

SUPER

3/2021



JÄIKÖ
PALKKA
SAAMATTA?

HOITAJAN KORONA
ON USEIN
AMMATTITAUTI

LONKAN
NIVELRIKKO
ON VIHELIÄINEN
VAIVA

35 000 PÄÄTÖSTÄ
PÄIVÄSSÄ
VALITSE OIKEIN

MIELENTERVEYS MUUTTUU

SATA VUOTTA
SITTEN SAIRAS
OLISI TÄNÄÄN TERVE

HYGIENIAHOITAJA
TAINA HÄMÄLÄINEN
TAISTEE TARTUNTOJA VASTAAN

SUPER



24

Mikä on sairasta, mikä taas tervettä?
Mielisairauden määritelmät muuttuvat
ajan myötä.

16

Hygieniahoitaja
Taina Hämäläinen
ohjaa ja kouluttaa.



UUTISET

- 8 Hoitajamitoitus puhuttaa
– SuPerin selvitys kertoo toista
kuin THL:n tilastot
- 11 Rovaniemellä suljettiin päihde- ja mielen-
terveyskuntoutujien palvelukeskus – Alue-
hallintovirasto kirjasi pitkän puutelistan

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 22 Maaliskuun lyhyet
- 23 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 32 5 faktaa verenpaineesta
- 58 Hyvä hoitaja
- 59 Muruset
- 70 Superristikko
- 71 Paras juttu
- 72 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 14 SuPervoitto
- 56 Mitä tehdä, kun palkka ei tullutkaan tilille
- 64 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 60 SuPer Työttömyyskassa
- 66 Palvelukortti

34

Ihotaudit ovat iäkkäillä yleinen vaiva.
Useimpiin on tarjolla helppo hoito,
joka parantaa paljon elämänlaatua.

12

”Väkivallan uhka aiheuttaa stressiä ja sillä on yhteys työuupumukseen ja masennukseen.”

*Työturvallisuuden asiantuntija
Johanna Pulkkinen*



Lähihoitaja
Taina Hämäläinen

KANSIKUVA
Anna Autio

ILMIÖT

- 24 Aika muuttaa käsitystämme sairaasta ja terveestä mielestä
- 38 Lähihoitajien työkyky on alentunut kuormituksen takia – Palautumisen merkitys kasvaa
- 44 Itsemyötätuntoinen puhuu itselleen kuin hyvälle ystävälle
- 48 Hyvien valintojen tekemistä kannattaa harjoitella

AMMATTI

- 12 Yhteistyö ehkäisee väkivaltaa hoitoalalla
- 16 Hygieniahoitaja Taina Hämäläinen kouluttaa hoitajia aseptiikasta
- 28 Hoitajan korona on usein ammattitauti ja se oikeuttaa hakemaan korvauksia
- 34 Ihotaudit ovat ikääntyneillä yleisiä
- 40 Antibioottiresistenssi on maailmanlaajuinen terveysuhka
- 52 Lonkan nivelrikko on yleinen ja kivulias vaiva
- 62 Pienten lasten hoito vaatii pedagogista osaamista, mutta aina sitä ei tunnusteta

40

Antibiooteille vastustuskykyiset bakteerit ovat maailmanlaajuinen terveysuhka.



NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 47 Sirkka-Liisa Kivelä
Surun monet kasvot
- 69 Jukka Järvelä
Maailman paras kitaravirtuoosi

75

Nemo ja lähihoitaja Rosa Johansson ovat mukana Kennelliiton kaverikoiratoiminnassa.



Kalenteri

MAALISKUU

- 3.3. Kansainvälinen näönhuollon päivä
- 8.3. Kansainvälinen naistenpäivä
- 16.3. Kansainvälinen sosiaalityön päivä
- 19.3. Minna Canthin päivä, tasa-arvon päivä
- 21.3. Kansainvälinen Downin syndrooma -päivä

HUHTIKUU

- 1.4. Aprillipäivä
- 2.4. Maailman autismitietoisuuden päivä
- 7.4. Maailman terveyspäivä

SUPERIN KOULUTUKSIA

- 16.3. SuPer ammatillinen opintopäivä 2021
- 17.3. Pätevä puheenjohtaja I
- 17.3. Yhdysjäsen yhdistää
- 24.3. Aktiivinen ammattiosasto II
- 13.4. Aktiivinen ammattiosasto II
- 14.4. Aktiivinen ammattiosasto I
- 15.4. Pätevä puheenjohtaja I
- 6.5. Aktiivinen ammattiosasto I

SUPERIN HYVINVOINTI-VALMENNUKSET

- 31.3. Anna Perho
- 26.4. Jutta ja Juha Larm
- 26.5. Kaj Kunnas

SuPerin koulutukset järjestetään toistaiseksi verkkokoulutuksina.



MOST PHOTOS

TERVEISIÄ MASKITEHTAILIJOILLE

Kuluttajatutkimukset osoittivat jo viime keväänä, kuinka korona-aika on romauttanut huulipunat myynnin. Miksipä vaivautua, kun maskin alla pysyvinkin puna suttaantuu ennemmin tai myöhemmin.

Moni ehostuksen ystävä on toki panostanut silmämeikkiin. Smoky eye -häivytykset ja ohet kulmakarvat kertovat, että ymmärrät tämän hetken trendien päälle (tai että olet jämähtänyt nuoruutesi 90-luvulle), mutta huulipunat symbolista painoarvoa niillä ei ole.

Talvikaudella valkoinen tai sinisävyinen nenä-suusuojoin vielä menettelee, mutta kevättä kohden kaivattaisiin vaihtelua.

Luonnollista lookia tavoittelevalle sopisi ihoa astetta tai paria tummempi nudemaski. Leikkisämpään tyyliin kävisi räväkkä pinkki, kun taas klassinen kirk-



kaanpunainen on kuin luotu itsevarmaan, eleganttiin tyyliin.

Sellaista maskia voisi käyttää Marilyn Monroekin.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Tutustua Skarppi-verkkokoulutukseen. Lue lisää: www.superliitto.fi/skarppi.
- Ottaa Instagramissa seurantaan SuPerin tilit @superliitto ja @superlehti.fi.
- Seurata joka kuukauden puolivälissä sähköpostiasi, johon saat SuPerk uutiskirjeen täynnä hyötytietoa jäseneduista ja työelämästä.
- Valmistautua lomatuon hakuun, hakuaika huhtikuu.

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
Anna Autio, Suvi Elo, Mari Frisk,
Jukka Järvelä, Hanna Kauppinen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Matti Westerlund

PAINOS
86 300

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Pienen keinoin happea arkeen

Koronakevät numero 2. Hiihtoa, kunnes polvi kiipeytyi. Neuloosi, kasa sukkia ja tumppuja. Muuten lähinnä vain töitä.

Arjessa pitäisi saada pää tyhjennettyä joka päivä tyøjutuista, että keho ja mieli palautuvat. Jos rentoutuminen onnistuu, pystyy paremmin tekemään työtä ja nauttimaan myös vapaa-ajasta enemmän. Tai no, jaksapa ainakin ruokkia perhettä, jankata teinin kanssa, imuroida isoimmat pölyt.

Työterveyslaitoksen työhyvinvointiselvitys näytti, että korona-aika on lyönyt pahiten niitä työntekijöitä, joilla jo muutenkin oli paljon kuormittuneisuutta. Jos voimavaroja ei ole, niin ei niitä oikein löydy myöskään poikkeustilanteessa työmäärän lisääntyessä. Jotain on silti tehtävissä.

Nyt kannattaa ottaa käyttöön kaikki kikat, joilla saa arkeen hyviä ja ki-

voja hetkiä. Toissakin niitä täytyisi olla. Tämän numeron jutussa vinkataan, että työkavereiden kanssa voisi välillä keskustella **onnistumisista**. Työkaverit voisivat nostaa toistensa positiivisia tekoja ja puolia esiin. Niistä voi tehdä vaikka taulun seinälle! Tai jutella niistä säännöllisesti tauolla. Hyvän huomaaminen oikeasti kasvattaa jaksamista.

Tai voisiko sopia, että tällä kertaa työkavereiden kesken jutellaan niistä asioista, jotka saavat **hyvälle mielelle**? Pystyykö työpäivään ujuttamaan tauolle pienen **rentoutushetken**, jolloin tietoisesti kääntää ajatuksia rauhoittaviin ja mukaviin juttuihin? Se laskee heti verenpainetta ja sykettä. Ja nauru rentouttaa aina.

Vapaa-ajalla huomiota pitää kiinnittää **ravitsemaan ruokaan, uneen ja liikuntaan**. Vuorotyön tekijä joutuu suunnittelemaan nukkumista ja syömistä, jotta univaje ei aiheuttaisi huonoa kierrettä. Liikuntaa pitäisi mahtua työvuorojen väliin sopivina annoksina.

SuPer pitää jäsenistään huolta. Kevään aikana liitto tarjoaa hyvinvointivalmennuksia, joihin voi osallistua ilmaiseksi verkossa. Mukana on tunnettuja ja kannustavia puhujia ja valmentajia. Osansa saavat sekä mieli että keho, eikä tylsää tule olemaan. Tule sinäkin mukaan virkistymään!

Päivi Jokimäki



SUPERILAISTEN hyvinvointi- valmennukset

KEVÄÄLLÄ 2021

SuPer tarjoaa hyvinvointivalmennuksia jaksamisen tueksi. Huippuluentoajat antavat innostavat vinkkinsä verkkokoulutuksissa, tule mukaan kuulolle – täysin ilmaiseksi!

Mielen hyvinvointi, ravitsemus, kehon huolto, uni ja palautuminen. Hyvinvointi rakentuu monista palasista. Valmennuksissa jokainen valovoimainen esiintyjä vuorollaan käsittelee hyvinvointia eri näkökulmista ja tuo arkeesi piristystä sekä motivaatiota. Luennot pitävät sisällään tietoa hyvinvoinnista, esimerkkitarinoita sekä antavat käytännön vinkkejä omaan arkeesi.



ANNA PERHO:

Jaksaa jaksaa – Näkökulmia työn ja perheen yhdistämisestä

Keskiviikkona 31.3. klo 17.30–19.30

Räväkkä ja ratkaisukeskeinen valmentaja-juontaja Anna Perho puhuu ajankäytöstä ja jaksamisesta työn ja perheen vaatimusten ristiaallokossa.



Kuva: Pasi Liesimaa

JUTTA JA JUHA LARM:

Mistä iloa ja jaksamista – kehon ja mielen yhteispelejä

Maanantaina 26.4. klo 17.30–19.30

Viihdyttävät, karismaattiset ja kannustavat valmentajat Jutta ja Juha Larm pureutuvat onnellisuuteen mielenhallinnan ja elämäntapavalintojen kautta.



KAJ KUNNAS: Kiitollisuus kasvun voimana

Keskiviikkona 26.5. klo 17.30–19.30

Valovoimainen selostaja ja juontaja Kaj Kunnas tuo superilaisille eväitä henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen ja kasvuun. Hänet on palkittu Vuoden positiivisimpana suomalaisena.

Tilaisuudet avaa puheenjohtaja **Silja Paavola**. Myös kuulijoiden omille kysymyksille jätetään aikaa esityksen jälkeen. Mukaan pääset klikkaamalla itsesi tälle sivulle: superliitto.fi/hyvinvointiluennot

Koulutukset tallennetaan ja ne ovat katsottavissa verkkokoulutusympäristö Skarpissa kuukauden ajan tilaisuuden jälkeen.



KUKA MÄÄRITTELEE TYÖN MERKITYKSELLISYYDEN?

Työn merkityksellisyys nousee tällä hetkellä esiin monissa keskusteluissa. Minä mietin, kuka tai mikä määrittelee merkityksellisen työn? Onko se raha vai tarkoitetaanko työn yhteiskunnallista merkitystä, puhutaanko yksilölle merkityksellisestä työstä vai merkityksellisyydestä hänelle, joka käyttää jotakin palvelua. Kun yhteiskunnassa aletaan miettiä työn merkityksellisyyttä, niin ammattiliiton on kuunneltava tarkasti. Liiton tehtävänä on kertoa kaikille, mitä sen jäsenet tekevät.

Superilaisten työ on aina merkityksellistä niin yhteiskunnan kuin palvelusaavan yksilönkin kannalta. Tätä on toivotettu aina. Te jäsenet tiedätte, miten merkityksellistä työhön on, mutta aika moni sanoo myös, että ei jaksa enää tätä rumbaa ja koronaa. Työntekijältä kysytään vain harvoin työn merkityksellisyydestä. Yleensä sen merkityksellisyyden määrittelee joku muu.

Joskus on hyvä miettiä, ihan itsensä kannalta, miksi työtään tekee. Hoitajan työ sinällään on antoisaa, mielenkiintoista ja haastavaa. Se mahdollistaa myös jatkuvan oppimisen ja opiskelun. Tällä työllä on kaikki edellytykset tarjota tekijälleen hyvä ja antoisa työelämä.

Alalla on kuitenkin paljon ongelmia. Jokin on mennyt rikki ja me kaikki tiedämme, missä on vika. Syynä on julkisten palveluiden säästötoimenpiteet. Säästämisen kohteena on ollut koulutus, työnkuva, henkilöstömäärä ja tietenkin palkka. Pitkään kuitenkin jaksettiin uskoa siihen, että parannuksiakin tulee. Erikoista tietenkin on, että lakiin täytyy kirjata itsestäänselvyyksiä ja sen jälkeen, nytkin, joudumme vahtimaan, että sitä lakia noudatetaan.

Joka kerta, kun käsillä on jotkut vaalit, tavalliset kansalaiset nostavat esiin terveydenhoidon, vanhustenhoidon ja koulutuksen. Nämä työt koetaan merkityksellisiksi kaikille osapuolille. Silti niistä taistellaan aina.

Kun puhutaan työn merkityksellisyydestä, ei voi olla puhumatta rahasta. Viime aikoina on kuulunut kommentteja, että kun työ kerran koetaan merkitykselliseksi, niin palkan sijasta voisikin puhua palkitsemisesta. Ihan huuhaata, sanon minä. Työntekijä, joka tekee merkityksellistä työtä, saa aina työstään myös rahaa, palkkaa. Työnantaja voi palkita hyvästä työstä ihan vapaasti, ja työntekijä voi kokea saaneensa palkinnon, kun asiakas tai potilas on tyytyväinen saamaansa hoitoon. Se on aineetonta hyvää, jota saa työstä, ja joka myös ylläpitää sitä kuuluisaa työn imua.

Ilman työn imua ei työssä jaksa, vaikka työ olisi merkityksellistä. Miten saamme sitä lisää? Te tiedätte sen parhaiten. Oletan kuitenkin, etten ole aivan väärässä, kun totean: Työnkuva on saatava kuntoon ja työmäärä siedettäväksi. Työajan on riitettävä työmäärään. Palkkaa ei voi unohtaa. Esimiehellä on tärkeä rooli. Johtaminen niin, että koko työyhteisö otetaan mukaan, on vaativaa, mutta se parantaa kaikkien työhyvinvointia. Työhyvinvointi on myös tie palautumiseen, jaksamiseen ja työn kehittämiseen. Siis työn merkitykselliseksi tekemiseen. Siitä hyötyy työntekijä, palvelun saaja ja koko yhteiskunta.

Pekka Himanen on todennut: ”Ihminen on töissä elämänsä parhaat tunnit. Työelämän mielekkääksi tai mielpuoliseksi kokeminen vaikuttaa ratkaisevasti koko elämän tarkoituksellisuuteen.”

Silja

”ILMAN TYÖN IMUA EI TYÖSSÄ JAKSA, VAIKKA TYÖ OLISI MERKITYKSELLISTÄ. MITEN SAAMME SITÄ LISÄÄ? TE TIEDÄTTE SEN PARHAITEN.”



THL julkisti tiedot parantuneista hoitajamitoituksista **SUPERIN SELVITYKSEN PERUSTEELLA TILANNE EI OLE YHTÄ VALOISA**

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

THL:n tutkimuksen mukaan 94 prosenttia vanhusten ympärivuorokautisen hoivan yksiköistä ylitti minimimitoituksen viime vuoden lopussa. Tulokset ovat ristiriitaisia SuPerin marras-joulukuussa tekemän kyselyn kanssa.

Minimihoitajamitoitus oli 0,5 lokakuussa 2020 voimaan tulleessa lakimuutoksessa. THL:n tutkimuksen mukaan viime vuoden lopussa kuusi prosenttia vanhusten ympärivuorokautisen hoidon yksiköistä ei saavuttanut vaatimusta.

Tammikuussa mitoitus nousi 0,55. THL:n mukaan siihen päästiin vuoden lopussa kaikissa muissa maakunnissa paitsi Päijät-Hämeessä ja Pohjois-Karjalassa.

THL:n verkkosivuilla on julkaistu toteutunut henkilöstömitoitustietokanta, joka sisältää maakuntien, kuntien ja hoivayksiköiden tiedot. Tietokanta on kattava, sillä 98 prosenttia hoivayksiköistä osallistui marraskuussa järjestettyyn tiedonkeruuseen. Tänä vuonna kysely tehdään toukokuussa ja marraskuussa.

Lakiuudistuksella on tavoiteltu sitä, että hoitajat saavat keskittyä hoitotyöhön.

– Tulosten valossa tässä on onnistuttu. Yksikköihin on palattu lisää tukityövoimaa siivoukseen, ruoka- ja vaatehuoltoon. Käytännössä tämä vapauttaa hoitohenkilöstölle lisää aikaa varsinaiseen asiakastyöhön. Toisaalta vielä on pitkä matka siihen, että 0,7:n tavoite saavutetaan, THL:n johtava tutkija **Hanna Alastalo** muistuttaa.

SUPERIN KYSELYN MUKAAN TUKITÖIHIN EI OLE PALKATTU RIITTÄVÄSTI TEKIJÖITÄ

SuPerin marras-joulukuussa luottamushenkilöille tekemässä kyselyssä selvisi, että huomattava osa hoitajien työajasta menee edelleen tukitöihin. 70 prosenttia kyselyyn vastaajista kertoi, että tukitöihin käytetty aika lasketaan hoitajamitoitukseen, vaikka näin ei saisi tehdä.

– Uskomme, että vähimmäismitoituksen alittavia paikkoja on oikeasti enemmän kuin THL:n tutkimus osoittaa. Työnjakoa koskevaa lainsäädäntöä ei ole otettu käyttöön sillä aikataululla ja siinä laajuudessa kuin vanhuspalvelulaki määrää, sanoo asiantuntija Sari Ilonummi.

Henkilöstön edustajien tulisi olla mukana mitoituksen arvioinnissa. Mitoitus pitää laskea aina toteutuneista listoista, ei suunnitelmista. Lisäksi on varmistettava, että listoilla näkyvät henkilöt ovat todellisuudessa työskennelleet yksikössä kyseisenä ajankohtana.

VALVONTATOIMENPITEITÄ LUVASSA MITOITUKSEN ALITTANEISIIN YKSIKÖIHIN

Valvira ja aluehallintovirastot suunnittelevat valvontatoimenpiteitä yksiköihin, joissa THL:n tutkimuksen mukaan mitoitus on alle 0,55. Valvontavastuu on ensisijaisesti kunnilla, joiden pitää seurata omien hoivayksiköiden lisäksi yksityisten hoivakotien mitoitusten toteutumista. Valvira ja aluehallintovirastot ovat antaneet ohjausta kunnille ja palveluntuottajille, mitä vanhuspalvelulain muutokset tarkoittavat käytännössä.

– Ohjauksen ja neuvonnan määrään nähden mitoituksen alittavien hoivakotien määrä on yllättävän suuri. Samoin niiden hoivakotien määrä, joissa välillisiin tehtäviin ei ole varattu riittävästi henkilöstöä, Valviran ylitarkastaja **Mervi Kolari** sanoo.

Kolari muistuttaa siitä, että hoivakotien täytyy omavalmionnallisin keinoin huolehtia lain vaatimusten täyttymisestä.

– Seuraavassa henkilöstömitoitusseurannassa lain vaatimukset alittavia hoivakoteja ei enää pitäisi olla. ■

SUPER

WEBINAARIKOULUTUS
TIISTAINA 16.3.2021

AMMATILLINEN

OPINTOPÄIVÄ 2021

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

TUOMAS KYRÖ

Työpaikan mielensäpahoittajat



Mika Tuominen / WSOY

WEBINAARIN OHJELMA

- | | |
|---------------|--|
| 8.30 – 8.35 | Avaus Silja Paavola, puheenjohtaja, SuPer ry |
| 8.35 – 9.10 | Muuttuva vai puuttuva mielenterveys? Olavi Sydänmaanlakka, toiminnanjohtaja, MTKL |
| 9.15 – 10.00 | Teknologian rooli työelämässämme – empatia ja tekoäly. Minna Huotilainen, aivotutkija, HY |
| 10.05 – 11.45 | Psyykkisen kivun huomioiminen kohtaamisessa. Harri Sihvola, kriisityöntekijä, MIELI Suomen mielenterveys ry |
| 11.50 – 12.30 | Kosketuksen merkitys kivussa ja ahdistuksessa. Tuula Styrman, kehoterapeutti, Create Interaction Oy |
| 12.30 – 13.30 | Lounastauko |
| 12.30 – 12.40 | La Carita -säätien tunnustuspalkinto |
| 12.40 – 13.30 | Ihminen, päihteet ja merkityksellisiä kohtaamisia.
Miia Piho, toimintavastaava ja Pepi Penttinen, kokemusasiantuntija, Tukikohta ry |
| 13.35 – 14.15 | Aivoterveysten ja mielialaan vaikuttava ravitsemus. Satu Jyväkorpi, ravitsemustieteilijä, HY |
| 14.20 – 15.15 | Miksi koemme riittämättömyyden tunnetta työelämässä. Aurora Airaskorpi, tietokirjailija |
| 15.15 – 16.30 | Mielensäpahoittaja työpaikalla. Tuomas Kyrö, kirjailija |

ILMOITTAUTUMINEN, SUPERIN JÄSENET

OMA
SUPER

Ilmoittaudu osoitteessa <https://supertilaisuudet.superliitto.fi>. Koulutus löytyy nimellä *SuPer ammatillinen opintopäivä*. Mikäli et vielä ole rekisteröitynyt Oma SuPer -palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun

ILMOITTAUTUMINEN, MUUT KUIN SUPERIN JÄSENET

Ilmoittautumislinkki löytyy sivulta superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/amatillinen-koulutus

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 8.3.2021. Ilmoittautuminen on sitova. Webinaariin ei oteta puhelinilmoittautumisia.

Osallistumismaksu on 100 €. Laskun lähetämme antamaasi laskutusosoitteeseen koulutuksen jälkeen. **Mikäli työnantaja maksaa osallistumismaksun,** selvitä laskutustiedot työnantajalta etukäteen ja lisää ne ilmoittautumisen yhteydessä tarvittaviin pakollisiin kenttiin.

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

24 vuotta puolueetonta lääketietoa – kymmeniä tuhansia osallistujia

Lääkehoidon verkkokoulutukset äänivideoina

- Laadukkaita, ammattitaitoisten kouluttajien tuottamia
- Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle
- Viranomaisohjeistuksen mukaisia
- Käyvät hyvin lääkehoidon virallisia lupia varten
- Ammatillisen osaamisen päivittämiseen

ProEdu:n koulutuksiin osallistutaan sekä yksityisellä että julkisella sektorilla

- Vanhuspalveluissa
- Mielenterveyspalveluissa
- Lastensuojelussa (lastenkodit, nuorisokodit, perhekodit)
- Vammaispalveluissa
- Kaikissa toimissa, joissa lääkehoito on osa toimenkuvaa (päivähoito, päivätoiminta, koulut)

Uusi koulutus, diabeteksen lääkehoito julkaistu 11/2020 – kattava katsaus kaikista diabeteksen lääkkeistä

Uusi asiantuntijamme, **Maija Pirttijärvi, farmaseutti, LHKA**, osastofarmasia erityispätevyys, kertoo äänivideoilla, kuinka ja millaisia insuliineja käytetään tänään. Samoin, kuinka toimivat kakkostyypin diabeteksessä inkretiinilääkehoidot ja miten SGLT-2:n estäjähoito vaikuttaa kakkostyypin diabeteksen hoitotasapainoon.



Maija Pirttijärvi

PKV- ja huumausainelääkelupakoulutus

STM:n vaatimusten mukaan PKV-lääkehoitoon osallistuvat nimikesuojatut terveydenhuollon ammattihenkilöt tarvitsevat lisäkoulutuksen ja kirjallisen luvan toteuttaakseen PKV-lääkehoitoa. Samoin henkilöt, joilla on lupa antaa valmiiksi jaettuja lääkkeitä.

Koulutuksessa käsitellään PKV-lääkeluettelon (www.fimea.fi) lääkeaineet, ominaisuudet, käyttö-, yhteis- ja haittavaikutukset sekä mahdolliset vaaratilanteet. PKV-lääkkeisiin kuuluvat kaikki huumausainelainsäädännön alaiset lääkeaineet, kuten rauhoittavat- ja unilääkkeet, opioidit ja johdannaiset sekä ADHD-lääkkeet.

Lääkehoidon verkkokoulutustarjontamme, voit valita seuraavista yksittäisen koulutuksen tai koulutuspaketin

- Lääkehoidon teoriaperusteet
- PKV-lääkelupakoulutus
- Lääkelaskenta
- Diabeteksen lääkehoito
- Ihonalaisen injektion (s.c.) antamisen teoriakoulutus
- Lihasinjektion (i.m.) antamisen teoriakoulutus
- Lääkkeettömän infuusionestepussin vaihtaminen -teoriakoulutus
- läkkäiden ja muistisairaiden lääkehoito
- Psykykkisten sairauksien lääkehoito
- Kivun lääkehoito
- Rokotuskoulutus
- I.V. lääkehoito (sis. I.V. lääkelaskut)
- Lääkkeiden yhteisvaikutukset
- Rokotuskoulutus
- Allergian lääkehoito



● UUSIA KOULUTUKSIA TULOSSA

● RÄÄTÄLÖIMME LÄÄKELUPA- KOULUTUKSET YKSILÖLLISESTI TEHTÄVÄKUVAN MUKAAN

Koulutusten hinnat, sisällöt ja ilmoittautumiset verkkosivuillamme www.proedu.fi

Ottakaa yhteyttä, kerromme mielellämme lisää koulutuksistamme, toimisto@proedu.fi tai puh. 050 323 3009, www.proedu.fi



Työnantajan laiminlyönneistä pitkä lista ROVANIEMELÄINEN PALVELUKESKUS SULJETTIIN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

Lapin aluehallintoviraston päätöksen mukaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarkoitetussa palvelukeskuksessa on ollut liian vähän työntekijöitä, epäterveelliset tilat ja asiakkaiden kohtelussa on ollut puutteita. Valvontaviranomaisten useat puuttumiset eivät johtaneet ongelmien korjaamiseen.

Mielenterveys- ja päihdepalveluja tuottaneen Riekonlento Oy:n toiminta keskeytettiin tammikuussa Lapin aluehallintoviraston määräyksellä. Syynä ovat valvontaviranomaisten havaitsemat lukuisat epäkohdat. Puutteita on ollut asiakkaiden kohtelussa, työntekijöiden määrässä, toimitilojen asianmukaisuudessa ja ruokahuollon järjestämisessä.

Aluehallintoviraston päätöksestä käy ilmi, että henkilöstömitoituksessa on ollut räikeitä puutteita. Työntekijät ovat vastanneet kiinteistöhuollon tehtävistä, kuten lumenluonnista, hiekotuksesta ja nurmen leikkuusta. Henkilöstömitoitukseen voidaan laskea vain välittömään asiakastyöhön käytetty aika. Riekonlennossa mitoitukseen laskettiin mukaan jopa siivoaja ja yksikönjohtaja, joka oli paikalla harvoin eikä osallistunut asiakastyöhön.

– Toki esimerkiksi lumenluonti yhdessä asiakkaiden kanssa voi olla kuntouttavaa toimintaa, jolloin se voidaan laskea välittömäksi asiakastyöksi. Pitää kuitenkin varmistaa se, että hoitajia on riittävästi. Jos yksi hoitaja on luvituksissa kahden asiakkaan kanssa, myös muiden

parissa täytyy olla hoitaja, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola**.

Riekonlennossa henkilöstövajaus on ollut niin suuri, ettei kaikkia asioimisia lääkärikäyntejä ole pystytty järjestämään. Myös virkistystoimintaa on jouduttu perumaan samasta syystä. Toimiluvan mukaan yksikössä tulisi olla 12 hoitohenkilökuntaan kuuluvaa työntekijää, mutta henkilöstöluettelon mukaan heitä on vain yhdeksän.

LÄÄKEHOIDOSSA ONGELMIA JO AIEMMIN

Riekonlennon palvelukeskus on ollut toiminnassa vuodesta 2007 lähtien. Aluehallintovirasto on puuttunut aiemminkin yksikössä ilmenneisiin epäkohtiin. Puutteiden korjaaminen ei ole ollut riittävää. Riekonlento on ensimmäisen hoivakoti, jonka toiminnan Lapin aluehallintovirasto on joutunut keskeyttämään.

Silja Paavola on järkyttynyt Riekonlennon toiminnasta.

– En ole ennen nähnyt valvontaviranomaisen raportissa yhtä pitkää epäkohtien listaa. Lähes kaikki on ollut pielessä.

Jo viime vuonna Rovaniemen kaupungin tekemässä tarkastuksessa ha-

vaittiin puutteita lääkeshoidon toteutamisessa. Hoitajilta puuttui lääkelupia ja lääkehoitosuunnitelma ei ollut lääkärin hyväksymä.

Hoitohenkilökunnan vastuulla on ollut myös ruokahuolto. Kaikilla työntekijöillä ei ollut kuitenkaan hygieniapassia.

TYÖNANTAJA ON VASTUUSSA EPÄKOHDISTA

Rovaniemen kaupunki otti Riekonlennon toiminnan väliaikaisesti vastuulleen, mutta yksikkö lakkautetaan kokonaan.

– Tilat on jo tyhjennetty ja asiakkaat ovat siirtyneet uusiin jatkohoitopaikkoihin. Työntekijät ovat saaneet lomautusilmoituksen, eikä heillä ole työskentelyvelvoitetta. He voivat hakea uutta työtä jo lomautuksen aikana, SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola** kertoo.

Silja Paavola painottaa sitä, etteivät työntekijät ole vastuussa yksikön toiminnan epäkohdista, vaan työnantaja.

– Työntekijät ovat odottaneet työnantajan korjaavan puutteet. Heillä ei ole mahdollisuutta itse korjata rakenteita. Heihin ei saa kohdistua sanktioita. ■



"TASAPAINOINEN HOITOSUHDE ON TYÖTURVALLISUUSKYSYMYKS"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA SUVI ELO

Väkivalta ja sen uhka on sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työssä yleistynyt, ja ammattiryhmistä eniten väkivaltaa kohtaavat lähihoitajat. Työterveyslaitoksen seurantatutkimuksessa jo yli puolet lähihoitajista ilmoitti joutuneensa työssään fyysisen väkivallan uhriksi. Työturvallisuuden asiantuntija Johanna Pulkkinen katsoo, että väkivaltatapauksia ja uhkaavia tilanteita ehkäistään hyvällä suunnittelulla ja moniammatillisella yhteistyöllä.

1 Työsuojelulainsäädäntö suojaa työntekijää väkivallalta ja sen uhalta. Miksi sosiaali- ja terveysalan työssä väkivallan kohtaaminen on niin yleistä?

Tähän voisin vastata nuorten kielellä "koska ihminen". Ihmiset, asiakkaat ja työntekijät, ovat erilaisia ja toimivat tilanteissa eri tavoin, ja se tekee tilanteista joskus haastavia. Myös annettuja ohjeistuksia noudatetaan eri tavoin. Esimerkiksi jos työpaikalla on muistisairas, jota hoitamaan tarvitaan kaksi työntekijää, saattaa joku ajatella, että nyt on kiire, ja menee vastoin ohjeistusta hoitamaan tätä yksin. Tai jos on ohjeistus, että hälyttimiä pitää käyttää, ne saattavat olla kaikki samaan aikaan kanslian pöydällä latauksessa.

2 Kuinka usein väkivaltaiset tilanteet tulevat yllätyksenä?

Väkivalta- ja uhkatilanneilmoituksiin kirjataan usein, että tilannetta ei voitu ennakoida. Monesti käy

Johanna Pulkkinen

- Työturvallisuuden, työhyvinvoinnin ja työsuojelun erityisasiantuntija.
- Työsuojelupäällikkö Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä. Valmistelee Turun yliopistoon väitöskirjaa väkivallan uhan hallinnasta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työssä.
- Koulutukseltaan sairaanhoitaja, terveydenhoitaja ja terveystieteiden maisteri.

kuitenkin ilmi, että vastaavanlaisia tilanteita on kirjattu aikaisemminkin, ja joka kerta selitykseksi on annettu, että tilanne tapahtui yllättäen. Työnantajan tehtävä on puuttua heti ensimmäiseen tilanteeseen ja selvittää, oliko jotain ennakoivia merkkejä, eikä tyytyä siihen, että tilanne tapahtui yllättäen.

Syy aggressiivisesti käyttäytyvän asiakkaan käytökseen voi selvitä keskustelemalla hoitavan lääkärin tai omaisten kanssa. Uhkatilanneilmoituksia ei täytetä vain tilastointia varten, vaan niiden on johdettava toimenpiteisiin työpaikalla. Jos iltavuorolaiselle tapahtuu jotain, asiaan on puututtava heti, tai yö- ja aamuvuorolaiset voivat joutua samaan tilanteeseen.

3 Miten väkivaltatilanteiden riskiä voidaan pienentää työpaikoilla?

Työnantaja vastaa siitä, että työolot ovat terveelliset ja turvalliset, ja kaikki lähtee työn riskien arvioinnista. Työpaikasta riippuu, minkälaiset konkreettiset toimet edistävät työturvallisuutta. Suunnitteluun kannattaa ottaa mukaan työntekijät, sillä he osaavat tasan tarkkaan sanoa, mitkä tilanteet ovat mahdollisia vaaratekijöitä ja ketkä asiakkaista saattavat käyttäytyä aggressiivisesti tai aiheuttaa haastavia



tilanteita. Turvaohjeiden laatiminen yhdessä lisää myös työntekijöiden sitoutumista niiden noudattamiseen. Moniammatillinen yhteistyö on äärimmäisen tärkeää. Haastavan asiakkaan tai potilaan tasapainoinen hoitosuhde on työturvallisuuskysymys.

4 Mikä on työntekijän vastuu väkivallan ja sen uhan ennaltaehkäisyssä?

Työntekijän tehtävä on noudattaa annettuja turvaohjeita ja ilmoittaa havaitsemistaan puutteista työnantajalle. Turvallisuusohjeet koskevat kaikkia työntekijöitä, myös sijaisia. Työntekijöiden suuri vaihtuvuus onkin haaste työturvallisuudelle.

5 Mitä työntekijä voi tehdä, jos väkivallan uhkaan ei puututa työpaikalla riittävästi?

Puutteet on otettava puheeksi esimiehen kanssa. Jos ilmoitus esi-

miehelle tai tämän esimiehelle ei tuota tulosta, työntekijä voi ottaa yhteyttä työsuojeluvaltuutettuun. Työpaikalla on myös aina työsuojelupäällikkö, johon myös voi olla yhteydessä. Jos koko tämä paletti on käytetty, eikä muutosta ole tapahtunut, työntekijä voi ottaa yhteyttä työsuojeluviranomaiseen.

6 Kuinka suuri merkitys on jälkihoidolla?

Se on äärimmäisen tärkeää. Vakavissa, sairaalahoitoa vaativissa tilanteissa tuki on yleisesti ottaen hyvin hoidettu, mutta valtakunnan tasolla jälkihoidon järjestäminen voisi toimia tehokkaammin. Työpaikoilla se on usein muotoiltu passiiviseen muotoon "debriefing voidaan järjestää tarvittaessa", ja usein työterveyshuolto on mainittu, mutta vastuuta jälkihoidon käynnistämisestä ei ole selvästi merkitty kenellekään.

7 Väkivaltakokemusten yleisyys ei lisää vetovoimaa alalla, joka kärsii jo muutoinkin työvoimapulasta. Mitä tilanteelle pitäisi tehdä?

Onnistumisista pitäisi viestiä enemmän. Väkivallasta uutisoidaan helposti kun tapahtuu jotain äärimmäistä, uutiskynnys ylittyy esimerkiksi kun asiakas puukottaa ensihoitajaa. Se vaikuttaa alan houkuttelevuuteen mutta on myös kansanterveydellisesti tärkeä asia, kun mietitään mielenterveysperusteisia sairauslomia ja eläkkeitä. Väkivallan uhka aiheuttaa stressiä ja sillä on yhteys työuupumukseen ja masennukseen. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan kenttä on kuitenkin laaja, ja monessa yksikössä väkivalta- ja uhkatileitä hallitaan niin hyvin, etteivät ne aiheuta työntekijälle kuormitusta. Näistä hyvistä käytännöistä olisi tärkeä puhua ääneen. ■

TYÖSOPIMUS PURETTIIN PERUSTEETTA KOEAJALLA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lähihoitaja jäi sairauslomalle työpaikan sisäilmaongelmien aiheuttamien oireiden takia. Työnantaja päätti työsuhteen koeaikaan vedoten.

Superilainen lähihoitaja oli solminut määräaikaisen työsuhteen yksityisen ensihoidon- ja sairaankuljetuspalveluyrityksen kanssa. Pian työn aloittamisen jälkeen hän alkoi oirehtia työpaikan sisäilmaongelmien vuoksi ja jäi sairauslomalle.

Sairausloman aikana työnantaja purki työsuhteen. Työnantaja vetosi koeaikaan, vaikka tiesi hoitajan sairausloman jatkuvan.

Tapaus eteni käräjäoikeuteen, joka katsoi työnantajan päättäneen työsuhteen sairautensa perusteella, ja tuomitsi työnantajan maksamaan hoitajal-

le korvauksena työsuhteen perusteettomasta päättämisestä kuuden kuukauden palkkaa vastaavan määrän, noin 12 500 euroa, sekä hyvitystä syrjinnästä 4 000 euroa.

Työnantaja valitti tuomiosta hovioikeuteen, mutta hovioikeus piti käräjäoikeuden tuomion ennallaan ja tuomitsi työnantajan maksettavaksi työntekijän oikeudenkäyntikulut myös hovioikeuden osalta.

KYSE MYÖS TYÖSYRJINTÄRIKOKSESTA

Samoihin tapahtumiin liittyen syyttäjä vaati työnantajana toimineen yrityksen

kahdelle edustajalle rangaistuksia myös työsyrynnästä. Syytteen mukaan työsuhteen päättämisen syy on ollut työntekijän terveydentila.

Käräjäoikeus tuomitsi yhtiön edustajat sakkorangaistukseen työsyryntärikkoksesta ja velvoitti heidät korvaamaan työntekijälle tuhat euroa kärsimyskorvauksia. Työnantajan edustajat valittivat hovioikeuteen, joka hiukan alensi rikoksen takia tuomittuja sakkoja ja maksettavaa kärsimyskorvausta.

Työntekijälle maksettavan kärsimyskorvauksen osalta asia eteni korkeimpaan oikeuteen, joka katsoi syrjinnän perusteella maksetun korvauksen olevan päällekkäinen työntekijälle työriidän yhteydessä tuomittujen korvausten kanssa. Työntekijä ei saanut enää rikosprosessin perusteella kärsimyskorvausta, vaan kärsimys katsottiin tulleen jo korvatuksi työriidassa tuomittujen päättämiskorvausten ja syrjintähyvityksen kautta. ■



Koeaikapurku ei saa perustua syrjintään

Työnantaja ja työntekijä voivat sopia työnteon aloittamisesta alkavasta koeajasta. Koeajan kuluessa työsuhteen voidaan molemmin puolin purkaa. Työnantaja saa purkaa työsuhteen koeajalla huomattavasti kevyemmin perustein kuin työsuhteen saa muutoin irtisanoa tai purkaa. Työsuhteen purkaminen ei saa kuitenkaan perustua syrjintään tai muutoin koeajan tarkoitukseen nähden epäasiallisilla perusteilla.

Ole Skarppi – opi uutta SuPerin maksuttomilla verkkokursseilla!

Haluatko treenata lääkelaskuja? Jäikö varhaiskasvatuksen webinaari näkemättä? Skarppi-verkkokoulutuksessa voit kehittää osaamistasi milloin ja missä vain.

Skarppi on maksuton kaikille superilaisille.
Se toimii tietokoneella, puhelimella ja tabletilla.

Lue lisää: superliitto.fi/skarppi



SUPER

SKARPPI

SAIRAALAN UNILUKKARI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Hygieniahoitaja ei kyttää vaan kouluttaa. Arvostelijoita riittää silti. Kun koronapandemia puhkesi keväällä, Taina Hämäläisellä alkoi ennennäkemätön kiire.

Vuosi sitten koronapandemian laajuus yllätti kaikki, vaikka tietoja Kiinasta levinneestä keuhkokuumeen kaltaisesta virustaudista oltiin seurattu tiivistä myös Kaunialan sairaalassa.

– Keväällä korona pääsi leviämään osastolla, sillä asianmukaisia välineitä eikä suojavarusteita ollut, muutoin olisimme käyttäneet maskeja jo ennen kuin pandemia puhkesi. Kun osastolla varmistui ensimmäinen positiivinen tartunta, suojavarusteita alettiin saada, Kaunialan sairaalan hygieniahoitaja **Taina Hämäläinen** kertoo.

Siitä alkoi kiire, jota ei ennen ollut nähty. Ensin oli selvitetävä, ketkä ovat sairastuneet ja ketkä altistuneet. Yhteydenpito kunnan tartuntatautivirastoon oli tiivistä.

– Paperityöt ja soittelu veivät hirveästi aikaa koska altistuneita oli useita, ja tilannetta pahensi tietotekniset ongelmat. Onneksi oli apujoukkoja ja osastoilla osattiin ottaa eristyskäytännöt käyttöön.

Sotaveteraanien hoito- ja kuntoutuslaitoksena tunnetussa Kaunialan sairaalassa oli jo ennestään tehty kohortointia eli erottelua MRSA-sairaalabakteeria kantavien potilaiden osalta, mutta korona pani käytännöt uusiksi. Tiimityön tärkeys ja yhteen hiileen puhaltaminen korostui. Hämäläinen kertoo tehneensä keväällä pitkiä päiviä ja vapaa aika jäi vähiin.

– Keväällä ei jäänyt aikaa kouluttamiseen, mutta kesälomien jälkeen pidimme koulutuksia henkilökunnalle. Kädestä pitäen puettiin ja riisuttiin suojavarusteita, mikä syksyllä kantoi hedelmää, kun koronatartunnat jäivät yhdelle osastolle eikä henkilökunnan altistumisia tullut kuten keväällä. ►

Hygieniahoitaja Taina Hämäläisen työ on pitkälti kouluttamista.

ANOMAISET VAROTOIMET

Suojaimet

Hoito-
ympäristö

artunnan
hkäisy

ritetahra
sinf

Taina Hämäläinen käy läpi hygieniaohjeita palveluvastaava Irmeli Kõrgeman kanssa.

**"JOS HYGIENIA EI
OLE KUNNOSSA,
SAIRAALAJAKSOT
OVAT PIDEMPİÄ JA
MYÖS HENKILÖKUNTA
SAIRASTAA."**



Hygieniahoitajan on osattava ennakoida tilanteita, esimerkiksi miten jokin toimenpide kannattaa tehdä, etteivät haitalliset tartunnat lähte leviämään.

HYGIENIA ON ASENNEKYSYMYS

Pesitkö kädet, kun viimeksi tulit ulkoa sisälle? Entä ennen ruokailua? Teetkö niin aina? Vastauksista riippumatta – eikö olekin vähän ärsyttävää, kun tällaisia kysellään?

Taina Hämäläinen on tottunut kriittiseen palautteeseen. Vaikka ei hänen työnsä aivan näin suoraviivaista ole, paksua nahkaa tarvitaan, sillä arvostelijoita riittää, hän sanoo.

Hygieniahoitajan tehtävä on vähän kuin ennen vanhaan kirkon unilukkarilla: siinä missä unilukkari herätteli kirkon penkkeihin nukahtaneita seurakuntalaisia, hygieniahoitajan yksi tehtävistä on muistuttaa työpaikallaan infektioiden riskeistä ja niiden torjumisesta.

Muistutuksia tarvitaan, sillä vaikka jokaisella sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksen saaneella on hyvät perustiedot aseptiikasta, käytännössä sen noudattaminen unohtuu helposti tai jää muusta syystä usein tekemättä.

– Enemmän se on asennekysymys kuin se, etteikö tiedettäisi miten esimerkiksi käsidesiä tulisi käyttää. Tietoa on, mutta aina ei haluta toimia tiedon mukaan, vedotaan kiireeseen tai unohdetaan. Se on huolestuttavaa.

ITSENÄISTÄ TYÖTÄ

Annettujen ohjeiden noudattamisen seurannan ja tarkkailun tarkoitus ei suinkaan ole kärkeä hajamielisiä tai huolimattomia työkavereita, vaan kyse on paljon laajemmasta kuvasta, Taina Hämäläinen kertoo.

– Hygienia vaikuttaa siihen, miten potilaat sairastuvat ja miten infektiot leviävät. Jos hygienia-asiat eivät ole kunnossa, sairaudet ja sairaalajaksot ovat pidempiä ja myös henkilökunta saattaa sairastua.

Suuri osa hygieniahoitajan työstä on henkilökunnan kouluttamista.

– Työtä tehdään itsenäisesti ja itseohjautuvasti. Pitää olla ulospäinsuuntautunut ja oma näkemys siitä, mihin pyritään ja mitä pitää tehdä tavoitteen saavuttamiseksi. Kukaan ei seiso viereissä neuvomassa, mitä pitäisi tehdä.

MAALAIJÄRKI KANTAA PITKÄLLE

Lähihoitajataustaisena Taina Hämäläinen on hygieniahoitajien vähemmistöä. Valtaosalla on sairaanhoitajan koulutus. Pohjakoulutuksesta riippumatta pätevyyden saa vuoden mittaisella täydennyskoulutuksella. ►





Hygieniahoitajan "mustan laatikon" avulla kehitetään käsien desinfiointitekniikoita. UV-valo paljastaa kohdat, joihin käsihuuhe ei ole kunnolla levinnyt.

Hämäläinen kertoo ajatelleensa, että sairaanhoitajan tutkinto toisi työnteekoon varmuutta. Toisaalta lähihoitajalla on hyvät valmiudet ihmisten kohtaamiseen.

– Perushoidossa sairaanhoitajien potilas- ja asiakaskontaktit jäävät toisinaan raporttien ja kirjausten varaan. Lähihoitajilla on enemmän kasvokkaista kontaktia, he tuntevat potilaat ehkä paremmin.

Aikuisiällä hankittu uusi ammatti tuntui heti omalta, mutta ei siksi, että hygienia olisi itsetarkoitus. Hämäläinen muistuttaa, että maalaisjärki vie pitkälle.

– Pitää ymmärtää, mitä tekee ja mikä menee liiallisuuksiin. En ole mikään siivousintoilija. Sitä paitsi jos desinfioi liikaa, tappaa hyödyllistä ja välttämätöntä bakteeristoa. Näkisitpä työhuoneeni, siellä on paperit leväällä, täysi kaaos.

VÄÄRINKÄYTETYISTÄ SUOJAIMISTA ENEMMÄN HAITTAA

Leuan alla roikkuvia maskeja näkee tämän tästä kaupungilla. Jos niihin kiin-

nittää huomiota maskinkäyttöön totunut tavan tallaajakin, voi vain kuvitella, kuinka pahalta suojainten väärinkäyttö näyttää hygieniahoitajasta.

Monesti tekisi mieli mennä huomauttamaan asiasta, myöntää Taina Hämäläinen.

– Kyllä siinä saa muistuttaa itseään, että pidä suusi supussa, et ole töissä.

Hämäläinen kertoo ihmetelleensä myös kertakäyttökäsineiden turhaa käyttöä kahviloissa ja ruokakau-poissa.

– Äskettäin katselin, kun tarjoilija desinfioi kahvilassa ensin pöydät ja sen jälkeen hanskat. Käsien desinfiointi olisi paljon suositeltavampaa.

Suojavälineet voivat luoda petollisen turvallisuuden tunteen, mutta jos välineitä ei käytetä oikein, ne voivat olla paitsi tehottomia myös vaarallisia.

– Usein suojavälineitä käytetään turhaan, eikä mietitä miksi ja miltä suojaudutaan. Hanskat ovat paikallaan silloin kun on kyse verestä tai eritteistä. Kahvilan työntekijälle tai kaupan kassalle ne voivat aiheuttaa

Maailman terveysjärjestö WHO:n käsihuuhehieronnan kuuden kohdan malli

1. Ota käsihuuhdetta kourallinen ja hiero kämmeniä vastakkain

2. Pane toinen kämmen toisen selkämykselle ja hiero sormia limittäin, tee sama toisin päin

3. Hiero kämmeniä vastakkain sormet ristissä

4. Koukista sormet ja hiero niitä vastakkaisiin kämmeniin

5. Hiero peukaloita pyörivin liikkein

6. Hiero lopuksi sormenpäitä vastakkaista kämmestä vasten

Käsien desinfiointi kestää 20-30 sekuntia. Kädet ovat puhtaat, kun ne ovat kuivat.

enemmän haittaa, kun iho on muutenkin kovilla ja hikoilee hanskojen alla. Huonokuntoisen ihon kautta bakteerit pääsevät helpommin elimistöön.

Ongelmallisia Hämmäläisen mukaan ovat myös noutopöytien päähän ilmestyneet kertakäyttökäsineiden pinot. Jos koskee päällimmäisiin käsiin desinfiomattomin käsin, seuraava pari kontaminoituu ja voi näin tahtomattaan siirtää bakteereja paikasta toiseen.

Suurin haaste lienee kuitenkin ihmisten asenteet ja välinpitämättömyys.

– Ei korona mikään hyppykuppa ole. Se tarvitsee lähikontaktin tai pisaratartunnan tarttuakseen, tai ainakaan ei ole vahvaa näyttöä, että se tarttuisi helposti ilman välityksellä. Sillä on iso vaikutus, miten annettuja ohjeita noudatetaan, pestäänkö käsiä ja käytetäänkö maskia oikein. ■

Hygieniahoidajan osaamista kannattaa hyödyntää

Koronapandemia on lisännyt hygieniahoidajien työmäärää mutta myös nostanut työn arvostusta, sanoo Suomen Hygieniahoidajat ry:n puheenjohtaja **Maire Matsinen**. Niin ovat hänen mukaansa tehneet tautiryppäät ennenkin.

– Vuosituhannen vaihteessa monissa sairaaloissa jyllännyt MRSA havahdutti ja hygieniahoidajien määrää lisättiin. Näyttää siltä, että sama on tapahtunut myös nyt. Epidemiat ovat tehneet näkyväksi, mikä merkitys vastustuskykyisten mikrobien ja infektoiden torjunnalla on potilasturvallisuudelle.

Ammatin arvonnousuista huolimatta hygieniahoidajien määrä vaihtelee sairaaloissa paljon. Myös suositukset vaihtelevat. Asiantuntijoiden

mukaan akuutteisairaaloissa tulisi olla hygieniahoidaja sataa potilaspaikkaa kohden ja pitkäaikaishoidossa hoitaja 150–250 vuodepaikkaa kohden.

Sairaaloiden ja sairaanhoitopiirien lisäksi hygieniahoidajan asiantuntemusta tarvitaan myös muualla sosiaali- ja terveydenhuollossa, niin avohoidossa, hoivakodeissa ja asumisyksiköissä kuin varhaiskasvatuksessa. Maire Matsinen kannustaa ottamaan yhteyttä oman alueen hygieniahoidajaan matalalla kynnyksellä.

– Parasta varautumista haasteisiin on päivittää infektioidentorjunnan käytänteet ajan tasalle jo ennalta. Kun epidemia tulee, oli se sitten korona, ripuli tai vaikka syyhy, kannattaa konsultoida herkästi oman alueen hygieniahoidajaa, sieltä tulee apu ihan varmasti. Hoitaja tulee paikan päälle, ja mietitään yhdessä henkilökunnan kanssa, miten epidemiat pysäytetään.

**”EI KORONA MIKÄÄN HYPPIKUPPA OLE.
SE TARVITSEE LÄHIKONTAKTIN TAI
PISARATARTUNNAN TARTTUAKSEEN.”**



MAALISKUUN LYHYET

Koonnut Elina Kujala

C pitää ikenet kunnossa

Kun ikenet vuotavat ja verestävät, syytetään yleensä huonoa suuhygieniää tai liian kovaa hammasharjaa. Ikenien ärtyminen voi johtua kuitenkin myös C-vitamiinin puutteesta. Aikuisen pitäisi saada C-vitamiinia vähintään 75 milligrammaa vuorokaudessa. Tavoite täyttyy, kun syö esimerkiksi desin mustaherukoita tai puolikkaan keltaisen paprikan päivässä.

WWW.SCIENCEDAILY.COM

Lihavuusleikatuilla riski päihdeongelmaan

Lihavuusleikkauksessa olleet alkoholisoituvat jopa seitsemän kertaa muita todennäköisemmin.

Ilmiö liittyy mahdollisesti muuttuneeseen alkoholiaineen-vaihduntaan. Esimerkiksi mahalaukun ohitusleikkauksessa olleet humaltuvat leikkauksen jälkeen helpommin, mikä voi edistää riippuvuuden kehittymistä.

DUODECIM



TIESITKÖ?

Suomalaisista naisista **57 %** ja miehistä **75 %** haluaisi harrastaa seksiä nykyistä useammin.

VÄESTÖLIITON FINNSEX-TUTKIMUS



Ajoissa nukkumaan

Monet väittävät pärjäävänsä muutaman tunnin yönillä, mutta totuus on toinen. Luontaisesti vähäunisia ihmisiä on hyvin vähän, vain muutama prosentti väestöstä. Aikuinen tarvitsee unta keskimäärin 7,5-9 tuntia yössä, ja suurin osa suomalaisista nukkuu liian vähän. Itselleen sopivaa unenmäärää voi testata aikaistamalla nukkumaanmenoa vaikkapa tunnilla. Tuntuuko olo aamulla herätessä erilaiselta?

WWW.KAYPAHOITO.FI JA CORONARIA UNIKLINIKKA

Hiljaista infarktia ei huomata

Sydäninfarkteista jopa puolet on niin vähäoireisia, että ne jäävät diagnosoimatta ja hoitamatta. Kovan, puristavan kivun sijaan hiljainen infarkti voi muistuttaa närästystä ja aiheuttaa pahoinvointia, heikotusta tai hikiä. Varsinkin vanhuksilla, diabetesta tai munuaisten vajaatoimintaa sairastavilla ja muistihäiriöisillä kipu saattaa puuttua kokonaan.

Hiljaiset sydäninfarktit eivät ole vaarattomia, vaan altistavat uusille infarkteille, aivoverenkiertohäiriöille ja myös sydänperäiselle äkkikuolemalle. Sellaiseen menehtyy Suomessa vuosittain yli 5 000 ihmistä.

DUODECIM



KUUKAUDEN KYSYMYKSET:

Määrätäänkö antibiootteja mielestäsi liian kevyin perustein?

KYLLÄ
48%

- Useat lääkärit määräävät antibiootteja ties mihin vaivaan ja aika heppoisin perustein.
- Joskus olisi hyvä seurata tilannetta ja vasta sitten määrätä lääkekuuri, kun tilanne sitä todella vaatii.
- Varsinkin vanhuksille määrätään VTI-oireisiin, kun omaiset vaativat.
- Olen jättänyt ostamatta ja syömättä minulle määrättyjä kuureja ja silti parantunut.
- Antibiootit jättävät jälkensä kehoon, eikä niiden pitäisi olla ensisijainen hoitomuoto.

Ei
52%

- Lääkärit osaavat määrätä niille, jotka tarvitsevat.
- Joskus viime vuosituhannella kyllä, mutta ei enää tänä päivänä. Kehitys on hyvä!
- Joskus kuulostaa siltä, ettei määrätä, vaikka oikeasti pitäisi. Kuurit ovat lyhentyneet myös.
- Suomessa antibiootteja annetaan vain hyvästä syystä. Etelä-Aasiassa niitä myydään katukioskeista. Se ennustaa seuraavaa katastrofia.
- Meidän osastolla saa vaatia, varsinkin VTI:n hoitoon, ennen kuin lääkäri suostuu niitä määräämään.

VASTAA MAALISKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.3. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. HELMIKUUSSA ARVOTUN BAKUCHIOL BOOSTER-SEERUMIN VOITTI MARLEENA KANGASALTA.



MUUT LEHDET

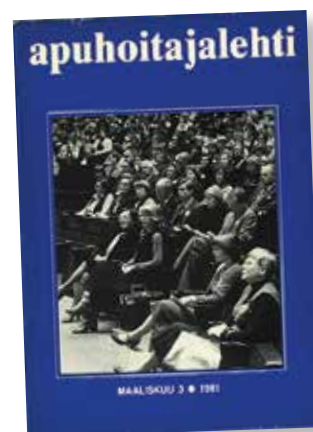
Keikkakeskustelu-hanke pyrkii juurruttamaan alalle käytäntöä, joissa kaikkien keikkaan osallistujien näkemys ja mielipide otettaisiin huomioon ja jossa keikkojen toiminta käytäisiin läpi jokaisen osallistujan näkökulmasta. Keskustelutilanne tulisi rakentaa niin, että jokaisen ääntä kuullaan ja arvostetaan sekä mielipiteen ilmaisuun rohkaistaan."

PELASTUSTIETO-LEHTI 27.1.2021

Sodassa torjuttiin vihollinen tykein ja panssarivaunuin. Nyt se tehdään pistoksin."

KORONAROKOTTEEN SAANUT
AIRA SAMULIN SEURA-LEHDESSÄ
12.2.2021

40 VUOTTA SITTEN



"Kypsin, mielenterveydeltään ehjin ja tasapainoisin ihminen on se, joka hyväksyy mahdollisimman pitkälle toisen erilaisuuden. Ihminen, joka näkee lähimmäisen siellä, missä häntä ei ole totuttu näkemään. Hän voi hyväksyä ihmisen, joka aiheuttaa sosiaalista häpeää, on epäonnistunut, ei ole enää tuottava, ei ole kaunis, eikä ajattele samalla tavalla kuin me."

MIELENTERVEYSSEURAN TOIMINNANJOHTAJA
IRJA RANTANEN PUHUI APUHOITAJALIITON
AMMATILLISILLA OPINTOPÄIVILLÄ HELMI-
KUUSSA 1981 FINLANDIA-TALOSSA.
APUHOITAJALEHTI 3/1981



Mielenterveydestä on helpompi puhua kuin mielisairaudesta

HULLUUS EILEN JA TÄNÄÄN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Mitä hulluus tarkoittaa? Riippuu siitä mitä ihmiseltä kulloinkin odotetaan, ja mitä pidetään normaalina, vastaa kulttuurintutkija Anna Kinnunen. Käsitykset terveestä ja sairaasta mielestä heijastavat oman aikansa arvoja.

Hulluus on **Anna Kinnusen** mukaan tätä nykyä hyväksytty ja käypä käsite niin kulttuurin tutkimuksessa kuin yleisessä keskustelussakin. Kaunistelematon sana kertoo tarpeesta tuoda aikaisemmin piiloteltu asia päivänvaloon sellaisena kuin se on.

– Samaan tähtää Suomessa vuodesta 2014 järjestetty Mad Pride, mielen-terveyskuntoutujien vastine homojen Gay Pride -tapahtumalle. Molemmissa tarkoituksena on vähentää poikkeavuuteen kohdistuvia ennakkoluuloja, Kinnunen sanoo.

Hän selvii viime joulukuussa tarkistetussa väitöstutkimuksessaan mielen sairastamisesta esitettyjä käsityksiä 1900-luvulta 2000-luvulle. Aineistona ovat muun muassa suomalaiset kansankertomukset ja sairauskertomukset.

VAKAVA SAIRAUS EI SOVI TERVEYSKESKUSTELUUN

– Nykyään keskustellaan valtavan paljon normaaliuden ja poikkeavuuden rajoista, ja mielen-terveysongelmiin suhtaudutaan avoimemmin kuin koskaan ennen, Kinnunen sanoo.

Avoimuudella on kuitenkin rajansa. Keskustelun keskiössä on nimenomaan mielen-terveys; vakavat mielen-terveyden häiriöt jäävät paljon vähemmälle huomiolle.

– Terveys on nykyisin arvo numero yksi. Se määrittelee hyvän elämän ja leimaa elämänvalintoja. Tässä ilmapiiressä on paljon helpompi keskustella mielen-terveydestä kuin mielisairaudesta. Vastaamatta jää kysymys, voiko vakavasti sairaana elää hyvää elämää, Kinnunen pohtii.

Kysymys nousi esiin kymmenisen vuotta sitten ensi-iltansa saaneessa *Prinsessa*-elokuvassa. **Arto Halosen** ohjaama elokuva kertoo Kellokosken prinsessana tunnetusta todellisesta henkilöstä, jota hoidettiin vuosikymmenen ajan Kellokosken mielisairaalaissa.

Maanis-depressiiviseksi ja skitsofrenikoksi diagnosoitu nainen uskoo olevansa prinsessa, kuninkaallinen Buckinghamin palatsista. Elämäntehtävänä hän pitää lähimmäisten auttamista.

Prinsessa-elokuva korostaa Kinnusen mielestä hienosti sitä, että ihmisessä on aina monia puolia, eikä sairaus määritä sairaan koko persoonaa. Toisaalta päähenkilön sairastaman skitsofrenian kuvaus jää elokuvassa taka-alalle.

– Voi hyvin kysyä, marginalisoiko elokuva vakavan sairauden kokemusta ja siihen liittyvää kärsimystä. Onko vaikeasta asiasta tehty meille helpommin käsiteltävä piilottamalla se kauniin tarinan taakse?

Lieviä mielen-terveysdiagnooseja on paljon, ja niiden määrä kasvaa jatkuvasti. Samalla ihmiset alkavat selittää elämäänsä yhä enemmän lääketieteen kielellä.

– Esimerkiksi ujous ja sisäänpäin kääntyneisyys ovat persoonallisuuden piirteitä, joita saatetaan patologisoida eli käsitellä hoitoa vaativina vaivoina ainakin maallikkojen arkikielessä, Kinnunen selittää.

Lääketieteen kielen leviäminen maallikkojen tulkintoihin saattaa auttaa ihmisiä ymmärtämään uudella tavalla omia reaktioitaan erilaisiin elämäntapahtumiin ja sosiaalisiin tilanteisiin. Kinnusen mukaan se voi kuitenkin myös kaventaa normaalina pidetyn aluetta. ►



Ilmiö ei ole ei ole uusi. 1930-luvun mielisairaan sairauskertomuksia tutkiessaan Kinnunen törmäsi nuoren miespotilaan kertomukseen omasta elämästään. Itsetyydytys oli tarinassa vahvasti esillä, ja tuon ajan lääketieteellistä näkemystä mukaillen mies selitti vastoinikäymistensä johtuvan juuri siitä.

– Itsetyydytys toimi järjestävänä selityksenä ja keinona ottaa haltuun omaa elämää kaikkine vaikeuksineen. Samalla se kuitenkin aiheutti vahvan poikkeavuuden kokemuksen. Eräs toinen samaan aikaan hoidossa ollut nuori mies koki itsetyydytyksestä niin kovia tunnonvaivoja, että yritti itsemurhaa.

Tänään itsetyydytyksen patologisointi lähinnä kummastuttaa. Kinnunen uumoilee, että 80 vuoden kuluessa voi tuntua yhtä kummalliselta se, että ujouden, epäsosiaalisuuden ja introverttiuden kaltaisia piirteitä saatettiin 2020-luvulla pitää hoitoa vaativina vaivoina.

HYGIENIASTA ROTUHYGIENIAAN

Suhtautuminen hulluteen muokkautuu Kinnusen mukaan suhteessa aikakaudelle tyypillisiin käsityksiin ihmisruumiista ja -mielestä.

Vielä 1900-luvun alussa mielenvikaisuus saatettiin tulkita taikuudella nostatetuksi vaivaksi, joka oli peräisin ihmisruumiin ulkopuolelta. Tämä tulkinta vapautti sairastuneen vastuusta.

– Hulluutta voitiin pitää myös rangaistuksena pahasta teosta. Kansankertomuksissa esiintyy toistuvasti myös

kerronnan malli, jossa mielenvikaisuus on pahan palkka. Esimerkiksi murhamiesten kerrotaan tuleen hulluiksi, samoin nuorten naisten, jotka olivat rietastelleet tai torjuneet ylpeästi kosijansa, Kinnunen kuvailee.

Mielenkiintoista kyllä, nuorille rietasteleville miehille ei ollut luvassa vastaavaa rangaistusta. Hulluuden tulkintoja ja mielisairaaloita on Kinnusen mukaan käytetty kautta aikojen erityisesti naisen seksuaalisuuden hallinnan välineinä.

Lääketieteen 1800-luvulla mullistanut mikrobien löytyminen vaikutti myös hulluutta koskeviin käsityksiin. Lääketiede opetti, että lika ja siivottomuus lisäävät tartuntatauteja, ja että tehokkain ase tartuntoja vastaan on hygienia.

– Puhe tartunnasta ja hygieniasta levisi tartuntataudeista erilaisiin epäilyttävinä pidettyihin elämän ilmiöihin, kuten muotiin ja uusiin aatteisiin -ja hulluuteen. Henkisten sairauksien saatettiin ajatella tarttuvan muiden tautien tavoin, Kinnunen selittää.

Vuosisadan alun hygieniabuumin pahamaineisin tuote lienee rotuhygienia. Kansalaisaineksen rappeutumisesta huolestuneet rotuhygienikot kiinnittivät huomionsa erityisesti hulluuteen.

– Rotuhygienia-ajattelussa kansalaisuus piti ansaita: piti olla hyvä, kunnollinen ja tuottava.

YHTEISKUNNALLA OLI OIKEUS PUUTTUA VÄÄRÄNLAISTEN IHMISTEN ELÄMÄÄN.

Yhteiskunnalla oli oikeus puuttua vääränlaisina pidettyjen ihmisten elämään, Kinnunen kuvailee.

Positiivinen rotuhygienia merkitsi tukitoimia niille, joiden geenejä pidettiin riittävän laadukkaina. Negatiivisessa rotuhygieniassa kelvottomina pidettyjen lisääntyminen

pyrittiin estämään eristämällä, avoliittokielloilla ja steriloinnilla.

60-luvulle tultaessa hulluus ja lähes kaikki muutkin ongelmat yhteiskunnallistuivat ja politisoituivat.

Haavoitetut yksilöt alettiin nähdä yhteiskunnan uhreina. Siitä seurasi, että yhteiskunta piti muuttua sellaiseksi, että kaikki voisivat elää siinä ihmisiksi.

60-luvulla alkaneesta kehityksestä johtaa Kinnusen mukaa suora jatku-mo 90-luvulla toteutettuihin suurten mielisairaaloiden lakkauttamisiin. Tarcoitus oli hyvä: mielisairaat piti kotiuttaa laitoksista yhteiskuntaan avopalvelujen turvin.

– Valitettavasti 90-luvun suuri lama haittasi pahasti korvaavien avopalvelujen rakentamista. Murroksen jälkitilanne jatkuu yhä: resurssit eivät ole vielä-kään alun perin suunnitellulla tasolla. ■

VÄITÖS: JOHTOLANKOJA HULLUUTEEN. TUTKIMUS MIELEN SAIRASTAMISEEN KYTKEYTYVISTÄ KULTTUURISISTA KÄSITYKSISTÄ. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2020.



Pakkotoimet yhä arkea psykiatrisissa sairaaloissa

Eristämistä, sitomista ja tahdonvastaista lääkitystä – suomalaisessa psykiatrisessa sairaalahoidossa käytetään edelleen paljon pakkotoimia, vaikka niiden vähentäminen on ollut jo kauan sekä kansallinen että kansainvälinen tavoite.

Emilia Laukkanen selvitti väitöstutkimuksensa, kuinka paljon ja kuinka pitkiä aikoja pakkotoimia käytettiin suomalaisessa psykiatrisessa sairaalahoidossa yhden vuoden aikana. Tutkimus perustui kaikilta suomalaisilta psykiatrisen erikoissairaanhoidon osastoilta kerättyyn rekisteriaineistoon vuodelta 2017.

Tavallisin pakkotoimi on eristämien. Muita yleisesti käytettyjä pakkokeinoja ovat sitominen, kiinnipito ja tahdonvastainen lääkitys.

Eristämistä käytettiin psykiatrisilla osastoilla vuoden aikana yhteensä 4 006 kertaa, sitomista 2 113 kertaa, kiinnipitoa 1 064 kertaa ja tahdonvastaista lääkitystä 2 187 kertaa.

Luvut on kerätty suoraan sairaaloista. Laukkasen mukaan ne ovat huomattavasti suurempia kuin hoitoilmoituksiin perustuvissa kansallisissa rekistereissä näkyvät luvut.

Hoitotyöntekijät suhtautuvat pakkotoimiin entistä negatiivisemmin, vaikka niiden käyttö koetaankin usein tarpeelliseksi. Hoitotyön johtajien asenteet pakkotoimia kohtaan olivat pääsääntöisesti kielteisempiä kuin käytännön hoitotyöntekijöiden, mutta johtajienkin asenteissa oli eroja.

Hoitotyön johtajien positiivisempi asenne eristämistä ja muita potilaan itsemääräämisoikeutta suhteellisen paljon rajoittavia pakkotoimia kohtaan oli yhteydessä suurempaan pakkotoimien käyttöön.

Johtajien positiivisempi asenne vähemmän rajoittavia menetelmiä, kuten potilaan tehostettua seurantaa kohtaan taas liittyi vähäisempään pakkotoimien käyttöön. ■

**Tavallisin
pakkotoimi on
eristämien.**

VÄITÖS: COERCIVE MEASURES IN FINNISH PSYCHIATRIC INPATIENT CARE – SPECIAL EMPHASIS ON PSYCHIATRIC NURSING MANAGERS' ATTITUDES. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2021.

TYÖSSÄ TARTTUNUT KORONA ON AMMATTITAUTI

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

Vain pieni osa koronaan työssään
sairastuneista lähihoitajista on hakenut
korvausta ammattitaudin perusteella.





Tammikuun loppuun mennessä tapaturma-asian korvauslautakunta Tako oli käsitellyt reilut 200 korona-altistuksesta tehtyä lausuntopyyntöä. Näistä 167:ssä se katsoi kyseessä olevan koronaviruksen aiheuttama ammattitauti.

Koska koronavirukseen liittyvät korvauskäytännöt eivät ole vakiintuneet, Tako on ohjeistanut vakuutusyhtiöitä tekemään lausuntopyynnön kaikista ammattitauti-ilmoituksista, joissa sairauden aiheuttajana on koronavirus.

Takon käsittelemät koronatapaukset ovat käytännössä olleet sosiaali- ja terveydenhuoltoalalta, pääosin lähihoitajia ja sairaanhoitajia. Takon lakimiehen **Kirsi Salon** mukaan suurin osa viime vuonna käsitellyistä tapauksista sijoittui kevääseen ja kesään, jolloin ne koskivat usein sairaalassa työskennelleitä hoitajia.

– Syksyn kokonaiskuva on, että tapaukset ovat selvästi keskittyneet hoivakoteihin.

Korvaustapaukset tulevat Takon käsittelyyn viipeellä vakuutusyhtiöiden kautta, mikä saattaa osaltaan selittää pientä lukua. ►

Selvää on, että korvausta saaneiden määrä on pieni verrattuna koronaan sairastuneisiin lähihoitajiin. Helsinki Graduate School of Economicsin raportin mukaan marraskuun loppuun mennessä koronaan oli sairastunut lähes 1 500 lähihoitajaa.

Raportista ei käy ilmi, kuinka moni sairastapauksista on työperäisiä. Lukujen perusteella on kuitenkin todennäköistä, että kaikki työssään koronaan sairastuneet lähihoitajat eivät ole hakeneet korvauksia, joihin he työtapaturma- ja ammattitautilain mukaan ovat oikeutettuja.

TARTUNNAT KERTOavat TYÖTURVALLISUUDEN PUUTTEISTA

Jos koronataartunta pystytään osoittamaan todennäköisesti työssä saaduksi, työntekijällä on oikeus saada korvauksia sairauden aiheuttamista kustannuksista, esimerkiksi tutkimus- ja hoitokuluista ja lääkkeistä.

Työnantajalle ammattitauti tai epäily siitä on vahva viesti, että työpaikan työturvallisudessa saattaa olla korjattavaa.

Ammattitautiepäilyn paljastuessa työnantajan on selvitettävä, miten altistumista voidaan ehkäistä, kertoo Työterveyslaitoksen apulaisylilääkäri **Kirsi Koskela**.

– Työpaikan riskiarviointi on päivitettävä, onko tunnistettu altistavat työtehtävät, onko suojautumiseen kiinnitetty riittävä huomiota ja ovatko suojaimet oikeita. Jos huomataan, että päivittämisen tarvetta on, niin toimintaympäristö on tehtävä mahdollisimman turvalliseksi.

Tieto ammattitautidiagnoosista tai epäilystä pitäisi kulkeutua myös aluehallintovirastoihin, jotka voivat ammattitauti-ilmoitusten perusteella suunnata valvontatoimenpiteitä työpaikoille.

”TYÖNTEKIJÄLLÄ ON OIKEUS SAADA KORVAUKSIA SAIRAUDEN AIHEUTTAMISTA KUSTANNUKSISTA, ESIMERKIKSI TUTKIMUS- JA HOITOKULUISTA JA LÄÄKKEISTÄ.”

Koronaviruksen aiheuttamasta ammattitaudista on kuitenkin tehty tähän mennessä vain muutamia ilmoituksia. Esimerkiksi Pohjois-Suomen aluehallintovirastoon ilmoituksia on tehty 11, joista yhdessä ammattinimikkeenä oli lähihoitaja.

Muiden aluehallintovirastojen luvut ovat saman suuntaiset. Eniten ilmoituksia on tehty väkiluvultaan suurimman Etelä-Suomen aluehallintoviraston alueella, hieman yli 70 ilmoitusta, joista 14:ssä ammatiksi oli ilmoitettu lähihoitaja.

– Viime vuonna tutkittiin valtakunnan tasolla 15 ammattitautitapausta, mikä oli hieman vähemmän kuin useimpina vuosina. Aluehallintovirastot tekevät vuosittain 25 000 tarkastusta, joten ammattitaudin perusteella tehty tarkastukset ovat siitä vain pieni osa, kertoo Pohjois-Suomen aluehallintoviraston ylitarkastaja Hanna-Kaisa Rajala.

Koronan takia viime vuonna tarkastuksia tehtiin noin 15 000.

Vastuu ilmoitusten tekemisestä aluehallintovirastoon on ammattitautidiagnoosin tekemällä tai ammattitautia epäilevällä lääkärillä. ■

Sairastuitko töissä koronavirustautiin? Näin hankit ammattitautidiagnoosin

Ammattitautiepäily kannattaa ilmoittaa viipymättä työnantajalle ja oman työpaikan työterveyshuoltoon.

Mitä ammattitautidiagnoosin saaminen edellyttää?

Koronavirustauti voidaan todeta ammattitaudiksi, jos voidaan osoittaa, että sairaudella on syy-yhteys työhön eli tartunta on tullut työssä, työntekopaikan alueella tai työhön liittyvässä koulutuksessa. Se, keneltä tartunta on työssä tullut, ei ole merkitsevää.

Kenelle työssä saadusta koronavirustaudista on ilmoitettava?

Työterveyshuoltoon ja työnantajalle. Työterveyshuollon vastuulle kuuluu tutkia ja hoitaa työstä johtuvat sairaudet, mutta lausunnon ammattitautiepäilystä vakuutusyhtiölle voi tehdä myös muu hoitava lääkäri. Työnantajan tehtävä on ottaa yhteyttä vakuutusyhtiöön, joka tekee päätöksen ammattitaudista. Korvausasia tulee viireille, kun vakuutusyhtiö on saanut ilmoituksen tapahtumasta. Tarvittaessa työntekijä voi myös itse ilmoittaa asiasta vakuutusyhtiöön.

Kuinka nopeasti asia ratkeaa?

Vakuutusyhtiö tekee päätöksen korvauksista työtapaturma- ja ammattitautilain sekä aikaisempien, samankaltaisten tapausten ratkaisujen perusteella. Päätös on annettava 30 päivän kuluessa siitä, kun se on saanut riittävät selvitykset asian ratkaisemiseksi.

Miksi ammattitautidiagnoosi kannattaa hankkia?

Jos koronaviruksen aiheuttama sairaus todetaan ammattitaudiksi, työntekijällä on oikeus työtapaturma- ja ammattitautilain mukaisesti korvauksiin, esimerkiksi päivärahaan ja sairaanhoidon kustannusten korvauksiin. Ammattitaudin perusteella myönnetty sairausloppapäivät eivät vähennä oikeutta normaaliin sairausajan palkkaan. Lisäksi ammattitautia epäilevän lääkärin tulisi tehdä asiasta ilmoitus aluehallintovirastoon, joka voi harkintansa mukaan tehdä sen perusteella työsuojelutarkastuksen.

Voiko ammattitautidiagnoosin saada jälkeänpäin?

Ammattitaudin alkamaisajankohtana pidetään yleensä päivää, jolloin työntekijä on ensimmäisen kerran hakeutunut hoitoon kyseisen sairauden vuoksi. Jälkeenpäin ammattitaudin selvittäminen ja arviointi on vaikeaa.

LÄHTEET: SUPERIN TYÖYMPÄRISTÖASiantuntija Eija Kemppainen, Työsuojeluhallinnon, Työterveyslaitoksen ja Tapaturma- vakuutuskeskuksen verkkosivut

Kun korona tuli töihin

Työpaikoilla hoitajien koronatartunnat ovat aiheuttaneet hankalia tilanteita, eivätkä ammattitaudin korvauskäytännöt ole vakiintuneita. Lähihoitajat haluavat siksi kertoa kokemuksensa nimettömänä.

Työnantaja vähätteli tartuntoja

40-vuotias lähihoitaja, töissä muistisairaiden asu- misyksikössä

"Toisella osastolla paljastui koronatartunta ja suuri osa työntekijöistä joutui karanteeniin. Osastoa pyöritettiin aluksi lähinnä keikkalaisten ja sijaisten voimin.

Suojavarusteista oli annettu epämääräisiä ohjeistuksia. Samat suojakaavut päällä olisi pitänyt hoitaa positiiviset ja negatiiviset potilaat, eikä käytössä ollut kunnollisia hengityssuojaimia. Sanoin, että suostun käyttämään kirurgista nenä-suusuojainta vasta kun ylilääkärikin käyttää sitä potilaita hoitaessaan.

Jokin aikaa hoitajia oli sen verran, että työvuorot pysyttiin jakamaan koronapositiivisiin ja -negatiivisiin, mutta jossain kohdassa potilaita piti hoitaa sikin sokin työvuoron aikana, eivätkä muistisairaajat tietenkään pysy huoneissaan.

Yhtenä aamuna kuulin, että yksi työntekijä oli saanut tartunnan. Varasin heti ajan testiin, ja seuraavana päivänä varmistui, että minäkin olin sairastunut.

Oman kunnan infektiolääkäri lisäsi papereihini heti merkinnän työperäisestä tartunnasta. Kun palasin töihin melkein kuukauden sairastamisen jälkeen, työnantaja ei ollut tehnyt ammattitauti-ilmoitusta. Ammattitaudin takia pidetyt sairauspoissaolot eivät kerrytä sairauspäiviä, eikä palkanlaskija ollut ammattitautiasiaista tietoinen. Näin ollen sairauspoissaoloni kerrytti tavallisia sairaslomapäiviä.

Nyt ilmoitus vakuutusyhtiöön on tehty, mutta tunteet ovat ristiriitaiset. Esimies piti huolta sairasloman aikana ja kysyi minun ja perheeni vointia, mutta olen pettynyt työnantajan vähättelyyn siitä, että tartunta on voinut tulla vaikka kaupan kassalta, vaikka on selvää, että se tuli työstä."

Koronaan ei ollut varauduttu

43-vuotias lähihoitaja, keikkatyöntekijänä tehoste- tussa palveluasumisessa

"Hoitajat käyttivät kirurgista suu-nenäsuojainta, asiakkailla sellaista ei tietenkään ollut, koska ei ollut tiedossa, että heillä olisi tartuntaa. Asukas, jolta itse sain tartunnan, oli täysin avustettava vuodepotilas, ja hoidin häntä useassa vuorossa. Viimeisen työvuoron aikana hän yksi kovasti ja oli kuumeinen.

Kahden vuorokauden päästä lääkäri soitti ja kertoi altistumisesta. Samana päivänä minulla alkoivat oireet ja tiesin, että se on koronaa, vaikka en ollut vielä saanut testitulosta.

Jälkikäteen ajatellen hoivakodissa olisi pitänyt toimia aivan toisin. Tavallisessa hoitotyössä nenä-suusuojain on paikallaan, mutta kun potilas alkaa oireilla, pitää tehdä heti sulut ja eristää ihminen. Työpaikalla pitäisi olla toimintasuunnitelma valmiina, miten suojaudutaan, vaikka asiakkaalla olisi vain vähäisiäkin oireita. Olin välivuorolainen, työskentelin kahdella osastolla, ja pahimmassa tapauksessa minäkin olen tartuttanut tietämättäni vaikka kuinka monta ihmistä.

Rekryfirman mukaan työnantajan pitäisi tehdä ilmoitus ammattitaudista, ja työnantajan mukaan rekryfirman. En tällä hetkellä tiedä, mikä tilanne on, eikä minulla ole voimavaroja vääntää asiasta. Odotan, että asia ratkeaa jontekin, ja toivon, että muut hoitajat olisivat sinnikkäämpiä kuin minä."

5 VIISI FAKTA

Verenpaine

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

MITÄ EROA ON SYSTOLISELLA JA DIASTOLISELLA VERENPAINEELLA?

1 Verenpaine tarkoittaa valtimoverisuonissa vallitsevaa painetta. Verenpaineen mittayksikkö on elohopeamillimetri eli mmHg. Mittaustulos kerrotaan lukuparilla, jossa ensimmäinen on systolinen paine, yläpaine, eli verenpaine sydämen supistumisvaiheessa ja jälkimmäinen on diastolinen paine, alapaine, eli paine sydämen lepovaiheessa. Tavoitearvo on kotona tehdyssä mittauksessa alle 135/85 mmHg ja vastaanotolla alle 140/90 mmHg. Kohonnut verenpaine on noin kahdella miljoonalla suomalaisella.

MIKSI SUOLASTA JA SALMIAKISTA PUHUTAAN AINA VERENPAINEN YHTEYDESSÄ?

2 Suola ja salmiakki ovat hyvän verenpaineen vihollisia. Suomalaiset miehet syövät noin kymmenen grammaa ja naiset seitsemän grammaa ruokasuolaa päivittäin, se on kaksi kertaa enemmän kuin suositellaan. Suolan käytön vähentäminen alentaa verenpainetta tasaisesti. Lakritsin ja salmiakin sisältämä glykyrretiinihappo voi nostaa verenpainetta ja aiheuttaa hypokalemiata, veren alhaista kaliumpitoisuutta, joka aiheuttaa esimerkiksi sydämen rytmihäiriöitä. Glykyrretiinihapon vaikutus on yksilöllistä, joillakin pienikin määrä lakritsia aiheuttaa oireita.

YHDESTÄ VAI KAHDESTA KÄDESTÄ?

3 Verenpaine mitataan yleensä vain yhdestä kädestä, mutta uuden tutkimuksen mukaan se ei välttämättä anna parasta käsitystä potilaan sydänriskeistä. Riskit näyttäisivät kasvavan mitä suurempi ero vasemman ja oikean käden verenpainetietojen välillä on. Riski sairastua muun muassa sydäninfarktiin tai aivoverenkiertohäiriöön oli selvästi kohonnut, kun käsienvälillä on 10 mmHg:n ero systolisessa verenpainetietojen välillä.



MIKÄ IHMEEN VALKOTAKKIVERENPAINET?

4 "Valkotakkihypertensiolla" tai "valkotakkipaineella" tarkoitetaan tilannetta, jolloin verenpaine on vastaanotolla hoitajan tai lääkärin mittaamana kohonnut mutta kotona mitattuna normaali. Syynä on yleensä jännittäminen. Verenpaine vaihtelee päivän aikana. Yöllä paine on matala, aamupäivällä se nousee ja on usein korkeimmillaan alkuiltapäivästä. Iltaa kohden se taas hitaasti laskee. Liikunta nostaa verenpainetta hetkellisesti, samoin suuret tunteet. Tukevan aterian jälkeen verenpaine laskee, kun veri siirtyy ruoansulatuselimistöön. Alkoholi puolestaan ensin laskee ja sitten nostaa painetta.

MILLOIN ON PARAS AIKA LÄÄKKEELLE?

5 Verenpainelääkkeet otetaan yleensä aamulla, mutta uusien tutkimustulosten mukaan ne voisivat toimia paremmin, jos lääkkeitä syö ennen nukkumaanmenoa. Tutkimuksessa ennen nukkumaanmenoa lääkkeitä ottaneiden verenpaine pysyi paremmin hallinnassa koko seurannan ajan. Iltarytmiin ei kuitenkaan saa vaihtaa, ennen kuin keskustelelee asiasta lääkärin kanssa.

LÄHTEET:

KAYPAHOITO.FI, DUODECIM, TERVEYSKIRJASTO, SYDAN.FI.

Suojaa ihosi - päästä varpaisiin

HELOSAN®

Sisältää kosteuttavia ja
pehmentäviä ainesosia,
jotka auttavat palauttamaan
ihon luonnollisen tasapainon.



www.helosan.fi



Iho on ikkuna elimistöön

IKÄÄNTYNEEN IHO TARVITSEE ERITYISTÄ HOIVAA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Lähes kaikki ikääntyneet potevat vähintään yhtä ihotautia. Ihotautilääkäri Suvi-Päivikki Sinikummun mukaan ihomuutosten syy pitää selvittää mahdollisimman nopeasti. Hoitamattomat ihosairaudet aiheuttavat paljon turhaa kärsimystä.

Terve iho on kuin tiiliseinä, joka hylkii vettä, saippuaa ja kolhuja. Ikääntyessä tiiliseinä haurastuu, kun seinää pystyssä pitävät laastiaineet, rasvat ja kolesteroli, vähenevät. Iho menee hauraaksi ja vaatii erityistä huolenpitoa, sanoo ihotautilääkäri **Suvi-Päivikki Sinikumpu**.

Sinikumpu oli mukana tutkimushankkeessa, jossa tutkittiin 550 ikääntyneen iho päästä varpaisiin. Tutkittavat olivat 70–93-vuotiaita. 80 prosentilla löytyi jokin ihotauti, joka vaatii hoitoa tai seurantaa. 40 prosentilla tutkittavista oli enemmän kuin yksi iholöydös. Suurimpaan osaan riitti oma hoito-ohjeet tai kehoitus käydä terveyskeskuslääkärillä, mutta

mukana oli myös hankalia ihottumia ja syöpäepäilyjä, jotka vaativat jatkotutkimuksia.

Tutkimus osoitti, ettei ikääntyneiden ihotauteja tunnisteta riittävän hyvin. Toisinaan niitä myös vähätellään ajatteleamalla, että kyseessä on vain iho-oire.

– Suurin osa ihotaudeista selviäisi helposti ihoon kurkkaamalla. Useimpiin on helpot hoitokeinot, joilla elämänlaatu paranisi merkittävästi.

Sinikumpu nostaa esimerkiksi ekseemat, jotka ovat valtaosin sellaisia, että ne saattavat parantua kortisonivoiteella parissa viikossa. Ekseeman aiheuttama kutina voi olla invalidisoivaa.

– Kutinasta kärsii joka toinen vanhus. Se voi aiheuttaa hermostuneisuutta, levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Uni saattaa myös häiriintyä. Siksi kutinan syy pitää aina selvittää.

Kutinaa voivat aiheuttaa muutkin tekijät kuin ekseemat. Joskus syynä on vakavampi sairaus, kuten krooninen munuaisten sairaus, sappitiehyiden sairaus, diabetes, imusolmukesyöpä tai neurologinen sairaus. Kutinan taustalla voi olla myös runsas lääkitys tai psykiatriset oireet, kuten masennus.

OIREIDEN ENNALTAEHKÄISY ON PARASTA HOITOA

Ikääntyneillä esiintyy ihoinfektioita runsaammin kuin nuoremmilla. Syynä on puolustuskyvyn heikkeneminen, jolloin virus-, bakteeri- ja sieni-infektiot tulevat herkemmin. Iho ei ole enää yhtä vahva kuin nuorempana puolustautumaan ulkoisia uhkia vastaan. Siksi se vaatii erityistä tarkkailua ja huolenpitoa.

Suvi-Päivikki Sinikumpu kehottaa tarkistamaan ikääntyneen taiteet, joissa iho voi olla rikkonainen. Ihopoimu- jen väliin voi kertyä kosteutta.

– Taiveihottumasta kärsivän ikääntyneen iho tarvitsee hellävaraisen saippua- tai voidepesun, huolellisen kuivauksen pehmeällä pyyhkeellä ja perusvoidetta. Tarvittaessa voi käyttää lyhyitä kortisonikuureja.

Sinikumpu kannustaa tekemään työtä myös säärihaavan synnyn ehkäisemiseksi. Se onnistuu muun muassa hoitamalla perussairaudet, kuten diabeteksen ja sydämen vajaatoiminnan, mahdollisimman hyvin. Myös turvotuksen hoito tukisukilla on tärkeä osa ennaltaehkäisyä.

– Säärihaavat heikentävät nopeasti elämänlaatua. Ikääntynyt saattaa jäädä kotiinsa kipeän haavan takia ja sosiaalisesta elämästä tulee rajoittunutta.

Jalka- ja kynsisilta on monen vanhuksen riesa. Kynsisilsan hoitaminen on haastavaa, joten siksi sen ennaltaehkäisy on tärkeää. Jalkasilta ilmoittaa olemassaolostaan ensimmäiseksi varpaiden välissä, joten jalkojen kuivausrutiinien yhteyteen kuuluu sinne kurkkaaminen. Hoito pitää aloittaa ensioireiden ilmaannuttua.

Myös ihon ja luomien muutoksia täytyy seurata.

– Ikääntyneiden sukupolvea ei ole valistettu ihosyöväs- tä eikä käytössä ole ollut aurinkosuojavoiteita. Tämä näkyy valitettavasti ihosyöpätilastoissa. ►

”Useimpiin ihotauteihin on helpot hoitokeinot, joilla elämänlaatu paranee merkittävästi.”

Ikääntyneiden yleisimmät ihotaudit:

RUUSUFINNI

Ruusufinnistä kärsii useimmiten keski-ikäinen nainen, mutta sitä esiintyy paljon myös ikäihmisillä. Ruusufinnille tyypillistä on punoitus poskissa, nenässä, otsassa ja leuassa. Ihossa voi näkyä pieniä hiusverisuonia ja märkäpäitä. Viidesosaa vaivaavat silmäoireet, kuten kuivasilmäisyys, luomitulehdukset, näärännäpyt, silmäluomen luomirakkulat ja sidekalvon tulehdukset. Joillakin on vain vähäisiä ihomuutoksia mutta tois-tuvia silmäoireita.

Ruusufinnin oireisiin vaikuttavat lämpö-tilan vaihtelut, hikoilu, alkoholi ja kuumat juomat sekä sosiaalisesti jännittävät tilanteet. Punoitus kestää pidem-

pään kuin tavallisessa punastumisessa. Oireena voi olla myös poskien turvotus.

Ruusufinnin oireet aaltoilevat usein vuodenaikojen mukaan. Pahimmat oireet ajoittuvat kevättalveen, vähäoireisin jakso on loppukesällä.

Ruusufinni saattaa heikentää elämänla-tua. Siksi oireita kannattaa hoitaa. Oleel-linen osa hoitoa on välttää oireita pa-hentavia tekijöitä. Monet tuoksulliset kasvovoiteet eivät sovi ruusufinnistä kär-sivän iholle. Sopivan perusvoiteen löytä-minen onkin tärkeää. Voide suojaa ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä. Ruusufinnin hoi-toon on saatavilla myös reseptilääkkeitä.

SILSA

Jalkasilsa alkaa oireilla ensimmäisenä 4. ja 5. varpaan välissä kutinana, punoi-tuksena, hilseilynä tai ihon rikkoumana. Hoito apteekin käsikauppavalmisteella pitää aloittaa heti. Pesun jälkeen var-paanvälit kuivataan huolellisesti. Var-paiden väliin voi laittaa lampaanvillaa tai sorbact-nauhaa, jotta varpaat eivät hankaa toisiaan. Sukat vaihdetaan päi-vittäin, ja ne pestään 60 asteessa, jot-ta sienirihma tuhoutuu.

Jos oireita ei hoideta, silsa leviää jal-ka-pohjaan ja kynsiin. Jalkapohjassa sil-sa näkyy rakkuloina, hilseilynä ja hal-keiluna. Silsa muuttaa kynnen sameak-si, kellertäväksi ja lahoksi. Kynsisilsa-sa kärsii jopa 60 prosenttia vanhuksis-ta. Levinnyt silsa vaatii hoidoksi sisäi-sen lääkekuurin. Noin 70 prosentilla vaiva paranee 3–4 kuukauden lääke-hoidolla. Sisäistä lääkitystä ei koskaan saisi aloittaa ilman näytteenottamis-ta. Iän myötä kynnet paksuuntuvat il-man sientäkin. Sienilääkkeillä on pal-jon yhteisvaikutuksia muiden lääkkei-den kanssa. Siksi on tärkeää puntaroi-da tarkasti hoidon tarpeellisuus.

Jalkasieni ei ole vain kosmeettinen haitta. Varvasväleissä piilevä silsa toi-mii porttina bakteereille. Silsa on ylei-sin syy jalan ruusutulehdukselle, jo-ka on välitöntä hoitoa vaativa, vakava bakteeri-infektio.



AURINKOKERATOOSI

Aurinkokeratooseja tulee lähes kaikille vaaleaihoisille suomalaisille, jos vain elää riittävän vanhaksi. Niitä tulee aurin-
golle altistuneille ihoalueille, kuten kas-
voille, rintaan, kädenselkään, korviin ja
päänahkaan. Ne ovat melko tarkkara-
jaisia, punoittavia, karheita läiskiä. Mo-
ni kokeilee kortisonivoidetta iho-oiree-
seen tuloksetta. Se on merkki siitä, et-
tä kysymys on muusta kuin tavallisesta
ihottumasta.

Aurinkokeratoosit tulee aina hoi-
taa, koska vuosien kuluessa ne voivat
muuttua pintasyöväksi ja siitä edelleen
okasolusyöväksi. Tutkimusten mukaan
noin 20 prosenttia aurinkokeratooseis-
ta muuttui okasolusyöviksi vuoden seu-
rannan aikana. Tämä ihosyöpätyyppi
lähettää usein etäpesäkkeitä.

Paras tapa ehkäistä aurinkokeratoose-
ja on ihon suojaaminen auringolta vaa-
tetuksella. Aurinkovoidetta suojakertoi-
mella 50 käytetään alueille, joita ei voi
suojata vaatteilla. Keskipäivän aurinkoa
kannattaa välttää.

ASTEATOOTTINEN IHOTTUMA

Asteatoottinen ekseema on pääasiassa
ikäihmisten ihosairaus. Iho on paperi-
maisen ohut, kuiva, hilseilevä ja kutise-
va. Iho kuivuu erityisesti jaloista ja kä-
sistä. Oireet ovat pahimmillaan talviai-
kaan. Ihon kuivuminen johtuu siitä, et-
tä veden haihtumista estävien rasvojen
määrä ihon uloimmassa kerroksessa on
liian pieni. Kuivuminen aiheuttaa lievän
tulehduksen, joka tuntuu kutinana.

Kuivaihoiselle ei enää nykyisin suositel-
la pesujen välttämistä. Lika ja hiki pi-
tää pestä pois. Saippuapesuja ei kui-
tenkaan suositella, vaan saippuan sijas-
ta voi käyttää vesipitoisia perusvoiteita.
Pesun jälkeen iho tarvitsee vielä ras-
vaisempaa perusvoidetta. Jos perus-
voiteet eivät auta tulehdukseen, käy-
tetään mietoja tai keskivahvoja korti-
sonivoiteita kuuriluonteisesti. Häiritse-
vään kutinaan voidaan käyttää hoitona
myös UV-valohoitoa.

TIESITKÖ?

Auringonvalon vaikutukset näkyvät
eri tavalla vaaleaihoisen ja tummempi
ihoisen suomalaisen ikääntyneen ihol-
la. Vaalea ihoisen iho on arpisen näköi-
nen, ja siinä on pigmenttiepätasaisuut-
ta. Tummempi iho on sietänyt parem-
min aurinkoa. Iho on paksu mutta rypyt
syviä. Iho voi olla pysyvästi tummunut
ja siinä on pigmenttiläiskiä.



PALAUTUMISEEN KANNATTAA PANOSTAA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Yhä useamman lähihoitajan työkyky on alentunut ja psyykkinen rasittuneisuus on lisääntynyt. Työmäärän kasvu ja korona vaikuttavat eniten niihin, jotka ovat jo ennestään kuormittuneita työssään, osoittavat Työterveyslaitoksen tuoreet tutkimukset. Asiantuntija kehottaa kiinnittämään huomiota työstä palautumiseen.

Kuntatyöntekijöiden psyykkisessä rasittuneisuudessa, unettomuudessa ja työkyvyssä näkyy kehitystä huonompaan, osoittaa Työterveyslaitoksen joka toinen vuosi tekemä Kunta10-tutkimus.

Vuonna 2020 lähihoitajista 36 prosenttia kertoi työkykynsä alentuneen, kun luku oli 31 prosenttia vuonna 2016. Myös yhä useampi lastenhoitaja kertoo työkykynsä alentuneen. Lähihoitajat ovat tilastojen kärkipäässä, kun työkyvyn alenemista tarkastellaan eri ammattiryhmien välillä.

Vuonna 2020 lähihoitajista 31 ja lastenhoitajista 28 prosenttia oli psyykkisesti rasittuneita.

Myös psyykkinen rasittuneisuus on lähihoitajien ja lastenhoitajien ammattiryhmissä lisääntynyt aiemmista vuosista. Vuonna 2020 lähihoitajista 31 ja lastenhoitajista 28 prosenttia oli psyykkisesti rasittuneita. Määrä on kuitenkin alhaisempi kuin esimerkiksi sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien ammattiryhmässä, josta 34 prosenttia oli psyykkisesti rasittuneita.

Tutkimuksen johtaja **Jenni Ervastin** mukaan erityistä huomiota tulee kiinnittää nuorten tilanteeseen. Hänen mukaansa psyykkistä rasittuneisuutta on eniten alle 40-vuotiailla kuntatyöntekijöillä. Myös alentuneen työkyvyn ryhmässä suurin kasvu on ollut alle 40-vuotiailla. Ervasti arvelee tämän johtuvan siitä, että nuoret tekevät muita useammin esimerkiksi hoitotyötä, jossa eteen

voi tulla vaikeita asiakastilanteita. Nuorilla on myös vähemmän työkokemusta ja keinoja reagoida erilaisiin tilanteisiin.

MONI LÄHIHOITAJA KOKEE EPÄVARMUUTTA TYÖMÄÄRÄN LISÄÄNTYMISESTÄ

Joka kolmas sote-työntekijä on koronan vuoksi pelännyt terveytensä puolesta työssään, osoittaa Työterveyslaitoksen sote-henkilöstölle tekemä työhyvinvointikysely. Lähi- ja perushoitajista 34 prosenttia on koronan vuoksi pelännyt terveytensä puolesta työssään. Sairaanhoitajista terveytensä puolesta pelkäsi 41 prosenttia ja röntgenhoitajista 47 prosenttia.

Kyselyn mukaan lähes 40 prosenttia lähihoitajista ja perushoitajista kokee, että heidän työmääränsä on koronan myötä kasvanut. Eniten työmäärän kokee koronan vuoksi kasvaneen yli- ja osastonhoitajat, joista 65 prosenttia oli tätä mieltä.

45 prosenttia lähihoitajista ja perushoitajista kertoo kokeneensa epävarmuutta työmäärän lisääntymisestä yli sietokyvyn. Eniten epävarmuutta työmäärän lisääntymisestä yli sietokyvyn ovat kokeneet sairaanhoitajat, terveydenhoitajat ja kätilöt. Koronavuodesta huolimatta lähihoitajien ja perushoitajien osalta luku on hieman parantunut edellisistä vuosista.

PALAUTUMISEEN KANNATTAA KIINNITTÄÄ HUOMIOTA

Työhyvinvointiselvitys osoitti, että koronatilanne kuormitti työntekijää sitä

enemmän, mitä enemmän työntekijä on kokenut psyykkistä rasittuneisuutta tai mitä heikompi hänen työkykynsä on. Työterveyslaitoksen johtava asiantuntija **Jaana Laitinen** kannustaa panostamaan työstä palautumiseen, sillä siten voidaan ehkäistä kuormituksen kasautumista.

Huolestuttavaa hänen mukaansa on se, että työhyvinvointiselvitykseen vastanneiden keskuudessa hyvin palautuvien osuus on alle 50 prosenttia, kun sen pitäisi olla 80–100 prosenttia.

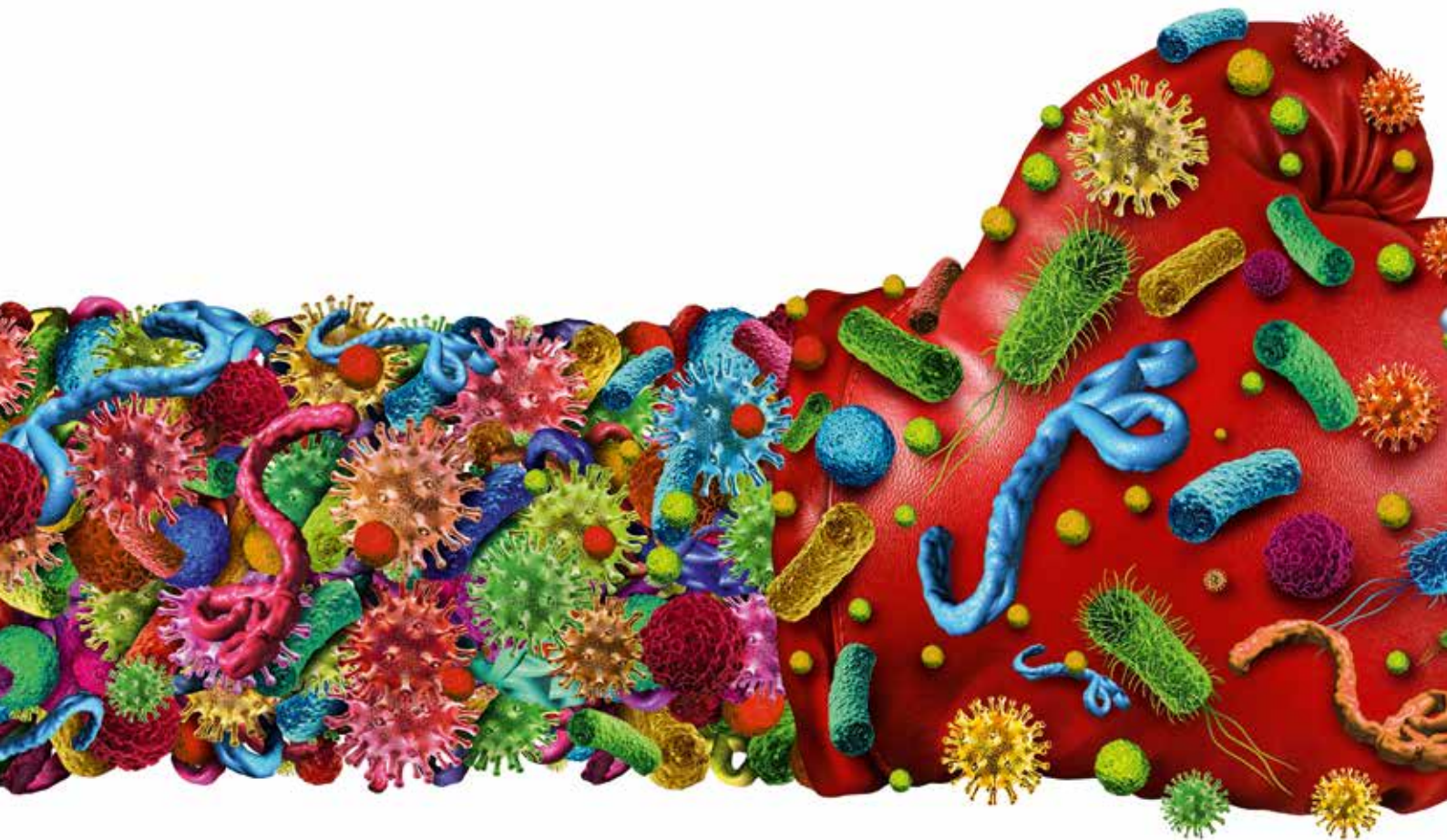
Esimerkiksi niistä, jotka kokivat epävarmuutta työmäärän lisääntymisestä yli sietokyvyn, vain 22 prosenttia palautui hyvin. Sen sijaan niistä työntekijöistä, jotka eivät kokeneet epävarmuutta työmäärän lisääntymisestä, yli puolet palautui hyvin. ■



NÄIN TYÖYHTEISÖSSÄ VOIDAAN EDISTÄÄ TYÖSTÄ PALAUTUMISTA

Palautuminen katkaisee stressin aiheuttamien terveyshaittojen kehittymisen ja on keino ylläpitää työhyvinvointia. Jaana Laitisen mukaan palautumista voi edistää jo näillä yksinkertaisilla keinoilla:

- Tauottakaa tiimissänne työtä miettimällä aika ajoin työn onnistumisia. Kun katse kääntään positiivisiin asioihin, saadaan asioihin uudenlaista näkökulmaa ja työyhteisön henki paranee.
- Muistakaa puhua kollegojen kanssa ruoka- ja kahvitauoilla tietoisesti myös niistä asioista, jotka saavat teidät hyvälle mielelle.
- Kokeilkaa terveellisiä keinoja, jotka auttavat rentoutumaan työpäivän aikana ja vapaa-ajalla edes hetken.
- Kiinnitä huomiota palautumiseen myös vapaa-ajalla: riittävä uni, monipuolinen sekä säännöllinen ruoka ja liikunta ovat tärkeitä palautumisen osa-alueita.



ANTIBIOOTTIRESISTENSSI ON MAAILMANLAAJUINEN TERVEYSUHKKA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT MOSTPHOTOS

Antibiooteille vastustuskykyiset bakteerit ovat laajeneva terveysuhka, josta jokaisen lähihoitajan kannattaa olla ajan tasalla. Hyvä hygienia ja turhien antibioottikuurien karsiminen ovat esimerkkejä keinoista, joilla antibioottiresistenssin leviämistä voidaan ehkäistä.

Antibioottiresistentti bakteeri kykenee vastustamaan antibioottia, jolloin kyseinen antibiootti ei enää auta bakteerin aiheuttamien infektioiden hoidossa. Bakteeri voi olla vastustuskykyinen joko synnynnäisesti tai vastustuskyky voi kehittyä vähitellen.

Antibioottiresistenssi yleistyy, mikä tarkoittaa, että ihmisten tavantomaisiin infektioiden on yhä vähem-

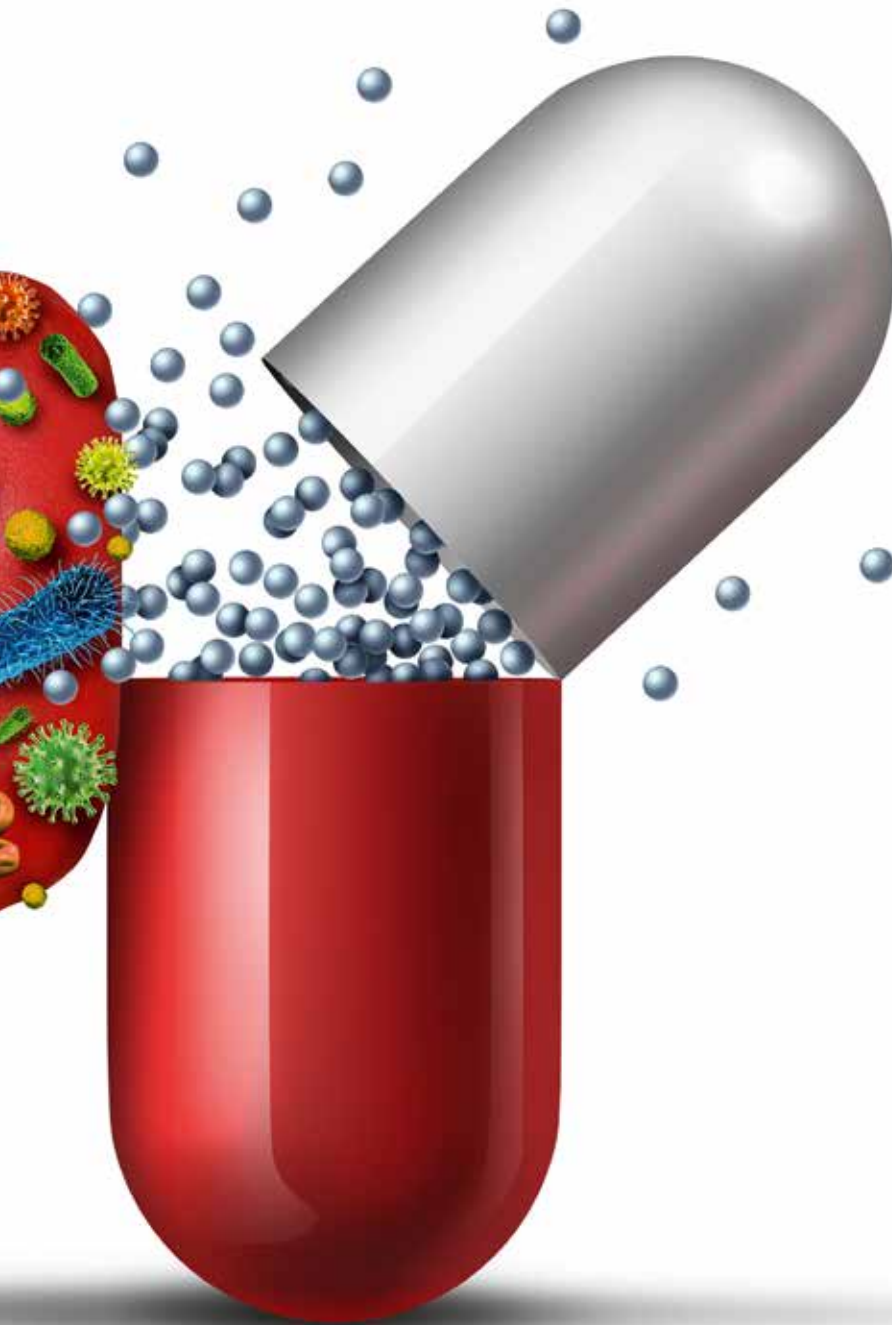
män tarjolla toimivia lääkkeitä. Antibiooteille vastustuskykyiset bakteerit ovat maailmanlaajuinen ongelma ja terveysuhka, mutta niiden ilmentyvyys alueiden välillä vaihtelee. Ihmisten liikkuaessa myös bakteerit pääsevät leviämään eri maiden välillä.

THL:n mukaan Euroopassa noin 33 000 ihmistä vuodessa kuolee infektioiden, joihin antibiootit eivät enää tehoa. Suomessa puolestaan kuolee arviolta 90 potilasta vuodessa re-

sistenttien bakteerien aiheuttamiin infektioiden.

– Pohjoismaissa tilanne on hyvä, mutta täälläkin resistenttien bakteerien määrä on noussut viime vuosien aikana, kertoo Pfizerin lääketieteellinen asiantuntijalääkäri **Ville Kainu**.

Kainu on ollut mukana suunnittelemassa SuPerin jäsenille suunnattua koulutusta, jossa käydään läpi antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien taustaa, teoriaa ja sitä, miten hoitajat voivat



osaltaan ehkäistä resistenssin bakteerien leviämistä. Koulutus avautuu SuPerin jäsenille loppuvuoden aikana.

LÄHIHOITAJALLA TÄRKEÄ ROOLI BAKTEERIEN LEVIÄMISEN EHKÄISYSSÄ

Jokainen kansalainen voi ehkäistä antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien leviämistä hyvällä perushygienialla, kuten riittävällä käsienspesulla. Terveystieteiden rooli antibioottiresistenssin torjunnassa on se, että antibiootteja määrätään vain silloin, kun niille on oikeasti tarvetta. Ville Kainu huomauttaa, että yhteiskunnan tasolla tulisi lisäksi huolehtia siitä, että erilaisia antibioottivaihtoehtoja on tarjolla riittävästi.

Myös lähihoitajat voivat vaikuttaa lääkkeille vastustuskykyisten bakteerien torjuntaan eri tavoin.

– Siksi onkin tärkeää, että he ylläpitävät omaa ammattitaitoaan ja suhtautuvat antibioottiresistenssiin asianmukaisella tavalla.

Lähihoitajat voivat muun muassa esimerkiksi opettaa potilaille, omaisille ja muille ei-ammattilaisille, miten hygieniasta pidetään huolta. Hoitajat ovat myös avainasemassa seuraamassa, että potilaan hoitosuunnitelmaa noudatetaan ja että oikea antibiootti menee juuri oikeaan vaivaan. Tärkeää on myös kannustaa potilaita toimimaan ohjeiden mukaan.

Toisinaan eteen tulee tilanteita, joissa antibioottikuuri on jäänyt päälle, vaikka se on ollut tarkoitus lopettaa.

– Lähihoitaja voikin rohkeasti ottaa lääkärin kanssa puheeksi, onko antibioottikuuria syytä jatkaa vai pitäisi-

5 vinkkiä, miten lähihoitaja voi ehkäistä antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien leviämistä

1. Pidä huolta käsihygieniasta.
2. Ole hyvä esimerkki myös ei-ammattilaisille. Opetta, miksi ja miten hygieniasta pidetään huolta.
3. Kannusta potilaita noudattamaan hoitosuunnitelmaa. Kerro heille, miksi ohjeiden noudattaminen on tärkeää, kun kyse on antibiooteista.
4. Muista antibioottinen vastuullinen käyttö. Ota rohkeasti lääkärin kanssa puheeksi, onko asiakkaan tai potilaan antibioottikuuria tarvetta jatkaa. Seuraa myös, että lääke menee siihen tarkoitukseen, mihin se on määrätty.
5. Päivitä osaamistasi aktiivisesti ja toimi tärkeänä osana moniammatillista tiimiä.

kö kenties harkita kuurin lopettamista, Ville Kainu sanoo.

Hän muistuttaa, että antibioottiresistenssiin liittyvän tiedon ja ammattitaidon kautta hoitajille voi tulla uusia ajatuksia ja ideoita, mitä omassa työssä voisi tehdä toisin.

– Antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien ehkäisyssä moniammatillinen lähestyminen on hyödyksi.

Pfizerin ja SuPerin toteuttama Antibioottiresistenssi-verkkokoulutus on suunniteltu lähihoitajille ja perushoitajille. Koulutus sisältää aiheita taustoittavia tekstiosuuksia sekä lyhyitä kysymyksiä, joissa kartoitetaan, miten opiskelija on sisäistänyt aihealueen. Kurssin suorittamiseen kannattaa varata aikaa noin 1,5 tuntia. Kurssin voi suorittaa joko kerralla tai useammassa osassa opiskelemalla esimerkiksi erikseen teoriaosuuden ja jatkamalla siitä käytäntöön. Työpaikalta kannattaa kysyä, voiko kurssin suorittaa täydennyskoulutuksena. Verkkokurssin löydät SuPerin Skarppi-verkkokoulutusalueelta ja se on avoin kaikille jäsenille.

Juttua varten on haastateltu myös SuPerin asiantuntija Elina Ottelaa.

Yleisimmät antibiooteille resistentit bakteerit

MRSA, metisilliiniresistentti *Staphylococcus aureus*

MRSA on tietyille antibiooteille vastustuskykyinen stafylokokkibakteeri. Se esiintyy ensisijaisesti kantajuutena eli sitä löytyy esimerkiksi nenän limakalvoilta ja iholta ilman, että se aiheuttaa oireista tautia. MRSA aiheuttaa samankaltaisia infektioita kuin tavallinen stafylokokki. Joskus bakteeri voi kulkeutua nieluun, jolloin esimerkiksi influenssaa voi seurata keuhkokuume. Iholta vereen kulkeutuessaan bakteeri voi aiheuttaa sepsiksen.

Yleisimmin käytetyt antibiootit eivät tehoa MRSA-bakteeriin, mutta sitä vastaan löytyy toimivia antibiootteja. MRSA:n oireettomat kantajat eivät tarvitse antibioottihoitoa.

ESBL, extended spectrum beta-lactamase

ESBL on bakteerin ominaisuus, joka tekee bakteerin vastustuskykyiseksi tavallisesti hoidossa käytetyille antibiooteille. ESBL-ominaisuus voi olla kolibakteereilla. Yleisimmin ESBL-bakteerit aiheuttavat virtsatieinfektioita, mutta ne voivat aiheuttaa myös erilaisia vatsan alueen infektioita ja keuhkoinfektioita.

ESBL-bakteereita voi saada esimerkiksi matkustamalla maihin, esimerkiksi Thaimaaseen, joissa nämä ESBL-bakteereihin ei välttämättä löydy suun kautta otettavaa antibioottia, jolloin infektiota joudutaan hoitamaan suonen sisäisillä antibiooteilla.

VRE, vankomysiiniresistentti enterokokki

VRE-bakteeritartunta johtaa useimmiten oireettomaan ulostekantajuuteen. Bakteeri aiheuttaa infektioita vain henkilöille, joiden vastustuskyky on alentunut. Yleisin VRE-bakteerin aiheuttama infektio on virtsatietulehdus, mutta se voi aiheuttaa myös esimerkiksi haavainfektion tai vakavan yleisinfektion. VRE-bakteeri on viime vuosina ollut Suomessa harvinainen. Oireettomat kantajat eivät tarvitse hoitoa. VRE-bakteeri on vastustuskykyinen monille antibiooteille, mutta infektioita voidaan hoitaa.

CPE, carbapenemase producing enterobacteriaceae

CPE-bakteeriksi kutsutaan enterobakteereja, joilla on ominaisuus, joka tekee ne vastustuskykyiseksi monille antibiooteille. CPE-bakteeri voi löytyä suolistosta oireettomalta henkilöltä, jolloin henkilö on bakteerin kantaja.

Yleisiä CPE-bakteereiden aiheuttamia infektioita ovat virtsatieinfektio, vatsan alueen infektiot ja keuhkoinfektiot. CPE-bakteerin aiheuttamat infektiot ovat Suomessa harvinaisia, mutta ne ovat vakava uhka. Niiden hoitoon ei juuri löydy toimivia antibiootteja, ja infektion saaneiden kuolleisuus on useita kymmeniä prosentteja.

LÄHTEET: MARI KANERVA JA THL.FI





Käsihygienia on tärkeä antibiootti-resistenssin ehkäisyssä – muista nämä!

- Desinfioi kätesi ennen kuin kosket potilaaseen ja heti, kun hoitotoimenpide potilaan kanssa on ohi.
- Levitä käsihuhde huolella kaikkialle käsiin ja lopuksi sormen päihin, koska sormenpäät ovat suurin tartuntojen levittäjiä.
- Käsihuhde on käsienpesua tehokkaampi tapa poistaa antibioottiresistentit bakteerit. Se poistaa kädestä vaihtuvan bakteerikannan, mutta ei käden normaalia flooraa.
- Suojakäsineissä on mikrokokoisia reikiä, joista bakteerit pääsevät leviämään. Siksi suojakäsineet eivät korvaa käsihuhdetta.
- Toimenpiteen päätteeksi suojakäsineet poistetaan ja jätetään potilaan vieressä olevaan jäteastiaan. Tämän jälkeen desinfioidaan kädet.
- Jos toimenpiteeseen liittyy eritteitä, tulee työvaatteet suojata essulla. Suojaimet tulee riisua siihen paikkaan, jossa työ on lopetettu eli niiden kanssa ei saa liikkua paikasta toiseen.
- Mikäli eritteitä leviää jollekin pinnalle, tulee tehdä eritetahran desinfektio: suojakäsineet käteen, imeytetään erite paperiin, suojakäsineet roskiin, uudet suojakäsineet tilalle, laitetaan desinfiointiainetta eritekohtaan ja pyyhkitään.

Koronavirus sekä vähentää että edistää antibiootti-resistenssin leviämistä – rokotteet auttavat ehkäisyssä

Koronaviruksen myötä ihmisten väliset kontaktit ovat vähentyneet. Tämä ehkäisee myös antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien leviämistä. Toisaalta koronavirus aiheuttaa infektioita, jotka lisäävät antibioottien käyttöä.

Koronaviruspandemian myötä ihmiset ovat vähemmän tekemisissä keskenään, mikä heikentää myös antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien leviämistä.

– Kun ihmiset eivät matkusta ja kohottaa toisiaan, eivät myöskään resistentit bakteerit pääse leviämään, toteaa HUS Tulehduskeskuksen osastonylilääkäri **Mari Kanerva**.

Asialla on kuitenkin kääntöpuolen. Koronaviruksen saanut voi sairastua erilaisiin infektioihin, kuten keuhkokuumeeseen. Siten koronaan liittyvät infektiot lisäävät antibioottien käyttöä.

– Potilaalla voi olla viruksen yhteydessä bakteerin aiheuttama keuhkokuume. Tätä mahdollisuutta on hyvin

vaikea poissulkea infektiota hoidettaessa ja siksi potilaat saavat kaiken varalta antibioottia.

Myös suojainten lisääntynyt käyttö voi toisaalta ehkäistä, mutta toisaalta lisätä antibioottiresistenssien bakteerien leviämistä.

– Suojaimetkaan eivät auta, jos niitä ei vaihda asianmukaisesti, vaan liikkuu paikasta toiseen ja hoitaa useita potilaita samoilla suojaimilla. Tartuntaketjun katkaisemiseksi on tärkeää, että suojaimia vaihdetaan ja käsihygienias- ta huolehditaan.

Koronarokotteella samoin kuin muilakin rokotteilla on myönteinen vaikutus antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien ehkäisyssä.

– On näyttöä, että rokotteet ehkäisevät resistenssejä samalla, kun ne vähentävät infektioita. Kun tautitaakka väestössä pienenee, myös antibiootteja käytetään vähemmän. Tämä vähentää myös niiden antibioottikuurien määrää, joita syödään varmuuden vuoksi. ■

ITSEMYÖTÄTUNTO ON SUPERVOIMA

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Olisiko elämäsi helpompaa, jos vaikeuksien hetkellä sinulla olisi taito kohdella itseäsi samalla lempeydellä kuin parasta ystävääsi? Itsemyötätuntoa voi opetella aikuisenakin, ja se toimii laskuvarjona elämän haasteissa.

Itsensä kirittämisen kulttuurissa ja muuttuvassa maailmassa monesti tulee tunne, ettei kelpaa tai riitä sellaisena kuin on. Pitäisi olla sitä ja tätä, vähän tuotakin. Kukaan meistä ei vältty mokaamiselta tai vaikeuksilta. Tietoisuustaitojen kehittäminen auttaa tunnistamaan omat tunteet. Itsemyötätunnon avulla näissä tukalissa tilanteissa pystyy olemaan vertailematta itseään muihin ja kritiikin sijaan suhtautua itseensä yhtä tsemppaavasti kuin ihmiseen, josta pitää kovin.

– Tutkimusten mukaan itsemyötätunto vähentää masennusta, stressiä ja häpeää, mindfulness-kouluttaja **Hanne Laasala** sanoo. Onnellisuus, tyytyväisyys, itsevarmuus ja motivaatio puolestaan kasvavat.

– Itsemyötätuntotaidot myös lisäävät vastuunottamista omista virheistään, Laasala vakuuttaa.

ITSEMYÖTÄTUNTO LISÄÄ LEMPEYTTÄ MUITAKIN KOHTAAN

Moni mieltää itsekritiikin tehokkaaksi motivaattoriksi. Laasala uskoo, että se on päinvastoin. Kritiikki lamaannuttaa, niin itsekritiikki kuin muidenkin suusta tuleva.

– Jos osaa suhtautua itseensä lempeydellä, on helpompi kuitata tilanne tyyliin ”tämä nyt on vain yksi aamu muiden joukossa.” Kun uskoo itseensä, on helpompi yrittää uudelleen.

Itsemyötätunto lisää paljon puhuttua resilienssiä eli taitoa pysytellä toimintakykyisenä haastavissa tilanteissa ja palautua niistä.

Itsemyötätuntoa ei pidä sekoittaa omanapaiseen ajatteluun. – Mitä paremmat itsemyötätuntotaidot ihmisellä on, sitä vahvemmin hän myös kokee myötätuntoa toisia kohtaan, Laasala vakuuttaa. ■





3 toimivaa keinoa vahvistaa itsemyötätuntoa

Tietoisuustaidot

Kysy itseltäsi: Mitä tunnen juuri nyt?

Kiinnitä huomio tähänhetkiseen kokemukseesi. Ole utelias, avoin ja hyväksyvä.

Kohtaa ajatuksesi ja tunteesi sellaisina kuin ne ovat, vastustamatta niitä. Suhtaudu ajatuksiisi "vain" ajatuksina, ei totena, anna niiden lipua ohi.

Tunteen nimeäminen tasoittaa aivojen tunnekuohuja.

Ystävällisyys itseä kohtaan

Kysy itseltäsi: Miten paras ystäväni lohduttaisi tässä tilanteessa – mitä hän sanoisi ja millaisella äänensävyllä?

Kosketa itseäsi lempeästi, laita käsi sydämesi päälle tai silitä hellästi omaa sormeasi. Kosketus rauhoittaa.

Jaettu yhteinen ihmisyyys

Sano itsellesi: Kaikki tunteet kuuluvat elämään, myös vaikeat.

Hankalassa tilanteessa helposti kokee, että "vain minä mokaan". Se ei pidä paikkaansa. Tunteet ovat universaaleja.

Osallistu vertaisryhmiin joko tapaamisissa tai netissä.

LÄHDE:

FM HANNE LAASALAN PUHEENVUORO DIGITAALISILLA MENETELMILLÄ VOIDAAN TUKEA NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ -ETÄSEMINAARISSA. HANNE LAASALA ON SUOMEN MINDFULNESS-INSTITUUTIN PERUSTAJA JA KOULUTTAJA.

Tervetuloa SuPer ry:n jäsenille suunnatulle KIILA-kuntoutuskurssille 81651

KIILA-kuntoutus

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

Kuntoutuksessa saat tukea ja ohjausta hyvinvoinnin edistämiseen ja työkyvyn tueksi. KIILA-kuntoutus on yhdistelmä yksilöllistä ja ryhmämuotoista kuntoutusta. Kurssi koostuu kolmesta ryhmämuotoisesta jaksosta sekä yksilöllisistä osuuksista.

Kuntoutuksessa haetaan erityisesti keinoja työssä jaksamisen tukemiseksi ja sen toteutukseen sisältyy yhteistyö työterveyshuollon ja työnantajan kanssa.

Kuntoutuskurssi on osallistujille täysin maksuton.

Kenelle

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

Kuntoutukseen hakeutuvan työkykyä on todettu uhkaavan tai heikentävän sairaus ja sen arvioidaan aiheuttavan lähivuosina työkyvyn tai ansiomahdollisuuksien heikkenemisen.

Kuntoutuksen tulee kuitenkin hakeutua riittävän varhain, jotta työssä jatkaminen voidaan turvata.

Hakuohjeet

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

Kuntoutuskurssin 81651 aikataulu

Aloitustapaaminen	23.8.2021
I - ryhmäjakso	31.8–3.9.2021
II - ryhmäjakso	13.–17.12.2021
III - ryhmäjakso	17.–20.5.2022
Päätös	kesäkuu 2022

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

www.kunnonpaikka.com

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

Jani Heikkurinen
044 788 9493

jani.heikkurinen@kunnonpaikka.com

SuPer-liitto

Eija Kemppainen



SUPER

SURUN MONET KASVOT

Useita vuosia miehensä omaishoitajana toiminut ystäväni kertoi miehensä siirtyneen ympärivuorokautiseen palveluasumiseen. ”Jouduin antamaan hänet vieraiden hoitoon hallitsemattomien nukku- misongelmien ja yöllisen vaeltelun takia. Olisin halunnut hoitaa mieheni kodissamme hänen kuolemaansa saakka,” ystäväni sanoi. ”Olen väsynyt, itkui- nen, tuskainen ja ärtynyt ja nukun huonosti. Syytän itseäni epäonnistumisesta ja pelkään mieheni kunnon romah- tavan”, hän hämmästeli surun aiheut-

tamien tunteiden vaikeutta. ”Ongel- mieni keskellä olen kuitenkin pystynyt keskustelemaan asiallisesti mieheni hoitajien kanssa,” hän huokasi lopuksi.

Leskeydyin viime toukokuussa kymmenen vuoden omaishoitajuuden jälkeen. Mieheni kuoli kodissamme. Olin mieheni tukena hänen elämänsä viimeiseen hetkeen saakka. Tästä huoli- matta yhteisen elämäme päätymisen surun monet oireet vaivaavat minua.

Ystäväni toive avioliiton yhteisen matkan jatkumisesta yhdessä eläen on murskautunut. Hänen mieltään painaa myös huoli siitä, ymmärretäänkö muistisaira- aviomiehen käyttäyty- mistä hoivayksikössä. Hänen taakkansa saattaa olla painavampi kuin minun.

Ympärivuorokautiseen hoivaan siir- tyminen ja oman kodin jättäminen nostavat siirtyvän miehen tunteet ky- vttömyydestä, vieraiden avun varaan joutumisesta ja kuolemasta. Hoitajat ja ympäristö ovat outoja, mikä on pelot- tavaa. Myös muistisairaat kokevat näitä vaikeita tunteita, ja ne heijastuvat hei- dän käyttäytymiseensä.

Menetyksen ja surun tunteet ovat yksilöllisiä. Ne eivät ilmene vain su- rullisena mielenä ja itkuna. Säryt, hui- maus ja muut fyysiset oireet, vaatimi- nen, syyttely, äksyily, tuskaisuus, vihai- suus ja riitaisa käyttäytyminen voivat heijastaa surua. Muistisairas voi tuoda esille sisästä tuskaansa huudoin, nyr- kiniskuin, potkimalla, kieltäytymäl- lä syömisestä tai kertomalla haluavan-

sa kuolla. Omaisen epäasiallinen käyt- täytyminen voi johtua hänen epäonnis- tumisen kokemuksestaan.

Vanhenemista ei pidetä arvokkaa- na yhteiskunnassamme. Ikääntyminen on arvon menetystä. Iän lisääntyessä kehon toiminta hidastuu ja muuttuu epävarmaksi. Nämä nostavat iäkkäi- den mieleen surua, jota tietoisuus lä- hestyvästä kuolemasta lisää. Toiminta- kykyä heikentävät sairaudet yleistyvät ja tuovat konkreettisesti esille elämän lopun lähestymisen. Nämäkin surut eivät kosketa vain vanhenevia ja sairas- tuneita. Omaiset kuuluvat surijoiden rinkiin.

Kaikki vanhustyöntekijät kohtaavat vanhojen ihmisten ja heidän omais- tensa surutuskaa. Konkreettisten teh- täviensä lisäksi heidän on osattava ja ehdittävä tukea hoidettaviaan ja hei- dän lähiyhteisöään. Tämä vaatii surun tunteiden monimuotoisten, yksilöl- listen esiintulojen ymmärtämistä ja oikeaa tapaa tukea surevia. Vanhusten hoito on vaativa taitolaji.

Kuka auttaa vanhusten hoitajia tun- nistamaan yksilöllisiä suruja ja autta- maan surijoita? Mistä löydetään tar- vittava aika? Vanhusten hoitajien tai- tojen jatkuvan kehittämisen näiltäkin osin tulee kuulua sosiaali- ja terveys- palveluiden toimintoihin. Vanhusten ja heidän omaistensa psyykkiseen tuke- miseen tarvittava aika pitää ottaa huo- mioon työntekijöiden tarpeen arvioin- nissa. ■

”OMAISEN EPÄASIALLINEN KÄYTTÄYTYMINEN
VOI JOHTUA HÄNEN EPÄONNISTUMISEN
KOKEMUKSESTAAN.”



Valinnanvapaus on valttia AINA ON OLEMASSA VAIKUTUSMAHDOLLISUUKSIA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MATTI WESTERLUND

Valinnanvapaus motivoi omien arvojen mukaiseen ja oman näköiseen elämään. Liiallinen vaihtoehtojen määrä kuormittaa ja väsyttää aivoja. Jokaisen kannattaisi kuitenkin tutustua sisäiseen autopilottiinsa.

Perhe, ystävät, suku, työyhteisö ja yhteiskunnan normit vaikuttavat valintoihimme, kukaan ei ole saari, kuten sanotaan. Valintojaan ja vaikutusmahdollisuuksiaan kannattaa aika ajoin kuulostella etenkin, jos mielessä kaihertaa, onko elämä sitenkään niin sanotusti oman näköistä.

Kateus on usein selkeä viesti siitä, että itsensä kehittäminen voisi olla paikallaan.

Valinnan paikka tulee eteen niin suurien elämänvalintakysymysten kuin pienten päivittäisten päätösten äärellä. Usein arjen päätökset syntyvät autopilotilla, eikä toimintaan välttämättä kiinnitä sen suurempaa huomiota.

– Pienet päätökset pysäyttävät ihmisen vasta silloin, kun hän haluaa muuttaa jotakin elämässään. Näin alkuvuonna muutostoiveet liittyvät usein elintapoihin, kuten kuntoiluun tai terveellisempään syömiseen, psykologi **Satu Pihlaja** sanoo.

RUTIINIT KESYTTÄVÄT KAAOKSEN

Suurin osa päivittäisistä päätöksistä syntyy lähes automaattisesti, ja hyvä niin. Jos jokaista valintaa pitäisi erikseen miettiä, aivot ylikuormittuisivat. Cambridgen yliopiston tutkimuksen mukaan teemme päivittäin noin 35 000 päätöstä.

Valintakone käynnistyy jo aamulla: moneltako heräät, torkutatko, puetko

vai pesetkö hampaasi ensin, vihreä vai punainen paita, leipää vai puuroa...

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty ja isommat tavoitteet voi pilkkoa pienemmiksi rutiineiksi. Pihlaja neuvoo miettimään omia ”vaaran paikkojaan”, niitä voivat olla esimerkiksi alhainen verensokeri tai se, että kauppaan menee aina kiireellä ja viime tingassa ja stressaantuneena hyllyjen välissä miettii, että mitäs tänään syötäisiin.

Kävelylenkki vai suoratoistomaraton sohvalta, olut vai omenamehu, lasten kanssa touhuaminen vai somen selailu? Tieto ja mahdollisuus valita eivät riitä yksin ohjaamaan siihen, että ihminen alkaisi toteuttaa päätöksensä.

– Tämän näkee erityisen hyvin juuri terveysvalinnoissa. Tarvitaan myös väivannäköä. Päivittäiset pienet päätökset kerryttävät hyvää tai kostahtuvat pitkällä tähtäimellä.

Lipsuminen on inhimillistä, ja nauttiminen sallittua.

KOEAIKA ISOILLE VALINNOILLE

Moni kokee jääneensä päätöstensä vangiksi, vaikka olisikin vapaa valitsemaan toisin. On helpompi jatkaa elämää entisenlaisena kuin tehdä hankalia päätöksiä. Tämä pätee etenkin, kun kyse on isoista asioista parisuhteesta ammatinvalintaan.

– Päätöksentekoa helpottaa, jos muutoshavetta voi kokeilla etukäteen, Pihlaja vinkkaa.

Taukoa työelämästä voi ottaa esimerkiksi vuorotteluvapaalla ja opintovapaalla ilman, että menettää työpaikkansa. Avioeroissa on syystäkin harkinta-aika ja unelmiensa kaupunginosaa voi testata asumalla esimerkiksi pari viikkoa Airbnb-kämpässä.

Esteet isojen valintojen tiellä voivat olla paitsi taloudellisia, niin myös päänsisäisiä.

– Ihmismieli toimii niin, että haluamme lisää, mutta asioista luopuminen on vaikeaa. Erityisen vaikeaa on päästä irti sellaisista asioista, joihin on panostanut paljon ajallisesti tai rahallisesti. Tällöin on riski jäädä vanhan valintansa ja menneisyytensä vangiksi.

PASSIIVISUUSKIN ON VALINTA

Myös valitsematta jättäminen on valinta. Sisäisten ristiriitojen seurauksena on usein valittamista ja syytelyä.

Usein ihminen huomaa vasta päätöksen teon jälkeen, miten paljon häilyvä epävarmuus on kuormittanut aivoja.

– Päätöksentekoa voi vaikeuttaa ja pitkittää seurausten pelkääminen. On helpompi jatkaa vanhaa ja ohjautua ulkopuolelta. Samalla voi ajatella, että tällöin myös vastuu on muualla. Näin ei ole, sillä jokainen kantaa vastuun ►

**TEEMME PÄIVITTÄIN
35 000 PÄÄTÖSTÄ.**



valinnoistaan, Pihlaja painottaa ja jatkaa:
– Seuraukset eivät aina ole ennustettavissa, sillä elämässä sattuu ja tapahtuu. Itseään ei siis kannata soimata, jos lopputulos ei vastaa toivottua.

MUKAVA PÄÄTÖS EI AINA OLE SE HELPOIN

Kaikki valinnat eivät ole samanarvoisia, eivätkä ne vaikuta arkeen yhtä paljon.

– Toisinaan vasta jälkikäteen voi ymmärtää omien valintojensa arvon pitkällä tähtäimellä, tämä pätee esimerkiksi opintojen suhteen, Pihlaja sanoo.

Päätöksentekoon käytetty aika ja vaivannäkö eivät aina ole suhteessa siihen, kuinka isosta asiasta on kyse.

– Jos pitää kukista, kukkakaupassa voi helposti mennä tunti, vaikka päätös ei olisi pitkällä tähtäimellä kovin merkittävä. Päätöksiä voi ohjata myös pelko siitä, että menettää hyvän tilaisuuden ja tätä käytetään hyväksi esimerkiksi tuotteiden markkinoinnissa.

PÄIVITÄ KÄSITYS ITSESTÄSI

En ole käsityöihminen, minulla ei ole lukupäätä, olen kömpelö, musiikki ei ole minua varten – kuulostaako tutulta?

Jokaisella meistä on ajatusvääristymiä, ja ne rajoittavat valintojamme.

– Ajatusvääristymiä on erityyppisiä, ne voivat liittyä esimerkiksi omaan kyvykkyyteen tai taitoihin. Yhteistä näille vääristymille on, että ne eivät perustu todellisuuteen, vaan uskomuksiin.

Usein ajatusvääristymät syntyvät jo lapsuudessa, mutta aikuisena on mahdollisuus päivittää käsitys itsestään.

– Jos ei ole kasvanut liikkuvassa perheessä, ei ehkä ole tullut kokeilleeksi eri lajeja, sama pätee myös esimerkiksi musiikkiin ja instrumentteihin.

– Joskus on hyvä palata menneisyyteen ja kuulostella, mistä nauttikaan lapsena ja nuorena. Jos tykkäsi kirjoittaa runoja ja pitää päiväkirjaa, niin ehkä luova kirjoittaminen saattaisi innostaa myös aikuisena.

Satu Pihlaja tsemppaa, että kaikki taidot kehittyvät harjoittelemalla riippumatta siitä tähtääkö huipulle vai harastaako omaksi ilokseen.

KATEUS KIRITTÄÄ ETEENPÄIN

On eri asia tehdä valinnat toisten ihmisten odotusten mukaan ja velvollisuudentunnosta kuin tietoisesti ottaa oppia esikuviltaan.

Apua valintoihin

Tutkaile, mitkä tekijät ja asiat ohjaavat valintojasi, mitkä ovat arvosi?

Valitsetko jotain, koska niin kuuluu tehdä? Oletko valinnut jotain muiden tai yhteiskunnan toiveesta?

Valitse esikuva eli ihminen, jonka ihaillet tai jolle olet kateellinen. Miten hän on valinnut, kirjoita ylös ja mieti voisitko tehdä vastaavia valintoja omassa elämässäsi.

Aseta tavoitteita ja suunnittele. Pyri luomaan hyviä tapoja ja rutineja.

Kannusta itseäsi! Omalla asennoitumisella ja suhtautumisella on iso merkitys valintoihin.

Unohda syiden ja syyllisten etsiminen ja pohdi, millaisia vaikutusmahdollisuuksia sinulla on juuri tässä ja nyt.

Kuuntele intuitiotasi. Millainen tunne sinulla oli, kun teit valinnan, joka osoittautui hyväksi?

Jos vielä muutama vuosikymmen sitten itseään ja omia valintojaan tuli verrattua Äiti Teresaan, Miss Suomeen ja naapurin Liisaan, niin nyt internet ja sosiaalinen media esittelevät lukemattoman liudan kanssaihimiä ja heidän valintojaan.

Kateus ei ole pelkästään negatiivinen tunne ja heikkous, jonka pistosta tulisi hävetä ja joka tulisi kiireellä pyyhkiä pois ajatuksia tahraamasta. Se voi olla myös inspiroivaa ja tunnetta kannattaa rauhassa muhitella.

– Pohdi ketä ihailet tai kenelle olet kateellinen ja minkä takia, sillä se on selkeä viesti siitä, mitä itse haluaisit lisää omaan elämääsi, se voi olla esimerkiksi matkustelu. Eläydy tämän ihmisen elämän valintoihin ja kysy itseltäsi, miten hän toimisi tilanteessasi ja millaisia valintoja hän tekisi.

AINA VOI VAIKUTTA

Kaikesta ei voi päättää itse. Valintamahdollisuuksia rajoittavat niin lait, sosiaaliset normit, työpaikan pelisäännöt, perhevelvollisuudet ja aika.

– Sanoisin, että vaikutusmahdollisuuksien pohtiminen on arjessa jopa tärkeämpää kuin täydellinen vapaus valita. Uskon, että aina voi vaikuttaa jollain tapaa, vaikka ei voisi valita vapaasti. Jos ei muuta, niin asenteensa ja suhtautumistapansa voi valita.

Tutkimusten mukaan työntekijöiden terveyttä ennustaa kaikkein mer-

kittävimmin oma kokemus vaikutusmahdollisuuksista. Pihlaja selvittää, että kyse on nimenomaan omasta kokemuksesta, ei niinkään palkkaluokasta tai asemasta.

– Toimintatapoihin voi kuitenkin vaikuttaa. Esimiehen on hyvä kysyä työntekijöiltä, että miten sinä tämän hoitaisit. Usein ammatissaan pidempään toimineiden ratkaisut ovat loistavia. Jo se, että kysytään näkemyksiä,

VIRHEIDEN LÄPIKÄYNTI KOETAAN TYÖPAIKOILLA TÄRKEÄKSI. YHTÄ TÄRKEÄÄ ON KÄSITELLÄ ONNISTUMISIA.

osoittaa arvostusta, vaikka kaikkea ei voisikaan toteuttaa, Pihlaja sanoo.

– Työhyvinvoinnin kannalta on oleellista, että luotetaan siihen, että ihmiset tuntevat työkenttensä ja osaavat tehdä hyviä ratkaisuja. Mahdollisuus vaikuttaa työvuorosuunniteluun ja työelämän joustot ovat toki tärkeitä, mutta kannattaa pohtia yhdessä myös sitä, miten toimia varsinaisessa hoitotyössä.

MONISTA ONNISTUMISET

Virheiden läpikäynti ja niistä oppiminen koetaan tärkeäksi työpaikoilla. Pihlaja muistuttaa, että yhtä tärkeää on käsitellä onnistumisia.

– Hyvin menneistä tilanteista voi oppia onnistuneen tekemisen kaavan, jota toistamalla päästään uudelleen hyviin tuloksiin. Potilastapaukset ovat toki yksilöllisiä, mutta on hyvä käydä läpi haastavia tilanteita siitä näkövinkkelistä, että miksi niissä onnistuttiin ja mikä työyhteisön tai yksittäisen työntekijän vahvuudet vaikuttivat lopputulokseen.

Työpaikoilla syntyy helposti narinaa, kun koetaan ettei työstä saada tarpeeksi palautetta. Pihlajan mukaan kyse voi olla myös siitä, että ihminen jättää huomioimatta kiitokset ja mieli jää askartelemaan sen yhden ainoan negatiivisen palautteen ympärille pitkäksi aikaa.

– Kannattaa luoda sellaisia rakenteita ja rutiineja, joissa korostetaan positiivisten palautteiden antamista. Tavan voi nimetä, esimerkiksi Viikon kiitokset on selkeä. Eräessä hoivakodissa jokaisen pukukaappiin kiinnitettiin postit -lappuja, joihin työkaverit kirjoittivat toistensa hyviä puolia ja vahvuuksia. Kun tätä tehdään säännöllisesti, alkaa mieli ohjautua siihen suuntaan, että positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen on luontevaa ja siitä tulee tapa. ■

LÄHTEENÄ KÄYTETTY MYÖS SATU PIHLAJAN KIRJAA VALINNAN PAIKKA – NÄIN TEET PAREMPIA PÄÄTÖKSIÄ, ATENA 2021

Irti dopamiinikoukusta

Ihminen valitsee asioita, joista saa mielihyvää ja välttelee mielihäpä.

Dopamiini-palkkiojärjestelmä on aivojen automaattiohjausta. Se voi mennä epäkontoon ja johtaa riippuvuuksiin.

Ohjaututko liikaa mielihyvähäpälkintojen perässä? Opettele tietoisesti valitsemaan miten toimit näissä tilanteissa, esimerkiksi ota puhelimen merkkiänet pois käytöstä, jos pikaviestipiippaukset keskeyttävät muun tekemisen.



LONKAN NIVELRIKKO PÄHKINÄNKUORESSA

- Lonkan nivelrikko alkaa oireilla tavallisesti viisikymppisillä. Noin 5 % suomalaisista sairastaa sitä.
- Nivelrikolle alistavat ikääntyminen, nivelvammat, ylipaino ja raskas nivelkuormitus, esimerkiksi fyysinen työ tai kova urheilu. Myös synnynnäisillä nivelten epämuodostumilla sekä elämän aikana kehittyneillä virheasentoilla on osuutensa.
- Geneettinen alttius yhdistettynä muihin riskitekijöihin kasvattaa kokonaisriskiä, tavallisesti perinnölliset ongelmat liittyvät rustoon.
- Nivelterveyttä voi ylläpitää painonhallinnalla, liikumalla sopivasti ja varomalla liikakuormitusta.
- Diagnoosi perustuu oireisiin, röntgenkuviin ja liiketestipatteristoon.
- Magneettikuvausta voidaan käyttää täydentävänä tutkimuksena.
- Nivelrikkoa ei voi todeta verikokeilla.
- Nivelrikko on lisääntynyt viime vuosikymmeninä ja lisääntyy todennäköisesti tulevaisuudessa, kun väestö ikääntyy.

LONKAN NIVELRIKKO ON VIHელიÄINEN, MUTTA YLEINEN SAIRAU

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Sitä helposti konkkaa, kun kolottaa lonkkaa. Onko aamulla vaikea nousta tuolista tai jomottaako nivuksessa kävelylenkin jälkeen? Tai puhisuttaako sukkien laitto, kun ei vaan meinaa taipua? Kyse voi olla lonkan nivelrikosta, se on yleinen vaiva yli viisikymppisillä.

Lonkan nivelrikko koskee (sananmukaisesti) koko niveltä, muutokset ilmenevät niin nivelrustossa, luussa kuin nivelkalvossakin. Sairaus etenee vuosien aikana sitä mukaa, kun kollageenin hajoaminen kiihtyy. Rusto ei ole uusiutuvaa kudosta.

Kipu johtuu nivelen rakenteiden muutoksista ja niihin liittyvistä tulehdusreaktiosta. Nivelrikko vaikuttaa myös niveltä ympäröiviin lihaksiin.

– Kivun takia ihminen ei käytä lonkkaniveltä ympäröiviä lihaksia, joko tietoisesti tai tiedostamattaan ja lihasten voima alkaa heikentyä. Kyseessä ei siis ole puihavika, vaan hermotus toimii, fysiatrian erikoislääkäri **Timo Pohjolainen** sanoo.

Pakarat ja reiden lihakset heikkenevät ensimmäisenä, kun tauti on jyllännyt tarpeeksi pitkään.

– Nivelrikko voi kehittyä lonkkiin samanaikaisesti tai ensin vain toiselle puolelle, Pohjolainen kertoo ja jatkaa: – Traumaperäinen eli esimerkiksi murtumasta johtuva nivelrikko on yleensä toispuoleista.

Jos pidemmälle edennyt nivelrikko jättää vain toista lonkkaa, on lihasheikkous helppo erottaa, tällöin nivelrikon puoleinen reisi on kapea.

JOMOTUSTA, JÄYKKYYTTÄ JA JUILINTAA

Nivelrikkokipua kuvataan tavallisesti jomottavaksi tai juilivaksi. Kipu pahe-
nee liikkueissa ja lievittyy levossa. Sai-

rauden edetessä kolotus voi herättää myös yöllä.

– Nivelrikossa kipu on yleensä aaltoilevaa, se voi tulla ja mennä, Pohjolainen kertoo.

Puutuminen ja pistely eivät ole tyyppisiä nivelrikko-oireita, vaan ne kertovat usein hermoperäisestä vaivasta.

Lonkkanivelestä peräisin oleva kipu tuntuu usein pahiten nivuksessa ja reiden etupinnalla. Se voi säteillä myös koko reiteen ja jopa polven ja säären sisäpinnalle saakka.

Jäykkyys ja liikelaajuuksien pieneminen ovat kivun lisäksi yleisiä oireita. Ne hankaloittavat arkea, kun käveleminen, portaissa kulkeminen ja wc-pöntölle istahtaminen ja ylös nouseminen eivät suju entiseen malliin.

– Naksuminen ei ole nivelrikon merkki. Myös terve nivel voi naksua, Pohjolainen sanoo.

PELKKÄ PAKARAKIPU EI VIITTAALONKKAVAIVAAN

Moni laittaa käden takataskuun, kun lääkäri tai fysioterapeutti pyytää näyttämään, missä lonkkakipu tuntuu. Jos pakarakipu on ensisijainen oire, syy ei löydy välttämättä lonkkanivelestä, vaan selästä, risti-suoliluu- eli si-nivelistä tai syvistä ulkokiertäjästä, kuten piriformuksesta.

Reiden ulkosivulla ja pakaroiden reunoissa tuntuvat kivut puolestaan ovat monesti merkki limapussin tulehduksesta.

Nivelrikossa pakarat kipeytyvät tavallisesti vasta siinä vaiheessa, kun lihakset ovat jo heikentyneet ja niiden kiinnityskohdat ärtyneet.

DIAGNOSOINTI ON PALAPELIN RAKENTAMISTA

Lonkan ja lantion kiputilojen diagnostiikassa suurin haaste liittyy yleensä siihen, että alueella on paljon toimintaa ja rakenteet liittyvät toisiinsa niin fysiologisesti kuin toiminnallisestikin.

Kipu voi tuntua lonkassa, vaikka se olisi peräisin selästä, vatsasta tai muualta lantion alueelta. Erotdiagnostiikassa pitää huomioida muun muassa tulehdukselliset nivel- sekä reumasairaudet, nivustyrät, lantiselän diskusdegeneraatioista ja fasettinivelrikoista johtuva säteilykipu, vatsanelinten tulehdukset ja kasvaimet.

Ahdas lonkka -oireyhtymä voi aiheuttaa samantyyppisiä kipuja kuin nivelrikko. Tällöin nivelessä on myös liikerajoituksia, mutta ahdas lonkka on tavallisesti nuorempien, noin 20–40-vuotiaiden vaiva.

Keholla on tapana kehittää erilaisia kompensaatiomalleja, joten kivun ▶



alkuperän selvittäminen ei aina ole helppoa senkään takia. Kipu voi siis edetä kaatuvien dominopalikoiden lailla kehonosasta toiseen.

LIIKETESTIT KERTOVAT PALJON

Lonkka on pallonivel, jossa tapahtuu paljon erisuuntaisia liikkeitä: koukistusta, ojennusta, loitonnusta, lähenystä, sisäkiertoa, ulkokiertoa ja näiden liikkeiden yhdistelmiä. Nivelrikossa kiertoliikkeiden kokonaislaajuus ja loitonnusliike tyypillisesti pienenevät. Usein sisäkierto on rajoittunut, ja sitä testatessa tulee nivuskipua.

Röntgenkuvantaminen on tärkeä osa diagnosointia, mutta aina kuvataan eivät kerro koko totuutta. Ku-

vissa voin näkyä vain vähän muutoksia, vaikka oireita olisi paljon tai toisin päin. Magneettikuvausta käytetään pääasiassa sulkemaan pois muut mahdolliset sairaudet.

– Nivelrikko on osa normaalia ikääntymistä. Jos kaikkien yli 70-vuotiaiden lonkat kuvattaisiin, nähtäisiin nivelrikkoa noin 40 prosentilla, yli 80-vuotiaista jo lähes jokaisella. On tärkeää muistaa, että hoidetaan ihmistä ja kipuja, ei röntgen- tai magneettikuvia, Pohjolainen painottaa.

PAINONHALLINTAAN KANNATTAA PANOSTAA

Ylipaino ja nivelrikko ovat huono yhdistelmä. Laihduttaminen vaatii taval-

lista enemmän motivaatiota ja kekseliäisyyttä, jos kävely sattuu ja aiemmin lenkkeily on ollut se toimivin tapa pitää kroppa ja pääkoppa kunnossa.

Nivelrikkoa ei voi parantaa tai lonkkaa korjata ilman tekonivelleikkausta.

Voiko etenemistä estää?

– Kohtuullinen liikunta ylläpitää nivelruston hyvinvointia. Ylipainon lisäksi kannattaa välttää voimakkaasti niveliä kuormittavia fyysisistä työtä. Raskas liikuntakin voi kuormittaa niveltä liikaa, tällöin puhutaan yleensä extreme-lajeista, ei peruskuntoilusta, Pohjolainen summaa.

Oireita voi kuitenkin lievittää ja toimintakykyä parantaa. Liikunta on lääke nivelrikonkin tapauksessa. Liikkeessä tuntuva kipu ei vauhdita nivelrikkoa.

Uinti ja muu vesikuntoilu jumpasta juoksuun sekä maastohiihto, pyöräily ja kuntoilupyöräily sopivat lähes kaikille, sillä ne eivät kuormita niveliä.

Pohjolainen suosittelee välttelemään lajeja, joista tulee kovia iskutuksia.

– Hengästyminen ei ole vaarallista, päinvastoin. Liikunnan pitää kuormittaa, jotta sillä on terveysvaikutuksia, Pohjolainen muistuttaa.

Mukautettu porrastreeni voi sopia myös lonkan nivelrikosta kärsivälle, kunnan mukaan toki: ylös omin jaloin ja alas hissillä.

Tulevaisuudessa mahdollisesti siintävä tekonivelleikkaus ei ole syy jättää huolehtimatta painonhallinnasta tai yleiskunnosta. Leikkauksessa vaihdetaan vain nivel, ei muuta terveyttä ja lihaskuntoa.

VENYTTELY VOI HELPOTTAA HETKEKSI

Usein lonkan nivelrikosta kärsivillä lonkan koukistajat ja reiden lähentäjät kiristyvät, ja venyttely voi helpottaa kipuja. Sen sijaan ahtausoireyhtymässä venyttelystä voi olla haittaa, kun nivel on jo valmiiksi löysä.

Nivelkuormitusta vähentävät kengät ja pohjalliset voivat tuntua hyvältä ja kannustaa kävelemään.

Nivelvaivoihin markkinoidaan erilaisia luontaistuotteita. Tutkimusten mukaan esimerkiksi glukosamiini ja kondroitiini vastaavat teholtaan luumäläkkeitä. ■

LÄHTEINÄ KÄYTETTY MYÖS POLVI- JA LONKKA-NIVELRIKKO, KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS, LONKAN NIVELRIKKO, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, FYSIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI TIMO POHJOLAINEN, WEBINAARI, LONKAN NIVELRIKKO 13.10.20, AURON, MIKA ULASKA, TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN ERIKOISASiantuntija OMT FYSIOTERAPEUTTI

HOIDON KULMAKIVET

- Liikunta on lääke. Hae harjoitteluohjeet esimerkiksi fysioterapeutilta. Vesilajit, hiihto ja kuntosaliharjoittelu sopivat useimmille. Erityisesti pakaroiden treenaaminen on tärkeää.
- Lonkan etuosan venyttäminen voi helpottaa oireita.
- Ylipaino ja lonkan nivelrikko on huono yhdistelmä. Laihduttaminen ei paranna nivelrikkoa, mutta todennäköisesti lievittää sen oireita.
- Lääkkeellisessä kivunlievityksessä ensisijainen valmiste on parasetamoli. Tulehduskipulääkkeitä voi käyttää kuureina. Opioideja voi kokeilla vain pitkälle edenneessä nivelrikossa, jos kipua ei voida muuten hoitaa.
- Iholle voi myös sivellä tulehduskipuvoiteita- ja -geelejä.
- Lonkassa ei juuri käytetä injektiohoitoja, sillä lonkkanivel on syvällä. Glukokortikoidipistoksia voi kokeilla, mutta ne pitäisi aina tehdä ultraäänikontrollissa, sillä alueella on paljon rakenteita, jotka voivat vioittua.
- Jos oireet ovat vaikeita ja haittaavat merkittävästi arkea, yösärky ja vakavat virheasennot ovat syitä harkita tekonivelleikkausta. Leikkauksen jälkeen liikkuu normalisoituu ja kivut katoavat.



Pieni ja paras

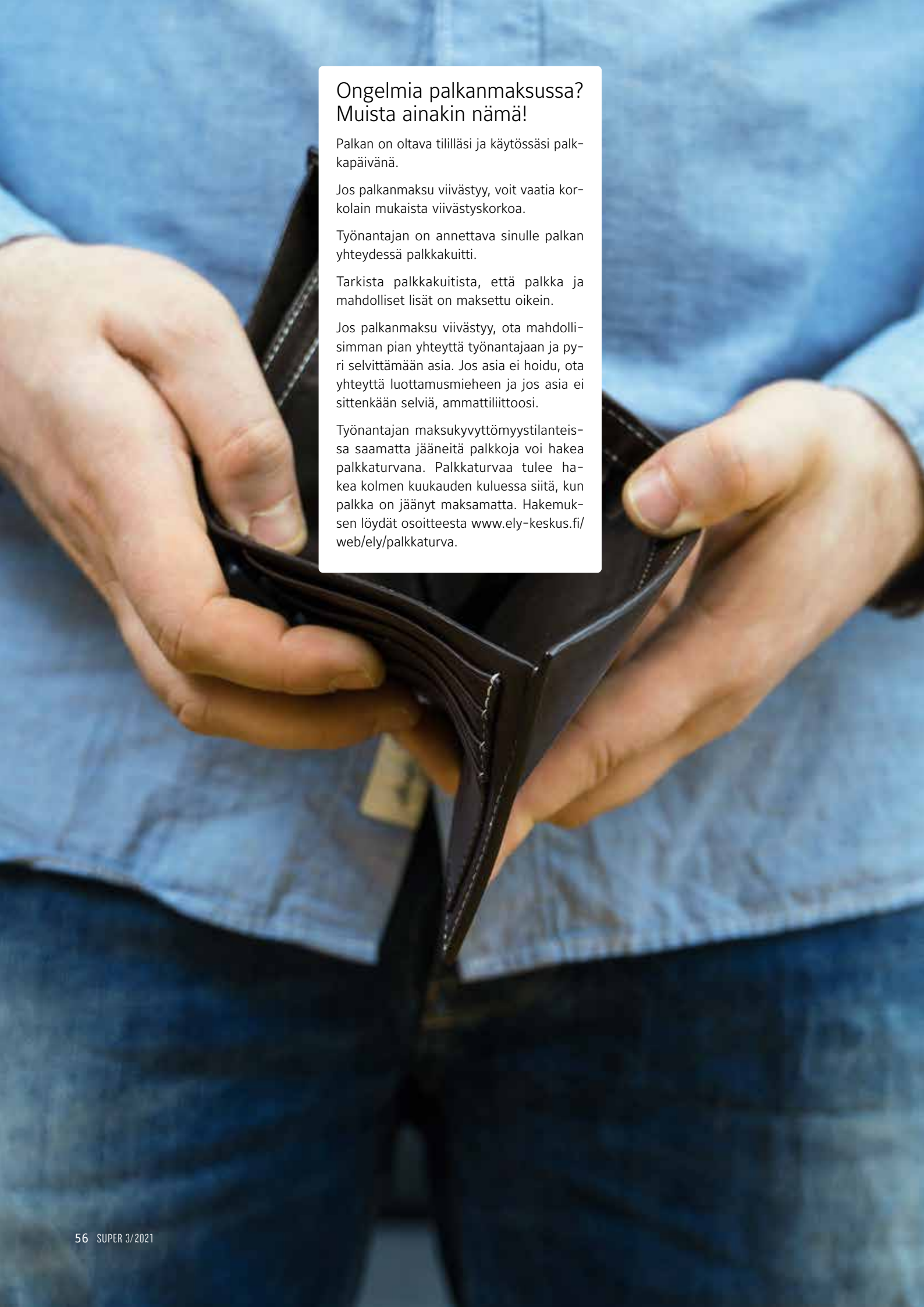
Vakuutusyhtiönä Turva on pieni, mutta asiakastyytyväisyydellä mitattuna olemme raskassarjalainen. Turvalla on Suomen tyytyväisimmät vakuutusasiakkaat, kertoo EPSI Rating -tutkimus jo yhdeksättä kertaa.

Liity sinäkin joukkoon: turva.fi/turvaan

*Hymyile,
olet Turvassa.*

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110





Ongelmia palkanmaksussa? Muista ainakin nämä!

Palkan on oltava tililläsi ja käytössäsi palkkapäivänä.

Jos palkanmaksu viivästyy, voit vaatia korkolain mukaista viivästyskorkoa.

Työnantajan on annettava sinulle palkan yhteydessä palkkakuitti.

Tarkista palkkakuitista, että palkka ja mahdolliset lisät on maksettu oikein.

Jos palkanmaksu viivästyy, ota mahdollisimman pian yhteyttä työnantajaan ja pyri selvittämään asia. Jos asia ei hoidu, ota yhteyttä luottamusmieheen ja jos asia ei sittenkään selviä, ammattiliittoosi.

Työnantajan maksukyvyttömyystilanteissa saamatta jääneitä palkkoja voi hakea palkkaturvana. Palkkaturvaa tulee hakea kolmen kuukauden kuluessa siitä, kun palkka on jäänyt maksamatta. Hakemuksen löydät osoitteesta www.ely-keskus.fi/web/ely/palkkaturva.

JÄIKÖ PALKKA SAAMATTA?

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Palkan tulee olla työntekijän pankkitilillä ja käytettävissä palkkapäivänä. Mutta mitä tehdä, jos työnantaja maksaa palkan myöhässä tai jos palkka jää kokonaan saamatta?

SuPerin lakimies **Tiia Jokinen** vastaa kysymyksiin.

Milloin työnantajan pitää maksaa palkka työntekijälle?

Palkan on oltava työntekijän pankkitilillä ja käytettävissä palkkapäivänä, mutta tarkasta kellonajasta ei ole erikseen määräyksiä. Työsopimuslain mukaan palkka pitää maksaa palkanmaksukauden viimeisenä päivänä. Jos työntekijällä on kuukausipalkka, on palkan oltava tilillä viimeistään kuukauden viimeisenä päivänä. Tuntipalkkalaiselle palkka maksetaan kaksi kertaa kuukaudessa. Palkanmaksun ajankohdasta voidaan sopia toisin työsopimuksessa tai työehtosopimuksessa.

Jos palkkapäivä osuu viikonlopuille tai arkipyhälle, on palkka maksettava edellisenä arkipäivänä. Esimerkiksi palkkapäivän osuessa lauantaille, pitää palkka maksaa jo perjantaina.

Kannattaako palkanmaksusta sopia kirjallisesti esimerkiksi työsopimuksessa?

Selvyyden vuoksi on hyvä, että palkanmaksupäivästä on sovittu kirjallisesti työsopimuksessa. Lähihoitajilla ja perushoitajilla palkkapäivä onkin pääsääntöisesti kirjattu työsopimuksiin.

Pitääkö työntekijän saada palkan yhteydessä palkkalaskelma?

Työnantajan pitää antaa palkkalaskelma aina palkanmaksun yhteydessä. Jos työnantaja ei pyynnöstä huolimatta näin toimi, on tämä rangaistavaa.

Palkkalaskelma voidaan antaa paperilla tai sähköisessä muodossa. Laskelmassa on ilmoitettava palkan suuruus ja sen määräytymisen perusteet. Kannattaa aina tarkistaa, että palkan eri osat

kuten ylityökorvaukset ja lisät on maksettu oikein.

Palkkalaskelma on myös hyvä säilyttää. Voimassa olevan työsuhteen aikana palkkasaatavat vanhentuvat viidessä vuodessa, joten palkkalaskelmat kannattaa säilyttää ainakin tältä ajalta.

Mitä tehdä, jos palkka on maksettu väärin?

Työntekijän kannattaa ottaa välittömästi yhteyttä esimieheen tai palkanlaskijaan. Jos asia ei selviä, kannattaa yhteyttä ottaa työpaikan luottamusmieheen, joka voi auttaa asiassa. Jos tilanne ei vielä näinkään selviä, tulee yhteyttä ottaa oman ammattiliiton asiantuntijaan.

On hyvä myös muistaa, että jos työnantaja on maksanut liikaa palkkaa, on sillä oikeus periä liikaa maksettu palkka takaisin.

Mitä tehdä, jos työnantaja ei maksa palkkaa?

Kun työntekijä huomaa, ettei palkkaa näy tilillä, hänen kannattaa olla viipymättä yhteydessä työnantajaan, selvittää myöhästymisen syy ja vaatia maksamattomat palkat maksettaviksi. Jos työnantaja ei jostakin syystä suostu maksamaan palkkaa, on työntekijän syytä pyytää perustelut. Mikäli kyseessä on työntekijän ja työnantajan erimielisyystilanne, voi apua pyytää luottamusmieheltä. Jos asia ei sittenkään selviä, kannattaa yhteyttä ottaa ammattiliiton asiantuntijaan.

Työntekijä voi vaatia korkolain mukaista viivästyskorkoa siltä ajalta, kun palkanmaksu viivästyy.

Jos työnantaja laiminlyö velvoitteen-

sa maksaa palkkaa, voi työntekijälle syntyä peruste purkaa työsopimus. Tällaisessa tapauksessa työnantaja voidaan myös määrätä maksamaan korvausta työsuhteen perusteettomasta päättämisestä. Kaikki tilanteet, joissa työnantaja on jättänyt palkan maksamatta, eivät välttämättä ole peruste purkaa työsopimusta. Siksi kannattaa aina olla ensin yhteydessä ammattiliiton asiantuntijaan, jonka kanssa tilanne voidaan arvioida.

Miten toimia, jos työnantajalla ei ole varaa maksaa palkkaa?

Jos työnantaja on asetettu konkurssiin tai se on muutoin maksukyvytön, voi työntekijä hakea maksamatta jääneitä palkkoja palkkaturvana ELY-keskuksesta. Etenkin konkurssitilanteissa palkkaturva on usein työntekijän ainoa keino saada maksamatta jääneet palkat.

Palkkaturvana voidaan maksaa kaikenlaisia työsuhteesta johtuvia korvauksia, joita ovat palkan lisäksi esimerkiksi lomakorvaukset ja kilometrikorvaukset. Yksi työntekijä voi saada palkkaturvaa enintään 15 200 euroa. Tärkeää on, että työntekijä tekee palkkaturvahakemuksen heti, kun palkkoja on jäänyt saamatta. Palkkaturvaa voi hakea enintään kolmen kuukauden kuluessa siitä, kun palkan olisi pitänyt tulla työntekijän tilille.

Miten palkka maksetaan työsuhteen päättyessä?

Kun työsuhde päättyy, päättyy lain mukaan myös palkanmaksukausi. Lopputili tulisi siis maksaa samana päivänä kuin työsuhde päättyy. Lopputilin ajankohdasta voi kuitenkin sopia toisin. Usein siitä onkin sovittu esimerkiksi työsopimuksessa. Usein lopputili maksetaan työsuhteen päättymistä seuraavana työnantajan normaalina palkanmaksupäivänä.

Jos työnantaja maksaa lopputilin myöhässä, voi työntekijä saada viivästyskoron lisäksi palkan odotuspäiviltä. Tämä niin sanottu odotusajan palkka kertyy niiltä kalenteripäiviltä, joiden ajalta loppupalkan maksu on viivästynyt. Odotusajan palkkaa voi kuitenkin saada korkeintaan kuudelta päivältä. Jos lopputilistä puuttuu edes osa, on työntekijällä oikeus saada odotusajan palkkaa. Odotusajan palkkaa saa myös riippumatta siitä, olisivatko odotuspäivät olleet työntekijän työpäiviä, mikäli työsuhde olisi jatkunut. ■

Ammatillinen ja luottamuksellinen

TEKSTI JA KUVA **HANNA KAUPPINEN**

Tytti Matsinen, 33, on yksivuotiaan lapsen äiti, jonka luona kävi vauvavuonna kaupungin kotipalvelu. Hänellä on näkövamma ja hänen puolisonsa käy töissä toisella paikkakunnalla. Lapsi aloitti alkuvuodesta päivähoiton ja Matsinen palasi töihin vammaistyön asiantuntijaksi.

Miten näkövamma vaikuttaa elämääsi?

Koen, että se ei vaikuta siihen, mitä teen, mutta siihen, miten teen. Jotkut asiat teen eri tavalla ja henkilökohtainen avustaja toimii silminäni eri tilanteissa.

Miten kotipalvelu auttoi sinua vauvavuonna?

Lapsi syntyi ennenaikaisena ja varsinkin alussa keskosen hoitaminen oli aikamoinen työleiri. Lapsi ei syönyt rinnalta ja pumppasin hänelle kaikki maidot. Siinä vaiheessa kun mies palasi töihin Pohjanmaalle, oli tarpeen, että joku fyysisesti hoiti lasta sillä välin kun minä pyöritin sitä meijeriä. Aluksi hoitaja kävi 2–3 kertaa viikossa, syksyllä kerran viikossa ja se riitti ihan hyvin.

Millainen on hyvä hoitaja?

Hän kohtaa ihmisen yksilöllisesti. Se näkövamma, äitiys tai mitä siellä kenenkin kohdalla taustatiedoissa näkyy, on vain yksi monista ulottuvuuksista ihmisessä.

Hyvä hoitaja on ammatillinen ja luottamuksellinen. Samat työntekijät käyvät myös muiden tämän kadun varrella asuvien perheiden luona, mutta hoitajan ilmekään ei värähdä, vaikka puhuisin lapsen kanssa niistä naapurin kavereista, jotka hänkin tuntee työnsä puolesta.

Miten kotipalvelua voisi parantaa?

Minusta on outoa, ettei lapsiperheiden kotipalvelua voi Helsingissä saada, jos lapsi on päivähoidossa. Viime viikolla kaaduin ja nyt olen nostokiellossa. Mikä apu siitä olisi ollut, jos olisin voinut saada vaikka kerran päivässä jonkun tuomaan lapsen päiväkodista kotiin! Olisi tarvinnut sumplia

vain toiseen suuntaan naapureita apuun. En ole mikään oikea yksinhuoltaja, mutta kotipalvelu oli viime vuonna suorastaan henkireikä ja sen saaminen joustavammin ja harkinnanvaraisemmin tekisi siitä vielä paremman.

Miten korona vaikutti vauvavuoteenne?

Vanhempani ovat Jyväskylässä ja puolisoni Seinäjoella. Ilman koronaa ne ympäri Suomea levittäytyvät tukiverkot olisivat olleet eri tavalla käytössä. Meillä on yhteisöllinen naapurusto, joka myös tarjoaa apua. On kuitenkin surkeaa, etten edes muista, milloin olen viimeksi käynyt naapurin luona kahvilla.



LAPSIPERHEIDEN KOTIPALVELUJA KÄYTTÄÄ
SUOMESSA VUOSITTAIN NOIN 13 000 PERHETTÄ.
THL



MOSTPHOTOS

Hyvä mieli työstä ja lapsista

Käytkö töissä? Asutko yhdessä lasten kanssa? Jos vastasit molempiin kysymyksiin kyllä, niin onneksi olkoon, mahdollisesti olet elämäsi aika tyytyväinen ja tunnet olevasi tärkeä osa yhteiskuntaa.

Kansallinen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus paljastaa, että työssäkäyvillä ihmisillä on korkeampi positiivinen mielenterveys kuin työttömillä tai työkyvyttömillä. Työssäkäyvät kokevat vahvaa osallisuutta, mikä on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Osallisuuteen

kuuluvat esimerkiksi merkityksellisyyden kokemus ja usko omaan vaikutusmahdollisuuksiin. Työssäkäynti tarjoaa yhteisöllisyyttä ja taloudellista turvaa.

Myös lasten kanssa asuminen näyttäisi vaikuttavan myönteisesti osallisuuden kokemukseen. Perhemuodolla ei ole väliä. Yksinhuoltajina olevilla naisilla osallisuuden kokemus on yhtä suuri kuin kahden aikuisen lapsiperheessä asuvilla naisilla.

THL



MOSTPHOTOS

Päänsärky piinaa hoitajia

Tutkimukset vahvistavat sen, minkä moni hoitaja on jo työssään todennut: Hengityssuojaimen käyttäminen saattaa aiheuttaa päänsärkyä. Riski kasvaa, kun suojainta joutuu pitämään yli neljä tuntia päivässä. Amerikkalaistutkimuksessa 81 prosenttia hoitoalan ammattilaisista kertoi kärsivänsä toistu-

vasti päänsäryistä. Vaivaa voi helpottaa säännöllinen ja runsas vedenjuonti, työn tauottaminen ja raitis ilma, magnesiumin saannista huolehtiminen, pihparminttuöljyn hierominen ohimoihin, päänahan hieronta sekä niskan ja kaulan venyttely.

WWW.PRACTICALPAINMANAGEMENT.COM

Oikaisu:

Helmikuun SuPer-lehden palkkatasa-arvoa käsitelleen jutun palkkavertailu on hämmästyttänyt monta lukijaa. Sen mukaan lähihoitajan keskipalkka on naisilla 2 791 euroa ja miehillä 2 816 euroa kuukaudessa.

Käytetyt luvut ovat peräisin Tilastokeskuksen kunta-alan palkkatilastoista. Summa on laskettu lähihoitajien säännöllisen työajan ansioista, johon sisältyvät peruspalkan lisäksi erilaisia lisäjä, ja jossa on huomioitu myös lähihoitajakoulutuksen saaneet mutta muissa töissä kuin lähihoitajina työskentelevien palkat.

Keskiansiossa näkyy sukupuolten välinen palkkaero, sillä miehet etenevät hoitoalalla naisia todennäköisemmin parempipalkkaisiin tehtäviin. Tilastokeskuksen ammattiluokituksen mukainen lähihoitajan peruspalkka on keskimäärin 2 180 euroa, mikä on sama sekä naisille että miehille.

MURUSET

Palasia sieltä täältä

SuPer
Pusu



”

Mutta se ihana tavallisuus, ilo ja pehmeys, jolla lapsi otetaan vastaan päiväkodin ovelta, on vastaansanomaton. Tuttu lämpö välittyy maskin takaa vanhemmallekin. (...)

Koulujen ja päiväkotien aikuiset ansaitsevat suuren ja nöyrän kiitoksen. He ovat kaiken epävarmuuden keskellä pitäneet lastemme arjen pyörimässä niin tavallisena kuin mahdollista.”

TOIMITTAJA PÄIVI PAULAVAARA
KOLUMNISSAAN

HELSINGIN SANOMAT 18.2.2021

Vertailu

Työssäkäyvistä naisista

54%

kokee, että työn alla on samaan aikaan liian monta työtehtävää.

Miehistä näin kokee

41%



MOSTPHOTOS

TILASTOKESKUS

Työttömyysturvan suojaosan korotusta jatketaan

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Hallitus linjasi, että maaliskuun 2021 loppuun voimassa olevia työttömyysturvan poikkeussäännöksiä jatketaan kesäkuun 2021 loppuun. Laki tulee voimaan mahdollisimman pian ja on voimassa 30.6.2021 asti.

Työttömyysetuuden suojaosan korotusta 300 eurosta 500 euroon kuukaudessa (279 eurosta 465 euroon neljän kalenteriviikon aikana) jatketaan kesäkuun 2021 loppuun. Suojaosa tarkoittaa rahamäärää, jonka työtön työnhakija voi ansaita ilman että se vaikuttaa työttömyysetuuteen. Työttömyysetuuden sovittelussa niin kutsuttua erityistä sovittelujaksoa ja siihen liittyvää laskennallista palkkaa ei sovellettaisi ennen 1.7.2021. Taivoitteena on turvata palkansaajien toimeentuloa tilanteissa, joissa työllistyminen päättyy väliaikaisesti tai kokonaan koronavirusepidemian taloudellisten vaikutusten johdosta. Myös työn vastaanottamista ja työvoiman alueellisen liikkuvuuden tukemista jatketaan ja liikkuvuusavustusta voidaan edelleen väliaikaisesti maksaa kokoaikatyöhön, jos henkilön päivittäisen

työhön liittyvän matkan kesto työsuhteen alkaessa ylittäisi kaksi tuntia nykyisen kolmen tunnin sijaan. Liikkuvuusavustusta voidaan maksaa myös, jos henkilö muuttaa vastaavalta etäisydeltä yön takia.

PÄÄTTYNEET VÄLIAIKAISET LAKIMUUTOKSET

Vuodenvaihteessa päättyi muun muassa lyhyempi työssäoloehto ja jäsenyysehto. Jatkossa ansiopäivärahan saannin edellytys on 26 viikon jäsenyys ja työssäoloehto. Samoin viiden päivän omavastuu aika palautui 1.1.2021 ja koskee omavastuu aikoja, jotka alkavat 1.1.2021 tai sen jälkeen. Ajalta 16.3.–30.6.2020 maksetut lomautuspäivärahat eivät kerryttäneet ansiopäivärahan enimmäisaikaa (300/400/500 pv). 1.7.–31.12.2020 enimmäisajan keskeytys koski kaikkia ansiopäiväraha-

päiviä. Enimmäisaikaan kertyy jatkossa ansiopäivärahapäivät, jotka kohdistuvat 1.1.2021 tai sen jälkeiseen aikaan.

MILTÄ AJALTA HAEN PÄIVÄRAHAA?

Ensimmäisen päivärahahakemuksen voit lähettää noin kahden viikon työttömyysjakson jälkeen. Päätä hakemus kuitenkin sunnuntaipäivään. Jos työttömyys alkaa esimerkiksi 10.3.2021, voi ensimmäisen hakemuksen lähettää ajalta 10.3.–21.3.2021 tai ajalta 10.3.–28.3.2021 ja tämän jälkeen tasan neljän kalenteriviikon jaksoissa. Jos teet osa-aikatyötä tai keikkatyötä, lähetä ensimmäinen hakemus ajalta 10.3.–31.3.2021 ja tämän jälkeen aina täysiltä kalenterikuukausilta. Hakemusta ei voi täyttää etukäteen ja hakemus tulee lähettää kolmen kuukauden kuluessa hakujakson ensimmäisestä päivästä.

Super työttömyyskassan hallitus on kokouksessaan 21.12.2020 valinnut kassan palvelupäälliköksi oikeustieteen maisteri, varatuomari **Matti Romakkaniemen**. Romakkaniemi on aloittanut kassan palveluksessa 1.2.2021. Hänen työtehtäviinsä kuuluu muun muassa toimiston esihenkilön tehtävät ja HR-asiat. Romakkaniemi on aikaisemmin työskennellyt Finanssivalvonnassa vastuuvälvojana, Työllisyysrahastossa lakimies- ja esimiestehtävissä sekä vakuutus-oikeuden esittelijänä.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–16.

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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

SUPERIN MOBIILI- JÄSENKORTTI PUHELIMEESI

Sähköinen jäsenkortti eli mobiilikortti on aina kätevästi mukanasi älypuhelimessasi. Sähköisellä jäsenkortilla olet oikeutettu lukuisiin etuihin ja alennuksiin ympäri Suomen! Superliitto-sovelluksesta näet juuri nyt voimassa olevat jäsenedut.

- Lataa puhelimesi sovelluskaupasta (App Store, Play kauppa) Superliitto-sovellus.
- Tekstiviestilinkki lähetettiin jäsenille tammikuussa. Lähtäjänä oli Magma.
- Klikkaa tekstiviestissä olevaa linkkiä.
- Sovellus pyytää rekisteröitymään. Rekisteröidy sähköpostiosoitteella ja itse valitsemallasi tunnuksella.
- Rekisteröitymisen jälkeen kirjaudu sovellukseen luomillasi tunnuksilla.
- Jos tekstiviesti ei ole tullut, saat helposti uuden täyttämällä lomakkeen: www.superliitto.fi/jasenyys/jasentietojen-paivitys/sahkopostiosoitteen-ilmoittaminen/
- Muovisen jäsenkortin saat tilattua ylläolevalla lomakkeella. Lomake ei vaadi kirjautumista. Tarvitset sen, jos sinulla ei ole älypuhelimta käytössä. Sitä tarvitaan myös, jos käytät Teboilin bensaetua kylmäasemilla. Molemmat kortit voivat olla käytössä.
- Jos sinulla on teknisiä ongelmia, lue ohjeet vielä kerran verkkosivulta www.superliitto.fi/jasenyys/liity/sahkoinen-jasenkortti/
- Tarkista, että käytät rekisteröinnissä antamaasi salasanaa kirjautumiseen (Oma SuPerin tunnuksat eivät liity tähän.).
- Jos koetit rekisteröityä tammikuun alussa etkä onnistunut, koeta uudestaan nyt kun ruuhka sovelluksen lataamisessa on helpottanut.

Muovikortin saat helposti kotiisi täyttämällä verkkolomakkeen!



PIDÄ JÄSENYITESI KUNNOSSA? – JÄSENEEN MUISTILISTA

Tutustu Oma SuPer -palveluun ja

- ☒ Tarkista työsuhde- ja muut tietosi ja tee tarvittavat muutokset
- ☒ Tarkista, että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla. Maksa erääntyneet välittömästi. Ota tarvittaessa yhteyttä jäsenyksikköön
- ☒ Maksa jäsenmaksu työtulosta, jos olet kassalla päivärahan saajana ja teet töitä
- ☒ Ilmoita jäsenmaksuvapautukseen oikeuttavasta ajasta, esimerkiksi palkattomasta sairauslomasta, kuntoutuksesta, äitiys- ja vanhempainvapaasta tai hoitovapaasta
- ☒ Ilmoita opintojen alkamisesta, esimerkiksi jatko- ja täydennyskoulutuksesta tai kouluttautumisesta uudelle alalle
- ☒ Tulosta SuPerin valtakirja ja jätä se työnantajalle, jotta jäsenmaksu voidaan periä palkasta. Tarkista sen jälkeen palkkalaskelmasta, että jäsenmaksu on peritty. Ota tarvittaessa yhteyttä palkanlaskentaan
- ☒ Ilmoita eläkkeelle siirtymisestä

Mikäli kirjautuminen OmaSuPeriin ei onnistu, lähetä saamasi virheilmoitus ja yhteystietosi salattuna viestinä osoitteesta: <https://securemail.superliitto.fi> ja valitse vastaanottajaksi Oma SuPer (jäsenen verkkopalvelujen tuki).

PEPUNPYYHKIMISTÄ VAI PEDAGOGIIKKA?

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Pienten lasten pedagogiikka on tärkeä osa varhaiskasvatusta, jonka merkitystä ei aina täysin ymmärretä. Tilannetta ei helpota, että varhaiskasvatuksen työntekijäpula koettelee erityisesti alle 3-vuotiaiden ryhmiä.

Usein ajatellaan, että pienten lasten varhaiskasvatus on lähinnä perustarpeista huolehtimista ja että pedagogista osaamista tarvitaan vasta isompien lasten ryhmissä. Laadukkaassa varhaiskasvatuksessa se on kuitenkin alusta asti läsnä kaikessa toiminnassa. Ilman pedagogiikkaa päiväkodin arkiset tilanteet olisivat sekamelskaa, sanoo SuPerin varhaiskasvatuksen asiantuntija **Heidi Kuusisto**.

– Mikään yksittäinen vaipanvaihto tai pukeutumistilanne ei ole vain hoivaa, vaan ne ovat myös oppimishetkiä.

Esimerkiksi siirtymiin voi ottaa mukaan musiikkia tai riittelyä, mikä auttaa kielen kehityksessä ja helpottaa tilanteiden sujumista.

Kuusisto kertoo tehneensä usein pukeutumistilanteesta leikin, jossa jokainen lapsi on saanut valita vaikkapa mikä eläin on, ja jokaista on autettu pukeutumisessa tässä järjestyksessä.

– Teemat on valittu sen mukaan, mitä asioita päiväkodissa on muutointikin sillä hetkellä opeteltu. Välillä olen ollut kaupan kassa ja lapset saavat valita, mitä ostoksia ovat. Jos ulos lähtiessä vain pukisimme lapset, seurauksena olisi helposti kaaos, eikä lapsia tulisi huomioidua tasa-arvoisesti eikä tasapuolisesti.

PIENIMMÄT MITTAAVAT KASVATTAJAN AMMATTITAITOA

Kymmenisen vuotta lastenhoitajana työskennellyt Heidi Kuusisto on huomannut työssään, että pedagogiikan merkitys varhaiskasvatuksessa on lisääntynyt, mikä näkyy esimerkiksi työn suunnitelmallisuutena ja tavoitteellisuutena.

– Suunnitelmia on ollut aikaisemminkin, mutta nyt ne ovat yksityiskohtaisempia. Mietitään tarkemmin, mitkä ovat varhaiskasvatuksen tavoitteet jokaisen lapsen kohdalla ja miten suunnitelman mukaisiin tavoitteisiin päästään.

Vaikka tavoitteita määritellään ja niistä keskustellaan vanhempien kans-

sa, ei ole tavatonta, ettei pikkulasten pedagogiikan merkitystä aina tunnusteta. Kun lapsi nököttää iltapäivällä päiväkodin pihassa samalla tavalla kuin aamulla sinne viedessä, eivät vanhemmat näe kaikkea sitä hyvää, mitä varhaiskasvatuksessa on päivän aikana tapahtunut.

Joskus käytännönläheisen pedagogiikan arvo saattaa unohtua työkalureilinkin.

– Omalle kohdalle ei ole koskaan sattunut niin, mutta olen kuullut tilanteista, joissa lastenhoitajalle on tokaistu, että hoida sinä pöydän kattaminen tai pyllyn pyyhkiminen, Kuusisto kertoo.

Tosiasiassa kasvattajan ammattitaitoa mitataan tiukimmin juuri silloin, kun lapsi on aikuisesta kaikkein riippuvaisin, ei vielä puhu tai osaa muutoin ilmaista omaa tahtoaan ja haluaan.

LÄHIHOITAJA OSAA LÄÄKEHOIDON

Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä tärkeämpää on pedagogiikan yhdistäminen varhaiskasvatuksen rutiineihin, sanoo myös varhaiskasvatuksen asiantuntija **Johanna Pérez**.

Pérez osallistui SuPerin edustajana opetus- ja kulttuuriministeriön kehittämisfoorumiin, jossa mietittiin muun muassa varhaiskasvatuksen tulevaisuuden näkymiä ja nykyisten koulutusten tuottamaa osaamista. Hankkeen alkuvuodesta julkaistussa loppuraportissa tuodaan esiin muiden muassa huo-

li siitä, kuinka alalla saadaan pidettyä ja koulutettua riittävästi ammattitaitoisia henkilökuntaa.

Parhaimmillaan päiväkotiryhmässä ovat edustettuina kaikki varhaiskasvatuksen ammattiryhmät, jolloin käytössä on jokaisen vahvuudet ja erityisosaaminen, Pérez sanoo.

– Todella paljon on kaikille ammattiryhmille yhteistä osaamista, mutta tämä on ensimmäinen raportti, jossa tuodaan esiin lähihoitajan ja lastenohjaajan eriytynyttä osaamista ja nähdään lähihoitajien osaaminen lääkehoidosta, sairauksista ja vammoista rikkautena.

HUOLI AMMATTILAISTEN RIITTÄVYYDESTÄ

Kääntöpuolena on, että lähihoitajataustaisten lastenhoitajien pedagoginen osaaminen unohdetaan tai siihen ei luoteta.

– Lähihoitajataustaiset lastenhoitajat pystyvät omalla osaamisella hyvin toteuttamaan varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa, mikä olisi hyvä muistaa varsinkin nuorimmissa lapsiryhmissä, joissa jo nyt on kova pula varhaiskasvatuksen opettajista. Täydennyskoulutus on tässä avainasemassa.

Vanhempien lapsiryhmien vetovoiman varhaiskasvatuksen opettajien keskuudessa uskotaan kasvavan entisestään, kun kaksivuotisen esiopetuksen kokeilu käynnistyy ensi syksynä.

– Pahimmillaan tilanne voi kärjistyä niin, ettei pienten lasten ryhmiin tulevaisuudessa löydy ollenkaan ammattitaitoisia kasvattajia, Pérez toteaa.

Tekstissä on käytetty lähteenä Liisa Ahosen ja Piia Roosin teosta Untuvikot – alle 3-vuotiaiden pedagogiikka (PS Kustannus 2021).

**”MITÄ PIENEMMÄSTÄ LAPSESTA ON KYSE,
SITÄ TÄRKEÄMPÄÄ ON PEDAGOGIIKAN YHDISTÄMINEN
VARHAISKASVATUKSEN RUTIINEIHIN.”**

Kuntalisän poisto saattaa lisätä hoitopaikkojen kysyntää

Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksen työntekijäpula on koettu ratkoa monin tavoin. Tilanetta on pahentanut korona-aika, joka on esimerkiksi lisännyt sijaisten varovaisuutta ottaa vastaan keikkatyötä.

Helsingissä lastenhoitajien kokonaistyövoimavaje oli vuoden lopussa suomenkielisellä puolella noin 13 prosenttia ja ruotsinkielisellä puolella noin 30 prosenttia, kertoo kasvatuksen ja koulutuksen toimialan henkilöstösuunnittelupäällikkö **Kirsti Tanntu**. Vaje tarkoittaa sekä täyttämättä olevia vakansseja että tehtäviä, joita hoitavat työntekijät ilman tehtävän edellyttämää kelpoisuutta.

Helmikuun alussa kaupunki haki suomenkieliseen varhaiskasvatukseen 22 lastenhoitajaa, joista seitsemään haettiin ilmoituksen mukaan alle 3-vuotiaiden ryhmään. Kaikista ilmoituksista ei käy ilmi, mihin ryhmään lastenhoitajaa haetaan.

Alle 3-vuotiaiden ryhmien kysyntä saattaa kasvaa entisestään kesäkuussa, kun Helsinki poistaa kotihoidon kuntalisän yli vuoden ikäisten lasten vanhemmilta. Lisä on yli 200 euroa kuukaudessa.

Tosin kaksi vuotta sitten, kun yli 2-vuotiaiden kuntalisä poistettiin, vaikutus oli pieni, muistuttaa Helsingin varhaiskasvatusjohtaja **Satu Järvenkallas**.

– Kehitykseen vaikuttaa moni asia, ja valinnan tekevät perheet, hän toteaa.



TASA-ARVOASIAT HALTUUN TYÖPAIKALLA

TEKSTI OUTI PERKIÖMÄKI, SUPERIN LAKIMIES
KUVAT MOSTPHOTOS

Yhdessä laadittu tasa-arvosuunnitelma varmistaa, että ketään ei syrjitä.



Lakia naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta kutsutaan tasa-arvolaki. Tasa-arvolaki on tullut voimaan reilut kolmekymmentä vuotta sitten, tammikuun alussa vuonna 1987, mutta vuosien saatossa säännöksiä on muutettu.

Tasa-arvolain tarkoituksena on estää sukupuoleen perustuva syrjintä ja edistää naisten ja miesten välistä tasa-arvoa sekä parantaa erityisesti naisten asemaa työelämässä. Lain tarkoituksena on lisäksi estää sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun perustuva syrjintä.

Työelämässä jokaisen työnantajan tulee edistää sukupuolten tasa-arvoa tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti. Velvoite koskee kaikkia työnantajia työntekijöiden lukumäärästä riippumatta. Työnantajan tulee käytettävissä olevat voimavarat ja muut asiaan vaikuttavat seikat huomioon ottaen esimerkiksi kehittää työoloja sellaisiksi, että ne soveltuvat sekä naisille että miehille sekä helpottaa naisten ja miesten osalta työelämän ja perhe-elämän yhteensovittamista kiinnittämällä huomiota etenkin työjärjestelyihin. Myös isät ovat oikeutettuja jäämään kotiin hoitamaan sairasta lasta ja pitämään vanhempain- ja hoitovapaata. ■

Mikä on tasa-arvosuunnitelma?

Työnantajan velvollisuutena on laatia tasa-arvosuunnitelma, jos työnantajan palveluksessa olevan henkilöstön määrä on säännöllisesti vähintään 30 työntekijää. Myös tätä pienemmillä työpaikoilla tasa-arvosuunnitelma voidaan laatia, vaikka laki ei siihen velvoitakaan. Tasa-arvosuunnitelma voi olla osana henkilöstö- ja koulutussuunnitelmaa tai työsuojelun toimintaohjelmaa.

Tasa-arvosuunnitelma on laadittava vähintään joka toinen vuosi. Työnantajan on laadittava tasa-arvosuunnitelma työpaikalla yhteistyössä luottamusmiehen, luottamusvaltuutetun, työsuojeluvaltuutetun tai muiden henkilöstön nimeämien edustajien kanssa. Henkilöstön edustajilla pitää olla tosiasialliset mahdollisuudet osallistua tasa-arvosuunnitelman valmisteluun ja vaikuttaa suunnitelman sisältöön sen laatimisen eri vaiheissa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että työnantajan on annettava henkilöstön edustajille asian käsittelyä varten riittävät tiedot, ja että työntekijöiden edustajilla on myös riittä-

västi työaikaa osallistua suunnitelman tekemiseen.

Tasa-arvolaisissa määritellään tasa-arvosuunnitelman vähimmäissisältö. Tasa-arvosuunnitelman tulee sisältää ainakin:

- selvitys työpaikan tasa-arvotilanteesta (sisältäen erittely naisten ja miesten sijoittumisesta eri tehtäviin ja koko henkilöstä koskeva palkkakartoitus)
- käynnistettäväksi tai toteutettaviksi suunnitellut tarpeelliset toimenpiteet tasa-arvon edistämiseksi ja palkkauksellisen tasa-arvon saavuttamiseksi sekä
- arvio aikaisempaan tasa-arvosuunnitelmaan sisältyneiden toimenpiteiden toteuttamisesta ja tuloksista.

Tasa-arvosuunnitelmasta ja sen päivittämisestä on tiedotettava henkilöstölle. Työnantaja vastaa siitä, että tasa-arvosuunnitelma täyttää tasa-arvolain vaatimukset. Kannattaa tutustua oman työpaikkasi tasa-arvosuunnitelmaan, jos et ole siihen vielä tutustunut.

Mikä ihmeen palkkakartoitus?

Palkkakartoitus on osa tasa-arvosuunnitelmaa. Palkkakartoitus on väline arvioida, ettei saman työnantajan palveluksessa olevien samaa tai samanarvoista työtä tekevien naisten ja miesten välillä ole perusteettomia palkkaeroja. Jos palkkaeroja havaitaan, työnantaja on velvollinen selvittämään niiden syyt ja perusteet. Työnantajan tulee ryhtyä asianmukaisiin korjaaviin toimenpiteisiin, jos palkkaeroille ei ole hyväksyttävää syytä. Palkkakartoitus voidaan paikallisesti sopia tehtäväksi vähintään joka kolmas vuosi, jos tasa-arvosuunnitelma tehdään muilta osin vuosittain.

TYÖHAASTATTELUUN EIVÄT KUULU KYSYMYKSET TYÖNHAKIJAN RASKAUDESTA, VANHEMMUUDESTA TAI PERHEENPERUSTAMIS- SUUNNITELMISTA.

Mikä ei ole tasa-arvolaissa tarkoitettua syrjintää?

Tasa-arvolaissa on säädetty tietyistä menettelytavoista, joka ei ole syrjintää. Syrjintää ei ole naisten erityinen suojelu raskauden tai synnytyksen vuoksi eikä asevelvollisuuden säätäminen ainoastaan miehille. Syrjintää ei ole myöskään vain naisten tai miesten hyväksyminen yhdistyksen jäseneksi, jos se perustuu yhdistyksen säännöissä olevaan määräykseen. Varsinaiset työmarkkinajärjestöt eivät voi kuitenkaan rajata jäsenyyttä sukupuolen perusteella. Syrjintää ei myöskään ole se, jos suunnitelmaan perustuen pyritään väliaikaisiin toimin tasa-arvolain tarkoituksen toteuttamiseen.



Mikä on tasa-arvolaissa tarkoitettua syrjintää?

Tasa-arvolain syrjinnällä tarkoitetaan muun muassa naisten ja miesten asettamista eri asemaan sukupuolen perusteella. Kiellettyä syrjintää on eri asemaan asettaminen raskauden, synnytyksen, sukupuoli-identiteetin tai sukupuolen ilmaisun perusteella. Kiellettyä syrjintää on myös eri asemaan asettaminen vanhemmuuden tai perheenhuoltovelvollisuuden perusteella sekä seksuaalinen häirintä ja häirintä sukupuolen perusteella.

Työelämässä tyypillisimmät syrjintälanteet liittyvät raskauteen ja perhevapaisiin. Yleensä ne koskevat työhönottoa, määräaikaisten työsopimusten jatkamista ja perhevapailta palaamista. Työhaastatteluun eivät kuulu kysymykset työnhakijan raskaudesta, vanhemmuudesta tai perheenperustamissuunnitelmista. Työhönototilanteessa työnantaja ei saa syrjäyttää henkilöä raskauden, synnytyksen tai perhevapaan vuoksi.

Työntekijää ei saa raskauden tai perhevapaan takia irtisanoa tai asettaa epäedulliseen asemaan palkka- tai muista palvelussuhteen ehdoista päätettäessä. Määräaikaista työsuhdetta ei voi rajoittaa kestämään vain äitiys-, isyys- tai vanhempainvapaan alkuun. Määräaikaista työsopimusta ei saa jättää raskauden tai perhevapaan takia uusimatta, jos työtä on edelleen tarjolla. Myös määräaikaiselle työntekijälle voidaan valita sijainen hänen perhevapaaan ajaksi. Perhevapaalta palaavalla on oikeus palata ensisijaisesti aikaisempaan työhönsä.

Jos epäilet tullesii syrjityksi työelämässä, ota yhteyttä luottamusmieheesi. Jos työpaikallasi ei ole luottamusmiestä, voit olla yhteydessä suoraan SuPerin sopimusedunvalvontaan.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN
svenskspråkig telefoniid: torsdagar
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

Sopimusedunvalvonta huolehtii SuPerin jäsenten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti. Yksikön vastuualueeseen kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta ja lainsäädäntö. Lisäksi yksikön vastuulla ovat yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat. Huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsensyyskikkö

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 älypuhelin, ei mahdollisuutta ladata mobiilijäsenkorttia)

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIEDOT:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



KIILA KUNTOUTUS

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla työskentelevien perus- ja lähihoitajien Kiila-kuntoutus Härmän Kuntoutuksen toteuttamana Norvallassa Vöyrillä

Kohderyhmä

Kuntoutukseen valitaan henkilöt, joiden työkyky on heikentynyt työterveyshuollon/terveydenhuollon toimenpiteistä huolimatta esim. sairauden tai vamman vuoksi.

Tavoite

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan työ- ja toimintakyvyn turvaaminen tai parantaminen sekä osallisuuden ja aktiivisuuden lisääntyminen kuntoutujalle merkityksellisissä arjen ja työn toiminnoissa.

Ajankohdat suomenkieliselle KIILA-kurssille nr 81587:

1. Ryhmäjakso (3 vrk) 1. – 4.6.2021
2. Ryhmäjakso (5 vrk) 7. – 11.12.2021
3. Ryhmäjakso (5 vrk) 16. – 20.5.2022

Kurssille hakeminen:

Ota yhteys työterveyshoitajaasi.

Toimita Kelalle seuraavat lomakkeet:

- Lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten
- Kuntoutushakemus KU101
- Kuntoutujan ja esimiehen kanssa täytetty lomake KU200

Lähetä hakemus viimeistään 18.3.2021 osoitteella Kela, PL 10, 00056 KELA

Kuntoutus on kokonaan Kelan kustantama ja osallistujalle maksuton.

Lisätietoja:

Riitta Puumala, kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija
riitta.puumala@harmankuntoutus.fi, puh. 050 371 4712

Eija Kemppainen, SuPer ry, työympäristöasiantuntija



SUPERILAINEN, TERVETULOA JÄSENILTAAN!

Mitä sinulle ja työillesi kuuluu? Tule keskustelemaan ja kuulemaan asioista, jotka juuri nyt ovat alallasi ajankohtaisia.

• Kuntasektorilla työskentelevien jäsenten jäsenilta
18.3. kello 18.00–20.00

Ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta 15.3. mennessä

• Yksityissektorilla työskentelevien jäsenten jäsenilta
30.3. kello 18.00–20.00

Ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta 28.3. mennessä

Kevään jäsenillat järjestetään tänä vuonna korona-pandemian vuoksi webinaareina.

Aiheina ovat muun muassa sote-sopimus ja sopimusasiat, sote-uudistus, lähihoitajatutkinto, henkilöstömitoitus ja jäsenhankinta. Keskustelua johtaa liiton puheenjohtaja **Silja Paavola**.

18–29-VUOTIAS NUORI SUPERILAINEN! SINUSTAKO AMMATTIOSASTON SUPER-SOMETTAJA?

Lähde mukaan aloittamaan jotain ihan uutta somen parissa muiden nuorten **SuPer-somettajien** kanssa!

Oletko innokas **oppimaan uutta?**

Viihdytkö somessa ja sinulla on jokin näistä



hallussa?

Kiinnostaako lyhytkestoinen **vapaaehtoistoiminta?**

Lue lisää:

superliitto.fi/nuorisuperilainen

Ole nopea! SuPer-somettajat valitaan maaliskuun lopussa.

#nuorisuperilainen

MAAILMAN PARAS KITARAVIRTUOOSI

Selkeä homma. Huone ei ollut likainen, vaan erittäin likainen.

Päihteidenkäyttäjät asuvat tukiasunnoissaan kuin kotonaan, ja kotonakin tarvitaan monesti siivousapua. Ohjaajan tehtäviin kuuluu avittaa asunnon haltijaa muun muassa siivoamisessa. Näissä yhteisissä hetkissä mitataan ohjaajan, myös tällaisen opiskelijan, ammattitaidon tila: saadaanko ohjattava tekemään niin sanottuun normaalielämään kuuluvia asioita.

Tässä huoneessa siis ei tarvinnut etsiä siivottavaa. Käden jälki näkyisi heti. Palkitsevaa työtä. Ensin tosin pitäisi saada sängyllä pyörivä asukas mukaan. Olimme edellisenä päivänä sopineet aikataulusta, mutta nyt tuli mutkia matkaan. Asukas esitti toimenpiteen siirtoa iltapäivään tai mieluummin huomiseen. Silloin kävisi mainios-ti. Kun sanoin, että eiköhän kuitenkin aloiteta hetimiten jostakin pienestä, keskustelukumppanini hiljeni pedissään ja kääntyi selin.

Kolisuttelin siivouslastoja ja aiheutin jätessäkkien kahinaa, mikä sai asukkaan ponnahtamaan ylös ja istuutumaan tupakantumpeilla verhoillun pöytänsä ääreen. Lievää loukkaantumista ilmassa. Mutisin puoliääneen jonkinlaisesta siivousstrategiasta. Ei reaktiota. Ehdotin roskien keräämistä pöydältä. Siitä partnerini kieltäytyi ärähtämällä.

Lopulta otin viimeisen houkuttimen esiin: lupasin palkinnoksi kriisitilanteisiin varatun suklaapatukan. Tämä tepsii. Ensin siirsimme yhdessä sängyn. Sen jälkeen sain apua jätessäkin suuaukon pidossa. Seuraavaksi tuli raja vastaan, sillä luutaan tai liinaan en saanut asukasta koskemaan.

Huomasin, että kumppanini ilahtui työnteostaan. Jäykkä tuijotus vaihtui asteittain rennompaan yleisilmeyseen. Asukas kääntyi ja katsoi suoraan silmiin: ”Arvaa mitä. Tiedätkö kuka on maailman paras kitaristi? Jimi Hendrix. Tämä on totuus”.

Silmäkontakti jatkui, sillä olin samaa mieltä ja kerroin artistilegendan Suomen vierailusta yli 50 vuotta sitten. Nyökyttelimme toisillemme jopa silloin, kun kysyin, saisinko apua jätessäkin kantamisessa pihan roskasäiliöön.

Siemenenä tulevalle kävin vielä puoliääneen läpi huoneen pinttyneitä eli suursiivousta vaativia kohteita. Ne kaipasivat kunnon aineita ja tehovälineitä. Asukas katse-li sivusta mustaa muovisäkkiä pidellen ja näytti nyökytte-lyllään, että ymmärsi tilanteen.

”Sä teet hyvää työtä. Sä siivoat.”

Ehdotin vielä ulkona, josko siivous oikeasti joskus ulottuisi parityönä tehtävään hikipuunaamiseen. Samalla ojensin luvattua palkintosuklaan. Totta kai hän suostuisi kaiken kattavaan yhteisprojektiin – ensi kerralla. ■

**”LOPULTA OTIN VIIMEISEN
HOUKUTTIMEN ESIIN:
LUPASIN PALKINNOKSI
KRIISITILANTEISIIN
VARATUN SUKLAAPATUKAN.”**

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 17. maaliskuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuiltamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvotaan Super-lehden kätevä manikyyri-setti. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuudessa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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



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

Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____



Tunteet työelämässä kiinnosti

Helmikuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Sonja Kähkösen juttu *Hyvä tunneilmasto on työyhteisön menestystekijä*. Jaetulle kakkossijalle tulivat Minna Lyhdyn kirjoittama juttu *Terve ihminen väsyä, jos kuormitus ylittää voimavarat* sekä Mari Vehmasen juttu *Yli esteiden*. Arvonnassa Bakuchiol Booster -seerumin voitti Ritva Vaasasta. Onnittelut!

Työpaikoilla sallitaan edelleen huonoa käytöstä. Toivottavasti tunnetaidot kehittyvät parempaan suuntaan.

HYVÄ TUNNEILMASTO ON TYÖYHTEISÖN MENESTYSTEKIJÄ S. 29

Koska koen tällä hetkellä todella pahaa työpaikkakiusaamista, niin juttu oli oloa hieman helpottava.

HYVÄ TUNNEILMASTO ON TYÖYHTEISÖN MENESTYSTEKIJÄ S. 29

Hyvä työilmapiiri auttaa työssä jaksamisessa. Sen vuoksi olisi tärkeää asetella sanansa niin, ettei loukkaa työkaveria.

HYVÄ TUNNEILMASTO ON TYÖYHTEISÖN MENESTYSTEKIJÄ S. 29

Pitäisi herättää työpaikan pomot muuttamaan asioita töissä.

TERVE IHMINEN VÄSYÄ, KUN KUORMITUS YLITTÄÄ VOIMAVARAT S. 10

Hoitohenkilöstö työskentelee nyt aivan jaksamisensa ääriarjoilla.

TERVE IHMINEN VÄSYÄ, KUN KUORMITUS YLITTÄÄ VOIMAVARAT S. 10

Yleensä on totuttu, että cp-vammainen on itse hoidettava, eikä hoitaja. Juttu avasi omiakin näkökulmia.

YLI ESTEIDEN S. 50

Tuntuu usein, ettei hoivamateriaalien tai veden kulutuksesta välitetä, koska niiden kulut ovat jonkun muun maksettavia. Jos koitat toimia vastuullisemmin, saat vain oudon maineen.

HOITOTYÖ EI KANNA YMPÄRISTÖVASTUUTAAN S. 24

Ajankohtainen aihe. Toivottavasti rokottaminen auttaa.

HIDAS PALUU NORMAALIIN S. 16

Tuli hyvä olo pitkäksi aikaa. Upea ammattilainen!

YLI ESTEIDEN S. 50

Tämä on tärkeää ymmärtää työntekijöiden itsensä kannalta.

HENKILÖSTÖN TULEE ILMOITAA EPÄKOHDISTA S. 8

Oleellista tietoa, kun aina vain puhutaan heikoista lihaksista. Liikun paljon, käytän purentakiskoa ja alaselkä on jumissa. Kukaan ei ole vihjannut tätä näkökulmaa kuntoutuksena kipeälle alaselälle.

RENTOUTA LANTIONPOHJAN LIHAKSET S. 36

Vihtorin kommentit olivat aivan huippuja!

MILLAINEN ON HYVÄ HOITAJA? S. 46

Hyvä, tehokas lisä kotihoitoon. Toivottavasti etähoito lisääntyy tulevaisuudessa.

ETÄTYÖSSÄ KOROSTUU KUNTOUTTAVA TYÖOTE S. 32

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuiltamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kuponilla. Kaikkien 17. maaliskuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan Super-lehden kätevä manikyyrisetti.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 3/2021 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Kokousskutsut

AMMATTIOSASTOJEN SÄÄNTÖ- MÄÄRÄISISSÄ KEVÄTKOKOUKSISSA:

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

RAAHEN SEUDUN AO 214 kevätkokous Teamsin välityksellä 12.4. klo 18. Tarkeempi tieto ja ilmoittautumiset kotisivujen kautta tai puh. 040 195 0224.

RINNEKODIN AO 808:N kevätkokous järjestetään Teams-kokouksena 14.4.2021 klo 17.30. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10§ mukaiset kevätkokousasiat. Järjestämme kokoustarjoilut Kotipizzan verkkotilauksoodilla, jonka saavat kokoukseen osallistuneet. Tilaan koodit osallistuneille heti kokouksen jälkeen. Ilmoittautumiset sähköpostiin: ilmoittautumiset.ao808@gmail.com.

LIESKAN AO 513 kevätkokous pidetään sähköisesti Teams-sovelluksen kautta torstaina 15.4.2021 klo 18. Jos koronatilanne sallii, voidaan kokous pitää läsnäkokouksena. Ammattiosasto tiedottaa jäseniään mahdollista muutoksesta. Ilmoittautumiset viimeistään 9.4. mennessä sähköpostitse osoitteeseen: super513@superliitto.fi. Ilmoita myös allergia/ruokavaliotievet tarjoilua varten. Tervetuloa!

OULUN SEUDUN YKSITYISTEN AO 229 kevätkokous 13.4.2021 klo 18 Ravintola Rauhalassa, Mannenkatu 4, Oulu. Jos tulee koronarajoitteita kokoontumisiin, kevätkokous muutetaan Teams-kokoukseksi, johon osallistuvat varsinaiseen kokoukseen ilmoittautuneet. Sitovat ilmoittautumiset 1.-28.3. osoitteeseen: hannu.jaakola@wippies.fi. Ilmoitathan mahdollisen erityisruokavalion. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa!

KUHMON AO 222 kevätkokous ja ruokailu 9.4. klo 17 Josiellassa. Sitovat ilmoittautumiset ja tieto erikoisruokavalioidista 1.4. mennessä sihteerille: 045 116 6334 tai jaana.koi@gmail.com.

KESKI-KARJALAN AO 510:N sääntömääräinen kevätkokous 20.4.2021 tiistaina klo 17.00, Kiteen Hovi, Kitee Koronapandemian vuoksi ei nyt yhteisruokailua. Kaikki kokoukseen osallistuneet jäsenet saavat mukaansa ateriasetelin Kiteen Hoviin. Käytähän kasvomaskia jo kokoukseen tullessa. Sitovat ilmoittautumiset 16.4.2021 mennessä Tiina Kososelle tekstiviestillä, puh: 045 23 80091 Tervetuloa!



Riihimäen ao 615 jakoi jäsenien työpaikoille 40 hedelmä-ämpäriä piristykseksi Lähihoitajapäivänä 27. tammikuuta. Lisäksi arvottiin kolme lahjakorttia hyvinvointipalveluihin.

PÄIVI PÖRY

Kirjoituspyyntö ammatikseen hoivatyötä tekeville

Tämän kirjoituspyynnön tarkoituksena on luoda aineisto pro gradu -tutkielmaani varten. Opiskelen etnologiaa ja kulttuurien tutkimusta Turun yliopistossa. Haluan selvittää, miten tunteet vaikuttavat hoivatyöhön potilastyössä ja käsittelen kirjoituksiasi erityisesti kulttuurin näkökulmasta. Minulle on tärkeää kuulla, mitä juuri sinä ajattelet työstäsi.

Kirjoituspyyntöön vastataan sähköisesti Webropol-kyselyalustalla. Pääset vastaamaan kirjoituspyyntöön tästä linkistä:
<https://webropol.com/s/hoiva>

Voit jättää kirjoituspyynnön lopuksi suostumuksen mahdolliseen jatkoastatteluun.

Terveisin

Sini Saarinen, etnologian opiskelija, humanistinen tiedekunta, Turun yliopisto
sijosa@utu.fi

Kuulumiset huhtikuun SuPer-lehteen

Lähetä kutsut ja kuulumiset 17.3. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

Huomioithan kuvaa lähettäessäsi, että sen laatu on riittävä. Tiedostokoon pitää olla vähintään 300 kilotavua, mielellään huomattavasti suurempi. Mitä isompi tiedostoko on, sitä paremmalta se näyttää painetussa lehdessä.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

RISTIKKORATKAISU 2/2021

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

ANLISOISAS

Helmikuun ristikkokisan voitti

Raili Lopelta.

Lämpimät onnittelut!

Muut kutsut

TURUN SAIRAANHOITO-OPPILAITOS AHJ. 9! Valmistuimme apuhoitajiksi syksyllä 1967. Olisi mukavaa nähdä pitkästä aikaa. Ottaisitko yhteyttä Eeva Aaltooseen puh. 040 836 6860 tai sähköpostitse eevad.aaltonen@gmail.com tai Leena Järvinäkeen puh. 040 719 4868. Suunnitellaan yhdessä tapaamista kevään tai kesän aikana.

SuPer-sukkaa pukaksi jälleen

SuPerin Instagram-kisa poiki upeita kuvia superilaisten käsistöistä. Neulekisan voittajat olivat Päivi Riihimäeltä ja Merja Kuopiosta. Molemmat saivat toivevärisään Novitan lahjoittamia lankoja.



Tutkimus aikuisvaippojen käyttämisestä

Etsimme tutkimukseen ihmisiä, joilla on kokemusta elämästä aikuisvaippojen kanssa, ja haluavat kirjoittaa kokemuksistaan omaelämäkerrallisen tarinan/tarinoita tutkimuskäyttöön. "Vaippatarinoita" voivat kirjoittaa kaikki 18 vuotta täyttäneet ihmiset, jotka joko käyttävät aikuisten vaippoja itse tai avustavat toisia niiden käyttämisessä.

Mikäli haluat osallistua tutkimukseen, saat lisätietoa täältä: <https://www.padproject.online/fi/vaippatarinoita/>

Ystävällisin terveisin
Tiina Vaittinen, Suomen Akatemian tutkijatohtori
Tampereen yliopisto
tiina.vaittinen@tuni.fi
www.vaippahanke.fi

Kätevä manikyyrisetti SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvotujen Ruohonjuuren Bakuchiol Booster -seerumin voittajat helmikuussa olivat Mira Tampereelta, Fatmire Vantaalta ja Anne-Marja Kangasalta. Onnittelut! Maaliskuussa arvotaan kolme Super-lehden manikyyrisettiä. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!



Valokuva: Riikka Kaakkurivaara



Tervetuloa tekemään arvokasta työtä Jyväskylän kaupungille!

Vahvistamme kotihoidon tiimejämme ja haemme osaavaan joukkoomme

LÄHIHOITAJIA

Katso lisätiedot ja jätä hakemuksesi:
www.jyvaskyla.fi/rekrytointi

JYVÄSKYLÄ 

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- 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 p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Heidi Kuusisto p. 09 2727 9128
- 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 Antti Löksy p. 09 2727 9210
- 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 Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

JÄSENYYSIASIA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Kultainen noutaja **Nemo** on toiminut Kennelliiton kaverikoirana parin vuoden ajan. Lähihoitajana työskentelevä emäntä **Rosa Johansson** kertoo, että rauhallisen luonteensa vuoksi se on voittanut puolelleen sellaisenkin ikäihmisen, joka aikaisemmin pelkäsi koiria. "Nemo ei turhia hötkyile", Johansson sanoo. ■



TERVETULOA MUKAAN

HOITAJA- PÄIVÄÄN

22.4.2021

8.30–15.30



**HOITAJAN TYÖTÄ TEHDÄÄN
SUURELLA SYDÄMELLÄ JA
HYVÄLLÄ ASEENTEELLA.
PARHAAN HOIDON JA HOIVAN
ANTAMINEN EDELLYTTÄÄ
OSAAVIA AMMATTILAISIA,
JOTKA TIETÄVÄT SYDÄNPERIÄÄN
MYÖTEN, MITEN IHMISESTÄ
PIDETÄÄN HUOLTA.**

Haluamme tarjota sinulle mielenkiintoisen päivän hoitajan ammattia koskevien teemojen parissa – olitpa jo hoitotyön konkari tai urasi alkumetreillä. Tapahtuma on kaikille avoin, virtuaalinen ja maksuton.

KUULE mielenkiintoisia puheen-
vuoroja työhyvinvoinnista, ergono-
miasta ja työturvallisuudesta

OPI lisää klinisistä toimenpiteistä,
ravitsemuksesta ja lääkehoidosta

INSPIROIDU innostavista uratari-
noista ja juhlista meitä, terveydenalan
ammattilaisia!

**Lisätietoja tapahtumasta ja
ohjelmasta sekä ilmoittautuminen:
mehi.info/hoitajapaiva2021**

**TAPAHTUMAN
JUONTAA**
**Ernest "Erkku"
Lawson**

MUKANA MM.
Aivojen
asiantuntija
Mona Moisala

Turvallisuuskouluttaja
ja Kakolan entinen
vankilanjohtaja
Totti Karpela

Ravitsemustieteen
dosentti
Mikael Fogelholm

Lisäksi hoitotyön ammattilaisia
ja muita sotealan asiantuntijoita.

#memehiläiset #elämätehtävänä mehilainen.fi

*Pidätämme oikeudet ohjelman sisältömuutoksiin

VEM BESTÄMMER HUR BETYDELSEFULLT ARBETET ÄR?

Arbetets betydelse tas för närvarande upp i många diskussioner. Jag funderar på vem eller vad som bestämmer vad för ett arbete som är betydelsefullt? Är det pengarna eller menar man arbetets samhälleliga betydelse, talar man om arbetets betydelse för individen eller för den som utnyttjar en tjänst? När man i samhället börjar fundera över arbetets betydelse ska fackförbundet lyssna noga. Förbundet har som uppgift att berätta för alla vad dess medlemmar gör.

SuPer-medlemmarnas arbete är alltid betydelsefullt, både för samhället och för den individ som får service. Det här har alltid basunerats ut. Ni medlemmar vet hur betydelsefullt ert arbete är, men ganska många säger också att de inte längre orkar med den här rumban och coronan. Arbetstagaren tillfrågas sällan om hur betydelsefullt arbetet är. I allmänhet är det någon annan som bestämmer den saken.

Ibland är det bra att ta en funderare, bara för egen skull, på varför man gör sitt arbete. Vårdarens arbete är i sig givande, intressant och utmanande. Det möjliggör också fortsatt lärande och studerande. Det här arbetet har alla förutsättningar att erbjuda sin utförare ett gott och givande arbetsliv.

Det finns emellertid många problem inom branschen. Något har gått sönder och vi vet alla var felet ligger. Orsaken är spåråtgärderna inom den offentliga servicen. Sparmål har varit utbildningen, arbetsbeskrivningen, personalmängden och förstås lönen. Länge orkade vi ändå tro på att det också kommer förbättringar. Men visst är det speciellt att man måste skriva in självklarheter i lagen och att vi också efter det måste vakta på att lagen iakttas.

Varje gång det är val i sikt lyfter allmänheten fram hälsovården, äldreomsorgen och utbildningen. De här arbetena upplevs som viktiga för alla parter. Ändå förs det alltid en kamp om dem.

När vi talar om arbetets betydelse kan vi inte låta bli att tala om pengar. Under den senaste tiden har det kommit kommentarer att om arbetet en gång upplevs som viktigt kunde man i stället för lön tala om belöning. Det är bara nonsens, säger jag. En arbetstagare som gör ett betydelsefullt arbete får alltid också pengar, lön, för sitt arbete. Arbetsgivaren kan belöna för ett gott arbete, och arbetstagaren kan uppleva sig ha fått belöning när en klient eller en patient är nöjd med sin vård. Det är det immateriella goda man får av sitt arbete och som också håller uppe engagemanget.

Utan engagemang i arbetet orkar man inte, hur betydelsefullt arbetet än vore. Hur får vi mer av det? Det vet ni bäst. Jag antar ändå att jag inte har alldeles fel när jag säger: Arbetsbeskrivningen måste fås i skick och arbetsmängden uthärdlig. Arbetstiden måste räcka till för mängden arbete. Vi kan inte glömma lönen. Chefen har en viktig roll. Det är krävande att leda så att hela arbetsgemenskapen tas med, men det förbättrar välmåendet för alla. Välmående i arbetet är också vägen till återhämtning, motivation och utveckling av arbetet. Alltså att göra arbetet meningsfullt. Det är till nytta för arbetstagaren, den som får service och hela samhället.

Pekka Himanen har sagt: "Människan är i arbete de bästa timmarna i livet. Upplevelsen av arbetet som antingen meningsfullt eller meningslöst påverkar på ett avgörande sätt hela livets meningsfullhet."

Silja

"UTAN ENGAGEMANG I ARBETET ORKAR MAN INTE, HUR BETYDELSEFULLT ARBETET ÄN VORE. HUR FÅR VI MER AV DET? DET VET NI BÄST."

LEDARE

SYRE I VARDAGEN MED SMÅ MEDEL

Coronavår nummer 2. Skidning, tills knäet gav upp. Stickning, en hög sockor och vantar. I övrigt nästan bara jobb.

Under vardagarna borde man varje dag få huvudet tömt på jobbfrågor, så att kropp och själ återställs. Om man lyckas koppla av kan man jobba bättre och också njuta mer av fritiden. Eller, tja, man orkar åtminstone mata familjen, käbbla med tonåringen, dammsuga de största dammråttorna.

Arbetshälsoinstitutets utredning om välmående i arbetet visade att coronatiden har slagit hårdast mot de arbetstagare som redan tidigare var svårt belastade. Ifall resurserna inte finns har man heller ingenting att ta till under undantagsförhållanden när arbetsmängden ökar. Någonting kan ändå göras.

Nu lönar det sig att ta alla knep i bruk för att skapa goda och roliga stunder i vardagen. Också på jobbet. I en artikel i det här numret tipsar vi om att ibland diskutera vad som har lyckats med arbetskamraterna. Arbetskamraterna kan lyfta fram varandras positiva gärningar och sidor. Man kan till exempel göra en väggtavla av dem! Eller regelbundet prata om dem under pauserna. Att lägga märke till det som är bra hjälper oss på riktigt orka mer.

Eller så kan man komma överens om att den här gången prata med arbetskamraterna om sådant som får en på **gott humör**? Går det att klämma in en liten **stund för avslappning** under arbetsdagen, för att medvetet styra tankarna till något lugnande och trevligt? Det sänker genast blodtrycket och pulsen. Och skratt är alltid avkopplande.

Under fritiden bör man fästa uppmärksamhet på näringsrik mat, sömn och motion. En skiftarbetare måste planera sitt sovande och ätande, så att sömnbrist inte leder till en ond spiral. Motion borde rymmas mellan arbetspassen i lämpliga doser.

SuPer bär omsorg om sina medlemmar. Under våren erbjuder förbundet välmåendeträningar som man kan delta gratis i på nätet. Med finns kända och sporrande talare och tränare. Både kropp och själ får sitt, och tråkigt blir det inte. Kom med och pigga till du också!

Päivi Jokimäki



EN SERVICECENTRAL I ROVANIEMI STÄNGDES

TEXT MINNA LYHTY BILD MOSTPHOTOS

Listan på försummelser hos
arbetsgivaren är lång.

Verksamheten hos Riekonlento Oy, som tillhandahållit mentalvårds- och missbrukartjänster, avbröts i januari på befallning av Regionförvaltningsverket i Lappland. Orsaken var ett stort antal missförhållanden som tillsynsmyndigheterna upptäckt. Det fanns brister i bemötandet av klienter, i antalet anställda, i lokalernas lämplighet och i hur matförsörjningen ordnats. Redan under en inspektion förra året som Rovaniemi stad gjorde upptäcktes brister i läkemedelsbehandlingen. Det har förekommit grova brister i personaldimensioneringen.

Servicecentralen Riekonlento har varit verksam sedan 2007. Regionförvaltningsverket har också tidigare ingripit i missförhållanden som uppdragats inom enheten. Bristerna har inte korrigerats tillräckligt.

Rovaniemi stad tog verksamheten på Riekonlento tillfälligt på sitt ansvar, men enheten läggs nu ned helt.

Silja Paavola poängterar att de anställda inte är ansvariga för bristerna i verksamheten, utan arbetsgivaren.

– De anställda har väntat på att arbetsgivaren korrigerar bristerna. De har ingen möjlighet att själva korrigera strukturerna. Sanktioner får inte riktas mot dem. ■



"ETT BALANSERAT VÅRDFÖRHÅLLANDE ÄR EN FRÅGA OM SÄKERHET I ARBETET"

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD SUVI ELO

Våld och hot om våld har blivit allt vanligare i arbetet inom social- och hälsovården, och de yrkesgrupper som mest utsätts för våld är närvårdarna. I Arbetshälsoinstitutets uppföljningsstudie meddelade redan över hälften av närvårdarna att de råkat ut för fysiskt våld i arbetet. Arbetarskyddsexperten Johanna Pulkkinen anser att våldsfall och hotfulla situationer kan förhindras med god planering och samarbete över yrkesgränserna.

1 Arbetarskyddslagstiftningen skyddar de anställda mot våld och hot om våld. Varför är det så allmänt att råka ut för våld i arbetet inom social- och hälsovården?

Det här kan man svara på med ett ungdomsuttryck "för att människan". Människor, klienter och arbetstagare är olika och fungerar på olika sätt i en situation, som ibland blir ganska utmanande. Givna anvisningar iakttas också på olika sätt. Om det exempelvis finns en minnessjuk person på arbetsplatsen vars vård kräver två anställda, kan det hända att någon tänker att det är bråttom nu, går emot anvisningarna och tar hand om personen ensam. Eller om det finns en anvisning om att man ska använda larm, kan alla apparaterna ligga på bordet i kansliet på laddning samtidigt.

2 Hur ofta kommer våldssituationerna som en överraskning?

I anmälan av vålds- eller hot-situationer antecknas det ganska ofta att situationen inte kunde förutses. Ofta framgår det ändå att motsvarande situationer har antecknats också

Johanna Pulkkinen

- Expert inom säkerhet och välmående i arbetet och inom arbetarskydd.
- Arbetarskyddschef inom Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt. Arbetar på en doktorsavhandling för Åbo universitet om hantering av hot om våld i arbetet inom social- och hälsovården
- Sjukskötare, hälsovårdare och magister i hälsovetenskaper till utbildningen.

tidigare, och varje gång har förklaringen varit att situationen uppstod plötsligt. Det är arbetsgivarens uppgift att genast ingripa i situationen och ta reda på om det fanns några tecken som tydde på vad som skulle komma, och inte nöja sig med att situationen uppstod plötsligt. Orsaken till en klients aggressiva beteende kan klarna när man diskuterar med den vårdande läkaren eller med de anhöriga. Anmälningarna om

hotfulla situationer fylls inte i bara för statistiken, utan de måste leda till åtgärder på arbetsplatsen. Ifall en vårdare i sitt kvällsskift råkar ut för något måste man genast gripa in, annars kan vårdarna i natt- eller morgonskiftet hamna i samma situation.

3 Hur kan man minska risken för våldssituationer på arbetsplatserna?

Arbetsgivaren bär ansvar för att arbetsförhållandena är hälsosamma och säkra – allt utgår från en bedömning av riskerna i arbetet. Det beror på arbetsplatsen hurdana de konkreta åtgärderna är som främjar säkerheten i arbetet. Det lönar sig att ta med de anställda i planeringen, för de kan mest exakt säga vilka situationer som utgör möjliga riskfaktorer och vilka klienter som kan uppträda aggressivt eller orsaka utmanande situationer. Att sammanställa säkerhetsanvisningar tillsammans ökar också de anställdas engagemang när det gäller att följa dem. Ett samarbete över yrkesgränserna är av största vikt. Ett balanserat vårdförhållande med en utmanande klient eller patient är en fråga om säkerhet i arbetet.

4 Vad är den anställdas ansvar när det gäller att förebygga våld och hot om våld?

En anställd har som uppgift att iakttä de säkerhetsföreskrifter som getts och att anmäla brister som han eller hon upptäcker till arbetsgivaren. Säkerhetsföreskrifterna gäller alla anställda, även vikarier. Den stora omställningen av anställda är också en utmaning för arbetarskyddet.

5 Vad kan en arbetstagare göra om ingen ingriper i hot om våld på arbetsplatsen?

Bristerna ska föras på tal med chefen. Ifall anmälan till chefen eller till dennas chef inte ger resultat kan arbetstagaren ta kontakt med arbetarskyddsfullmäktigen. Det finns alltid en arbetarskyddschef på arbetsplatsen, som man också kan kontakta. Om hela paletten har utnyttjats och ingen förändring har skett, kan arbetstagaren kontakta arbetarskyddsmyndigheten.

CORONASMITTA PÅ ARBETET ÄR EN YRKESSJUKDOM

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Bara en liten del av de närvårdare som insjuknat i corona har ansökt om ersättning med yrkessjukdom som grund.

Fram till slutet av januari hade Ersättningsnämnden för olycksfallsärenden Tako behandlat drygt 200 begäranden om utlåtande om coronaexponering. Av dessa ansåg nämnden att 167 gällde yrkessjukdom orsakad av coronavirus.

Eftersom det inte finns vedertagna ersättningsförfaranden i samband med coronavirus har Tako instruerat försäkringsbolagen att göra utlåtandebegäran om alla anmälningar av yrkessjukdom där sjukdomsorsaken är coronavirus.

De coronafall som Tako behandlat har i praktiken inträffat inom social- och hälsovården, främst bland närvårdare och sjukskötare. Enligt Takos jurist **Kirsi Salo** förekom största delen av de fall som behandlades förra året under våren och sommaren, och de gällde ofta vårdare som arbetade på sjukhus.

– Helhetsbilden under hösten är att fallen är klart koncentrerade till vårdhemmen.

Ersättningsfallen kommer till Tako för behandling med fördröjning via försäkringsbolagen, vilket kan förklara det låga antalet.

Det är tydligt att antalet personer som fått ersättning är lågt i jämförelse med antalet närvårdare som insjuknat i corona. Enligt en rapport av Helsingfors Graduate School of Economics hade närmare 1 500 närvårdare insjuknat i corona fram till slutet av november.

Rapporten visar inte hur många av sjukdomsfallen som är arbetsbetingade. På basis av siffrorna är det emellertid sannolikt att alla som insjuknat i ar-

betet inte har ansökt om ersättning, vilket de enligt lagen om olycksfall i arbetet och om yrkessjukdomar är berättigade till.

SMITTORNA VITTNAR OM BRISTER I SÄKERHETEN PÅ ARBETSPLATSEN

Ifall man kan påvisa att en coronasmitta sannolikt har skett på arbetsplatsen har den anställda rätt till ersättning för de kostnader som sjukdomen gett upphov till, exempelvis för undersökningar, vård och mediciner.

För arbetsgivaren är en yrkessjukdom eller en misstanke om den en stark signal om att det kan finnas saker i säkerheten på arbetsplatsen som behöver rättas till.

När en misstanke om yrkessjukdom uppstår måste arbetsgivaren reda ut hur man kan förhindra exponering, berättar biträdande överläkaren **Kirsi Koskela** på Arbetshälsoinstitutet.

– Riskbedömningen av arbetsplatsen måste uppdateras: har man identifierat exponerande arbetsuppgifter, har man fäst tillräcklig uppmärksamhet på skyddsåtgärder och är skydden korrekta. Ifall man märker att det finns behov av uppdatering ska arbetsmiljön göras så säker som möjligt.

Kännedomen eller misstanken om en yrkessjukdomsdiagnos borde också nå regionförvaltningsverken, som utifrån anmälningar om yrkessjukdom kan rikta övervakningsåtgärder till arbetsplatserna.

Emellertid har bara ett fåtal anmälningar hittills gjorts om yrkessjukdom

orsakad av coronavirus. Till Regionförvaltningsverket i Norra Finland har exempelvis 11 anmälningar gjorts, av vilka en gällde en person med yrkesbe-
teckningen närvårdare.

De övriga regionförvaltningsverken visar liknande siffror. De flesta anmälningarna är gjorda inom Södra Finlands regionförvaltningsverks område som har den största befolkningmängden, något över 70, av vilka 14 gällde närvårdare.

– Förra året undersöktes 15 fall av yrkessjukdom på riksnivå, vilket var något färre än de flesta tidigare år. Regionförvaltningsverken gör årligen 25 000 granskningar, så de granskningar som görs på basis av yrkessjukdom är bara en liten del, berättar överinspektören vid Regionförvaltningsverket i Norra Finland Hanna-Kaisa Rajala.

På grund av corona gjordes förra året ca 15 000 granskningar.

Ansvar för att göra anmälan till regionförvaltningsverket ligger hos den läkare som ställer yrkessjukdomsdiagnos eller misstänker yrkessjukdom. ■



DET ÄR TYDLIGT ATT ANTALET PERSONER
SOM FÅTT ERSÄTTNING ÄR LÅGT I
JÄMFÖRELSE MED ANTALET NÄRVÅRDARE
SOM INSJUKNAT I CORONA.



Insjuknade du i coronavirussjukdom på arbetet? Så här skaffar du en yrkessjukdomsdiagnos

Det lönar sig att utan dröjsmål anmäla en misstanke om yrkessjukdom till arbetsgivaren och till den egna arbetsplatsens företagshälsovård.

Vad förutsätts för att man ska få en yrkessjukdomsdiagnos?

En coronavirussjukdom kan konstateras vara en yrkessjukdom ifall man kan påvisa att sjukdomen har orsakssamband med arbetet, dvs. att smittan har kommit i arbetet, inom arbetsplatsområdet eller under utbildning för arbetet.

Till vem ska man anmäla om en coronavirussjukdom man fått i arbetet?

Till företagshälsovården och till arbetsgivaren. Det hör till företagshälsovårdens ansvar att undersöka och behandla sjukdomar som uppstår på grund av arbetet, men ett utlåtande om yrkessjukdomsmisstanke till försäkringsbolaget kan också göras av en annan behandlande läkare. Arbetsgivaren har som uppgift att kontakta försäkringsbolaget, som fattar beslut om yrkessjukdom. Ersättningsärendet blir anhängigt när försäkringsbolaget har fått anmälan om fallet. Vid behov kan en arbetstagare också själv anmäla saken till försäkringsbolaget.

Hur snabbt avgörs ärendet?

Försäkringsbolaget fattar beslut om ersättningar på basis av lagen om olycksfall i arbetet och om yrkessjukdomar samt på basis av tidigare avgöranden i liknande fall. Beslutet ska ges inom 30 dagar efter att det fått tillräckliga utredningar för att kunna avgöra ärendet.

Varför bör man skaffa en yrkessjukdomsdiagnos?

Ifall en sjukdom orsakad av coronavirus konstateras vara en yrkessjukdom har arbetstagaren rätt till ersättningar enligt lagen om olycksfall i arbetet och om yrkessjukdomar, exempelvis till dagpenning och till ersättningar av sjukvårdskostnader. De sjukledighetsdagar som beviljats på grund av yrkessjukdom minskar inte rätten till normal lön under sjukdomstiden.

Kan man få en yrkessjukdomsdiagnos i efterhand?

Tidpunkten för insjuknande i yrkessjukdom anses i allmänhet vara den dag arbetstagaren första gången sökt vård för sjukdomen. Att i efterhand utreda och bedöma en yrkessjukdom är svårt.

KÄLLOR: SUPERS MILJÖEXPERT EIJA KEMPPAINEN, ARBETARSKYDDSFÖRVALTNINGENS, ARBETSHÄLSOINSTITUTETS OCH OLYCKSFALLSFÖRSÄKRINGSCENTRALENS WEBBPLATSER



Huden är ett fönster in mot kroppen

HUDEN HOS EN ÄLDRE PERSON BEHÖVER SÄRSKILD OMSORG

TEXT MINNA LYHTY BILD MOSTPHOTOS

Nästan alla äldre lider av minst en hudsjukdom. Enligt hudläkaren Suvi-Päivikki Sinikumpu måste orsaken till hudförändringar undersökas så fort som möjligt. Obehandlade hudsjukdomar orsakar mycket onödigt lidande.

En frisk hud är som en tegelvägg som stöter bort vatten, tvål och skavanker. När man åldras blir tegelväggen skörare genom att murbruket som håller ihop tegelväggen, dvs. fetter och kolesterol, minskar. Huden blir skör och kräver särskild omvårdnad, säger hudläkaren **Suvi-Päivikki Sinikumpu**.

Sinikumpu deltog i ett forskningsprojekt där 550 seniorers hud undersöktes från huvud till tår. De undersökta var mellan 70 och 93 år gamla. Hos 80 procent hittades någon hudsjukdom som krävde vård eller observation. Hos 40 procent fann man flera än ett hudfynd. För största delen räckte det med anvisningar för egenvård eller en uppmaning att besöka hälsocentralläkare, men där ingick också besvärliga eksem och cancermisstankar, som krävde vidare undersökningar.

Studien visade att man inte känner till de äldres hudsjukdomar tillräckligt bra. Ibland underskattar man dem också och tänker att det ju bara är fråga om ett hudsymtom.

– Största delen av hudsjukdomarna kan botas om man bara tittar på huden. För de flesta finns det enkla behandlingar med vilka livskvaliteten förbättras betydligt.

Sinikumpu tar som exempel eksem, som till största delen är sådana att de kan botas med kortisonsalva på ett par veckor. Klåda på grund av eksem kan vara invalidiserande.

– Varannan äldre person lider av klåda. Den kan orsaka nervositet, oro och ångest. Sömnen kan också bli störd. Därför måste man alltid ta reda på orsaken till klådan.

Klåda kan också orsakas av andra faktorer än eksem. Ibland är orsaken

en allvarigare sjukdom, som kronisk njursjukdom, sjukdom i gallgångarna, diabetes, cancer i lymfkörtlarna eller neurologisk sjukdom. Bakom klådan kan också ligga en kraftig medicinerings eller psykiatriska symtom, som depression.

ATT FÖREBYGGA SYMTOMEN ÄR DEN BÄSTA BEHANDLINGEN

Hos äldre personer förekommer hudinfektioner i högre grad än hos yngre. Orsaken är nedsatt motståndskraft, då virus-, bakterie- och svampinfektioner lättare drabbar en. Huden är inte längre lika stark att försvara sig mot yttre hot som när man var yngre. Därför kräver huden särskild uppmärksamhet och vårdnad.

Sini-Päivikki Sinikumpu uppmanar oss att kolla en äldre persons hudveck, där huden kan vara skadad. Mellan hudveckan kan det samlas fukt.

– Huden hos en äldre person som lider av böjveckseksem (atopiskt eksem) behöver skonsam tvål- eller krämtvätt, omsorgsfull torkning med en mjuk handduk och baskräm. Vid behov kan man använda korta kortisonkurer.

Sinikumpu uppmanar till att också arbeta för att förhindra att bensår uppstår. Det lyckas bland annat genom att man behandlar grundsjukdomarna, såsom diabetes och hjärtsvikt, så bra som möjligt. Behandling av svullnad med stödstrumpor är en viktig del av förebyggandet.

– Bensår försämrar snabbt livskvaliteten. Den gamla kan stanna hemma på grund av ett sår som gör ont och det sociala livet begränsas.

Fot- och nagelsvamp är ett gissel för många äldre. Det är en utmaning att sköta nagelsvamp, och därför är det viktigt att förebygga den. Fotsvampen gör sig påmind först mellan tårna, så det hör till att titta efter i samband med torkningen av fötterna. Behandlingen ska inledas när de första symtomen visar sig.

Förändringar i huden och födelsemärken måste också kollas upp.

– Seniorgenerationen har inte upplysts om hudcancer och har inte använt solskyddskräm. Det här syns tyvärr i hudcancerstatistiken. ■



ANTIBIOTIKARESISTENS ÄR ETT GLOBALT HOT

TEXT SONJA KÄHKÖNEN BILD MOSTPHOTOS

Bakterier som är resistenta mot antibiotika är ett växande hot, om vilket varje närvårdare bör vara medveten om. Att iakttä god hygien och undvika onödiga antibiotikakurer är exempel på sätt med vilka vi kan hindra att antibiotikaresistens sprider sig.

En antibiotikaresistent bakterie förmår motstå ett antibiotikum, och då hjälper inte detta antibiotikum längre i behandlingen av infektioner orsakade av bakterien. Vissa bakterier är naturligt resistenta, andra förvärfvar resistens med tiden.

Antibiotikaresistens blir allt allmänare, vilket betyder att det finns allt färre fungerande läkemedel mot våra sedvanliga infektioner. Bakterier som är resistenta mot antibiotika är ett globalt problem och en dito hälsorisk, men deras incidens varierar mellan olika områden. När människor rör på sig kommer bakterierna åt att sprida sig mellan länderna.

Enligt THL dör omkring 33 000 personer i Europa årligen i infektioner som antibiotika inte längre biter på. I Finland dör uppskattningsvis 90 patienter per år i infektioner som orsakas av resistenta bakterier.

– Inom Norden har vi ett bra läge, men också här har antalet resistenta bakterier ökat under de senaste åren, berättar **Ville Kainu**, medicinsk expert hos Pfizer.

Kainu har varit med om att planera en utbildning för Super-medlemmarna, där man går igenom bakgrunden och teorin bakom antibiotikaresistenta bakterier samt hur vårdarna för sin del

kan förebygga spridning av resistenta bakterier. Utbildningen öppnas för Super-medlemmarna under slutet av året.

NÄRVÅRDAREN HAR EN VIKTIG ROLL NÄR DET GÄLLER ATT FÖREBYGGA SPRIDNING AV RESISTENTA BAKTERIER

Var och en av oss kan hindra spridningen av antibiotikaresistenta bakterier genom att iakttä god bashygien, såsom tillräcklig handtvätt. Hälso- och sjukvårdens roll i bekämpningen av antibiotikaresistens är att förskriva antibiotika enbart när behovet är genuint. Ville Kainu påpekar att man på samhällsnivå dessutom bör se till att det finns ett tillräckligt stort utbud av olika antibiotika.

Närvårdarna kan också på olika sätt bidra till att bekämpa läkemedelsresistenta bakterier.

– Därför är det viktigt att de underhåller sin egen yrkeskunskap och förhåller sig på ett korrekt sätt till antibiotikaresistensen.

Närvårdarna kan bland annat med sitt exempel lära patienterna, de anhöriga och andra icke-professionella hur man sköter om hygien. Vårdarna innehar också en nyckelposition i övervakningen av att vårdplanen iakttas och att rätt antibiotikum används för rätt åkomma. Det är också viktigt att uppmuntra patienterna att följa anvisningarna.

5 tips om hur en närvårdare kan hindra spridningen av antibiotikaresistenta bakterier

1. Se till handhygien.
2. Var ett gott exempel också för icke-professionella. Lärs ut varför och hur man ska se till handhygien.
3. Uppmuntra patienterna att följa vårdplanen. Berätta för dem varför det är viktigt att följa anvisningarna när det gäller antibiotika.
4. Kom ihåg att använda antibiotika med ansvar. Ta modigt upp frågan med läkaren om klientens eller patientens antibiotikakur behöver fortsättas. Kontrollera också att ett läkemedel går till det ändamål det är förskrivet.
5. Uppdatera dina kunskaper aktivt och ta en aktiv roll i det flerprofessionella teamet.

Ibland uppstår det situationer då en antibiotikakur har fortsatt, trots att avsikten har varit att avsluta den.

– Närvårdaren kan modigt ta upp frågan med läkaren om kuren bör fortsätta eller om man kanske borde överväga att avsluta den, säger Ville Kainu.

Han påpekar att vårdarna via kunskap om antibiotikaresistens och yrkeskompetens kan få nya tankar och idéer om vad de i sitt eget arbete kan göra annorlunda.

– I bekämpningen av bakterier som är resistenta mot antibiotika är ett flerprofessionellt angreppssätt till nytta. ■

Pfizers och SuPers webbutbildning om antibiotikaresistens riktar sig till närvårdare och primärskötare. Utbildningen innehåller textavsnitt som ger bakgrund till temat och korta frågor för att kartlägga hur den studerande har anammat temaområdet. Det lönar sig att reservera ca 1,5 timmar för att avlägga kursen. Kursen kan avläggas antingen i ett eller i flera delar, genom att exempelvis studera teoridelen separat och sedan fortsätta med praktiken. Det lönar sig att fråga på arbetsplatsen om man kan genomföra kursen som fortbildning. Du hittar kursen på SuPers webbutbildningsplattform Skarppi och den är öppen för alla medlemmar.

För artikeln har också SuPers expert Elina Ottela intervjuats.



BLEV DU UTAN LÖN?

TEXT SONJA KÄHKÖNEN BILD MOSTPHOTOS

Lönen ska vara på arbetstagarens bankkonto och tillgänglig lönedagen. Men vad ska man göra om arbetsgivaren betalar ut lönen för sent eller om lönen uteblir helt? SuPers jurist **Tiia Jokinen** svarar på frågorna.

När ska arbetsgivaren betala ut lönen till en arbetstagare?

Lönen ska vara på arbetstagarens bankkonto och tillgänglig lönedagen, men om den exakta tidpunkten finns det inte separata bestämmelser. Enligt arbetsavtalslagen ska lönen betalas den sista dagen av lönebetalningsperioden. Om arbetstagaren har månadslön ska lönen vara på kontot senast den sista dagen i månaden. För en timavlönad ska lönen betalas två gånger per månad. Tidpunkten för lönebetalningen kan avtalas annorlunda i arbetsavtalet eller i kollektivavtalet.

Om lönedagen infaller på ett veckoslut eller under en helg ska lönen betalas föregående vardag. Om lönedagen infaller exempelvis på en lördag ska lönen betalas på fredagen.

Ska arbetstagaren få en löneuträkning i samband med lönen?

Arbetsgivaren ska alltid ge en löneuträkning i samband med lönen.

Om arbetsgivaren inte gör detta trots begäran är det straffbart.

Löneuträkningen kan ges på papper eller i elektronisk form. I uträkningen ska lönens storlek och grunderna för hur den bestäms anges. Det lönar sig att alltid kontrollera att de olika delarna av lönen, såsom över-tidsersättningar och tillägg, har betalats korrekt.

Det är också bra att spara löneuträkningen. Under en gällande anställning föråldras lönefordringarna på fem år och därför lönar det sig att spara löneuträkningarna åtminstone för den här tiden.

Vad göra om lönen är fel betalad?

Arbetstagaren bör omedelbart kontakta chefen eller löneuträknaren. Om problemet inte får någon lösning lönar det sig att kontakta arbetsplatsens förtroendeman, som kan bistå i saken. Ifall situationen ändå inte klarnar ska man kontakta en sakkunnig i det egna fackförbundet.

Det är bra att komma ihåg att om arbetsgivaren har betalat ut en för stor lön så har denna rätt att utkräva den överstigande delen tillbaka.

Vad göra om arbetsgivaren inte betalar lönen?

När en arbetstagare märker att lönen inte syns på kontot bör arbetstagaren utan dröjsmål kontakta arbetsgivaren, reda ut orsaken till förseningen och kräva att den obetalda lönen betalas. Ifall arbetsgivaren av någon orsak inte går med på att betala lönen ska arbetstagaren be om motivering. Om det är fråga om meningsskiljaktigheter mellan arbetstagaren och arbetsgivaren kan man be om hjälp av förtroendemannen. Ifall saken ändå inte får någon lösning lönar det sig att kontakta en sakkunnig på fackförbundet.

Arbetstagaren kan kräva dröjsmålsränta enligt räntelagen för den tid lönebetalningen försenas.

Om arbetsgivaren försummar sin skyldighet att betala lön kan det uppstå en grund för arbetstagaren att upphäva arbetsavtalet. I sådana fall kan man också ålägga arbetsgivaren att betala ersättning för grundlöst avslutande av anställningen. Alla situationer där en arbetsgivare har låtit bli att betala lön utgör inte nödvändigtvis en grund för upphävande av ett arbetsavtal. Därför lönar det sig att alltid först kontakta fackförbundets expert, tillsammans med vilken man kan bedöma situationen. ■