SUPER+

1/2021

MUKANA JÄSEN-ETULIITE!

KORONAROKOTE
ON TUTKITTU JA TURVALLINEN

VUOROTYÖSTÄ VOI SELVITÄ TERVEENÄ

HUONO NÄKÖ JA ARVAAMATON KÄYTÖS
MUISTISAIRAUDEN TUNTEMATTOMAT ENSIOIREET

PUUTU KERÄILYPAKKOON
HAMSTRAAMINEN TEKEE ASUNNOSTA SURMANLOUKUN

TONI SAVOLAINEN
TULEVAISUUDEN TEKIJÄ

SUPER

24 Nykymaailma on vaativa ja täynnä ärsykkeitä, mutta nuorella pitää olla kasvurauha.

8 Rokote pysäyttää pandemian. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset saavat korona-rokotteen ensimmäisten joukossa.

UUTISET

6 Uutta hoitajamitoitusta noudatetaan vain harvoissa työpaikoissa

8 Koronarokotukset alkavat Suomessa

VAKIOT

4 Ajankohtaista

5 Pääkirjoitus

14 Tammikuun lyhyet

15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus

46 Hyvä hoitaja

47 Muruset

60 SuPer-ristikko

61 Paras juttu

64 Kuulumiset

67 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

48 Super työttömyyskassa

56 Edunvalvonta: Määräaikaiseen työsuhteeseen on oltava hyvä syy

58 Mikä on järjestelyerä?

63 SuPervoitto

66 Palvelukortti

40 Naisen rinnat muuttuvat iän ja elämänmuutosten mukana.

16

”Liikunta on olennainen osa päiväkodin arkea, meillä saa juosta sisälläkin.”

Lastenhoitaja
Janica Välimäki

ILMIÖT

10 Toni Savolainen palkittiin Tulevaisuuden tekijänä

16 Montako askelta on riittävästi? Ripottele arkeen liikettä pieninä annoksina pitkin päivää

24 Teinin aivoissa käy neurologinen sähinä ja vilske

28 Hamstraaja hallitsee tunteita haalimalla tavaraa

NÄKÖKULMAT

47 Sirkka-Liisa Kivelä *Tietojen puute luo eriarvoisuutta*

57 Jukka Järvelä *Aiheutin hälytyksen*

67 Ritva Ojamon sylissä köllöttelee 1-vuotias Mahla-kani, joka asuu Ali-Ollin alpakkatilalla.

AMMATTI

12 Maskiin turtuu, mutta ei välttämättä totu

20 Vuorotyö on terveysriski, mutta hyvällä työvuorosuunnittelulla on merkitystä

34 Hahmottamisen häiriö on usein muistisairauden ensimmäinen merkki

36 Uniapneasta tuli suomalaisten kansansairaus

40 Rinnat kulkevat naisen mukana koko elämän ja siksi niiden terveydestä kannattaa huolehtia

44 Henkilökohtainen avustaja työskentelee ilman työyhteisön tukea

Lähihoitaja
Toni Savolainen

KANSIKUVA
Kari Hulkko

Kalenteri

TAMMIKUU

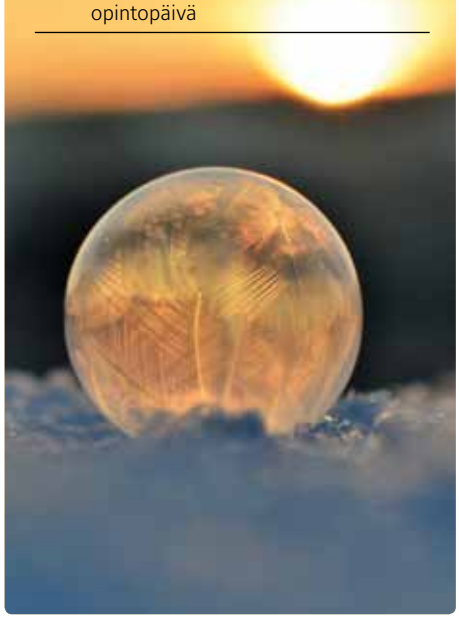
1.1. Uudenvuodenpäivä
4.1. Maailman pistekirjoituspäivä
6.1. Loppiainen
13.1. Nuutinpäivä
27.1. Vainojen uhrien muistopäivä
27.1. Kansallinen lähihoitajapäivä

HELMIKUU

3.2. Kansallinen masennuksen vastainen päivä
4.2. Maailman syöpäpäivä
6.2. Kansainvälinen tyttöjen ympärileikkauksien vastainen päivä
12.2. Kansallinen viittomakielen päivä
14.2. Ystävänpäivä
15.2. Kansainvälinen lasten syövän päivä

SUPERIN KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

27.1. Lähihoitaja2021-tapahtuma verkossa
30.1. Menestyvä yrittäjä -webinaari
2.2. Toimiva jäsenrekisteri -verkkokurssi
3.2. Aktiivinen ammattiosasto 1 -verkkokurssi
9.2. Tehoa taloudenhoitoon -verkkokurssi
12.2. SuPer-Opojen peruskurssi Etätoteutus
17.2. Osaava sihteeri -verkkokurssi
16.3. Virtuaalinen SuPer ammatillinen opintopäivä



UUSIA TALVILAJEJA

MUSEOVIRASTO

Nuorisosta on aina oltu huolissaan, mutta viime vuosina huoli on kohdistunut kokonaisen kansalaistaidon, hiihtämisen, rappeutumiseen.

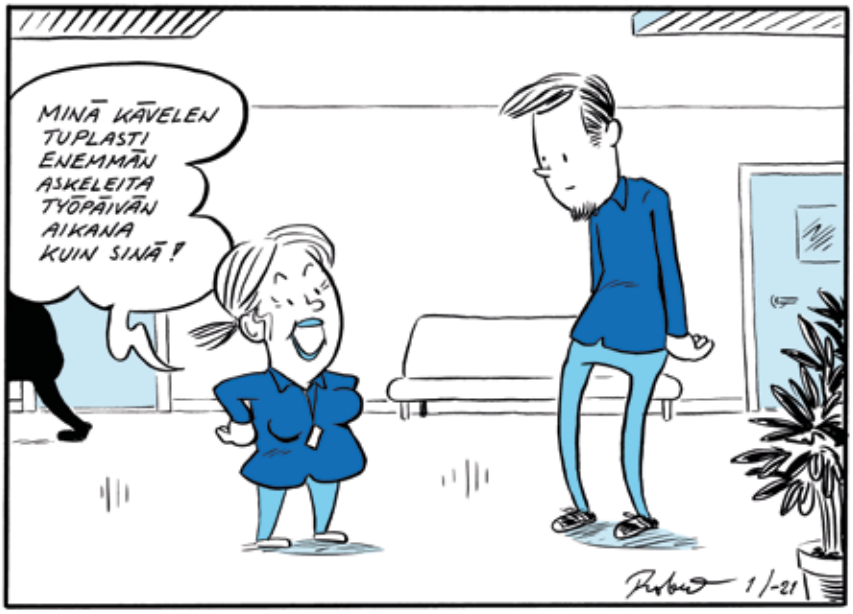
Mitä pidemmälle ilmastonmuutos etenee, sitä harvemmaksi käyvät lumiset päivät Oulusta etelään. Kaukana ollaan ajoista, jolloin lapset hiihtivät kansakouluun kesät, talvet, puhumattakaan talvi- ja jatkosodan hiihtopartioista.

Nykyisin varusmiespalveluksessa pakollinen hiihto korvataan sauvakävelyllä, jos lunta ei ole.

Hiihtoputkilla ja tykkilumella ei pitkälle lykitä, vaan tarvitaan uusia talviurheilulajeja. Olisiko se pimeäsuunnistus tai ihan vain vesilätäköiden yli loikkiminen?

Vanhoihin taitoihin takertuminen johtaa pahimmillaan eriarvoisuuteen: talviurheilukausi on lyhyt ja varusteet kalliita. Monessa lapsiperheessä mietitään oikeutetusti, kannattaako satasia panna välineisiin, joita käytetään ehkä kerran tai kaksi.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Lähteä vahvistamaan SuPer-voimia ja suositella SuPeria työkaverille!
- Tarkistaa, ovatko jäsenmaksut lähteneet palkasta.
- Tarkistaa Oma SuPerista omat jäsentiedot.
- Osallistua Liity SuPer-voimiin -jäsenhankintakampanjaan ja näin kasvattaa SuPerin jäsenmäärää.
- Nyt on aika päivittää sähköpostiosoite Oma SuPer -palvelussa. Verkkokoulutusympäristö Skarpin tunnukset lähetään sähköpostiin marraskuun ja tammikuun välisenä aikana.

SUPER

68. 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
Minna Lyhty 09 2727 9176

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Suvi Elo, Mari Frisk, Kari Hulkko, Jukka Järvelä, Sirkka-Liisa Kivelä, Marjaana Malkamäki, Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen, Matti Westerlund

PAINOS
87 400

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784–6975

Painotuotteet 4041-0619

VASTUULLISTA JOURNALISMIA

Toivo antaa voimaa

Pitkä koronavuosi vaihtui uuteen. Toiveissa on selvästi edellistä parempi vuosi. Jokaisella on varmasti mielessä sama toive: että pääsisimme koronakurimuksesta normaalimpaan.

Uuden vuoden lupauksenani ei poikkeuksellisesti tällä kertaa ollut liikunnan ja ryhdin lisääminen elämään. Nyt lupasin säilyttää toiveikkuuden. Tapahtuipa mitä tahansa.

Toivoa meille antaa heti vuoden alkajaisiksi koronarokote. Rokote ja laaja rokotekattavuus on reitti kohti normaalielämää.

”Koronapotilaan hoitaminen on niin kovaa hommaa fyysisesti, ettei sitä voi ulkopuolinen ymmärtää. Kun pääsen kotiin, annan itkun tulla. Se helpottaa ja jaksaa taas painaa töitä. Mutta nyt olen itse koronapositiivinen.”

Edellinen koskettava somelainaus on monelle arkea. Monilla on jatkuva pelko siitä, että saa tartunnan työssään ja sairastuu itse. Toinen, yhtä suuri pelko on ollut se, että veisi oireettomana kantajana viruksen hoidettaviin, riskiryhmiin, lapsiin. Mikään suojakeino kun ei ole sataprosenttinen.

Pelot ovat inhimillisiä ja ymmärrettäviä tässä tilanteessa. Tahallinen pelottelu ja valheiden levittäminen ei ole ymmärrettävää. Onko lietsojien tarkoitus, että jatkaisimme tässä samassa sumussa maailman tappiin? Epäluuloa uusia lääkkeitä tai rokotteita kohtaan on varmasti aina ollut, mutta mittakaava on nyt toinen.

Vuonna 1985 menimme kunnantalolle vanhempieni kanssa syömään sokeripalan. Jotkut puhuivat tuolloin, että elävää virusta sisältänyt rokote voisi aiheuttaa polion. Se tuntui kamalalta. Vanhempieni ikäluokka muisti vielä 50-luvun polioepidemian vakavasti vammauttamat lapset. Kun polio nosti päätään taas 80-luvulla, pystyimme Suomessa toimimaan, eikä tauti ole levinnyt enää uusiin sukupolviin. Omissa koulutovereissani ei ollut lainkaan kulkutautien vammauttamia lapsia. Tämä oli mahdollista, koska väestö rokotettiin.

Kun kirjoitan tätä, emme vielä tiedä tarkalleen, milloin ja miten sosiaali- ja terveydenhoidon henkilöstön koronarokotukset alkavat. Sen tiedämme, että ne antavat mahdollisuuden hoitaa ihmisiä ilman pelkoa. Se antaa turvallisuuden tunnetta ja toivoa. Toivo auttaa jaksamaan.

Päivi Jokimäki

HOITAJAMITOITUSTA EI OLE OTETTU TOSISSAAN TYÖPAIKOILLA

TEKSTI **MERJA SUOMALAINEN** KUVA **SHUTTERSTOCK**

SuPerin kyselyn mukaan 70 prosenttia työpaikoista ei noudata uutta lakia vanhuspalveluiden henkilöstömitoituksesta. Laki on ollut voimassa kaksi kuukautta.

Marras–joulukuun vaihteessa tehty kysely superilaisille luottamushenkilöille luo lohduttoman kuvan vanhustenhoitajien arjesta. Suurimmassa osassa työpaikkoja vanhuspalvelulain muutos ei näy käytännössä juuri mitenkään.

Vanhusten tehostetussa palveluasumisessa ja pitkäaikaisessa laitoshoidossa henkilöstömitoituksen on nyt oltava vähintään 0,5 asiakasta kohden.

Kyselyyn vastasivat niin yksityisellä kuin julkisella sektorilla työskentelevät superilaiset pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja työsuojeluvaltuutetut, jotka edustavat ikääntyneiden ympärivuorokautisissa yksiköissä työskenteleviä superilaisia. Yksityisen ja julkisen puolen vastaukset eivät merkittävästi eronneet toisistaan.

KÄYTÄNTÖ TOINEN KUIN LAKI

Valtaosa vastaajista sanoi, että hoitajat tekevät edelleen tukityötä ja että se lasketaan mukaan henkilöstömitoitukseen.

Varsinaisen hoitotyön erottaminen tukitöistä, kuten pyykinpesusta, ruokahuollosta ja siivouksesta, on niin ikään kirjattu lakiin, muistuttaa SuPerin asiantuntija **Sari Ilonummi**.

– Tukitöiden osuus on laskettava toimiluvassa määritellyn mitoituksen päälle. Eräässä vastauksessa todetaan, että ”jonkinlaista kuhinaa aiheuttanut kulisseissa, mutta käytäntöön asti eivät toimenpiteet vielä yllä”. Tämä kuvaa hyvin tilannetta.

Ilonummen mukaan tunnelmat SuPerin jäsenten keskuudessa ovat pettyneitä. Lakimuutoksella haluttiin puuttua hoivakodeissa havaittuihin laiminlyönteihin ja parantaa asiakas- ja potilasturvallisuutta. SuPerille on myös tärkeää, että työntekijöiden kuormitus vähenee.

Kyselyn perusteella kuitenkin vain harvalla työpaikalla lakimuutos on näkynyt konkreettisina toimina, työnkuvien muutoksina, henkilöstön lisäyksinä tai palveluiden ostona.

TYÖNANTAJIEN SELITYKSET EIVÄT PÄDE

Työnantajat ovat julkisuudessa vedonneet liian tiukkaan aikatauluun, epäselviin ohjeisiin tai kustannuksiin.

– Lakia valmisteltiin yhdessä työnantajien kanssa, joten muutos ei ole tullut kenellekään yllätyksenä. Viranomaiset ovat antaneet selkeät ohjeet siitä, mitkä työt lasketaan mitoitukseen. Nyt ei ole enää aika neuvotella, vaan nyt on noudatettava lakia, Sari Ilonummi sanoo.

SuPerin kyselyyn vastanneet kertoivat joidenkin työnantajien vetoavan yksikön mitoitukseen, joka ylittää jo vähimmäisvaatimuksen. Tulkinta on kuitenkin virheellinen. Mitoituksen on oltava suurempi kuin lain määrittämä minimi, jos todellinen tarve henkilöstölle on suurempi, esimerkiksi jos asiakkaat vaativat paljon hoitoa.

Kaikesta huolimatta tunnelin päässä näkyy valoa, sillä lain kiertäminen loputtomiin ei ole mahdollista. Lain noudattamisen valvonta on jokaisen kunnan vastuulla. Nyt julkaistun kyselyn perusteella työtä riittää paljon myös ammattiliitolle.

– Me teemme kaikkemme sen eteen, että viranomaiset puuttuvat epäkohtiin. Olemme antaneet kyselyn tulokset tiedoksi myös Valviraan ja sosiaali- ja terveysministeriöön, Ilonummi toteaa. ■

Silja Paavola

ROKOTE VIE KOHTI UUTTA NORMAALIA

Viime vuosi oli rankka, ja nyt vain toivomme, että tämä alkanut vuosi on paljon parempi. Uuteen vuoteen on ladattu monta toivomusta, mutta eniten kuitenkin odotetaan paluuta edes siihen uuteen normaaliin. Taival on ollut vaivalloinen, mutta päätepiste häämöttää jo. Tarkoitan tietenkin tulevaa koronarokotusta, joka mahdollistaa paluun suhteellisen normaaliin elämään.

Minkälaisessa maailmassa olemme maaliskuusta lähtien eläneet? Lähes kaikki superilaiset ovat olleet maski kasvoilla ja muut tamineet päällä töissä ehkäisemässä koronan leviämistä. Siinä on onnistuttu hyvin. Syksyllä koronaviruksen leviäminen on ollut erilaista kuin keväällä. Virus on levinnyt liian laajalle alueelle, ihan koko Suomeen, ja tuonut uudenlaisia haasteita mukanaan. Liikkumista, tapaamisia ja yhdessäoloa on jouduttu rajoittamaan uudelleen. Maan hallitus on jopa väläytellyt taas valmiuslain käyttöönottoa. Tämä kaikki vaikuttaa ihmisiin eri tavoin, mutta liian monet kärsivät näistä rajoituksista.

Maailmassa on aina ollut viruksia, jotka ovat tappaneet tai vammauttaneet, ja joita vastaan on taisteltu. Ajoittain on löydetty hyviä keinoja taltuttaa tauti. Yleisin, ja taitaapa olla paras ja ainoa tapa, on rokotus tautia vastaan.

Vuonna 1952 USA:ssa lähti leviämään polio. Pari vuotta myöhemmin **Jonas Salk** oli saanut valmiiksi rokotteen, jota ryhdyttiin vinhalla vauhdilla tekemään ja levittämään maailmalle. Polio oli kamala tauti. Liian moni kuoli, halvaantui tai sai muita taudin jälkiseuraamuksia. Muistan hyvin, kun asuimme Pohjois-Haagassa ja naapurin tyttö sairastui polioon. Hän joutui sairaalaan ja sieltä palatessaan tytöllä oli osittaisen halvaantumisen takia ”rautajalat”.

Meille tuli uusi, yhteiskuntaa haastava virus ja nyt siihen on keksitty rokote. Tämä on ensimmäinen kerta koko lääketieteen historiassa, kun osaavat tieteentekijät ja virologit yhdistivät osaamisensa ja käyttivät maailman parhaita tietokoneita, jotta rokote syntyisi. Monelle uusi rokote on pelottava, mutta pelottavaa on myös se, että tauti yhä jatkaisi jyllläämistä keskuudessamme.

Koronan pitkäaikaisia vaikutuksia yhteiskuntaan ja ihmisiin on vaikea vielä arvioida, mutta siitä on jo merkkejä, että ne ovat huomattavia. On myös pakko todeta, että jotakin hyvää tästäkin syntyi. Jokaiselle toivottavasti jää mieleen kolme asiaa: käsihygienia, yski hihaan ja mene julkisiin paikkoihin vain terveenä.

Oletan, että tammikuussa rokotteet ovat jo tulleet maahan ja rokotuksen saavat he, jotka sitä ensin tarvitsevat. Tavoitteena on suojata itsemme, läheisemme ja hoidettavamme, ja mennä kohti sitä uutta normaalia.

Uutta vuotta toivottaen jonkun sanoin: Katso taaksesi ja kiitä. Katso eteenpäin ja luota. Katso ympärillesi ja rakasta.

Silja

”MONELLE UUSI ROKOTE ON PELOTTAVA, MUTTA PELOTTAVAA ON MYÖS SE, ETTÄ TAUTI YHÄ JATKAISI JYLLÄÄMISTÄ KESKUUDESSAMME.”

KORONAVIRUS VOIDAAN PYSÄYTTÄÄ ROKOTTEELLA

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

Kun koronarokotukset alkavat Suomessa, ensimmäisenä rokotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, jotka hoitavat koronaan sairastuneita tai työskentelevät riskiryhmien kanssa.

Helpotusta koronan etulinjassa työskentelevien lähihoitajien työkuormitukseen on luvassa kun rokotukset koronavirusta vastaan alkavat.

Koronarokote tarjotaan maksutta kaikille suomalaisille. Koska saatavuus on aluksi rajoitettua, rokote tarjotaan ensimmäisenä lääketieteellisen riskiarvion mukaisesti rokotteesta eniten hyötyville.

– Koronarokotteen tavoitteena on estää vakavia sairastumisia ja kuolemia, elinvuosien menetyksiä ja ylläpitää terveydenhuollon toimintaa, kertoo Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylilääkäri **Hanna Nohynek**.

Tutkimusten mukaan koronarokotteen teho on yli 90 prosenttia eli lähes kaikki rokotteen ottavat ihmiset ovat suojassa koronavirustaudilta ja varsinkin sen vakavilta muodoilta. Rokotteiden testaaminen alkoi maalis-huhtikuussa. Yleensä rokotteiden vaikutuksia seurataan yhdestä kahteen vuotta ennen kuin ne otetaan käyttöön.

Hanna Nohynek kertoo, että valtaosa haittareaktioista ilmenee noin kuuden ensimmäisen viikon aikana.

– Koronarokotteet ovat hyvin reaktiivisia eli rokotteen ottamisen jälkeen monille tulee pistoskipua, kuumetta tai lihaskipua, mutta ne ovat hyvin siedettyjä eikä niistä ole vakavia haittoja. Haitat ovat vähäisiä ja ohimeneviä verrattuna rokotteen vaikutukseen.

AIKAISEMMISTA VIRUSEPIDEMIOISTA ON OTETTU OPPIA

Rokotepelkoa on joillekin aiheuttanut reilun kymmenen vuoden takainen influenssavirus ja sitä vastaan kehitetty Pandemrix-rokote, jonka seurauksena yli 200 suomalaista lasta ja nuorta sairastui narkolepsiaan.

Sairauden puhkeamiseen vaikuttivat perinnöllinen taipumus ja tuolloin käytetyn rokotteen rakenne.

Vaikutus oli niin harvinainen, että rokote olisi täytynyt tutkia 300 000 ihmisellä ennen kuin se olisi tullut ilmi.

– Niin laajoja tutkimuksia ei ole mahdollista tehdä missään oloissa. Rokotteeseen voi sisältyä vakavia harvinaisia haittoja, sanoo Nohynek.

Sikainfluenssarokotteen arvioitiin estäneen satojatuhansia influenssatapauksia, sydän- ja aivoinfarkteja sekä kymmeniä kuolemia.

Vuosikymmenessä rokotekehitys on mennyt valtavasti eteenpäin, eikä rokotetta alettu keväällä suinkaan kehittää tyhjästä. Oppia on otettu esimerkiksi sars- ja ebolaviruksia vastaan kehitetyistä rokotteista.

Ensimmäisenä myyntiluvan saavassa koronarokotteessa käytetään RNA-tekniikkaa. Hanna Nohynek kuvailee sitä puhtaaksi ja jopa vallankumoukselliseksi. Toisin kuin monissa rokotteissa, RNA-tekniikkaa hyödyntävässä rokotteessa ei ole mukana lainkaan virusta, vaan vain sen geneettinen koodi, jonka avulla elimistö valmistautuu puolustautumaan koronavirusta vastaan.

– Menetelmää on kehitetty 90-luvulta saakka ja nyt ensimmäistä kertaa on keksitty, miten viruksen perimäaines saadaan siirrettyä ihmisen soluun.

Suomessa päätöksen rokotusten aloittamisesta tekee hallitus sen jälkeen kun käytettävät rokotteet ovat varmistuneet.

KOHTI NORMAALIA ELÄMÄÄ

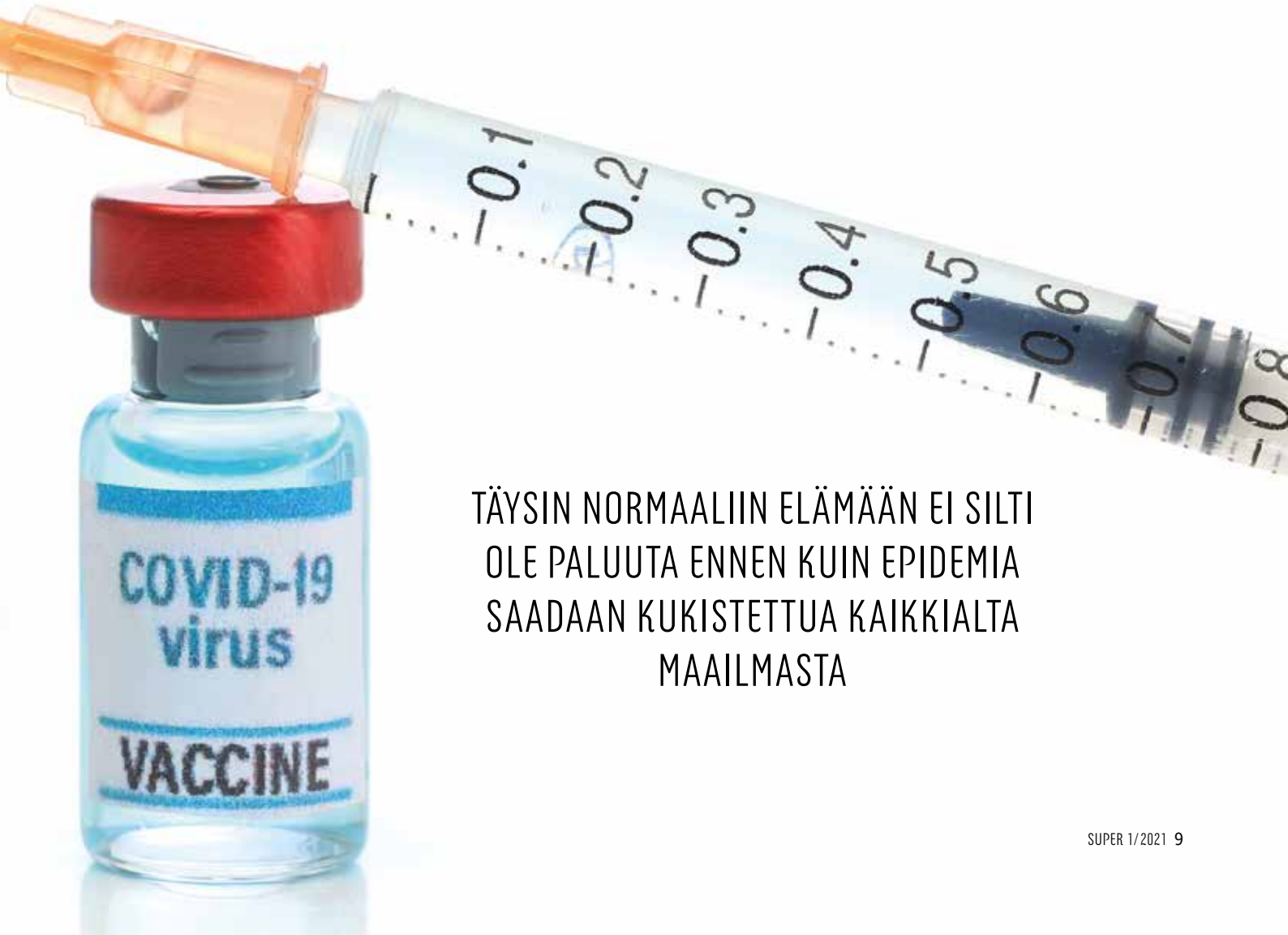
Yksi rokotusten tavoite on, että koronarajoituksia voitaisiin vähitellen höllentää ja purkaa sosiaali- ja terveydenhuollossa mutta myös muutoin. Siihen, kuinka nopeasti laumasuoja saavutetaan, vaikuttaa esimerkiksi se, kuinka moni taudin on jo sairastanut ja kuinka kauan sairastamisen tuoma suoja kestää.

Vaikutusta on myös sillä, kuinka hyvin olemassa olevista varokeinoista pidetään kiinni, esimerkiksi sairastuneiden ja altistuneiden eristämisestä, maskien käytöstä ja muista hygieniaohjeista.

– 95 prosentin kattavuus on jo erittäin tehokas. Väestötason suojaan voi riittää jopa 50 prosenttia. Esimerkiksi Britanniassa on arvioita, että tarvitaan noin 70 prosentin kattavuus, jotta viruksen kierto pysähtyy.

Vielä on liian varhaista sanoa, kuinka nopeasti riittävään kattavuuteen päästään. Täysin normaaliin elämään ei silti ole paluuta ennen kuin epidemia saadaan kukistettua kaikkialta maailmasta, Hanna Nohynek sanoo. ■

LÄHDE: TERVEYSKIRJASTO.FI.



TÄYSIN NORMAALIIN ELÄMÄÄN EI SILTI OLE PALUUTA ENNEN KUIN EPIDEMIA SAADAAN KUKISTETTUA KAIKKIALTA MAAILMASTA

”MELKEIN KAIKKI MUHOKSEN JA UTAJÄRVEN LÄHIHOITAJAT OVAT NYKYÄÄN SUPERILAISIA”

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **KARI HULKKO**

Lähihoitaja **Toni Savolainen** palkittiin viime vuoden lopussa STTK:n Tulevaisuuden tekijä -kunniamaininnalla ammattiyhdistystoiminnan kehittämisestä ja sen tuomisesta nykypäivään. Savolainen on hyvällä menestyksellä hankkinut SuPeriin uusia jäseniä ja luottamusmiehiä. Hän on myös SuPerin edustajiston jäsen.

1 Mikä on parasta lähihoitajan työssä?

Tärkeintä omassa työssäni on viettää aikaa ikäihmisten kanssa. Palvelutalo on viimeinen paikka, jossa he ovat, ja haluan tehdä parhaani, että heidän on siellä hyvä olla. Joskus asiakkaat kummastelevat tatuointejani, mutta kun kerron esimerkiksi, että vasemmassa kädessäni on poikani nimi ja syntymäaika, keskustelu siirtyy siihen.

2 Mikä sai sinut aikoinaan ryhtymään luottamusmieheksi?

Silloisessa työpaikassa edes johtoportaalla ei ollut ymmärrystä siitä, miten asiat pitäisi hoitaa. Halusin ottaa asioista selvää ja tietää enemmän, etteivät työnantajat juksaa tai viilaa linssiin. Haluan ajaa myös työkavereiden etua. Vaatii rohkeutta ja valveutuneisuutta pitää huolta omista oikeuksistaan, eikä se aina ole helppoa.

3 Mitkä epäkohdat kaipaavat kipeimmin korjausta hoitoalalla?

Palkkaus pitäisi saada kondikseen. Palkalla pitäisi tulla toimeen eikä joutua stressaamaan joka kuukausi, miten rahat saa riittämään. Lähihoitajien pitäisi saada keskittyä omaan työhönsä eikä siivoukseen tai pyykkihuoltoon. Tilanne on pahentunut korona-aikana, kun kaikki illat ja viikonloput pitäisi olla pyyhkimässä pintoja desinfiointiaineella.

Toni Savolainen

- 26-vuotias lähihoitaja Muhokselta. Työskentelee lähihoitajana yksityisessä palvelutalossa. Ammattiosaston puheenjohtaja, luottamusmies ja SuPerin edustajiston jäsen.
- Palkittiin ammattiliittojen keskusjärjestön STTK:n Tulevaisuuden tekijä -tunnustuksella. Tunnustuksella halutaan nostaa esiin nuoria ammattiyhdistysaktiiveja, jotka toiminnallaan ovat edistäneet ammattiliittonsa tavoitteita.
- Pelaa salibandya maalivahtina 5. divisioonassa.

4 Miten hoitajapula ratkaistaan?

Hoitajamitoituksen voimaantulo on askel oikeaan suuntaan. Pitäisin vielä tiukemmin kiinni siitä, että lähihoitajat saavat keskittyä siihen työhön, johon he ovat saaneet koulutuksen. En itsekään koe välillisiä töitä omakseni, sillä olen opiskellut auttamaan ihmisiä. En ole ajatellut asiaa vuosikymmenien päähän, mutta uskon, että hoitajia löytyy töihin tulevaisuudessakin. Toivon, että työnantajat panostaisivat hoitajien hyvinvointiin, sillä se vaikuttaa kaikkeen.

5 Millaisena näet ammattiliittojen tulevaisuuden?

Toivon, että SuPer on tulevaisuudessakin vaikutusvaltainen ja näkyvä ammattiliitto. SuPer on minusta ammattiliitoista parhaiten keskittynyt nuoriin, ja niin sen pitääkin olla. Pitää tietää, mikä nuoria kiinnostaa ja mikä on tämän päivän juttu. Itse toivoisin, että liittojen tuki tuotai-

26-vuotias Toni Savolainen on SuPerin edustajiston nuorin jäsen ja nuorimpia ammattiosaston puheenjohtajia.

siin lähemmäs jäseniä niin, ettei kaikkea työtä tehtäisi Helsingistä käsin. Jos toimintaa hajautettaisiin, työntekijöiden olisi helpompi poiketa sinne missä tukea tarvitaan. Ammattiyhdistystoiminnasta pitäisi tehdä houkuttelevampaa, että toimintaan saataisiin mukaan uusia aktiiveja. Varsinkin puheenjohtajan työ on vaativaa. Sitä tehdään vapaa-ajalla, ja jos työn haluaa tehdä hyvin, se vie aikaa. Minulla on ideoita, miten tätä voitaisiin edistää, ja aion tuoda näitä ajatuksia esiin edustajistossa.

6 Sinusta tuli oman ammattiosastosi puheenjohtaja ilman aikaisempaa yhdistyskokemusta. Mikä sai sinut tarttumaan toimeen?

Kaksi SuPerin kynää. Edellinen puheenjohtaja houkutteli minut niillä tehtävään. Olen yllytyshullu mutta yllättynyt itsekin, kuinka paljon olen saanut varsinkin nuoria mukaan toimintaan. Melkein kaikki Muhoksen ja Utajärven lähihoitajat ovat nykyään superilaisia.

7 Miten olet onnistunut tehtävässä?

Olen saanut SuPerista älyttömästi hyvää tukea, ilman sitä ei puheenjohtajan tehtävästä olisi tullut mitään. Ammattiosastossa hyvää työtä tekee koko hallitus, yksin on vaikea saada mitään aikaiseksi. Olemme vieneet toiminnan seuraavalle levelille ja panneet itsemme likoon. Olen antanut kasvot ammattiosastolle ja kertonut toiminnasta avoimesti ja riittävän monessa paikassa. Nyt ainakin paikallisesti tiedetään, keitä hallituksessa on mukana.

8 Miten nuoret saadaan kiinnostumaan ammattiyhdistyksestä?

Nuoret eivät ehkä tiedä mitä kaikkea ammattiyhdistykset ovat saaneet aikaan ja mitä hyötyä siitä on heille. Valmistumisen jälkeen tiesin itsekin SuPerin vain nimeltä ennen kuin aloin ottaa asioista selvää. Nuoret lähtevät, kun tarjotaan heitä paikallisesti kiinnostavaa toimintaa ja etuuksia. Muhoksella ja Utajärvellä olemme järjestäneet esimerkiksi itsepuolustuskurssin ja osallistuneet ilmastotalkoisiin istuttamalla omenapuita. Pommitan samalla somea näistä tapahtumista. Olen ollut monessa työpaikassa ja tunnen paljon nuoria henkilökohtaisesti, joten saan kerrottua ammattiyhdistyksestä heille suoraan.

9 Miten perheesi suhtautuu luottamustehtäviisi?

Avopuolisoni, äitini ja mummoni ovat kaikki lähihoitajia. Puoliso oli mukana ammattiyhdistystoiminnassa jo ennen minua. Äiti on tietysti ylpeä pojastaan ja kannustaa jatkamaan.

10 Mistä saat vastapainoa ammattiyhdistystoiminnalle?

Vapaa-aika on kortilla, sillä SuPer vie tällä hetkellä kaiken liikenevän ajan. Ajan mökille Keski-Suomeen aina kun aika antaa myöten. Tykkään liikkua luonnossa ja kalastaa ja touhuta muutenkin 4-vuotiaan poikani Anttonin kanssa. Kun Tulevaisuuden tekijä -tunnustus jaettiin, olin Kempeleessä pelaamassa sählyä.

IHO KAIPAA KOSTEUTUSTA MASKIN ALLA

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

Kasvomaskeja kuluu työpäivän aikana. Niiden käyttöön turtuu, mutta ei välttämättä täysin totu. Tässä muutama vinkki, joilla maskin käytöstä voi tehdä edes himpun verran mukavampaa, eikä iho kärsi liikaa.

Mukavuuden, mutta myös ihon kannalta on tärkeää, että maski on oikean kokoinen ja mallinen. Liian iso maski valuu, ja jatkuva hankaus ärsyttää ihoa. Nafti suojain puolestaan kiristää, hiertää ja hiostaa.

Jos maski puristaa tai valuu, sitä tulee herkästi tiedostamattaankin kosketeltua kasvoja, mikä ei ole hygienian kannalta hyvä juttu.

Yleislääkäri **Emilia Lagus** Terveystalosta kehottaa kokeilemaan eri mallisia ja merkkisiä maskeja, jotta löytää itselleen sopivimman.

– On tavallista, että maskista jää ohimenevä painauma nenän päälle. Iho ei kuitenkaan saisi mennä rikki, Lagus sanoo.

IHON PUHDISTUS ON A JA O

Maskinkäytön myötä moni kokee, että iho on ruvennut kukkimaan, ei puhjennut kukkaan.

Maskin alla ei kannata käyttää meikkiä. Jos kuitenkin haluat laittaa meikkivoidetta, niin tarkasta, että se ei ole komedogeeninen eli ihohuokosia tukkiva. Iho hikoilee, joten kasvot on hyvä pestä ja puhdistaa aina työvuoron jälkeen.

Kosteutus on tärkeää. Kasvovoidetta on hyvä käyttää normaalistikin aamuin ja illoin, mutta tarvittaessa myös ennen työvuoron alkua.

Huulet kuivuvat maskin alla helposti, joten nappaa huulirasva mukaan työtakin taskuun!

PÄÄNSÄRKY EI OLE HARVINAISTA

Maskin läpi hengittäminen on tavallista raskaampaa, sillä sisään hengitettävään ilmaan sekoittuu väistämättä myös omaa uloshengitysilmaa.

Keuhko- ja sydänsairauksien oireet voivat pahentua maskinkäytöstä, ja tällöin kannattaa hakeutua työterveyshuoltoon.

– Maskin kanssa kannattaa pyrkiä hengittelemään ihan tavallisesti, Lagus sanoo.

Tilapäisestä ylimääräisestä hengitysvastuksesta ja hengitysilman happipitoisuuden lievistä pienemistä ei ole pysyvää haittaa perusterveille, vaikka se voi tuntua ahdistavalta.

Pitkän työvuoron päätteeksi päätä tai niskaa jomottaa, johtuuko se maskin käytöstä?

– Voi johtua, tunnistan itsekin ongelman. Kyse ei tällöin ole hapetuksesta, vaan pikemminkin siitä, että maski on painanut esimerkiksi juuri korvan takaa. Vähän sama tilanne, jos hiukset ovat liian kireällä. Suosittelen kokeilemaan solmittavia maskeja, Lagus vinkkaa.

KANGASMASKI ON OK VAPAA-AJALLA

Maskeja on tärkeä käyttää myös ulkona, jos ei pystytä pitämään turvavälejä.

– Kylmällä säällä maski kostuu ja pakkasella se voi myös vähän jäätyä. Kannattaa siis pitää varamaskeja mukana, Lagus vinkkaa.

Vaihtelu virkistää. Jos töissä käyttää koko päivän kertakäyttömaskia, voi olla, että tekee mieli laittaa kauppareissulle kangasmaski. Moni kokee kangasmaskin pehmeämmäksi, edullisemmaksi ja kuoseilla voi ilmentää omaan tyyliä.

Kankaisissa maskeissa on se huono puoli, että tiivis puuvilla kostuu hengityksen vaikutuksesta nopeammin kuin kertakäyttöisten maskien materiaalit. Kangasmaskin läpi voi olla vaikeampi hengittää kuin kertakäyttömaskin. ■

Rillit huurussa?

Tarkasta maskin tiiviys, sillä liian väljä maski saa silmälasit huurustumaan. Kertakäyttömaskeissa on yleensä nenän kohdalla muotoutuva pehmike, josta maskia voi säätää tiiviimmäksi ja paremmin omille kasvoille sopivaksi. Optikkoliikkeissä myydään suihkeita, jotka estävät huurustumista.

Keskiviikkona 27.1. vietämme kansallista lähihoitajapäivää. Samalla juhlimme SuPer-liiton syntymäpäivää. Olemme valvoneet 73 vuotta hoitajien etuja.

LÄHIHOITAJAPÄIVÄN TEEMA ON

SUPER-HYVÄ TYÖKAVERI

Tänä vuonna muistamme ympärillä olevia työkavereita ja korostamme hyvän työkaveruuden merkitystä.

SuPerin ammattiosastot järjestävät teemapäivään liittyvää toimintaa alueen koronatilanteen huomioiden.

SuPer onnittelee lähihoitajia ja lähihoitajaksi opiskelevia!

Lähde rohkeasti mukaan tutustumaan työkavereihisi ammattiosastosi tapahtumissa. Sinulla on aina superilaisten apu ja tuki työelämän kysymyksissä.

superliitto.fi

superliitto #lähihoitajapäivä

SUPER

TAMMIKUUN LYHYET

Koonnut Mari Frisk

MOSTPHOTOS

Teini-iän kaverisuhteet vaikuttavat hyvinvointiin vielä aikuisena

Kuopiossa tehty seurantatutkimus osoitti, että teini-iän yksinäisyys on yhteydessä heikompaan elämäntyytyväisyyteen nuorilla aikuisilla.

– Tulokset osoittavat, miten suuri merkitys nuoruusiän kaverisuhteilla voi olla myös myöhemmälle hyvinvoinnille, yksi tutkijoista, nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, LT **Virve Kekkonen** toteaa.

Sosiaalinen hiljaiselo ei välttämättä ole uhka hyvinvoinnille, jos nuori kokee itsensä hyväksytyksi ja luottaa mahdollisuuksiinsa saada kavereita.

– Hankalampaa on, jos esimerkiksi koulukiusaamisen takia tuntee olevansa jotenkin riittämätön ja vääränlainen.

Kekkonen painottaa, ettei yksinäisyyttä voi päätellä vain kaverikontaktien määrästä. Yhdelle riittää, että näkee kavereita koulussa ja pitää yhteyttä somessa. Toinen taas haluaa tavata kavereitaan monta kertaa viikossa harrastusten parissa.

– Sosiaalinen pakkoeristäytyminen ja erossaolo kavereista on nuorille erityisen rankkaa, ja pandemiaan liittyvä huoli lisää kuormitusta. Monilla mielenterveysongelmiin jo ennestään hoitoa saaneilla nuorilla oireet ovatkin pahentuneet korona-aikana. Aiemmin terveetkin nuoret voivat reagoida tilanteeseen oireilemalla, Kekkonen sanoo.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

TIESITKÖ?

Alakouluikäisen lapsen unentarve on noin **9–11** tuntia yössä.

MICKES FOTOSIDA/MOSTPHOTOS

Kevyt liikunta on hyväksi luille

Hyviä uutisia! Lonkan alueen luukudoksen pysyminen vahvempana ja tiheämpänä ei sittenkään edellytä, että pitäisi pistää menemään loikkien ja pyrähdellen vielä vanhuksena.

Tulos yllätti Jyväskylän yliopiston tutkijatkin, sillä aiemmin on oletettu, että luuston kestävyyden kannalta liikkumisen olisi hyvä sisältää voimaharjoittelun ohella hyppelyä, juoksua ja tärähdyksiä.

– Olimme yllättyneitä, että kevyt liikkuminen oli selvästi yhteydessä reisiluun luun lujuuteen, mutta kovatehoinen liikkuminen tai tärähdykset eivät, väitöskirjatutkija **Tiina Savikangas** kommentoi.

Savikankaan mukaan runsas määrä jaloillaan oloa ja kevyttä liikkumista voi riittää ehkäisemään luun menetystä niillä iäkkäillä, jotka harrastavat vain vähän liikuntaa.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Kova mies syö kasviksia

Terveellinen ja kasvispitoinen ruokavalio saattaa ehkäistä erektio-ongelmia. Tiedot perustuvat 21 000 miehen seurantaan vuosina 1998–2014.

Terveellisesti syövillä alle 60-vuotiailla oli viidenneksen vähemmän erektio-ongelmia kuin epäterveellisesti herkuttelevilla. Kasvispainotteinen ruokavalio on hyväksi verisuonille ja sydämelle, mikä vähentää erektio-ongelmien riskiä.

Jos haluaa pysyä pystyssä, niin kannatta kattaa pöytään paljon kasviksia, hedelmiä, pähkinöitä, palkokasveja, kalaa ja muita omega-3-rasvahappoja sisältäviä ja vältellä punaista lihaa ja teollisia lihavalmisteita.

UUTISPALVELU DUODECIM

MOSTPHOTOS

KUUKAUDEN KYSYMYS:

Oletko kohdannut omalla työpaikallasi työsuhteiden ketjuttamista?

KYLLÄ 56%

- Neljä vuotta olen ollut sijaisena ja tehty sopparia sopparin perään.
- Vakassa soppari loppuu toukokuussa ja uusi alkaa jälleen elokuussa.
- Meidän työpaikalla ei taatusti ketjuteta työsuhteita, koska milloinkaan ei palkata ketään edes pitkien sairauslomien sijaisiksi.
- Itse olin ollut määräaikaisena neljä vuotta (25 työsopimusta), kunnes vein asiaa eteenpäin. Työnantaja keksi niin hyvät selitykset, että asia unohdettiin.
- Päätin irtisanoutua työstä, koska olin muutenkin pidempään harkinnut lähtemistä.

Ei 44%

- Tällaisesta ei ole ollut puhetta.
- Tähän asiaan puututtiin, eikä sitä enää ole harjoitettu työnantajan toimesta.
- En onneksi vielä ole kohdannut ketjuttamista.
- Onneksi liitto on antanut hyvin neuvoja kyseisille henkilöille, joiden työsopimuksia on ketjutettu, ja lopulta he ovat saaneet vakituisen työsuhteen.
- Ennen oli kyllä paljonkin tällaista toimintaa ja itsekin olen sen saanut kokea, mutta en enää ole pahemmin ketjuttamiseen törmännyt.

VASTAA TAMMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN TAMMIKUUN 11. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN MANIKYYRISETTI. JOULUKUUSSA LAPUAN KANKUREIDEN HUIVIN VOITTI MIRJA KOTKASTA. ONNITTELUT!

MUUT LEHDET

”Lapset ja lapsenlapset tuovat iloa. Eihän sitä lapsistaan oikein eroon pääse vanhanakaan. Vaikka lapset eivät aiheuta huolta, aina niistä keksii jotakin huolehdittavaa.”

KIRJAILIJA MAURI KUNNAS
HYVÄ TERVEYS -LEHDESSÄ 14/2020

”Epämiellyttävien tunteiden hyväksyminen tuo tilaa myönteisille tunteille. Jos ihminen peittää ja tukahduttaa toistuvasti omia tunteitaan, saattaa myös kyky tunnistaa iloa ja hyvää tuottavia asioita hukkua.”

TYÖTERVEYSPSYKOLOGI NINA LYYTINEN
MOTIIVI-LEHDESSÄ 8/2020

”Henkinen työsuojelu nousee lähivuosina yhä tärkeämmäksi fyysisen työsuojelun rinnalle.”

MATTI LINTULAHTI
ERTON JÄSENLEHDESSÄ 4/2020

40 VUOTTA SITTEN

”Elsa uskoi viihtyvänsä apuhoitajaliitossa. Työ on mieleistä, sen tyyppistä johon hän on tottunut. Liiton toimistossa on hyvät työskentelytilat ja pienen työpaikan kodikas ilmapiiri. Työtoverina Elsa vaikuttaa hyvin reilulta, iloiselta ja sopeutuvalta. Elsa väitti olevansa ihan tavallinen, lähinnä koti-ihminen.”

APUHOITAJALEHDESSÄ 1/1981 KERROTTIIN ELSA MÄKISEN VALINNASTA LIITON TALOUSSIHTEERIN TEHTÄVÄÄN.

KAIKKI LIIKE KANNATTAA

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVAT **MARJAANA MALKAMÄKI JA SUVI ELO**

Aktiivinen arki voi pitää ihmisen paremmassa kunnossa kuin hikijumppa kerran viikossa. Raskasta työtä tekevälle hoitajalle lempeä liike ja käveleminen ovat myös palauttavia harjoitteita.

MARJAANA MALKAMÄKI

Vuoden alussa monen mielessä pyörii ajatus kunnon kohottamisesta ja elämäntapamuutoksesta. Vain aika on usein esteenä. Kuinka kukaan muka ehtii kuntosalille kolme kertaa viikossa, kun on vuorotyö, kotona lapsikatras ruokittavana, iäkkäät vanhemmat autettavana ja ehkä muutama muukin aikaa vievä harrastus tai luottamustoimi iltojen ilona?

Ratkaisu on ripotella liikkumista oman arjen keskelle niin, että kuntoilu tulee hoidettua kuin huomaamatta. UKK-instituutin erikoistutkija **Pauliina Husu** sanoo, että arkiaktiivisuus voi kuntoilun kannalta olla jopa parempi ratkaisu kuin ohjattu liikuntaharrastus kodin ulkopuolella.

– Ihminen, joka kävelee paljon ja puuhailee kaikenlaista omassa arjessaan saattaa olla paremmassa kunnossa kuin se, joka istuu työkseen mutta ajaa autolla kuntosalille kerran viikossa.

Kaikenlainen liikkuminen tekee hyvää.

– Elimistömmehän ei tiedä, tuleeko hyvää tekevä liike kuntosalilta vai kotitöistä, Husu huomauttaa. Avaintekijöitä liikkumisessa ovat monipuolisuus, säännöllisyys ja sopivasti vaihteleva kuormitustaso.

HETI JA MYÖS HETKEN PÄÄSTÄ

Liikkuminen, pieneltäkin tuntuva, vaikuttaa ihmisen elimistöön sekä välittömästi että välillisesti.

– Kun lähtee ulos kävelylenkille, liike parantaa heti verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Hengitys tehostuu, lihakset saavat enemmän happea ja ravintoaineita, ja aivotkin virkistyvät paremman verenkierron ansiosta. Yleinen vireystila paranee ja mieliala kohenee, luettelee Husu hyötyjä, joita liikkuminen saa aikaan jo muutamassa minuutissa.

Kun kävelylenkkejä tekee säännöllisesti pidemmän aikaa, elimistössä alkavat näkyä myös harjoitus-vaikutukset. Kestävyyskunto, jota pidetään terveyskunnon perustana, kasvaa vähitellen, ja sen myötä riski monenlaisiin sairauksiin, esimerkiksi diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin, vähenee. Pitkällä aikavälillä tapahtuu myös monia muita hyviä muutoksia.

– Lepoverenpaine laskee ja hyvän HDL-kolesterolin määrä veressä nousee. Säännöllinen liikkuminen parantaa myös unenlaatua ja helpottaa painonhallintaa, kertoo Husu.

LIHAS KAIPAA KUORMITUSTA

Arkiaktiivisuus kuten työmatkapyöräily tai metsässä kuljeskelu tekevät hyvää, mutta voiko pelkällä luomuliikunnalla päästä kovakuntoisten kastiin?

– Se riippuu siitä, mikä on lähtötilanne ja mitä tavoitellaan, sanoo Husu. ►

Mittarimatona käsipesulle

Janica Välimäki, 31, Tampere

Työpäivän aikana 15 000 askelta

Koko päivän aikana 17 100 askelta

"Lasten pukemiseen kuluu enemmän aikaa talvella ja kurakeleillä. Se näkyy heti askelmäärässä. Kesällä onkin helppoa, kun pukemiseksi riittää hattu päähän, kengät jalkaan ja aurinkorasva iholle, ja sitten ollaan jo ulkona. Silloin hoitajallekin saattaa kertyä parikymmentätuhatta askelta päivässä.

Olen lastenhoitajana liikuntapäiväkoti Voitossa. Retkeilemme Kaupin ulkoilualueen metsissä, pelaamme palloa viereisellä kentällä, käymme trampoliiniparkissa ja liikumme urheilukeskuksen liikuntasaleissa. Rosvoa ja poliisia leikkiessä saa aikuinenkin mukavasti liikuntaa ja välillä tulee ihan hiki, kun leikeistä siirrytään käytävää pitkin mittarimatona käsien pesulle. Välillä on tietenkin rauhallisempiakin päiviä. Liikunta on kuitenkin olennainen osa päiväkodin arkea, meillä saa juosta sisälläkin.

Olen luonteeltani vähän tämmöinen Duracell-pupu, koko ajan jotakin touhuamassa. Kun palasin äitiysloman jälkeen takaisin töihin, olin työpäivän jälkeen aika väsynyt. Nyt askelmääriin on taas tottunut. Jaksan hyvin, mutta uni toki tulee illalla äkkiä.

Minulla on kotona 3- ja 7-vuotiaat lapset. Ennen lapsia kävin jos jonkinlaisessa jumpassa, mutta nykyään en ennätä. Lapset kaipaavat iltaisin äidin huomiota, enkä halua enää pitkän päivän jälkeen lähteä minnekään, kun ilta on kuitenkin niin lyhyt. Koira kyllä on ulkoilutettava säällä kuin säällä, se onkin hyvä treenari. Tuskin tulisi muuten lähdettyä räntäsateeseen kävelemään."

SUVI ELO

Vanhustyö vaatii lihaskuntoa

Päivi Mäki, 49, Kaarina

Työpäivän aikana 7 500 askelta

Koko päivän aikana 16 400 askelta

"Olen töissä hoivakoti Oskarissa, joka on vanhusten tehostetun palveluasumisen yksikkö. Meillä on kaksi pitkää käytävää, joita saa työvuoron aikana mennä päästä päähän aika monta kertaa. Liikettä ylös ja alas, nostoja ja painonsiirtoja tulee paljon. Hoitajalla pitää mielestäni olla aika hyvä lihaskunto. Kyllä tämä ihan ruumiillisesta työstä käy! 7.500 askelta työpäivän aikana on melko tavallinen määrä. En ole huomannut, että ilta- ja aamuvuorojen välillä olisi kovin suurta eroa.

Olen itse pitkä, 178 senttiä. Suurin osa työkavereista on minua lyhyempiä. Pituuseron takia työergonomiaa joutuu usein miettimään. Nostot voivat olla haastavia, jos työpari on kolmekymmentä senttiä lyhyempi kuin minä. Kahden avustettavien asukkaiden kanssa toimiessa meillä on henkilönostin käytössä.

Ostin itselleni viime vuonna syntymäpäivälahjaksi sähköpyörän. Aion ruveta ajamaan sillä kahdeksan kilometrin työmatkaa. Keväällä se kuitenkin jäi, kun hartiat ja niska jumittuivat pahasti. Pyöräily ei silloin käynyt mielessäkään. Ongelmaa on nyt hoidettu työfysioterapeutin kanssa. Maskin käyttö korona-aikana on tuonut muitakin haittoja, päänsärkyä ja huonoa oloa.

Vapaa-ajalla minut pitää liikkeessä perheemme kaksi koiraa, sekarotuinen Oona ja berninpaimenkoira Pontus. Pontus käy kerran viikossa kanssani töissä. Isot koirat jaksavat ja tykkäävät liikkua, ja ne liikuttavat koko perhettä. Minulle koirien kanssa käveleminen on sekä henkistä että fyysistä palautumista. Lenkkeilen usein koirien kanssa iltapäivällä aamuvuorosta tullessani yhden lenkin ja toisen vielä illalla. Yhteensä kävelyä tulee viitisen kilometriä päivässä säästä riippuen. Kotona jumppaan netistä löytyvien ilmaisohjelmien mukana. Kuntosalilla en ole nyt korona-aikana käynyt."

Jos ei aikaisemmin ole liikkunut yhtään, kunto voi nousta pienillä muutoksilla nopeastikin. Jos taas on aktiivinen liikkuja jo valmiiksi, kuntotason kohottaminen vaatii todennäköisesti hikisempää, hyvin säännöllistä harjoittelua. Tavoitteet ratkaisevat. Toiselle riittää se, että pääsee bussipysäkille puuskuttamatta, joku haluaa juosta maratonin.

Kestävyyskunto, lihaskunto ja liikehallinta ovat kunnon kolme kivijalkaa. Näiden lisäksi on hyvä huolehtia riittävästä liikkuvuudesta. Fyysisesti kuormittavassa hoitotyössä tarvitaan niitä kaikkia. Kestävyyskunto voi kasvaa muun elämän ohessa kuin huomaamatta pyöräillen ja lenkkeillen, mutta lihaskunto ja liikehallinta saattavat vaatia erityistä huomiota.

– Lihaskunto on näistä osa-alueista se, jota on mielestäni vaikein kehittää pelkällä arkiaktiivisuudella. Monissa lihaskuntoa vaativissa koti- tai pihatöissä liike toistuu aina samanlaisena, eivätkä lihakset saa monipuolista ärsykettä ja asteittain lisääntyvää kuormitusta. Progressiivisuuden puuttuessa lihasvoima ei tietyn tason saavutettuaan enää kasva. Kuntosalilla on helpompi lisätä laitteisiin painoja ja tehdä monipuolisempia liikkeitä, sanoo Husu. Hän lisää, että toisaalta kotiin voi nykyään hankkia monenlaisia yksinkertaisia välineitä, joilla lihaskuntoa voi pitää yllä ja kasvattaakin, jos nyt ei aivan huomaamatta pelkällä arkiaktiivisuudella, niin ainakin helposti omassa olohuoneessa.

Monipuolisuus on jutun juju. Arkiaktiivisuutta tavoittelevan kannattaa kytätä liikkumisen mahdollisuuksia pitkin päivää ja ripotella niitä pieninä annoksina sinne tänne.

HOITAJA TARVITSEE ELPYMISTÄ

Suurin osa hoitoalalla työskentelevistä tekee fyysisesti raskasta työtä. Askeleita kertyy päivän aikana enemmän kuin istumatyöläiselle ja nostaminen, kääntäminen ja kumartaminen vaativat voimaa, vaikka käytössä olisikin apuvälineitä.

Pauliina Husu korostaa arkiaktiivisuuden ja lempeän liikuskelun elvyttäviä ominaisuuksia.

– Palauttava liikunta on itselle mieluisaa, rauhallista liikettä esimerkiksi luonnossa. Se auttaa elimistöä palautumaan rasituksesta, mutta saa myös ajatukset siirtymään muihin asioihin työpäivän jälkeen.

Husu sanoo, että mielekkyys on hyvä lähtökohta sellaiselle, joka haaveilee aktiivisemmasta arjesta. Toinen tykkää kävellä työmatkan aamun aluksi, toinen vuoron lopuksi. Mukavalta tuntuva jää helpommin tavaksi.

– Asiasta ei kannata tehdä turhan monimutkaista. Arkiaktiivisuus on pieniä arjen oivalluksia. ■

Onko mittaamisessa mieltä?

Aktiivisuutta ja kehon toimintoja mittaavien teknisten laitteiden suosio on kasvanut viime vuosina valtavasti. Jotkut sanovat jääneensä positiiviseen koukkuun unen määrää, askeleita ja kalorikulutusta seuratessaan, mutta on myös ihmisiä, joita ajatus alati mukana kulkevasta mittaristä ahdistaa.

Kannattaako askelmäärää mitata ja istumisaikoja seurata teknisellä laitteella?

Kyllä kannattaa, vastaa UKK-instituutin erikoistutkija Pauliina Husu.

– Useimmille ihmisille oman arkiaktiivisuuden arvioiminen on vaikeaa. Muistamme kyllä minä päivänä olemme käyneet jumpassa, mutta arkisissa askareissa tapahtuvaa liikkumista tai paikalla oloa ei pistä samalla tavalla merkille. Siihen tekniikka on hyvä apuväline.

Jos tallentava teknologia ei houkuttele, aktiivisuuttaan voi yrittää kartoittaa myös perinteisesti kynällä ja paperilla. Päiväkirjaan merkityt kävelylenkit, kauppareissut tai puhelimen kanssa sohvalla vietetty aika antavat osviittaa liikkumisen määrästä.

– Jos haluaa seurata omaa kehittymistään tai vertailla eri päivien tuloksia on olennaista, että käyttää aina samaa laitetta. Puhelimen askelmittari voi antaa aivan eri lukemia kuin älykello.

MARJAANA MALKAMÄKI

Montako askelta on riittävästi?

Alle 5 000 askelta päivässä tarkoittaa, että ihminen on liikunnallisesti passiivinen. Muutamalla tuhannella askeleella ei vielä ole mainittavia kuntovaikutuksia.

7 000–9 000 askelta päivässä on jo mukava määrä kävelemistä. Ihminen on silloin liikunnallisesti aktiivinen.

Erittäin aktiivisten joukkoon kuuluu, kun kävelyä kertyy noin 13 000 askelta. Tällöin terveyshyödyt ovat jo huomattavia.

Askeleiden kerääminen ja tietyn lukeman tavoittelu voivat motivoida, mutta yhteen numeroon ei kannata jäädä jumiin. Kaikki käveleminen on terveellistä. 300 askelta on paljon enemmän kuin 30. Myös askelten intensiteettiä kannattaa vaihdella. Välillä on hyvä kävellä reippaasti ja välillä voi mennä rauhallisemmin.

Lisää liikettä arkeen

Hissin vaihtaminen portaisiin tai auton parkkeeraaminen kauimmaiseen ruutuun ovat tuttuja juttuja. Lisää askeleita voi kerätä myös esimerkiksi näin:

Käveleskele aina, kun puhut puhelimessa.

Vie roskapussi heti, älä odota, että voit viedä sen samalla kun lähdet muuten ulos.

Lapset liikuttavat. Hippa, pulkkamäki ja kiipeilyteline tarjoavat erinomaisia urheilumahdollisuuksia aikuisellekin.

Kaverin kanssa yhdessä sovittu iltalenkki saa liikkeelle varmemmin kuin yksinään käveleminen.

Vaihda oma auto välillä julkiseen liikenteeseen. Reipas kävely pysäkille on hyvää liikuntaa.

VUOROTYÖSTÄ VOI SELVITÄ TERVEENÄ

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

Työvuorosuunnittelulla voidaan pienentää merkittävästi vuorotyötä tekevien terveysriskejä. Riskit pienenevät vähentämällä peräkkäisiä yötyövuoroja.

Vuorotyöllä ja varsinkin yötyöllä tiedetään olevan monia haitallisia terveysvaikutuksia. Vuorotyö altistaa tapaturmille ja lukuisille kroonisille sairauksille. Vuorotyöläisen uni häiriintyy helposti, ja univaje voi vaikeuttaa terveellisten elämäntapojen ylläpitämistä.

Epäsäännöllisiä vuoroja tekevien on lisäksi vaikeampaa sovittaa työtään muuhun elämään.

Tällä hetkellä vuorotyötä tekee noin joka viides suomalainen. Yötyötä tehdään Suomessa yhtä paljon kuin muissakin Euroopan maissa.

Tietoa yötyön vaikutuksista terveyteen tulisi vielä tarkentaa, sanoo Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Mikko Härmä**. Hän ottaa esimerkiksi rintasyövän, jonka yhteyttä yötyöhön tutkitaan Suomessa edelleen.

– Yötyöllä on todettu olevan vaikutuksia rintasyöpäriskiin. Kaikille yötyö ei kuitenkaan aiheuttane rintasyöpää, vaan luultavasti sairastuminen edellyttää intensiivistä ja pitkään kestänyttä yötyöhistoriaa.

– Ei ole käytännön hyötyä todeta, että vuorotyöstä pitäisi päästä kokonaan eroon. Mieluiten tulisi antaa suosituksia niistä altistumis- ja yötyön määristä, joissa haitat eivät vielä tule esiin.

Uusia suosituksia on annettu laajassa pohjoismaisessa tutkimushankkeessa, jossa Työterveyslaitos on mukana: Yötyötä sisältävässä vuorotyössä yövuoroja tulisi tehdä lyhyissä, korkeintaan kolmen päivän jaksoissa, ja työvuorojen välille tulisi jäädä vähintään 11 tunnin lepo.

Jatkuvan yötyön tulisi puolestaan olla aina vapaaehtoista eikä sitä tulisi tehdä, jos siihen liittyy unettomuutta tai poikkeavaa väsymystä.

Suositukset täydentävät jo olemassa olevaa tietoa vuoro- ja yötyön riskeistä. Uutta tietoa on suositus yötyöstä raskauden aikana: tutkijat suosittavat keskenmenojen välttämiseksi raskaana oleville korkeintaan yhtä yövuoroa viikossa.

VUOROTYÖTÄ TEKEE JOKA VIIDES SUOMALAINEN.

Sikiön kehityksen kannalta kriittistä aikaa on raskauden ensimmäinen kolmannes, mutta runsas yötyö lisää keskenmenon riskiä vähintään raskauden puoliväliin asti.

Suomessa raskaana oleva työntekijä voi lääkärintodistuksella välttää yötyövuorot, mutta erityisäitiysrahaan se ei oikeuta. Käytännössä on monesti kiinni työnantajasta, miten työvuorot raskauden aikana järjestetään.

– Keskeinen näkökulma on, että työaikojen tulisi joustaa omien tarpeiden mukaan mutta ei terveyden kustannuksella, Härmä sanoo.

IKÄÄNTYMINEN JA YKSILÖLLISET TEKIJÄT VAIKUTTAVAT VUOROTYÖSSÄ SOPEUTUMISEEN

Uudessa, Tanskan ja Suomen työterveyslaitosten tutkimuksessa paljon yötyötä tekevien pitkät sairauspoissaolot olivat yleisempiä ikääntyneillä työntekijöillä.

– Syitä on monia. Univaje ja yötyö altistavat infektioille ja sairauksille. Jos on hyvin väsynyt ja miettii, onko sairaana, saattaa myös jäädä helpommin kotiin. On yleistä, että ihmiset menevät herkästi sairaana tai muutoin huonokuntoisina töihin, mikäli työpaine yksikössä on kova, Härmä pohtii.

Ikääntyneiden sisäinen vuorokausirytmi sopeutuu jatkuvaan yötyöhön heikommin ja vanhenemisen myötä unen laatu heikkenee erityisesti yövuorojen jälkeen.

TYÖNTEKIJÄT MUKAAN VUOROSUUNNITTELUUN

Työvuorosuunnittelussa yksilöllisten tarpeiden huomioiminen hyödyttää myös työnantajaa, sillä se vähentää sekä lyhyiden että pitkien sairauspoissaolojen määrää.

Yötyötä tulisi siis vähentää raskaana olevilta mutta myös niiltä ikääntyviltä työntekijöiltä, jotka sopeutuvat yötyöhön heikommin. Yötyö ei taida oikein sopia pienten lasten vanhemmillekaan, jotka ovat enemmän kiinni rutiineissa. Kenelle se sitten sopii?

– Vuorotyöhön sopeutuminen on yksilöllistä ja työntekijän oma motivaatio

ja vasteet yötyössä vaikuttavat siihen, kenelle yötyö sopii parhaiten. Terveydentilan seuranta kuuluu työterveyshuollolle, ja yötyötä sisältävässä vuorotyössä seuranta on jopa pakollista.

Työterveyslaitos suosittaa terveystarkastuksia, jos yötyövuoroja on vähintään 30 vuodessa eli noin kolme yövuoroa kuukaudessa.

– Ei yötyötä voi terveydellisestä näkökulmasta suositella kenellekään, mutta pienimillään haitat ovat noin 20–40-vuotiailla henkilöillä, joilla ei normaalisti ole unettomuutta.

Työntekijöiden elämäntilanteet ja yksilölliset tarpeet voidaan huomioida yhteisöllisellä vuorosuunnittelulla, jossa työntekijät suunnittelevat omat työvuoronsa yhdessä muiden työntekijöiden ja esimiehen kanssa.

Työterveyslaitoksen tutkimuksessa se paransi sosiaali- ja terveydenhuollossa työn ja muun elämän yhteensovittamista ja vähensi lyhyitä sairauspoissaoloja. ■

Vuorotyön uudet suositukset

Työvuorojen suunnittelulla ja hyvällä työvuoroergonomialla voidaan pienentää vuorotyön ja yötyön riskejä. Työterveyslaitos on päivittänyt suosituksiaan uusien pohjoismaisten tutkimusten pohjalta.

Korkeintaan kolme peräkkäistä yövuoroa

Yövuorojen suuri määrä ja pitkä kesto lisäävät riskiä sairastua rintasyöpään. Yötöiden maltillisessa määrässä kohonnutta riskiä ei nähty. Tutkijat suosittavatkin, että yövuoroja tehtäisiin korkeintaan kolme peräkkäin.

Raskauden aikana korkeintaan yksi yövuoro viikossa

Raskaana olevilla naisilla keskenmenon riski on sitä suurempi, mitä enemmän he tekivät yövuoroja. Jo kaksi yövuoroa viikossa lisää keskenmenon riskiä huomattavasti, joten tutkijat suosittavat raskaana oleville naisille korkeintaan yhtä yövuoroa viikossa.

Työvuorojen välillä yli 11 tuntia vapaata

Tapaturmien ja läheltä piti -tilanteiden määrä kohoaa, kun työvuorojen välillä on alle 11 tuntia tai kun työvuorot kestävät 12 tuntia tai pidempään. Tutkimustieto antaa tukea uudelle työaikalaille, jossa työvuorojen välillä on oltava vähintään 11 tunnin lepoaika, mikä tarkoittaa samalla sitä, että työvuoro ei voi kestää yli 13 tuntia.

Työntekijät mukaan työvuorojen suunnitteluun

Työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet omiin työaikoihin lisäävät tutkitusti työhyvinvointia ja vähentävät sairauspoissaoloja.

LÄHDE: TTL.FI

LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA!

LÄHI-HOITAJA 2021

STRIIMATAAN
KANSALLISENA LÄHIHOITAJAPÄIVÄNÄ
27.1.

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. kello 9.30–15.30. Ilmoittaudu ennakkoon osoitteessa **superliitto.fi/lahihoitaja2021** niin saat tietoa käytännön järjestelyistä lähempänä tapahtumaa!

”Oma paras, onnistut varmasti”

JOHANNES
HATSOLO
HATTUNEN

superliitto #lähihoitaja2021

SUPER
SUPERLIITTO.FI

5 VIISI FAKTAA

Tyyny

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **PEXELS**

MISTÄ TYYNYT ON TEHTY?

1 Tyynyjen täytemateriaaleilla on nimiä vähintään yhtä paljon kuin on tyynymerkkejä, mutta useimmiten kyseessä ovat erilaiset keinokuitutäytteet, esimerkiksi polyesteri tai vaahtomuovi. Näiden lisäksi tyynyissä käytetään luonnonmateriaaleja, kuten höyheniä, untuvaa, silkkiä tai villaa. Päällinen on yleensä puuvillaa tai muuta konepesun kestävää materiaalia.

MIHIN TYYNYÄ TARVITAAN?

2 Nukkuessa jopa kymmenesosa kehon painosta lepää tyynyn varassa, joten ei ole lainkaan yhdentekevää minne päänsä yöksi laskee. Tyyny tukee niskaa ja päätä niin, että selkäranka pysyy luonnollisessa asennossa nukkuessa ja verenkierto toimii hyvin koko selän alueella. Oikein valittu tyyny parantaa unen laatua ja ehkäisee niska- ja selkäkipua.

MILLAINEN ON SOPIVA TYYNY?

3 Tyynyn sopivaan pehmeyteen ja kokoon vaikuttavat monet asiat, ennen kaikkea oma nukkuma-asento. Paksumpi tyyny sopii paremmin kylkinukkujalle, kun selällään nukkuvan tyyny voi olla matalampi ja pehmeämpi. Yleisenä ohjeena voidaan sanoa, että jos työnnät nukkuessasi käden tyynyn alle korokkeeksi, tyyny on todennäköisesti liian matala. Atoopikoille luonnonmateriaalit saattavat olla parempi vaihtoehto, sillä ne keräävät vähemmän pölypunkkeja kuin tekokuidut.

MITEN TYYNYÄ HUOLLETAAN?

4 Tyyny kannattaa pöyhiä aina heräämisen jälkeen, jotta se pysyy kuohkeana ja hyväntuntuisena, ja tuulettaa ulkona ainakin silloin tällöin. Tyynyliina kannattaa vaihtaa noin parin viikon välien ja pestä vähintään 60 asteessa, välillä myös 90 asteessa, jos tekstiilit sen kestävät. Jos on taipumusta kovaan hikoiluun tai käyttää paljon hiuslakkaa tai muita viimeistelytuotteita, tyynyn suojaksi voi laittaa kaksi tyynyliinaa päällekäin, sillä niiden peseminen on helpompaa kuin tyynyn.

MISTÄ TIETÄÄ, ETTÄ TYYNY ON AIKA VAIHTAA UUTEEN?

5 Hygieniasyistä tyyny tulisi vaihtaa aika ajoin, ja omat aistit ovat tähän riittävä mittari. Kun tyyny alkaa tuntua lattanalta tai se näyttää likaiselta ja haisee myös pesun jälkeen, on aika vaihtaa uuteen. Varsinkin allergikoilla jatkuva nuha ja nenäoireet voivat viitata siihen, että tyyny on tullut käyttöikänsä päähän. Vanhat tyynyt ovat tekstiilijätettä, joka ei kuulu kierrätykseen. Niiden paikka on siis sekajätteessä.

LÄHTEET:

MARTTALIITON ASIANTUNTIJA TEIJA JERKKU

DUODECIMLEHTI.FI, HSY.FI, MARTAT.FI, SELKAKANAVA.FI

Siistii!
Siis NIIIN ihana, mä en kestä!!!
Nyt riitlää!
Karsee tyyppi.....
Oot säälittävä!
Sopii sulle ihan törkeen hyvin!!
Ruma läski!!
Haiseeko tupakalle?
Oletko juonut?
01:04
23:46
Et voi ajaa noin lujaa!
Liian myöhään!

Yli kolme tuntia somea päivässä syö nuoren mielenterveyttä

NYT OIKEASTI PUHELIN POIS!

TEKSTI **ANTTI VANAS** KUVAT **SALLA PYYKÖLÄ**

Rakkaus, rajat ja rauha – siinä kolme asiaa, jotka tekevät nuoren kehittyville aivoille hyvää. Yksinäisyys taas on nuoren aivoterveydelle myrkkyä, sanoo nuorisolääketieteen dosentti Silja Kosola.

Nuoren rakentaessa minuuttaan yksi kysymys pomppaa ylitse muiden: kelpaanko minä?

– Ympärille tarvitaan rakastavia aikuisia kertomaan, että kyllä sinä kelpaat, sanoo nuorisolääketieteen dosentti **Silja Kosola** Helsingin yliopistosta.

Minuuden rakentamiseen kuuluu kuitenkin myös itsenäistyminen, ja se tarkoittaa erkaantumista vanhempien huomasta. Tähän tarvitaan hyviä kavereita.

– Kukapa haluaisi itsenäistyä mukavasta ja turvallisesta kotipiiristä, jollei ulkopuolella odottaisi kaveriporukka, joka vetää puoleensa ja johon kiinnittyä. Ystävät merkitsevät aikuisellekin paljon, mutta nuorelle kaverit ovat kaiken a ja o.

Nuoren aivoissa käy käsittämätön neurologinen sähinä ja vilske: käytettävät ja harjoitettavat hermokytkennät vahvistuvat, käyttämättä jääneet yhteydet karsiutuvat pois. Kehitys etenee valmiin geeniohjelman ja vaihtelevien ympäristötekijöiden vuorovetona.

Kehittyäkseen nuoren aivot tarvitsevat myös rajoja, mutta niitä ei Kososen mukaan kannata nykyään vetää aina aivan samoihin kohtiin kuin ne vedettiin vanhempien omassa nuoruudessa.

– Huonosti käy, jos nuorella on vain oikeuksia eikä lainkaan vastuita ja velvollisuuksia. Rajoja tarvitaan, mutta esimerkiksi kotiintuloajat ovat menettäneet tässä suhteessa merkitystään. Lapsi tai nuori voi olla omassa huoneessaan sosiaalisen median kautta tekemisissä juuri niiden ihmisten kanssa, joilta vanhemmat haluavat hänt varjella.

LAPSELLA JA NUORELLA ON OIKEUS YKSITYISYYTEEN.

Älypuhelimien aikakaudella rajojen vetäjän olisi tosin hyvä tarkkailla myös omia rajojaan. Myös lapsella ja nuorella on oikeus yksityisyyteen.

– Moni vanhempi pitää oikeutenaan tarkastaa lapsen puhelimella käydyt keskustelut, ja lapsen liikkeitä kodin ulkopuolella seurataan sovelluksilla. Tarkkailun sijaan rajojen asettamista pitäisi lähestyä luottamuksen kautta etenkin, jos nuori ei ole käytöksellään osoittanut tarvitsevansa erityistä valvontaa.

Rakkauden ja rajojen lisäksi nuori kaipaa rauhaa yhteiskunnassa, joka tuntuu käyvän vuosi vuodelta kovemmilla kierroksilla. Paine tuntuu erityisesti, kun tehdään tulevia opintoja koskevia ratkaisuja.

– Nuorelle pitää antaa aikaa etsiä ja olla epävarma. Jollei hän halua jatkaa lukioon vaan vaikkapa lähihoitajakoulutukseen, niin antaa hänen kokeilla. Jos mieli muuttuu, niin kouluttautumista voi aina jatkaa myöhemmin. On tärkeää, että nuorelle annetaan rauha tehdä sitä, mikä hänestä itsestään tuntuu mielekkäältä.

TERVEYSTARKASTUKSET KESKITETTÄVÄ TARVITSEVILLE

Alle 18-vuotiaden alkoholin käyttö on vähentynyt viime vuosina reippaasti. Toisaalta nuorille määrättävien psykoosilääkkeiden määrä on kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa. Mitä nämä luvut kertovat nuorten aivoterveydestä?

Kosolan mukaan ne kertovat ennen kaikkea eriytymisestä. Valtaosalla nuorista menee paremmin kuin koskaan, mutta pienellä joukolla menee yhä huonommin. ►

– Alkoholin käytön ja tupakoinnin väheneminen näkyy vain niillä nuorilla, joiden perheessä asiat ovat kunnossa. Jos katsotaan toimeentulotukea tarvitsevia tai muulla tavoin sosiaalisesti kuormittuneita perheitä, nuorten päihteiden käyttö on lisääntynyt.

Kosolan mielestä lasten ja nuorten hyvinvointipalvelujen järjestäminen pitäisi ajatella uusiksi. Tällä hetkellä neuvolassa ja koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa tehdään samanlaiset tarkastukset kaikille. Terveystarkastajien hyvät neuvot purevat parhaiten niihin, jotka neuvoja vähiten tarvitsevat. Ero hyvin ja huonosti voivien välillä vain kasvaa.

– Velvoite tarkastaa kaikki vie ne resurssit, joita tarvittaisiin tehokkaampien palvelujen tarjoamiseen niille, jotka näitä tarkastuksia todella tarvitsevat. Heitä pompotetaan nyt luukulta toiselle, eikä kukaan ota heistä kunnolla kiinni, sanoo Helsingissä aikaisemmin kymmenen vuotta koululääkärinä toiminut Kosola.

Ajatus jatkuvista tarkastuksista tuntuu hänen mielestään muutenkin aikansa eläneeltä. Teknologia mahdollistaisi nykyistä tarkemman kohdentamisen. Jo neuvolakäyntien perusteella voitaisiin luoda algoritmi, joka ohjaisi tulevien vuosien tarkastukset riskissä oleville nuorille.

– Sähköinen ennakkokysely voisi karsia pois ne, joille riittää terveydenhoitajan vastaanottokäynti. Näin lääkärintarkastukset säästyisivät niille, jotka niitä oikeasti tarvitsevat. Esimerkiksi syömishäiriöistä ja mielenterveyden häiriöistä kärsiville olisi varaa tarjota useampia lääkärikäyntejä joiden aikana selviäisi, tarvitaanko avuksi erikoissairaanhoitoa.

NUOREN AIVOISSA KÄY NEUROLOGINEN SÄHINÄ JA VILSKE.

KOLMEN TUNNIN RAJA SOMELLE JA PELAAMISELLE

Älylaitteet ja sosiaalinen media mullistivat nuorten vapaa-ajan niin nopeasti, ettei niiden vaikutuksista ole ehditty tehdä kunnollisia seurantatutkimuksia. Sen tutkimukset Kosolan mukaan kuitenkin osoittavat, että digilaitteiden runsaalla käytöllä on yhteys ahdistukseen ja masennukseen. Pelkän ruutuajan mittaaminen ei toimi, koska laitteilla voi tehdä niin erilaisia asioita.

– Olennaista on sosiaalisen median ja pelien parissa vietetyn ajan osuus. Kolme tuntia käyttöä päivässä on raja, jossa näkyy iso muutos. Jos raja alittuu, käytöllä ei näyttäisi olevan yhteyttä mielenterveysongelmiin. Jos raja ylittyy reilusti, suuri osa käyttäjistä kärsii ongelmista.

Kelpaamisen arvioiti ja itsen vertaaminen muihin on nuorelle keskeistä. Mielenterveyden horjuminen voi johtua siitä, että some tarjoaa tähän aivan liikaa mahdollisuuksia.

– Somen kiiltokuvamaailma aiheuttaa mitättömyyden tunnetta: finnejä löytyy, eikä vatsakaan näytä tuolta, saati takapuoli. Kukaan ei vielä tiedä, miten jatkuva vertailu vaikuttaa kehittyviin aivoihin.

Some on Kosolan mukaan erinomainen esimerkki paikasta, jossa nuori tarvitsee vanhemman asettamat tiukat rajat: Nyt oikeasti puhelin pois!

Aivot ovat muotoutuneet miljoonien vuosien evoluution aikana. Halu shoppailla ilmentää Kosolan mukaan sitä samaa keräilyvaistoa, jonka varassa esi-isät ja -äidit elättivät itsensä ja lapsensa kymmeniä tuhansia vuosia sitten.

– Näillä samoilla aivoilla nuorten pitäisi nyt pärjätä some- ja pelimaailmassa. Alkukantaisiin vaistoihin osataan vedota äärimmäisen tehokkaasti, sillä käyttäjistä tallennetaan valtavia määriä psykologista tietoa, eikä tuota tietoa käytetä nuoren eduksi.

Pelin ja somen välinen raja on hämärtymässä. Pelaajat viestittelevät toisilleen eri puolille maailmaa, ja pelaaminen tapahtuu usein joukkueittain. Tämä voi vähentää nuoren muutenkin usein liian lyhyeksi jääviä yöunia.

– Joukkuepelissä paikalla olemiseen liittyy valtava psykologinen paine. Jos ei osallistu pelin ratkaisevaan taisteluun, on porukan petturi. Pelattava on silloin kun vaikkapa New Yorkissa niin päätetään, vaikka Suomessa kello olisi kolme yöllä.

KIUSATTUA PITÄÄ SUOJELLA KIUSAAJAA DEMONISOIMATTA

Yksinäisyys on nuorelle pahasta. Toisaalta moni nuori viihtyy mainiosti omissa oloissaan. Onko kyse yksinäisyydestä vai ei – sitä kannattaa Kosolan mukaan kysyä nuorelta itseltään.

– Nuori voi olla kotona yksin tuntematta oloaan yksinäiseksi. Jos sama nuori jää koulussa kaveriporukan ulkopuolelle, hän luultavasti tuntee jääneensä yksin. Se, että näkee muiden liikkuvan yhdessä porukassa, johon ei itse pääse mukaan, voi olla nuorelle todella kova kokemus.

Kiusaamiskeskustelu lähtee Kosolan mielestä helposti oudoille urille siihen nähden, että keskustelun kohteena ovat lapset ja nuoret, joiden aivojen ja tunnetaitojen kehitys on vielä kesken.

– Aikuisten on ehdottomasti puututtava kiusaamiseen heti, mutta kiusaajaa ei saa demonisoida. Uhria pitää suojella, ja hänen on voitava tulla kouluun ilman pelkoa. On kuitenkin väärin vaatia kiusaajan erottamista koulusta, sillä silloin hän ei ikinä opi niitä taitoja, joita hänen kiusaamisesta eroon päästäkseen pitäisi oppia.

Kosolan mukaan kyselyt osoittavat, että suomalaisilla lapsilla ja nuorilla on vähemmän kiusaamiskokemuksia kuin muualla Euroopassa, Pohjois-Amerikassa tai Australiassa.

– Jotakin meillä siis tehdään oikein. Aina tulee kuitenkin uusi sukupolvi, joka tarvitsee tukea kiusaamisasiassa. Aikuisten pitäisi siis jaksaa toimia vuodesta ja vuosikymenestä toiseen johdonmukaisesti samalla hyväksi havaitulla tavalla. ■

Lukiosta tuli stressipesä

Suomen kilpailukyvystä huolestuneet aikuiset tekevät toisinaan nuoria koskevia päätöksiä, joita ei ole ajateltu loppuun asti. Lukio on muuttunut viime vuosina stressiä säteileväksi painekattilaksi, ja syynä on ylioppilastodistuksen painoarvon nostamien opiskelijavalinoissa.

Edellinen opetusministeri ei Silja Kosolan mukaan kuunnellut asiantuntijoita, ja nyt on käynyt kuten ennustettiin. Lukiolaiset ja yläkoululaiset ovat stressaantuneempia kuin koskaan aikaisemmin.

– Yläkoululaisten pitäisi osata kaikkein ristiriitaisimmassa 15–16-ikävuoden vaiheessa päättää, mitä aineita heidän tulisi opiskella, jotta he voisivat lukion päätteeksi kirjoittaa oikeat aineet, jotta he pääsisivät opiskelemaan sitä, mitä haluavat. Vika on siinä, että 15-vuotias harvemmin tietää, mitä loppuelämältä haluaa.

Tilanne on Kosolan mukaan johtanut siihen, että monet ysin keskiarvon yläkoululaisnuoret ilmoittavat itseään stressiltä suojatakseen, etteivät halua mennä lukioon.

– Sitten on niitä, jotka menevät lukioon sinnittelemään ja kärsimään. He tarvitsevat enemmän oppilashuollon tukea kuin yksikään ikäluokka heitä ennen.

Osa uupuu kesken lukion, ja liian kovaa liian nuorena yrittäneiden määrä kasvaa vuosi vuodelta.

– Moni haluaa pitää lukioprässin jälkeen hengähdystauon. Välivuosien vähentämiseen tähdännyt uudistus on johtamassa siihen, että välivuosia pidetään entistä enemmän, Kosola huomauttaa.

KAAOS MIELESSÄ JA KODISSA VOI OLLA KERÄILYPAKKOA

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **MATTI WESTERLUND**

Tarpeettoman tavaran pois heittäminen on keräilypakkoa sairastavalle mahdotonta. Keräilypakko alkaa usein teini-ikäisenä. Se voi olla myös masennuksen oire tai seurausta aivoja rappeuttavasta muistisairaudesta.

Koti saa olla asutun näköinen ja on normaalia kiintyä tavaroihin. Pakonomainen kyvyttömyys heittää pois tavaraa ja suunnitelmallinen keräilyharrastus ovat kaksi eri asiaa.

Normaalin piikkiin menee myös se, että ei raaski luopua pieneksi käyneistä vauvanvaatteista tai ehdi raivata pihavarastoa kerran vuodessa.

– Joku voi kerätä esineitä, jotka muiden ihmisten mielestä ovat merkityksettömiä, silloinkaan kyse ei ole keräilypakosta, sanoo psykiatrian erikoislääkäri **Jyrki Korkeila**. Hän työskentelee psykiatrian professorina Turun yliopistossa.

– Haitalliseksi keräily muuttuu silloin, kun se on pakonomaista.

TAUSTALLA GENEETTINEN ALTTIUS

Pakonomainen keräily alkaa yleensä nuoruudessa ja yltyy vuosien myötä. Sitä pidettiin pitkään yhtenä ilmentymänä pakko-oireisesta häiriöstä eli OCD:sta (obsessive compulsive disorder). Uusimpien tutkimusten mukaan keräilypakko voi olla myös oma sairautensa. Yhdysvalloissa käytetyssä DSM5-tautiluokituksessa sille on jo erillinen diagnoosi.

– Tällä hetkellä Suomessakin käytössä olevassa WHO:n ICD-10-luokituksessa ei ole diagnoosia keräilypakolle, vaan se luokitellaan pakko-oireisen häiriön alle. Pian uudistuvassa luokituksessa tämän tyyppinen diagnoosi tulee olemaan, Korkeila kertoo.

Keräilypakko esiintyy usein samanaikaisesti muiden mielenterveyden häiriöiden tai psykoottisten sairauksien kanssa tai niiden oireena. Näitä häiriöitä ovat esimerkiksi masennus, ahdistushäiriöt, mukaan lukien juuri OCD sekä syömis- tai tarkkaavuushäiriöt.

KERÄILYPAKOSSA KYSE EI OLE NAUTINNOSTA. PÄINVASTOIN, USEIN TAUSTALLA ON TIEDOSTAMATON TARVE HALLITA UHKAA JA NEGATIIVISIA TUNTEITA.

– Jos keräilypakko on ilmaantunut esimerkiksi masennuksen jälkeen, se helpottuu sitä mukaa, kun masennusta saadaan hoidettua.

Aivoja rappeuttavat muistisairaudet voivat aiheuttaa pakonomaista keräilyä. Tilanne voi edetä nopeasti huonoon suuntaan.

– Keräilypakko voi tulla aivan uutena oireena, vaikka ihminen olisi aiemmin pitänyt huolta kodistaan, Korkeila toteaa.

Tutkimusten mukaan pakonomainen keräily on osittain geneettistä. Traumaattinen tai stressaava tapahtuma tai elämänvaihe voi laukaista keräilypakon, jos siihen on perinnöllinen alttius.

HAMSTRAUS EI TUO NAUTINTOA

Keräilypakosta kärsivän koti on siivoton ja siellä haisee pahalle. Nimenomaan asunnosta tulvahtava lemu voi kertoa naapureille, että kaikki ei ole kunnossa.

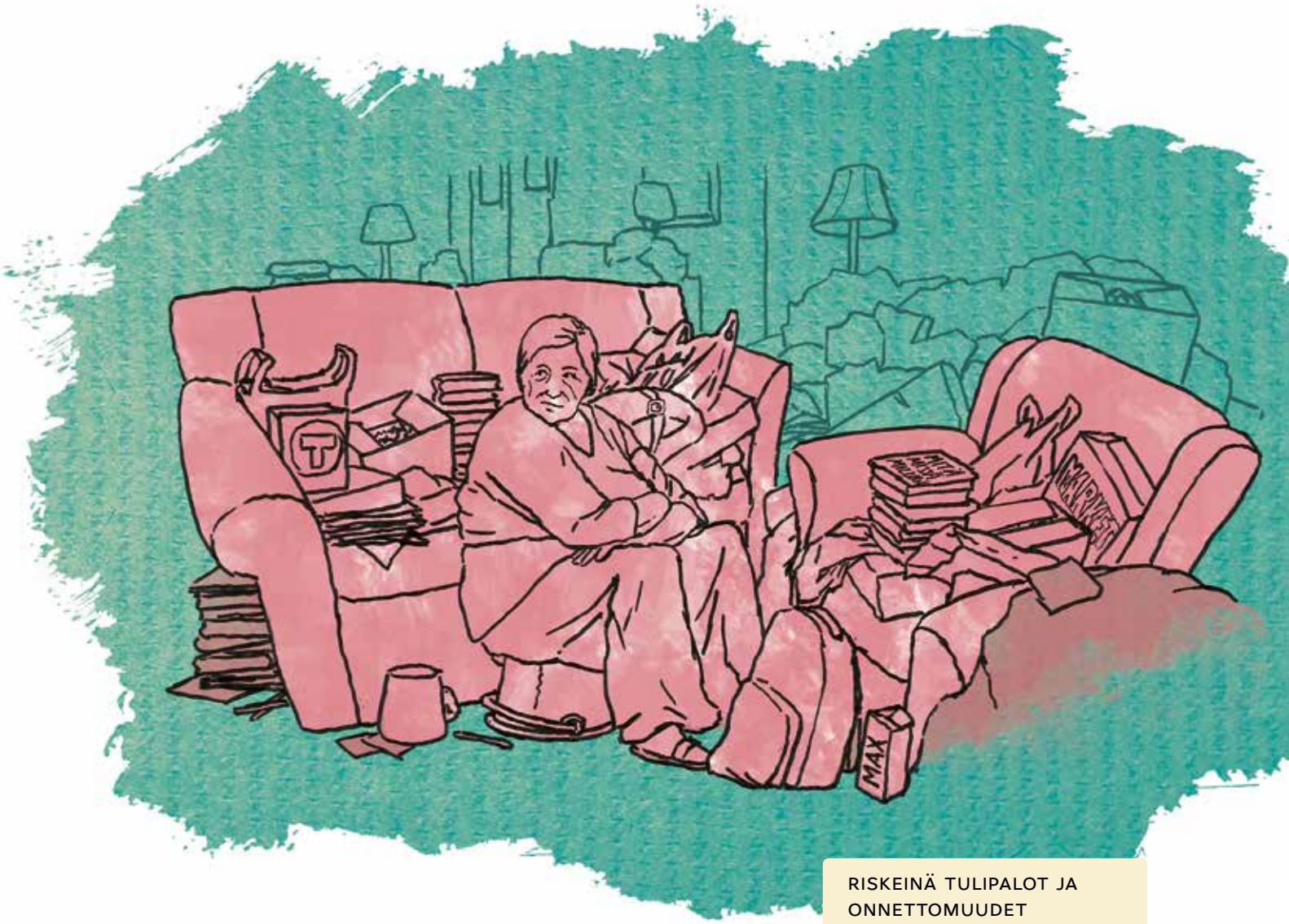
– Ihminen voi adaptoitua ihan järkyttäviin hajuihin. Aistit sopeutuvat, kun jätettä kertyy pikkuhiljaa. Muistisairauksiin kuuluu muutenkin hajuaistin heikkenemistä.

Keräilypakossa kyse ei ole nautinnosta. Päinvastoin, usein taustalla on tiedostamaton tarve hallita uhkaa ja negatiivisia tunteita.

– Kaikilla ahdistus ei kuitenkaan ole ilmeistä. Ihminen saattaa ymmärtää, että tämä on absurdia, mutta ei voi pakolleen mitään omin keinoin, Korkeila sanoo.

Miten keräilypakko eroaa shoppailuvimmasta?

– Ostosriippuvuudessa ihminen ostelee kaikenlaista, koska itse ostamistapahtuma on nautinnollinen ja koukuttava. Esine menettää kuitenkin arvonsa ►



KODIN VALTAAVA VALTAVA ROINARÖYKKIÖ ON MYÖS TURVALLISUUSRISKI ESIMERKIKSI TULIPALOJEN JA TUHOLAISELÄINTEN KANNALTA.

heti, kun sen omistaa ja taas pitää hankkia uutta, Korkeila taustoittaa.

Jyrki Korkeila ei usko, että keräilypakon esiintyvyys tulee vähenemään, kun sota-aikojen säännöstelyn ja elintarvikepulan kokeneet ihmiset kuolevat.

– Vanhemmalle sukupolvelle tyypillisessä varautumisessa, kuten kuivamuonan keräämisessä tai säästeliäisyydessä ei ole kyse keräilypakosta.

KÄYTETTYJÄ NENÄLIINOJA & LEMMIKKIEN RAATOJA

Googlaamalla löytää hetkessä kuvia siivottomista asunnoista, joissa tuskin pystyy kulkemaan saastan reunustamia polkuja pitkin. Kuvia tarkastelemalla erottuu mainospostia, ruokapakkauksia, asiakirjoja, vaatteita, riepuja…

– Eräässä urani aikana eteen tulleessa tapauksessa asunnon työhuone oli täynnä muovipusseja. Niissä oli käytettyjä nenäliinoja, Korkeila muistelee jatkaa: – Ei ole tavatonta, että pinojen välistä löytyy myös ulostetta ja kuolleiden lemmikkien raatoja.

– Jos keräilypakko on muun häiriön oire, se on yleensä lievempi.

Kodin valtaava valtava roinaröykkiö on myös turvallisuusriski esimerkiksi tulipalojen ja tuholaiseläinten kannalta. Puhumattakaan ihmisille aiheutuvista terveysriskeistä.

JÄYKKYYS JA JOUSTAMATTOMUUS NÄKYVÄT KERÄILYPAKOSSA

– Kun pakonomainen keräily on vakavaa, on elämässä yleensä muitakin vai-

RISKEINÄ TULIPALOT JA ONNETTOMUUDET

- Kodin valtaava valtava roinaröykkiö on turvallisuusriski tulipalon kannalta.
- Ruokapakkauksiin jääneet mädäntyneet elintarvikkeet voivat tuhota talon rakenteet ja pilata ilmanvaihdon.
- Saastaisuus kerää myös tuholaisia ja taudit voivat levitä.
- Täyteen ahdetussa asunnossa on suurempi riski kaatuilla ja tavarapinot voivat pudota asukkaan päälle. Tämä on ongelmallista erityisesti, jos ihminen on iäkäs ja muistisairas tai hänellä on fyysisen toimintakyvyn ongelmia.
- Vajaaravitsemus ja huono hygienia ovat todellisia riskejä, jos keittiötä ei voi enää käyttää ruoanlaittoon ja kylpyhuonetta peseytymiseen.
- Häätö voi uhata hamstraajaa. Jos asunnossa on lemmikkejä, voi kyseeseen tulla myös eläinsuojelurikossyyte.

keuksia. Kyky toimia organisoidusti on vähentynyt, mikä aiheuttaa ongelmia työelämässä.

Monella keräilypakosta kärsivällä on toiminnanohjaukseen ja työmuistiin liittyviä haasteita.

– Keräilypakkoa sairastava on mahdoton asuinkumppani. Hän on usein toimintatavoissaan jäykkä. Joustoa ei löydy, mikä vaikeuttaa vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita.

Sen sijaan keräilypakkoa sairastavalla voi olla seuranaan hallitsematon lauma lemmikkejä. – Kokemus on opettanut, että jos ihmisellä on kymmeniä kissoja, on taustalla usein jonkinasteinen keräilypakko.

ULKOPUOLINEN APU ON USEIN VÄLTTÄMÄTTÖMYYS

Harva hakee apua nimenomaan keräilypakkoon, vaan päätyy psykiatrin tai psykologin pakeille muusta syystä, ja ongelma tulee ilmi keskustelun myötä.

– Lievemmässä muodossa ihminen voi tiedostaa tilanteensa ja hävetä sitä, Korkeila sanoo.

Ulkopuolinen apu on usein edellytys sille, että ihminen pääsee elämässään eteenpäin. Ympäristön puuttuminen tilanteeseen on tärkeää myös turvallisuus- ja hygieniasyistä.

Muistisairaiden kohdalla tilanteen huomaavat yleensä ensin omaiset. Kaikilla ei kuitenkaan ole perhettä, ja joskus tilanne havaitaan vasta, kun vanhus tulee kotihoidon asiakkaaksi.

Korkeila kehottaa lähihoitajia ottamaan yhteyttä lääkäriin, jos vanhuksen käytöksessä tapahtuu sellaisia muutoksia, jotka voivat viitata keräilypakkoon. Siivottomuudessa kyse voi olla myös uupumisesta.

– Sitten katsotaan, onko taustalla sairaus, joka voidaan hoitaa tai jonka kulkuun voidaan vaikuttaa. On tärkeää myös kysyä, jos ihminen suostuisi ottamaan vastaan siivousapua.

Hoivakotiin muutto on keräilypakkoa sairastavalle vanhukselle suuri stressitekijä.

Keräilypakkoa hoidetaan kognitiivisella käyttäytymisterapialla. Sen tavoitteena on muun muassa tunnistaa ja haastaa omia pinttyneitä ajatusmalleja ja uskomuksia. Lääkitys voidaan lisätä terapian tueksi, jos taustalla on masennusta tai ahdistushäiriö. Tällöin lääkkeenä käytetään tavallisesti selektiivisiä serotoniinin takaisinoton estäjiä eli SSRI-lääkkeitä. ■

KERÄILYPAKKO

- Keräilypakko alkaa usein nuorena ja pahenee iän myötä.
- Se voi alkaa myös aivoja rappeuttavan muistisairauden seurauksena.
- Pakonomaista keräilyä esiintyy noin yhdellä tai kahdella sadasta. Se saattaa olla lievää ja liittyä muuhun mielenterveyden häiriöön tai sairauteen.
- Keräilypakko on eri asia kuin keräilyharrastus, porttiteoria ei päde tässä asiassa.
- Keräilypakon tarkkaa syytä ei tiedetä. Perinnöllinen alttius, muut mielenterveydenhäiriöt ja traumaattiset kokemukset kasvattavat sairastumisriskiä.
- Pakonomaista hamstraamista hoidetaan kognitiivisella käyttäytymisterapialla, ja tukena voi olla SSRI-lääkitys.

LÄHTEINÄ KÄYTETTY MYÖS:

KERÄILYPAKKO, MATTI O. HUTTUNEN, LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM, 2015;131(15):1340–4

HOARDING, MAYO CLINIC, MAYOCLINIC.COM

MUISTISAIRAUDEN TUNTEMATTOMAT ENSIOIREET

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Muistisairaus ei aina oireile muistamisen ongelmina, vaan apua haetaan usein ensin silmälääkäriltä tai psykiatrilta. Tutkijat puolestaan etsivät sairauden merkkejä niin silmistä kuin suolistosta.

Muistin pätkiminen vaivaa toisinaan lähes jokaista. Tavanomaisesti syynä on huonosti nukuttu yö, liiallinen työmäärä tai muuten vain kuormittava elämäntilanne.

Jos avaimet tai kännykkä hukkuvat tai työkaverin nimi unohtuu silloin tällöin, ei vielä välttämättä ole syytä huoleen, sanoo muistisairauksiin erikoistunut neurologian erikoislääkäri **Anne Koivisto**.

– Kun asiat eivät suju entiseen tapaan eivätkä ongelmat korjaannu levolla tai loman aikana, saattaa olla syytä selvittää, mistä ongelmat johtuvat.

Muistisairaudet ovat yleisiä ja niistä puhutaan niin paljon, että monissa tapauksissa ihminen itse tai hänen läheisensä huomaavat herkästi, kun tiedonkäsittelytaidoissa tapahtuu muutoksia. Esimerkiksi niin, että uuden oppiminen hidastuu tai päättelykyky ja tarkkaavaisuus heikentyvät.

Joskus ongelmat ovat hoidettavissa eivätkä välttämättä merkitse etenevää, aivoja rappeuttavaa muistisairautta. Esimerkiksi aivovamma tai aivoverenkiertohäiriö voi jättää pysyvän mutta ei-etenevän muutoksen aivoihin.

SAIRAUS MUUTTAA IHMISTÄ, VAIKKA MUISTI VIELÄ PELAISIKIN

Anne Koivisto kertoo, että varsinaiset muistisairaudet eli eteneväluonteiset tiedonkäsittelyn häiriöt voivat alkaa hyvin monenlaisilla oireilla.

– Alzheimerin taudin epätyypilliset muodot ja Lewyn kappale -tauti alkavat hahmottamisen häiriöillä. Monesti ihmiset käyvät ensin optikolla tai silmälääkärillä. Kun lasien vaihtaminen ei auta oletetulla tavalla, aletaan epäillä muita syitä.

Otsalohko-ohimorappeuma saattaa puolestaan muuttaa ihmisen käyttäytymistä aikaisempaa impulsiivisemmaksi ja estottomammaksi. Suunnitelmallisuus katoaa, työt jäävät kesken ja toiminta muuttuu häiriöherkäksi.

– Käyttäytymisen kontrolli häviää, vauhti lisääntyy. Ihminen saattaa sosiaalisissa tilanteissa loukata kommenteillaan toisiaan, vaikka se aikaisemmin ei olisi ollut hänelle tyypillistä.

Oireiden perusteella ensimmäinen epäilys saattaa olla kaksisuuntainen mielialahäiriö, ja joskus samankaltaiset oireet saattavat olla ihan vain stressiperäisiä.

– Työterveys- ja yleislääkärit saattavat tunnistaa alkavan muistisairauden, varsinkin jos ongelmat eivät häviä loman aikana vaan vähitellen pahenevat.

Alkavaan muistisairauteen voi liittyä monenlaisia muitakin käytösoireita, jotka voivat hämärtää oikean diagnoosin tekemistä, esimerkiksi univaikeudet, masennus, ahdistuneisuus ja levottomuus.

MUISTIHÄIRIÖT OVAT VAIN OSA TAUDINKUVAA

Muistisairausdiagnoosin saa vuosittain noin 14 500 suomalaista. Puolet muistisairausdiagnooseista tehdään vaiheessa, jossa potilaalla on vasta lieviä tiedon käsittelyn oireita.

Varhaisvaiheessa saatu diagnoosi saattaa tulla yllätyksenä potilaalle, jonka muisti pelaa vielä entiseen malliin. Näitä tapauksia Anne Koivisto kertoo kohdanneensa usein vastaanotollaan.

Muistisairaus onkin hänen mukaansa harhaanjohtava nimitys neurokognitiivisille sairauksille eli Alzheimerin taudille ja muille tiedonkäsittelyyn vaikuttaville aivorappeumasairauksille.

> "JOKAISELLA POTILAALLA MUISTI HEIKKENEE ENNEN PITKÄÄ, MUTTA VAIN REILUSSA PUOLESSA SAIRAUKSISTA SE ON ENSIOIRE."

– Jokaisella potilaalla muisti heikkenee ennen pitkää, mutta vain reilussa puolessa sairauksista se on ensioire.

Muistisairaus on Koiviston mielestä kuitenkin parempi nimitys kuin dementia, jolla muistisairaudet aikaisemmin tunnettiin.

– Muistisairaudet ovat eteneviä aivorappeumasairauksia, joiden lopputulos on dementia, vähän samaan tapaan ►

kuin sepelvaltimotaudin lopputulos on sydäninfarkti, hän selittää.

Dementiavaiheessa ihmisellä on muistivaikeuksien lisäksi paljon muita oireita, jotka vaikeuttavat arjessa selviytymistä.

Nimitysten muuttuminen kertoo tutkimuksen kehittymisestä: Aikaisemmin sairaudet ehtivät edetä dementiavaiheeseen ennen kuin ne tunnistettiin. Nyt sairaudet on mahdollista tunnistaa ennen kuin ne aiheuttavat päivittäisen toimintakyvyn ongelmia.

MERKKEJÄ ETSITÄÄN ERI PUOLILTA KEHOA

Väestön ikääntyessä muistisairaudet yleistyvät maailmanlaajuisesti, ja niitä myös tutkitaan paljon. Varhaisia merkkejä etsitään niin nenän limakalvoilta, verestä, suoliston bakteereista, ulosteesta kuin syljestä.

Anne Koivisto on tutkinut muistisairauksia Itä-Suomen ja Helsingin yliopistoissa, joissa hän toimii neurologian ja muistisairauksien professorina, ja on johtanut esimerkiksi silmiin kohdistunutta tutkimusta.

– Muistisairaudessa silmien liikkeet eivät ole yhtä nopeita kuin terveillä ihmisillä. Silmien liikkeitä rekisteröivällä laitteistolla muutokset voidaan havaita jo varhaisvaiheessa, jolloin toimintakyky ei ole muuttunut.

Silmien liikkeiden ja katseen kohdistamisen seuranta on Koiviston mukaan yksi lupaavista menetelmistä, joita saatetaan vastaisuudessa käyttää apuna muistisairauden diagnosoinnissa.

Jos muistisairauden riskin voisi kartoittaa yhtä helposti esimerkiksi verikokeella, se voitaisiin tehdä omalla terveysasemalla ja ottaa laajempaan käyttöön.

Vaikka tulokset eivät yksin olisi aukottomia, ne tukevat lääkäriä päätöksenteossa.

Tutkimuksissa ollaan menossa sitä kohti, että pystytään kartoittamaan riskiryhmään kuuluvat mutta tiedonkäsittelyltään normaalit ihmiset, ja myös hoitoja kehitetään riskitilaan.

– Jos aktiivinen hoito voitaisiin aloittaa esimerkiksi jo Alzheimerin taudin riskitilassa, taudin etenemistä voitaisiin hidastaa selkeästi ja viivästyttää dementiavaiheen alkua jopa vuosilla.

Anne Koivisto pitää mahdollisena, että muistisairauksissa päästään vielä samaan kuin monen muun kansantaudin hoidossa.

– Aivojen terveyttä voitaisiin mitata erilaisilla laboratoriokokeilla tai testeillä ja seurata samalla tavalla kuin kolesterolia, verenpainetta tai sokeritasapainoa. Realiteetti on, että sydän- ja verisuonitautisairauksien riskitekijöiden siirtäminen siirtää jo nyt dementiatasoisen muistisairauden puhkeamista.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa sairaus diagnosoidaan, sitä suuremman hyödyn lääkehoidosta saa. Samalla hoivaresurssia voidaan siirtää niihin potilaisiin, joilla muistisairaus on jo edennyt pitkälle.

Potilaalle varhaisvaiheessa tehty diagnoosi antaa puolestaan arvokkaita lisävuosia ja aikaa valmistautua tulevaan. ■

”AIVOJEN TERVEYTTÄ VOISI MITATA JA SEURATA SAMALLA TAVALLA KUIN KOLESTEROLIA JA VERENPAINETTA”.

Jokainen keski-ikäinen hukkaa avaimet toisinaan

Kaikilla työikäisillä sattuu unohduksia ja keskittyminen herpaantuu aika ajoin. Monia oireet huolestuttavat, vaikka todennäköinen syy muistamattomuuteen on jokin muu kuin muistisairaus. Itselleen kannattaa olla armollinen, sillä ikääntyessä myös aivot vanhenevat eikä järki leikkaa enää yhä terävänä kuin työuran alkuaikoina.

Neurologian erikoislääkäri Anne Koivisto antaa kolme mahdollista selitystä, miksi muisti pätkii ennen aikojaan.

Normaali ikääntyminen
Tahdin hidastaminen vanhemmiten on iso haaste meille kaikille. Ihminen tarvitsee ikääntyessään enemmän lepoa, mutta moni kuormittaa itseään ja jatkaa arjen suorittamista entiseen malliin. Varsinkin työelämässä on jatkuvasti opittava uutta ja usein vielä sellaista, johon keski-ikäisiä ei ole koulutettu. Esimerkiksi tietokoneohjelmien omaksuminen käy nuoremmilta usein luontevammin ja nopeammin.

Stressi
Jos tutussa työssä alkaa sattua unohduksia ja entistä enemmän virheitä tai työtehtävien suorittaminen kestää entistä kauemmin, se voi johtua kuormittumisesta tai siitä, että yhdelle ihmiselle on sälytetty useamman ihmisen työt. Jos kyse on kuormittumisesta, loman tai sairausloman aikana tulisi tapahtua voimaantumista.

Vaihdevuodet
Naisilla vaihdevuodet voivat oireilla keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ongelmina. Ne näkyvät pieninä muistilipsahduksia, esimerkiksi niin, että lompakko tai kännykkä on kateissa. Ikäkauteen liittyvät uniongelmat voivat pahentaa oireita. Ongelmien tulisi helpottaa vaihdevuosioireiden ja unihäiriöiden hoidolla.

SIRKKA-LIISA KIVELÄ
Yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri

TIETOJEN PUUTE LUO ERIARVOISUUTTA

Kaupungin vanhassa lähiössä asuva 73-vuotias ystäväni asuu 71-vuotiaan vaimonsa kanssa. Hän kertoi minulle olevansa huolissaan nivelreumaa sairastavan vaimonsa heikentyneestä kävelykyvystä. Avioparin kodissa oli vesijohto, viemäri ja sauna, mutta sisä-WC- ja suihkutilat puuttuivat. Vaimon käyttöön oli hankittu siirrettävä WC-portatiivi. Ystäväni kertoi, että heillä ei ole taloudellisia mahdollisuuksia rakentaa WC-tiloja asuntoonsa. Hän oli huolissaan omasta ja vaimonsa selviytymisestä nykyisessä kodissaan. ”Kukaan ei ostaisi taloamme, jos panisimme sen myyntiin. Meillä ei ole mahdollisuuksia muuttaa hyväkuntoiseen asuntoon keskustaan”, hän murehti.

Kunnoltaan heikentyneet iäkkäät saavat yhteiskunnan taloudellista tukea asuntojensa korjauksiin, ja Vanhustyön keskusliiton korjausavustustoiminta auttaa heitä. Näistä on kerrottu vanhusjärjestöjen lehdissä ja muissa tiedotusvälineissä. Tiedot eivät kuitenkaan olleet saavuttaneet ystäviäni. Etsin yhdessä heidän kanssaan kyseisen asuinalueen korjausneuvojan nimen ja puhelinnumeron. Korjausrakentamisen suunnitelma ja kustannusarvio sekä avustushakemus laadittiin. WC- ja suihkutilat valmistuvat vuoden 2021 alussa, ja ystäväni odottavat lopullista päätöstä avustuksen suuruudesta.

Tietojen puutteet ovat melko yleisiä. Ne heikentävät iäkkäiden elämää monin tavoin.

Kesällä tutustuin omaishoitoperheeseen, jossa aviomies oli sairastanut Alzheimerin tautia kuuden vuoden ajan. Kävi ilmi, että miehelle ei maksettu eläkettä saavan hoitotukea. Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunta ei ollut kertonut perheelle tällaisesta mahdollisuudesta. Kukaan miestä hoitaneista lääkäreistä ei ollut laatinut hoitotuen saantiin tarvittavaa C-todistusta.

Munkkivuoren kaduilla kävellessäni tapasin iäkkään naisen, joka kertoi minulle taloudellisista huolistaan. Iso osa hänen eläkkeestään kului vuokra-asunnon kustannuksiin. Keskustelumme paljasti, että hän ei tuntenut yhteiskunnan järjestämää asumistukea.

Sosiaaliturvamme on laaja, mutta pirstaleinen. Järjestöt ja muut tahot toteuttavat monentyyppistä iäkkäiden fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, taloudellista ja muuta tukemista. Vanhenevien digiosaamisen kehittämiseen panostetaan. Avustusmuotoja on melko paljon.

Iäkkäille ja heidän omaisilleen suunnattu neuvonta on kiitettävän runsasta perinteisissä tiedotusvälineissä. Vanhusjärjestöjen luennoilla ja lehdissä kerrotaan hyvinvoinnin ja kunnon ylläpitämisen mahdollisuuksista, sosiaaliturvasta ja monista muista asioista. Tiedotus ei kuitenkaan saavuta kaikkia. Maassamme on paljon iäkkäitä, jotka eivät kuulu mihinkään vanhusjärjestöön. Vain osa ikääntyneistä pystyy lukemaan internetsivujen tietoja.

Iäkkäiden hyvinvointi ja tasa-arvo edellyttävät laajaa ja toistuvaa tietojen jakamista. Tämä tehtävä ei kuulu vain tiedotusvälineille ja järjestöille. Vanhusten hoidossa ja muussa vanhustyössä toimivien ja jokaisen iäkkäitä ja heidän omaisiaan kohtaavan lähimmäisen tulisi muistaa keskustella taloudellisen ja sosiaalisen tuen mahdollisuuksista. Kysellään ja ohjataan iäkkäitä oikeille luukuille! ■

”ISO OSA HÄNEN ELÄKKEESTÄÄN KULUI VUOKRA-ASUNNON KUSTANNUKSIIN. KESKUSTELUMME PALJASTI, ETTÄ HÄN EI TUNTENUT YHTEISKUNNAN JÄRJESTÄMÄÄ ASUMISTUKEA.”

VÄSYMYKSEN SYYKSI PALJASTUU USEIN UNIAPNEA

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Hoitamaton uniapnea lisää vakavien sairauksien ja tapaturmien riskiä. CPAP-hoito antaa avun oireisiin, mutta vaatii kärsivällisyyttä varsinkin alussa.

Diagnosoimaton uniapnea lienee vielä huomattavasti yleisempää kuin tähän asti on arvioitu. Tuoreen tutkimustiedon perusteella jopa 1,4 miljoonaa suomalaista sairastaa vähintään uniapnean lievää muotoa. Keskivaikea tai vaikea uniapnea on saman arvion mukaan noin 850 000 ihmisellä.

– Puhutaan siis todellisesta kansantaudista, unihoitaja **Tiina Aalto** HUS:n Sydän- ja keuhkokeskuksesta toteaa.

Uniapnea lisääntyy samalla, kun väestö ikääntyy ja pulskistuu. Ylipaino ja ikä ovat nimittäin merkittävimmät uniapnean riskitekijät. Myös tupakka, alkoholi ja keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet lisäävät sairastumisen todennäköisyyttä.

– Kaikki uniapneaan sairastuneet eivät silti suinkaan ole keskivartalolihavia miehiä, kuten usein mielletään. Hoikkakin voi sairastua, jos hänellä on rakenteellinen alttius. Myös naisilla sairaus on yleinen varsinkin menopaussi-iän jälkeen.

Uniapneassa hengittäminen keskeytyy nukkuessa toistuvasti vähintään kymmenen sekunnin ajaksi kerrallaan. Alle viisi katkosta yössä katsotaan vielä normaaliksi. Lievässä sairaudessa katkoksia on 5–15, keskivaikeassa 15–30 ja vaikeassa yli 30 kappaletta per yö. Katkos syntyy, kun kurkun alueen lihakset rentoutuessaan tukkivat hengitystiet. Lopulta hengitys lähtee korahtaen uudelleen käyntiin. Nukkuja saattaa havahtua katkokseen osittain.

APUA HAETAAN MYÖHÄÄN

Puoliso huomaa usein ensimmäisenä uniapnean ulkoiset merkit eli kuorsaamisen, hengityskatkokset ja korahdukset. Sairastuneelle itselleen merkittävin oire on yleensä päiväaikainen väsymys.

– Moni kuvailee, että olo on koko ajan kuin puulla päähän lyöty. Mikään ei tunnu virkistävän, Aalto sanoo.

Jo pelkkä jatkuva väsyneisyys on syy epäillä uniapneaa tai ainakin sulkea pois sen mahdollisuus. Vaikka sairaus tunnetaan nykyään aiempaa paremmin, moni kärsii oireista jopa viidestä kymmeneen vuotta ennen tutkimuksiin hakeutumista.

Kyseessä ei ole harmiton vaiva. Uniapnea lisää merkittävästi monien vakavien sairauksien riskiä ja tapaturma-alttiutta. Hoitamaton uniapnea lisää kuolleisuutta sydän- ja verisuonisairauksiin, aivoverenkiertohäiriöön ja keuhkoverenpainetautiin. Se altistaa kakkostyypin diabetekselle. Hoitamaton sairaus moninkertaistaa myös riskin joutua liikenneonnettomuuteen, sillä väsyneenä huomiokyky herpaantuu.

”KAIKKI UNIAPNEAAN SAIRASTUNEET EIVÄT OLE KESKIVARTALOLIHAVIA MIEHIÄ. HOIKKAKIN VOI SAIRASTUA, JOS HÄNELLÄ ON RAKENTEELLINEN ALTTIUS.”

– Jo ihan yleisen elämänlaadun vuoksi sairauteen kannattaa ehdottomasti hakea hoitoa, Tiina Aalto korostaa.

USEIN DIAGNOOSIIN RIITTÄÄ YHDEN YÖN TUTKIMUS

Uniapnea todetaan tutkimuksessa, jossa kehoon kiinnitettyjen antureiden ja mittalaitteiston avulla monitoroidaan nukkujan hengitystä, sydämen syketaajuutta, asentoa ja veren happisaturaatiota. Tutkimus on mahdollista toteuttaa kotona, ja yleensä yhden yön seuranta riittää. ►

– Tarvittaessa tehdään sairaalaoloissa laajempi tutkimus, joka sisältää lisäksi EEG- eli aivosähkökäyrätutkimuksen, Aalto kertoo.

LAIHDUTTAMINEN VOI AUTTAA

Lievässä uniapneassa hoidoksi saattavat joskus riittää elintapamuutokset: painonhallinta, tupakoinnoin lopettaminen ja alkoholinkäytön vähentäminen. Apua voi olla asentohoidosta, sillä monella oireet ovat pahimpia selällä nukkuessa.

Vanha kotikonsti on sitoa tennispalloja yöasun selkäpuolelle. Tarjolla on myös monenlaisia tyynyjä, vöitä ja muita varusteita samaan tarkoitukseen. Nenän kuivuuden ja tukkoisuuden vähentäminen esimerkiksi nenäsuihkeiden avulla voi myös lieventää oireita.

Keskivaikean ja vaikean uniapnean hoidossa tärkein keino on CPAP – eli ylipainehoito. Laite puhaltaa letkuosan ja kasvoille asetettavan maskin kautta huoneilmaa kevyellä paineella ja pitää näin ylähengitystiet auki.

– Positiivinen suhtautuminen laitehoitoon on onnistumisen edellytys, ja tätä asennetta me kaikki terveydenhuollossa työskentelevät voimme osaltamme edistää. Alkuvaiheessa tarvitaan ensinnäkin kärsivällisyyttä, sillä joskus oireiden häviäminen kestää kuukausia, Tiina Aalto sanoo.

Hoidon onnistuminen edellyttää maskin huolellista säätämistä kotioloissa. Kiinnitysremmien kohdistaminen sopiviksi on todellista millimetripeliä. Liian löyhä maski ei toimi toivotusti, ja liian kireä taas tuntuu epämukavalta.

PALKINTONA PAREMPI JAKSAMINEN

Sinnikkyys kuitenkin kannattaa, sillä CPAP-laitteen jokaöinen käyttö vähentää oireita lopulta yleensä tehokkaasti. Aallon mukaan kohennus olotilassa voi olla valtava.

– Potilaat sanovat, että koko maailma tuntuu kirkastuneen. Palavereissa ei enää tarvitsekaan nuokkua, eikä autoillessa meinaa nukahtaa rattiin.

CPAP-laitekaan ei kuitenkaan paranna uniapneaa, joten sen käyttämistä on jatkettava loppuikä. Aallon mukaan uniapneaan ja varsinkin ylipainehoitoon liittyy edelleen turhaa häpeilyä.

CPAP-LAITTEEN KÄYTTÖ VÄHENTÄÄ OIREITA TEHOKKAASTI. POTILAAT SANOVAT, ETTÄ KOKO MAAILMA KIRKASTUU.

– Varsinkin nuoret potilaat puhuvat toisinaan seksintappajasta. Joidenkin mielestä CPAP-laitteen käyttäminen tuntuu vaikealta uutta parisuhdetta solmiessa. Tällöin yleensä kysyn, onko sitten kuorsaamisen ja hengityskatkosten kuunteleminen kovin seksikästä.

Laitteen käyttäminen matkoilla huonetoverin nähden saattaa myös ujostuttaa.

– Ehkä näihin asenteisiin parhaiten auttaa sen tiedostaminen, kuinka valtavan yleisestä sairaudesta on tosiaan kyse, Tiina Aalto painottaa.

Kuluneena vuonna huolta on luonnollisesti aiheuttanut myös koronapandemia. Tutkimusnäyttö uniapnean ja koronan vakavan tautimuodon yhteydestä toisiinsa on kuitenkin toistaiseksi melko suppeaa ja osin ristiriitaista. ■

Nämä altistavat uniapnealle

- **Ylipaino**. Erityisesti kaulan alueelle kertynyt rasva ahtauttaa ylähengitysteitä.
- **Ikä**. Kudokset kaikkialla kehossa löystyvät iän myötä, jolloin myös hengitystiet tukkeutuvat helpommin. Naisilla menopaussi kiihdyttää kehitystä.
- **Rakenteelliset seikat**. Pieni leuka, suuri kieli ja kookkaat nielurisat lisäävät taipumusta uniapneaan.
- **Tupakointi**. Polttaminen aiheuttaa tukkoisuutta ja vaikeuttaa öistä hengittämistä.
- **Alkoholi ja keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet**. Lihasten rentoutuminen lisää hengityskatkoksia.

Ylipainehoitoa vähintään kuusi tuntia yössä

Tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan CPAP-laitetta kannattaa käyttää mahdollisimman paljon. Suotuisa vaikutus sydän- ja verisuonitautisairastavuuteen edellyttää laitteen käyttöä yli 4–6 tuntia vuorokaudessa. Asiaa selvitti lääketieteen lisensiaatti **Minna Myllylä** Turun yliopistossa tarkistetussa väitöskirjassaan.

Vähemmillä käyttötunneilla suotuisaa vaikutusta ei havaittu, kun muut tekijät kuten ikä, sukupuoli ja muut sairaudet oli huomioitu.

– Laitetta yli kuusi tuntia vuorokaudessa käyttäneillä myös kokonaiskuolleisuus oli matalampi, Minna Myllylä kertoo.

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**

Kilpailuaika
15.10.2020–31.3.2021

Palkintojen ulkonäkö saattaa poiketa kuvan tuotteista.

RINTOJEN ELINKAAREEN KUULUU NOUSUJA JA LASKUJA

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Rinnoilla on kaksi perustehtävää: tuoda naiselle seksuaalista nautintoa ja ruokkia vauva. Kokoon ja muotoon läpi elämän vaikuttavat muun muassa perimä, hormonit, painonvaihtelu, ikääntyminen sekä mahdolliset raskaudet ja imettäminen.

Bonbonit, bosat, daisarit, hinkit, ilo-omenat, kannut, kärpäslätkät, lollot, puskurit, pystärit, riipparit, ryntäät, samanthafoxit, tissit, tisulit…Rakkailla rinnoilla on monta nimeä.

Ihmisillä on syntyessään nännit, myös poikavauvoilla. Lapsilla ja miehillä ei ole rauhasrakkuloita. Rintarauhasrakkulat alkavat kehittyä tytöillä 8–13 vuoden iässä, suomalaisilla tytöillä keskimäärin himpun vajaa 11-vuotiaana.

Kasvun saa aikaan estrogeeni. Murrosiässä rintojen kasvu kestää kolmesta viiteen vuoteen. Kouluterveydenhoitajan pakeille on hyvä mennä, jos rinnat eivät ole alkaneet kasvaa vielä 13-vuotiaana.

Kasvun aikataulua sekä rintojen muotoa ja kokoa säätelevät pitkälle perintötekijät. Ympäristötekijöillä on vaikutusta siihen, mitkä geenit kytkeytyvät päälle ja milloin.

Myös poikien rinnat voivat kasvaa. Kolmasosalla murrosikäisistä pojista on gynekomastia, mikä tarkoittaa miesten ja poikien rintojen kasvua. Sen sijaan niin sanotuilla man boobseilla eli miestisseillä ei ole tekemistä varsinaisen rintojen kasvun kanssa, vaan ne johtuvat pääosin korkeasta rasvaprosentista.

PERINNÖLLISYYS MÄÄRÄÄ MUODON

Rinnat sisältävät rauhaskudosta, joka muodostuu maitokäytävistä, maitorakkuloista ja sidekudoksesta. Pari-kolmekymppisellä rinnat ovat yleensä kiinteät, sillä rauhaskudosta on runsaasti.

– Hedelmällisen iän jälkeen tapahtuu involuutio, eli maitorauhaset surkastuvat ja rintakudos korvautuu rasvakudoksella, rintasyöpärekonstruktioon erikoistunut plastiikkakirurgi **Helena Puonti** kertoo.

Muotoon vaikuttaa ennen kaikkea sidekudoksen rakenne, joka on pitkälti perinnöllinen ominaisuus.

– Nuorellakin rinnat voivat roikkua, etenkin, jos ne ovat isot. Joillakin ihmisillä sidekudostuki on pehmeämpää, ja iho on ohutta ja helposti venyvää, Puonti sanoo ja jatkaa: – Myös pienet rinnat voivat olla malliltaan niin sanotusti tippuvat.

Vaihdevuosi-iän hormonikorvaushoito hidastaa involuutiota.

– Tällöin rinnat pysyvät entisellään tai voivat jopa vähän kasvaa.

Rintojen rakennuspalikat

Rinta koostuu rasvakudoksesta ja maitorauhasesta. Siinä on 15–25 erillistä pikkurauhasta eli lohkoa.

Rasvakudos ja maitorauhanen kiinnittyvät rintakehään rintalihaksen päälle sidekudoksen avulla.

Nänniä ympäröi nännipiha. Nännissä ja nännipihassa on melaniinia, hikirauhasia, talirauhasia sekä nännipiharauhasia, jotka ovat hikirauhasten ja maitorauhasten välimuoto.

On tavallista, että paino vaihtelee aikuisena. Rinnoissa on paljon rasvakudosta, joten myös rasvaprosentti vaikuttaa rintojen kokoon ja muotoon.

– Laihtuessa rasva lähtee ensimmäiseksi sieltä, mihin ylimääräinen on kertynyt, joillakin se on rinnat ja toisilla lantio. Tässä on paljon geneettistä vaihtelua. Sen sijaan, jos rinnoissa on todellista rintarauhasen liikakasvua, ei laihduttaminen pienennä rintojen kokoa juuri lainkaan.

Maan vetovoimaa vastaan voi (yrittää) taistella välttelemällä painon jojoilua. Kudokset venyvät ihmisen lihoessa ja löystyvät laihtuessa. Pidemmällä tähtäimellä runsaan ylipainon lisäksi juuri edestakaisin tapahtuva muutos saa rinnat riippumaan.

Markkinointilupauksista huolimatta voiteilla tai muilla valmisteilla ei saa kohotettua rintoja. Ainoa tapa saada pitkäaikaisia tuloksia on plastiikkakirurgiset toimenpiteet.

HORMONIVAIHTELUT MUUTTAVAT KOKOA

Rintojen koko vaihtelee kuukautiskierron mukaan.

– Rinta ja sen miljoonat maitorakkulat täyttyvät nesteestä kierron puolivälissä, mikä kasvattaa rinnan kokoa. Kierron jälkipuolella munasarjassa toimivan keltarauhasen hormonieritys voimistaa arkuutta ja turvotusta. Neste tyhjenee ja turvotus laskee kuukautisvuodon jälkeen, Helena Puonti kertoo. ►

Liivit on makuasia

Liivittömyydestä ei ole haittaa, jos se tuntuu hyvältä.

Moni kokee, että rintaliivit pitävät ryhdin hyvänä ja näin ollen ehkäisevät niska- ja hartiakipuja.

Rintojen heiluminen voi tuntua epämukavalta, samoin niin sanottu tissihiki. Rintaliivit tuovat helpotuksen molempiin ongelmiin. Tissihikeä voi hoitaa myös talkilla.

Rintaliiveillä voi myös muuttaa tilapäisesti rintojen ulkonäköä, esimerkiksi kohottaa tai silottaa muotojaan.

Hormonaalinen yhdistelmäehkäisy simuloi lievää raskaustilaa.

– Se saattaa aiheuttaa vähäistä rintojen kasvua ja turvotusta. Myös hormonikierukka voi käytön alussa aiheuttaa rintojen turvotusta, mutta yleensä se korjaantuu ajan myötä.

HERKKÄ IHO KAIPAA KOSTEUTUSTA

Rintojen ja dekolteen alueen iho on ohutta. Aikojen saatossa rintoja on hellitty muun muassa unikkovedellä, ruusuöljyllä, kamferilla, sadevedellä ja emakon maidolla.

Nykytiedon valossa aurinko- ja kosteusvoide riittävät vallan mainiosti.

Rintojen ja nännien ihoa kannattaa kosteuttaa, jotta iho ei kuivu. Tähän tarkoitukseen on olemassa erikoistuotteita, mutta perusvoide ajaa asian.

Aurinkovoidetta on hyvä käyttää, vaikka ei rannalla yläosattomissa makoilisikaan.

Ihmisen keho ja iho – rinnat mukaan lukien – voivat paremmin, kun syö terveellisesti ja liikkuu tarpeeksi.

– Tupakointi kuivattaa ja vanhentaa ihoa ja voi muuttaa sen sävyn kellertäväksi, Puonti kertoo.

Atooppinen ihottuma voi ilmaantua myös rinnoille, hoidoksi riittää yleensä mieto kortisonivoide.

Puontin mukaan ihon pinnan kautta annosteltavat kollageenituotteet eivät olennaisesti vaikuta ihon sidekudoksen laatuun.

– Sen sijaan ihon sisään injisoidut sidekudoskasvua lisäävät kasvutekijät, joita ovat esimerkiksi oman veren verihiutaleet (PRP eli platelet rich plasma) voivat parantaa ihonalaisen sidekudoksen laatua. Injektioita voidaan antaa lääketieteellistä syistä, jos rinnoissa on esimerkiksi arpimuutoksia.

TUNTO SÄILYY LÄPI ELÄMÄN

Useimmat naiset kokevat rintansa erogeenisiksi eli niiden koskettaminen otollisessa tilanteessa tuntuu nautinnolliselta ja kiihottaa. Erityisesti nänni on herkkä kosketukselle, ja se jäykistyy, kun nainen on kiihottunut. Jöpötys voi johtua myös kylmästä tai kankaan kosketuksesta.

AIKOJEN SAATOSSA RINTOJA ON HELLITTY MUUN MUASSA UNIKKOVEDELLÄ, RUUSUÖLJYLLÄ, KAMFERILLA, SADEVEDELLÄ JA EMAKON MAIDOLLA.

Rintoja hyväiltäessä aivoissa erittyy oksitosiinia, jota kutsutaan mielihyvähormoniksi. Rintojen koskettaminen voi siis tuntua hyvältä koko kehossa ja mielessä. Oksitosiinia erittyy myös imettäessä.

On myös täysin ok, että rintojen koskettelu ei tunnu hyvältä, etenkään jos rinnat ovat hyvin herkät tai jos nainen ei koe rintojaan erogeenisinä.

Vaihdevuodet eivät vaikuta rintojen tuntoherkkyyteen.

– Ihon tunto riippuu tuntohermopäätteiden määrästä ja kunnosta. Ihon vanhenemiseen ja tiettyihin sairauksiin, kuten neuropatioihin, voi liittyä ihotunnon alenemaa, mutta se ei johdu hormonivaihtelusta, Puonti kertoo.

OMAN KEHON HYVÄKSYNTÄ KAUNISTAA

Länsimainen kauneusihanne suosii tällä hetkellä isoja, mutta terhakkaita ja symmetrisen pyöreitä rintoja. Harvalla on sellaiset luonnostaan.

Rintojen paljastelu on yksi tapa hakea huomiota esimerkiksi somessa ja julkisuudessa. Kaikkialla maailmassa rintoja ei kuitenkaan mielletä seksuaalisiksi ja rinnat paljaana kulkeminen on normaalia.

Isoja rintoja korostavien bikinikuvien ristipaineessa pienirintainen voi kokea itsensä epänaiselliseksi. Pienillä rinnoilla on kuitenkin monia terveyshyötyjä. Niistä havaitsee helpommin kyhmyt ja rintasyöpäriski on pienempi. Niska-hartiakipujakin voi olla vähemmän, eikä kiinteitä rintoja tarvitse tukea niin paljon liikkuessa.

Hyvä ryhti vaikuttaa oleellisesti rintojen ulkonäköön. Treenaaminen kasvattaa rintalihasta ja samalla rinnatkin voivat kohota.

– Ulkonäköpaineet ovat kovat, etenkin nuorilla ihmisillä. Ihanteet ovat liian yksipuolisia, kaunis voi olla monella tavalla. Kun ihminen hyväksyy oman kehonsa ja rintansa, niin muutkin hyväksyvät, Puonti vakuuttaa.

KYHMY EI LÄHESKÄÄN AINA TARKOITA SYÖPÄÄ

Rinnat voivat tuntua kipeiltä ja turvonneilta ilman, että kyse olisi mistään

vakavasta. Noin 75 prosenttia kaikista rintarauhaseen liittyvistä vaivoista on hyvänlaatuisia. Yleensä syynä ovat hormonivaihtelut.

Noin kolmanneksella naisista on rinnoissaan fibrokystisia muutoksia eli mastopatiaa. Tällöin maitotiehyisiin on muodostunut nesteen täyttämiä rakkuloita eli kystia ja sidekudosjuosteiden määrä on lisääntynyt.

Fibroadenoomat ovat hyvänlaatuisia, yleensä liikkuvia kyhmyjä. Niitä on jopa 5–10 prosentilla naisista, yleisimmin nuorilla. Rinnassa voi olla myös pehmeitä rasvapatteja eli lipoomia. Huonosti istuvat rintaliivitkin voivat aiheuttaa aristusta.

RASKAUS TUPLAA RINNAN PAINON

Moni tutustuu omiin rintoihinsa kunnolla vasta raskauden ja imetyksen myötä. Raskauden loppupuolella rinnan koko ja paino voivat jopa kaksinkertaistua, ja nännit tummenevat.

Maidontuotannon saa aikaan prolaktiini. Sen pitoisuudet nousevat jo heti raskauden alkuvaiheessa.

Imettäminen voi olla ihanaa ja ihan kamalaa, usein molempia. Nänni menee herkästi rikki varsinkin alussa, mutta sitä voi hoitaa voiteilla ja suojata rintakumilla.

– Jos rinta on mastopaattinen eli siinä on paljon sidekudoslisää, maitotiehyet voivat tukkiutua. Imetyksen alkaessa nämä tukokset tulevat esille maidon tyhjenemishäiriöinä, Puonti sanoo. Tiehyttukoksessa rintaa aristaa ja punoittaa, siinä voi tuntua muhkura, lämpökin voi nousta. – Ongelmaan auttaa yleensä rinnan tyhjentäminen esimerkiksi pumppaamalla. Myös ultraäänihoidosta voi olla hyötyä.

Rintatulehduksessa eli mastiitissa oireet ovat samankaltaiset kuin mastopatiassa, mutta se on usein stafylokokki- tai streptokokkibakteerin aiheuttama. Mastiitti on harvinainen muulloin kuin imetyksen aikana.

Raskaus ja imetys eivät välttämättä aina tarkoita roikkuvia rintoja. Muoto voi palautua napakaksi, vaikka nainen synnyttäisi useamman lapsen ja imettäisi heitä.

– Tämä edellyttää kuitenkin runsasta liikuntaa ja hyvää painon hallintaa, jolloin myös sidekudoksen rakenne pysyy hyvänä, Puonti sanoo. ■

Jutussa asiantuntijana toimi rintasyöpärekonstruktioon erikoistunut plastiikkakirurgi Helena Puonti. Hän työskentelee Klinikka Helenassa sekä Terveystalossa.

LÄHTEET

RINNAT – KAIKKI MITÄ NIISTÄ TULEE TIETÄÄ, ANNIKA KAARNALEHTO, MINERVA, 2014
MURROSIÄN KEHITYSONGELMAT TYTÖILLÄ, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, 2019
RINTOJEN KASVU MIEHELLÄ, (GYNEKOMASTIA), LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, 2019
RINTATULEHDUS, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, 2020
RINTASYÖVÄN TOTEAMINEN, ALATYYPIT JA ENNUSTE, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, 2020
KYHMY RINNASSA, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, 2020

Suurin osa paranee rintasyövästä

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä Suomessa, siihen sairastuu vuosittain noin 5 000 naista. Etäpesäkkeitä todetaan yli 600 naisella. Miehillä uusia tapauksia todetaan vuosittain 25–30.

Keski-ikä toteamishetkellä on 60 vuotta, mutta rintasyöpää on nuorillakin naisilla.

Hormonaalisia riskitekijöitä ovat muun muassa vaihdevuosioireiden pitkäaikainen hormonikorvaushoito, varhainen kuukautisten alkamisikä, myöhäiset vaihdevuodet, synnytysten vähäisyys ja ensisynnytys yli 30-vuotiaana. Nykytiedon mukaan hormonaalinen ehkäisy ei merkittävästi nosta riskiä.

Elintapojen arvioidaan selittävän noin 30 % rintasyöpätapauksista, keskiössä ovat ylipaino ja runsas alkoholinkäyttö. Myös tupakointi kasvattaa riskiä.

Geenivirheet (BRCA1- tai BRCA2 -mutaatiot) lisäävät merkittävästi sairastumisriskiä.

Tavallisin oire on kyhmy. Se on tavallisesti kivuton. Vain erittäin harvoin kyhmy aiheuttaa kipua tai pistelyä rinnassa tai kainalossa.

Muita mahdollisia oireita ovat ihon tai nännin vetäytyminen sisäänpäin, nännierite, sitkeä ihottuma tai rinnan turvotus ja punoitus.

Uusi, liikkumaton ja kova kyhmy rinnan tai kainalon alla on aina syy varata aika lääkärille. Myös "oudot tuntemukset", kuten kihelmöinti, kuumotus, kutina ja kuukautiskiertoon liittymätön kipu kannattaa tarkastuttaa.

Suomessa seulotaan 50–69-vuotiaita naisia kahden vuoden välein tehtävin mammografiakuvauksin. Rintasyövistä 40 % löytyy mammografiaseulonnoissa

Sairastuneista 91 % on elossa viiden vuoden kuluttua diagnoosista. Suurin osa heistä on parantunut pysyvästi. Rintasyöpä voi kuitenkin uusiutua.

ITSENÄISEN ELÄMÄN MAHDOLLISTAJA

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

Lähihoitajan koulutus antaa hyvät valmiudet vammaisen ihmisen henkilökohtaisena avustajana toimimiseen. Työntekijän kannalta ei kuitenkaan aina ole ongelmatonta, jos avustettava ja työnantaja on yksi ja sama henkilö. SuPerin sopimusasiantuntija **Niina Laitinen** vastaa usein askarruttaviin kysymyksiin henkilökohtaisesta avusta.

Millaista työtä on henkilökohtainen apu?

Henkilökohtainen apu tarkoittaa avustamista tehtävissä, jotka vammainen ihminen tekisi itse mutta vamman tai sairauden takia ei siihen pysty. Avustettava päättää itse missä, milloin ja miten häntä avustetaan. Työn sisältö vaihtelee avustettavan vamman ja sen vaikutusten sekä elämäntilanteen ja -tapojen mukaan. Se voi olla auttamista arkisissa askareissa, esimerkiksi pukeutumisessa ja peseytymisessä, ruoanlaitossa ja ruokaostosten tekemisessä. Tukea saa niin työssä käymiseen, harrastamiseen kuin sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen, myös työ- tai vapaa-ajan matkustamiseen. Työntekijä voi kieltäytyä vain hyvän tavan vastaisista tai lainvastaisista tehtävistä.

Mitä osaamista henkilökohtaiselta avustajalta vaaditaan?

Henkilökohtaiselta avustajalta ei vaadita muodollista koulutusta. Lähihoitajan tutkinto kokonaisuudessaan antaa hyvät valmiudet tehtävään. Lähihoitajilla on osaamista ja varmuutta ammatilliseen avustamiseen eli vaikkapa lääkehoitoon, katetrointiin tai PEG-ruokintaletkun käyttämiseen. Tällaisen avun tarve lisääntyy, ja siksi on todennäköistä, että lähihoitajat ovat yhä kysytympiä työntekijöitä näihin tehtäviin.

Mikä tekee työstä erityistä?

Henkilökemialla on poikkeuksellisen suuri merkitys. Työtä tehdään avustettavan kotona ja hänelle tärkeissä asioissa. Pitkissä työsuhteissa osapuolet ehtivät tutustua toisiinsa hyvin, joten työnantajan ja työntekijän suhde voi olla syvempi kuin tavanomaisessa työsuhteessa. Henkilökohtainen avustaminen on palkitsevaa ja parhaimmillaan siitä nauttivat sekä avustaja että avustettava. Avustaja mahdollistaa työllään avustettavan osallistumisen yhteiskuntaan. Ilman avustajaa ihminen saattaisi olla kyvytön tekemään yhtään mitään ja vaihtoehtona saattaisi olla syrjäytyminen.

Kuka on henkilökohtaisen avustajan työnantaja?

Henkilökohtaisen avun malleja on miltei yhtä monta kuin on kuntaa. Työnantajamallissa vammainen toimii itse työnantajana ja pitää huolta kaikista siihen kuuluvista velvoitteista, kuten rekrytoinnista, vakuutuksista, työterveyshuollosta ja siitä, että työntekijän oikeudet toteutuvat. Palkan maksaa kunta. Vammaisella voi myös olla vain direktio-oikeus eli oikeus valvoa ja johtaa työtä, jolloin kunta vastaa työhön liittyvästä byrokratiasta. Sijaistyönantajana voi toimia avustettavan vanhempi, jos avustettava on esimerkiksi alaikäinen tai avustettava ei itse pysty kommunikoimaan, millaista apua tarvitsee, tai hoitamaan työnantajuuteen liittyviä velvoitteita.

Toinen vaihtoehto on, että kunta tuottaa henkilökohtaisen avun, ostaa sen palveluntuottajalta tai myöntää palvelusetelin, jolla avustettava ostaa palvelun itse. Avustajapalvelu- ja palvelusetelimalleissa vammainen ihminen ei ole työnantaja, mutta hänellä on edelleen oikeus valvoa ja johtaa käytännön työtä.

Ja jotta asia ei olisi liian yksinkertainen, yhdellä henkilöllä voi samaan aikaan olla käytössä useammalla eri mallilla tuotettua henkilökohtaista apua.

Millaisia ongelmia työssä on?

Henkilökohtaisen avun työntekijöiden työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Työsuhteen edut ovat kaiken kaikkiaan heikommat kuin monessa muussa sosiaali- ja terveydenhuollon tehtävässä, esimerkiksi työterveyshuolto on vain lakisääteinen minimi. Työ voi silti olla fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti raskasta.

HENKILÖKEMIALLA ON POIKKEUKSELLISEN SUURI MERKITYS. TYÖTÄ TEHDÄÄN AVUSTETTAVAN KOTONA JA HÄNELLE TÄRKEISSÄ ASIOISSA.

Mitä ongelmia voi seurata siitä, että avustettava toimii työnantajana?

Lain mukaan ketään ei voi pakottaa toimimaan työnantajana vasten tahtoaan, mutta osassa kunnista se on ainoa tapa saada henkilökohtaista apua. Työnantajan velvollisuudet ovat moninaiset, ja niiden ymmärtämäinen ja lakisääteinen noudattaminen voi olla vaikeaa. Ongelmatilanteessa henkilökohtaisella avustajalla ei välttämättä ole työyhteisöä, jonka puoleen voisi tukeutua. Toisaalta henkilökohtaisen avustajan töitä tekevät monet nuoret ja opiskelijat, jotka eivät välttämättä tiedä omia oikeuksiaan eivätkä osaa myöskään niitä vaatia.

Mitä työntekijä voi tehdä ongelmatilanteessa?

Omaan ammattiliittoon voi aina olla yhteydessä. SuPerissa on ratkottu esimerkiksi henkilökohtaisten avustajien irtisanomistilanteiden epäselvyyksiä. Jos avustettava kuuluu henkilökohtaisten avustajien työnantajien Heta-liittoon, työsopimuksissa noudatetaan Heta-liiton ja JHL:n laatimaa työehtosopimusta. Työehtosopimuksessa työntekijän etuudet ovat hieman paremmat kuin työlaissa.

Miten henkilökohtaista apua tulisi kehittää, jotta enimmistä ongelmista päästäisiin?

Henkilökohtaisen avun mallin tavoitteena on edistää vammaisen ihmisen itsemääräämisoikeutta. Tarkoitus on hyvä ja noudattelee kansainvälisten vammaissopimusten henkeä, mutta sen toteutuksessa on parannettavaa. Arvostus nousisi, jos työnantajamallia ja alan palkkausta kehitettäisiin. Henkilökohtainen apu tulee kunnalle halvemmaksi kuin laitosasuminen, vaikka työstä maksettaisiin kunnon palkka. Kehittämistyötä tulee tehdä yhdessä työntekijöiden edustajien, maksajatahojen ja apuun oikeutettujen kanssa. Muutoksia henkilökohtaiseen apuun on joka tapauksessa luvassa lähivuosina sote-uudistuksen ja uuden vammaispalvelulain myötä. ■

Aidosti empaattinen

TEKSTI JA KUVA **HANNA KAUPPINEN**

Mikael Gustavson, 37, työskentelee ympäristötyöntekijänä ja vertaistukihenkilönä päihdehuollon päiväkeskus Symppiksessä. Hänellä on ollut lapsesta asti päihdeongelmia, joten kokemusta hoitajien kohtaamisesta on kertynyt monelta vuosikymmeneltä.

Millaisia hoitosuhteita sinulla on ollut?
Tapasin ensimmäiset sosiaali- ja terveysalan hoitajani 10–11-vuotiaana ja sen jälkeen on oltu tekemisissä läpi elämän, enemmän tai vähemmän. Olen käynyt terapiassa, korvaushoidossa, katkaisussa ja pidemmissä päihdekuntoutuksissa. Olen ollut lastensuojelun asiakkaana esikoisen syntymästä asti. Lapset ovat nyt 10 ja 11 vuotta.

Mitä lastensuojelu teidän arjessa tarkoitti, kun lapset olivat pieniä?
Perhetyön hoitaja tuli kotiin kerran tai kaksi viikossa, muka auttamaan. Pikemminkin se loi painetta ja vei voimia. Ymmärrän kyllä sen toisenkin näkökulman, että täytyy olla joku kontrolli.

Miten se olisi voinut sujua paremmin?
En usko, että on helppoa löytää ihmistä, jonka haluat omaan kotiin viikkaamaan sun vaatteita ja samalla kyyläämään, miten siellä menee. Varsinkaan, jos sä oot itsekin aika nuori ja epäluuloinen viranomaisia kohtaan. Perhetyön pitäisi tukea koko perhettä, mutta käytännössä sen sujuminen riippuu henkilökemioista.

Millainen on hyvä hoitaja?
Nuorempana päihde- ja mielenterveyspuolella hyvät hoitajat osasivat haastaa, herättää vastuuntuntoa ja motivoida eteenpäin. Ehkä avautuminen on ollut helpompaa niille hoitajille, joilla on ollut omaa kokemusta päihde- ja mielenterveysongelmista, tai joilla on muuten psykologista silmää ja aitoa empatiakykyä.

Millainen suhteesi lastensuojeluun on nyt?
Siihen vahtimiseen on kehittynyt rutiini ja hyväksyntä. Riippuu vähän omasta tilanteesta, miten tiukkaa se kontrolli on: vaaditaanko esimerkiksi seuloja tai tuleeko viranomaiset mukaan, kun lapsi tulee käymään. Riitaannuin lastensuojelutyöntekijäni kanssa, kun olin tilanteessa, jossa olin opiskellut ammattitutkinnon, ollut päihteittä ja käynyt yhden pisimmistä lääkkeettömistä päihdekuntoutuksista. Olisin halunnut olla enemmän olemassa lapsille, mutta se evättiin minulta. Tuntui, että olin tehnyt kaikkeni, ja sain vain keppiä rattaisiin.

Miten lasten kanssa nyt menee?
Lapset ovat asuneet sijaisperheessä nyt viisi vuotta. Se on ihana perhe, ja lapsilla on elämässään neljä rakastavaa aikuista. Tapaamme suunnilleen kerran viikossa ja soittelemme. Meillä on hyvät välit ja haluaisimme nähdä enemmän. Kun lapset lähestyvät murrosikää, heille haluaisi puhua rehellisesti mutta kuitenkin ikätasoisesti asioista. Se ei aina ole helppoa.

SUOMESSA ASUU NOIN 20 000 LASTA JA NUORTA KODIN ULKOPUOLELLE SIJOITETTUINA. PERHEHOITO, JOKO SIJAISPERHE TAI PERHEKOTI, ON LAIN MUKAAN ENSISIJAINEN VAIHTOEHTO SILLOIN, KUN LAPSI EI VOI ASUA OMASSA KODISSAAN.

PEXELS

Äitiys saa miettimään työn arvoja

Pienten lasten äitien työssäkäynti on usein rajankäyntiä kodin ja työn, osa-aikaisen ja kokoaikaisen, pysyvän ja pätkän välillä. Tukiverkot ovat tärkeitä, sillä ne helpottavat äitien työssä käymistä.

Perhepalapeli saattaa kuulostaa vaikealta, mutta **Lilli Ruokosen** Itä-Suomen yliopistossa tekemässä väitöstutkimuksessa selvisi, että äitiys antaa mahdollisuuden myös pysähtyä elämänkaaressa ja pohtia, mitä haluaa tehdä tulevaisuudessa. Pienten lasten äidit punnitsevat työnsä ekologisia ja inhimillisiä arvoja. Antaako nykyinen työ tarpeeksi haasteita ja turvatun toimeentulon?

Samaan aikaan monessa perheessä käydään uusia neuvotteluja vanhempien rooleista. Vaikka parisuhteessa olisi aiemmin eletty tasa-arvoisesti, perheen perustamisen myötä sukupuoliroolit jähmettyvät. Naiset joustavat omasta ajastaan ja urasuunnitelmistaan. Isän ja äidin roolit vaikuttavat siihen, kuinka perheissä sovitaan lasten hoidosta. Kuka menee töihin ja kuka jää kotiin?

Lilli Ruokonen haastatteli tutkimustaan varten alle kouluikäisten lasten äitejä, jotka opiskelivat, olivat kotiäitejä, itsensätyöllistäjiä, keikkatyöläisiä tai yrittäjiä.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

PEXELS

Ei mua varten olisi tarvinnut keittää

Suomi on maailman ainoa maa, jossa työpäivän kahvihetki on virallisesti säädelty. Työaikalaki ei sitä tunne, mutta useimpiin työehtosopimuksiin kymmenen minuutin kahvitauko on kirjattu.

Kahvinjuonti näkyy kielessäkin. Työpaikan yhteiset tilat ja taukopaikat tunnetaan meillä kahvihuoneina. Kahvinkeittoa säätelevät monenlaiset kirjoittamattomat säännöt. Vuorotyössä pannullinen keitetään kohteliaasti seuraavalle vuorolle. Viimeisen tilkan viejä laittaa uutta tippumaan. Viimeistä pullanpalaa ei kehtaa kukaan ottaa.

Suomalaiset ovat jo vuosia olleet kahvikansaa. Tänäkin vuonna hörpimme maailman eniten, noin kymmenen kiloa, kahvia per pää. Se tekee viisi kupillista kuumaa päivässä.

KAHVI.FI

Super Pusu

”Rahan lisäksi eleessä on kyse on konkreettisesta arvostuksen osoituksesta, jonka koronan etulinjassa työskennellyt hoitohenkilökunta ehdottomasti ansaitsee.”

KREETA KARVALA PUOLUSTAA HOITAJIEN KORONAKORVAUSTA ILTALEHDEN PÄÄKIRJOITUKSESSA 18.12.2020

Vertailu

Ruumiillisesti raskasta, paljon kävelyä ja nostelua sisältävää työtä tekee

16% naisista

Miehistä fyysisesti raskasta työtä tekee

27%

MOSTPHOTOS

THL

Tarkista jäsenmaksusi

TEKSTI **SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI**

Työttömyyskassan jäsenmaksu on vakuutusmaksu, joka tarkoittaa, että ansiopäivärahaan on oikeus vain, jos vakuutusmaksut eli jäsenmaksut ovat ajan tasalla.

Super työttömyyskassan sääntöjen 6 §:n mukaan kassan jäsenen on maksettava jäsenmaksu kassan hallituksen määräämällä tavalla viimeistään kuuden kuukauden kuluessa sen ajanjakson alusta, johon jäsenmaksu kohdistuu. Jäsen voidaan erottaa maksamattomien jäsenmaksujen takia kassan jäsenyydestä, jos yli kuuden kuukauden rästijäsenmaksuja ei makseta asetettuun eräpäivään mennessä.

Kassan jäsenmaksu sisältyy liiton perimään 1,2 prosentin suuruiseen jäsenmaksuun. Jos olet valtuuttanut työnantajan perimään jäsenmaksun suoraan palkastasi, tarkista saamastasi palkkalaskelmasta, että jäsenmaksu on peritty. Huom! Palkkalaskelmassa mainittu työttömyysvakuutusmaksu ei ole sama kuin liiton tai kassan jäsenmaksu.

Jäsen vastaa siitä, että työnantaja perii jäsenmaksut palkanmaksun yhteydessä.

Jos huomaat, että palkastasi ei ole peritty SuPerin jäsenmaksua, vaikka olet valtakirjan työnantajalle antanut, ota pikaisesti yhteys SuPerin jäsenyksikköön osoitteesta **www.superliitto.fi/yhteystiedot/jasenyksikko/** Näin varmistat, että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla. Pahimmassa tapauksessa jäsenmaksun laiminlyönti johtaa jo maksettujen työttömyyspäivärahojen takaisinperintään.

Palkkatiedot vuodesta 2019 alkaen näkyvät **www.vero.fi/tulorekisteri/yksityishenkilöt/**

Kuntakokeilu alkaa vuonna 2021

Vuoden 2021 alussa astuu voimaan laki kuntakokeilusta. Laki on voimassa 1.1.2021–30.6.2023. Se koskee henkilöitä, jotka ovat työttömänä työnhakijana työ- ja elinkeinotoimistossa, ovat työllistettynä tai ovat työllistymistä edistävissä palveluissa ja joiden kotikunta on kokeilualueella, ja jotka eivät täytä ansiopäivärahan saamisen edellytyksiä, ovat alle 30-vuotiaita tai ovat maahanmuuttajia tai vieraskielisiä (äidinkielenä muu kuin suomi, ruotsi tai saame). Kuntakokeilu tarkoittaa käytännössä sitä, että pääsääntöisesti kokeilussa mukana olevat henkilöt asioivat työ- ja elinkeinotoimiston sijaan kunnan kanssa. Lisää tietoa kuntakokeilusta saa oman paikkakunnan työ- ja elinkeinotoimistosta.

Jatkoa sovittelun suojaosan korotukseen

Eduskunta on hyväksynyt työttömyysturvan suojaosaa koskevan muutoksen jatkon maaliskuun loppuun asti. Lakimuutoksen myötä 500 euron suojaosa osa-aika- tai keikkatyön tuloille on voimassa silloin, kun hakujakso alkaa viimeistään 31.3.2021.

SUPERTK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:
Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki
Käyntiosoite Kellosilta 3
Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
Toimisto avoinna arkisin 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

SUPERIN JÄSENMAKSUT 2021

Huom! Kun jäsenyyteesi tulee muutoksia, kirjaudu Oma SuPer -palveluun liiton verkkosivuilta www.superliitto.fi. Jos jäät esimerkiksi pois töistä, lähdet jatko-opiskelemaan tai jäät eläkkeelle on asiasta tehtävä muutosilmoitus, jotta jäsenyytesi pysyy voimassa.

TYÖSSÄ OLEVA VARSINAINEN JÄSEN

Jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkastasi.

ULKOMAILLA

Jos lähdet töihin ulkomaille, ole yhteydessä jäsenrekisteriin ja työttömyyskassaan.

OPISKELIJA

SuPerin opiskelijajäsenyys on maksuton valmistumiseen asti.

JATKO-OPISKELIJA

Jäsenmaksu on 6 €/kk.

Jos olet töissä opiskeluaikanasi, on jäsenmaksu 1,2 % bruttopalkastasi eikä 6 €:n kuukausimaksua tarvitse erikseen suorittaa.

YRITTÄJÄ TAI YKSITYINEN PERHEPÄIVÄHOITAJA

Päätoimisena yrittäjänä toimivan jäsenen ısenmaksu on 10 €/kk.

ELÄKELÄINEN

Pysyvällä eläkkeellä olevan jäsenmaksu on 20 € / vuosi. Osittaisella eläkkeellä oleva maksaa 1,2 % bruttopalkasta.

TYÖSTÄ VÄLIAIKAISESTI POISSA OLEVA/ KOTONA OLEVA JÄSEN

Jos et ole työnhakijana TE-toimistossa, on jäsenmaksusi 6 €/kk.

TYÖTÖN

Kun saat korvausta Kelasta, hae jäsenmaksuvapautusta.

Kun saat Super työttömyyskassalta ansio-päivärahaa, perii kassa jäsenmaksun päivärahasta.

Palkkatulosta jäsenmaksu tulee maksaa erikseen.

ÄITIYS- TAI ISYYSVAPAA, HOITOVAPAA

Kun saat korvausta Kelasta, hae jäsenmaksuvapautusta.

Palkalliselta ajalta jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkasta.

Lue lisää jäsenmaksuvapautuksista ja jäsenmaksun maksamisesta osoitteessa **www.superliitto.fi** tai skannaa QR-koodi. ▶

SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUS 2021

Koulutuskalenterista näet kurssin nimen, ajankohdan, sopimusalan, kohderyhmän ja viimeisen ilmoittautumispäivämäärän.

Tutustu tarjontaan ja ilmoittaudu kurssille Oma SuPer -palvelussa.

Kevään 2021 kurssit järjestetään sähköisesti. Koronapandemian tilannetta seurataan ja syksyn osalta kurssijärjestelyistä päätetään sen mukaan.

* Palkalliseksi neuvotellut koulutustilaisuudet.

Kurssit on jaoteltu seuraaviin ryhmiin: SuPer/kunta, SuPer/yksityinen, Aktiivi-Instituutti/kunta, Aktiivi-Instituutti/yksityinen, Sote ry

SuPer/Kunta

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 3. OPINTOJAKSO — viim.ilm.pv

15.-19.2.2021	**etä/Helsinki**	**13.1.2021**
11.-15.10.2021	**etä/Helsinki**	**30.8.2021**

Luottamusmiestutkinto sisältää kolme opintojaksoa, jotka suoritetaan vuoden välein (5pv + 5pv + 3pv). Tutkinnon ensimmäiselle jaksolle osallistuneet kutsutaan automaattisesti toiselle ja kolmannelle jaksolle. Kohderyhmä: Kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka eivät ole suorittaneet luottamusmiestutkintoa.

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 2. OPINTOJAKSO — viim.ilm.pv

8.-12.2.2021	**etä/Helsinki**	**13.1.2021**
13.-17.9.2021	**etä/Helsinki**	**5.8.2021**

Kohderyhmä: Kurssille kutsutaan kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat jotka osallistuivat Luottamusmiestutkinnon 1. opintojaksolle v. 2020. Saatuasi kutsun on osallistuminen vahvistettava Oma SuPer -palvelun kautta / ilmoittautuminen kurssille. Peruutukset sähköpostilla

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 3. OPINTOJAKSO — viim.ilm.pv

1.-3.2.2021	**etä/Helsinki**	**13.1.2021**
1.-3.9.2021	**etä/Helsinki**	**5.8.2021**

Kohderyhmä: Kurssille kutsutaan kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka osallistuivat Luottamusmiestutkinnon 2. opintojaksolle v. 2020. Saatuasi kutsun on osallistuminen vahvistettava Oma SuPer -palvelun kautta / ilmoittautuminen kurssille. Peruutukset sähköpostilla.

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, JATKOKOULUTUS — viim.ilm.pv

18.-19.5.2021	**etä/Helsinki**	**6.4.2021**

Kohderyhmä: Kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka ovat suorittaneet luottamusmiestutkinnon eri opintojaksot 1,2 ja 3. Aiemmin jatkokurssin käyneet voivat osallistua, jos edellisestä kurssista on väh. 3 vuotta.

PÄÄLUOTTAMUSMIESTEN NEUVOTTELUPÄIVÄT — viim.ilm.pv

15.-16.4.2021	**etä/Helsinki**	**4.3.2021**

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet. Mikäli pääluottamusmies on estynyt, on siinä tapauksessa hänen varamiehellään mahdollisuus osallistua. Mainінta - kenen tilalla.

STTK / HENKILÖSTÖN EDUSTAJIEN SEMINAARI — viim.ilm.pv

28.9.2021	**etä/Helsinki**	**17.8.2021**

Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat.
Teema: Työsuojelu ja työhyvinvointi.

TYÖSUOJELUPÄIVÄT — viim. ilm.päivä

7.-8.10.2021	**etä/Helsinki**	**26.8.2021**

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja heidän varamiehensä, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

VARHAISKASVATUKSEN LUOTTAMUSMIESPÄIVÄT — viim.ilm.pv

25.-26.10.2021	**etä/Helsinki**	**13.9.2021**

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja heidän varamiehensä.

TYÖMARKKINAPÄIVÄT — viim. ilm.pv

11.-12.11.2021	**etä/Helsinki**	**10.9.2021**

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat

SuPer/Yksityinen

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

YKSITYISSEKTORIN NEUVOTTELUPÄIVÄT
sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

23.-24.3.2021	**etä/Helsinki**	**29.1.2021**

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

STTK / HENKILÖSTÖN EDUSTAJIEN SEMINAARI
sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

28.9.2021	**etä/Helsinki**	**17.8.2021**

Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat.

TYÖSUOJELUPÄIVÄT
sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

7.-8.10.2021	**etä/Helsinki**	**26.8.2021**

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja heidän varamiehensä, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

VARHAISKASVATUKSEN LUOTTAMUSMIESPÄIVÄT
sostes — viim.ilm.pv

25.-26.10.2021	**etä/Helsinki**	**13.9.2021**

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja heidän varamiehensä.

TYÖMARKKINAPÄIVÄT
sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

11.-12.11.2021	**etä/Helsinki**	**10.9.2021**

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat.

LUOTTAMUSMIESTEN PERUSKOULUTUS 1-JAKSO
sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

15.-17.2.2021	**etä/Helsinki**	**13.1.2021**
11.-13.10.2021	**etä/Helsinki**	**30.8.2021**

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

LUOTTAMUSMIESTEN PERUSKOULUTUS 2-JAKSO
sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

20.-21.4.2021	**etä/Helsinki**	**21.3.2021**
26.-27.10.2021	**etä/Helsinki**	**26.9. 2021**

Kohderyhmä: Yksityissektorin luottamusmiehet, jotka ovat suorittaneet 1. jakson.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 27279182

LUOTTAMUSMIESTEN JATKOKURSSI
sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

1.-2.12.2021	**etä/Helsinki**	**1.11.2021**

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 27279182

YKSITYISEN SOSIAALIPALVELUALAN EDUNVALVONTAPÄIVÄ
sostes — viim.ilm.pv

4.2.2021	**etä/Helsinki**	**14.1.2021**

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 27279182

Muutokset mahdollisia

TERVEYSPALVELUALAN EDUNVALVONTAPÄIVÄ
tptes viim.ilm.pv
5.5.2021 **etä/Helsinki** **6.4.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 27279182

ALUEELLINEN EDUNVALVONTAPÄIVÄ
sostes viim.ilm.pv
14.9.2021 **Kuopio** **15.8.2021**
4.11.2021 **Tampere** **5.10.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 27279182

AVAINTES EDUNVALVONTAPÄIVÄ
avainta viim.ilm.pv
26.1.2021 **etä/Helsinki** **11.1.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 27279182

Aktiivi-Instituutti/Kunta

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

LUOTTAMUSMIESTEN TÄYDENNYSKOULUTUS KUNTATYÖAIKA viim.ilm.pv
2.-3.2.2021 **etä/Helsinki** **16.12.2020**
2.-3.9.2021 **etä/Helsinki** **5.8.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖAIKAJOUSTOT viim.ilm.pv
3.-4.5.2021 **etä/Helsinki** **22.3.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖELÄMÄN MUUTOKSET - MITÄ OPPIA KOKORASTA? viim.ilm.pv
1.-2.2.2021 **etä/Helsinki** **16.12.2020**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI 1 viim.ilm.pv
25.-26.1.2021 **etä/Helsinki** **16.12.2020**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELIJA VAKUUTTAVANA VIESTIJÄNÄ viim.ilm.pv
31.8.-2.9.2021 **etä/Helsinki** **16.6.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

MUUTOS HALTUUN - MUUTOKSEN IHANUUS JA KURJUUS viim.ilm.pv
15.-16.3.2021 **etä/Helsinki** **1.2.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖN VAATIVUUDEN JA TYÖSUORITUKSEN ARVIOINTI viim.ilm.pv
10.-11.5.2021 **etä/Helsinki** **29.3.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN MUUTOKSET JA UUSINTA OIKEUSKÄYTÄNTÖÄ viim.ilm.pv
2.-3.6.2021 **etä/Helsinki** **21.4.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖYHTEISÖSOVITTELU - SOVITTELEVAN KOHTAAMISEN MALLI viim.ilm.pv
7.-9.4.2021 **etä/Helsinki** **24.2.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

PALKKAUSJÄRJESTELMÄT KUNTA-ALALLA viim.ilm.pv
13.-14.9.2021 **etä/Helsinki** **2.8.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

NEUVOTTELU- JA KOKOUSTAITOA KONKAREILLE viim.ilm.pv
28.-29.4.2021 **etä/Helsinki** **17.3.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

VARASTA VARSINAISEKSI - VARAUDU NOPEISIIN MUUTOKSIIN viim.ilm.pv
11.-12.11.2021 **etä/Helsinki** **30.9.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

VIESTINTÄÄ JA TIETOSUOJAA TYÖELÄMÄSSÄ viim.ilm.pv
27.-28.5.2021 **etä/Hki** **15.4.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTELLAAN PAIKALLISESTI KUNNASSA 1 viim.ilm.pv
4.-5.2.2021 **etä/Helsinki** **16.12.2020**
13.-14.12.2021 **etä/Helsinki** **1.11.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTELLAAN PAIKALLISESTI KUNNASSA 2 viim.ilm.pv
18.-19.3.2021 **etä/Helsinki** **4.2.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TEHOKKUUTTA TYÖVUOROSUUNNITTELUUN viim.ilm.pv
4.-5.11.2021 **etä/Helsinki** **23.9.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TALOUDEN PERUSTEET JA TUNNUSLUVUT viim.ilm.pv
11.-12.3.2021 **etä/Helsinki** **28.1.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

HAASTAVAT ASIAKASTILANTEET viim.ilm.pv
20.-21.9.2021 **etä/Helsinki** **9.8.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

RESILIENSSI HOITOTYÖSSÄ viim.ilm.pv
15.-16.4.2021 **etä/Helsinki** **4.3.2021**
28.-29.10.2021 **etä/Helsinki** **16.9.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

YKSITYISYYDEN SUOJA JA YHDENVERTAISUUS TYÖELÄMÄSSÄ viim.ilm.pv
22.-23.4.2021 **etä/Helsinki** **11.3.2021**
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

YHTEISTOIMINTAKOULUTUS HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ viim.ilm.pv
Kaikki 3 jaksoa **etä/Helsinki** **16.12.2020**
1. **18.-20.1.2021** **etä/Helsinki**
2. **8.-10.2.2021** **etä/Helsinki**
3. **8.-10.3.2021** **etä/Helsinki**

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat
Kurssi sisältää jaksot 1, 2 ja 3, jotka muodostavat kokonaisuuden. Jaksot käydään annetussa järjestyksessä.

LUOTTAMUSMIESTEN JA TYÖSUOJELUVALTUUTETTUJEN YHTEINEN TÄYDENNYSKOULUTUS

EPÄASIALLINEN KOHTELU KIELLETTY viim.ilm.pv
29.-30.3.2021 **etä/Helsinki** **15.2.2021**
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

AIVOTYÖ JA KOGNITIIVINEN ERGONOMIA viim.ilm.pv
24.-25.5.2021 **etä/Helsinki** **12.4.2021**
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TURVALLINEN TYÖSKENTELY ASIAKKAAN LUONA viim.ilm.pv
23.-24.9.2021 **etä/Helsinki** **12.8.2021**
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

HENKILÖSTÖNEDUSTAJIEN VOIMAVARAPÄIVÄT viim.ilm.pv
25.-26.3.2021 **etä/Helsinki** **11.2.2021**
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖYHTEISÖTAIDOT JA TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN viim.ilm.pv
13.-14.9.2021 **etä/Kuopio** **2.8.2021**
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

Muutokset mahdollisia

MIELENTERVEYS TYÖYHTEISÖTAITONA viim.ilm.pv
10.–12.3.2021 etä/Helsinki 27.1.2021
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VARHAINEN TUKI TYÖYHTEISÖN TOIMINTATAVAKSI viim.ilm.pv
14.–15.10.2021 etä/Helsinki 2.9.2021
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖSUOJELUN PERUSKOULUTUS

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja varavaltuutetut, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-0 (sisältää 2. jakson, 1. jakso / v.2020)
viim.ilm.pv
2. 18.–19.1.2021 etä/Helsinki 16.12.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-1 (sisältää 1. ja 2. jakson)
viim.ilm.pv
1. 1.–3.3.2021 etä/Helsinki 18.1.2021
2. 19.–20.4.2021 etä/Helsinki 8.3.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-2 (sisältää 1. ja 2. jakson)
viim.ilm.pv
1. 6.–8.9.2021 etä/Helsinki 2.8.2021
2. 4.–5.10.2021 etä/Helsinki 23.8.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-3 (sisältää 1. ja 2. jakson)
viim.ilm.pv
1. 20.–22.9.2021 etä/Oulu 9.8.2021
2. 11.–12.10.2021 etä/Oulu 30.8.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-4 (sisältää 1. ja 2. jakson)
viim.ilm.pv
1. 27.–29.9.2021 etä/Tampere 16.8.2021
2. 8.–9.11.2021 etä/Tampere 27.9.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-5 (sisältää 1. jakson)
viim.ilm.pv
1. 19.–21.10.2021 etä/Kuopio 7.9.2021
2. 1.–2.12.2021 etä/Kuopio 20.10.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-6 (sisältää 1. ja 2. jakson)
viim.ilm.pv
1. 8.–10.12.2021 etä/Helsinki 27.10.2021

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI (peruskurssin suorittaneille)

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI viim.ilm.pv
26.–28.5.2021 etä/Helsinki 14.4.2021
9.–11.6.2021 etä/Helsinki 28.4.2021
Kohderyhmä: Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat joskus aikaisemmin osallistuneet työsuojelun peruskurssille, mutta tuntevat tarvetta tietojensa päivittämiselle.

TYÖSUOJELUTIETOA LUOTTAMUSMIEHILLE viim.ilm.pv
10.–11.2.2021 etä/Helsinki 16.12.2020
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO 20/3. JAKSO
1.–3.2.2021 etä/Helsinki

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO 20/4. JAKSO
17.–19.5.2021 etä/Helsinki

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO 20/5. JAKSO
22.–24.11.2021 etä/Helsinki

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO 21/1. JAKSO
23.–25.8.2021 etä/Helsinki

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO 21/2. JAKSO
25.–27.10.2021 etä/Helsinki

TYÖSUOJELUKONSULTTIEN TÄYDENNYSKOULUTUS TAMMIKUUN TAPAAMINEN viim.ilm.pv
28.–29.1.2021 etä/Helsinki 16.12.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelukonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

TYKY-SEMINAARI: Älyllinen haastaminen ja itsensä johtaminen
viim.ilm.pv
6.–7.5.2021 etä/Helsinki 25.3.2021
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelukonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

TYÖMARKKINAKONSULTIN TUTKINTO

I. OSA / HENKILÖSTÖN EDUSTAJA VAIKUTTAJANA viim.ilm.pv
25.–28.1.2021 etä/Helsinki 16.12.2020
Kohderyhmä: Työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajat.

II. OSA / TYÖLAINSÄÄDÄNTÖ viim.ilm.pv
22.–25.3.2021 etä/Helsinki 8.2.2021
Kohderyhmä: Työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajat.

III. OSA / TALOUDEN PERUSTEET viim.ilm.pv
11.–14.10.2021 etä/Helsinki 30.8.2021
Kohderyhmä: Työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajat.

IV. OSA / KEHITTYVÄ TYÖELÄMÄ viim.ilm.pv
7.–10.12.2021 etä/Helsinki 26.10.2021
Kohderyhmä: Työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajat.

TYÖMARKKINAKONSULTIN TUTKINNON TÄYDENNYSKOULUTUS

TAMMIKUUN TAPAAMINEN viim.ilm.pv
28.–29.1.2021 etä/Helsinki 16.12.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

ELOSEMINAARI viim.ilm.pv
26.–27.8.2021 etä/Helsinki 16.6.2021
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

VERKKOKOULUTUS

HENKILÖSTÖNEDUSTAJAN OMA JAKSAMINEN viim.ilm.pv
15.–16.3.2021 etä/Helsinki 1.2.2021
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

NEUVOTTELUTAIDON VERKKOKURSSI (15H), vkot 9–12, 14–15
viim.ilm.pv
1.3.2021 alkaen 18.1.2021
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

Aktiivi-instituutti/Yksityinen

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

PAIKALLISEN SOPIMISEN PERUSTEET YRITYKSESSÄ
sostes, tptes, avainta viim.ilm.pv
8.–9.2.2021 etä/Helsinki 16.12.2020
27.–28.9.2021 etä/Helsinki 16.8.2021
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

VIESTINTÄÄ JA TIETOSUOJAA TYÖELÄMÄSSÄ
sostes, tptes viim.ilm.pv
27.–28.5.2021 etä/Helsinki 15.4.2021
22.–23.11.2021 etä/Helsinki 11.10.2021
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI 1
sostes, tptes viim.ilm.pv
25.–26.1.2021 etä/Helsinki 16.12.2020
29.–30.3.2021 etä/Tampere 15.2.2021
24.–25.5.2021 etä/Oulu 12.4.2021
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

Muutokset mahdollisia

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI 2

sostes, tptes		viim.ilm.pv
4.-5.10.2021	etä/Oulu	23.8.2021
1.-2.11.2021	etä/Tampere	20.9.2021
11.-12.11.2021	etä/Helsinki	30.9.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN MUUTOKSET JA UUSINTA OIKEUSKÄYTÄNTÖÄ

sostes, tptes		viim.ilm.pv
2.-3.6.2021	etä/Helsinki	21.4.2021
16.-17.9.2021	etä/Helsinki	5.8.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TEHOKKUUTTA TYÖVUOROSUUNNITTELUUN

sostes, tptes, avainta		viim.ilm.pv
11.-12.2.2021	etä/Helsinki	16.12.2020
4.-5.11.2021	etä/Helsinki	23.9.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖSUOJELUTIETOA LUOTTAMUSMIEHILLE

sostes, tptes		viim.ilm.pv
10.-11.2.2021	etä/Helsinki	16.12.2020
25.-26.10.2021	etä/Helsinki	13.9.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

ELÄKEJÄRJESTELMÄN MUUTOKSIA

sostes, tptes, avainta		viim.ilm.pv
20.-21.9.2021	etä/Helsinki	9.8.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TURVALLINEN TYÖSKENTELY ASIAKKAAN LUONA

sostes, tptes		viim.ilm.pv
26.-27.4.2021	etä/Oulu	15.3.2021
23.-24.9.2021	etä/Helsinki	12.8.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELIJA VAKUUTTAVANA VIESTIJÄNÄ

sostes, tptes		viim.ilm.pv
23.-25.2.2021	etä/Helsinki	12.1.2021
31.8.-2.9.2021	etä/Helsinki	16.6.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELUTAIDON VERKKOKURSSI (15H)

sostes, tptes		viim.ilm.pv
1.3.2021 alkaen		18.1.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELU- JA KOKOUSTAITOA KONKAREILLE

sostes, tptes		viim.ilm.pv
28.-29.4.2021	etä/Helsinki	17.3.2021
6.-7.10.2021	etä/Helsinki	25.8.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TALOUDEN PERUSTEET JA TUNNUSLUVUT

sostes, tptes		viim.ilm.pv
11.-12.3.2021	etä/Helsinki	28.1.2021
18.-19.10.2022	etä/Helsinki	6.9.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖSUOJELUN PERUSKOULUTUS

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja varavaltuutetut, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-1 (sisältää 1. ja 2. jakson)

sostes, tptes, avainta			viim.ilm.pv
1.	1.-3.3.2021	etä/Helsinki	18.1.2021
2.	19.-20.4.2021	etä/Helsinki	8.3.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-2 (sisältää 1. ja 2. jakson)

sostes, tptes, avainta			viim.ilm.pv
1.	6.-8.9.2021	etä/Helsinki	2.8.2021
2.	4.-5.10.2021	etä/Helsinki	23.8.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-3 (sisältää 1. ja 2. jakson)

sostes, tptes, avainta			viim.ilm.pv
1.	20.-22.9.2021	etä/Oulu	9.8.2021
2.	11.-12.10.2021	etä/Oulu	30.8.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-4 (sisältää 1. ja 2. jakson)

sostes, tptes			viim.ilm.pv
1.	27.-29.9.2021	etä/Tampere	16.8.2021
2.	8.-9.11.2021	etä/Tampere	27.9.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-5 (sisältää 1. ja 2. jakson)

sostes, tptes			viim.ilm.pv
1.	19.-21.10.2021	etä/Kuopio	7.9.2021
2.	1.-2.12.2021	etä/Kuopio	20.10.2021

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI PERUSKURSSIN SUORITTANEILLE

sostes, tptes, avainta		viim.ilm.pv
26.-28.5.2021	etä/Helsinki	14.4.2021
9.-11.6.2021	etä/Tampere	28.4.2021

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI (peruskurssin suorittaneille)

TYÖPAIKAN KÄSIKIRJA TYÖKYKYASIOISSA

sostes, tptes		viim.ilm.pv
26.-27.4.2021	etä/Helsinki	15.3.2021

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville.

TYKY-SEMINAARI

sostes, tptes		viim.ilm.pv
6.-.7.5.2021	etä/Helsinki	25.3.2021

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖSUOJELUSÄÄDÖSTEN KERTAUSKURSSI

sostes, tptes, avainta		viim.ilm.pv
17.-18.3.2021	etä/Helsinki	3.2.2021
9.-10.12.2021	etä/Helsinki	28.10.2021

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville.

LUOTTAMUSMIESTEN JA TYÖSUOJELUVALTUUTETTUJEN YHTEINEN TÄYDENNYSKOULUTUS

TERVEELLINEN TYÖ - STRESSI HALLINNASSA

sostes, tptes		viim.ilm.pv
22.-23.4.2021	etä/Oulu	11.3.2021
27.-28.4.2021	etä/Helsinki	16.3.2021
16.-17.11.2021	etä/Helsinki	5.10.2021

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ

sostes, tptes		viim.ilm.pv
3.-4.11.2021	etä/Helsinki	22.9.2021

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

AJANKOHTAISTA SOTE-TILANTEESTA

sostes, tptes		viim.ilm.pv
7.-8.10.2021	etä/Helsinki	26.8.2021

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

YKSITYISYYDEN SUOJA JA YHDENVERTAISUUS TYÖELÄMÄSSÄ

sostes, tptes		viim.ilm.pv
22.-23.4.2021	etä/Helsinki	11.3.2021
8.-9.11.2021	etä/Helsinki	27.9.2021

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖELÄMÄN MUUTOKSET - MITÄ OPPIA KORONASTA?

sostes, tptes, avainta		viim.ilm.pv
1.-2.2.2021	etä/Helsinki	16.12.2020

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖYHTEISÖTAIDOT JA TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN

sostes, tptes		viim.ilm.pv
22.-23.3.2021	etä/Helsinki	8.2.2021
7.-8.4.2021	etä/Tampere	24.2.2021
2.-3.6.2021	etä/Oulu	21.4.2021
13.-14.9.2021	etä/Kuopio	2.8.2021

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

Muutokset mahdollisia

TYÖYHTEISÖSOVITTELU – SOVITTELEVAN KOHTAAMISEN MALLI

sostes, tptes — viim.ilm.pv

22.–24.11.2021 **etä/Helsinki** **11.10.2021**

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VARHAINEN TUKI TYÖYHTEISÖN TOIMINTATAVAKSI

sostes, tptes — viim.ilm.pv

15.–16.4.2021 **etä/Helsinki** **4.3.2021**
14.–15.10.2021 **etä/Helsinki** **2.9.2021**

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VÄKIVALTA- JA ONNETTOMUUSTILANTEET HENKILÖSTÖNEDUSTAJAN SILMIN

sostes, tptes — viim.ilm.pv

30.–31.8.2021 **etä/Helsinki** **16.6.2021**

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

HAASTAVAT ASIAKASTILANTEET

sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

20.–21.9.2021 **etä/Helsinki** **9.8.2021**

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VARASTA VARSINAISEKSI- VARAUDU NOPEISIIN MUUTOKSIIN

sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

11.–12.11.2021 **etä/Helsinki** **30.9.2021**

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ

sostes, tptes — viim.ilm.pv

Kaikki 3 jaksoa **etä/Helsinki** **16.12.2020**

1. **18.–20.1.2021**
2. **8.–10.2.2021**
3. **8.–10.3.2021**

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.
Kurssi sisältää jaksot 1, 2 ja 3, jotka muodostavat kokonaisuuden. Jaksot käydään annetussa järjestyksessä.

HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ

sostes, tptes — viim.ilm.pv

Kaikki 3 jaksoa **etä/Helsinki** **16.6.2021**

1. **6.–8.9.2021**
2. **27.–29.9.2021**
3. **25.–27.10.2021**

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.
Kurssi sisältää jaksot 1, 2 ja 3, jotka muodostavat kokonaisuuden. Jaksot käydään annetussa järjestyksessä.

HENKILÖSTÖNEDUSTAJIEN VOIMAVARAPÄIVÄT

sostes, tptes — viim.ilm.pv

25.–26.3.2021 **etä/Helsinki** **11.2.2021**

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

HENKILÖSTÖNEDUSTAJAN OMA JAKSAMINEN

sostes, tptes — viim.ilm.pv

12.–13.4.2021 **etä/Helsinki** **1.3.2021**
13.–14.10.2021 **etä/Helsinki** **1.9.2021**
10.–11.11.2021 **etä/Helsinki** **29.9.2021**

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

HENKILÖSTÖNEDUSTAJAN JAKSAMINEN -VERKKOKURSSI

sostes, tptes — viim.ilm.pv

15.–16.3.2021 **etä/Helsinki** **1.2.2021**

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

TUOTTAVUUS JA TYÖHYVINVOINTI

sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

7.–8.10.2021 **etä/Helsinki** **26.8.2021**

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

EPÄASIALLINEN KOHTELU KIELLETTY

sostes, tptes — viim.ilm.pv

29.–30.3.2021 **etä/Helsinki** **15.2.2021**

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖPAIKAN LAKISÄÄTEISET SUUNNITELMAT

sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

8.–9.3.2021 **etä/Helsinki** **25.1.2021**
30.9.–1.10.2021 **etä/Helsinki** **19.8.2021**

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

Sote ry

SOTE RY:N YKSITYISSEKTORIN NEUVOTTELUPÄIVÄT

sostes, tptes, avainta — viim.ilm.pv

27.–28.5.2021 **etä/Helsinki** **27.4.2021**

sostes, tptes, avainta

28.–29.10.2021 **etä/Helsinki** **27.9.2021**

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.
Järjestelyt: Molempien tilaisuuksien järjestelyistä vastaa Sote ry:n työryhmä.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORIN PÄÄLUOTTAMUSMIESTEN KOULUTUSPÄIVÄ

sostes, tptes — viim.ilm.pv

5.2.2021 **etä/Helsinki** **13.1.2021**

sostes, tptes — viim.ilm.pv

16.9.2021 **etä/Helsinki** **18.8.2021**

Kohderyhmä: Pääluottamus- ja varapääluottamusmiehet.
Kutsu henkilökohtaisella kutsulla.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 2727 9182

ILMOITTAUTUMINEN

Kursseille voi ilmoittautua ainoastaan **Oma SuPer**-palvelussa. Tarkista, että kyseessä on oman sopimusalasi koulutus ja kohderyhmä. Merkitse aina missä tehtävässä toimit ellei tehtävänimike tule automaattisesti näkyviin! Mikäli olet ilmoittautunut väärän sopimusalan koulutukseen, voidaan ilmoittautuminen hylätä. Huomioithan viimeisen ilmoittautumisajankohdan! Jälki-ilmoittautumisia ei huomioida, vaikka kursseja järjestetään etänä.

KOULUTUSMATERIAALIT

Kurssiin liittyvä materiaali SuPerin omien kurssien osalta siirretään kurssin jälkeen Oma SuPer -palveluun. Materiaalit löytyvät kohdasta: **Tilaisuushistoria>tilaisuuden nimi>info**

EDUNVALVONTAKURSSIEN KUSTANNUKSET

Kevään 2021 kurssit järjestetään sähköisesti. **Ilmoittautumisjärjestelmään on tässä vaiheessa viety ainoastaan kevätkauden kurssit.** Koronapandemian tilannetta seurataan ja syksyn osalta kurssijärjestelyistä päätetään sen mukaan.

Huom! Sähköisesti järjestettävien kurssien kohdalla ruokailu- tai kurssikustannusten korvausta ei laskuteta.

Kuntasektori (luottamus- ja yhteistoimintakoulutus): Työnantaja myöntää palkallisia kursseja varten virkavapaan/työloman ja maksaa kurssin järjestäjälle ruokailukustannusten korvauksen 25,70€/kurssipäivä. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Kuntasektori (työsuojelukoulutus): Työnantaja myöntää palkallisia kursseja varten virkavapaan/työloman ja maksaa kurssin järjestäjälle kurssikustannusten korvausta 40€/kurssipäivä. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Yksityissektori: Työnantaja myöntää palkallisen vapaan koulutustyöryhmän hyväksymille kursseille. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Muutokset mahdollisia

JUKKA JÄRVELÄ
Lähihoitajaopiskelija ja SuPer-lehden entinen toimittaja

AIHEUTIN HÄLYTYKSEN

KARI HULKKO

Nyt se on tapahtunut. Asia, jota minulle ei pitänyt tapahtua. Olen nimittäin painanut nappia. Hälytysnappia.

Meillä, kuten aika monella vastaavanlaisella päihdetyöpaikalla henkilökunnalla on erilaisia hälytysjärjestelmiä huonetiloissa ja mukanakin kannettavaksi. Tilanne voi käydä niin hankalaksi tai vaaralliseksi, että pikainen lisäapu nappia painamalla on paikallaan. Tämä vaaran uhka koskee niin henkilökuntaa kuin asukkaitakin.

Itse sain työt aloittaessani ohjeeksi, että kannattaa rohkeasti käyttää hälytystä, kun siltä tuntuu. Ei siis pidä jäädä arpomaan, onko kutsun painamiseen sataprosenttista syytä vai ei. Kirjoittelin jossakin aikaisemmassa kolumnissani, kuinka olen pystynyt melko mukavasti käsittelemään tiukat tilanteet harkituilla sanavalinnoilla tai sijoittumalla sopivasti seisomaan oikeaan paikkaan. ”Pojat, pojat, tsot-tsot” ja sitä rataa, niin kriisi laukeaa.

Ei se ihan noin mennyt.

Kun tunnelma käytävällä alkoi kiristyä, kuvittelin, että tilanne on pian ohi. Lausuin pari rauhoittavaa lausetta ja ohjailin vaivihkaa osapuolia poispäin toisistaan. Heiveröisessä kunnossa ollut nyrkinheiluttaja ei kuitenkaan reagoinut ohjeisiini, vaikka pitelin huoneen ovea kutsuvasti auki. Paikalla notkunut kaksikko ei pitänyt kovaäänisestä uhoajasta, vaikka koetin rauhoitella heitäkin, että tästä melko harmittomasta isottelusta ei tosiaankaan kannata nyt välittää. Todellista uhkaa ei ole.

Uhka tai ei, tämä kaksikko päätti ojentaa riidanhaastajaa ja kävi hyökkäykseen. Otin pari rivakkaa sivuaskelta, kun kaksikko runnoi muutenkin huonolla tasapainolla varustetun uhrinsa lattiaan. Osapuolet nousivat lyhyen painin jälkeen ehjän tuntuisina ylös. Pölyjä pyyhittiin ja huohoteltiin. Pian tunnelma kiristyi taas, ja tilanne käynnistyi uudelleen. Vaikka hieman jo korotin ääntäni ja viuhdoin käsilläänikin, samanlainen hyökkäys toistui hieman rajumpana. Kolmikko kieri lattialla ähkien. Tässä vaiheessa painoin hälyttimen punaista rengasta.

Painamishetkellä olin varma, että tein oikein. Tiesin, että kohta paikalla on runsain mitoin hoitajia, vartijoita ja ylempääkin virkavaltaa. Kun tupa alkoi olla täynnä hälytysväkeä, tilanne pysähtyi kuin seinään. Rauhallisella massalla on voimaa.

Poliisi kuulusteli osapuolia. Painijat syyttelivät toisiaan ja ihmettelivät koko hälytyshässäkkää. Eivät he suoraan minua osoitelleet. Itse siirryin saman tien paperihommiin ja jo raportteja kirjoittaessani kävin ajatuksissani läpi, miten koko painikisa olisi voitu estää. Ennakoimalla ajoissa? On tässä vielä opittavaa. ■

”OTIN PARI RIVAKKAA SIVUASKELTA, KUN KAKSIKKO RUNNOI MUUTENKIN HUONOLLA TASAPAINOLLA VARUSTETUN UHRINSA LATTIAAN.”

KUVAT MOSTPHOTOS KUVAYHDISTELMÄ ROBERT OTTOSSON

MÄÄRÄAIKAISET TYÖSOPIMUKSET

TEKSTI **SANNA RANTALA, LAKIMIES**

Laki ei kerro, kuinka monta määräaikaista työsopimusta saa tehdä peräkkäin. Se on kuitenkin selvä, että määräaikaisuudelle on aina oltava hyvä perustelu.

Työsopimuslain pääsääntö on, että työsopimus on voimassa toistaiseksi. Jos työsopimus solmitaan vain määräajaksi, määräaikaisuudelle täytyy olla perusteltu syy. Työnantajan aloitteesta ja ilman perusteltua syytä tehtyä määräaikaista työsopimusta pidetään toistaiseksi voimassa olevana.

Määräaikaisen työsopimuksen peruste voi olla esimerkiksi sijaisuus. Perusteltuja syitä sen sijaan eivät ole esimerkiksi toiminnan vakiintumattomuus, jos toiminnan aloittamisesta johtuva kysyntä on tasaantunut tai avoin toimi, jos käynnissä ei ole mitään rekrytointiprosessia eikä sitä valmistella.

Yksi poikkeus kuitenkin on. Määräaikaisen työsopimuksen tekeminen ei edellytä perusteltua syytä, jos palkattava ihminen on ollut työ- ja elinkeinotoimiston ilmoituksen mukaan yhtäjaksoisesti työtön työnhakija edellisen 12 kuukauden ajan. Tässä tilanteessa määräaikaisen työsopimuksen enimmäiskesto on vuosi. Sopimus voidaan uusia vuoden kuluessa ensimmäisen määräaikaisen työsopimuksen alkamisesta enintään kahdesti. Sopimusten yhteenlaskettu kokonaiskesto ei kuitenkaan saa ylittää vuotta.

MÄÄRÄAIKAISEN TYÖSOPIMUKSEN VAIKUTUKSET

Määräaikainen työsopimus sitoo sekä työntekijää että työnantajaa määräaikaisuuden loppuun asti. Määräaikaista työsopimusta ei voi irtisanoa, ellei irtisanomismahdollisuudesta ole erikseen sovittu. Jos määräaikaisen työsuhteen alkuun on sovittu koeaika, voidaan

koeaikapurku tehdä kuten toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessakin.

Jos työnantaja antaa työntekijän jatkaa työtä määräaikaisen työsopimuksen päättymisen jälkeen, sopimussuhdetta on silloin jatkettu toistaiseksi. Tämä niin sanottu hiljainen pidennys ei kuitenkaan tule kyseeseen, jos työntekijälle on esimerkiksi suullisesti ilmoitettu, että työsopimus jatkuu määräaikaisena edellisen kirjallisen työsopimuksen päätyttyä. Määräaikaisuudelle pitää kuitenkin olla silloinkin peruste.

ONKO TYÖSOPIMUSTEN KETJUTTAMINEN LAITONTA?

Toistuvista määräaikaisista työsopimuksista puhutaan usein ketjutuksena. Lainsäädännössä ei ole mitään säännöksiä siitä, kuinka monta määräaikaista työsopimusta on sallittua tehdä peräkkäin. Sen sijaan työsopimuslaki sanoo, että toistuvien määräaikaisten työsopimusten käyttö ei ole sallittua silloin, kun määräaikaisten työsopimusten lukumäärä tai niiden yhteenlaskettu kesto tai niistä muodostuva kokonaisuus osoittaa työnantajan työvoimatarpeen pysyväksi. Ketjutuksen laillisuuden tulkinta on siis aina tapauskohtaista.

Merkkejä pysyvästä työvoiman tarpeesta voivat olla esimerkiksi useiden eri henkilöiden sijaistaminen, suuri määräaikaisten työntekijöiden määrä ja toistuvasti jatkuvat määräaikaiset työsopimukset. Aina toistuvien määräaikaisten työsopimusten käyttö ei ole lainvastaista. Jos työntekijä esimerkiksi tekee peräkkäin pitkät perhevapaasijaisuudet, ei kyse välttämättä ole pysyvästä työvoimatarpeesta. Mitä pidempiaikaista määräaikaisten sopimusten käyttö on ja mitä useampia henkilöitä määräaikainen sijaistaa, sitä todennäköisempää on, että työnantajan työvoiman tarve on pysyvää.

Työsopimuksesta voi tulla toistaiseksi voimassa oleva, jos yksittäiselle määräaikaiselle työsopimukselle ei ole perusteltua syytä tai jos toistuvat määräaikaiset työsopimukset osoittavat työnantajan työvoimatarpeen olevan tosiasiassa pysyvä.

Onko työsopimuksiasi ketjutettu? Toimi näin!

Jos olet työskennellyt samalla työnantajalla samoissa tehtävissä useamman vuoden ajan määräaikaisilla työsopimuksilla, voi olla tarpeellista selvittää, onko työsopimuksiasi ketjutettu lainvastaisesti. Jokaista uutta määräaikaista työsopimusta solmittaessa kannattaa tarkistaa, että määräaikaiselle työsopimukselle on perusteltu syy.

Jos työsopimusten ketjutus on kestänyt kohdallasi useita vuosia tai huomaat, ettei jollekin määräaikaiselle työsopimuksellesi ole perusteltua syytä, ole yhteydessä luottamusmieheen. Pyydä häntä tarkastelemaan sopimuksiasi ja käymään tarvittaessa vakinaistamisneuvottelu työnantajan kanssa. Muistathan olla yhteydessä luottamusmieheen hyvissä ajoin ennen työsopimuksen päättymistä, jotta luottamusmiehelle jää riittävästi aikaa toimia. Luottamusmies voi vielä tarvittaessa kysyä liitosta apua harkitessaan, onko ketjutus ollut lainvastaista vai ei.

Jos työpaikallasi ei ole luottamusmiestä, voit olla yhteydessä suoraan SuPerin edunvalvontaan. Jos luottamusmiehen käymä vakinaistamisneuvottelu päättyy erimielisenä, voi jäsen itse tai luottamusmies olla yhteydessä SuPerin edunvalvontaan ja asia voidaan siirtää liittoon tutkittavaksi.

OIKEUS TÖIDEN JATKUMISEEN

Määräaikaiseen työsopimukseen ei liity takaisinottovelvoitetta, eikä työnantajalla ole velvollisuutta tarjota jatkoa työsopimukselle määräaikaisuuden päätyttyä. Määräaikaisessa työsuhteessa olleella ei ole myöskään etuoikeutta uuteen määräaikaisuuteen, esimerkiksi uuteen sijaisuuteen, tai vakituiseen työsuhteeseen. Oikeuskäytännössä on kuitenkin annettu erityinen suoja raskaana oleville ja perhevapailla oleville. Raskaana tai perhevapaalla olevan työntekijän määräaikaista työsuhdetta ei voida jättää uusimatta, jos työnantajalla on edelleen määräaikaisen työvoiman tarvetta.

KORVAUKSIA VAADITTAVA KAHDEN VUODEN KULUESSA

Työsopimusten perusteettomasta päättämisestä voi vaatia korvausta oikeusteitse. Näin voidaan tehdä, jos työnantaja ei suostu vakinaistamaan työntekijää, jonka työsopimus on lainvastaisen ketjutuksen tai perusteettoman määräaikaisen sopimuksen takia tosiasiassa muodostunut toistaiseksi voimassa olevaksi. Työsopimuslain nojalla työnantaja on määrättävä maksamaan korvauksena työsopimuksen perusteettomasta päättämisestä 3–24 kuukauden palkkaa vastaava määrä. Korvausta on vaadittava kanteella käräjäoikeudessa viimeistään kahden vuoden kuluessa työsuhteen päättymisestä. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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

KUNTA-ALAN PAIKALLINEN JÄRJESTELYERÄ TULEE HUHTIKUUSSA

TEKSTI **RIINA KURKINEN, SOPIMUSASIANTUNTIJA-TUTKIJA** KUVA **MOSTPHOTOS**

Yleiskorotus maksetaan kaikille. Järjestelyerästä neuvottelevat työantaja ja luottamusmiehet.

Mikä on paikallinen järjestelyerä?

Paikallinen järjestelyerä tai järjestelyvaraerä tarkoittaa palkankorotusta, jota ei yleiskorotuksen tapaan makseta kaikille, vaan jonka jakamisesta sovitaan esimerkiksi yritys- tai liittokohtaisesti.

Paikallinen järjestelyerä sovittiin kunta-alan sopimukseen (KVTES) edellisellä neuvottelukierroksella. Järjestelyvaraerän avulla voidaan paikallisesti vaikuttaa siellä, missä korjaamisen tarvetta on. Järjestelyvaraerällä voidaan esimerkiksi tukea palkkauksen kannustavuutta tehtäväkohtaisessa tai henkilökohtaisessa lisässä.

Paljonko paikallinen järjestelyerä on?

Järjestelyerä on 0,8 prosenttia Kunnallisen yleisen virka- ja työehtosopimuksen palkkasummasta. Juuri sinulle mahdollisesti maksettavaa euromäärästä summaa on mahdotonta sanoa. Korotusten suuruus ja kohdentaminen esimerkiksi tehtäväkohtaisiin palkkoihin ja henkilökohtaisiin lisiin voivat vaihdella henkilöittäin.

Mitä tarkoittaa palkkasumma, josta paikallinen järjestelyerä lasketaan?

Palkkasumma lasketaan sellaiselta tavanomaiselta kuukaudelta, johon ei osu merkittäviä loma-ajan palkkaeriä tai pitkien pyhien jaksoja. Palkkasummaan lasketaan mukaan kaikki paikallisen järjestelyerän piiriin kuuluville maksetut palkat työaikakorvauksineen lukuun ottamatta lomarahoja, lomakorvauksia ja tulospalkkioita.

Milloin paikallinen järjestelyerä maksetaan?

Paikallinen järjestelyerä tulee voimaan samaan aikaan kuin yleiskorotus eli 1.4.2021 lukien.

Miten paikallinen järjestelyerä ja yleiskorotus eroavat toisistaan? Entä maksetaanko minulle järjestelyerää?

Järjestelyerä eroaa yleiskorotuksesta siten, että järjestelyerää ei makseta automaattisesti kaikille.

Kuka neuvottelee paikallisesta järjestelyerästä ja miten se jaetaan?

Työnantaja ja luottamusmiehet neuvottelevat järjestelyerän käyttämisestä. Jos yksimielisyyteen ei päästä, päättää työnantaja erän käytöstä tehtäväkohtaisten palkkojen korotuksiin, palkkojen korotuksiin, henkilökohtaisiin lisiin tai vastaaviin korotuksiin.

JÄSENKORTTI MUUTTUU SÄHKÖISEKSI

SuPerin jäsenkortti muuttuu sähköiseksi vuoden 2021 alussa, jonka jälkeen jäsenkorttisi on aina kätevästi mukanasi älypuhelimessasi. Sähköisellä jäsenkortilla olet oikeutettu lukuisiin etuihin ja alennuksiin ympäri Suomen!

Saat tekstiviestillä kirjautumislinkin Superliitto-sovellukseen tammikuussa. Sen jälkeen saat sähköisen jäsenkortin käyttöösi App Storesta tai Google Play -kaupasta.

Tekstiviesti tulee jäsentiedoissa ilmoitettuun puhelinnumeroosi. Tarkista jäsenpalvelu Oma SuPerista jo nyt, että puhelinnumerosi on ajan tasalla.

Lue lisää **superliitto.fi/sahkoinenjasenkortti**

SUPER lehti

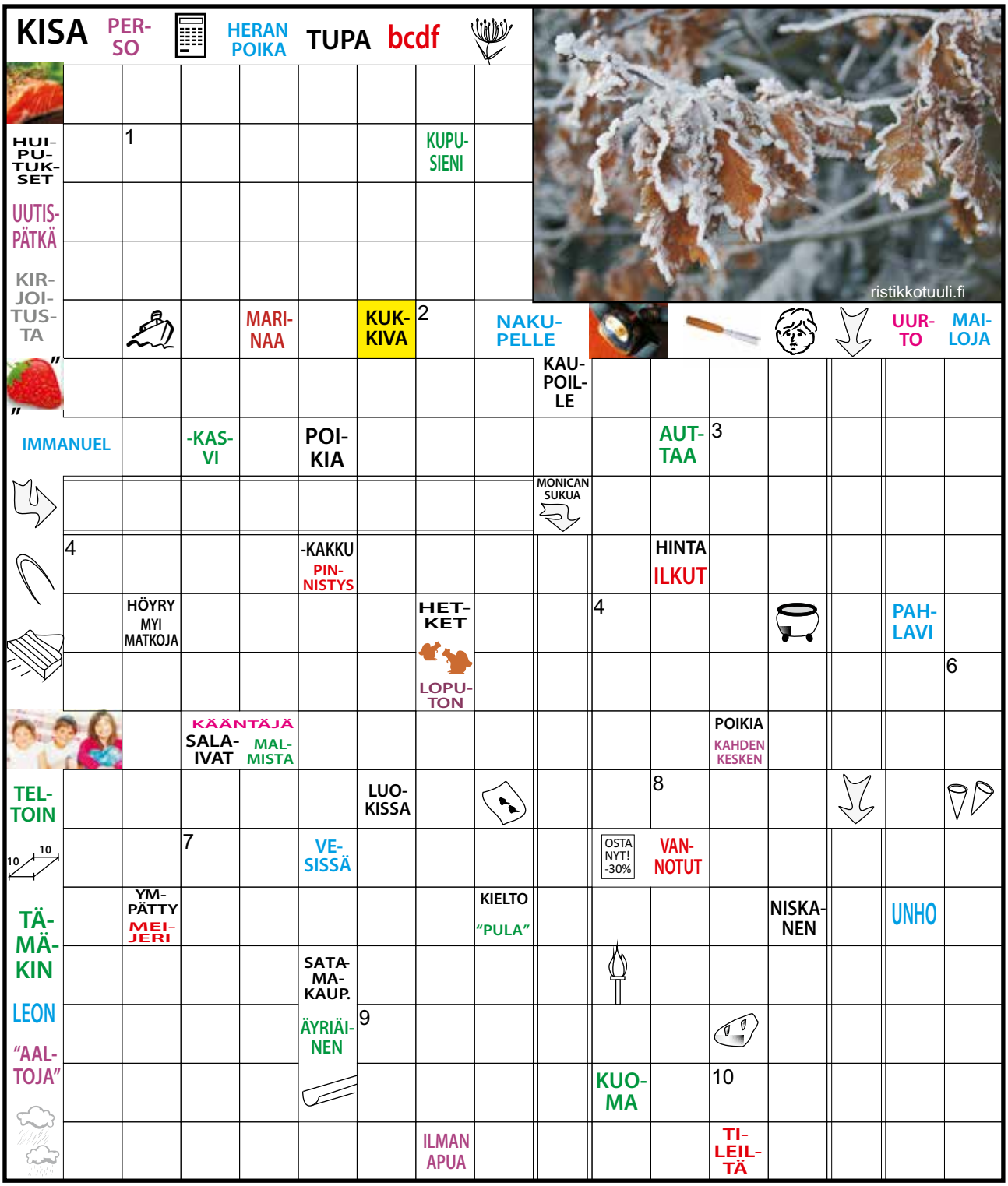
Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
3/21	15.2.2021	3.3.2021
4/21	15.3.2021	31.3.2021
5/21	16.4.2021	5.5.2021
6/21	12.5.2021	2.6.2021
7-8/21	14.6.2021	7.7.2021

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola



Osallistu ristikkokisaan 11. tammikuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvotaan manikyyrisetti. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu

Saattohoidosta luettiin

Joulukuun lehden Paras juttu -äänestyksen voiton vei Saija Kivimäen juttu *Ei pelkkää kuolemaa*, joka kertoo lähihoitajista saattohoitotyössä. Toiseksi sijoittui Mari Friskin juttu *Marttyyri ei piittaa rajoista*. Kolmanneksi sijoittui Mari Vehmasen juttu *Aika ratkaisee sepsiksen hoidossa*, jossa kerrotaan sepsiksen eli puhekielessä verenmyrkytyksen hoitamisesta. Arvonnassa Biozell-hiustenhoitotuotteita voitti Anne Eteläisistä. Onnittelut!

Laadukkaan saattohoidon tuominen ihmisten tietoon saa perehtymään tärkeään aiheeseen.
EI PELKKÄÄ KUOLEMAA S. 14

Lämminhenkinen kirjoitus saattohoidosta.
EI PELKKÄÄ KUOLEMAA S. 14

Rehellisyys artikkelissa ja maininta raadollisuudesta ovat niin totta.
EI PELKKÄÄ KUOLEMAA S. 14

Juttu oli itsetutkiskelun paikka, ja rehellisesti voin tunnustaa, että en kuulu kyseiseen ryhmään.
MARTTYYRI EI PIITTAA RAJOISTA S. 48

Meidänkin (kuten varmaan monen muunkin) työpaikalla näitä marttyyreja ja ”hyväksikäyttäjiä” on.
MARTTYYRI EI PIITTAA RAJOISTA S. 48

Sepsis jää alkuvaiheessa helposti tunnistamatta jopa terveydenhuollon ammattilaiselta.
AIKA RATKAISEE SEPSIKSEN HOIDOSSA S. 53

Aihe koskettaa monia hoitotyössä olevia. Vuorotyö tuo mukanaan haasteita.
TERVEYDENHUOLTO ON LIHAVALLE PAHA PAIKKA S. 25

Itse vastaan lääkärin vihjailuihin painostani, etten aio laihduttaa.
TERVEYDENHUOLTO ON LIHAVALLE PAHA PAIKKA S. 25

Heihin törmää aina silloin tällöin.
MARTTYYRI EI PIITTAA RAJOISTA S. 48

Tärkeä asia, joka pitää olla kunnossa.
ONKO OMAVALVONTA KUNNOSSA? S. 7

Liittyy omaan työhöni ryhmäkodissa kehitysvammaisten kanssa.
LAITOSASUMISEN LOPPU S. 12

Toista olisi se, että tulovaivan lisäksi saisi ajan vaikka laihdutusryhmään, ja lisäksi psyykkistä tsemppiä.
TERVEYDENHUOLTO ON LIHAVALLE PAHA PAIKKA S. 25

Totuus tulee lasten suusta.
MILLAINEN ON HYVÄ HOITAJA S. 58

Elävää elämää nykyisin.
JOULUPUKKI MATKAAN JO KÄY S. 38

Teksti oli koskettava.
JOULU TÖISSÄ S. 28

Kiinnostava ja koettelemuksista kertova tarina.
KORTTIEN KANNUSTAMA S. 34

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään ”Paras juttu”. Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien **11. tammikuuta mennessä** vastanneiden kesken arvotaan manikyyrisetti.

LEHDEN 1/2021 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

_____

NIMI _____

OSOITE

OLEN IÄLTÄNI ❑ ALLE 20 ❑ 20–30 ❑ 31–45 ❑ 46–60 ❑ YLI 60

Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

KILPAILU
Neulo sinäkin SuPer-sukat

Lähihoitaja **Laura Halunen** suunnitteli ja neuloi sinivalkoiset villasukat superilaisten puikkojen heiluttajien iloksi. Kuvan sukkapari arvottiin Muhoksen ja Utajärven ammattiosasto 206:n syyskokouksen ja pikkujoulut yhdistäneessä tapahtumassa.

Oletko sinä innokas neuloja? Kenelle sinä neuloisit sukat, säärystimet tai pipon SuPer-logolla? Postaa kuva neuleharrastuksestasi Instagramiin. Merkitse postaukseesi @supeliitto sekä aihetunniste #superliitto, niin olet mukana kahden Novitan tuotepalkinnon arvonnassa. Arvontaan osallistuvat myös sähköpostilla osoitteeseen superlehti@superliitto.fi lähetetyt kuvat. **Toimi 15.2. mennessä!**

Kaikkien osallistuneiden kesken arvomme kaksi Novitan tuotepalkintoa.

SuPer-sukan ohje

Koko 39/40

Lanka: Novita 7 Veljestä 011 valkoinen 100 g ja Novita 7 Veljestä 124 taivas 100 g.

Puikkosuositus: 3.5.

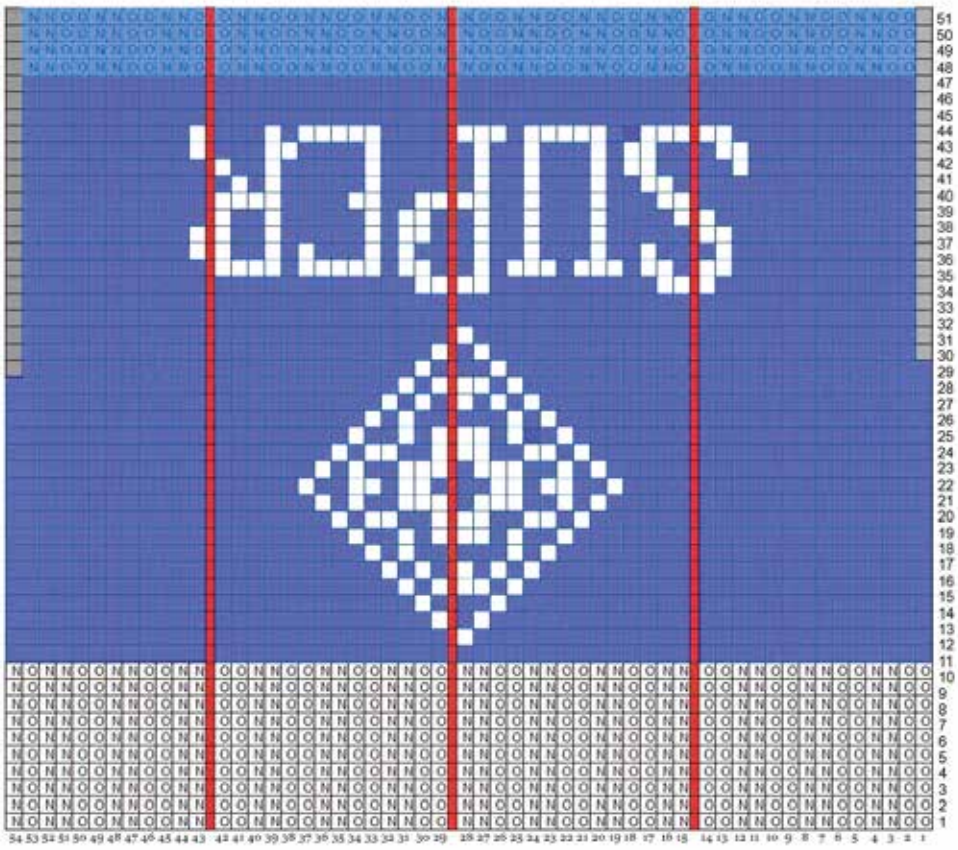
Varren ohje

Luo 54 silmukkaa ja jaa ne neljälle puikolle.

Kerrokset 1–10: Neulo joustinneuletta 2 silmukkaa oikein, 2 silmukkaa nurin.

Krs 11: Neulo kaikki silmukat oikein, nosta samalla tikapuusilmukat joka 4. silmukan jälkeen.

Tikapuusilmukat: Neulo 4 silmukkaa oikein, nosta lanka työn eteen. Ota valkoinen kuviolanka, neulo silmukoiden välinen lanka kiertäen oikein. Vie lanka takaisin työn taakse, kuljeta molempia lankoja mukana. Nosta näin joka 4. silmukan jälkeen tikassilmukka. Kun silmukat on nostettu, neulo tikassilmukat jatkossa nurin, jotta ne sopivat työhön. Sisäpuolelle muodostuu ”verkko” ja sinulle ei tule isoja langankiertoja.



Neulo kuviota oheisen kaavion mukaisesti.

Krs 29: kavenna ensimmäisen puikon alussa ja viimeisen puikon lopussa.

Kun kuvio loppuu, neulo tikapuusilmukat yhteen viereisen silmukan kanssa.

Kuvion loputtua kudo vielä 3 kerrosta oikeaa.

Neulo joustinneuletta (2 silmukkaa oikein, 2 silmukkaa nurin) 6–10 kerrosta mielesi mukaan.

***

Tee sukka valmiiksi tavalliseen tapaan, vahvistetulla kantapäällä ja sädekavennetulla kärjellä. Katso ohje osoitteesta novitaknits.com.

Kuviokaava poikkeaa hieman kuvan valmiista sukista: kaavassa kuva tulee säären päälle. Kuvan paikkaa on helppo muuttaa sijoittamalla kuvio eri puikoille.

Valmiissa sukkakuvassa toisessa on tehty kuvio niin, että kuvio jakautuu I ja II puikolle ja toiseen sukkaan III ja IV puikolle, näin kuva tulee ulkosyrjään jalasta.

Asiakas löi kyynärsauvalla lähihoitajaa

KUNNALLE TUOMIO TYÖTURVALLISUUSRIKOKSESTA

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

Kotihoidon asiakkaan uhkaava käytös oli ollut työnantajan tiedossa ennen pahoinpitelyä. Käräjäoikeus katsoi kunnan laiminlyöneen työntekijöiden työturvallisuuden.

Superilainen lähihoitaja oli työskennellyt Rautavaaran kunnan kotihoidossa yli kymmenen vuotta ennen pahoinpitelyä.

Hoitajan mukaan asiakkaan aggressiivinen käytös oli ollut työnantajan tiedossa ja siitä oli puhuttu palavereissa. Asiaan ei kuitenkaan ollut puututtu. Kotihoidolla ei ollut muita välineitä avun hälyttämiseen kuin puhelin.

Kesällä 2018 asiakas oli lyönyt lähihoitajaa kyynärsauvalla kasvoihin ja selkään. Lähihoitajalle tuli hoitoa vaativia ruhjeita otsaan ja silmään. Lyönneistä jäi kasvoihin pysyvät arvet.

Hoitajalla oli ollut iso mustelma kasvoissa ja turvotusta nenävarressa noin kaksi viikkoa, silmää oli arastanut useita viikkoja. Pahoinpitely oli aiheuttanut hoitajalle unettomuutta, stressiä ja painajaisia.

Sairausloma kesti lähes kaksi kuukautta. Työhön palattuaan hoitaja ei ollut saanut luvattua tukea.

VÄKIVALLAN UHKAAN EI OLLUT PUUTUTTU

Käräjäoikeuden tuomiosta selviää, että työturvallisuudessa oli havaittu puutteita aluehallintoviraston tarkastuksessa jo vuonna 2015. Kunnassa ei kuitenkaan ollut ryhdytty korjaaviin toimenpiteisiin eikä työntekijöitä ollut riittävästi perehdytetty ja ohjeistettu työturvallisuuteen.

Aluehallintovirasto teki työsuojelutarkastuksen kuntaan myös lähihoitajan pahoinpitelyn jälkeen kesällä 2018.

Tarkastuskertomuksen mukaan kotihoidon työntekijät olivat viikkopalavereissa kertoneet esimiehelleen kyseisen asiakkaan uhkaavasta käyttäytymisestä ennen pahoinpitelyä. Työnantaja ei ollut reagoinut väkivallan uhkaan mitenkään vaan kotihoito asiakkaan luona oli jatkunut ennallaan.

Käräjäoikeus katsoi, että Rautavaaran kunta oli laiminlyönyt työsuojeluvelvoitteiden noudattamisen, ja tuomitsi kunnan maksamaan 800 euroa rikosuhrimaksua työturvallisuusrikoksesta.

Pahoinpidellylle lähihoitajalle kunta määrättiin maksamaan vahingonkorvauksia yhteensä 4 500 euroa. Kunnalle maksettavaksi tuli myös lähihoitajan oikeudenkäyntikulut. ■

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm

Meidän ihana, pitkäaikainen SuPerin jäsen, Paula Kemppainen, on jäänyt 1.8.2020 viettämään ansaittuja eläkepäiviä perushoitajan työstä. Paula on tehnyt pitkän, yli 40 vuoden uran Kuusamon kaupungin palveluksessa. Ammattiosaston toimintaan Paula astui mukaan jo vuonna 1978. Hän on toiminut hallituksen jäsenenä, yhdysjäsenenä, varaluottamusmiehenä, luottamusmiehenä, varapääluottamusmiehenä, varapuheenjohtajana, jäsenrekisterin hoitajana, webmasterina ja pääluottamusmiehenä. Paula on tehnyt uransa aikana paljon työtä SuPerin jäsenten eteen edunvalvonnallisissa asioissa. Ansiokkaasta ja monipuolisesta työstä Kuusamon kaupungille Paula on saanut tunnustukseksi arvokkaan Suomen Valkoisen Ruusun Ritarikunnan 1. luokan mitalin.

Kiitämme Paulaa mahtavasta panostuksesta, rohkeudesta ja periksiantamattomuudesta asioiden hoidossa. Toivotamme leppoisia, ansaittuja eläkepäiviä urheiluharrastustesi parissa. Voit olla ylpeä erittäin laajasta työkokemuksesta, jonka elämäsi aikana olet saavuttanut. Sinut tullaan muistamaan monella työpaikalla monen ihmisen asioiden hoitajana ja rinnalla kulkijana.

Kiittäen SuPer Kuusamon ammattiosasto 204.

Taina Kämäräinen

Kuopion sairaanhoito-oppilaitos ahj. 28. Valmistuimme apuhoitajiksi 40 vuotta sitten joulukuussa 1980. Juhlistaisimmeko asiaa yhdessä? Vallitsevan tilanteen takia kokoontuminen olisi turvavallisempaa ensi keväänä Kuopiossa. Suunnitellaan yhdessä. Ottakaa yhteyttä: Marjukka 040 5134084 ja Anita 0400 420512, anita.ruokonen@gmail.com.

Anita Ruokonen

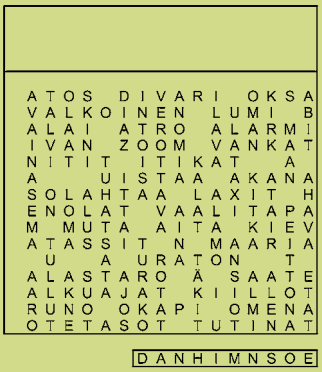
Lähetä kutsut ja kuulumiset 11.1. mennessä osoitteeseen: super-lehti@super-liitto.fi. Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Näin hienon himmelin on SuPer-lehdistä tehnyt Marika Vilkman.

Janakkalan kotihoidon ”tonttutytöt” halusivat muistaa kotihoidon asiakkaita joulun alla. Kotihoidon työntekijöistä ja esimiehistä koottiin kuoro, joka lauloi Varpunen jouluaamuna. Esitys videoitiin, editoitiin, ja siihen lisättiin jouluisia kuvia. Joulutervehdys tullaan näyttämään jouluviikolla kotihoidon asiakkaille kotikäynnillä tabletista. Kuvassa kuoro laulamassa, turvavälit kunnossa ja maskit päässä.

Mervi Virtanen

RISTIKKORATKAISU 12/2020



DANHIMNSOE

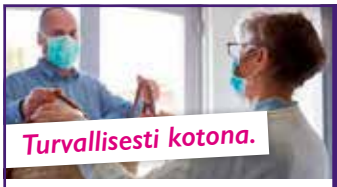
Joulukuun ristikkokisan voitti Tuula listä. Lämpimät onnittelut!

Ammattiosastomme Superin Keski-Karjalan ao 510 muisti syyskokouksessa pitkäaikaista ammattiosaston puheenjohtajaa Paula Tolvasta ruusuin hänen jäädessä eläkkeelle. Hyviä lepoisia eläkepäiviä Paula ja kiitos isosta työpanoksesta superilaisten eteen!

Tarja Hirvonen

Manikyyrisettejä SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen Biozell-hiustenhoitotuotteiden voittajat joulukuussa olivat Catarina Larsmosta, Pirjo Turusta ja Marja-Liisa Turusta. Onnittelut! Tammikuussa arvotaan kolme manikyyrisettiä. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!



TURVAkohtaaminen – sama HOIVANantaja

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

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

© 2020 Kotona Asuen Seniorihoiva.

Soita saadaksesi maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

Kotona Asuen SENIORIHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

- Pääkaupunkiseutu
- Kotka
- Oulu
- Lahti
- Tampere

EHDOLLA KUNTAVAALEISSA?

Kuntavaalit käydään 18.4.2021. Ehdokkaaksi asettuminen päättyy 9.3. Superilaista osaamista tarvitaan valtuustoihin, jos haluamme turvata hyvän hoidon ja järkevät päätökset. Lähtisitkö sinä mukaan?

Vaaliehdokkaina olevia jäseniä liitto tukee seuraavasti:

- SuPerin teesit kuntavaaleihin – liiton toimittama valmis materiaali
- jakomateriaaliksi SuPerin käsidesejä 250 kpl per ehdokas

Ilmoita ehdokkuutesi mieluiten 1.3. mennessä SuPerin toimistolle osoitteeseen **anne.palm@superliitto.fi** niin saat tukimateriaalia käyttöösi vaalityöhön.

superliitto.fi

superliitto

SuPer

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

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 jäsenkalenterin

❑ Tilaan muovisen jäsenkortin (käytössäni ei ole älypuhelinta, ei mahdollisuutta ladata mobiilijäsenkorttia)

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: _____

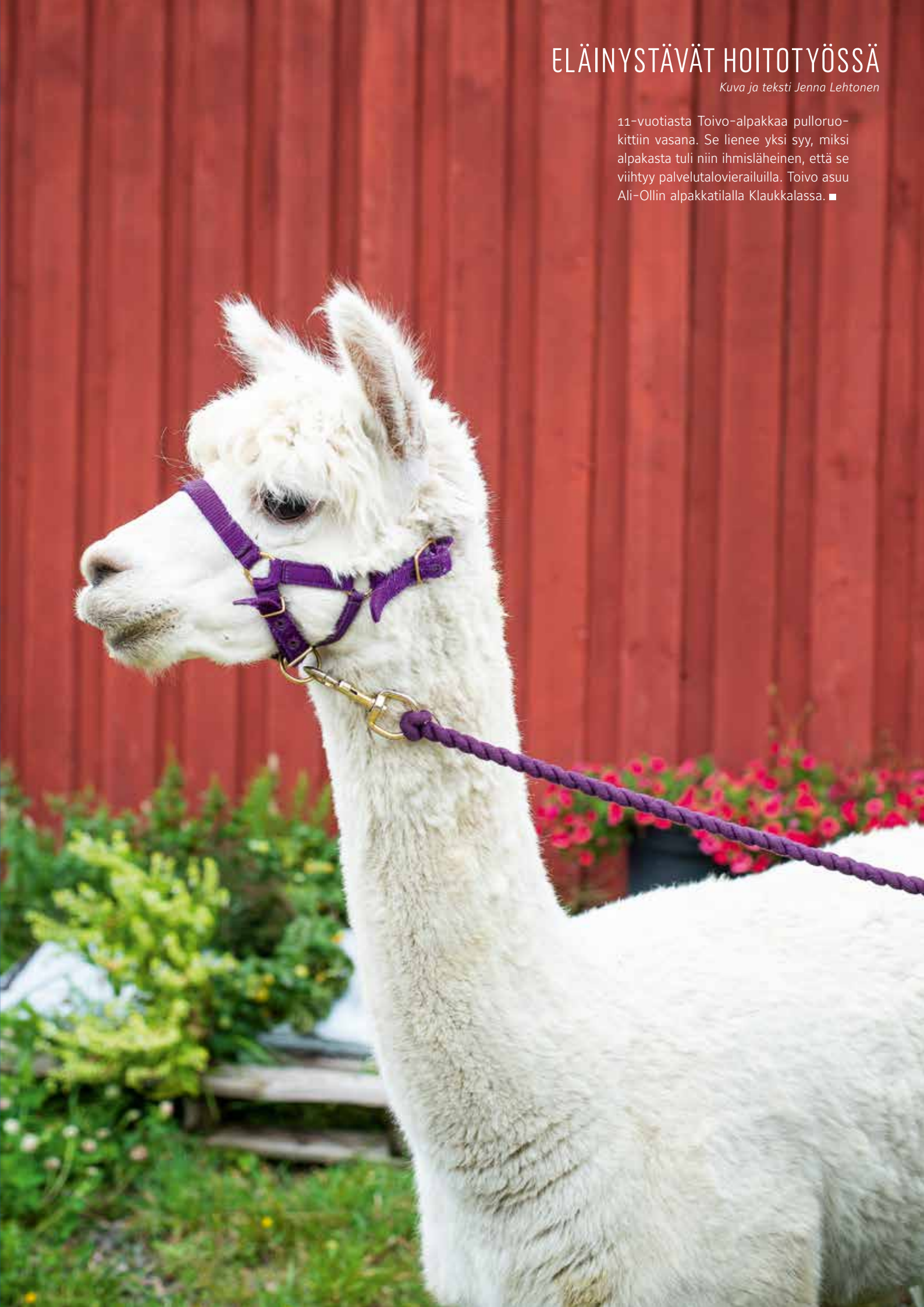
Asiani liittyy (esim. jäsenyysasiat, työsuhdeasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

11-vuotiasta Toivo-alpakkaa pulloruokittiin vasana. Se lienee yksi syy, miksi alpakasta tuli niin ihmisläheinen, että se viihtyy palvelutalovierailuilla. Toivo asuu Ali-Ollin alpakkatilalla Klaukkalassa. ■



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 Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- 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 Sari Ojajärvi
- 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 Minna Kuusela p. 09 2727 9119
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- 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
- 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
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- 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 Sini Siikström p. 050 4544 816
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 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 -> Kirjaudu 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
- jäsensihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkiä, Leila Ulmanen ja Teemu Wiren.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

SUPER

WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

VACCINET TAR OSS TILL DET NYA NORMALA

Förra året var tungt, och nu kan vi bara hoppas att det här nya året blir mycket bättre. Det finns många önskningar inför det nya året, men mest väntar vi ändå på en återgång åtminstone till det där nya normala. Färden har varit mödosam, men ändpunkten skymtar redan. Jag menar förstås det kommande coronavaccinet, som gör det möjligt att återgå till ett relativt normalt liv.

Hurdan är den värld vi har levat i sedan mars i år? Nästan alla SuPer-medlemmar har haft mask för ansiktet och annan mundering på sig i arbetet, för att hindra spridning av coronan. Här har vi lyckats bra. Under hösten har spridningen av coronaviruset varit annorlunda än på våren. Viruset har spritt sig över ett alltför stort område, över hela Finland, och fört med sig nya slags utmaningar. Man har på nytt varit tvungen att begränsa resande, träffar och samvaro. Landets regering har till och med kastat fram frågan om beredskapslagen igen. Allt det här påverkar människorna på olika sätt, men alltför många lider av de här begränsningarna.

Det har alltid funnits virus i världen som har dödat eller invalidiserat, och mot vilka människorna har kämpat. Emellanåt har man hittat bra sätt att hejda sjukdomen. Det vanligaste, och antagligen det bästa och enda sättet, är att vaccinera mot sjukdomen.

År 1952 började polio spridas i USA. Något år senare hade **Jonas Salk** utvecklat ett vaccin, som i rask takt började tillverkas och spridas ut i världen. Polio var en hemsk sjukdom. Alltför många dog, blev förlamade eller fick andra följder av sjukdomen. Jag minns bra när vi bodde i Norra Haga och grannens flicka insjuknade i polio. Hon fördes till sjukhus och när hon kom därifrån hade flickan på grund av delvis förlamning ”järnben”.

Vi fick ett nytt virus som utmanade samhället och nu har ett vaccin utvecklats. Det här är första gången i hela medicinens historia när kunniga vetenskapsmän och virologer har förenat sitt kunnande och använt världens bästa datorer för att få fram ett vaccin. För många är det nya vaccinet skrämmande, men skrämmande är också tanken att sjukdomen skulle fortsätta rumstera ibland oss.

De långvariga effekterna av coronan på samhället och människorna är ännu svåra att bedöma, men det finns redan tecken på att de är avsevärda. Vi måste ändå konstatera att någonting gott också kom av detta. Förhoppningsvis kommer var och en att minnas tre saker: handhygien, hosta i ärmen och rör dig bara på offentliga platser om du är frisk.

Jag antar att vaccinen har kommit in i landet i januari och att de som mest behöver vaccinationerna får dem. Avsikten är att skydda oss själva, våra närstående och dem vi vårdar och gå mot det där nya normala.

Jag önskar er ett gott nytt år med orden: Se bakom dig och tacka. Se framåt och lita. Se dig omkring och älska.

Silja

”FÖR MÅNGA ÄR DET NYA VACCINET SKRÄMMANDE, MEN SKRÄMMANDE ÄR OCKSÅ TANKEN ATT SJUKDOMEN SKULLE FORTSÄTTA RUMSTERA IBLAND OSS.”

LEDARE

HOPPET GER KRAFT

Det långa coronaåret övergick i ett nytt. Hoppet står nu till ett klart bättre år. Var och en av oss hyser säkert samma önskan: att vi slipper coronaeländet och får återgå till något normalare.

Mitt nyårslöfte handlar inte den här gången om mer motion och moralisk stadga i mitt liv. Nu lovade jag bibehålla hoppfullheten. Vad som än händer.

Genast i början av det nya året ger coronavaccinet oss hopp. Vaccinet och en bred vaccintäckning är vägen mot ett normalt liv.

”Att vårda en coronapatient är ett så hårt jobb fysiskt att ingen utomstående kan förstå det. När jag kommer hem låter jag gråten komma. Det lättar och så orkar jag igen ta itu med arbetet. Men nu är jag själv coronapositiv.”

Det berörande citatet ovan från ett socialt medium är vardag för många. Många bär på en ständig rädsla för att bli smittade i arbetet och insjukna. En annan lika stor rädsla har varit att man som symtomfri bärare kunde föra viruset till patienter i vården, till riskgrupper och till barn. Inget skyddssätt är hundraprocentigt.

Rädslorna är mänskliga och förståeliga i den här situationen. Att avsiktligt skrämma människor och sprida lögner är inte förståeligt. Är det uppviglarnas avsikt att vi ska fortsätta i det här samma töcknet till världens undergång? Det har säkert alltid förkommit misstro mot nya läkemedel och vacciner, men skalan är nu en annan.

År 1985 gick vi till kommungården tillsammans med föräldrarna för att få en sockerbit. En del talade då om att vaccinet som innehöll ett levande virus kunde ha orsakat polio. Det kändes hemskt. Mina föräldrars generation minns fortfarande 50-talets polioepidemi och de barn som fick allvarliga skador då. När polion stack upp huvudet igen på 80-talet kunde vi fungera i Finland, och sjukdomen spred sig inte längre till nya generationer. Bland mina egna skolkamrater fanns det inga epidemiskadade barn. Det här var möjligt eftersom befolkningen vaccinerades.

När jag skriver detta vet vi ännu inte exakt när och hur coronavaccineringarna av social- och hälsovårdspersonalen inleds. Men vi vet att de ger möjlighet att vårda människor utan rädsla. Det ger en känsla av trygghet och hopp. Hoppet hjälper oss att orka.

Päivi Jokimäki

MINNES-SJUKDOMAR IDENTIFIERAS ALLT TIDIGARE

TEXT **SAIJA KIVIMÄKI** BILD **MOSTPHOTOS**

En minnessjukdom ger inte alltid symtom som tyder på minnesproblem, utan man söker ofta hjälp av en ögonläkare eller en psykiater. Forskarna söker för sin del tecken på sjukdomen både i ögonen och i tarmarna.

Minnessjukdomar är vanliga och det talas så mycket om dem att människan själv eller hennes närstående i många fall lätt märker när det sker förändringar i den kognitiva förmågan, förmågan att behandla information. Exempelvis så att det går långsammare att lära sig nytt eller att slutledningsförmågan och uppmärksamheten försämras.

Specialistläkaren **Anne Koivisto** som specialiserat sig på minnessjukdomar berättar att de egentliga minnessjukdomarna, framskridande/progressiva rubbningar av den kognitiva förmågan, kan börja med många olika slags symtom.

– Atypiska former av Alzheimers sjukdom och Lewy body sjukdomen börjar med gestaltningssvårigheter. Ofta besöker människor först en optiker eller en ögonläkare, och när det inte hjälper att byta glasögon börjar man misstänka andra orsaker.

Degeneration i pann- och tinningloben kan å sin sida förändra en människas beteende så att hon blir mer impulsiv och hämningslös. Förmågan att planera försvinner, arbetet slutförs inte och verksamheten blir känslig för störningar.

– Beteendekontrollen ger upp, farten ökar. Människan kan i sociala situationer såra andra med sina kommentarer, fastän det inte tidigare varit typiskt för henne.

På basis av symtomen kan den första misstanken gälla bipolär sjukdom, och ibland kan liknande symtom helt enkelt vara stressframkallade.

– Företagshälso- och allmänläkare kan identifiera en begynnande minnessjukdom, i synnerhet om problemen inte försvinner under en semester utan bara gradvis blir värre.

En begynnande minnessjukdom kan också rymma många andra slags beteendestörningar som kan göra det svårt att ställa en diagnos, exempelvis sömnsvårigheter, depression, ångest och oro.

MINNESSTÖRNINGARNA ÄR BARA EN DEL AV SJUKDOMSBILDEN

Omkring 14 500 finländare får årligen en diagnos på minnessjukdom. Hälften av diagnoserna görs i ett stadium när patienten ännu bara har lindriga kognitiva symtom.

En diagnos i ett tidigt stadium kan komma som en överraskning för en patient vars minne fortfarande fungerar som förut. Sådana fall har Anne Koivisto ofta mött på sin mottagning.

Minnessjukdom är enligt henne ett vilseledande namn på de neurokognitiva sjukdomarna, dvs. Alzheimers sjukdom och de övriga hjärndegenerativa sjukdomarna som påverkar informationsbehandlingen i hjärnan.

– Hos varje patient försämras minnet förr eller senare, men bara i drygt hälften av sjukdomarna är det det första symtomet.

Minnessjukdom är ändå enligt Koivisto ett bättre namn än demens, som tidigare användes för minnessjukdomar.

– Minnessjukdomarna är progressiva hjärndegenerativa sjukdomar som leder till demens, lite på samma sätt som kranskärlssjukdom leder till hjärtinfarkt, förklarar hon.

Det att benämningarna ändras beskriver utvecklingen inom forskningen: Tidigare hann sjukdomarna framskrida till demensstadiet innan de identifierades. Nu är det möjligt att identifiera sjukdomarna innan de leder till problem i de dagliga funktionerna.

MAN LETAR EFTER TECKEN PÅ OLIKA STÄLLEN I KROPPEN.

När befolkningen åldras blir minnessjukdomarna allt vanligare globalt, och de undersöks också mycket. Man letar efter tidiga tecken såväl på näsans slemhinnor, i blod, bland tarmbakterier och i avföring som i saliv.

Anne Koivisto har studerat minnessjukdomar vid universiteten i Östra Finland och i Helsingfors, där hon verkat som professor i neurologi och minnessjukdomar, och lett forskning kring exempelvis ögonen.

– I en minnessjukdom är ögonrörelserna inte lika snabba som hos friska människor. Med instrument som registrerar ögonrörelserna kan man redan upptäcka förändringarna i ett tidigt stadium, när funktionsförmågan ännu inte påverkats.

Observation av ögonrörelserna och blickens fokusering är enligt Koivisto en av de mest lovande metoderna, som i framtiden kan användas som hjälp i diagnostiseringen av en minnessjukdom.

Ifall man kunde kartlägga risken för minnessjukdom lika behändigt, till exempel med ett blodprov, skulle det kunna göras på den egna hälsovårdsstationen och tas i vidare bruk.

Anne Koivisto anser det vara möjligt att vi kommer att kunna behandla minnessjukdomar lika lätt som många andra folksjukdomar.

– Hjärnhälsan kan då mätas med olika slags laboratorieprov eller test och samtidigt följas upp på samma sätt som kolesterolet, blodtrycket eller sockerbalansen. Det är en realitet att när man skjuter på riskfaktorerna för hjärt- och kärlsjukdomar skjuter man redan nu upp utbrott av minnessjukdom på demensnivå.

Ju tidigare sjukdomen diagnostiseras desto större nytta ger en läkemedelsbehandling, Samtidigt kan vårdresurserna flyttas till de patienter vars minnessjukdom redan har framskridit långt.

En diagnos i ett tidigt stadium ger för sin del värdefulla extra år och tid för att förbereda sig för det kommande. ■

VÅRDARDIMENSIONERINGEN HAR INTE TAGITS PÅ ALLVAR PÅ ARBETSPLATSERNA

TEXT **MERJA SUOMALAINEN** BILD **MOSTPHOTOS**

Enligt SuPers enkät låter 70 procent av arbetsplatserna bli att följa den nya lagen om personaldimensionering inom äldreservicen. Lagen har varit i kraft i två månader.

Enkäten som gjordes i skiftet november-december bland SuPers förtroendepersoner skapar en tröstlös bild av äldrevårdarnas vardag. På största delen av arbetsplatserna syns ändringen i äldreomsorgslagen knappast alls i praktiken.

I serviceboende med heldygnsomsorg för äldre och i långvarig institutionsvård ska personaldimensioneringen nu vara minst 0,5 per klient.

På enkäten svarade SuPeranslutna huvudförtroendemän, förtroendemän och arbetarskyddsfullmäktiga, både inom den privata och den offentliga sektorn, som representerar SuPermedlemmar som arbetar på enheter för dygnetruntomsorg för äldre. Svaren från den privata och den offentliga sidan skilde sig inte nämnvärt från varandra.

PRAKTIKEN EN ANNAN ÄN LAGEN

Majoriteten av dem som svarade sade att vårdarna fortfarande utför stödarbete och att det räknas med i personaldimensioneringen.

Åtskillnaden av det egentliga vårdarbetet från stödarbetet, såsom tvätt, matservice och städning, är också inskriven i lagen, påpekar SuPers expert **Sari Ilonummi**.

– Andelen stödarbete ska räknas ovanpå den dimensionering som fastställs i tillståndet. I ett svar konstateras att ”något slags prassel i kulisserna förekommit, men åtgärderna når ännu inte det praktiska arbetet”. Det här speglar bra situationen.

Enligt Ilonummi är stämningarna bland SuPermedlemmarna besvikna. Med lagändringen ville man ingripa i de försummelser som upptäckts på vårdhem och förbättra klient- och patientsäkerheten. För SuPer är det också viktigt att arbetstagarnas belastning minskar.

På basis av enkäten har lagändringen endast på några få arbetsplatser tagit sig uttryck i konkreta åtgärder, ändringar i arbetsbeskrivningar, utökad personal eller köp av tjänster.

ARBETSGIVARNAS FÖRKLARINGAR DUGER INTE

Arbetsgivarna har i offentligheten hänvisat till den alltför strama tidtabellen, till de oklara anvisningarna eller till kostnaderna.

– Lagen bereddes tillsammans med arbetsgivarna för att ändringen inte skulle komma som en överraskning för någon. Myndigheterna har gett klara anvisningar om vilka arbetsuppgifter som ska räknas in i dimensioneringen. Nu finns det inte längre tid för förhandlingar, utan nu måste vi bara följa lagen, säger Sari Ilonummi.

De som svarade på SuPers enkät berättade att vissa arbetsgivare hänvisade till dimensioneringen i en enhet där minimikravet redan överskrids. Tolkningen är emellertid felaktig. Dimensioneringen ska vara större än det minimum som fastställs i lagen ifall det verkliga behovet av personal är större, exempelvis om klienterna kräver mycket vård.

Trots allt ser vi ljus i tunneln, för det är inte möjligt att kringgå lagen i det oändliga. Övervakningen av att lagen följs ligger på varje kommuns ansvar. Utifrån enkäten som nu publicerats finns det alldeles tillräckligt med jobb också för fackförbundet.

– Vi gör allt vi kan för att myndigheterna ska ta itu med missförhållanden. Vi har också gett enkätresultaten för kännedom till Valvira och till social- och hälsovårdsministeriet, påpekar Ilonummi. ■