruokavalion rikastaminen lisäämällä aterioihin proteiinia tai energiaa. Monesti rinnalla käytetään täydennysravintovalmisteita. Kliinisiä täydennysravintovalmisteita saa apteekkeista muun muassa juomina, vanukkaina ja keittoina. Annoskoot ovat sopivan pieniä, jotta koko ateria tulee syötyä.

– Täydennysravinto vaatii monesti hieman säätämistä ja kekseliäisyyttä. Jos ensimmäinen valmiste ei maistu, ei kannata heittää pyyhettä kehään. Juoman sijaan voi kokeilla vanukasta tai toisinpäin. Usein nämä valmisteet ovat todella makeita, tilkka maitoa leikkaa pois suurimman makeuden. Moni kokee, että jääkaappikylmänä ne maistuvat paremmilta kuin huoneenlämpöisinä. Koko annosta ei tarvitse syödä kerralla, voi vaikka tarjota puolet jälkiruoaksi ja puolet välipalaksi, Jämsen antaa käytännön vinkkejä.

– Ruokakauppojen proteiinituotteet ovat ihan käyviä, niissä riittää valinnanvaraa. Ero apteekkivalmisteisiin on siinä, että ruokakaupan proteiinituotteissa on vähemmän energiaa, proteiinilisä ne kyllä toimivat.

Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä 20 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden. Jos päivittäin tulee käytettyä paljon D-vitamiinoituja maitotuotteita, rasvalevitteitä ja kalaa, 10 mikrogramman annos tus voi riittää.



LETKURUOKINTAA EI SUOSITELLA MUISTISAIRAILLE

Nenä-mahaletkun, vatsanpeitteiden läpi viedyn syöttöletkun eli PEGin (perkutaaninen endoskooppinen gastrostooma) ja suonensisäisten ravitsemusliuosten käyttö vaatii aina vakavaa harkintaa.

– Letkuruokinta ei ole muistisairaalle pysyvä ratkaisuna mielekäs. Jos muistisairas ei syö tai juo, se on merkki siitä, että sairaus on edennyt jo pitkälle ja elämä on loppuvaiheessa. Tällöin siirrytään loppuvaiheen hoitoon. Hyväkuntoiselle ikääntyneellä nenä-mahaletkua voi käyttää tilapäisesti esimerkiksi aivoinfarktien jälkeen, Jämsen sanoo ja jatkaa:

– Keuhkokuumeen yhteydessä voidaan ravitsemus hoitaa muutaman päivän suonensisäisellä tipalla ravitsemusliuosten avulla. PEGiä käytetään hyvin harvoin vanhuksilla. ■

RAVITSEMUSSEULAT

- Ravitsemustilan arviointiin on kehitetty validoituja seurantamenetelmiä, kuten MNA (Mini Nutritional Assessment) ja NRS (Nutrition Risk Screening 2002).
- Ravitsemustilan seurantaan kehitetyt seulat eivät ole herkkiä tunnistamaan varhaista virheravitsemusta. Syömisen seuranta antaa paremman kuvan ravitsemustilan kehittymisestä.
- Myös RAI (Resident Assessment Instrument) huomioi laajasti ravitsemukseen liittyviä perusasioita.

MNA (MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT)

- Sunniteltu yli 65-vuotiaille kotona asuville ja pitkäaikaishoidossa oleville
- Koostuu kahdesta osiosta: seulonta- sekä arviointiosista.
- Kirjataan tiedot muun muassa ravinnonsaannin ja painon kehityksestä, ruokailutottumuksista sekä lääkityksistä. Mitataan pohkeen ja olkavarren ympärys.
- Säännöllisten palvelujen piirissä oleville riskiteisti toistetaan puolen vuoden välein ja perusterveydenhuollossa seurannassa oleville kerran vuodessa.
- MNA-pisteet ja paino kirjataan sähköiseen potilas-tietojärjestelmään.
- Vajaaravitsemuksen arvioinnissa MNA huomioi mat-talan painoindeksi paremmin kuin NRS 2002.

NRS (NUTRITION RISK SCREENING 2002)

- NRS 2002 -menetelmää käytetään sairaaloissa ja terveyskeskuksissa.
- Se tulisi tehdä kaikille sairaalapotilaille kahden vuo-rokauden kuluessa hoitoon tulosta.

RAI-JÄRJESTELMÄ (RESIDENT ASSESSMENT INSTRUMENT)

- RAI on standardoitu tiedonkeruun ja havainnoinnin välineistö. Se on tarkoitettu vanhus- tai vammaispa-lvelun asiakkaan palvelutarpeen arviointiin sekä hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laatimiseen.
- RAI-arviointi auttaa hoitajia huomioimaan oleelli-set asiat ja muutokset asiakkaan voinnissa ja toimin-takyvyssä.
- Laitoshoidolle ja kotihoidolle ovat omat lomakkeen-sa: Laitoshoidon RAI, RAI-LTC (Long Term Care) ja Kotihoidon RAI, RAI-HC (Home Care).

LÄHTEET:

VAJAARAVITSEMUS ON SEKÄ YKSILÖN ETTÄ YHTEISKUNNAN ONGELMA, LÄÄKÄRILEHTI, TIEDEPÄÄKIRJOITUS, 20/2019

KATSAUS IKÄÄNTYNEIDEN RAVINNONSAANTIIN JA RAVITSEMUSTILAAN SUOMESSA, GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS GERY RY, 2018

VAJAARAVITSEMUSRISKI ERI POTILASRYHMISSÄ, VERKKOKOULUTUS OPPI-PORTTI, DUODECIM, 2020

VIREYTTÄ SENIORIVUOSIIN – IKÄÄNTYNEIDEN RUOKASUOSITUS, VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA & THL, 2020

YLIPAINO VOI SUOJATA VANHUKSIA

- Finterveys 2017 -tutkimuksen mukaan vyötäröliha-vuus on yleistä suomalaisilla eläkeikäisillä.
- Painoindeksi perusteella joka neljäs 65 vuotta täyt-tänyt mies ja joka kolmas nainen on lihava.
- Lihavuusparadoksi tarkoittaa, että ylipaino voi olla vanhuksilla terveyden kannalta pikemminkin suojaava tekijä kuin haitta.
- Suurimmassa ennenaikaisen kuoleman riskissä ovat alipainoiset ja hyvin lihavat. Elinajanennuste on pisin lievästi ylipainoisilla vanhuksilla.
- Yli 65-vuotiaille suositellaan hieman suurempaa pai-noindeksiä ($24-29 \text{ kg/m}^2$) kuin nuoremmille aikuisille.
- Painoindeksi ei erottele niitä, jotka ovat aina olleet hoikkia ja laihduttaneet ja niitä, joilla tapahtuu taha-tonta, yleensä sairauksiin ja toimintakyvyn heikkene-miseen liittyvää laihdumista.
- Ravitsemustila arvioidaan myös ylipainoisilla, koska heilläkin ravitsemustila voi olla huono.

Mini Nutritional Assessment
MNA®

Nestlé Nutrition Institute

Sukunimi: _____ Etunimi: _____
Syntymävuosi: _____ ikä: _____ Paino, kg: _____ Pitäus, cm: _____ Päivämäärä: _____

Merkitse pisteet kullekin ja laske yhteen. Lopullisen seulonnan kokonaispistemäärä.

Seulonta

A. Oiko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokailutottumuksen, ruokailutapa- tai ravinnonmuutoksen, ruokailun tai ruokailutavojen takia
0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti
1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman
2 = ei muuttanut

B. Painonpuutos kolmen viimeisen kuukauden aikana
0 = painonpuutos yli 3 kg
1 = ei lisää
2 = painonpuutos 1-3 kg
3 = ei painonpuutosta

C. Liikkuminen
0 = vuode- tai pyörätuolipotilas
1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona
2 = liikkuu ulkona

D. Oiko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut pyörähdystä ulosteesta tai akuutti väsymys?
0 = kyllä
2 = ei

E. Neuropsykologiset ongelmat
0 = dementia tai muu ongelma
1 = lievä dementia
2 = ei ongelmaa

F1 Painoindeksi eli BMI = paino kg / (pituus m)²
0 = BMI on alle 19
1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21
2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23
3 = BMI on 23 tai enemmän

JOS ET VOI LASKEA BMI:Ä, KIRJOITA KYSYMYS F1 KYSYMYKSELLÄ F2 ALA VASTAA KYSYMYKSEEN F2, JOS OLET JO VASTANNUT KYSYMYKSEEN F1.

F2 Potilaan ympärysmitta (PYM), cm
0 = PYM on alle 31 cm
3 = PYM on 31 cm tai enemmän

Seulonnan tulos
(Maksimi 14 pistettä)

Tulokset: _____

NRS 2002 -menetelmä vajaaravitsemuksen riskin seulonnan osana

Päiväys: _____

POTILAAN PERUSTIEDOT

Potilaan nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Pituus (cm): _____ Nykypaino (kg): _____ ☐ punnitus ☐ ilmoitus Painoindeksi BMI (kg/m²): _____ Paino (1-2) 3 kk sitten kg: _____

1 ARVIO RAVITSEMUSTILASTA

BMI: _____

Laihdumisen edeltävin 3 kuukauden aikana

Yli 20,5 = 0 p. ☐ Ei ole laihdunut = 0 p.
18,5-20,5 = 2 p. ☐ 5-10 % = 1 p.
Alle 18,5 = 3 p. ☐ 10-15 % (yli 5 % / 2 kk) = 2 p.
Yli 15 % (yli 5 % / 1 kk) = 3 p.

Ruuan määrä edeltävällä viikolla

Syönyt normaalin määrän = 0 p. ☐ Syönyt yli puolet = 1 p.
Syönyt noin puolet tai alle = 2 p. ☐ Syönyt erittäin vähän = 3 p.

Merkitse tähän suurin pistemäärä kohdista BMI, laihduminen tai ruuan määrä (0-3).

2 SAIRAUDEN VAIKESASTE RAVITSEMUSTILANTEEN KANNALTA

0 pistettä	1 piste	2 pistettä	3 pistettä	Pisteet
Normaali tilanne	Lievä	Kohtalainen	Vakava	



HÄPEÄ YHDISTÄÄ JA EROTTAA IHMISIÄ

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MATTI WESTERLUND

Nolostuminen on normaalia ja häpeässäkin on paljon hyvää. Sen sijaan jatkuva häpeäminen vie voimat. Häpeää voi hoitaa olemalla itselleen kiltti.

Häpeä tuntuu epämurkavalta, ehkä jo otsikko sai sinut kieturtelemaan? Pärjätäksemme muiden parissa tarvitsemme kuitenkin kykyä tuntea häpeää ja taitoja ilmaista sitä rakentavasti. Häpeä opettaa sopeutumaan sääntöihin ja pääsemään mukaan porukoihin. Sopiva määrä häpeää auttaa joustamaan ja antamaan tilaa myös toisille.

Pahimmillaan väkevä ja päälle jäänyt häpeä voi myrkyttää mielen ja ohjata käyttäytymään julmasti itseään tai muita kohtaan.

– Ihminen kokee elämänsä merkitykselliseksi, jos hän saa rakastaa. Rakastaminen pitää sisällään pelon kaiken menettämisestä, toteaa psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti **Katja Myllyviita** tuoreessa kirjassaan *Häpeän hoito*.

Häpeä liittyy vahvasti menettämisen pelkoon.

NÄHDYKSI TULEMISEN NÄLKÄ

– Ihmisen tarve liittyä muihin ja tulla nähdyksi on samanlainen tarve kuin nälkä. Kun tarve ei toteudu, syntyy häpeä ja kokemus omasta kelpaamattomuudesta ja arvottomuudesta, Myllyviita selvittää.

Vahvaa häpeää kokeva voi tuntea alemmuutta, riittämättömyyttä ja ulkopuolisuuutta suhteessa muihin.

Kilpailu on ihmisille tyypillistä, sillä hyvä asema laumassa vähentää pelkoa

yksin jäämisestä. Lauma voi olla yhtä hyvin suku, kaveripiiri, koululuokka kuin työporukka.

Myllyviita kertoo, että kilpaillessaan ihmiset eivät yleensä pyri samaan enemmän kuin heillä jo on, vaan pitämään kiinni jo saavuttamistaan eduista. Kilpailu ylläpitää jatkuvaa sosiaalista vertailua.

MYÖTÄTUNTO ON YMMÄRRYSTÄ, HYVÄKSYMISTÄ, ANTEEKSIANTOA, YSTÄVÄLLISYYTTÄ, INHIMILLISYYTTÄ JA LÄSNÄOLOA.

– Vertailu on ikään kuin sisäänkirjoitettu ihmisen käyttäytymismalleihin. Voidaan puhua sosiaalisten taitojen puutteesta, jos sitä ei tee lainkaan. Lähtökohtaisesti on hyvä osata skannata itseään suhteessa muihin ja pysyä kartalla jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä, Myllyviita sanoo.

Milloin vertailu menee yli?

– Jos ihminen elää jatkuvassa epävarmuudessa ja tarvitsee koko ajan ympäristöltään varmistusta ja hyväksyntää pystyäkseen rauhoittamaan itsensä, Myllyviita vastaa.

Häpeä voi liittyä vain johonkin tiettyyn osa-alueeseen elämässä, esimerkiksi parisuhteisiin tai työhön.

– Jos on tullut toistuvasti torjutuksi, voi häpeä jäädä päälle ja tuntua vain lähestymistilanteissa, Myllyviita sanoo.

– Tai jos joku on ollut hyvin kriittinen jonkin tietyn asian, esimerkiksi työsuorituksen suhteen, jää siitä pelko, että ehkä muutkin ovat.

MITÄ NE MINUSTA AJATTELEVAT?

– On normaalia miettiä, miten muut minut näkevät ja mitä tunteita herättän muissa. Ulkoinen häpeä on lähtökohtaisesti toimivaa. Se on tilannesidonnaista ja syntyy siitä, että oma käytös uhkaa muuta ryhmää. Kun tilanne on taas normalisoitunut, häpeä hiipuu.

Myllyviita painottaa, että on hyvä miettiä omia tekemisiiän myös ulkopuolisten näkökulmasta.

– Se auttaa näkemään omat kyseenalaiset käyttäytymismallit ja havaitsemaan, jos toimii omien arvojensa vastaisesti, Myllyviita sanoo ja jatkaa:

– Jos on jatkuva suodatin päällä, elämä kapeutuu ehkä liikaakin. Kuva muista ihmisistä voi vinoutua ja alkaa nähdä heidät tuomitsevinä ja suvaitsemattomina.

YLEISTYNYT HÄPEÄ PASSIVOI JA ERISTÄÄ

Yleistyneestä, sisänpäin kääntyneestä häpeästä kärsivä kohdistaa muiden sijaan huomion itseensä. Ihminen kokee olevansa lähtökohtaisesti riittämätön, virheellinen ja jopa ”paha”. Myös ►



ulkoinen häpeä voi yleistyä, jos ihminen alkaa tulkita sosiaalisia tilanteita vääristyneesti.

– Sisäinen häpeä on automatisoitua ja yleistynyttä. Se ei ole tilannesidonnaista, vaan ihminen tuntee sitä myös yksin ollessaan. Se rajoittaa tekemistä ja olemista. Kehityopsykologien tutkimusten mukaan varhaiset kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka altis ihminen on kokemaan päälle jäävää häpeää, Myllyviita sanoo.

– Ihminen oppii koko elämänsä, joten vain varhaislapsuutta ei voi syyttää. Jos tulee liikaa vastoinikäymisiä putkeen, voi sekin altistaa yleistyneelle häpeälle. Tai jos saa kuraa niskaan toistuvasti esimerkiksi ihmissuhteissa.

Riskinä on, että ihminen sopeutuu siihen, että jonkin asian yrittäminen tuottaa epämukavuutta kerta toisensa jälkeen, jolloin hän antaa periksi.

– Jos esimerkiksi tietty kaava toistuu eroon päätyvissä ihmissuhteissa, on hyvä pysähtyä miettimään, mitkä tekijät siihen vaikuttavat ja mitä itse voisi tehdä, jotta lopputulos olisi toinen.

HÄPEÄ RAKENTAA NOIDANKEHIÄ

Itsensä kokeminen vääranlaiseksi heikentää toimintakykyä ja nakertaa moti-

vaatiota olla mukava. Häpeän murehtiminen on myös melkoinen aikasyöppö.

Moni masennusta ja ahdistushäiriötä poteva raportoi kokevansa häpeää.

– Ei ole suoraa vastausta siihen, kumpi on muna ja kumpi kana. Ajattelen niin, että masennus ja ahdistus voivat vahvistaa häpeää ja häpeä masennusta ja ahdistusta. Monesti ongelmat siis vahvistavat toisiaan ja yhdessä ne tiukentavat lenkkiä ihmisestä, Myllyviita pohtii.

– Jos kokemus itsestä on jo kiikun kaakun, on muiden arvioilla voimakkaampi valta itsearvostukseen. Se voi tuottaa takertuvuutta ja heikentää itsenäisyyttä. Oireiluun vaikuttavat monta tekijää, muun muassa persoonallisuuden piirteet ja aivofysiologia. Yksi voi reagoida ahdistumalla ja toinen masentumalla. Pikkuhiljaa kierre on valmis.

Miten ahdistus ja masennus eroavat toisistaan?

– Ahdistukseen liittyy kehollisia reaktioita. Ne ovat mitattavissa: verenpaine nousee, sydän hakkaa ja tulee uniongemia. Masennukseen kuuluvat muun muassa vaikeus lähteä liikkeel-

le, näköalattomuus ja kehokin käy hitaalla.

Häpeä altistaa myös riippuvuuk- sille. Esimerkiksi shoppailu, pelaaminen ja päihteet vievät hetkeksi häpeän tunteen pois. Pikkuhiljaa niistä tulee iso osa ongelmaa, ja häpeä sen kuin lisääntyy.

PUOLUSTUSMEKANISMIT JA VÄLTTELY OTTAVAT VALLAN

Ihminen ei edes välttämättä tunnista tuntevansa juuri häpeää. Sisällä mylläävää pahan olon kimppua voi olla vaikea tai vastenmielistä nimitä.

Kun tarpeeksi monta kertaa tulee torjutuksi, ihminen peittää oman tarvitsevuutensa ja haavoittuvuutensa ja siirtyy puolustusasemiin. Puolustusmekanisme- ja ovat esimerkiksi viha, raivo, syytely ja eristäytyminen.

– Myös jatkuva työnteke ja menestyksen tavoittelu voivat olla keinoja suojautua riittämättömyydeltä ja epäonnistumisen pelolta.

Vaativuus on yksi keino pyrkiä välttelemään häpeää.

ITSENSÄ KOKEMINEN VÄÄRÄNLAISEKSI NAKERTAA MOTIVAATIOTA OLLA MUKAVA.

– Ihminen yrittää tehdä aina paremmin ja paremmin, ettei kokisi kelpaamattomuutta. Jos ympäristökin on vaativa, tämä keino vahvistuu. Palkkiot, kiitokset ja muiden tyytyväiset ilmeet toimivat vahvisteina sille, että kannattaa aina tehdä paremmin, enemmän ja vielä toistenkin työt. Jos ainoa keino tehdä asioita on tehdä täydellisesti ja enemmän kuin vaaditaan, ihminen kuormittuu jossain vaiheessa liikaa, Myllyviita sanoo.

Itsekriittisyys ja sisäinen piiskuri voivat olla seurausta häpeästä, mutta itse-kriittisyyden syntymiselle on monta muutakin syytä. Yksi niistä on kykenemättömyys käsitellä vihaa.

– Aivot reagoivat sisäiseen tuomitsevuuteen ja sen aiheuttamiin stressireaktioihin samalla lailla ja yhtä vahvasti kuin ulkoiseen uhkaan.

Viha saattaa kohdistua omaan itseen tai muihin ihmisiin. Itseään syvästi häpeävä ja vihaava ihminen suostuu huonoon kohteluun tai voi jopa satuttaa itseään esimerkiksi viiltelemällä.

Ulkopuolisiin kohdistuva viha voi lievimmillään näkyä ärtyisyytenä, pahimmillaan se purskahtaa ulos väkivaltaana, niin sanottuna häpeäraivona. Sitä synnyttää myös tilanne, jossa ihminen kokee arvovaltansa uhatuksi.

HÄPEÄN VÄLTTELY JOHTAA VÄÄRISTYNEISIIN TAPPOIHIN TULKITA TILANTEITA.

ITSEMYÖTÄTUNTO HOITAA HÄPEÄÄ

- Ole itseäsi kohtaan ystävällinen ja myötätuntoinen. Mieti, kuinka kannustaisit ja lohduttaisit hyvää ystävääsi?
- Älä solvaa itseäsi. Anna tilaa pettymyksille. Olet ihminen siinä missä muutkin. Kaikki kohtaavat vaikeuksia ja epäonnistuvat, se normaalia.
- Ole tietoisesti läsnä. Nimeä tunteesi, myös ne kivuliaat.
- Tutustu sisäiseen kriittikkooosi. Miksi se puhuu sinulle näin? Missä tilanteessa se tulee esiin? Sisäiselle kriitikolle voi myös vastata napakasti takaisin. Puolustaudu!

SYLLISYYS ON SUORAVIIVAISEMPAA

Nolostuminen, syllisyys ja häpeä ovat lähellä toisiaan. Nolostuminen on lievä ja yleensä ohi menevä tunne. Syllisyys on tavallisesti siedettävämpi tunne kuin häpeä. Se kohdistuu yksittäiseen tekoon tai käyttäytymiseen, jonka voi hyvittää.

– Myös syllisyys voi olla jatkuvaa ja liiallista, ja tällöin sen vaikutukset ovat yhtä haitallisia kuin häpeän, Myllyviita painottaa.

Hän havainnollistaa häpeän ja syllisyyden eroa esimerkeillä: Häpeää tunteva voi ajatella *Reputin kokeen, koska olen luuseri*. Syllisyyttä poteva puolestaan miettii todennäköisemmin: *Reputin kokeen, koska jätin tenttikirjan luke-matta*. Häpeää tunteva voi jatkaa aja-

tustaan: *Tulen aina reputtamaan kokeet, enkä valmistu koskaan*. Syllisyys voi kannustaa: *Jos luen tenttikirjan, pääsen läpi rästitentistä*.

JUTTUTUOKIO SISÄISEN KRIITIKON KANSSA

Kyetäkseen tuntemaan myötätuntoa itseään kohtaan, pitää ensin pysähtyä ja tunnistaa kokemansa hätä.

Myllyviita kehottaa olemaan puheväleissä sisäisen kriittikkonsa kanssa. Hän vinkkaa keksimään tälle nimen.

– Sanotaan, että kriitikon nimi on Pirjo. Mieti, miksi Pirjo avaa suunsa niissä tilanteissa kuin hän avaa, miltä hän on syntynyt suojaamaan sinua? Mitä haluaisit sanoa Pirjolle, jos voisit puhua suusi puhtaaksi?

Vuoropuhelu kriitikon kanssa ja itsemyötätunto ovat tärkeitä työkaluja ylenpalttisen häpeän häätämisessä, mutta läheisillä ihmisillä on suuri merkitys.

– Vain suhteessa toiseen ihmiseen häpeä voi tulla kohdatuksi ja jaetuksi, siedetyksi ja jäsennetyksi.

Yhteenkuuluvuus ja rauhoittumisen laskevat stressihormonien, esimerkiksi kortisolin määrää verenkierrossa.

Katja Myllyviita kehottaa hakemaan apua matalalla kynnyksellä, jos oma häpeä tuntuu kestämättömältä, sillä pitkittyessään ongelmilla on tapana myös mutkistua.

– On hyvä muistaa, että häpeä sinälleen on terve tunne. Jos häpeä jää päälle ja kuormittaa itsetuntoa kohtuuttomalla tavalla ja tuntuu, ettei pärjää ilman ympäristön vahvistusta, voi olla hyvä hakea apua. Vihanhallinnan ongelmat, uupumus, addiktio ja masennus ovat hälytysmerkkejä, joiden kanssa ei kannata jäädä yksin liian pitkäksi aikaa. ■

LÄHDE: KATJA MYLLYVIITA, HÄPEÄN HOITO, 2020, KUSTANNUS OY DUODECIM



SUREVIA EI KOHDELLA TYÖELÄMÄSSÄ TASAPUOLISESTI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Surun kokemuksista puhutaan julkisesti enemmän kuin koskaan. Läheisensä menettänyt ihminen jää silti usein vaille tarvitsemaansa tukea selvitäkseen pahimman yli.



Suomalaisten suhtautuminen kuolemaan ja suruun on muuttunut vuosikymmenien varrella. Nyt surusta puhuminen on sosiaalisesti hyväksytympää kuin aikaisemmin.

Moni traagisen menetyksen kohdanneut jakaa mielellään kokemuksiaan julkisesti, sanoo surututkija **Anna Liisa Aho** Tampereen yliopistosta.

– Surusta on viime vuosina kirjoitettu valtavat määrät omaelämäkertoja, runokirjoja ja blogeja. Verkko ja sosiaalinen media on täynnä keskusteluryhmiä, joista voi saada vertaistukea vuorokauden ympäri.

Suuri muutos on myös tapahtunut myös julkisuudessa. Tunnettujen henkilöiden kuolemaa surraan mediassa näkyvästi. Mediasurun voi saada aikaan myös tavan ihmiset, jos kuolema on ollut poikkeuksellinen tai kuolleita on poikkeuksellisen paljon.

Kuolema kiinnostaa niitäkin, joilla ei ole omakohtaista suhdetta kuolleeseen ihmiseen tai kokemusta suurista menetyksistä.

Surututkijan mukaan se on tapa käsitellä omia tunteitaan.

– Julkinen keskustelu realisoi sen, että me kaikki olemme kuolevaisia. Lapsen kuolema, huumekuolema tai puukotetuksi joutuminen voi kohdata kenet tahansa, Anna Liisa Aho sanoo.

Julkisesta huomiosta ja mielenkiinnosta huolimatta sureva ihminen jää helposti tunteidensa kanssa yksin. Kuolema on monelle ihmiselle kaukainen ja pelottavakin asia, eikä siitä puhuminen ole helppoa.

– Aikaisemmin kuolema oli lähempänä ihmisten arkea. Sota-aikaan se kosketti lähes jokaista taloa ja moni myös kuoli omassa kodissaan.

Nykyisin suuri osa ihmisistä kuolee laitoksessa ja kuolema itsessään on harvoin äkillinen ja yllättävä.

JOS SURU PITKITTYY, UUSI DIAGNOOSI HELPOTTAA AVUN SAAMISTA

Traagisen kuolema kohdatessa ihminen on lähes poikkeuksetta työkyvytön jonkin aikaa, eikä läheisen kuolemasta välttämättä toivu koskaan ennalleen.

Se, kuinka nopeasti ja kuinka kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintakyky palautuu, on yksilöllistä. Anna Liisa Aho arvioi, että jopa joka viidennellä voimakasta surua kokeneella tunne vaikeuttaa jokapäiväisestä elämästä selviämistä pitkän aikaa tapahtuneen jälkeen.

PITKITTYNEEN SURUN HÄIRIÖ ON UUSI DIAGNOOSI, JOKA OTETAAN KÄYTTÖÖN LÄHIVUOSINA.

Vastaisuudessa näissä tilanteissa lääkäri voi myöntää sairauslomaa surusta. Uusi diagnoosi pitkittyneen surun häiriö on mukana kansainvälisessä tautiluokitusjärjestelmässä, jonka päivitetty versio ICD-11 otetaan Suomessa käyttöön lähivuosina.

Virallinen tautiluokitus voi tutkijan mukaan tehdä suruun liittyvistä oireista hyväksytympiä, vaikka suru sillään ei ole sairaus vaan luonnollista reagointia menetykseen.

– Yksi diagnoosi ei pelasta kokonaisuutta, mutta se voi esimerkiksi helpottaa terapiaan pääsyä. Ilman sairausdiagnoosia traagisesti omaisensa menettäneillä on ollut hankaluuksia päästä terapiaan, Anna Liisa Aho sanoo.

Nykyisellään surun aiheuttaman työkyvyttömyyden perusteella myönnettyjen sairauslomien syy ja pituus vaihtelevat, mikä asettaa läheisensä menettäneet ihmiset eriarvoiseen asemaan.

Yleinen diagnoosi suruun on akuutti tai traumaperäinen stressireaktio. Sairausloman perusteena on käytetty myös

masennusta, mistä saattaa myöhemmin seurata surevalle vaikeuksia.

– Masennusdiagnoosi pysyy menetyksen kokeneen ihmisen terveydenhuollon tiedoissa lopun ikää. Se voi vaikuttaa pitkällä aikavälillä siihen, miten ihmiseen terveydenhuollossa suhtaudutaan ja millaisia palveluita hän saa.

Esimerkiksi vakuutusyhtiöt ovat evänneet henkivakuutuksia, jos vakuutusta hakevan potilastiedoissa on maininta masennuksesta.

SAATTOHOITOVAPAA TASAPUOLISTAISI SUREVIEN KOHTELUA

Suomessa kuolee vuosittain 50 000 ihmistä, joista alle 65-vuotiaita on noin 8 000. Suomalaisia kuolee enemmän kuin syntyy, ja kuoleva ihminen jättää usein jälkeensä joukon surevia ihmisiä. Heille läheiset ja vertaiset ovat tärkein tuki, mutta aina se ei riitä.

Suru vaikuttaa toimintakykyyn ja terveyteen, työssä käyvällä ihmisellä ei silti automaattisesti ole oikeutta sairauslomaan eikä palkalliseen vapaaseen läheisen kuoltua.

Työnantaja voi toki myöntää palkatonta vapaata, mutta monille se tarkoittaa suruun johtaneen menetyksen lisäksi taloudellisia huolia, varsinkin jos poissaolo pitkittyy.

Epäkohtaa korjaamaan surujärjestöt Suomessa ovat edistäneet kuolevan ihmisen omaisille myönnettävää saattohoitovapaata. Järjestöt ovat nostaneet esimerkiksi Ruotsin, jossa työntekijälle maksetaan 80 prosenttia tämän palkasta saattohoitovapaan aikana.

Sadan päivän mittainen vapaa voidaan myöntää yhdelle ihmiselle tai se voidaan jakaa omaisten kesken.

– Silloin ei surevan ihmisen tarvitsisi käydä ruuhkaantuneessa päivystyksessä tai työterveyshuollossa osoittamassa, ettei ole työkykyinen, Anna Liisa Aho toteaa.

Mahdollisuutta taloudellisesti tuettuun saattohoitovapaaseen selvitetään parhaillaan sosiaali- ja terveysministeriön asettamassa työryhmässä. ■

Tekstissä on käytetty lähteenä Tuuli Lahden toimittamaa kirjaa Suru (Duo-decim 2020).

Kuuntelee, mitä sanon

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA SUVI ELO

Sirpa Vuorinen, 62, asuu Turun Uittamolla Aspa-koti Aurinko-pihassa. CP-vamman takia hän liikkuu pyörätuolilla ja käyttää kommunikointiin puhevammaisten apuvälineitä.

Harrastat aktiivisesti pyörätuolitanssia. Miten korona-aika on vaikuttanut harrastamiseen?

Keväällä loppuivat kaikki harrastukset ja aika kävi pitkäksi. Syksyllä on jatkunut, mutta pelottaa, että kaikki pistetään taas kiinni, kun on epidemia. Syksyllä olen käynyt harjoituksissa myös Tampereella, mutta sama pelko on sen kanssa.

Miten muuten pidät huolta toimintakyvystäsi?

Syön hyvin ja terveellisesti, käyn säännöllisesti fysioterapiassa ja ulkoilen.

Olet asunut Turussa useassa eri osoitteessa. Miten olet viihtynyt Uittamolla?

Korona on muuttanut asumispalveluita paljonkin, on tullut sääntöjä muun muassa vierailuihin. Aspa-koti on ihan hyvä paikka, mutta olen hakemassa muualle. Hyvää on oma terassi.

Millainen on hyvä hoitaja?

Empaattinen, hauska ja huumorintajuinen. Kuuntelee, mitä sanon.

Kuinka tyytyväinen olet käyttämiisi vammaispalveluihin?

Kotikuntani Salon kanssa kaikki asiat ovat hoituneet erinomaisesti.

ASPA-KOTI AURINKOPIHA TARJOAA TEHOSTETTUA PALVELUASUMISTA VAIKEAVAMMAISILLE HENKILÖILLE SEKÄ HENKILÖKOHTAISEN AVUN PALVELUA PALVELUSETELITUOTTAJANA. ASUMISYKSIKÖSSÄ ON YHTEENSÄ 15 YKSIÖTÄ JA KAKSIOTA. HENKILÖKUNTA ON PAIKALLA YMPÄRI VUOROKAUDEN.





Pahoja unia pandemiasta

Ihmiset näkevät koronaviruksesta jo painajaisia. Pahoissa unissa toistuvat samat teemat: koronavirustartunta, maskit ja suojavarusteet, epäonnistuminen turvavälien pitämisessä, dystopia ja maailmanloppu.

Helsingin yliopiston tutkimuksessa analysoitiin lähes tuhannen ihmisen painajaisen sisältöä covid-19-pandemian aikana. Yli puolet osallistujista kertoi stressin lisääntyneen koronakuu-

kausina, mikä taas oli yhteydessä pahojen unien näkemiseen. Eniten stressaantuneilla oli myös enemmän pandemiassisällöisiä unia. Tutkimus julkaistiin *Frontiers in Psychology* -lehdessä.

Jos rajut painajaiset toistuvat, saat-
taa taustalla piillä traumaperäinen stressi. Unien sisältö voi auttaa ymmärtämään, mikä ahdistuksen, stressin ja trauman ydin on.

LÄHDE: HELSINGIN YLIOPISTO



Visiirejä piisaa

Hengityksensuojainten, kirurgisten suu- ja nenäsuojaimien, suojavaatteiden ja -käsineiden sekä visiirien kulutus on syksyn aikana sosiaali- ja terveydenhoitoalalla hiukan lisääntynyt. Huoltovarmuuskeskus kertoo, että suojainten riittävyys on kuitenkin tällä hetkellä hyvällä tolalla.

Eniten kuluu kirurgisia suu- ja nenäsuojaimia. Niitä tarvitaan sosiaali- ja terveydenhuollon puolella arviolta 600 000–800 000 kappaletta vuorokaudessa. ■

Hoitaja, tarkkana sen autocorrectin kanssa!

Mobiilikirjaaminen saattaa aiheuttaa yllättäviä tilanteita. Osaatko tulkita oikein?

Päiväkännit OK!

Innostusta viikonloppuna, tytär käynyt Espanjassa ja hakenut lääkettä.

Viskit tislattu ja asiakas siinä apuna.

Valitteli väsyä ja päänsärkyä, jaloissa kuulemma Hitler olo.

Viesti välitetty myös ilmavoimille.

Päiväkännit OK!
Ummetusta viikonloppuna, tytär käynyt apteekissa ja hakenut lääkettä.
Tiskit tiskattu ja asiakas siinä apuna.
Valitteli väsyä ja päänsärkyä, jaloissa kuulemma huter olo.
Viesti välitetty myös ilta-uorille.

SuPer Pusu



”

Kotipalvelu tulee auttamaan pesuissa ja katsomaan verenpaineet kahtena päivänä viikossa. Miniä auttaa lääkkeiden laitos ja muissa arjen askareissa.

Porrastreenin lisäksi Hilkka pitää kuntoaan yllä hyväksi havaituilla keinoilla.

Neljäkymmentä vuotta sitten hän innostui Anne Sällylän Iltajumppa-ohjelmasta ja päätti alkaa jumpata. Hän valitsi Sällylän liikkeistä eläkeläiselle sopivat. Niitä hän on nyt tehnyt joka aamu siitä asti.

– Seitsemänkymmentä kertaa heilutan jalkoja ja seitsemänkymmentä kertaa käsiä. Ei tunnu yhtään vaikealta, kun on tottunut. Ja iltasellakin pitää vähän ojennella.”

HILKKA KARVONEN, 103, JONKA ELÄMÄSSÄ EI HÄNEN MUKAANSA OLE MUUTA PULMAA KUIN AJAN PUUTE.

APU-LEHTI 20.10.2020.

Vertailu

Kotihoidossa oli Suomessa viime vuonna

200 000
asiakasta.

SuPerin jäsenistä

10 000
työskentelee
kotihoidossa.



LÄHDE: THL JA SUPER

LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA!

LÄHI- HOITAJA 2021

STRIIMATAAN
KANSALLISENA
LÄHIHOITAJAPÄIVÄNÄ
27.1.2021

OHJELMASSA:

Lähihoitaja, varhaiskasvatuksen tiimipelaaja / Kesätyöt kutsuu – opiskelijana ja
työntekijänä / Työtä sydämellä kehitysvammatyössä / Pilkettä silmäkulmassa –
lähihoitajana päihdetyössä / Opiskelijajäsenyys SuPerissa opiskelijan silmin
/ Työyhteisötaidot / Auta rohkeasti sydänpysähdystilanteessa

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

ILMOITTAUDU MUKAAN!

Lähihoitaja2021-tapahtuma järjestetään verkossa keskiviikkona
27.1.2021 kello 9.30–15.30. Ilmoittaudu ennakkoon osoitteessa
www.superliitto.fi/lahihoitaja2021 niin saat tietoa käytännön
järjestelyistä lähempänä tapahtumaa!

”Oma paras, onnistut varmasti”

JOHANNES
HATSOLO
HATTUNEN



SUPER



superliitto #lähihoitaja2021

WWW.SUPERLIITTO.FI

SILMÄT KERTOVAT, KOMISARIO PALMU

Viriketoimintaa siellä, viriketoimintaa täällä, viriketoimintaa joka suunnitelmassa – mutta ei työpaikalla. Joskus todella tuntuu tältä. Aktivointi on ollut hoito- ja hoivatyössä kova sana vuosikymmeniä, ellei jo vuosisatoja. Laitoksissa ja lukittujen ovien takana elämä muuttuu pakosta tai tahattomasti makoiluksi ja tyhjäksi odotteluksi. Tekemättömyydestä tulee huonon olon yksi syy.

Vaikka asian hyödyllisyys on jokaisen tiedossa, koko viriketoiminta-homma on itselleni jäänyt usein paperinmakuiseksi alleviivailuksi tai pakkotoiminnaksi. Ei siis virikkeelliseksi toiminnaksi. Toki vika voi olla katsojassakin.

Parhaimmillaan työpaikan ympäristö on koko ajan täynnä vaihtelua tuovia virikkeitä, pieniäkin. Heti valmiina, heti käyttöön otettavaksi. Toisaalta, vaativa toimintahetki onnistuu sitä paremmin, mitä tehokkaammin ennakkovalmistelut on tehty.

Toiveesta syntynyt, hyvin tiedotettu ja innostavat palkinnot kaikille tuova tapahtuma kuulostaa täydelliseltä. Yritin järjestää tällaisen tempauksen päihde- ja mielenterveyspuolen työpaikallani: lähtisikö porukka todella mukaan johonkin pallonheittoon?

Alku meni hyvin. Ideoimassa oli pari asukasta, jotka ilmoittivat halustaan lähteä viskomaan koripalloa voikasalisiin. Lupasin järjestää tapahtuman. Aloin jopa saada kiittailua, että missäs koristapahtuma viipy. Hienoa aktiivisuutta, tuumailin.

Liimasin kymmenkunta mainoslappusta ilmoitustauluille ja seinille. Luvassa oli kaikille sopivaa pikkukilpailua ja mahtavat palkinnot jokaikiselle. Tuntia ennen H-hetkeä toittottelin käytävillä kutsuja alakerran saliin. Osa asukkaista lupasi tulla. Itse vitsailin kollegoille, että jääköhän osallistujavahvuus silti nolnaan.

Pallonheittelystä eniten kiinnostuneelle tuli viime hetkillä muita hommia. Moni muukin luikahti paikalta. Lopulta alakerran hissiin asteli kaksikko, joista toinen horjui lievästi ja toisella oli taudin tuomia liikuntavaikeuksia. Molemmat yllätyskisaajia ainakin itselleni. Hissin raosta sisään sujahti vielä kolmas, urheilullinen asukas.

Kahden ohjaajan ja kolmen kisaajan voimin järjestimme kaikkien aikojen koristapahtuman. Käsivaivoista kärsivä yllätyskaksikko sai kuin saikin kevyet kispallot liikkeelle, mutta ei aivan korin suuntaan. Viime hetken urheilijamme osui ylös ja voitti pääpalkinnon. Kannustus jokaisen heiton jälkeen oli seiniä murskaavaa opiskelijaselostajan pauhatessa yksityiskohtia suorituksista.

Zuumataan lopuksi koko salin kuvasta rollaattorinsa takaa heittävän silmiin: siellä kiiltää päättäväinen into. ■

”PARHAIMMILLAAN TYÖPAIKAN YMPÄRISTÖ ON KOKO AJAN TÄYNNÄ VAIHTELUA TUOVIA VIRIKKEITÄ, PIENIÄKIN.”



"VÄRIN VAIKUTUS RUOAN
HOUKUTTELEVUUTEEN ON TÄRKEÄÄ
MUTTA USEIN TIEDOSTAMATONTA".

SYÖ VÄREJÄ

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Jos lautasella on punaisia paprikoita, vihreää pinaattia ja oransseja porkkanoita, maistuu ruoka todennäköisesti syöjälle paremmin.

Värikästä ruokaa pidetään vaihtelevana ja monipuolisena, kun taas väritön ruoka tuntuu yksipuoliselta, tylsältä ja jopa mauttomalta. Useimmat toivovat myös lounaan olevan vaihteleva, ja värien avulla tätä mielikuvaa voidaan vahvistaa, todistaa **Maija Paakin** väitöstutkimus.

Ruoasta huomataan lounaspöydässä ensimmäisenä värit. Värien avulla ihminen ennakoi esimerkiksi ruoan makua, laatua ja tuoreutta. Visuaalisesti houkuttelevina pidetään ruoalle tyypillisiä ja selkeitä värejä, jotka auttavat tunnistamaan ruoan.

– Yleisesti visuaalisuuden ja erityisesti värien on todettu olevan tärkeitä tekijöitä tuotteen ostohetkellä, mutta arkiruoassa värien merkitystä visuaalista houkuttelevuutta lisäävänä tekijänä on tutkittu vain vähän, Maija Paaki kertoo.

SUOMALAISET PITÄVÄT SELKEÄSTÄ RUOASTA

Paakin tutkimukseen osallistui 516 suomalaista. Useimpien mielestä värien vaikutus ruoan houkuttelevuuteen on tärkeää mutta usein tiedostamaton ja vaikeasti sanallistettava. Suoma-

laiset kuluttajat pitivät lounasruoassa kirkkaista, selkeistä ja kullekin ruoalle tyypillisistä väreistä sekä värikontrasteista. Tällaiset ruoat ovat ulkonäöltään selkeitä ja siten helposti havaittavia ja tunnistettavia.

– Arkista lounasruokaa pidettiin väreiltään esteettisesti miellyttävänä, kun se oli tyypillisen väristä, helposti tunnistettavaa eikä aiheuttanut yllätyksiä. Haastatteluissa todettiin, että ”ruoan pitää näyttää siltä mitä se on”, Paaki havainnollistaa.

VÄRIEN KOKEMISESSA YKSILÖLLISIÄ EROJA

Ruoan värien kokemiseen vaikuttavat aina myös ihmisen henkilökohtaiset ominaisuudet.

– Esimerkiksi neofobisuus eli uusien ruokien pelko vaikuttaa ruoan värien arvioimiseen. Neofobiset kuluttajat valitsivat mieluummin tutut keltaiset perunat kuin oudommat siniset perunat. Vähemmän neofobiset eli vähemmän uusia ruokia pelkäävät kuluttajat valitsivat useammin siniset perunat ja perustelivat valintaansa muun muassa vaihtelunhalulla, Paaki kuvaa. ■

LÄHTEET: SATOKAUSI.FI, RUOKATIETO.FI, TURUN YLIOPISTO

ORANSSI

Oransseissa vihanneksissa, kuten porkkanassa on paljon beetakaroteenia, jonka elimistö muuttaa A-vitamiiniksi. Se on tärkeää ihon ja limakalvojen hyvinvoinnille. Beetakaroteeni vaikuttaa myönteisesti näkökykyyn ja auttaa ruskettumisessa mutta suojaa ihoa myös UV-säteilyltä.

VIHREÄ

Salaatit, kaalit ja muut kasvikset sisältävät viherhiukkasia ja niissä on paljon C-vitamiinia ja rautaa. Pinaatti ja nokkonen ovat vihreiden supervihanneksia, joissa on paljon myös B-ryhmän vitamiineihin kuuluvaa folaattia.

PUNAINEN

Tomaatit, vesimelonit ja muut punaiset sisältävät runsaasti C-vitamiinia, joka tukee kehon immuunipuolustusta. Punaiset marjat ja punainen paprika ovat erityisen hyviä C-vitamiinin lähteitä.

SININEN JA VIOLETTI

Sinisävyiset ja violetit kasvikset, vihannekset ja marjat sisältävät antosyaaneja. Ne ovat vesiliukoisia flavonoideja, joita pidetään yleisesti monella tavalla terveyttä edistävinä. Paljon antosyaaneja on esimerkiksi mustikassa ja mustaherukassa.

VALKOINEN

Kukkakaali, valkosipuli ja muut vaaleat kasvikset sisältävät allisiinia. Allisiini hillitsee tulehdusta ja estää bakteerien, virusten ja sienten kasvua.





Asiakkaat ovat tyytyväisiä Super työttömyyskassaan

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Super työttömyyskassa teetti yhteistyössä Innolinkin kanssa tutkimuksen, jolla selvitettiin asiakkaiden tyytyväisyyttä kassan toimintaan ja kokemuksia työllisyystilanteesta. Puhelinhaastatteluina elo-syyskuussa 2020 toteutettuun tutkimukseen vastasi yhteensä 1 006 Super työttömyyskassan asiakasta.

Vastaajista 95 prosenttia arvioi todennäköisyytensä suositella Super työttömyyskassaa ystävilleen tai kollegoilleen arvosanalla 7–10 (asteikko: 0–10).

Vain 5 prosentilla todennäköisyys oli 0 ja 6 välillä.

Vastaajien mielikuvat Super työttömyyskassasta olivat lähes yksinomaan positiivisia. Useimmiten mainittiin sanat toimiva, luotettava, hyvä ja nopea.

Asiakkaat arvioivat kassan onnistuneen parhaiten suhteessa heidän odotuksiinsa ennen kaikkea asiakaspalvelun ystävällisyyden, kassan selkeiden päätösten ja asiakaspalvelun asiantuntemuksen suhteen.

SÄHKÖISEN ASIOINNIN KÄYTTÖ LISÄÄNTYY EDELLEEN

93 prosenttia kyselyyn vastanneista on käyttänyt kassan sähköistä asiointia eli

Nettikassaa. Lähes 62 prosenttia vastaajista pitää Nettikassan käyttöä erittäin helppona. Kokonaisarvosanaksi Nettikassan helppokäyttöisyydestä asiakkaat antoivat 4,5 asteikolla yhdestä viiteen. Myös kassa suosittelee käyttämään Nettikassaa asioinnissa. Nettikassan kautta voi kätevästi lähettää hakemuksia, liitteitä, lisäselvityksiä ja viestejä. Nettikassan kautta hakemukset ja liitteet tulevat varmasti, nopeasti ja suojatussa yhteydessä perille.

Arvot ohjaavat myös tulevaisuudessa

Lämmin kiitos kaikille vastanneille erittäin arvokkaasta palautteesta. Olemme todella ilahtuneita, että kassan toimintaan ollaan edelleen todella tyytyväisiä ja olemme entisestään pystyneet parantamaan asiakaskokemusta eri osa-alueilla. Super työttömyyskassan arvot luotettavuus, asiakaslähtöisyys, oikeudenmukaisuus, vastuullisuus ja yksilön

kunnioittaminen ohjaavat toimintaamme myös tulevaisuudessa. Saimme myös runsaasti avointa palautetta ja ne käydään tarkasti läpi toiminnan kehittämisen näkökulmasta.

Stefan Högnabba, kassan johtaja, Super työttömyyskassa

Yhteystiedot ajan tasalle

Pidäthän yhteystietosi ajan tasalla. Kun osoitteesi, puhelinnumerosi, sähköpostiosoitteesi tai muu tärkeä tieto muuttuu, ilmoitathan siitä mahdollisimman pian kassalle. Tiedot voit myös päivittää kassan sähköisessä asioinnissa www.supertk.fi (Nettikassa). Jos saat päivärahaa ja tili-numerosi muuttuu, ilmoita siitä välittömästi kassalle tai tee muutos sähköisen asioinnin kautta.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–16.

Palvelunumero ma ja pe klo 9–13 sekä ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi



Katsopa hetki tätä hymyä

Huomasitko hymyn vaikutuksen? Hymyilitkö takaisin? Toivottavasti, sillä pienikin hymy tuottaa tutkitusti paljon hyvää, sinulle ja ympärilläsi oleville ihmisille. Muista siis hymyillä. Tutuille ja tuntemattomille.

Turva on vakuutusyhtiö, joka uskoo hymyn voimaan. Uskomme siihen, että hymy ei tee elämästä pelkästään mukavampaa, vaan myös turvallisempaa ja terveellisempää. Siksi toivomme, että hymyilisimme toisillemme mahdollisimman paljon. Tänään ja kaikkina muinakin päivinä.

*Hymyile,
olet Turvassa.*

turva.fi/hymy

 **turva**
vakuutusyhtiö

Tuuli Rauvola



Osallistu ristikkokisaan 13. marraskuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuiltamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme Mari Friskin kirjan Neliöjuuri (Myllylahti 2020). Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko".

Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuudessa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____



Koronaeristyksestä luettiin

Lokakuun lehden Paras juttu -äänestyksen voiton vei Antti Vanaksen juttu *Pitkittynyt eristys on yhtä tuhoisa kuin koronavirus*. Moni lukija yhtyi jutun toiveeseen, jonka mukaan jokaisen Suomen hoivakodin pitäisi pystyä järjestämään läheisten tapaamiset myös talvella, olipa koronatilanne mikä tahansa. Toiseksi sijoittui Mari Friskin juttu *Kipulääkitys on tasapainoilua hyötyjen, haittojen ja riskien välillä*. Kolmanneksi sijoittui Saija Kivimäen juttu *Elimistön hiljainen hälytys*, joka kertoo pitkäkestoisen, matala-asenteisen tulehdustilan vaikutuksista elimistöön ja sen hoidosta. Arvonnassa Cutrin-hiustenhoitotuotteita voitti Hilla Jäälistä. Onnittelut!

Hyvä tilannekatsaus kevään tapahtumiin. Itse sain lohdutusta monia kotihoidon asiakkaita, kun kokivat itsensä unohdetuiksi viime kevään erityksessä.

PITKITTYNUT ERISTYS ON YHTÄ TUHOISA KUIN KORONAVIRUS S. 24

Tärkeä aihe mistä ei vielä tarpeeksi tutkittua tietoa.

PITKITTYNUT ERISTYS ON YHTÄ TUHOISA KUIN KORONAVIRUS S. 24

Omaiset eivät näe läheisiään. On sydäntä särkevää seurata vierestä, kun vanhuksella on ikävä läheisiään. Siinä eivät hoitajan lohdutteluyritykset auta.

PITKITTYNUT ERISTYS ON YHTÄ TUHOISA KUIN KORONAVIRUS S. 24

Koska tätä juuri on suolistosairaiden elämä. Eilen töissä mietin, miksi väsyttää älyttömästi, vaikka olen nukkunut hyvin. Mutta tämä sen selitti, että vatsa on kipeä ja kipua ei aina tunnista.

ELIMISTÖN HILJAINEN HÄLYTYS S. 39

Muutama vuosi sitten kärsin asentohuimauksesta, joka säikäytti perusterveen minäni.

HUIMAUKSEN SYY ON TUTKITTAVA S. 33

Omaan työhön liittyvä juttu.

KASVURAUHAA KAIKILLE LAPSILLE S. 50

Itselläni tulee aftoja helposti silloin, kun on stressiä liikaa. Hyvä tietää, että se on myös yksi oire, jolloin pitää pysähtyä miettimään omaa jaksamista.

AFTAT S. 69

Riittävän, oikean kipulääkityksen löytäminen on haastavaa, mutta palkitsevaa.

KIPULÄÄKITYS ON TASAPAINOILUA HYÖTYJEN, HAITTOJEN JA RISKIEN VÄLILLÄ S. 28

Minulle erityisen tärkeä ja ajankohtainen tietopaketti, kun lääkeosaamisen tentti tulossa.

KIPULÄÄKITYS ON TASAPAINOILUA HYÖTYJEN, HAITTOJEN JA RISKIEN VÄLILLÄ S. 28

Jutussa monta asiaa mitä en ole tiennyt, esim. että mikäli neuvolakäyntiä ei saa varattua vapaapäivälle, on oikeus käydä työvuoron aikana, eikä sen tule vaikuttaa maksettavaan palkkaan.

RASKAANA OLEVAN TYÖTEKIJÄN MUISTILISTA S. 62

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kuponilla. Kaikkien 13. marraskuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan Mari Friskin kirja *Neliöjuuri* (Myllylahti 2020).



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 11/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys



Turvallisesti kotona.

TURVAkohtaaminen – sama HOIVANantaja

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

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

Kotona Asuen SENIORIHOIVA
Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

- Pääkaupunkiseutu
- Kotka
- Oulu
- Lahti
- Tampere

© 2020 Kotona Asuen Seniorihoiva.



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

WEBINAARIKOULUTUS TIISTAINA 16.3.2021

SUPER

AMMATILLINEN

OPINTOPÄIVÄ 2021

Ammatillinen opintopäivä tarjoaa huippuluentoja ajankohtaisista aiheista! Tällä kertaa koulutus järjestetään verkossa.

Luennoimassa mm.

TUOMAS KYRÖ

Työpaikan mielensä-pahoittajat

Merkitse aika kalenteriisi. Ohjelma ja ilmoittautumisohjeet osoitteessa www.superliitto.fi

[f](#) [t](#) [i](#) [y](#) [t](#) [u](#) [b](#) [e](#)

superliitto #opintopäivät



SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
12/20	18.11.2020	2.12.2020
1/21	14.12.2020	5.1.2021
2/21	14.1.2021	3.2.2021
3/21	15.2.2021	3.3.2021

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



Superilaiselle hoitajalle 12 500 EUROA LAITTOASTI PÄÄTETYSTÄ TYÖSOPIMUKSESTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Hoitaja oli työskennellyt vammaisen ihmisen henkilökohtaisena avustajana toistaiseksi voimassa olevalla työ sopimuksella reilun vuoden, kun avustettava päätti työsuhteen ilman varoitusta.

Työtehtäviin oli kuulunut lii-
kuntavammaisen ihmisen
avustaminen tämän jokapäi-
väisessä elämässä. Superilai-
sen hoitajan työsuhteen al-
kaessa työtunteja tehtiin päi-
visin kahdessa vuorossa, ja yöaikaan
avustettavan puoliso toimi tarvittaessa
hänen apunaan.

Loppuvuodesta 2015 avustettava
erosi puolisostaan ja henkilökohtaisten
avustajien määrä nousi kolmeen. Avus-
tajien palkan maksanut kunta ei suos-
tunut nostamaan myönnettyjen avusta-
jatuntien määrää eikä siihen, että yöai-
kaan tehdystä työstä maksettaisi yötyö-
hön liittyviä lisiä. Kunnan tarjoamat ko-
tihoidon yöpartion käynnit eivät avus-
tettavalle sopineet.

Samoihin aikoihin avustettava alkoi
harrastaa pyörätuolianssia, johon liit-
tyviin matkoihin hän tarvitsi niin ikään
henkilökohtaista apua.

Kun työnantajana toiminut avus-
tettava kesällä 2016 päätti superilaisen
hoitajan työsuhteen, hän ilmoitti pe-
rusteluiksi henkilökohtaiset syyt. Myö-
hemmin, kun tapaus siirtyi kärjäjoi-
keuden ratkaistavaksi, työnantaja antoi
irtisanomisen perusteiksi muun muassa
sen, että työntekijä oli kieltäytynyt te-
kemästä sekä yötyötä että harrastusmat-
koihin liittyvää avustamista.

KÄRJÄJOIKEUS PITI TYÖNTEKIJÄN KERTOMUSTA USKOTTAVAMPANA

Kärjäjoi keuden tuomiosta ilmenee,
että työnantajan ja työntekijän kerto-

mukset ovat keskenään ristiriitaiset.
Työntekijän kertomusta tukivat mui-
den muassa tapauksessa kuultujen mui-
den avustajien kertomukset.

Kärjäjoi keus katsoi, että hoitaja ei
ollut kieltäytynyt mistään yksilöidys-
tä työtehtävästä tai käyttäytynyt sopi-
mattomasti työnantajaa tai hänen lähei-
siään kohtaan. Hän ei myöskään kie-
lenkäytöltään tai muullakaan suhtau-
tumisellaan ollut ylittänyt ammatilli-
sen käytöksen rajoja.

Yötyöstä kieltäytyminen ei ollut moi-
tittavaa, sillä avustajilla ei ollut päivy-
svelvollisuutta eikä heille myöskään
maksettu päivityksestä tai hälytyksestä.

Uskottavana kärjäjoi keus ei pitänyt
myöskään sitä, että työntekijää olisi va-
roitettu ennen työ sopimuksen irtisano-
mista.

Kärjäjoi keus katsoi, että sopiva kor-
vaus oli viiden kuukauden palkkaa vas-
taava määrä eli noin 12 500 euroa. Kor-
vaussumma vähennettiin tuhat eu-
roa, jotka työnantaja veloitettiin mak-
samaan Työttömyysvakuutusrahastolle
työntekijän saamista työttömyyskorva-
uksista. Työnantaja veloitettiin kor-
vaamaan myös työntekijän oikeuden-
käyntikulut.

Työnantajana toiminut avustettava
valitti päätöksestä hovioikeuteen, jos-
sa ratkaisuun ei tullut muutosta. Hän
haki vielä valituslupaa korkeimpaan
oikeuteen, mutta sitä ei myönnetty.
Kärjäjoi keuden päätös jäi voimaan, ja
avustettavan maksettavaksi tuli lisäksi
työntekijän oikeudenkäyntikulut hovi-
oikeudessa. ■

Kokouskutsut

AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖ- MÄÄRÄISISSÄ KOKOUKSISSA:

- käsitellään ammattiosaston toimintakertomus edelliseltä toimintavuodelta,
- esitetään tilintarkastajien lausunto, vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuu- vapauden myöntämisestä,
- päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista,
- päätetään muista kokous- kutsussa mainituista asioista. Muista koronavarauksista.

• HELSINGIN VARHAISKASVATUKSEN AO 814

sääntömääräinen syyskokous 18.11.2020 Hotelli Arthuriassa. Tilaisuus alkaa klo 18.00 kokouksella, jonka jälkeen ruokatarjoilu. Kokoukseen on mahdollista osallistua myös Teamsin kautta. Sitovat ilmoittautumiset 13.11.2020 mennessä s.postilla: johanna.hyrskel@hel.fi.

• KAINUUN YKSITYISSEKTORIN AO 200

syyskokous 12.11.2020 klo 17.00 Juhlapalvelu Sara's Catering, Rajakatu 1, Kajaani. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu heti Eilälle p. 044 2174870 tai super200@superliitto.fi. Tervetuloa!

• KANTA-HÄMEEN YKSITYISSEKTORIN AO 651

syyskokous keskiviikkona 25.11.2020 klo 17.30 Hämeen linnan Kruununleipomossa, Kustaa III katu, Hämeenlinna. Ammattiosasto tarjoaa buffet- aterian. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot ti 13.11.2020 mennessä sähköpostitse osoitteeseen aosuper651@gmail.com. Tervetuloa!

• KESKI-KARJALAN AO 510

syyskokous pe 20.11.2020 klo 17.00 Pivanka, Kesälahti. Kokouksen jälkeen nautimme ammattiosaston tarjoaman aterian. Mikäli koronarajoitteet muuttuvat, esim. ruokailu take away -periaatteella. Käsihygieniä ja maskit. Sitovat ilmoittautumiset 13.11.2020 mennessä hallituksen puheenjohtaja Tiina Kososelle tekstiviestillä puh. 045 23 80091. www.a0510.superliitto.fi voit seurata päivitettyt tiedot ennen kokousta mahdollisista rajoitteista. Tervetuloa kokoukseen.

• KESKI-SUOMEN YKSITYISSEKTORIN 426

syyskokous sekä pikkujouluilta pe 20.11 klo 18.00 Wanha Fredassa osoitteessa Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä. Aloitamme illan kokouksella. Ilta jatkuu jouluruoalla ja iltaohjelmalla. Ilmoittautumiset 13.11. mennessä a:n sihteerille tekstiviestitse numeron 045 2693004. Ilmoita myös mahdolliset ruoka-aineallergiat. Kokouksien suhteen seuraamme koronatilannetta ja noudatamme siitä annettuja ohjeita. Tervetuloa!

• KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824

syyskokous pidetään 24.11.2020 klo 17.30 terveyskeskuksen ruokasalissa. Käsitellään sääntömääräiset asiat sekä valitaan uusi hallitus. Ilmoittautuminen tiina.jaaskelainen@kirkkonummi.fi 18.11. mennessä tarjoilujen vuoksi.

• KOTKAN AO 707

syyskokous 1.12.20 klo 18 Kotkan klubilla Kirkkokatu 2, 48100 Kotka. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 §:n mukaiset asiat ja nautitaan joulubuffet. Ruokatarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset sähköpostitse 20.11.20 mennessä ivritanen12@gmail.com. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mahdolliset allergiat. Tervetuloa!

• KOUVOLAN AO 708

syyskokous 26.11.2020 klo 17.30 Virtakiven Sauna, Brejlinintie 8, 45910 Kouvola. Kokouksessa valitaan kaudelle 2021-2022 hallitukselle puheenjohtaja, varsinainen jäsenet ja varajäsenet. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat 15.11.2020 mennessä tekstiviestillä Petra Kaijanmäki 040 4899435. Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitetaan ruokailukustannukset.

• KUUSAMON AO 204

syyskokous järjestetään ke 2.12.2020 klo 18.00 Porkkapiirtin juhlasalissa (Porkkatie 2). Käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan puheenjohtaja ja hallituksen muut jäsenet seuraavalle kaudelle. Ilmoittautuminen 22.11. mennessä osoitteeseen super204@superliitto.fi. Arvotaan 100 € lahjakortti. Jokainen osallistuja saa lahjakortin Ravintola Talonpöytä ja yllätyksiä. Ammattiosaston puolesta maskit. Tervetuloa.

• LAPINLAHDEN AO 531

syyskokous Juhlahuoneisto Kinnusessa Asematie 15 73100 Lapinlahti 27.11.2020 klo 18.00. Arvomme kolme herkkukoria. Ruokailu. Kimppakyydit Varpaisjärveltä Kunnanviraston edestä klo 17.20. Ilmoittautumiset, ruokarajoitteet ja kyyditystarve Elsa Korhoselle 19.11.2020 klo 18.00 mennessä tekstiviestillä puh. 044 0773835. Tervetuloa!

• LAUKAA-HANKASALMI AO 416

syyskokous ke 18.11.2020 klo 18 liikenneasema Jari-Pekassa, Pieksämäentie 15, Hankasalmi. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Tervetuloa! Tarjoilua.

• LIEDON SEUDUN AO 602

syyskokous 28.11.2020 klo 19.15 pikkujouluun merkeissä Ravintola Tärget, Linnankatu 3A, 20100 Turku. Kokouksessa esillä vain sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta mahdollisuus pelata pakuohuoneliä Pakohuone Mysteerissä, Olavinkatu 2, 20700 Turku, kello 17.15. 20 nopeinta halukasta pääsee pelaamaan peliä. Sitovat ilmoittautumiset peliin

viimeistään 10.11.2020 mennessä (Mikäli et pääse ilmoittautumisesta huolimatta peliin, perimme maksun osallistujalta). Pikkujoulupaketti mukaan (n. 10 euroa), ei pakko osallistua. Mikäli koronatilanne vaatii, pidämme syyskokouksen Teams-kokouksena. Ilmoittautuminen ruokailun vuoksi Leena Nurmi 040 5075128 tekstiviestillä/super602@superliitto.fi 10.11.2020 mennessä

• LIEKSAN AO 513

syyskokous pidetään sähköisesti Teams-sovelluksen kautta torstaina 26.11. 2020 klo 18. Kokouksessa valitaan puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet seuraavalle kaudelle sekä käsitellään muut sääntömääräiset asiat. Ilmoittautumiset viimeistään 15.11. sähköpostitse osoitteeseen super513@superliitto.fi. Tervetuloa!

• LOIMAAN SEUDUN AO 603

syyskokous järjestetään sähköisenä kokouksena perjantaina 20.11.2020 klo 18 alkaen. Jäsenille lähetetään lähempänä kokousajankohtaa ohjeet kokoukseen osallistumista varten. Jäseniä pyydetään ilmoittautumaan kokoukseen 18.11.2020 mennessä osoitteeseen super603@superliitto.fi. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee ilmoittaa voimassa oleva sähköpostiosoite ohjeiden ja kokousmateriaalin lähettämistä varten. Kaikille osallistujille luvassa kankainen SuPer-maski!

• LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITOPUOLIN KUNTAYHTYMÄN AO 103

syyskokous 25.11.2020 klo 18.00. Paikkana Sataman Valakia, Kemi. Yksityistilaisuus vain meille. Käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan puheenjohtaja, hallituksen jäsenet, toiminnantarkastajat ja taloudenhoitaja tulevalle kahdelle vuodelle. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa ruoan. Yhteistä vapaata illanviettoa koronatilanteen salliessa. Ilmoittautumiset ja ruokarajoitteet 4.11.2020 mennessä Jonna Könönen jonna.kononen@gmail.com tai puh. 0407501583. Tervetuloa!

• MAASELÄN AO 205

syyskokous järjestetään torstaina 3.12.2020 Reisjärvellä Kangaskylän Pitokartanossa klo 18.00 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet ja toiminnantarkastajat tulevalle kahdelle vuodelle. Kokouksen jälkeen jouluruokailu, jos koronan vuoksi mahdollista. Sitovat ilm. viimeistään 1.12.2020 Jaanalle puh. 045 1395514. Ilmoitathan myös ruokarajoitteista. Tervetuloa!

• MÄNTÄN SEUDUN AO 628

syyskokous pe 20.11.2020 klo 17.30 alkaen Mäntän Klubilla ruokailun kera Esillä sääntömääräiset asiat, mm. talousarvio 2021 sekä toimintasuunnitelma 2021. Ammattiosaston puheenjohtajan ja muiden toimihenkilöiden valinta. Sitovat ilmoittautumiset 12.11.2020 mennessä pj. Sarille tekstistillä

040 5609546 tai ao:n s-postiin super628@superliitto.fi. Klubin Sali on valittu tilaksi turvavälien toteutumisen turvaamiseksi. Maskin käyttöä suositellaan kokouksen aikana. Hallitus.

• NURMIJÄRVEN AO 807

kutsuu jäsenensä sääntömääräiseen syyskokoukseen 18.11.2020 klo 18.00 alkaen lounas- ja tilausravintola Makupataan, Pekontie 3, 01900 Nurmijärvi. Kokouksessa osallistujarajoitus 20 hlöä, kokoukseen on kuitenkin mahdollisuus osallistua myös etänä. Ilmoittautumiset ja mahdolliset allergiat sekä sähköpostiosoite etäyhteyttä varten 8.11.2020 mennessä s-postilla: heidi.ruupunen@gmail.com Tervetuloa!

• OULUN SEUDUN YKSITYISTEN AO 229

syyskokous 25.11.2020 klo 18.00 Vanhan Paloaseman ullakolla, Kauppurienkatu 24 A 3.krs, 90100 Oulu. Jos tulee koronarajoitteita kokoontumisiin, syyskokous muutetaan Teams-kokoukseksi. Sitovat ilmoittautumiset 8.11.2020 mennessä osoitteeseen saripasma@luukku.com. Ilmoitathan mahdollisen erityisruokavalion. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa!

• PEIJAKSEN AO 823

syyskokous 18.11.2020 klo 17 alkaen ravintola Zilla, Kielotie 14, Tikkurila. Ilmoittautumiset sähköpostiin super823@superliitto.fi. Kokouksen jälkeen ruokailu.

• PIRKKALAN AO 639

sääntömääräinen syyskokous järjestetään 9.12.2020 klo 16 ravintola Zarillossa, Puutarhakatu 8, Tampere. Tule ja vaikuta hyvän ruuan äärellä. Ohjelmassa ruokailua, arvontaa ja Nosh-vaate-esittelyä. Sitovat ilmoittautumiset 30.11. mennessä tiina.suokas@gmail.com.

• POHJOIS-KARJALAN YKSITYISSEKTORIN AO 527

syyskokous pidetään keskiviikkona 11.11.2020 klo 17 alkaen Joensuun Jääkarhujen Karhu-kokoustilassa, Mäntyniementie 1, 80220 Joensuu. Sitovat ilmoittautumiset 28.10.2020 mennessä ruokarajoitteineen super527@superliitto.fi tai 045 2789798. Ohjelmassa ruokailu, kokous, Mary Kay -esittely, arvonta, sauna ja avantouintia. Lämpimästi tervetuloa! Ammattiosaston hallitus.

• POSION AO 113

syyskokous 28.11.2020 klo 18 alkaen lomakeskus Himmerkissä. Kokouksen jälkeen jouluruokailu. Varsinaisia pikkujouluja ei tänä vuonna järjestetä. Tilaisuus toteutetaan turvavälein. Maskin käyttö suositeltavaa. Muistetaan hyvä käsihygieniä. Mahdollisista muutoksista tilaisuuden järjestämisen suhteen ilmoitamme jäsenille sähköpostilla ja ao:n somessa. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi erityisruokavaliointeina 15.11.2020 mennessä Marikalle viestillä 044 9730037.

• PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALAN AO 405

syyskokous keskiviikkona 4.11.2020 klo 15.30-18 Päijät-Hämeen keskussairaala, Luentosali 1 (+2), Keskussairaalankatu 7, Lahti. Paikalla SuPer ry:n puheenjohtaja Silja Paavola sekä erikoissairaanhoidon asiantuntija Elina Ottela. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautuminen tarja.aatonen@phhyky.fi 26.10.2020 mennessä tarjoilun vuoksi. Tervetuloa!

• RAAHEN SEUDUN AO 214

syyskokous keskiviikkona 2.12.2020. klo 18.00 sähköisenä Teams-kokouksena. Osallistujille lahjakortti, jolla pääset kaverisi kanssa ruokailemaan joko Pancho Villaan tai Chaiyaphumiin. Arvontaa! Ilmoittautumiset kotisivujen kautta tai 040 1950224 marraskuun loppuun mennessä. Kerro samalla rohkeasti, jos tarvitset apua Teams-kokoukseen osallistumiseen.

• RAUMAN SEUDUN AO 620

syyskokous ke 2.12.2020 klo 18 Kokous- ja juhlatalo Etappi *22*, Satamakatu 22. Pikkujoulumenu ja -teema. Sitovat ilm. sekä erikoisruokavaliot 24.11.2020 mennessä sirkka-liisa.juhola@superliitto.fi.

• SUOMUSSALMEN AO 226

syyskokous pe 20.11.2020 klo 18.00 Vanhassa Kurimossa. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen jouluterian. Sitovat ilmoittautumiset (mahd. erikoisruokavaliot) 12.11. mennessä Tuijalle p. 044 2704850 tekstiviestillä sähköpostilla super226@superliitto.fi. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan yhdessä tulevaa toimintaa!

• TOHMAJÄRVEN AO 518

syyskokous Emmalassa 21.11.2020. Syyskokouksesta sääntömääräiset

asiat esillä. Ilmoittautumiset pj:lle. Tule mukaan mukavaan porukkaamme. Terveisin pj. Birgit Lepola, 0400 738501.

• TURUN KAUPUNGIN AO 606

sääntömääräinen syyskokous pidetään koronatilanteen takia sähköisenä Teams-kokouksena 23.11.2020 klo 17. Ilm. 16.11. mennessä jaana.ronnholm@turku.fi. Osallistujat saavat kirjeitse pizzalahjakortin, SuPer-kangasmaskin ja käsihuuhteen.

• UUDENKAUPUNGIN SEUDUN AO 608

syyskokous keskiviikko 2.12.2020 18.00 Teams-etäkokouksena. Sitovat ilmoittautumiset 20.11.2020 mennessä super608@superliitto.fi. Ilmoittaudu siitä sähköpostista, johon haluat Teams-kutsun. Kaikille osallistujille yllätyspaketti! Tervetuloa!

• VAASA AO RY 312

syyskokous keskiviikkona 9.12.2020 klo 18.00 Kotirannan työväentalo, Kustaalantie 82, Vaasa. Ammattiosasto tarjoaa ruokailun kokouksen jälkeen. Osallistujille on pieni joulutervehdys. Ilmoittautumiset Marjalle: marja.isomottonen@gmail.com tai 050 4053658 viimeistään 2.12.2020. Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavaliion. Tervetuloa syyskokoukseen!



RISTIKKORATKAISU 10/2020

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

U T M O P E I Ä T G

Lokakuun ristikkokisan voitti Anneli Toivakasta. Lämpimät onnittelut!

KIVAT-tuotteita SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen Cutrin-hiustenhoitotuotteiden voittajat lokakuussa olivat Anna-Leena Korialta, Sirpa Tampereelta ja Satu Tuuloksesta. Onnittelut! Marraskuussa arvotaan kolme kappaletta KIVAT-tuubihuiveja ja -lapasia. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!

PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- ☐ Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) ____ . ____ . ____
- ☐ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (17,30 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (20,00 €) ☐ muu koulutus (8,40 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)
- ☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl
- ☐ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl
- ☐ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

- ☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella
- ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella
- ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Pian 13 vuotta täyttävä **Unna**-basenji on poikkeuksellinen rotunsa edustaja. Se on nimittäin aina ollut rapsutusten ja ihmisten perään. Lähihoitaja **Kati Parviainen** on hyödyntänyt koiransa sosiaalista luonnetta työssään vanhusten parissa.

- Otin Unnan mukaan yövuoroihin jo pentuna. Se on kärsivällinen ja luotettava koira. ■



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihde 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Maija Mäkisalo p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Hanne-Riitta Haapakorpi p. 09 2727 9290

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

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

TIEDOTUS:

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

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- asiantuntija Sini Felipe p. 09 2727 9240
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Minna Kuusela p. 09 2727 9119
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Heiskanen p. 09 2727 9293
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-to klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimiesharjoittelija Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9216
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- järjestöasiantuntija 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 Laitila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-12
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Irja Nevala p. 09 2727 9158
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Teemu Wiren.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kelloilta 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