

SUPER

4/2021

KOTIHOITO
MUUTOK-
SESSA

AMMATILLINEN
KUNTOUTUS
AUTTOI
LÖYTÄMÄÄN
ILON
ELÄMÄÄN

HYVÄ ITSETUNTEMUS
AUTTAA JAKSAMAAN
TYÖSSÄ

AIVOJEMME
LEMPIRUOAT

MIGREENI PIINAA
700 000
SUOMALAISTA

KORONAN STIGMA

MIKSI SAIRAUS
HÄVETTÄÄ?

LÄHIHOITAJA MINNA SARKKINEN
TYÖVÄKIVALTA EHKÄISTÄÄN
YHDESSÄ

SUPER



24

Koronatartunta hävettää ja pelottaa, sillä se on sairautena uusi ja tuntuu hallitsemattomalta.

34

Lähihoitaja Sari Kukkonen sairastui Parkinsonin tautiin työikäisenä. Vauhti hidastui, mutta ei pysähtynyt.



UUTISET

- 8 Sote-uudistus toteutumassa
- 11 SuPer ja La Carita -säätiö palkitsivat ansioituneita vanhustyön työyhteisöjä
- 12 Sosiaali- ja terveysalan oma TES tulee voimaan syksyllä

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen
- 14 Huhtikuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 58 Hyvä hoitaja
- 59 Muruset
- 70 Superristikko
- 71 Paras juttu
- 72 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 63 Kesätyöt mielessä? Näin valmistaudut työpaikkahaastatteluun
- 64 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 66 SuPer Työttömyyskassa
- 67 SuPer-voitto
- 74 Palvelukortti

40 Rasvainen kala, vihannekset ja marjat tekevät hyvää aivoille ja mielelle.



12

***”Kiusaaminen
tunnistetaan
ilmiönä, mutta sitä
ei käsitellä lapsen
kohdistuvana
väkivaltana.”***

*Lapsiasiavaltuutettu
Elina Pekkarinen*



16

**Ammatillinen kuntoutus antaa elämään
uusia näkökulmia ja lisää terveitä työvuosia.**

ILMIÖT

- 24 Miksi sairastuminen hävettää?
- 38 Adrenarke valmistaa lasta murrosiän muutoksiin
- 40 Parhaat ruokavinkit terveille aivoille
- 48 Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunteminen auttaa jaksamaan työssä

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 47 Anu Tevanlinna
Parempi palautuminen alkaa itsetuntemuksesta
- 69 Jukka Järvelä
Puhumalla ja tanssimalla

AMMATTI

- 16 Ammatillinen kuntoutus auttaa löytämään uuden suunnan ja lisää terveitä työvuosia
- 22 Tunnista ja ehkäise painehaava
- 28 Osaamisen vaatimukset muuttuvat kotihoidossa
- 34 Parkinsonin tauti ei päättänyt nuorena sairastuneen hoitajan työuraa
- 42 Työyhteisö kehittää yhdessä parhaat konstit työväkivallan hallintaan
- 52 Migreeni kivittää 700 000 suomalaisen päätä
- 56 Huono sisäilma voi virittää stressimekanismin
- 60 Kirjaaminen kehittää työkokemuksen myötä



Lähihoitaja
Minna Sarkkinen

KANSIKUVA
Anna Autio

75

**Johanna Valkeavir-
ran marsut vierai-
levat palvelutalois-
sa ja tapahtumissa.**



Kalenteri

HUHTIKUU

- 1.4. Aprillipäivä
- 2.4. Maailman autismitietoisuuden päivä
- 7.4. Maailman terveystietoisuuden päivä
- 23.4. Kansainvälinen opaskoirapäivä
- 27.4. Kansallinen veteraanipäivä
- 28.4. Maailman työturvallisuus- ja työterveyspäivä

TOUKOKUU

- 1.5. Vappu, työn päivä
- 5.5. Kansainvälinen kättilöiden päivä
- 6.5. Maailman astmapäivä

SUPERIN KOULUTUKSIA

- 13.4. Aktiivinen ammattiosasto II
 - 14.4. Aktiivinen ammattiosasto I
 - 15.4. Pätevä Puheenjohtaja I
 - 28.4. Nyckel till en aktiv fackavdelning
 - 6.5. Aktiivinen ammattiosasto I
 - 12.5. Yhdysjäsen yhdistää, jatkokurssi
- SuPerin kaikki koulutukset järjestetään toistaiseksi verkkokoulutuksina.

HYVINVOINTILUENNOT KAIKILLE JÄSENILLE

- 26.4. Jutta ja Juha Larm
- 26.5. Kaj Kunnas



MIETAAN MITALLA

Pääsiäisen ajan jännittävimpiä ilmiöitä Suomessa on päivittely siitä, kuinka paljon entinen maastohiihtäjä ja kansanedustaja **Juha Mieto** syö määmiä. Viime vuonna lehtitietojen mukaan meni – hiihtäjälegendan omien sanojen mukaan – ”vain kourallinen” eli 20 rovetta.

Määrä on tolkuton, ja sen päälle ihmetystä on aiheuttanut, miten entinen kilpaurheilija voi syödä noin epäterveellisesti ja vieläpä kehuskella moisella julkisuudessa.

Samat iltapäivälehdet, jotka ovat uutisoineet Mietaan määminsyönnistä, tietävät kuitenkin kertoa, että imellyttämällä valmistettu määmi ei itse asiassa



LAURI SORVOJA (1977) / MUSEOVIRASTO

olekaan terveyden kannalta pahin mahdollinen herkku. Viljassa ja maltaissa on paljon kuitua ja hyödyllisiä vitamiineja ja kivennäisaineita.

Eli Miedon tapa korvata aamupuuro määmillä ei sittenkään ole aivan älytön ajatus, kunhan päälle ei kaada kermaa ja sokeria niin sanotusti mietaan mitalla.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Ilmoittautua kevään järjestökoulutuksiin.
 - Ryhtyä yhdysjäseneksi.
- Suositella SuPeria ja ansaita palkinto.
- Tarkistaa omat jäsentiedot Oma SuPerista.
 - Tykätä SuPerin Facebook-sivusta.

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, Mari Frisk, Jukka Järvelä,
Hanna Kauppinen, Jone Matilainen,
Akseli Muraja, Salla Pyykölä,
Anu Tevanlinna, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Matti Westerlund.

PAINOS
85 700

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Hyvälle kierteelle

Tietokoneen jatkeena eläminen osui niin sanotusti omaan nilkkaan. Oikeammin käteen. Jomottelu alkoi tenniskyynärpäänä. Jatkoin hommia tulehduskipulääkkeen kanssa. Viikon kuluttua ei päässyt enää sängystä ylös, kun selkäkin oli jumiutunut. Oli pakko pysähtyä.

Pakkostoppi sisälsi harmitusta. Syytin itseäni. Tietoa on, samoin koke-musta, mutta silti kävi näin. Surkutte-lin aikani, mutta koetin sitten siirtää ajatukset kevääseen ja puutarhan taimi-kasvatukseen.

Selkä- ja muut tuki- ja liikuntaelin-tien vaivat ovat yleisiä koko työikäisellä väestöllä, eivätkä vähiten lähi- ja perus-hoitajilla. Taustalla harvemmin on vain yhtä tekijää.

Taustalla vaikuttaa esimerkiksi am-mattiin kuuluva vuorotyö. Se sekoittaa unirytmiiä ja aiheuttaa useimmille jon-

kinasteista univajetta. Univaje puoles-taan vaikuttaa veren tulehdustekijöi-hin ja sokeri- ja rasva-aineenvaihdun-taan. Aineenvaihdunnan muutokset al-kavat hiissaamaan painoa ylös. Kivun kokemus yleistyy. Kipu saattaa valvot-taa entisestään, yleinen jaksaminen vä-henee ja samalla liikunta. Ylipaino pa-hentaa selkävaivoja, joita työ muuten-kin helposti aiheuttaa. Huono kierre on valmis.

Edellä kuvattu noidankehä kiertyy työstä alkavien syiden ympärille. Huo-noa kehitystä ei saada katkaistua sillä, että syyllistetään itseä, aletaan väkisin laihduttaa ja koetetaan hammasta pur-ren jumpata. Toimivampia keinoja ovat parempi uni, mielen virkistäminen, le-po eli palautuminen. Sen jälkeen on mahdollista lähteä rakentamaan toisen-laista, positiivista kierrettä. Miten työ-paikoilla voitaisiin auttaa ihmisiä tässä?

Kaikenlaiset työkykyä tukevat asiat ovat tarpeen. Nostojen ja taakkojen siirtelyn vähentäminen työssä. Ergono-minen työvuorosuunnittelu. Kohtuul-linen työmäärä. Hyvä ilmapiiri. Ja jos näistä huolimatta tulee kremppoja, niin niiden hoitamiseen pitää saada apua. Että elämään tulee ilo takaisin, kuten tämän lehden jutussa Kiila-kuntoutuksessa ollut lähihoitaja sanoo. Se on mi-nusta ehkä kaikkein tärkeintä.

Päivi Jokimäki



KESKIVIIKKONA 28.4. KELLO 18 STRIIMATAAN

Lähihoitajien VALMISTUJAISET

TAPAHTUMA VERKOSSA
LÄHIHOITAJAKSI VALMISTUVILLE,
SUPERIN JÄSENILLE
JA KAIKILLE JÄSENYYDESTÄ
KIINNOSTUNEILLE!

.....

TAPAHTUMAPÄIVÄN AIKANA
VARSINAISIKSI JÄSENIKSI*
VERKOSSA LIITTYNEIDEN KESKEN
ARVOTAAN VIISI **100 EURON**
STIPENDIÄ!

**) Opiskelijajäseniksi liittyvät eivät ole
mukana stipendien arvonnassa.*



LIVE:

Ellinora

KAIKKIEN OSALLISTUNEIDEN
KESKEN ARVOTAAN
20 KPL FREDRIKSONIN
LÄHIHOITAJALAKKEJA.

.....

LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU:
SUPERLIITTO.FI



Onnea lähihoitajaksi valmistuwa!

Olet yksi meistä. Tervetuloa joukkoon. Olet valinnut ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä.

SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt lähihoitajien edunvalvontaan. Jäsenenä saat apua ja tukea työelämän kiemuroissa. Katso kaikki jäsenedut ja liity: superliitto.fi/jasenedut. Lisäksi saat hyödyllisen liittymislahjan.

KEVÄT SAAPUU, MUTTA PANDEMIA EI OLE VIELÄ OHI

On huippuhienoa, että meillä on neljä vuodenaikaa, jotka ihanasti rytmittävät vuotta. Olemme nyt menossa kohti kevättä ja valoa. Kun tämä lehti ilmestyy, on kohta pääsiäinen, joka on keltaista väriä pullollaan. Keltainen tuo auringonpaisteen keskelle pimeyttä tai kylmyyttä. Keltainen liitetään usein myös lämpöön, aurinkoon, voimaan ja toivoon. Niitä me nyt juuri tarvitsemme.

Vuodenaika on kevät, mutta aikajakso taitaa olla nimeltään korona, ja

se on alkanut pikkuhiljaa nyppimään ihan kunnolla. Tämä kestää aikansa ja on kurjaa monella tavalla. Kaikki tiedostavat, kuinka rankkaa aikaa tämä on lapsille, nuorille, aikuisille ja vanhuksille - kaikille eri tavoin. Senkin ammatilaiset tietävät, kuinka tärkeää on tehdä kaikki mahdollinen, ettei virus leviä. Sitä oppia olemme jo vuoden kuunnelleet ja ammatissamme oppineet. Silti se ei estä sitä, että väsymys kaikkeen alkaa painaa. Ihmiset haluavat aikaan ennen koronaa, kohti normaalia. Uusi aika on tässä. Älä siis päästä elämästä päiviä valumaan hukkaan ajatellen koko ajan, että on tylsää kun...

Suomi on pandemiassa pärjännyt hyvin, vaikka kolhuja on tullut. Jos superilaisia osaavia ammattilaisia ei olisi ollut, miten olisi käynyt? Superilaisten työn ansiosta monilta korona-kuolemilta on välttytty. Kulunut vuosi on nostanut ammatillisen osaamisen arvoonsa.

Nyt, kun iso osa vanhuksista etenkin ympärivuorokautisessa hoidossa on rokotettu, he eivät enää ole suuressa vaarassa. Silti homma ei vielä ole ohi. Esimerkiksi kotihoito on esillä jatkuvasti. Monilla muillakin sosiaalitoimen aloilla on parannettavaa. Potilaita on paikoittelun ennätysmäärä niin sairaalaosastoilla kuin teholla. Siellä teidän ihmisläheisellä potilastyöllänne on paljon merkitystä, siellä teitä tarvitaan.

Meillä on uusi virusvariantti, joka tarttuu herkemmin, nuorempiin ja jopa lapsiin. Yhteiskunta on taas uudessa vaiheessa, samoin hoitajat. Lapset, jotka ovat saaneet tartunnan, ovat usein oireettomia. Se on aikamoinen riski varhaiskasvatuksessa. Työntekijöiden suojaaminen on asia, joka pitää ehdottomasti huomioida. Nyt se on jäänyt puolitiehen. On ajateltu, että lapset ovat terveitä, kun kerran ovat hoidossa.

Liitolla on kaiken tämän keskellä myös huoli opiskelijoista. Miten he kykenevät saamaan opetusta ja työpaikkaohjausta tähän vaativaan ammattiin? Miten sinä työntekijänä jaksat innostaa opiskelijaa? Vaikka pakko on todeta, että palkka ei vastaa edelleenkaan työn vaativuutta, ja juuri nyt työmäärä on aivan tolkun koronan takia, niin ammatti on hieno. Saat olla monessa mukana, auttaa, hoitaa, ohjata, kuntouttaa ja kasvattaa. Saat nähdä, miten hoitamasi ihminen hyöttyy niistä toimista ja toimenpiteistä, joita teet tai autat häntä tekemään. Älä silti unohda hoitaa itseäsi, sillä sinä et ole kone. Älä ole liian kiltti. Työssä joustamisen pitää olla molemminpuolista. Katso kohti kevättä ja luontoa, ja nauti siitä kuten Sir Elwoodin Hiljaiset värit laulaa Neiti Keväessä.

Hän on täällä taas – kuinka sua kaipasin.

Täällä taas – talven yli odotin.

Ja täällä taas – neiti Kevät on tullut kaupunkiin.

Silja

”SAAT OLLA MONESSA MUKANA, AUTTAA, HOITAA, OHJATA, KUNTOUTTAA JA KASVATTA. SAAT NÄHDÄ, MITEN HOITAMASI IHMINEN HYÖTYY NIISTÄ TOIMISTA JA TOIMENPITEISTÄ, JOITA TEET TAI AUTAT HÄNTÄ TEKEMÄÄN. ÄLÄ SILTI UNOHDA HOITAA ITSEÄSI, SILLÄ SINÄ ET OLE KONE.”



SOTE-UUDISTUS ON LÄHELLÄ TOTEUTUMISTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Jos sosiaali- ja terveydenhuoltouudistus etenee aikataulussaan, osa uudistusta koskevista laeista astuu voimaan jo heinäkuussa.

Sote-uudistuksen on määrä astua voimaan vuoden 2023 alussa, jolloin sosiaali- ja terveyspalvelut sekä pelastustoimi siirtyvät kunnista ja kuntayhtymistä hyvinvointialuei-

den vastuulle. Edustajat hyvinvointialueita johtaviin aluevaltuustoihin valitaan vaaleilla ensi vuoden alussa.

SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** pitää sote-uudistuksen läpimenoa todennäköisempänä

kuin koskaan aikaisemmin. Nyt valmisteltu malli on riisutumpi kuin aikaisemmat eikä se sisällä yhtä kiistanalaisia kohtia kuin esimerkiksi edellisessä uudistuksessa ajettu valinnanvapaus.



– SuPer pitää sote-uudistusta kaiken kaikkiaan kannatettavana. Tärkeää on, että julkinen sektori kantaa päävastuun palveluista. Uudistus pitää viedä maaliin nyt.

LÄHIHOITAJAT SIIRTYVÄT VANHOINA TYÖNTEKIJÖINÄ

Sote-uudistuksessa sosiaali- ja terveyspalvelut sekä pelastustoimi siirtyvät kunnilta 21 hyvinvointialueen järjestämistä vastuulle. Poikkeuksia ovat Helsingin ja Uusimaa: Helsingin kaupunki säilyttää uudistuksessa alueensa palveluiden järjestämistä vastuun ja Uudel-

lomaalla palvelut järjestää neljä hyvinvointialuetta. Erikoissairaanhoidon jää näissä HUS-yhtymän vastuulle.

Sote-uudistuksen tavoitteena on, että suuremmat yksiköt pystyvät järjestämään palvelut ja palveluketjut saumattomammin kuin yksittäiset kunnat ja kuntayhtymät.

Monen lähihoitajan työssä suurin yksittäinen muutos on se, että työnantaja vaihtuu. Kuntien ja kuntayhtymien henkilöstö siirtyy liikkeen luovutuksella hyvinvointialueiden palvelukseen vuoden 2023 alusta alkaen.

Työntekijöiden siirrossa noudatetaan niin sanottua liikkeen luovutuksen periaatetta eli työsuhteet pysyvät ennallaan, ja siirtymähetkellä voimassa olevat työsuhteen oikeudet, edut ja velvollisuudet säilyvät. Anne Sainila-Vaarno pitää esitystä hyvänä.

– Lakiesityksessä tulisi vielä huomioida, että työntekijöitä tulee kohdella vanhoina työntekijöinä myös niissä tilanteissa, joissa kunnan sopimat ulkoistus sopimukset mitätöidään tai irtisanotaan ja palvelut siirtyvät sote-uudistuksessa hyvinvointialueiden vastuulle.

TASAPUOLINEN KOHTELU KOSKEE MYÖS PALKKAUSTA

Sainila-Vaarno muistuttaa, että muutoksessa on pidettävä kiinni samapalkkaisuudesta eli siitä, että samasta tai yhtä vaativasta työstä maksetaan samaa palkkaa. Hyvinvointialueiden vastuulle siirtyy työntekijöitä useiden eri työnantajien alaisuudesta, ja työnantajan tehtävä on kohtuullisessa ajassa poistaa palkkaerot korottamalla matalimpia palkkoja.

– Palkkaharmonisointi koskee koko hyvinvointialuetta, ja tähän täytyy osoittaa valtion varoista erillistä rahoitusta, Sainila-Vaarno sanoo.

Sitä, kuinka suurelle osalle lähihoitajista palkkaharmonisointi joh-

taa palkkojen nousuun ja kuinka suuria korotukset ovat, on vielä mahdollista sanoa.

TYÖNKUVA SAATTAÄ MUUTTUA MONIPUOLISEMMAKSI

Hyvinvointialueiden väliaikaishallintojen on tarkoitus aloittaa toimintansa kesän jälkeen, kun ensimmäiset sote-uudistuksen voimaantuloa koskevat lait on hyväksytty eduskunnassa. Samalla alkaa työnantajien valmistautuminen muutokseen.

Henkilöstön siirtoja koskevia yhteistoimintaneuvotteluita aletaan todennäköisesti pitää jo syksyn aikana.

Lähihoitajien työssä muutos voi näkyä tehtävänkuvien muutumisena, kun tiedetään, miten palvelut uusilla

hyvinvointialueilla järjestetään.

Sote-uudistuksen jälkeen työpaikka saattaa sijaita terveyskeskuksen sijaan esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluita saman katon alle kokoavissa sote-keskuksissa. Tulevia keskuksia on kehitetty ja kokeiltu hankkeina eri puolilla Suomea.

Sote-keskukset voivat tarjota uudenlaisia ammatillisia mahdollisuuksia myös lähihoitajille, sanoo Sainila-Vaarno.

– Lähihoitajat ovat merkittävä työntekijäryhmä moniammatillisissa sote-keskuksissa. Heille suuremmat yksiköt voivat tarjota monipuolisempia työtehtäviä.

Sote-uudistuksen keskeisiä tavoitteita on sosiaali- ja terveyspalveluiden laadun, saatavuuden ja saavutettavuuden turvaaminen. SuPerin näkökulmasta näiden tavoitteiden suurimpia uhkia on alaa vaivaava työvoimapula. Hoitajia tarvitaan lisää, mutta tähän tarpeeseen sote-uudistus ei vastaa.

– Hoitajapulaan auttaa vain se, että alalle saadaan lisää työntekijöitä. Se taas onnistuu parantamalla palkkoja ja työoloja. ■

Anja Pöntinen ja
Taru Räisänen
työskentelevät
Essoten koti-
hoidossa.

JONE MATILAINEN

SuPer ja La Carita -säätiö palkitsivat vanhustyön osaajia

Valintaperusteluissa korostui oman työn kehittäminen.

Kolme hyvää vanhustyötä tekevää työyhteisöä sai SuPerin ja La Carita -säätiön tunnustuspalkinnon SuPerin ammatillisilla opintopäivillä maaliskuussa.

Tänä vuonna palkinnon sai Etelä-Savon Sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä Essoten kotiin annettavat palvelut, jossa toimintaa on menestyksekkäästi ja pitkäjänteisesti kehitetty asiakas- ja henkilöstöpalautteen pohjalta. Toinen palkittu on Jalasjärven kotihoito, jossa työntekijöiden voimavarat ja osaaminen on osattu ottaa käyttöön hyvin ja monipuolisesti. Kolmas palkittu on tamperelaisen palvelukoti Pohjolan ryhmäkoti Orion, missä työn-

tekijät ovat muun muassa oma-aloitteisesti kehittäneet tapoja, joilla asukkaat kohdataan ja hoidetaan yksilöllisesti.

SuPerin ruotsinkielisillä opintopäivillä helmikuussa La Carita -palkinnon sai Uudessakaarlepyyssä sijaitseva Hagaland, jossa asiakas on kaiken toiminnan keskipiste, työote kuntouttava ja aktiviteetteja paljon.

Kaikkien palkittujen työpaikkojen valintaperusteluissa korostuivat työn kehittäminen, työssä viihtyminen sekä asiakkailta ja omaisilta saatu positiivinen palaute.

La Carita -säätiö ja SuPer ovat jakaneet yhdessä tunnustuspalkintoa vuodesta 2002 saakka. ■



MOSTPHOTOS

Kotihoidossa on merkittäviä turvallisuus- ongelmia

Kotihoidossa on merkittäviä turvallisuusongelmia verrattuna muihin hoivamuotoihin, osoittaa Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön (SPEK) tekemä tutkimus. Tutkimus perustuu SuPerin jäsenille tehtyyn kyselyyn.

Tutkimuksen mukaan lähes kolme neljästä kotihoidon työntekijästä oli huomannut asiakkaidensa arjessa useita turvallisuusongelmia. Ne liittyivät niin liikkumiseen, yleiseen asumisturvallisuuteen kuin palo- ja poistumisturvallisuuteen. Lähi- ja perushoitajista 66 prosenttia on huolissaan kotihoidossa olevien asiakkaitensa turvallisuudesta viikoittain, päivittäin tai jopa jatkuvasti.

– Ympäri vuorokautisessa hoidossa yhteiskunta hoitaa turvallisuuden, mutta kotihoidossa turvallisuus jää yksilön kontolle. Kun on tehty päätös, että kotihoito on ykkösprioriteetti, jossa asutaan, siihen pitää myös yhteiskunnan satsata, totesi SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** SPEKin ja SuPerin järjestämässä verkkokeskustelussa. ■



MOSTPHOTOS

Sote-tes tulee voimaan syyskuun alussa

SuPerin pitkäaikainen tavoite toteutuu ensi syksynä. Sosiaali- ja terveysalalle tulee oma työehtosopimus.

Sote-tessin piiriin kuuluu 180 000 työntekijää ensi syksystä lähtien. Julkisella sektorilla työskentelevät lähihoitajat siirtyvät noudattamaan KVTES:in sijasta sote-tessiä. Superilaisista lähihoitajista KVTES:in piirissä ovat ensi syksynä vain kunnissa työskentelevät lastenhoitajat ja koulunkäynninohjaajat. Sote-tes mahdollistaa työajoista ja palkkauksesta sopimisen alan eriytistarpeet huomioiden.

– Sote-tes luo aikaisempaa parem-

mat mahdollisuudet neuvotella alan työntekijöiden työehdoista. Neuvotteluprosessi helpottuu, kun ei tarvitse huomioida, miten ehdot sopivat muille ammattiryhmille kuin sotealan työntekijöille, SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** sanoo.

Sote-sopimuksen tarkemmasta sisällöstä käydään parhaillaan neuvotteluja. Jos osapuolet eivät saa sovittua uusista määräyksistä, noudatetaan KVTES:in ehtoja vuoden 2022 loppuun saakka. Uusi sote-tes julkaistaan syksyllä sähköisesti. ■

Uusi koronaohje sote-alalle

Työterveyslaitos on julkaissut uuden koronaohjeen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työpaikoille. Se antaa toimintaohjeita työnantajalle COVID-19-riskiarvioinnin tueksi. Ohje keskittyy työntekijöiden altistumisen ehkäisyyn, ohjeistukseen altistumis- ja tartuntatilanteissa sekä epäiltäessä ammattitautia. Myös SuPer on ollut mukana laatimassa ohjetta. SuPer pitää tehokasta suo-

jautumista edellytyksenä, jotta koronaepidemia saadaan kuriin.

Työnantajan velvollisuus on arvioida riskien arvioinnin perusteella, mitä koronaviruksen torjuntatoimia tai suojavarusteita työpaikoilla otetaan käyttöön. Työnantajan tulee myös hankkia tarvittavat suojavarusteet sekä opastaa ja valvoa niiden käyttöä. Uusi koronaohje sote-alalle löytyy osoitteesta tll.fi ■



MOSTPHOTOS

Koronavuosi jätti osan ihmisistä vaille tukea

Tuore Sosiaalibarometri osoittaa, että palvelujärjestelmä ei ole onnistunut auttamaan kaikkia ihmisryhmiä koronavuoden aikana. Sosiaalityöntekijöiden huoli lisääntyi erityisesti ihmisistä, joilla on ongelmia mielenterveyden tai päihteiden kanssa tai joilla on muita elämänhallinnan vaikeuksia.

Palvelujärjestelmä on onnistunut tukemaan ihmisiä, joiden ongelmat ovat selkeitä. Esimerkiksi ruoka-apua, asunto- ja etuusasioita on voitu hoitaa hyvin. Heikommin apua on kyetty tarjoamaan niille, joiden ongelmat ovat vaikeita ja monisyisiä.

Sosiaalityöntekijöiden mielestä huonosti tai melko huonosti on pystytty vastaamaan erityisesti mielenterveyspalveluihin pääsyä odottavien tarpeisiin sekä niiden tarpeisiin, jotka eivät pystyneet hyödyntämään etä- ja digipalveluita tai ovat muuten toimintakyvyttään heikkoja. ■



"LASTEN VÄLINEN VÄKIVALTA ON MONINAISEMPAA KUIN TIEDÄMMEKÄÄN"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Korona-ajan vaikutukset kohdistuvat kovimmin kriittisessä kasvuvaiheessa olevien lasten ja nuorten elämään. Seurauksia tulisi tarkastella lasten ja nuorten maailmasta käsin, sanoo lapsiasiavaltuutettu **Elina Pekkarinen**.

1 Kuinka lapset voivat?

Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaislapset voivat terveytensä, oppimisensa ja toimeentulon puolesta paljon paremmin kuin valtaosa maailman lapsista. Lapsista ei kuitenkaan koskaan kannata puhua keskiarvoina. Suomessakin meillä on haavoittuvassa asemassa olevia lapsia, jotka voivat huonosti ja joiden hyvinvointia voitaisiin yhteiskunnan toimesta parantaa.

2 Minkälaiset asiat huolestuttavat lapsiperheitä tällä hetkellä?

Juuri nyt hirvittää lapsiperheiden yksinäisyys ja korona-ajasta johtuva eristäytyminen ja arjen raskaus. Hyvinvointivaltion tukiverkot ovat viime ja tänä vuonna heikentyneet. Suomalainen yhteiskunta on rakennettu niin, että perheet saavat yhteiskunnalta paljon tukea palveluiden muodossa, ja koronan myötä nämä palvelut ovat ratkaisevasti ohentuneet. Esimerkiksi neuvolapalveluiden ja kouluterveydenhuollon käyntimäärät ovat pudonneet kymme-

Elina Pekkarinen

- Lapsiasiavaltuutettu.
- Lastensuojelun, nuorisoriikollisuuden, sosiaalityön sekä lasten ja nuorten syrjäytymisen asiantuntija.
- Valtiotieteen tohtori ja Helsingin yliopiston dosentti. Peruskoulutukseltaan sosiaalityöntekijä.

niä prosentteja vuodentakaiseen verrattuna. Etäkoulun on todettu syventävän eriarvoisuutta. Harvoin tullaan ajatelleeksi sitä, että etenkin lapsille kulttuuri-, liikunta- ja vapaa-ajan palvelut ovat erittäin tärkeitä.

3 Onko korona-aika lisännyt lasten väkivaltaista käyttäytymistä?

Lasten ja nuorten tekemä väkivaltarikollisuus on vähentynyt

1990-luvulta, ja etenkin 2010-luku on ollut kehitykseltään myönteinen. Valittavasti viime vuonna tapahtui merkittävä liikahdus huonompaan suuntaan. Sen tarkkuutta tilastoissa ei vielä tiedetä, mutta uskon, että koronan myötä vapaa-ajan vieton muuttuminen, ahdistus ja harrastusten vähentyminen ovat olleet osaltaan vaikuttamassa.

4 Kuinka uusi ja laaja ilmiö lasten välinen väkivalta on?

Se on ollut osa monen lasten todellisuutta niin kauan kuin on ollut lapsia. Vaikeiden tilanteiden ja konfliktien ratkaisussa aggressiivinen ja impulsiivinen käyttäytyminen on lapsille luontevampaa kuin aikuisille. Kasvaessa yleensä opimme eroon tuhoavasta käyttäytymisestä, mutta valitettavasti aina ei käy niin. Osa oppii käyttämään väkivaltaa keinona saada tahtonsa läpi tai käyttää sitä tunteiden ilmaisuun, osa ei kykene hillitsemään impulssejaan tai käsittelemään konfliktitilanteita rakentavasti.



5 Kuinka hyvin lasten välinen väkivalta tunnistetaan?

Suomessa tunnistetaan lapsiin kohdistuva väkivalta silloin kun se tapahtuu aikuisten taholta tai kun se tapahtuu toisten lasten taholta esimerkiksi päiväkodissa, koulussa tai harrastuksissa. Katveeseen jää väkivallan muotoja, joista ei puhuta ja joita ei tunnisteta, esimerkiksi katuväkivalta, seurusteluväkivalta ja sisarusten välinen väkivalta. Kiusaaminen tunnistetaan ilmiönä, mutta sitä ei käsitellä lapseen kohdistuvana pitkäaikaisena väkivaltana, joka systemaattisuudessaan on hyvin tuhoisaa.

6 Miten lasten väkivaltaisuuden puututaan varhaiskasvatuksessa?

Koulumaailmasta tiedetään, että koulukiusaamisen vastaiset ohjelmat otetaan käyttöön innokkaasti, mutta niitä ei jakseta ylläpitää. Uskoi-sin, että sama koskee myös päiväkotia. Ihmisen kasvaminen toisten kunioittamiseen alkaa jo pienenä. Roh-

kaisisin ammattilaisia puuttumaan lasten välisiin konflikteihin ja käsittelemään ne loppuun asti, vaikka ne näyttäisivätkin mitättömiltä ja ohime-neviltä.

7 Lastensuojelun kriisistä on puhuttu koko 2000-luku. Kuinka paha tilanne oikeas-ti on?

Kriisikeskustelussa on unohtu-nut, että lastensuojelun piirissä ole-vien lasten määrä on lisääntynyt ni-menomaan teini-ikäisten keskuudes-sa. Pienten lasten kohdalla määrä on pysynyt samana 90-luvulta asti. Mo-nia asioita on tehty oikein, kunnissa on panostettu varhaiseen tukeen ja lapsiperheiden kotipalvelua on saata-villa aikaisempaa enemmän. Sen si-jaan olemme unohtaneet teini-ikäiset ja heidän tarpeensa. He tarvitsevat usein moniosaamista, johon kytkeyty-vät päihdeongelmat, rikokset, koulun-käynnin ongelmat ja psykiatriset on-gelmat. Toivoisin, että varhaiskasva-tuksessa hyödynnettäisiin lastensuo-

jelua entistä enemmän. Yhteyttä voi ottaa myös konsultoivassa mielessä. Jos lapset eivät saa tukea varhaises-sa vaiheessa, riski siihen, että ongel-mat ryöpsähtävät teini-iässä, kasvaa.

8 Mikä merkitys lasten kanssa työtä tekevillä aikuisilla on väkivallan ehkäisyssä?

Varhaiskasvatuksessa tai so-siaalityössä turvallisella ja vakaalla aikuisella voi olla korvaamaton mer-kitys lapselle. He luovat lapseen pit-käkestoisen ja luottamuksellisen suh-teen, tukevat lapsen tasapainoista ke-hitystä, luovat turvallisuuden tunnetta, edistävät lasten osallisuutta ja minä-pystyvyyden kehittymistä. Hoivatyötä vähätellään usein keskustelussa, mut-ta se on lasten hyvinvoinnille tärkeää. Hoivan ja huolenpidon ammattilaiset viettävät pitkiä aikoja lasten kanssa, ja arkiset kohtaamiset ovat niitä, jotka vaikuttavat paljon elleivät eniten.



Kännykän näprääminen liikenteessä moninkertaistaa vammautumisen riskin

Oletko ikinä kävellessäsi ihan vain vilkaissut puhelimeen tulutta viestiä ja havahtunut kohta siihen, että auto tööttää ja jarrut kirkuvat. Huh, läheltä piti.

Matkapuhelimen käyttö kävellessä tai pyöräillessä moninkertaistaa liikennevammojen vaaran. Kiinalaistutkimuksessa haastateltiin 640 sairaalan päivystykseen tuotua shanghai-laista, jotka olivat olleet osallisina liikenneonnettomuudessa. Heistä puolet oli käyttänyt matkapuhelinta onnettomuutta edeltäneen minuutin aikana. Kännykkää käyttäneet jalankulkijat ja pyöräilijät olivat vammautuneet onnettomuudessa kolme kertaa todennäköisemmin kuin muut haastatellut.

Pistetäänpä se puhelin taskuun. Ja annetaan sen olla siellä.

DUODECIM

TIESITKÖ?

Suomalaisista puolitoistavuotiaista taaperoista **22,7 %** viettää ruudun äärellä yli tunnin päivässä.

THL

Aamuvirkku nukkuu enemmän ja paremmin

Oulun yliopiston tutkimustulokset ovat yökukkujille kurjaa luettavaa. Sen mukaan iltavirkut keski-ikäiset kokevat työkykynsä huonoksi kaksi kertaa useammin kuin aamuvirkut ikätoverit. Iltatyypeillä on aamu- ja päivätyyppejä useammin myös psyykkisiä ja fyysisiä oireita ja sairauksia. Aamuvirkkuihin ja päivätyyppeihin verrattuna iltavirkut pärjäsivät huonommin kaikilla uneen ja terveyteen liittyvillä osa-alueilla, joita tutkimuksessa selvitettiin.

Syynä on univelka. Iltavirkut eivät yleensä nukahda tarpeeksi aikaisin, jotta saivat suositellut seitsemän tuntia tai enemmän unta normityöpäivinä. Seurauksena on, että vapaapäivinä nukutaan kiinni arkena kertynyttä univelkaa.

Iltavirkkujen ei kannata kuitenkaan vaipua synkkyYTEEN. Kun tunnistaa oman luontaisen vuorokausirytmensä, osaa riittävästi uneen kiinnittää huomiota ja pysyy ehkä hakeutumaan myös työaikaan, joka sopii juuri omaan vuorokausiryhtiin.

OULUN YLIOPISTO

Kesällä on kivempaa

Kun valo lisääntyy, mieli virkistyy. Ja sama tieteen kielellä: Vuorokauden valoisten tuntien määrä vaikuttaa aivojen opioiditoimintaa sääteleviin reseptoreihin.

Turun PET-keskuksen tekemässä tutkimuksessa selvisi, että kielteiset tunteet vaimenevat kesäisin, kun taas vuodenajoittain vaihteleva ahdistuneisuushäiriö on yleisimmillään talven pimeinä kuukausina. Päivänvalo näytti vaikuttavan erityisesti aivojen tunteita ja sosiaalisuutta säätelevillä alueilla.

TURUN YLIOPISTO



KUUKAUDEN KYSYMYS:

Oletko kohdannut työväkivaltaa?

KYLLÄ
84%

- Olen ollut neljä vuotta väkivallasta johtuen työkyvyttömänä.
- Omaisten taholta henkistä väkivaltaa, kuten nimittelyä ja ulkonäön arvostelua.
- Olin vanhusten hoivakodissa muutaman kuukauden. Koin siellä viikoittain väkivaltaa: lyöntejä, tönimistä, raapimista, nipistelyä, potkimista sekä haukkumista.
- Varhaiskasvatuksessa lapsi saattaa potkia, raapia tai lyödä. Onneksi se on melko harvinaista.
- Kehitysvammaiset eivät aina löydä sanoja, jolloin he kommunikoivat väkivallalla.
- Vanhus on lyönyt, potkinut, sylkenyt, raapinut, heittänyt ulostetta sekä jahdannut rollaattorilla ja ajanut päälle. Lista on loputon. Pahimpana koen kuitenkin esimiehen henkisen väkivallan, kuten kyykyttämisen sekä taitojen ja ymmärryksen vähättelyn.
- Dementiapotilaat hermostuvat, kun he eivät ymmärrä, mitä tehdään. Nyrkki voi heilua tai potku tulla yllättäen.

En
16%

- En ole kohdannut.



VASTAA HUHTIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 21.4. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ JA TRENDIKÄS VYÖLAUKKU. MAALISKUUSSA ARVOTUN MANIKYYRISETIN VOITTI SATU OULUSTA.

MUUT LEHDET

// Ihmisellä pitää olla ainakin arkunkantajien verran erilaisia ystäviä, siis kuusi. Yksi hyvä ystävä ei riitä kantamaan kriisissä. Kerromme eri ihmisille asiat eri tavalla, ja silloin verkosto kantaa. Verkosto pitää hankkia, kun menee hyvin. Kriisissä se ei onnistu."

PSYKOLOGI PIRKKO LAHTI
APU-LEHDESSÄ 18.3.2021

// Muilta ihmisiltä kaipaen enemmän myötätuntoa ja kuuntelua. Jos ei keksi mitään sanomista, niin "ikävä kuulla" tai "harmi juttu" riittävät. Kaikenlaisesta neuvomisesta tulee vähättelevä olo, samoin kuin siitä, että alkaa kertoa jostain kaukaisesta ihmisestä, jolla menee vielä huonommin. Toisen ongelmaa ei tarvitse alkaa heti ratkaista – ratkaisua kun ei välttämättä ole olemassa."

SKITISOFRENIAAN SAIRASTUNEEN
NUOREN ÄITI JOHANNA PIISPA
TUNNE&MIELI -LEHDESSÄ 17.3.2021

40 VUOTTA SITTEN



Suomen Apuhoitajaliiton jäsenmäärä on ollut viime vuosina voimakkaassa kasvussa runsaitten koulutusmäärien ansioista. Tämän vuoden alussa oli maksavien jäsenten määrä ylittänyt kahdenkymmenen tuhannen rajan.

APUHOITAJALEHTI 4 /1981

A group of people are in a swimming pool, holding up red star-shaped floats. The floats have a smiling face on them. The background is a blurred indoor pool setting with white pillars and blue railings.

ENTISTÄ EHOMPANA TYÖHÖN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT AKSELI MURAJA

Lähihoitaja Pia Vokkolainen on saanut uutta iloa elämäänsä ammatilliselta kuntoutuskurssilta. Parhaimmillaan kuntoutus tuo lisää arvokkaita työvuosia.

Rantasalmelainen **Pia Vokkolainen** vastaa puhelimeen hyväntuulisena. Edellinen viikko on kulunut kylpylähotellissa kuntoutuksessa, jota Pia kuvailee yhdeksi elämänsä parhaista kokemuksista.

– Meidät otettiin niin hyvin vastaan. Oli ihanaa mennä valmiiseen pöytään

syömään ja nauttia kaikesta siitä, mitä meidän eteen tehtiin. Perjantaiaamuna oli ihan hienoa olo, kun piti lähteä Kunnanpaikasta kotiin.

Reilun vuoden mittaisen kuntoutuskurssin tarkoitus on tukea työssä jaksamista. Kuntoutus koostuu kolmesta noin viikon mittaisesta lähijaksosta, joiden välissä kuntoutujien on tar-

koitus hivuttaa uusia liikunnallisempia tai terveempiä elämäntapoja osaksi omaa arkea.

Liikkeelle lähdetään pienin askelin. Pia kertoo esimerkiksi kiinnittäneensä huomiota ruokailurytmiin ja jumpanneensa kotona kuminauhalla annettujen ohjeiden mukaan. Normaalisti hän olisi lähtenyt uimahalliin tai kuntosalille. ►



Pia Vokkolaisen rakkaat harrastukset vesijumppa ja uiminen ovat koronarajoitusten takia olleet tauolla. Kiila-kuntoutuksessa hän pääsi altaaseen joka päivä.



”WHATSAPP-VIESTIT LAULAVAT, KUN TSEMPPAAMME TOISIAMME.”

– Korona-aikaan kun paikat ovat kiinni, niin sitä löpsähtää helposti.

SuPerin jäsenille suunnatulla kursilla on seitsemän muuta lähihoitajaa, joista jokaisella on omat tavoitteensa. Kurssilaiset kannustavat lähijaksojen välissä toinen toisiaan yhteisessä Whatsapp-ryhmässä.

– Siellä viestit laulavat, kun tsempaamme toisiamme.

MIELUUMMIN KUNTOUTUKSEEN KUIN ELÄKKEELLE

Kelan järjestämien ammatillisten kuntoutuskurssien on tarkoitus toimia ennaltaehkäisevästi, ennen kuin jokin sairaus heikentää työkykyä. Näin ei kuitenkaan aina tapahdu, vaan moni sinnittelee jaksamisen ja kuntonsa rajoilla liian pitkään, kertoo fysioterapeutti **Outi Luostarinen** kylpylähotelli Kunnonpaikasta.

– Kuntoutukseen tuleminen painottuu työuran loppuvaiheeseen, kun takana on jo kymmeniä työvuosia. Haetaan buustia viimeisiin vuosiin, kun huomataan, ettei enää jakseta työelämän muutoksissa, Luostarinen kuvailee.

Työelämän vaatimusten koventuminen näkyy esimerkiksi siinä, että kuntoutujat ovat yhä useammin uupuneita. Lähihoitajilla tyypillisiä kuntoutukseen hakeutumisen syitä ovat Luostari-

sen mukaan tuki- ja liikuntaelinsairaudet, erityisesti nivelrikko.

Siis juuri ne samat syyt, joiden vuoksi satoja lähihoitajia jää vuosittain työkyvyttömyyseläkkeelle.

Luostarinen kannustaa miettimään kuntoutusta ennen kuin on liian myöhästä. Kun sairauspoissaoloja alkaa kertyä, tai tuntuu, ettei työstä selviydy enää entiseen tapaan, työ vie kaiken energian eikä vapaa-aika riitä palautumiseen.

– Työterveyshuolto on tässä isossa roolissa. Toivoisimme, että myös työkaverit tai esimies rohkaisisivat ihmisiä hakemaan kuntoutukseen, kun he huomaavat, että nyt ei ole enää kaikki kuten ennen.

KASVUN PAIKKA

Pia Vokkolainen on nyt 52-vuotias ja tuntee lähteneensä kuntoutukseen juuri oikeaan aikaan. Hän kertoo toipuneensa masennuksesta ja aloittaneensa elämäntaparemontin jo vuotta aikaisemmin.

– Menin ystävän kanssa Allit-ryhmään hakemaan motivaatiota liikkuamiseen ja painonpudotukseen. Kolmannessa jumpassa hajotin nilkkani, niin se tyssäsi sitten alkuunsa.

Nilkka ja pohjeluu murtuivat. Siitä alkoi kuukausia kestänyt sairausloma, jonka aikana Pia ehti miettiä elämäänsä ►

Kiila-kurssit tukevat työssä jaksamista

Kelan järjestämät Kiila-kurssit ovat työssäkäyville tarkoitettua ammatillista kuntoutusta. SuPer tarjoaa jäsenilleen vuosittain yhden tai useamman kurssin. Jos sopivaa kurssia ei ole tarjolla, hakemuksen voi jättää Kiila-yksilökuntoutukseen.

Kursseille haetaan Kelan verkkosivuilla. Lääkärin B-lausunnon lisäksi liitteeksi tarvitaan esimiehen kanssa täytetty selvitysloMAKE. Joskus kuntoutusta edeltää työterveyshuollon, työnantajan ja työntekijän kesken käyty työterveysneuvottelu.

Kurssit ovat kuntoutujille ilmaisia. Kuntoutuksen ajalta voi hakea Kelan kuntoutusrahaa, jonka suuruus määräytyy vuositulojen mukaan. Osallistujat voivat hakea korvausta myös matka- ja yöpymiskustannuksista.

Kiila-kurssin haku on juuri nyt avoinna, se päättyy 18.4. Katso tarkemmat ohjeet tästä lehdestä sivulta 22.



ja arvojaan perinpohjaisesti. Elämä oli muutonkin muutoksessa. Neljän lapsen aikuistuttua oli pitänyt luoda uudenlaiset arjen rutiinit.

– Elämä on nyt tasapainossa, mutta kyllä siinä muutama vuosi meni opetellessa kahdestaan miehen ja kahden koiran kanssa.

Sairausloman aikana Pia aloitti ensin jalkojenhoitajakoulutuksen ja teki sitten aivan uuden aluevaltauksen koulutautumalla myös ripsiteknikoksi.

– Olen miettinyt, että voisin oman työn ohella tehdä kotona jalkahoitoja ja ripsipidennyksiä, hän kertoo.

Jalkahoitoja Pia on tehnyt myös omalla työpaikallaan, jossa vakituinen jalkojenhoitaja jäi äskettäin eläkkeelle ja tilalle tarvittiin uutta tekijää.

ELÄMÄNILO PALASI

Tällä hetkellä Pia tekee 60-prosenttista työaikaan ja pääosin yövuoroja vanhusten palveluasumisessa. Työt sujuvat muuten, mutta raskaita nostoja jalaka ei kestä, ja rasituksen jälkeen se saattaa vihoitella niin, että käveleminen tekee kipeää.

– Tykkään työstäni, mutta en tiedä pystynkö tällä jalalla tekemään sitä enää täysipäiväisesti. Se on myös taloudellinen kysymys. Osa-aikatyöstä ei paljoa jää käteen.

Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on tukea työssä jaksamista, nuorilla aikuisilla tavoitteena voi olla myös työhön pääsy. Vaikka virallinen tavoite ei aina täytyisi, kuntoutus voi silti olla kuntoutujalle itselleen mielekästä ja tuoda paljon hyvää elämään. Oma tavoite ei välttämättä ole täyden työkyvyn saavuttaminen vaan esimerkiksi sopeutuminen elämään toimintarajoitteen kanssa.

– Viime päivinä olen miettinyt, olisinko ilman kuntoutusta palannut sairausloman jälkeen arjen oravanpyörään ja olisinko saanut iloisuutta enää takaisin. Töissä pitää olla jotain annettavaa vanhuksille, vanhusten kanssa täytyy jaksaa eikä kiukutella ja äksyillä heille. Jos hoitaja on väsynyt, ei hoitokaan ole hyvää, Pia Vokkolainen pohtii.

KATSE TYÖNANTAJAAN

Kiila-kuntoutuksen aikana kuntoutujalla on tukena kuntoutuskeskuksen moniammatillinen tiimi ja ryhmän



tuoma vertaistuki. Kuntoutuksen jälkeen tsemppi on löydettävä muualta.

Tilastojen valossa ammatillisen kuntoutuksen vaikutukset ovat suurimmillaan kurssin päätyttyä, mutta ne hiipuvat mitä pidempi aika kuntoutuksesta kuluu. Jos kuntoutuja jää yksin, kuntoutuksen aikana opituille elämäntapamuutoksille käy helposti kuin uuden vuoden lupauksille: ne unohtuvat, ja arki palaa entiselleen.

Jotta kuntoutuksesta saadaan kaikki hyöty irti, myös työnantajan tulisi sitoutua siihen, Outi Luostarinen sanoo.

– Kuntoutuksen päättyessä kopin ottaa työterveyshuolto. Tarvitaan hyvää yhteistyötä työnantajan ja työterveyshuollon kanssa. Jos työntekijän työkyky alkaa heiketä uudelleen, siihen pitää puuttua.

Joskus työkyvyn ylläpitäminen edellyttää mukautuksia esimerkiksi työtehtäviin, työympäristöön tai työaikoihin.

Vastuu muutoksen pysyvyydestä on toki myös kuntoutujalla itsellään. Kuntoutuksessa motivaatiota herätellään monin tavoin, kertoo Kunnanpaikan fysioterapeutti **Risto Korhonen**.

– Motivaatio lähtee jokaisen sisimmästä. Me voimme antaa ulkoista kannustusta ja jakaa tutkittua tietoa, olla rinnalla kulki-joita, jotta se sisäinen liekki syttyisi.

Vuoden mittaisella kurssilla moni ehtii nähdä muutoksen omassa hyvinvoinnissaan.

– Jo viiden kilon painonpudotus voi poistaa kehosta kipuja, jotka rajoittavat liikkumista. Monesti alkuun pääseminen riittää, että asiat alkavat rullata. ■

OLISINKO ILMAN KUNTOUTUSTA SAANUT ILOISUUTTA ENÄÄ TAKAISIN?

Keppijumppaa, koulutusta tai kokonaan uusi ura

Ammatillinen kuntoutus voi auttaa sopivan työn löytymisessä, tukea työelämässä pysymistä tai helpottaa paluuta töihin pitkän sairausloman jälkeen. Nuorilla ammatillinen kuntoutus voi auttaa pääsemään työuran alkuun.

Muotoja on monenlaisia. Kuntoutus voi keskittyä hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen, mutta se voi tarjota myös vamman takia välttämättömiä apuvälineitä työhön tai tukea oman yrityksen perustamiseen. Joskus kuntoutus voi tarkoittaa, että raskaasta työstä siirtyy kevyempiin hommiin tai opiskelee kokonaan uuden ammatin. Kuntoutuksen pituus vaihtelee muutamasta päivästä vuosiin.

Ammatillista kuntoutusta järjestävät Kela ja työeläkelaitokset. Kelan kuntoutus on tarkoitettu ensisijaisesti työelämän ulkopuolella oleville, nuorille ja osatyökykyisille. Työeläkelaitosten kuntoutus on suunnattu työelämässä oleville, joita uhkaa työkyvyttömyys. Työtapaturman tai liikenneonnettomuuden jälkeen ammatillisen kuntoutuksen järjestää yleensä vakuutusyhtiö.

Kuntoutusta haetaan omatoimisesti. Varaudu näkemään hiukan vaivaa, sillä monimutkaisesta järjestelmästä itselle sopivan kuntoutuksen löytäminen ei ole ihan yksinkertaista.

Työntekijällä on subjektiivinen oikeus ammatilliseen kuntoutukseen eli kuntoutusta on saatava, jos täyttää kriteerit.

Lisätietoa Kelan ja eläkeyhtiöiden verkkosivuilta.

Fysioterapeutti Outi Luostarinen kannustaa kuntoutujia niin altaan reunalla, yksilötapaamisissa kuin etäyhteyksin kuntoutusjaksojen välissä.



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 18.4.2021 osoitteella:

Kela, PL 10, 00056 KELA

Kuntoutus on kokonaan Kelan kustantama ja osallistujalle maksuton.

Lisätietoja:

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

Eija Kemppainen, SuPer ry, työympäristöasiantuntija



TUNNISTA JA EHKÄISE POTILAAN PAINEHAAVA

TEKSTI MINNA LYHTY

Painehaavoja arvioidaan esiintyvän Suomessa vuosittain 55 000–85 000 potilaalla. Ne aiheuttavat kärsimystä, heikentävät toimintakykyä ja huonontavat elämänlaatua. Auktorisoitu haavanhoitaja **Maarit Ahtiala** Turun yliopistollisesta keskussairaalasta antaa viisi neuvoa painehaavojen ennaltaehkäisyyn.

1. HANKI KOULUTUSTA

Jotta voi ehkäistä painehaavoja tehokkaasti, täytyy olla tietoa niiden kehittymisestä. Hoitajilla pitää olla mahdollisuus työaikana päivittää tietonsa painehaavojen ennaltaehkäisystä ja hoidosta. Saatavilla on erilaisia koulutuksia. Tietoa saa kattavasti myös Hotus-hoitosuosituksesta.

2. TUNNISTA RISKIPOTILAS

Ennaltaehkäisyn lähtökohtana on riskipotilaan tunnistaminen. Käytettävissä on erilaisia riskiarviointimittareita, joista valitaan yksikköön sopiva mittari. Lisäksi terveydenhuollon ammattilainen arvioi riskin. Mittarilla saadaan tietoa riskipotilaiden määrästä, jolloin resursseja voidaan ohjata oikein. Riskiarviointi sisältää potilaan aktiivisuuden, liikuntakyvyn ja ihon kunnon arvioinnin.

3. TARKKAILE IHON JA KUDOSTEN KUNTOA

Ihon ja kudosten kuntoa pitää tarkkailla, kun potilas saapuu hoitoon, hoidon aikana ja hoitajakson lopussa. Ensimmäisen asteen painehaavan tunnistaminen voi olla haastavaa, koska varsinaista haavaa ei ole. Sen tunnistaa siitä, kun punoitettavaa ihoaluetta painaa sormella, iho ei vaaleene painetusta kohdasta.

Tärkein syy painehaavan syntymiseen on solujen muodonmuutos, joka johtuu paineesta ja venytyksestä. Ne liittyvät usein potilaan kyvyttömyyteen muuttaa itse asentoaan. Asentohoidolla voidaan poistaa tai ainakin vähentää painetta.



4. VALITSE TARKOITUKSEN MUKAISET APUVÄLINEET

Painehaavojen ehkäisyyn tarkoitetut makuualustat ja istuinytynyt vähentävät ja jakavat kudoksiin kohdistuvaa painetta ja säätelevät lämpö-kosteustasapainoa. Ne eivät yksinään riitä ehkäisemään painehaavoja, vaan niiden lisäksi tarvitaan asentohoitoa.

Potilaan ihoa vasten kosketuksissa olevat lääkinnälliset laitteet lisäävät painehaavariskiä. Ne pitää olla oikein mitoitettuja ja ohjeen mukaan kiinnitettyjä. Laitteen alla oleva kosteus altistaa ihon vaurioille. Siksi iho tulee tarkistaa useita kertoja päivässä.

5. KIRJAA YLÖS IHOMUUTOKSET

Ihon kunnon ja muutosten kirjaaminen on välttämätöntä hoidon kaikissa vaiheissa. Tehokas kirjaaminen paljastaa, missä hoitoketjun vaiheessa painehaavoja syntyy. Tarkoitus on tunnistaa riskikohdat ja tehostaa painehaavojen ennaltaehkäisyä.





Koronapandemia koettelee hoitotyön perusarvoja

SAIRAAN LEIMAAMINEN ALKAA KUN HALLINNAN TUNNE LOPPUU

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Uusi ja tuntematon sairaus herättää hoitajien työpaikoilla tunteita syyllisyydestä kiukuun ja turhautumiseen. Voimavarat kannattaa nyt suunnata jaksamisen tukemiseen.

Suurin osa suomalaisista suhtautuu edelleen koronaan kiitettävän maltillisesti ja järkevästi, mutta tilanteen pitkittyessä on myös leimakirves alkanut heilua ja syytökset sinkoilla.

Itse itsensä valtuuttamat ”maskipoliisit” huomauttelevat suojainten käytöstä kassajonoissa ja julkisissa kulkuvälineissä. Koulujen etäopetusta kan-

nattavien väitetään vähät välittävän lapsen edusta. Lähiopetuksen puolustajien taas sanotaan hylänneen iäkkäät riskiryhmäläiset.

Koronatartunnan saaneita on saatettu syyttää suojainten huolimattomasta käytöstä tai D-vitamiinikuurin unohtamisesta.

Mikä panee ihmiset syyttelemään sen sijaan, että he tuntisivat sairastunutta kohtaan empatiaa? Uuden tilan-

teen aiheuttama pelko ja stressi, vastaa Turun yliopiston hoitotieteen professori **Maritta Välimäki**. Yleensä sairasta kohtaan tunnetaan empatiaa, mutta sairauteen voi liittyä myös stigma, häpeäleima.

Koronahäpeä ja syyllistäminen eivät ole vieraita tunteita hoitajien työpaikoilakaan.

– Hoitotyöpaikoilla stigma liittyy erityisesti sellaisiin tarttuviin sairauk-



siin, joita ei vielä tunneta niin hyvin, että niitä kyettäisiin käsittelemään ja hallitsemaan ammattiin kuuluvalla tavalla, Välimäki selittää.

YLEENSÄ SAIRASTA KOHTAAN TUNNETAAN EMPATIAA, MUTTA SAIRAUTEEN VOI LIITTYÄ MYÖS STIGMA, HÄPEÄLEIMA.

Hän on seurannut läheltä nykyisen virusaallon leviämistä ja sen vaikutuksia Kiinassa hoitoalan työpaikoilla ja niiden ulkopuolella. Välimäki toimii parhaillaan määräaikaisena professorina Kiinan Chansha'ssa sijaitsevassa Central South -yliopistossa, noin 300 kilometrin päässä koronan alkupisteenä tunnetuksi tulleesta Wuhanin kaupungista.

Suomessa koronan hoito- ja hoivatyöhön tuomat muutokset koettelevat työntekijöitä kovalla kädellä, sillä täällä

on eletty tartuntatautien suhteen jo pitkään lintukodossa. Aasiassa tilanne on Välimäen mukaan toinen.

– Aasiassa tartuntatautiaallot ja niiltä suojautuminen ovat tuttuja asioita niin hoitoalan ammattilaisille kuin maallikoillekin.

Kiitos Kiinan menestyksestä kamppailussa koronavirusta vastaan kuuluu Välimäen mukaan suurelta osin juuri hoitoalan työyhteisöille.

– Epidemian alussa paljon terveydenhuollon henkilökuntaa lähti vapaaehtoisina töihin Wuhaniin. Työpaikoilla hoitajat lyöttäytyivät yhteen yhteisen asian puolesta.

OMAT VASTOINKÄYMISET LISÄÄVÄT EMPATIAKYKYÄ

Stigmaa on lyöty tartuntatautien kantajiin kautta vuosisatojen. Lepraa sairastavien piti keskiajalla pukeutua spitaali-

sen viittaan, kantaa kerjuukulhoa ja varoittaa tulostaan spitaalisen kelloa kilistämällä.

– Niin pahalta kuin se nykyään tuntuukin, ihmisten eristäminen häpeäleimalla on saattanut tuolloin olla tehokain käytössä oleva keino hidastaa tartuntatautien leviämistä, Välimäki pohtii.

Tutkija vertaa koronapandemian synnyttämää tilannetta aidsin 1980-luvun alussa Suomen terveydenhuollossa aiheuttamaan tilanteeseen. Aids ei leimannut vain potilaita, vaan stigma levisi myös hoitotyöhön.

– Hoitajat kyselivät, voiko aids-potilaiden hoitamisesta kieltäytyä, ja tiedetäänkö suojavälineiden toimivuudesta varmasti tarpeeksi. Pelättiin, että tartunta kulkeutuu mukana kotiin ja läheiset sairastuvat. Nämä asiat hoitajia nytkin huolestuttavat.

Kun tilanne on uusi, se pelottaa. Pelon myötä epävarmuus alkaa levitä työpaikalla. Tilanne synnyttää eettisiä ristiriitoja, jotka syövät paljon työpaikan aikaa ja energiaa. Niistä on Välimäen mukaan päästävä eroon niin nopeasti kuin suinkin mahdollista. ►

– Keskustelu ja tiedottaminen turvallisis-
sa työryhmissä auttaa, ja esimie-
hillä on siinäkin tärkeä tehtävä. Keskus-
teluapua voi hakea myös ulkopuolisilta
asiantuntijoilta.

Henkilökohtaisella tasolla elämän-
kokemukset vaikuttavat asenteisiin:
empeattisimpia ovat Välimäen mukaan
ne, jotka ovat itse kokeneet vastoinikä-
misiä.

– Myös potilaiden omien tarinoiden
kuunteleminen auttaa. Esimerkiksi
asenteiden mielenterveyskuntoutu-
siin tiedetään muuttuvan myönteisem-
miksi, kun kuntoutujat pääsevät jaka-
maan kokemuksiaan opiskelijoiden ja
hoitajien kanssa.

Tärkeintä Välimäen mielestä on
säilyttää hoitotyöpaikkojen ilmapiiri
poikkeustilanteen venyessä mahdol-
lisimman positiivisena. Tässä voi vil-
kaisu historiaan auttaa: on ollut lepra,

ruttoa, espanjantautia, isorokkoa ja ties
mitä – ja aina tilanteesta on selvitty.

Tänään selviämisen mahdollisuu-
det ovat paremmat kuin koskaan aikai-
semmin, sillä tiedon taso on korkeam-
pi kuin yhdenkään aikaisemman pan-
demian koetellessa ihmiskuntaa.

– Hoitajien koulutustasokin on Suo-
messa maailman huippua. Toivottavasti
tämän sukupolven hoitajien arvokkaat
kokemukset pandemiasta siirtyvät su-
juvasti seuraaville hoitajasukupolville.

Sekin voi Välimäen mukaan tuoda
apua ahdistukseen, että ajattelee koro-
nan muuttaneen hoitoalan toimintata-
poja pysyvämmiin. Ei siis kannata aja-
tella, että ensi kuussa tai edes ensi vuon-
na kaikki on taas niin kuin ennen.

– Itselleni tärkeää on muuttuneen ti-
lanteen hyväksyminen ja sen tosiasian
oivaltaminen, että emme ole tässä tilan-
teessa yksin. Työpaikan voimavarat kan-
nattaa nyt suunnata toinen toistensa aut-
tamiseen ja jaksamisen tukemiseen. ■

”TOIVOTTAVASTI TÄMÄN SUKUPOLVEN HOITAJIEN ARVOKKAAT KOKEMUKSET PANDEMIASTA SIIRTYVÄT SEURAAVILLE HOITAJASUKUPOLVILLE.”

Hoitajan kaksinkertainen stigma

Koronan sairastaneilla ter-
veysalan ammattilaisilla on
samanlaisia stigman koke-
muksia kuin muillakin sa-
man sairauden kokeneilla.
Sen lisäksi he kokevat eri-
tyistä stigmaa, joka johtuu siitä, et-
tä ympäristö pitää tartuntaa erityisen
sopimattomana juuri terveydenhuollon
ammattilaiselle.

THL:n tutkimuksen mukaan ammat-
tilaiset kokevat, että heitä syylliste-
tään infektiosta.

”Ihmiset ajattelevat, että meillä ei
ole mitään muuta elämää kuin hoitaa
potilaita ja että meidän tulisi olla vain
hoitajia tai lääkäreitä”, kuvailee tutki-
mukseen osallistunut terveysalan am-
mattilainen kokemuksiaan.

THL selvitti viime syksynä julkais-
tussa tutkimuksessaan koronaviruk-
seen liittyviä stigman muotoja ja vai-
kutuksia sekä perheiden kokemuksia
karanteenista. Haastatteluihin osallis-
tui 64 henkilöä 24:stä pääkaupunki-
seudulla asuvasta perheestä.

Kaikissa mukana olleissa perheissä
oli ainakin yksi PCR-testillä varmis-

tettu koronatapaus. Tartunnat todet-
tiin viime vuoden kevättalvella. Per-
heistä noin puolet oli lapsiperheitä,

THL:N SUOSITUKSIA KORONASTIGMAN VÄHENTÄMISEKSI:

- Varmistetaan, että kansalai-
set ovat tietoisia, mistä CO-
VID-19-koronavirustautiin liittyvää
luotettavaa tietoa on saatavilla.
- Edistetään viestintää, joka on
ennakkoluulotonta eikä sisällä
leimaavaa terminologiaa
- Vähennetään infektiosta syyllis-
listämistä korostamalla kampan-
joissa, että viruksen voi saada
kuka tahansa.
- Käytetään tunteita viestinnän
apuna. Esimerkiksi vertauskuvien
käyttö vaikuttaa tunteisiin.
- Kehitetään koronaviruksen saa-
neiden ja altistuneiden kykyä sel-
viytyä stigmaista.

joissa oli ainakin yksi alle 13-vuotias
lapsi. Neljässä perheessä perheen-
jäsenenä oli terveysalan ammattilai-
nen.

Ulkoileminen kodin ulkopuolella
karanteeniaikaan vaihteli paljon. Osa
vastaajista ei poistunut kotoaan lain-
kaan koko karanteenin aikana, osa
kävi ulkoilemassa silloin tällöin ja osa
teki säännöllisiä ulkoilulenkkejä esi-
merkiksi lasten tai koirien kanssa.

Suurin osa aikuisista vastaajis-
ta oli kokenut koronavirukseen liitty-
vää stigmaa etenkin karanteenin jäl-
keen. Nuorten ja lasten keskuudessa
stigman kokemukset olivat harvinais-
empia.

Kaikkiin nuorten ja lasten stigma-
kokemuksiin liittyi omien vanhem-
pien puuttuminen asiaan esimerkik-
si niin, että vanhemmat kertoivat las-
tensa puolesta näiden ystäville tai ys-
tävien vanhemmille perheen korona-
virustartunnasta.

Vastaajat uskoivat, että muut ihmi-
set leimaavat heitä tartunnan pelos-
sa. Osa uskoi myös, että muut ihmi-
set olivat heille vihaisia koronavirus-



tartunnasta ja riskistä tartuttaa virus etenkin lapsiin.

Yli puolella vastaajista oli ainakin yksi henkilö, joka antoi vertaistukea. Yleisimmin vertaistuki oli WhatsApp-ryhmä, joka oli perustettu sellaisten ihmisten kesken, jotka olivat saaneet tartunnan tietyssä tilaisuudessa tai tapahtumassa. Vertaistukiryhmät olivat tärkeitä myös terveysalan ammattilaisille.

Tartuntataudin saanut voi myös leimata itse itsensä. Vastaajat kertoivat, että itsensä kokeminen tartuntavaarallisenä jatkui karanteenin jälkeenkin. Epävarmuus johtui suurelta osin siitä, että tiedot viruksen tarttumisesta ja immuniteetistä olivat ristiriitaisia.

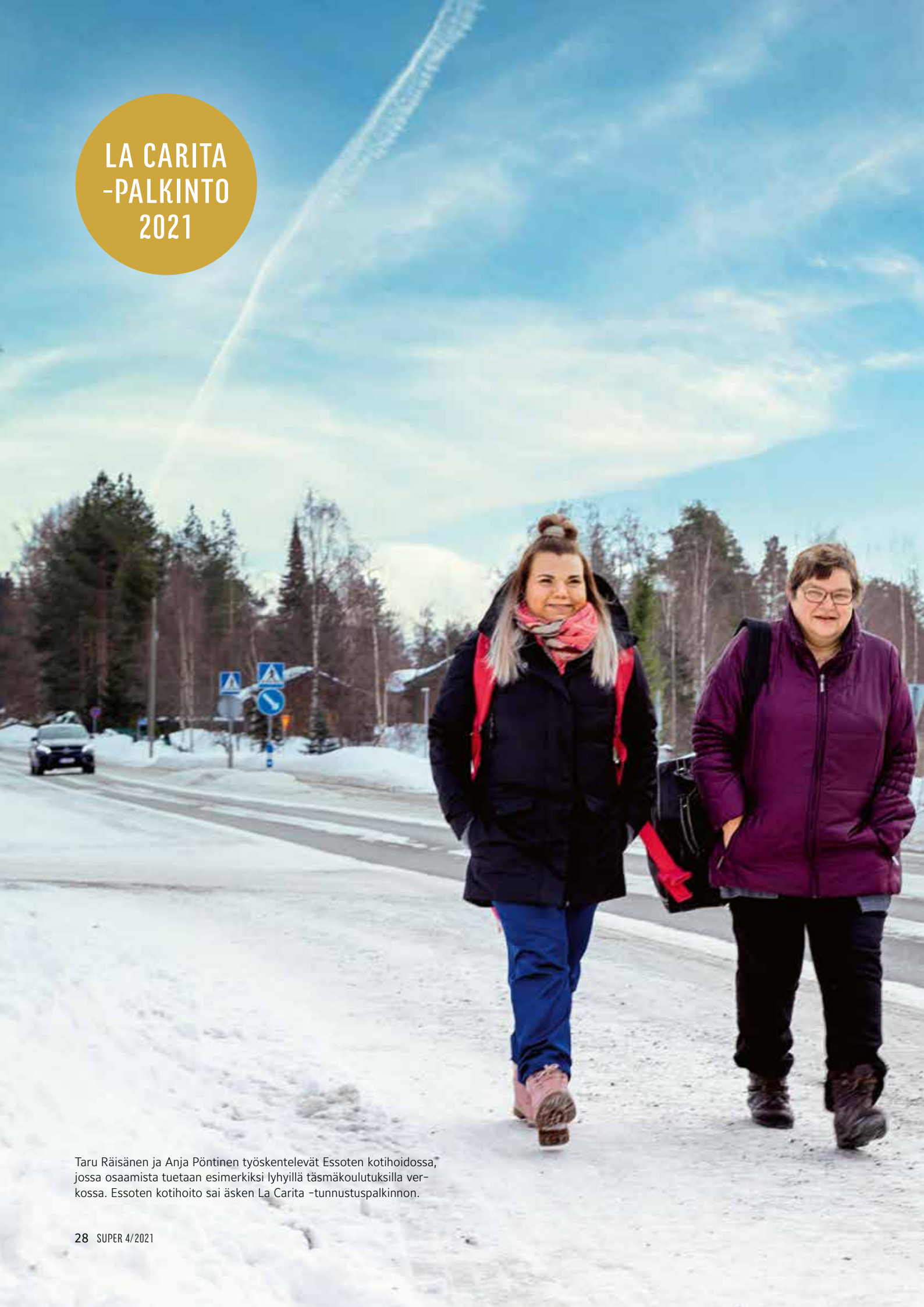
”Olin toivonut, että kun karanteeni on ohi ja kun olen parantunut niin elämä palaa normaaliin, mutta niin ei ole käynyt. Pelkään edelleen, että saatan tartuttaa koronan muihin”, kertoo lapsiperheen äiti. ■

LÄHDE:

COVID-19-STIGMAN JA -KARANTEENIN SEKÄ ERISTYKSEN KOKEMUKSIA PÄÄKAUPUNKISEUDULTA. TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS.



LA CARITA -PALKINTO 2021



Taru Räisänen ja Anja Pöntinen työskentelevät Essoten kotihoidossa, jossa osaamista tuetaan esimerkiksi lyhyillä täsmäkoulutuksilla verkossa. Essoten kotihoito sai äsken La Carita -tunnustuspalkinnon.

KOTIHOITO KULKEE KOHTI UUTTA

TEKSTI **HANNA MOILANEN** KUVAT **JONE MATILAINEN**

Kotihoito on kulkenut pitkän matkan siivoamisesta sairaanhoidolliseen työhön. Tulevaisuudessa teknologialla on yhä suurempi rooli. Essoten kotihoito on vastannut muutokseen työntekijöiden täsmäkoulutuksella.

Hyvät käytännöt ja kehittäminen palkittiin

Essoten kotihoito sai La Carita -tunnustuspalkinnon maaliskuussa.

Essoten kotihoitoa on kehitetty systemaattisesti asiakas- ja henkilöstöpalautteen pohjalta.

Työn veto- ja pitovoima on kasvanut ja omaisten tyytyväisyys palveluihin on lisääntynyt.

Asiakastyytyväisyyskyselyyn vastanneista 93 % voisi suositella saamaansa palvelua.

Työntekijöiden ammatillisuutta tuetaan koulutusten ja perehdytyksen avulla. Osaamista kartoitetaan.

Korona-aikana viestintää on tehostettu ja hoidon jatkuvuus on turvattu tuttujen hoitajien avulla.

Asiakkaan luona käytettävä aika on kasvanut ja sitä kehitetään edelleen.

Kirje tuntemattomalle -projekti eli vapaaehtoisten kirjoittama kirje hoitajan työn tueksi on ollut hieno innovaatio.

Etäpalvelua on vahvistettu ja muun muassa lääkehoidon tarkastukset ja yhteys omaisiin voidaan hoitaa etänäkin. Palvelua on voitu tarjota pitkien matkojen päähän myös ilta-aikoina.

SuPer-liitto ja La Carita -säätö palkitsevat joka vuosi liiton ammatillisilla opintopäivillä työpaikoja, joissa vanhustyötä kehitetään ja tehdään hyvin.

Hoitotyön opettaja Mervi Gynther sanoo, että kotihoidon työstä tykätään. Se on itsenäistä ja vaihtelevaa.



Vain muutama vuosikymmen sitten kotihoidon työ oli lähinnä siivousta ja arkisia askareita. Moni kodinhoitaja työskenteli lapsiperheissä. Kotisairaanhoidon ja kotipalvelun yhdistyminen toi sairaanhoidolliset tehtävät oleelliseksi osaksi lähihoitajan työtä, kun taas sairaanhoitajilla korostuu konsultoiva työote.

Kun vastuu kasvaa, osaamisen tasoa on nostettava. Tämä luo painetta myös kotihoidon koulutuksen kehittämiseen ja jatkuvaan täydennyskoulutukseen.

Esedun hoitotyön opettaja **Mervi Gynther** on mukana Vetovoimainen kotihoito -hankkeessa, jossa toteutettiin laaja ja yksityiskohtainen osaamiskartoitus Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen (Essoten) sekä Pieksämäen kaupungin kotihoidon henkilöstölle. Essoten kotihoito palkittiin hiljattain hyvästä vanhustyöstä La Carita -tunnustuspalkinnolla.

Kyselyn pohjalta räätälöitiin minikoulutuksia, joihin voi osallistua verkon kautta. Ideana on, että koulutusta voi tehdä joustavasti pienen palan kerallaan.

– Sairaanhoidon osaamiseen, kuten vaikka laskimoverinäytteen ottoon, kaivattiin eniten ammatillisuuden vahvistamista. Myös teknologiaosaamista ja sosiaaliturvan parempaa tuntemista toivottiin sekä osaamista elämän loppuvaiheen hoitoon, Gynther kuvaa.

KOTIHOIDON VETOVOIMA NOUSEE TYÖOLOSUHTEISTA

Yksi kotihoidon polttavimmista kysymyksistä on Mervi Gyntherin mukaan alan vetovoimaisuus ja henkilöstön saattavuus. Jos avoimia paikkoja ei saada täytettyä ja sijaisia etsittyä, vakituinen henkilöstö kuormittuu ja uupuu.

– Olen kouluttanut lähihoitajia reilut 11 vuotta ja huomannut, että kotihoidon työstä tykätään, kunhan siitä saadaan kokemusta esimerkiksi työssä oppimisen aikana. Työ on laaja-alaista ja itsenäistä, Gynther kertoo.

Vetovoimainen kotihoito -hankkeessa ratkaisuja etsitään useammasta suunnasta. Pyrkimyksenä on vahvistaa kotihoidon henkilöstön osaamista ja oman työn hallintaa Etelä-Savossa.

Työhyvinvointi on keskeisenä kehittämisen kohteena. Lisäksi tavoitteena on saada työprosesseista sujuvia niin asiakkaan kuin työntekijänkin näkökulmasta.

– Viime kädessä alan vetovoima nousee työolosuhteista, joiden täytyy olla kunnossa. Työ itsessään on monipuolista ja palkitsevaa.

UUDENLAISET ASIAKKAAT

Asiakaskunta on muuttunut, kun valtakunnallisissa painotuksissa on siirrytty kotona-asumisen tukemiseen. Nykyisin kotihoidon asiakkaat ovat tyypillisesti hyvin iäkkäitä ja monisairaita, jotka tarvitsevat monenlaista tukea.

– Aiemmin jopa vanhainkodeissa asui ihmisiä, jotka tiskasivat keittiös-

sä ja silittivät talon yhteisiä pyykkejä, Gynther kuvaa.

Terveysalan laajempi kehitys on vaikuttanut työnkuviin. Päiväkirurgian yleistymisen myötä potilaat kotiutetaan nopeammin ja leikkausten jälkihoitoa järjestetään tarvittaessa kotiin. Avohoitoon keskittyminen on tuonut myös mielenterveys- ja päihdekuntoutajat kotihoidon asiakkaiksi.

Kotihoidon työssä lähihoitaja pääsee käyttämään ammattitaitoaan laajasti. Arkisen huolenpidon lisäksi lähihoitajat ottavat suoniverinäytteitä, pistävät insuliinia ja katetroivat. Digitaalisuus ja teknologia on jo osa työtä, ja niiden rooli vain vahvistuu tulevaisuudessa.

KORONA-AIKA ON OLLUT HARJOITUSTA TULEVAA VARTEN

Kotihoidon työssä tarvitaan tulevaisuudessaakin päätöksentekokykyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Paineensietokyky ja taito asettaa asioita tärkeysjärjestykseen korostuvat. Yhteistyötaidot monialaisen ammattilaisverkoston kanssa ovat tärkeitä.

– Ihmisen kohtaamisen taito ja vuorovaikutusosaaminen säilyvät tulevaisuudessaakin yhtenä tärkeimmistä asioista. Teknologiaosaaminen, asiakkaan toimintakyvyn arviointi ja sairaanhoidollinen osaaminen painottuvat yhä enemmän, Gynther arvioi.

Tulevaisuus voi tuoda mukanaan uusia uhkia ja sairauksia, joiden kanssa on opittava elämään. Korona-aika on ollut hyvää harjoitusta tätä varten.

Teknologia kehittyy väistämättä. Voi olla, että 20 vuoden kuluttua käytössä on laitteita ja apuvälineitä, joista ei nyt osata vielä edes haaveilla.

– Tarvitaan kykyä ja halua pysyä ajan hermolla. Ja tietynlaista joustavaa mieltä, jossa jätetään opittu tapa tehdä asioita taakse ja tartutaan uuteen tapaan. ►

**”KOTIHOIDOSSA TARVITAAN
KYKYÄ JA HALUA PYSYÄ
AJAN HERMOLLA.”**

Vastuuta on nykyisin paljon enemmän

Lähihoitaja Anja Pöntinen, 62, Ristiina

Kun aloitin vanhusten kotiavustajana 1980-luvulla, en olisi osannut ajatellakaan, että teen nyt insuliinipistoja, jaan lääkkeitä ja huolehdin ihmisten letkuruokinasta. Kotihoidon työ on muuttunut todella paljon.

Alussa saatoimme olla kokonaisen päivän yhdessä paikassa ja tehdä viikon ruoat. Isoja siivouksia tehtiin 2–3 päivässä tai lämmitettiin pihasauna ja kannettiin vedet sinne.

Kodinhoitajaksi valmistuin 1990-luvun alussa, ja tein töitä lapsiperheissä. Hoidin sairaita lapsia ja olin paikalla, että perheen äiti sai käydä asioilla tai levätä.

Työurani alussa ei olisi tullut kukaan, että sängystä aamulla ylös nostettava ihminen asui kotona. Kävin lähihoitajakoulutuksen 2000-luvun alussa, kun huomasin, että hoidollisuus korostuu työssä yhä enemmän. Asiakkaan lääkityksistä pitää olla tietoinen ja seurata hänen vointiaan.

Ennen kirjattiin paperille käynnit, ja reissuvihko oli asiakkaan pöydällä. Nyt työlistat tulevat puhelimeen, ja myös päivittäiset kirjaukset tehdään puhelimella.

Tietokoneet eivät kiinnosta minua, mutta niiden käyttö oli pakko opetella opiskeluaikana. Välillä ärsyttää, kun ohjelmat vaihtuvat heti, kun on oppinut niitä käyttämään.

Ennen siivoaminen oli raskasta. Jos kolme huushollia siivosi päivässä, oli aika puhki. Nykyisin paikkoja voi olla 16 vuoron aikana ja pitkiäkin ajomatkoja välissä.

Kotihoidon työ on vaihtelevaa, palkitsevaa ja sopivan haasteellista. Mikään päivä ei ole samanlainen, vaikka olisi samat asiakkaat. Ja työkaverilta saa aina apua tarvittaessa.

”ENNEN KIRJATTIIN PAPERILLE KÄYNNIT, JA REISSUVIHKO OLI ASIAKKAAN PÖYDÄLLÄ.”



Hyvä hoitosuhde syntyy melkein itsestään

Lähihoitaja Taru
Räisänen, 32, Mikkeli

Olen ollut kotihoidon työssä nyt reilut viisi vuotta. Aamulla katson puhelimesta päivän työt, kerään tarvittavat kampeet matkaan ja lähdén kierrokselle asiakkaiden luo.

Hoito- ja palvelusuunnitelmat on tehty yhdessä asiakkaan kanssa ja siinä on sovittu, mitä missäkin paikassa tehdään. Matkaan lähdetään niin helteellä kuin lumimyräkänkin keskellä.

Työhön kuuluu ruokailuista, hygieniasta ja muista perustarpeista huolehtimista. Otamme myös verinäytteitä, kuten INR-kokeita. Näihin työnantaja on järjestänyt lisäkoulutusta. Viimeisen vuoden aikana on otettu myös koronanäytteitä.

Myös isoja haavahoitoja tehdään. Lähihoitajan ammattivastuu on nykyisin suuri. Oireita ja sairauksia pitää tuntea ja tunnistaa laajasti.

Monet asiakkaat ovat todella kiitollisia pienestäkin avusta. Heidän kanssaan tulee väkisinkin hyvä hoitosuhde, kun käy vuosia samassa paikassa. Se on tosi palkitsevaa.

Töitä on paljon ja asiakasmäärä on kasvanut viimeisten viiden vuoden aikana. Kotona hoidetaan yhä huonokuntoisempia ihmisiä.

Uskon, että teknologia tuo jatkossa hyviä asioita, jotka helpottavat hoitajien työtaakkaa ja auttavat asiakkaita. Vaikka miellän itseni ruutupaperi ja sulkakynä -ihmiseksi, en karsata teknologiaa. Se on tulevaisuutta.

Koronavuosi on tuonut omat haasteensa. Pelkään välillä, etten vain tuo itse tautia heikossa kunnossa oleville. Vanhusten yksinäisyys on lisääntynyt, kun omaiset eivät ole samalla tavalla päässeet kyläilemään. Hoitajien lyhyetkin käynnit ovat nyt erittäin tärkeitä.

"LÄHIHOITAJAN AMMATTIVASTUU ON
NYKYISIN SUURI. OIREITA JA SAIRAUKSIA
PITÄÄ TUNTEA JA TUNNISTAA LAAJASTI."



PARKINSONIN TAUTI JARRUTTI ELÄMÄÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Lähihoitaja Sari Kukkonen sairastui Parkinsonin tautiin 50-vuotiaana. Shokkivaiheen jälkeen elämä jatkui mutta vauhti hidastui.

Oireet alkoivat reilu viisi vuotta sitten vasemman käden vapinasta. Lähihoitaja **Sari Kukkonen** oli murtautunut saman puolen olkapäähän aikaisemmin, ja vapinan epäiltiin johtuvan siitä, vanhan vamman vihoittelusta. Toispuoleinen vapina on toki Parkinsonin taudin tyypillinen ensi oire, mutta lääkäritkään eivät osanneet epäillä sitä perusterveellä viisikymppisellä.

– Kävin röntgenissä ja ortopedillä, yksityisellä ja julkisella puolella, kunnes lopulta työterveydessä lääkäri alkoi ihmetellä asiaa ja kirjoitti lähetteen kuvauksiin.

Sari kertoo etsineensä verkosta tietoa itsenäisesti ja alkaneensa aavistaa, että oireet liittyvät Parkinsonin tautiin. Diagnoosi varmistui viisi vuotta sitten. Hoitava lääkäri soitti vapaapäivää viettävälle Sarille ja kertoi uutisen puhelimitse.

– Menin aivan shokkiin. Makasin sohvalle ja ihmettelin, että mitähän nyt tapahtuu, voinko enää mennä töihin.

Sari kertoi ajatelleensa, että lähihoitajana hänen olisi pitänyt tietää, miten tilanteessa toimitaan. Olihan hän työssään hoitanut itsekin potilaita, joilla on Parkinsonin tauti.

Myöhemmin, kun hän sai ajan Parkinsonin tautiin erikoistuneelle hoitajalle, asiat alkoivat vähitellen sujua.

TYÖSTRESSI PAHENTAA OIREITA

Parkinsonin tautiin sairastuu vuosittain noin 800 suomalaista, joista noin joka kolmas on työikäisiä. Työikäisillä sairaus diagnosoidaan yleensä työuran loppuvuosina, joskus aikaisemmin, kuten Sarilla.

Toisin kuin usein luullaan, Parkinsonin tautiin ei välttämättä liity muistiongelmia. Mitä nuorempana sairaus alkaa, sitä harvinaisempia ne ovat. Sai-

raus johtuu keskiaivojen hermosolujen vähittäisestä tuhoutumisesta, mutta mikä saa ne tuhoutumaan, sitä ei tiedetä.

Varsinkin alkuvaiheessa oireita voidaan lievittää tehokkaasti lääkkeillä, jolloin työssä jatkaminen on mahdollista. Moni Parkinsonin tautiin sairastuva työikäinen jatkaaakin töissä ainakin jonkin aikaa.

– Työssä käyminen on parhaimmillaan hyvin kuntouttavaa, sanoo Parkinsonliiton järjestösuunnittelija **Jukka Tauriainen**.

Toisaalta Parkinsonin tauti on sairaus, jonka perusteella eläkkeelle yleensä pääsee. Tähän vaikuttaa työkyvyn lisäksi myös se, minkälaista työtä tekee.

Sairastunut ei kestä kiirettä stressiä entiseen tapaan ja hän väsyä aikaista helpommin. Työelämän kuormitus pahentaa helposti sairauden oireita, jotka osatyökyvyttömyys- tai työkyvyttömyyseläkkeen myötä voivat helpottua. ►

**"MAKASIN SOHVALLA JA MIETIN,
ETTÄ MITÄHÄN NYT TAPAHTUU.
VOINKO ENÄÄ MENNÄ TÖIHIN?"**



– Ihmiset saattavat sinnitellä suurilla lääkeannoksilla, kunnes eläkkeellä työn aiheuttama stressi helpottaa ja lääkitystä voidaan jopa vähentää.

PÄIVÄ KERRALLAAN, OMAAN TAHTIIN

Sari Kukkosen työpaikalla vanhusten palvelutalossa sairauteen suhtauduttiin ymmärtäväisesti, vaikka asian kertominen esimiehelle jännitti. Sairauden takia yövuorot olivat kiellettyjä, mutta muutoin työt sujuivat jonkin aikaa.

– Osastonhoitaja oli sitä mieltä, että pystyn tekemään työtä, eikä tullut mitään sanomista. Työnkuvaa räätälöitiin niin, että tein kaksi ensimmäistä vuotaa täyttä työpäivää hoitajana yövuorot pois lukien, ja työtehtäviä muokattiin. Vapinan takia en esimerkiksi voinut enää tehdä haavanhoitoa.

Työterveyshuolto seurasi Sarin vointia säännöllisesti, ja työtä kevennettiin vähitellen. Hoitotyön rinnalla Sari alkoi tehdä luottamusmiehen tehtäviä,

kunnes hoitotyö vaihtui kokoaikaiseen luottamusmiestyöhön.

– Nyt teen 60-prosenttista työaika luottamusmiehenä ja koen sen oikein hyväksi jaksamisen ja voinnin kannalta.

Oireiden alkaessa Sari oli viisissä-kymmenissä. Nyt hän 55-vuotias ja edelleen työelämässä, mikä on Parkinsonin taudissa harvinaista. Suuri osa työiässä sairastuneista siirtyy työkyvyttömyyseläkkeelle keskimäärin alle kaksi vuotta diagnoosin saamisesta, osatyökyvyttömyyseläkkeellä jaksetaan noin neljä vuotta.

Sari ei tiedä vielä, kuinka kauan on mukana työelämässä, mutta mikään kiire hänellä ei ole sieltä kokonaan pois.

– On kauheaa luopua työstä, josta tykkää ja jota on tehnyt niin pitkään, yli 30 vuotta. Jos realistisesti ajattelee, niin ehkä pari vuotta vielä. Sairaus etenee todella hitaasti. Voin omasta mielestäni hyvin, minulla ei ole tasapainovaikeuksia enkä tarvitse vielä apuvälineitä.

Liikunta on jalkkyyden estämisen ja muun toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta tärkeää, ja sitä Sari harrastaa voinnin mukaan.

– Toimintakyky vaihtelee lääkevästteen mukaan. Minulla pääoire on edelleen vasemman käden vapina. Se ja muut oireet muuttuvat lääkkeillä lieviksi.

Parkinsonin taudille on tyypillistä, että etenkin sairauden edetessä toimintakyky vaihtelee nopeasti. Huonon toimintakyvyn tilassa eli off-vaiheessa liikumiskyky voi heikentyä tai kadota lähes kokonaan. Paras mahdollinen toimintakyky eli on-vaihe palautuu seuraavan lääkeannoksen myötä.

Lääkityksen vaativuuden takia Parkinsonin tautia sairastavien hoito- ja kuntoutussuunnitelmista tulisi pitää kiinni.

KESKI-ikäinen on nuori SAIRASTUMAAN

Sari päätti kertoa sairaudestaan avoimesti heti diagnoosin saatuaan. Toisia pelottavat sairauteen liittyvät ennakkoluulot, ja Sari kertoo sortuneensa niihin itsekin, ennen kuin sairaus ja sen moninaiset oireet olivat tulleet tutuiksi.

– Lapsuuden kesäpaikalta oli mieleen jäänyt Koirasen tati, jolla oli Parkinsonin tauti. Hän oli kamalan kumarainen ja häneltä valui kuola suusta. Ajattelin, että sellainen minustakin

Parantumaton mutta hitaasti etenevä sairaus

Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus. Sen tavallisia oireita ovat liikkeiden hitaus, lepovapina, lihasjäykkyys ja tasapainovaikeudet. Sairauden alkamista voivat ennakoida hajuaistin heikkeneminen, unihäiriöt, ummetus, masennus ja kivut.

Oireet johtuvat aivojen mustan tumakkeen solukadosta ja siitä aiheutuvasta dopamiinin vähenemisestä. Taudin syytä ei tiedetä.

Parkinsonin tautia ei voi parantaa eikä sen etenemistä hidastaa, mutta oireita voidaan lievittää lääkkeillä ja kuntoutuksella. Osalla oireita voidaan lievittää aivojen stimulaatiohoidolla, jossa aivoihin asennettujen elektrodien avulla aivoja stimuloidaan sähköisesti.

Suomessa tautiin sairastuneita on noin 16 500. Työikäisistä diagnoosin saa vuosittain noin 300, heistä suurin osa on lähellä eläköitymisikää.

Parkinsoniliitto tarjoaa Parkinsonin tautiin ja muihin liikehäiriö sairauksiin liittyvää maksutonta ohjaus- ja neuvontapalvelua myös hoitohenkilökunnalle.

LÄHDE: PARKINSONLIITTO.FI

Viisi vinkkiä parkinsonpotilaan hoitoon

Lääkkeillä pystytään lievittämään merkittävästi Parkinsonin taudin oireita. Lääkehoito on kuitenkin vaativaa ja lääkkeisiin voi liittyä vaikeita sivuvaikutuksia. Neurologisiin sairauksiin perehtynyt sairaanhoitaja **Kaisa Ollikainen** antaa viisi vinkkiä, jotka kannattaa muistaa parkinsonpotilaan hoidossa.

1. Kaikkein tärkeintä on pitää lääkitys mahdollisimman tasaisena. Parkinsonpotilaan toimintakyky vaihtelee suuresti lääkevästteen mukaan.

2. Ajoita pukeutuminen, ruokailu, peseytyminen ja muut omatoimisuutta vaativat tehtävät parhaan toimintakyvyn aikaan eli on-vaiheeseen.

3. Tue omatoimisuutta, vaikka se veisi aikaa. Toiminnan ja ajattelun hitaus kuuluu Parkinsonin tautiin.

4. Rauhoita hoitotilanteet, poista mahdollisuuksien mukaan taustahäly. Kiire ja stressi pahentavat Parkinsonin taudin oireita, ja esimerkiksi taustalla pauhaava radio voi häiritä potilaan havainnointikykyä.

5. Rytmitys voi helpottaa liikkeelle lähtöä ja liikkumista. Soita musiikkia, anna rytmi laskemalla ääneen tai vaikkapa taputtamalla käsiä.

varmaan tulee. Myöhemmin, kun tustuin muihin Parkinsonin tautia sairastaviin, totesin, että ihan mukavia ihmisiähän he ovat.

Sari kertoo saaneensa arvokasta vertaistukea ja ystäviä Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toiminnassa. Hän vetää vapaaehtoisena työikäisten vertaistukiryhmää, Oiva-kerhoa.

– 50-vuotiaana ei enää ole hirveän nuori, mutta Parkinson-potilaaksi on hyvin nuori. On tärkeää nähdä, että eivät kaikki sairastuneet ole mummoja, joilla vapisee kädet.

Vertaistuki on antanut ennen kaikkea rohkeutta miettiä omaa tilannettaan ja tulevaisuuttaan. Parkinsonin tauti etenee hitaasti mutta varmasti. Sairautta ei voi

lääkkeillä estää eikä pysäyttää, ainoastaan oireita pystytään lievittämään.

– Ei joka päivä voi ajatella, mitä tapahtuu viiden vuoden kuluttua. Eihän se oli kiva ajatus, jos menee ihan liikuntakyvyttömäksi. Kun on itse ollut hoitajana, niin tietää millaisia hoitopaikkoja on olemassa. Se vähän pelottaa, vaikka on myös hyviä hoitokoteja. ■

”ON TÄRKEÄÄ NÄHDÄ, ETTEIVÄT KAIKKI SAIRASTUNEET OLE MUMMOJA, JOILLA VAPISEE KÄDET.”



ADRENARKE VALMISTEE KEHOA MURROSIKÄÄN

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Adrenarken ensimmäisiä merkkejä ovat kainalohiki ja hiusten rasvoittuminen. Ne havaitaan alakouluikäisillä lapsilla. Ylipaino altistaa ennenaikaiselle adrenarkelle.

Vanhemmat saattavat hämmästyä, jopa huolestua, kun tokaluokkalaisten tytön jumppapaidan kainalot haiskahtavat kevyesti hielä tai kun kolmasluokkalaisten pojan hiukset rasvoittuvat. Kyse ei tavallisesti ole liian aikaisin käynnistyneestä murrosiästä, vaan adrenarkesta.

Adrenarke kiinnostaa juuri nyt tutkijoita. Lääketieteen lisensiaatti **Aino Mäntyselän** lastentautien alaan kuuluva väitöskirja *Adrenarche, predisposing factors, presentation and effects on health* hyväksyttiin lokakuussa Itä-Suomen yliopistossa.

LISÄMUNUAINEN TUOTTAÄ HORMONEJA

Vaikka adrenarke enteilee murrosikää, siitä ei kuitenkaan puhuta esimurrosikä, sillä mekanismit hormonitoiminnan taustalla ovat erilaiset.

– Adrenarke tulee kaikille. Toisilla se näkyy selvemmin, mihin vaikuttavat muun muassa perimä ja hormonireseptorien toiminta.

Adrenarke käynnistyy, kun lisämunuaisen kuorikerros alkaa tuottaa miessukupuoli hormoneja. Niitä ei vielä tässä vaiheessa erityy kuitenkaan kiveksissä tai munasarjoissa, eivätkä munasarjat tuota estrogeeniä. Kivesten ja munasarjojen toiminta käynnistyy vasta murrosiässä.

– Vielä ei tiedetä, mikä on se tarkka triggeri, joka käynnistää adrenarken. Ensimmäinen havaittava merkki on yleensä aikuistyyppinen kainalohiki sekä hiusten ja ihon rasvoittuminen.

Sen kummempaa hoitoa ei tarvita, riittää, että käy aiempaa useammin suihkussa.

– Jos kainalohiki häiritsee, koululainen voi käyttää mietoa deodoranttia, Mäntyselkä sanoo.

Adrenarke pähkinänkuoressa

Adnenarke on alakouluikäisen normaali kehitysvaihe.

Havaittavia merkkejä ovat haiskahtava kainalohiki, hiusten ja ihon rasvoittuminen sekä kainalo- ja häpykarvojen kasvu, yleensä tässä järjestyksessä.

Jos edellä mainitut merkit tulevat tytölle alle 8- ja pojalla alle 9-vuotiaana, puhutaan ennenaikaisesta adrenarkesta. Tällöin pitää kuitenkin poissulkea ennenaikainen puberteetti tai mahdolliset sairaudet.

”ADRENARKE TULEE KAIKILLE. TOISILLA SE NÄKYY SELVEMMIN, MIHIN VAIKUTTAVAT MUUN MUASSA PERIMÄ JA HORMONIRESEPTORIEN TOIMINTA.”

TYTÖILLÄ MERKIT NÄKYVÄT SELVEMMIN

Adrenarke voidaan määrittää mittaamalla verestä lisämunuaiskuoren tuottamien miessukupuolihormonin esiasteiden, tavallisimmin dehydroepiandrosteronisulfaatin (DHEAS), pitoisuuksia.

DHEAS-hormonipitoisuudet voivat olla pojilla isompia ilman näkyviä merkkejä. Tytöillä puolestaan on suurempi kehon rasvaprosentti kuin pojilla. Se edesauttaa näiden hormonien esiasteiden muuntumista kohdekudoksissa vaikuttaviksi miessukupuolihormoneiksi ja aiheuttaa adrenarken havaittavat merkit.

AIKAINEN ADRENARKE EI YLEENSÄ VAADI HOITOA

Ennenaikaisesta adrenarkesta puhutaan, jos merkit ovat havaittavissa tytöillä ennen kahdeksaa ja pojilla ennen yhdeksää ikävuotta.

– Tällöin on hyvä käydä lääkärissä, jotta voidaan pois sulkea ennenaikainen puberteetti, lisämunuaisten liikkakasvu eli hyperplasia tai harvinaiset kasvaimet, Mäntyselkä neuvo.

Ennenaikainen adrenarke ei yleensä vaadi hoitoa.

Mäntyselän väitöskirjatutkimuksessa ennenaikainen adrenarke havaittiin 8,6 prosentilla tytöistä ja 1,8 prosentilla pojista. Luvut ovat samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa.

Ylipaino voi kypsyttää lisämunuaiskuorta ja on ennenaikaisen adrenarken riskitekijä. Muoviteollisuuden haitallisten kemikaalien yhteyttä puberteetin aikaistumiseen on tutkittu. Tulosten mukaan esimerkiksi ftalaatilla saattaa olla vaikutuksia, mutta adrenarken osalta tästä ei vielä ole tietoa.

Ennenaikaista adrenarkea on pidetty riskitekijänä metaboliselle oireyhtymälle ja sitä kautta sydän- ja verisuonitaudeille sekä munasarjojen monirakkulaoireyhtymälle (PCOS). Mäntyselän tutkimuksessa kuitenkin korkea DHEAS-pitoisuus oli yhteydessä suotuisampaan lipidiaineenvaihduntaan.

PARI VUOTTA PUBERTEETTIIN

On yksilöllistä, kuinka kauan adrenarken alkamisesta menee puberteetin käynnistymiseen.

– Keskimäärin ainakin pari vuotta. Raja on häilyvä ja kehitysvaiheet voivat mennä osittain päällekkäin, Mäntyselkä sanoo.

Puberteetti näkyy tytöillä yleensä ensin rintojen ja pojilla kivesten kasvuna. ■

LÄHTENÄ KÄYTETTY MYÖS LL AINO MÄNTYSELÄN LASTENTAUTIEN ALAAN KUULUVA VÄITÖSKIRJAA ADRENARCHE, PREDISPOSING FACTORS, PRESENTATION AND EFFECTS ON HEALTH, 2020



MIELEN HYVINVOINTI ALKAA LAUTASELTA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT MOSTPHOTOS

Jos muisti pätkee, syy voi olla yksipuolisessa ruokavaliossa. Epäsäännöllistä työaikaa tekevien hoitajien kannattaa huomioida säännöllinen ateriatytmä, muistuttaa ravitsemustieteilijä **Satu Jyväkorpi**.

Miten ruokavalio vaikuttaa aivoterveuteen?

Aivoterveys on myös sydänterveyttä eli samat asiat, jotka ovat hyväksi sydämmelle, ovat hyväksi myös aivoille. Aivoterveyttä voi tukea hallitsemalla sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä, joita ovat muun muassa korkea verenpaine, kolesteroli, veren sokeritaso ja ylipaino.

Pitkään jatkunut epäterveellinen ruokavalio voi altistaa verisuonitapahduksille, joista voi pahimmillaan seurata sydän- tai aivoinfarkti. Aivoverenkiertosaireus on toiseksi yleisin etenevän muistisairauden syy.

Ravinnolla on yhteys aivoihin myös suoliston kautta. Suolistobakteerit muodostavat välittäjäaineita, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan ja esimerkiksi säätelevät ihmisen stressitasoa. Syömällämme ravinnolla ja etenkin kuiduilla on tärkeä rooli suolistobakteerien muodostumisessa.

Millainen ruokavalio on hyväksi aivoille?

Aivoterveydelle hyväksi on nykyisten suositusten mukainen ruokavalio. Se sisältää runsaasti kasvikuunnan tuotteita, kuten vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja

palkokasveja sekä kalaa, kasviöljyä, pähkinöitä, siemeniä ja täysjyväviljavalmisteita. Proteiineja tulee saada riittävästi hyvistä lähteistä, esimerkiksi maitotuotteista, palkokasveista, kalasta ja vaaleasta lihasta.

Aivoterveyttä edistää myös perinteinen Välimeren ruokavalio, jota on tutkittu paljon. Se sisältää runsaasti kalaa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Myös pähkinöitä ja palkokasveja syödään paljon. Välimeren ruokavaliossa tärkeä rasvan lähde on oliiviöljy, mutta myös esimerkiksi rypsiöljyn käytöstä on saatu tutkimuksissa hyviä tuloksia. Suurin ero Välimeren ruokavalion ja suomalaisen suositusten mukaisen ruokavalion välillä on se, että Suomessa käytetään enemmän maitotuotteita.

Aivoterveydelle hyväksi on myös korkean verenpaineen hoitoon kehitetty Dash-ruokavalio, joka vastaa osittain nykyisiä ravitsemussuosituksia. Dash-ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja ja vähärasvaisia maitovalmisteita, kun taas suola käytetään niukasti.

B12-vitamiini on aivojen, hermoston ja muistin kannalta tärkeä vitamiini, jota saa kaikista eläinperäisestä ruoasta kuten

lihasta, kalasta, maitotuotteista ja kananmunasta. Sen puutos voi aiheuttaa vakavia neurologisia oireita. Aina kun ihmisellä havaitaan muistihäiriöitä, tulisi selvittää B12-vitamiiniravot.

Millainen yhteys ravitsemuksella on masennukseen?

Saamamme ravinto vaikuttaa mielen-terveyteemme samalla tavalla kuin aivoterveyteenkin. Tutkimuksissa on havaittu, että masentuneilla ihmisillä on usein yksipuolinen ruokavalio ja he syövät epäsäännöllisesti. Masennus voi myös aiheuttaa ylensyömistä tai ruokahalutomuutta.

On vaikea sanoa, johtuuko yksipuolinen ruokavalio masennuksesta vai voiko masennus olla osittain seurausta siitä, että syödään epäterveellisesti. Tutkimusten mukaan masentuneet syövät usein pitkälle prosessoitua ruokaa ja ravintoköyhiä hiilihydraatteja. Ruokavalio voi sisältää paljon esimerkiksi sokerisia juomia, suolaa ja huonolaatuisia rasvoja sisältävää ruokaa, rasvassa uppoaistettua ruokaa, leivonnaisia ja prosessoituja lihatuotteita. Toisaalta ruokavalio voi sisältää liian vähän kasviksia, täysjyväviljaa ja aivoille tärkeitä rasvahappoja. Masentuneilla ihmisillä on usein myös häiriöitä suoliston bakteerikannassa.

Lisäksi on huomattu, että masentuneilla voi olla foolihapon puutos. Foolihapon puutos voi yksinään aiheuttaa masennusta, mutta se voi myös johtaa siihen, etteivät masennuslääkkeet auta. Myös omega-3-rasvahapoista ja useista vitamiineista ja kivennäisaineista voi tulla puutetta, mikäli ruokavalio on yksipuolinen ja huonolaatuinen.

Mitkä ovat mielialan kannalta hyviä ravintoaineita?

Kannattaa syödä esimerkiksi rasvaista

kalaa, josta saa omega-3-rasvahappoja. Myös tummanvihreät kasvikset, hedelmät ja marjat ovat hyviä. Linsseissä ja pavuissa on paljon foolihappoja, kivennäisaineita ja vitamiineja. Pähkinöissä ja siemenissä on hyviä rasvahappoja ja täysjyväviljatuotteista saa foolihapon lisäksi muita vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja, jotka kaikki voivat vaikuttaa mielialaan myönteisesti.

Kofeiini piristää ja kohottaa mielialaa, ja voi myös parantaa fyysistä suorituskykyä. Joissakin tutkimuksissa on myös havaittu, että kahvia juovilla on pienempi masennusriski sekä pienempi riski muistisairauksille.

Mielialaa laskevia ruoka-aineita ovat prosessoidut ja ravinneköyhät ruoat. Myös runsas alkoholin käyttö on pidemmällä aikavälillä aivoille haitallista.

Mikä on erityisen tärkeää hoitotyötä tekevän ruokavaliossa?

Hoitotyötä tekeväille pätevät samat vinkit kuin muille eli kannattaa syödä terveellistä ja monipuolista ruokaa. Erityisesti vuorotyötä tekevien on kuitenkin hyvä pitää huolta säännöllisestä ateriaritmisestä. Riskinä on painonnousu, jos jatkuvasti jättää jonkun aterian väliin ja syö myöhemmin enemmän. Pidemmällä aikavälillä sillä on vaikutusta myös aivoterveeyteen.

Myös oman keskittymisen kannalta säännöllinen ruokailu on tärkeää, jotta verensokeri pysyy tasaisena. Sokerisia juomia ja makeisia kannattaa välttää, sillä ne nostavat, mutta myös laskevat verensokeria nopeasti.

Satu Jyväkorpi luennoi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille aivoterveysteen ja mielialaan vaikuttavasta ravitsemuksesta SuPerin ammatillisen opintopäivän webinaarikoulutuksessa 16.3.2021

Aivojen lempiruokat

- Hyviä rasvan lähteitä ovat kasvisperäiset öljyt, kala ja pähkinät. Hyvälaatuiset rasvat vaikuttavat myönteisesti verisuonten plastiisuuteen eli joustavuuteen myös aivoissa.
- Hanki proteiineja hyvistä lähteistä, kuten maitotuotteista, palkokasveista, kalasta ja vaaleasta lihasta.
- Syö kalaa pari kertaa viikossa.
- Syö viljatuotteet täysjyvätuotteina. Täysjyväviljatuotteet sisältävät vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja. Kuidut vaikuttavat suoliston terveyteen, sillä kuidut edesauttavat terveyttä edistävän bakteerikannan muodostumista suolistoon, joka tukee kokonaisterveyttä ja voi myös vaikuttaa aivoihin ja mielialaan.
- Syö paljon ja monipuolisesti värikkäitä vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Niissä on paljon vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja ja terveyttä edistäviä yhdisteitä.
- Tumma suklaa voi edistää verisuonten laajentumista ja joustavuutta sekä lisätä verenkiertoa aivoissa. Suklaan terveysvaikutukset pääsevät kuitenkin esiin lähinnä silloin, jos se sisältää vähintään 70 prosenttia kaakaota. Riittävä määrä on 10 g tummaa suklaata päivässä.



Väkivallan riski vähenee, kun hoitajan työasu on turvallinen ja uhkaavat tilanteet on osattu ennakoida.



HIUKSET KIINNI

Laita pitkät hiukset kiinni, jotta niistä on vaikeampi saada otetta.



LÄVISTYKSET

Poista työvuoron ajaksi lävistykset, ettei asiakas voi tarrata niistä kiinni.



ISOT KORVAKORUT

Isoista korvakoruista saa helposti otteen.



KAULAKORUT

Jätä kaulakorut kotiin. Ohuinkin ketju altistaa kuristamiselle.



KYNÄ

Säilytä kynä muualla kuin työasun taskussa, sillä lyömäaseena se on vaarallinen.



SAKSET

Terävät esineet ovat hengenvaarallisia. Älä kuljeta mitään instrumentteja työasun taskuissa.



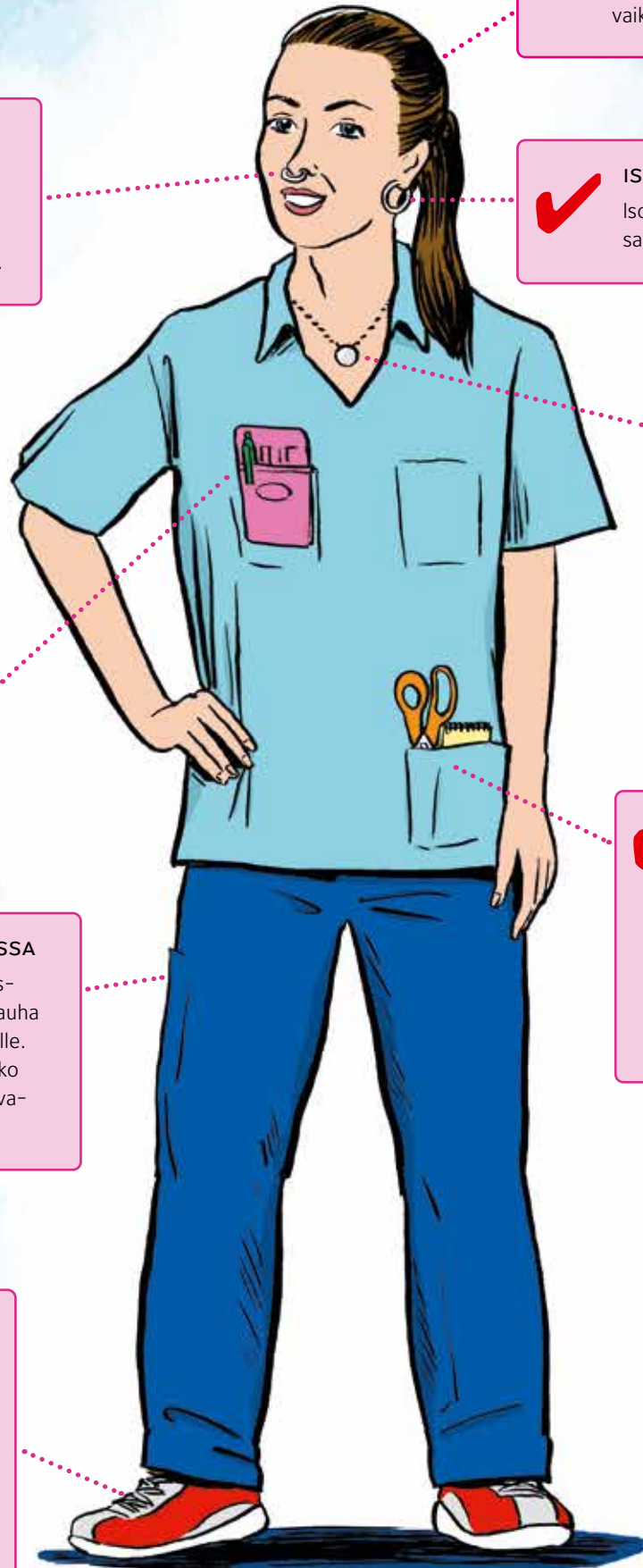
AVAIMET TASKUSSA

Pidä työavaimet taskussa. Avainkaulanauha altistaa kuristamiselle. Et voi tietää, toimiiko nauhassa oleva turvalukko.



TUKEVAT JALKINEET

Huolehdi, että jalassasi on hyvin pysyvät, tukevut kengät. Vaaratilanteessa poistuminen on helpompaa.



YHDESSÄ TEKEMÄLLÄ SYNTYY TURVALLINEN TYÖPAIKKA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS ROBERT OTTOSSON KUVAT ANNA AUTIO

Hoitajat kohtaavat työssään fyysistä ja henkistä väkivaltaa. Se ei ole kuitenkaan työhön kuuluva itsestään selvä palkanlisä. Työyhteisön kannattaa etsiä omaan yksikköön sopivat keinot työväkivallan ennaltaehkäisyyn ja hallintaan. Päijät-Hämeessä monessa työpaikassa näin on jo tehty.

Muistisairas ei suostu lähtemään suihkuun. Kun hoitaja maanittelee riittävän pitkään, vastaukseksi alkaa tulla kirosanojen lisäksi läpsimistä ja nipistelyä. Näin on mennyt jo viitenä aamuna peräkkäin. Viimeisimmästä suihkukerrasta on aikaa jo puolitoista viikkoa, ja vanhuksen iho ja hiukset ovat kunnon pesun tarpeessa. Mitä voi tehdä? Ketään ei voi väkisin pestä.

Yksi hoitajista keksii, että vanhus pitää kettukarkeista. Mitä jos antaisi karkin suuhun, juttelisi mukavia ja ehdotaisi suihkua sitten? Yllättäen se toimii.

Suihkuun mennessä hoitaja lupaa keittää kahvit heti, kun papiljotit on saatettu laitettua. Pian vanhus istuu ilta-päiväkahvilla puhtaana ja iho hoidettuna huivi papiljottien suojana. Kiuku ja paha mieli ovat mennyttä. Mielissä ovat entisajan kevätkylvöt, joista on mukava kertoa hoitajille.

Sote-ala on yksi työväkivallan riski-ammateista, jossa työntekijät voivat kokea työväkivaltaa jopa päivittäin. Päijät-Sotessa tilanteeseen havahduttiin vuonna 2018, kun työhyvinvointikysely paljasti, että yhtymän joka toinen työntekijä oli kokenut työväkivaltaa. Tilanne päätettiin ottaa hallintaan, ja

sitä varten aloitettiin hanke, jonka toteutuksesta vastaa työväkivallan erityisasiantuntija ja kriisityönohjaaja **Jutta Karvonen**. Hänen työpareinaan toimivat yhtymän työsuojeluvaltuutetut.

VAARATILANTEIDEN TUNNISTAMINEN VÄHENTÄÄ VÄKIVALLAN RISKIÄ

Päijät-Soten hankkeessa kartoitettiin aluksi yksiköt, joissa työväkivaltaa ilmenee. Tämän jälkeen selvitettiin, millä tavalla se on otettu hallintaan. Psykiatrisella puolella tilanne oli valoisampi kuin muualla, koska siellä turvallisuuteen oli kiinnitetty huomiota pitkään. ►

Työväkivallan erityisasiantuntija ja kriisityönohjaaja Jutta Karvonen ja työsuojeluvaltuutettu Minna Sarkkinen kannustavat työyhteisöjä kehittämään ennakoivia toimintamalleja työväkivallan ennaltaehkäisemiseksi.



Hoito-
toimenpiteet /
TYÖ-
VÄKIVALTA
/ Henkinen
ulkopuolinen
uhka

Asiakkaiden
väliset konfliktit



VÄKIVALLALLE ALTISTAA

- yksintyöskentely erityisesti iltaisin ja öisin
- asiakkaan päihtymys tai sekavuutta aiheuttava sairaus
- lääkkeiden ja rahan käsittely
- työpaikan sijainti rauhattomalla alueella tai syrjäisessä paikassa

Jos yksikön tilanne ei ollut vielä huolestuttava, työyhteisö mietti yhdessä työsuojeluvaltuutetun kanssa keinoja turvallisuuden lisäämiseksi. Jos tilanne oli jo kriisiytymässä, Jutta Karvonen saapui avuksi.

Työsuojeluvaltuutetuilla ja työväkivallan erityisasiantuntijalla ei ole kuitenkaan tarjota valmista työkalupakkia työyhteisön tarpeisiin, vaan se täytyy rakentaa itse.

– Työntekijät ovat oman työnsä asiantuntijoita. En voi määrätä, miten työ pitää tehdä. Voin kannustaa heitä avoimeen keskusteluun ja tuoda siihen uusia näkökulmia. Yhdessä pohtimalla tunnistetaan mahdollisia väkivaltatilanteita ja löydetään keinoja ehkäistä niitä, hankkeessa mukana oleva lähihoitaja, työsuojeluvaltuutettu **Minna Sarkkinen** sanoo.

Karvonen työskentelee työyhteisön kanssa yleensä useamman kuukauden.

– Tavoitteena on oppia tunnistamaan työväkivallta omassa yksikössä. Laadimme työturvallisuuslain edellyttämät työpaikkakohtaiset menettelytapohjeet, jotka sisältävät tunnistettuihin tilanteisiin yhteiset toimintamallit. Jos joku käyttäytyy toistuvasti haastavasti, teemme asiakaskohtaisen turvasuunnitelman.

TURVANAPPIA PAINAESSA PELI ON JO MENETETTY

Pitkään itsekkin kehitysvammaisten parissa työskennellyt Jutta Karvonen on nähnyt, että sosiaali- ja terveystalalla on vahva pärjäämisen kulttuuri. Asiakas-

lähtöinen työote voi johtaa siihen, että unohtaa oman turvallisuutensa. Työntekijät asettavat itsensä vaaraan esimerkiksi silloin, kun hoidettava vastustaa vaipanvaihtoa tai pesuja.

– Asiakaslähtöinen työote ei tarkoita sitä, että täytyy mennä mihin tahansa tilanteeseen. Aina pitää miettiä, onko se turvallista, haenko työkaverin avuksi vai siirrätkö toiminnan myöhemmäksi. Ennakointi on tärkeä tekijä väkivallan ehkäisemisessä. Kun turvanappia pitää painaa, peli on jo menetetty, Karvonen sanoo.

– Tärkeää on pohtia sitä, missä kohdalla voi vielä perääntyä. Mikä on se hetki, kun on vielä turvallista, Sarkkinen jatkaa.

Karvonen kehottaa työyhteisöä pohtimaan sitä, miten riskejä vältettäisiin. Hän kertoo esimerkin ikääntyneestä aggressiivisuuteen taipuvaisesta miehestä, jolta on viety ajo-oikeus. Asia on ennakoon kotihoidon tiedossa, mutta silti kotiin saatetaan lähettää vain yksi hoitaja.

– Maaseudulla teräesineitä voi olla jo eteisessä. Jos tiedetään, että vastas-

EHKÄISE VÄKIVALTA JO ENNAKKOON

- Käyttäydy kunnioittavasti asiakasta kohtaan riippumatta siitä, mitä ajattelet hänestä.
- Vältä provosoitumasta aggressiivisesta käyttäytymistä.
- Älä ota tarpeettomia riskejä! Älä mene yksin tilanteeseen, johon tiedät sisältyvän väkivallan uhan.
- Älä jätä työkaveria yksin uhkavassa tilanteessa!
- Tutustu työpaikan turvallisuusmääräyksiin ja menettelyohjeisiin.
- Opettele käyttämään turvallisuustekniikkaa ja esitä sen hankkimista työpaikalle tarvittaessa.
- Ilmoita vaaratilanteista työkaverille, esimiehelle ja työturvallisuusjärjestelmään.
- Osallistu turvallisuuskoulutuksiin.
- Tehkää yhdessä yksikköönne turvallisuussuunnitelma. Se voi sisältää myös ohjeita yksittäisen asiakkaan kohtaamiseen. Muistakaa päivittää suunnitelma riittävän usein, koska tilanteet muuttuvat.

sa on pettynyt, aggressiivinen mies, poliisikaan ei mene paikalle yksin. Miksi hoitaja sitten menisi? Tällaisiin tilanteisiin täytyy varautua paremmin. Johto, esimies ja työntekijät ovat yhdessä vastuussa työväkivallan ennakoinnasta.

MUSTELMA PARANEE HELPOMMIN KUIN SYDÄN

Suurin osa työväkivallasta on henkistä. Jutta Karvosen mukaan sitä ei aina tunnisteta väkivallaksi, ja työturvallisuusilmoitus jää lähes aina tekemättä näistä tilanteista.

– Kannustan tekemään ilmoituksen kaikista uhka- ja väkivaltatilanteista. Niitä käsitellessä ei ole tarkoituksena etsiä syyllistä, vaan purkaa väkivallan aiheuttama tunnekuorma ja miettiä yhdessä, miten tällainen tilanne voidaan jatkossa ennakoida.

Karvonen on huomannut, että työväkivalta vaikuttaa työyhteisön ilmapiiriin. Pahimmillaan sen uhka lamaannuttaa koko työyhteisön.



– Siksi yksittäinenkin tilanne täytyy ottaa vakavasti. Työyhteisön turvallisuuden tunne on palautettava. Tähän tarvitaan avointa vuorovaikutusta ja joskus myös kriisityön ohjausta.

Väkivalta herättää monenlaisia tunteita. Karvosen mukaan ne ovat sallittuja, mutta ne pitää tunnistaa ja niitä pitää oppia säätelemään. Tunteiden hallinta vaikuttaa myös asiakkaan kohtaamiseen ja omaan palautumiseen.

Karvonen ja Sarkkinen muistuttavat, ettei työväkivallan pitäisi kuulua

kenenkään toimenkuvaan. Seuraukset voivat olla vakavat. Fyysisten vammojen lisäksi lopputuloksena voi olla traumatisoituminen. Päijät-Sotessa on järjestetty kuormittuneille työyhteisöille psykoterapeuttin toteuttamia EMDR-ryhmäinterventioita, joista on saatu hyviä tuloksia. Tarvittaessa työntekijöitä on ohjattu hakemaan henkistä apua vielä muualtakin.

– Sydämen jäljen korjaaminen on vaikeampaa kuin mustelman parantuminen. Väkivallan ennaltaehkäisyyn kannattaa satsata, Sarkkinen päättää. ■



Koronarokotteen vaikuttavuus on sitä suurempi, mitä useampi sen ottaa

Korona voitetaan yhdessä. #otetaanrokote

PAREMPI PALAUTUMINEN ALKAA ITSETUNTEMUKSESTA

Yksi palautumisvinkki osoitautuu käytännön työssäni kerta toisensa jälkeen ylivertaiseksi. Se pohjaa kolmeen yksinkertaiseen oivallukseen.

Ensimmäinen oivallukseni on se, että moni palautumisvinkki kuulostaa it-

sestään selvältä. Totta kai tiedät, että olisi hyödyllistä nukkua riittävästi. Ymmärrät, että töissä kannattaa pitää taukoja ja että vapaalla olisi suotavaa työasioiden ruotimisen sijaan tehdä jotain rentouttavaa. Jätän palautumiskeinolistan jakamatta, sillä et todennäköisesti oppisi siitä paljoakaan uutta.

Toinen oivallukseni on se, että palautumisessa on kyse yksilöllisistä asioista. Vaikka kaverini rentoutuu loputtoman itsensä kehittämisen parissa, minä lataan akkuni tehokkaammin villasukkia neuloen. Palautumisessa one size doesn't fit all. Siksi en jaa valmistratkaisua, jonka voi purematta niellä.

Kolmas palautumisoivallukseni liittyy siihen, ettei tieto muutu automaattisesti toiminnaksi. Vaikka tietää, mitä palautumisen kannalta olisi järkevää tehdä, ei välttämättä toimi tietonsa mukaan. Hyvinvointitieto muuttuu toiminnaksi vasta kun sen sovitaa omaan elämään. Toteuttamiskelpoisten hyvinvointitekojen muovaamiseen tarvitaan yksi keskeinen työkalu: itsetuntemus.

Oivallusteni pohjalta parhaaksi palautumisvinkiksi on noussut itsetuntemuksen käyttö. Vain sinä voit oma-

kohtaisesti kokea, mikä lisää ja mikä vähentää jaksamistasi. Olet palautumiskokemuksesi paras asiantuntija ja taitavin henkilö arvioimaan, millaiset teot toimivat osana arkeasi. On turhaa vertailla omaa tekemistä siihen, mitä joku toinen tekee palautuakseen. Parempi palautuminen kun voi löytyä niin sohvanurkasta kuin crossfit-saliltakin.

Paraskin hyvään palautumiseen tähtäävä valmisohje jää helposti kakkoseksi vahvan itsetuntemuksen rinnalla. Palautumisen kannalta nimittäin lienee turhaa kärvistellä puutarhanhoidon tai mandariinikiinan kurssilla, jos niistä saa vain lisäpaineita ja rentoutuminen jää kaukaiseksi unelmaksi. Itsetuntemukseen luottaessasi kelpuutat käyttöösi vain jaksamistasi aidosti lisäävät palautumiskeinot. Panostat rajallisen aikasi ja voimavarasi siihen, mikä tuo haluttuja tuloksia. Kun tekeminen kohdistuu oikein, pienilläkin teoilla on suuri vaikutus.

Itsetuntemus vahvistuu harjoittelemalla itsensä kuuntelua. Pysähdy. Havainnoi, mitä kehosi ja mielesi viestivät. Mitä ne tarvitsevat? Mikä rakentaa juuri sinun jaksamistasi? ■



PALAUTUMISESSA ONE SIZE DOESN'T FIT ALL.
SIKSI EN JAA VALMISTRATKAISUA, JONKA
VOI PUREMATTANIELLÄ.



ITSENSÄ TUNTEMINEN PARANTAA TYÖHYVINVOINTIA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MATTI WESTERLUND

Omien vahvuuksiensa ja heikkouksiensa ymmärtäminen auttaa jaksamaan työssä paremmin. Itsetuntemuksen opetteleminen ei aina ole helppoa, sillä ihmisellä on usein pinttyneitä vääriä käsityksiä itsestään ja vahvuuksistaan.

Työhyvinvointiin ei välttämättä tule kiinnitettyä huomiota, kun suhaa autopilotilla työvuorosta toiseen ja kaikki on periaatteessa ”ihan jees”. Moni tajuaa arvostavansa omaa jaksamistaan vasta sitten, kun se ei enää ole itsestäänselvyys.

Työhyvinvointi ei ole vain työnantajan ja pomon vastuulla. Jokainen voi vaikuttaa siihen myös itse niin työntekijänä kuin työkaverinakin. Työhyvinvointiaan voi kohottaa opettelemalla tuntemaan itsensä. Työntekijän hyvinvoinnissa onkin pitkälti kyse omista kokemuksista.

Työssä jaksamisen kannalta on kuormittava tilanne, jos työpaikan käytännöt ovat ristiriidassa julkilausuttujen arvojen kanssa.

– Tällöin työntekijä kokee, että hänen työtään ja työhyvinvointiaan ei arvosteta. Arvostuksen puute on merkittävä kuormitustekijä, psykologian tohtori **Marjo Pennonen** toteaa.

Arvoristiriita ei ole vain työnantajan ongelma. Työntekijäkin saattaa havahtua siihen, että sanoo arvostavansa eniten perhettään ja omaa hyvinvointiaan, mutta suurin osa energiasta ja ajasta menee kuitenkin töihin.

Uupumisen ennaltaehkäiseminen on tärkeää. Yleensä tulokset ovat parempia, kun tilanteeseen havahtuu ennen nokkakolaria.

– On hyvä pysähtyä välillä miettimään, miten voin, mitä minulle kuuluu ja millaisia tunteita kehossani on. Suunnanmuutokset on sitä helpompi tehdä, mitä aikaisemmin muutostarpeet tunnistaa,

Pennonen sanoo.

Itsetuntemuksen lisääminen ei tarkoita ongelmien kaivehua. Sekin on hyvä, jos pystyy toteamaan, että kaikki on hyvin.

Itsetuntemus tarkoittaa ymmärrystä omasta itsestä: Tietää

kuka ja millainen on, mitkä ovat omat arvot, voimavarat, vahvuudet, tarpeet, motiivit, tavoitteet ja toiveet, mutta myös heikkoudet.

– Itsetuntemuksessa tärkeää on itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on, Pennonen tiivistää.

ITSETUNTEMUS EI OLE PROJEKTI

Itsetuntemusta voi lisätä monella eri tavalla, yksi konsti toimii yhdelle, toinen toiselle.

Oman mielen ja kehon viestejä voi kuunnella yksin hiljaisuudessa, vaikka saunan lauteilla tai kävelyllä. Kirjoit-

taminen on monelle toimiva tapa jäsentää omia ajatuksiaan. Joillekin sopii rentoutus- ja mindfulness-harjoittelu.

Kaikella on kääntöpuolensa, myös liiallisella itsetutkiskelulla. Jatkuva itsensä tarkkailu voi aiheuttaa ahdistusta.

Itsetuntemus ei ole projekti, jonka voi suorittaa tai saada valmiiksi, sillä ihminen muuttuu elämän varrella. Elämäkokemus muovaa meille silmälasit, joiden läpi tarkkailemme itseämme ja maailmaa, ja aika ajoin täytyy käydä optikolla.

ÄLÄ ANNA MUIDEN MÄÄRITTÄÄ

Ulkoiset odotukset vaikuttavat minäkuvan kehittymiseen. Peilaamme itseämme muihin ihmisiin. Joskus se voi kuitenkin mennä yli ja ihminen varmistaa arvonsa, tunteensa ja mielipiteensä toisilta. Ulkopuoliset leimat alkavat helposti määrittää käsitystä itsestä ja vaikuttaa käyttäytymiseen.

Itsetuntemus liittyy olennaisesti itsensä vapauttamiseen tarpeesta miellyttää ja antaa muiden määritellä kuka minä olen.

– Ystävän kanssa jutellessa omille pohdinnoille saa vastakaikua. Kannattaa miettiä, mitkä ovat juuri minun fiilikseni ja tunteukseni ja toimia niiden mukaan.

Pennonen vakuuttaa, että itsetuntemus helpottaa myös muiden kohtaamista ja empatiaa: Kun ihminen oppii ▶



HUONO ITSETUNTEMUS VOI JOHTAA ALISUORIUTUMISEEN. IHMINEN EI TUNNISTA OMIA VAHVUUKSIAAN.

hyväksymään erilaisuutta itsessään, hän oppii hyväksymään sitä myös muissa.

– Ihmisen minäkäsitys ei kuitenkaan aina ole realistinen. Läheisten ja työkaaverien näkemyksiä kannattaa kuunnella etenkin, jos ne poikkeavat minäkuvasta. Ihminen saattaa kuvitella olevansa positiivinen, mutta läheiset ja työkaaverit voivat kokea hänet tunnelmalatistajana. Jos tällaisia ristiriitoja tulee eteen usein, on hyvä pohtia, miten käyttäytyy ja mitä päästää suustaan.

Kaikkien, mutta erityisesti esimiehen kannattaa tehdä töitä itsetuntemuksen eteen. Tutkimusten mukaan työntekijöiden hyvinvoinnin suhteen esimiehen itsetuntemus on tärkeämpi mittari kuin hänen persoonallisuutensa.

–Työhyvinvoinnin kannalta on vaikea yhtälö, jos esimies arvioi itsensä esimerkiksi empaattisemmaksi, helpommin lähestyttäväksi tai keskustelukykyisemmäksi kuin miten työntekijät hänet kokevat, Pennonen sanoo.

JÄMÄKKYYS EI OLE JOUSTAMATTOMUUTTA

Itseensä tutustuminen on arvokas asia sinänsä, mutta se ei vielä riitä muutta-

maan epäkohtia. Kun tietää, mitä elämältään haluaa ja mitä ei, on aika ottaa seuraava askel ja vaikuttaa asioihin.

– Itsetuntemuksen lisääntyminen voi olla vaikea paikka, jos on kuvitellut olevansa tietynlainen tai jos ei ole uskaltanut aiemmin ajatella, millainen on. Itsensä hyväksyminen antaa yleensä rohkeutta työstää asioita tai viedä niitä eteenpäin, Pennonen sanoo.

Itsetutkiskelu voi esimerkiksi paljastaa, että jämäkkyyden on se asia, mitä pitäisi opetella. Kuinka sanotaan se kuuluisa ei?

Jämäkkyyden buustaaminen lähtee siitä, että opettelee tunnistamaan omat rajansa ja pitää niistä kiinni. Jämäkkä työntekijä kuuntelee toisia, tuo omat näkemyksensä esille rakentavalla tavalla ja puolustaa oikeuksiaan. Jämäkkä ei tarkoita samaa kuin joustamaton.

Moni sinnittelee epärealististen tavoitteiden alla ja kokee huonommuutta, kun ei suoriudu tehtävistä tavoitejassa ja joutuu ilmoittamaan siitä. Aina lähiesimies ei tiedä, mitä joidenkin työntekijöiden tekeminen vaatii.

– Asian esille tuominen ei kerro heikkoudesta tai laiskuudesta, vaan ammattiosaamisesta. Esimiehen kanssa on

Miten suhtaudut työhösi?

Onko työ sinulle vain työtä, ura vai kutsumus? Se voi olla myös kaikkia näitä.

Työhön työnä suhtautuvat näkevät sen ennen kaikkea tulonlähteenä, joka mahdollistaa tärkeät asiat elämässä.

Työhön urana suhtautuvat satsaavat siihen paljon henkilökohtaisia voimavaroja. Uran myötä halutaan yleensä vaikutusmahdollisuuksia ja korkeampaa asemaa.

Työhön kutsumuksena suhtautuvat kokeva työnsä kiinteäksi osaksi elämäänsä. Töitä ei tehdä pelkästään toimeentulon tai hyvän aseman vuoksi, vaan koska se koetaan palkitsevana.

On ok motivoitua eri asioista, omat motivaatiotekijät on kuitenkin tärkeä tunnistaa. Samassa työssä yksi voi motivoitua mahdollisuudesta käyttää ongelmanratkaisutaitoja, toinen auttamisesta ja kolmas säännöllisestä palkasta ylityölisien kera.

Kun tietää, mistä motivoituu, itselle sopivien tehtävien ja työympäristöjen löytäminen on helpompaa.

hyvä käydä läpi, mitä häiriötekijöitä tai esteitä omassa työssä on. Hyvä esimies osaa arvostaa avoimuutta.

PIDÄ KIINNI TAUOISTA

Tuoreessa Työterveyslaitoksen tutkimuksessa lähihoitajat ja lastenhoitajat olivat yksi rasittuneimmista ammattiryhmistä. Kuntatyöntekijöistä työstään palautui hyvin vain alle puolet. Kun pysähtyy kuuntelemaan omia tuntemuksiaan saattaa selvitä, että palautumises-
sa olisi parantamisen varaa.

Sankarihaudassa on aikaa maa-
ta -asenne ei toimi pidemmän päälle. Pennonen painottaa, että lepoa tarvitaan arjessa, pelkästään vapaapäivien ja vuosilomien varaan virkistäytymistään ei kannata laskea.

Palauttavia hetkiä pitäisi olla pitkin päivää. Ruoka- ja kahvitauoista luistaminen kiireen nimissä on kuin kaivaisi kuoppaa itselleen. Tauottaminen lisää vireyttä. Se on myös työturvallisuuskysymys, sillä väsyneenä ihminen tekee enemmän virheitä.

TEE SOPU HEIKKOUSIESI KANSSA

Jatkuvan kehittämisen kulttuurissa voi olla vaikea hyväksyä heikkouksiaan. Elämä ei kuitenkaan ole tauotonta itsensä kehittämistä, ja omien heikkouksiensa kanssa voi oppia elämään sovussa.

Itsensä tunteminen on terveen itsetunnon edellytys. Karttuva itsetuntemus parantaa myös itsetuntoa. Kun tuntee itsensä, on helpompi voittaa pelkonsa ja menestyä elämässä laajemminkin.

Monen psyykkisen häiriön, kuten ahdistuneisuushäiriöiden, sosiaalisten

tilanteiden pelon tai päihdeongelmien, taustalla voi olla puutteita itsetuntemuksessa. Ihminen voi väheksyä itseään ja pitää itseään muita huonompana.

– Taustalla voi olla esimerkiksi sellaisia tunteita, joita ei halua kohdata, vaan välttelee niitä viimeisen asti, Pennonen avaa.

TYLSISTYMINEN ON YHTÄ HAITALLISTA KUIN KIIRE

Kiiire on sosiaalisesti hyväksytty vastaus kysymykseen Miten töissä menee?

Vaietumpi ongelma on tylsistyminen, vaikka se voi aiheuttaa kehossa samanlaisen stressireaktion kuin kiireessä kamppailu.

– Ihmisillä on usein mielikuva, että kiireessä saadaan enemmän aikaiseksi kuin leppoisaammalla tahdilla. Tylsistymisen myöntäminen ei ole ajanhen-
genmukaista, Pennonen pohtii.

Kyseessä ei välttämättä ole se, että töitä olisi liian vähän, vaan pikemmin se, että tekeminen ei haasta tarpeeksi, työnkuva ei ole riittävän monipuolinen tai tehtäviä ei ole mahdollista suorittaa omassa, ripeämmässä tahdissa.

Alimotivoitumiseen ja tylsistymiseen voivat johtaa myös vähäiset tai olemattomat mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhönsä, kehittyä tai oppia uutta. Tylsistyminen uhkaa myös silloin, jos on ajautunut alalle, joka ei tunnu omalta.

– Lievä tylsistyminen voi olla vaikeampi tunnistaa, mutta jos on kunnolla tylsistynyt, niin kyllä sen tuntee, Pennonen vakuuttaa ja jatkaa: –Tylsistymisen voi huomata esimerkiksi siitä, että työt hoituvat rutiniilla samalla, kun aja-

Kysy itseltäsi ja kuuntele vastaus tarkasti

Itsetuntemuksen kehittämiseen ei ole yhtä ainoaa tapaa ja toimintamallia, vaan jokaisen täytyy löytää omat keinonsa. Se tapahtuu pysähtymällä, antamalla itselleen tilaa ja aikaa kuunnella oman mielen ja kehon viestejä. Itselleen voi esittää kysymyksiä ja kirjata ne alas. Tässä esimerkkejä.

Millaiseksi koet itsesi, mikä on sinulle ominaista?

Missä olet hyvä ja missä koet onnistumisia?

Missä voisit kehittyä?

Miten suhtaudut erilaisiin tilanteisiin, hyviin ja huonoihin?

Millaisena muut pitävät sinua? Oletko mielestäsi sellainen?

Mitä sinulle kuuluu?

Mitkä ovat vahvuutesi? Miten voisit suunnata työtäsi ja elämäsi niin, että vahvuutesi ovat siinä avainasemassa?

Oletko sellainen tyyppi, jonka itse haluaisit alaisekseen, esimieheksi tai työkaveriksesi?

tukset harhailevat muissa asioissa. Motivaatio työtä kohtaan laskee ja työ voi tuntua turhalta.

Myös huono itsetuntemus voi johtaa alisuoriutumiseen. Tällöin ihminen ei tunnista omia vahvuuksiaan ja pitää tavoitetasoa alempana, kuin mihin pystyisi.

Ihmisen mukavuusalue on niin suppea kuin mihin sen totuttaa. Kun rohkaistuu tekemään uusia, jännittäviäkin asioita, niin suoriutuminen laajentaa mukavuusaluetta.

– On luonnollista kyseenalaistaa oma työnsä ja alansa aika ajoin. Ihminen kaipaa vaihtelua. Aina se ei kuitenkaan ole merkki vakavista ongelmista, Pennonen toteaa. ■

*Jutussa on käytetty lähteenä myös Marjo Pennosen teosta Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin, Marjo Penno-
nen, Duodecim*



MIGREENIKOHTAUS VAATII NOPEAA REAGOINTIA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Joka kymmenes suomalainen kärsii migreenistä. Migreenikohtauksen iskiessä tärkeintä on hoidon nopea aloitus levolla ja lääkityksellä.

Taas se tulee. Se alkaa toispuoleisena, sykkivänä päänsärkinä. Kohta tiedossa on hui- mausta ja pahoinvointia. Te- kee mieli mennä lepäämään pimeään huoneeseen.

Nämä migreenin tyypilliset oireet ovat tuttuja noin 700 000 suomalaiselle. Toisilla migreeni tulee harvakseltaan, toisilla oirepäiviä on enemmän kuin oireettomia. Migreeni aiheuttaa Suomessa vuosittain lukemattoman määrän sairauslomapäiviä.

Migreenin hoito on porrastettu siten, että diagnoosi tehdään perusterveydenhuollossa ja ongelmatilanteissa konsultoidaan erikoislääkäriä. Neurologian erikoislääkäri **Marja-Liisa Sumelahden** mukaan migreenin tunnistaminen terveydenhuollossa on parantunut, mutta puutteita on edelleen hoidon suunnittelussa ja seurannassa.

– Yleinen tietoisuus migreenistä on lisääntynyt. Potilaat osaavat kuvata oireitaan entistä paremmin. Migreenin diagnostiset kriteerit ovat selkeät, joten kuka tahansa lääkäri voi diagnosoida vai- van. Tunnistaminen on tärkeää, jotta sitä osataan hoitaa tehokkaasti, Sumelah- ti korostaa.

Migreenin oireita voivat olla myös valoarkuus, haju- tai ääniherkkyys, ala-

vireisyys, unihäiriöt, ärtyneisyys, lihas- kireys sekä keskittymis- ja muistivai- keudet.

– Potilas ei välttämättä itse tunnista valo- ja aistiherkkyyttä, sillä hän saattaa hakeutua hämärään ja hiljaiseen huoneeseen kohtauksen alkaessa.

AURALLINEN MIGREENI VAROITTA TULOSTAAN ENNAKKOON

Migreeni on neurovaskulaarinen sair- raus. Oireilua selittävää geenii ei ole tunnistettu, mutta ilmeisesti migree- ni syntyy useamman geenin yhteis- vaikutuksesta. Migreenikohtaus kes- tää muutamasta tunnista useampaan päivään.

Migreeni jaetaan kahteen pää- muotoon: auralliseen ja aurattomaan. Aurallisessa kohtauksessa särkyä edel- tää jokin oire, kuten näköhäiriö, raa- jojen puutuminen, lihasheikkous tai puheen vaikeudet. Aurallinen migree- ni jaetaan erilaisiin alaryhmiin. Tä- tä migreenityyppiä sairastaa 10–15 prosenttia migreenipotilaista. Aurat- tomassa migreenissä kohtaus alkaa il- man auraoireita.

Molempiin migreenimuotoihin voi kuulua ennakko-oireita, kuten mielia- lan vaihtelua, makeanhimoa, väsymystä





MIGREENI TUNNISTETAAN, MUTTA HOIDON SUUNNITTELUSSA JA SEURANNASSA ON YHÄ PUUTTEITA.

sekä ajattelun ja tarkkaavaisuuden vaikeutumista. Ennakko-oireiden tunnistaminen on tärkeää, jotta osaa aloittaa kohtaushoidon oikea-aikaisesti.

Kipua seuraavat jälkioireet, joista tyypillisiä ovat mielialan vaihtelut, tiedon käsittelyn hidastuminen sekä väsymys tai ylienergiys.

MIGREENISTÄ KÄRSIVÄT ENITEN NAISET

Laajan yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan migreenistä kärsii noin 15 prosenttia naisista ja viisi prosenttia miehistä.

– Migreenin huippuesiintyvyys sijoittuu naisilla vaihdevuosi edeltävään ajanjaksoon. 60 prosentilla naisista migreeni lievittyy menopaussin jälkeen. Vanhuksilla migreeni on harvinaista. Vaikka ikääntyessä kohtausoireet lievit-tyvät, auroireet, kuten lievä pahoinvointi sekä valo- ja ääniherkkyys, voivat säilyä, Marja-Liisa Sumelahti kertoo.

Myös lapsilla on migreenioireilua. Viisi prosenttia seitsemänvuotiaista lapsista kärsii migreenistä. Yli 10-vuotiailla vaiva on vielä yleisempi, sillä siitä kärsii 10–25 prosenttia tytöistä ja 8–15 prosenttia pojista. ►



Kutsumaton kuukausittainen vieras

Yli puolella migreenistä kärsivistä naisista kohtauksen laukaisee kuukautiset. Useilla on kohtauksia myös kuukautiskierron muissa vaiheissa. Kuukautismigreeni on auraton migreeni, joka voi alkaa pari päivää ennen kuukautisia tai viimeistään pari päivää niiden alkamisen jälkeen. Kuukautismigreenissä kipu on voimakasta, se pitkittyy ja kipu- ja täsmälääkkeet eivät aina tarjoa helpotusta riittävästi. Lääkettä pitää ottaa tarpeeksi suuri annos heti oireiden ilmaannuttua. Myös estohoito tulehduskipulääkkeillä, triptaaneilla tai hormonivalmisteilla on mahdollista. Todennäköisesti migreenin laukaisee estrogeenitason lasku ja kohdun limakalvosta vapautuvat prostaglandiinit.

TABLETTILÄÄKKEET IMEYTYVÄT VASTA OHUTSUOLESSA, JOTEN OKSENTELU JA PAHOINVOINTI ESTÄVÄT NIIDEN IMEYTYMISEN.

Lapsen migreenikohtauksen oireina voivat olla ärtyisyys, leikistä vetäytyminen ja halu levätä. Valot ja äänet saattavat häiritä lasta. Ruoka ei maistu, ja lapsi voi oksentaa. Kun häneltä kysytään, minne sattuu, hän näyttää yleensä koko päätä.

– Lasten migreenikohtaukset ovat lyhyitä ja nopeasti voimistuvia. Tehokas hoitomuoto on uni. Kohtauslääkinnässä käytetään nestemäisiä tai rektaalisesti annosteltavia kipulääkkeitä.

LÄÄKE PITÄÄ OTTAA AJOISSA

Migreenipotilaat tunnistavat yleensä itse, millaiset ärsykkeet laukaisevat kohtauksen tai pahentavat oireita sen aikana. Esimerkiksi kirkas valo, kuumuus, hajut, alkoholi, valvominen, verensokerin vaihtelut, hormonaaliset tekijät

ja stressi voivat olla kohtauksen aiheuttajia. Altistavien tekijöiden välttäminen ja säännölliset terveet elämäntavat pitävät oireilua kurissa.

Jotkut pärjäävät lievien migreenioireiden kanssa ilman lääkitystä tai vähäisellä lääkityksellä. Oloa helpottaa lepo viileässä, pimeässä ja hiljaisessa huoneessa. Kylmä kääre otsalla vähentää kipua. Oireisiin saattaa auttaa myös lämmin suihku tai hengitys- ja rentoutumisharjoitukset.

Lieviin oireisiin lääkehoidoksi riittää tavalliset särkylääkkeet, kuten parasetamoli tai asetyylisalisyylihappo. Lisäksi voidaan käyttää pahoinvointilääkkeitä. Migreenin täsmälääkettä eli triptaaneja voidaan käyttää riippumatta kohtauksen voimakkuudesta.

– Ne auttavat kohtaukseen yli puolella, kun lääkeannos otetaan riittävän

varhaisessa vaiheessa eli silloin, kun kipu on vasta lievää. Valmisteesta riippuen vaste säilyy 4–25 tuntia, ja joillakin potilailla riittää yksi lääkeannos. Tehoa voi parantaa lisäämällä kohtauslääkintään tulehduskipulääkkeen. Jos vaste jää heikoksi, voi toisen triptaaninannoksen ottaa kahden tunnin kuluttua, Marja-Liisa Sumelahti neuvoo.

Tablettilääkkeet imeytyvät vasta ohutsuolessa, joten oksentelu ja voimakas pahoinvointi estävät niiden imeytymisen. Näissä tapauksissa triptaani voidaan annostella nenäsuihkeena tai ihon alle pistettävällä valmisteella.

– Suurimmat syyt lääkityksen tehotomuuteen ovat liian pieni lääkeannos ja viivästynyt lääkintä. Nämä ovat tärkeitä potilasohjauksessa huomioitavia seikkoja.

Jos kohtauksia on usein ja muu lääkitys ja hoitokeinot eivät auta, harkitaan migreenin estolääkitystä.

– Estohoitojakso pyritään pitämään lyhyenä, 3–6 kuukauden kestoisenä, jona aikana pyritään selvittämään migreenikohtauksia aiheuttavia tekijöitä ja välttämään niitä mahdollisuuksien mukaan. ■



Katsopa hetki tätä hymyä

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

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

*Hymyile,
olet Turvassa.*

turva.fi/hymy

 **turva**
vakuutusyhtiö

Vaikeistakin oireista voi päästä eroon

SAIRAAN HUONO SISÄILMA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT MOSTPHOTOS

Pitkään jatkunut sisäilmaan liittyvä oireilu voi johtua kehon stressimekanismin ylivirittymisestä. Silloin pelkkä huoli sairastumisesta saattaa aiheuttaa oireita.

Päiväkodissa työskentelevä lähihoitaja tulee työterveyshuollon vastaanotolle ja kertoo kärsivänsä hengitystieoireista. Kurkkua kutittaa, nenä on tukkoinen ja silmät kivist. Lähihoitaja kokee, että oireita tulee etenkin silloin, kun hän työskentelee sisätiloissa.

Työterveyslaitoksen apulaisylilääkäri **Aki Vuokko** kertoo, että nämä ovat laajasta oirekirjosta melko tyypillisiä oireita, joita sisäilmaongelmista kärsivät raportoivat. Oireiden perusteella ei voi kuitenkaan tehdä suoraa johtopäätöstä rakennuksen kunnosta, sillä ne voivat liittyä myös moniin muihin asioihin.

On myös vaikea erottaa, johtuvatko oireet huonosta sisäilmasta vai laajemmin koko ympäristöstä, jossa työtä tehdään. Esimerkiksi lastenhoitajan mahdolliset äänen tuottamiseen liittyvät ongelmat eivät välttämättä johdu huonosta sisäilmasta, vaan taustalla voikin olla hankalat työasennot, vilkas lapsiryhmä ja huono ääniergonomia.

– Kun keho on työn vuoksi fyysisesti ylivirittynyt, vaikuttaa se nopeasti myös hengitysmekaniikan muutoksiin. Sisäilmasta ja muista työhön liittyvistä tekijöistä johtuvat oireet vaikuttavat kehoon hyvin samalla tavalla, ja usein on vaikea erotella, mikä on oireiden varsinainen taustatekijä, toteaa Työterveyslaitoksen psykologi **Sanna Selinheimo**.

SISÄILMAONGELMIIN LIITTYY MONTA ERILAISTA TARINAA

Työterveyslaitoksen mukaan joka viides nainen ja joka kymmenes mies on Suomessa kokenut sisäilmaan liitettyjä oireita työpaikalla viimeisen vuoden

aikana. Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä opetusalan työntekijät raportoivat oireista enemmän kuin muiden alojen työntekijät.

Oireita voi olla silmissä, iholla, nenässä, kurkussa, äänessä tai hengitysteissä. Monet kertovat myös erilaisista yleisoireista: on päänsärkyä, uupuneisuutta ja huonovointisuutta. Keskittyminen saattaa olla vaikeaa.

Aki Vuokko painottaa, että sisäilmaan liittyvä oireilu on aina yksilöllistä. Siihen liittyy monta erilaista tarinaa.

– Toiset myös oireilevat jopa samoissa tiloissa herkemmin kuin muut. Esimerkiksi astmaa sairastavalle voi tulla muita herkemmin hengitystieoireita.

Vuokon mukaan sisäilmaan liittyvät oireet ovat useimmiten lieviä ja ohimeneviä. Jokainen ihminen todennäköisesti oireilee ympäristössään, jossa on huono ilmastointi, tunkkainen ilma ja epäsiistit tilat. Kun ongelmat korjataan, oireetkin katoavat.

JOHTUVATKO OIREET HUONOSTA SISÄILMASTA VAI KOKO TYÖYMPÄRISTÖSTÄ?

Etäkuntoutus voi auttaa oireilevia – tutkimukseen voi hakea mukaan

Työterveyslaitos selvittää hiljattain alkaneessa DigiPimo-tutkimuksessa, voidaanko etäkuntoutuksella auttaa ihmisiä, joilla on sisäilmaan tai muihin ympäristötekijöihin liittyvät oireita. Etäkuntoutustutkimukseen haetaan mukaan 18–65-vuotiaita, jotka kaipaavat apua pitkäkestoisiin ja hankaliin oireisiin tai joilla on esimerkiksi pitkäaikaista väsyvyyttä ja uupuneisuutta, joka ei helpota levolla. Osallistuminen on maksutonta, ja kaikki kontaktit toteutetaan etänä. Tutkimukseen voi hakea mukaan vuoden 2021 aikana. Lisää tietoa löytyy osoitteesta www.ttl.fi/digipimo



Toisaalta tunnetaan sisäilman epäpuhtaudet, jotka lisäävät yksittäisten sairauksien riskiä. Esimerkiksi rakennusten kosteus- ja mikrobivauriot lisäävät astman riskiä ja asbesti sekä maaperän radon ovat terveydelle haitallisia.

Kun oireita ilmenee ja ne alkavat haitata työntekijän elämää, on hänen hyvä hakeutua työterveyslääkärin vastaanotolle. Lääkärin kanssa selvitetään oireilun taustatekijät sekä mahdolliset sairaudet, jotka hoidetaan. Jos työntekijän oireilu johtuu huonosta sisäilmasta, täytyy sisäilmaan liittyvä ongelma korjata.

SISÄILMAAN LIITTYVISTÄ OIREISTA VOI SYNTYÄ NOIDANKEHÄ

Aina oireet eivät katoa, vaikka sisäympäristössä havaitut ongelmat korjataan asianmukaisesti. Sen sijaan oireet saattavat pahentua tai vanhat oireet katoavat ja niiden tilalle tulee uusia.

– Tilanne voi alkaa esimerkiksi hengitystieoireista, mutta myöhemmin mukaan tulee esimerkiksi mielialaoireita tai ajatuksia terveyden menettämisestä, jotka edelleen heijastuvat ko-

konaishyvinvointiin, Sanna Selinheimo kertoo.

Vähitellen syntyy noidankehä, jossa oireet ilman alun laukaisevaa tekijää jäävät ylläpitämään oireistoa. Syynä on aivojen ja elimistön stressimekanismien ylivirittyminen ja plasebo-vaikutuksen vastakohta eli nosebo-ilmiö. Siinä ihmisen keho reagoi kielteisesti asiaan, jonka hän kokee haitallisena tai vaarallisena.

– Oireita voi alkaa tulla vaikkapa kaupan tuoksuvien pesuainehyllyjen äärellä tai liikennevälineissä ja muissa julkisissa tiloissa, joissa on hajusteita käyttäviä ihmisiä. Vähitellen oireileva henkilö alkaa vältellä näihin tilanteisiin menemistä eli terveyskäyttäytyminen alkaa olla ennakoivaa, mikä voi rajoittaa elämää. Näihin tilanteisiin liittyvien oireiden kuntoutuksesta tarvitaan lisää tutkittua tietoa.

KUNTOUTUKSESSA TUNNISTETAAN OIREILUA YLLÄPITÄVÄT TEKIJÄT

Vaikeista ja pitkittyneistäkin sisäympäristöön liittyvistä oireista, jotka liittyvät kehon stressimekanismin herkimykseen, on mahdollista päästä eroon. Aki Vuokon mukaan kuntoutuksessa pyritään tunnistamaan kaikki oireilua ylläpitävät tekijät ja vaikuttamaan niihin.

– Näin siksi, että oireilu voi johtua monesta eri syystä. Sairauksillekin voidaan vain harvoin osoittaa jokin syy, ja niiden hoidossa ja palautumisessa keskitytään pikemminkin siihen, mikä ylläpitää oireita.

Kuntoutuksessa tarkastellaan esimerkiksi, mitä oireilu omalla kohdalla tarkoittaa ja miten omaan tilanteeseen voidaan vaikuttaa.

– Jokaisesta kuntoutujasta tulee ikään kuin oman elämänsä tutkija, Sanna Selinheimo kuvailee.

Osana kuntoutusta harjoitellaan palautumista ja tehdään rentoutumisharjoituksia. Lisäksi oireilevan henkilön kanssa voidaan työstää omia reagointimalleja ja tunteiden käsittelyä, sillä joskus huoli terveydestä ja sairastumisesta alkaa hallita elämää.

– Jos henkilö alkaa olla esimerkiksi hyvin huolestunut ja hänestä tuntuu, että tämä tunne ikään kuin vie mukanaan, haemme keinoja, miten tunnetta voi pienentää. Omien tunteiden kanssa tulee löytää tasapaino, sillä ne ovat kiinteästi yhteydessä ihmisen fysiologiaan. ■

Hyvää juttuseuraa

TEKSTI JA KUVA HANNA KAUPPINEN

Varpu Sointukankaalla, 69, on lievä muistisairaus. Hän asuu Helsingissä hoivakoti Varpulassa ja nauttii pitkistä kävelylenkeistä, joita voi tehdä omaan tahtiin.

Milloin muutit Varpulaan ja miten olet viihtynyt?

Muutin tänne muutama vuosi sitten. Silloin pelkäsin, että minut laitetaan johonkin laitokseen. Mutta minulla onkin täällä ihan oma asunto – koti, joka on sopivan kokoinen ja sopivan hintainen. Olen ollut tyytyväinen, täällä on tuttuja juttuja ja tuttuja ihmisiä ympärillä.

Mitä teet päivisin?

Tässä on mukava ympäristö ja pääsen liikkumaan itsenäisesti, minne haluan. Minulla on tapana lähteä aamuisin lenkille. Siinä aina kestää, kun saa itseksensä kävellä kaikessa rauhassa.

Jos mukana on kaveri, niin hän sanoo, että älä mene niin kovaa. Mulla tulee sellainen oma kävelytahti, jolla annan mennä. Se on erinomaisen kivaa.

Millaisia ihmisiä Varpulassa asuu?

Ne on kai suunnilleen samanlaisia kuin minäkin. Joitakin tunnen, tervehdin ja höpistään kun nähdään, mutta ei me porukalla mitään sen kummemmin tehdä.

Millainen on hyvä hoitaja?

Kaikki hoitajat on hyviä hoitajia. He huolehtivat, että otan lääkkeit, mutta he ovat myös hyvää jutteluseuraa ja joskus he lähtevät kanssani kävelylläkin. Ja sitten juodaan hyvässä lykyssä vielä kahvitkin yhdessä. Ne on sellaisia seurusteluhetkiä.

Tapaatko ystäviä tai sukulaisia?

Minulla on noita ystäviä vielä jonkin verran jäljellä, niiden kanssa käydään kahvilla tai kävelyllä. Nyt aletaan olla kaikki sen verran vanhoja, ettei enää niin ahkeraan käydä, mutta kuitenkin pidetään yhteyksiä. Vanhempi tyttäreni asuu lähellä, ja huolehtii minusta erittäin hyvin. Ei ole tullut ollenkaan sellaista oloa, että apua, kukaan ei välitä ja olen yksin täällä. Nautin myös siitä, että on päiviä, jolloin olen itsekseni. Aikoinaan hoidin pitkään lapsia ja ehkä siksikin nyt oma aika tuntuu mukavalta.

HOITOKOTI VARPULASSA HELSINGIN VERÄJÄMÄESSÄ ON 16 KODINOMAISTA PITKÄAICAISHOIDON PAIKKAA MUISTIHÄIRIÖISILLE. HOITOHENKILÖKUNTA ON AINA PAIKALLA JA TOIMINTAA SUUNNITELLAAN ASUKKAIDEN TARPEIDEN, TOIVEIDEN JA VOIMAVAROJEN MUKAAN.



MOSTPHOTOS

Helsinkiläiset kehuvat kotihoitoa

Olot ovat poikkeukselliset, mutta Helsingin kotihoidon asiakkaat ovat pääosin tyytyväisiä saamaansa palveluun. 95 prosenttia vastaajista koki, että kotihoidon työntekijät kohtelevat heitä ystävällisesti ja 79 prosenttia oli sitä mieltä, että hoitajilla on aina tai usein aikaa hoitaa sovitut tehtävät ilman kiirettä. Lääkejakelun toimivuutta keuhuttiin. Viime syksynä tehdyssä asiakaskyselyssä kolme neljästä arvioi kaupungin kotihoidon hyväksi, kiitettäväksi tai erinomaiseksi.

Sen sijaan asiakkaiden arkiliikunnan tukeminen kaipaa kehittämistä, ja lisää apua ulkoiluun kaipasi joka viides. Kyselyyn vastanneista 40 prosenttia ei tiennyt, kuka on heidän vastuuhoitajansa. Monille oli myös epäselvää, onko heille tehty palvelu- ja hoitosuunnitelma.

Kaupungissa on säännöllisen kotihoidon asiakkaita noin 7 000. Käynnejä tehdään vuosittain yli kolme miljoonaa.

HELSINGIN KAUPUNKI



MOSTPHOTOS

Korona masentaa ja ahdistaa hoitajia

Koronaepidemia on lisännyt hoitohenkilökunnan masennus- ja ahdistusoireita, ja tilanteen pitkittyessä oireilu todennäköisesti yleistyy entisestään.

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan 22 prosenttia hoitohenkilökunnasta potee masennusoireita ja yhtä monella on ahdistusta tai traumape-
räisen stressihäiriön oireita. Normaalioloissa masennusta tai ahdistusta potee

noin neljä prosenttia väestöstä, joten luvut ovat huomattavan suuria.

Tutkimuksessa analysoitiin ja yhdistettiin 65 tutkimuksen aineistot, jotka kattoivat tietoja lähes 100 000 terveydenhuollon ammattilaisesta 21 maassa. Tutkijat peräänkuuluttavat pikaista panostusta hoitohenkilökunnan jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

DUODECIM



”

KIITOS #HOITAJAT

Niin ansaitsisitte kunnan palkan.

Ei pärjättäisi ilman hyvää hoitoanne ja yhteistyötä kanssamme.

Nimim. Äidin ranne ja miehen mummon jalka murtunut, anopin polvi leikattu. Kaikki yksin asuvia.

#lauantai #sairaanhoito
#helsinki #pohjanmaa”

JOHTAMISVALMENTAJA PIA AALTO

TWITTER 13.3.2021

Vertailu

Vuonna 2020 suomalaisista naisista
koko-aikatyötä teki

80 % ja

osa-aikatyötä

20 %

Yrittäjistä naisia oli

33 %



MOSTPHOTOS

TILASTOKESKUS



KIRJAAMINEN ON TAITO, JOKA KEHITTYY HOITO- TYÖTÄ TEHDESSÄ

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

Asiakas- ja potilastietojärjestelmiin tehtyjä kirjauksia hyödynnetään yhä enemmän hoitotyön suunnittelussa. Järjestelmät ja kirjaamiskäytännöt vaihtelevat työpaikasta toiseen, joten niiden perehdyttämiseen ja opettelemiseen tulisi käyttää riittävästi aikaa, sanoo SuPerin asiantuntija **Elina Ottela**.



Miksi kirjaukset pitää tehdä niin huolellisesti?

Kirjaamiset varmistavat paitsi asiakkaiden ja potilaiden myös hoitohenkilökunnan oikeusturvan. Jos asiakkaalle tai potilaalle sattuu jotain, kirjaukset ovat juridisia asiakirjoja, jotka osoittavat, mitä on tehty, keitä on ollut paikalla ja että tilanteessa on toimittu hoitotyön periaatteiden mukaan. Sitä, mitä ei ole kirjattu, ei voida varmuudella todistaa tehdyksi. Toinen tärkeä asia on kirjausten yhdenmukaisuus, sillä hoitotyötä ohjataan ja päätöksiä tehdään yhä enemmän kirjauksilla. Kun kirjauksia voidaan verrata toisiinsa, nähdään esi-

merkiksi millaista hoitoa asiakkaat tai potilaat ovat saaneet ja onko se ollut tavoitteiden mukaista. Jos kirjaukset eivät ole yhdenmukaisia, niiden perusteella on vaikea nähdä, onko hoidon tavoitteet ylipäänsä saavutettu.

Miten kirjausten yhdenmukaisuudesta varmistutaan?

Rakenteinen kirjaaminen yhdenmukaistaa ja helpottaa kirjausten tekemistä, ja vapaa teksti täydentää sitä. Valittavan tavallista on, että kirjauksia ei tehdä työpaikalla sovittujen yhteisten periaatteiden mukaisesti. Asiakas- ja potilastietojärjestelmiä on paljon erilaisia, ja jokaisella työpaikalla on omat kirjaamiskäytäntönsä. Niiden opetteluun pitää varata aikaa, ja tehtävään perehdyttäminen on työnantajan vastuulla. Kirjaaminen on taito, jonka oppii vain tekemällä. Vastavalmistuneen hoitajan ei voi olettaa osaavan arvioida, mikä on olennaista hoidon kannalta. Taito tehdä johtopäätöksiä kasvaa kokemuksen myötä.

Mitkä ovat tavanomaisimpia puutteita kirjaamisessa?

Kirjatessa unohtuu usein, että se pitää tehdä asiakkaan ja potilaan tarpeiden mukaan, ja myös heitä on kuultava. Kipu on tyypillinen asia, jonka kirjaaminen unohtuu, vaikka sen arvioimiseen on omat mittarinsa. Asiakkaan tai potilaan voinnista voi antaa harhaanjohtavan kuvan, jos sitä ei arvioi itse vaan kirjaa rutiiniluonteisesti ”ennallaan” tai ”ei muutoksia”. Omat havainnot kannattaa aina kirjata, toki muutokset ovat nopeampia akuuttihoitodossa kuin pitkäaikaishoidossa. Tiedonkulun ja tietoturvan kannalta on iso ongelma, että kirjaukset eivät siirry järjestelmästä toiseen. Kun asiakas tai potilas siirtyy jatkohoitoon, kirjauksia joudutaan usein täydentämään puhelimitse tai printtaamalla tietoja paperille.

Saako kirjauksen tehdä työkaverin tunnuksilla tai työkaverin puolesta?

Ei saa. Asiakas- tai potilastietojärjestelmään kirjaudutaan omilla tunnuksilla, eikä sinne voi kirjata mitään, mitä ei ole itse nähnyt tai tehnyt. Järjestelmiin kirjaudutaan henkilökohtaisella ammattikortilla, eikä sellaista tilannetta voi syntyä, etteikö työntekijällä,

oli hän sitten vakituinen, sijainen tai keikkalainen, olisi omia tunnuksia. Sosiaalihuollossa voi ammattikortin tilalla olla jokin muu henkilökohtainen tunnustautuminen, mutta samat kirjaamista koskevat lait pätevät sielläkin. Viime kädessä on esimiehen tehtävä varmistaa, että jokaisella työntekijällä on tunnukset ja että kirjausten tekeminen on turvallista.

Entä jos hoitajan suomen kielen taito on vajavainen?

Puutteellinen kielitaito vaarantaa hoidon laadun ja turvallisuuden. Jos kirjauksia ei ymmärretä tai osata tehdä asianmukaisesti, tieto ei kulje, väärinkäsitysten mahdollisuus kasvaa ja hoidon jatkuvuus vaarantuu. Riittävä kielitaito tulee varmistaa jo opintojen aikana.

Miten kuolema kirjataan oikeaoppisesti?

Kuolema kirjataan kuten mikä tahansa hoitotyötoiminto. Havainnot siitä, milloin kuolema on todettu ja miten tilanteessa on toimittu, tulee kirjata mahdollisimman yksityiskohtaisesti, esimerkiksi kellonajat on merkittävä minuutilleen. Usein myös omaiset haluavat tietää tarkkaan, mitä on tapahtunut. Kirjaukset on tehtävä välittömästi, kun tilanne sen sallii. Yksityiskohtat unohtuvat ja mielikuvat muuttuvat hyvinkin nopeasti. Asetuksessa kuoleman toteamisen vastuulliseksi viranomaiseksi on määritelty yksinomaan lääkäri, mikä on ongelmallista esimerkiksi yksiköissä, joissa lääkärit käyvät harvoin. Valvira on tunnistanut ongelman, ja lainsäädäntöä ja ohjeistusta uudistetaan parhaillaan.

Mitä vielä kannattaa muistaa kirjauksia tehdessä?

Tänä päivänä kuka tahansa näkee Omakannan kautta hänestä tehdyt kirjaukset, joten on muistettava, että hoitajat kirjaavat vain hoitotyötä. Kannattaa myös pyrkiä kirjoittamaan mahdollisimman kansantajuisesti, etteivät kirjaukset aiheuta väärinkäsityksiä.

SuPerin verkkokoulutuslustoille Skarppiin on kevään aikana tulossa koulutus kirjaamisesta.

LÄHI- HOITAJIA HAUSSA

Sinä lähihoitaja, jolla on asennetta ja energiaa, tule töihin **Kaunialan Sairaalaan** toteuttamaan kotihoivaa, kuntoutusta tai hoiva- ja sairaalapalveluita!



Haemme lähihoitajia toistaiseksi voimassa oleviin toimiin.

Meillä saat vastuuta ja mahdollisuuden käyttää koko ammattiosaamistasi laaja-alaisesti. Lähihoitajalla on myös laajat oikeudet läkehoidon työtehtäviin. Työvuorotoiveesi huomioidaan, ja yksilölliset työaikajärjestelyt ovat mahdollisia. Työskentely tapahtuu enimmäkseen kahdessa vuorossa. Meillä on myös tarjolla vuokra-asuntoja.

Haemme myös kesäsijaisia ja otamme parhaat terveydenhuollon opiskelijat kesätöihin, joten varaa siis kesätyöpaikkasi ajoissa!

Kauniala on voittoa tavoittelematon yritys. Olemme säilytäneet maineemme: meillä ei ole haamuhoitajia, alimitoitusta eikä perunoiden kuorimista osana hoitotyötä. Meillä hoitamitoitus on jo nyt toiminnosta riippuen 0,6 – 0,7, ja henkilöstöpulan iskiessä suljemme vuodepaikkoja mieluummin kuin teetämme työtä vajaamitoituksella. Oma tuntityöntekijärinkimme on laaja, sairaanhoitajat ovat läsnä talossa 24/7, ja omat lääkärimme ovat paikalla tai päivystämässä 24/7.

Kaunialassa on mahdollisuus tehdä monenlaista työtä, ja erilaisia työtehtäviä voi myös yhdistellä. Tarjoamme kehittyvän ja uudistuvan työpaikan, jossa työskentelee noin 300 työntekijää. Tiimien itseohjautuvuus on jo osittain toiminnassa, ja se laajenee vähitellen. Työntekijät saavat kannustusta ja tukea avoimessa ilmapiirissä. Palkitsemme henkilöstöä osaamisen kehittymisestä ja Kauniala Akatemian osaamisportailia ylöspäin etenemisestä. Kaunialan perinne vaikuttaa edelleen päivittäisessä toiminnassamme, ja valtion ylin johto vierailee säännöllisesti meillä.

Edellytämme kykyä itsenäiseen työskentelyyn, joustavuutta, muutoksensietokykyä, itseohjautuvuutta ja hyvää suomen kielen taitoa. KotiKaunialassa työskentelyn edellytyksenä on lisäksi ajokortti. Lähihoitajan tehtävässä edellytetään voimassa olevaa lääkehoitolupaa tai sen suorittamista kolmen kuukauden aikana sekä tartuntatautilain (12227/2016) 48 §:n mukaista rokotussuojaa. Työaikamuotona on jaksotyö. Kauniala toimii pääosin terveydenhuollon toimiluvan alla. Kaikkien toimilupien alla on käytössä yksityisen terveyspalvelualan TES.

Työ alkaa sopimuksen mukaan.

Kauniala on savuton työpaikka.

Tiedusteluihin vastaa HR-asiantuntija

Marja Liimatainen puh. 050 387 1458 ja palveluvastaava **Soile Tornberg** (KotiKauniala) puh. 044 906 1600.

Lisätietoa:

Kaunialan Sairaala www.kauniala.fi

KotiKauniala www.kauniala.fi/kotikauniala

Hakemukset pyydetään lähettämään sähköpostitse 18.4.2021 klo 16.00 mennessä
marja.liimatainen@kauniala.fi



LIITY NYT SUPERIIN – LIITYMISLINJA ON AVATTU!

Liittymislinja on erittäin helppo tapa liittyä SuPeriin ja hankkia turva työelämään.

Soittamalla liittymislinjalle saat jäsenyytesi kerralla kuntoon. Jopa liittymislomake täytetään puolestasi!

Liittymislinjalle voi soittaa kuka tahansa, joka haluaa liittyä SuPerin jäseneksi tai muuttaa opiskelija-jäsenyytensä varsinaiseksi jäsenyydeksi.

Liittymislinja palvelee
numerossa 09 2727 9200

Liittymislinja on auki arkipäivisin 6.4.2021–30.6.2021 seuraavasti:
ma, ke ja pe klo 10–13, ti ja to klo 13–16

Lisäksi, **Lähihoitajien valmistujaisissa 28.4.2021 klo 10–19**



KESÄTYÖN ENSIMMÄINEN ETAPPI ON HAASTATTELU

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Kesätyöpaikka voi olla loistava portti työelämään. Monelle lähihoitajaopiskelijalle käy lopulta niin, että kesätyöpaikasta tarjoutuu valmistumisen jälkeen vakituinen työpaikka.

Ennen työhaastattelua kannattaa käydä kertaalleen läpi sekä työpaikkailmoitus että oma työhakemus. Jos työhakemuksia on lähettänyt useampaan paikkaan, voi olla järkevää palauttaa mieleen, mitä juuri kyseiseen tehtävään hakiessa on hakemuskirjeeseen kirjoittanut.

SuPerin sopimusasiantuntija **Teemu Hiilinen** kannustaa tutustumaan etukäteen myös työnantajaan. Työnantajan verkkosivuilta löytää monenlaista hyödyllistä tietoa, ja esimerkiksi työnantajan arvoihin on hyvä tutustua.

– Kun olet tehnyt taustatyötä ja selvittänyt näitä asioita, työnantaja huomaa, että olet motivoitunut ja kiinnostunut juuri tästä työpaikasta.

POHDI MAHDOLLISIA HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ ETUKÄTEEN

Teemu Hiilinen kehottaa myös pohtimaan etukäteen mahdollisia kysymyksiä, joita työnantaja voi työnhaki-

jalta kysyä. Opiskelijalta kysytään tyyppillisesti, missä vaiheessa opinnot ovat, minkälainen opintomenestys on ollut, mistä hän on työntekijänä kiinnostunut ja miksi työ sosiaali- ja terveysalalla kiinnostaa.

– Kannattaa valmistautua vastaamaan myös kysymyksiin siitä, miksi haluat juuri tämän työpaikan ja missä näet itsesi viiden vuoden päästä.

Sen sijaan esimerkiksi uskontoon, perhesuhteisiin, seksuaaliseen suuntautumiseen, poliittiseen vakaumukseen tai raskauteen liittyviin kysymyksiin hakijan ei tarvitse vastata.

– Jos työnantaja näitä kuitenkin kysyy, voi kohteliaasti vastata, että kysymys on sellainen, jota työnantaja ei valitettavasti saisi tässä tilanteessa esittää. Rehellisellä ja suoralla puheella pääsee pitkälle, Hiilinen toteaa.

MITEN HAKU JATKUU?

Haastatteluun tulee ottaa mukaan kaikki koulu- ja työtodistukset. Työnanta-

Näin valmistaudut työhaastatteluun

Lue kyseisen paikan hakuilmoitus ja työhakemuksesi huolella läpi.

Tutustu työnantajaan ja sen arvoihin esimerkiksi verkkosivujen kautta.

Mieti etukäteen, mitä voisit kysyä työnantajasta ja työtehtävistä.

Kertaa omat vahvuutesi. Oletko esimerkiksi sosiaalisesti taitava, tarkka ja hyvä kirjaamaan asioita tai utelias oppimaan uusia asioita? Tuo haastattelussa esiin hyvät puolesi.

Mieti etukäteen, mitä sinulta ehkä haastattelussa kysytään ja pohdi valmiiksi myös vastauksia.

Muista ottaa koulu- ja työtodistukset mukaan haastatteluun.

Kysy haastattelun päätteeksi, miten haku jatkuu.

ja saa hakijasta hyvän vaikutelman, kun kaikki paperit ovat siististi järjestyksessä kansiossa tai muovitaskuissa.

– Kun työhaastattelu päättyy, kannattaa vielä kysyä, miten haku jatkuu. Onko mahdollisesti tulossa vielä toinen haastattelukierros, ja soitaatko työnantajalle perään vai soittaako työnantaja sinulle? ■



KESÄTYÖPAIKKA HÄÄMÖTTÄÄ

TEKSTI RIITTA SAARIKOSKI, SUPERIN LAKIMIES KUVAT MOSTPHOTOS

Kesätöiden hakeminen on joka keväinen rumba lähihoitajaopiskelijoille. Ennen työsopimuksen allekirjoittamista on hyvä muistaa muutama perusasia.

Minkä ikäinen pääsee kesätöihin?

Alle 18-vuotias työntekijä on nuori työntekijä, jota koskevat aikuisia työntekijöitä tiukemmat normit. Työhön voidaan ottaa 15 vuotta täyttänyt oppivelvollisuutensa suorittanut henkilö.

Nuoria työntekijöitä koskevis-
sa säännöksissä määritellään niin sanotut vaaralliset työt ja erityisen haitalliset työt. Työtehtävät suhteutetaan nuoren fyysiseen ja henkiseen suoriutumiskykyyn ja nuorten työnopastuksesta ja työn valvonnasta pitää huolehtia erityisen hyvin.

16 vuotta täyttänyt nuori voi tehdä vaarallisia töitä, jos työpaikalla on huolehdittu tarpeellisista työsuojelutoimenpiteistä, ettei työstä aiheudu nuorelle terveyden vaaraa. Lisäksi asiasta tulee ennen työn aloittamista tehdä ilmoitus työpaikkaa valvovalle työsuojeluviranomaiselle.



Tee kirjallinen työsopimus

Työsopimus on työntekijän ja työnantajan välinen sopimus, joka kannattaa aina tehdä kirjallisesti, jotta erimielisyystilanteissa on helpompi osoittaa, mistä sopimusta tehtäessä on sovittu.

Jos työsopimusta ei ole tehty kirjallisesti, on työnantajan annettava työntekijälle kirjallinen selvitys työsopimuksen keskeisistä ehdoista, mikäli työsuhteesta kestää yli kuu-
kauden.

Lue työsopimus aina huolella läpi ennen sen allekirjoittamista, sillä jälkikäteen ei ole juurikaan mahdollista vaatia muutettavaksi asioita, joista ette ole mielestäsi alun perin sopineet. Voit pyytää työsopimus pohjan luettavaksi etukäteen ennen kuin menet sitä allekirjoittamaan.

Työsopimukseen on kirjattava ainakin...

- Työnantajan nimi ja liikepaikka sekä työntekijän nimi ja osoite.
- Koeaika ja sen pituus, jos siitä on nimenomaisesti sovittu.
- Työsuhteen laatu (määräaikainen työsopimus vai toistaiseksi voimassa oleva).
- Määräaikaisuuden peruste, jos kyseessä on määräaikainen työsopimus.

- Työn aloittamisajankohta ja määrä-
aikaisessa sopimuksessa työn kesto.
- Työntekopaikka.
- Työtehtävät.
- Palkka ja luontoisedut sekä palkanmaksukausi.
- Työaika.
- Työsuhteesta noudatettava työehtosopimus
- Irtisanomisaika (voidaan sopia myös määräaikaisissa työsuhteissa).

HUOM! Kannattaa miettiä tarkkaan sellaisen työsopimuksen allekirjoittamista, minkä mukaan viikoittaiset työtuntisi vaihtelevat nolasta johonkin määrättyyn tuntimäärään esim. 0-38.15 tuntia viikossa tai jossa on kirjaus "enintään" jokin määrätty tuntimäärä. Kyse on tällöin niin sanotusta 0-sopimuksesta ja voi olla, ettet joinakin viikkoina saa lainkaan töitä.

Työsopimuksella ei saa heikentää työehtosopimuksessa sovittuja palvelussuhteen vähimmäisehtoja. Kunta-alalla työskenteleviin lähihoitajiin noudatetaan Kunnallista yleistä virka- ja työehtosopimusta (KVTES), yksityisellä sosiaalipalvelualalla Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta (SOSTES), terveyspalvelualalla Terveyspalvelualan työehtosopimusta (TP-TES).

Yötyö ja oma työaikaajanpito

Nuoret työntekijät eivät saa tehdä yötyötä ja töiden tekemistä iltaisin on rajoitettu. Toteutuneet työtunnit kannattaa aina kirjata itselleen muistiin siltä varalta, että niistä tulee myöhemmin kiistaa. Pyydä toteutuneista työtunneista työvuorolista, jos niitä ei automaattisesti jaeta työntekijöille.

Kysy neuvoa

Jokaisella työntekijällä on oikeus saada perehdytystä työhönsä. Huolehdi siitä, että saat opastusta työhön, äläkä epäröi kysyä. Työntekijän tukena on työpaikalla luottamusmies ja työsuojeluvaltuutettu, joihin kannattaa olla rohkeasti yhteydessä erilaisissa työsuhteasioissa.

Suojele itseäsi

Jos työn tekeminen edellyttää suojavarustuksia kuten hengityssuojaimia, hansikkaita tai suojavaatteita, tulee työnantajan varata ne käyttöösi. Sinun tehtäväsi on käyttää niitä!

Tarkista lomaoikeutesi!

Kaikki työntekijät ansaitsevat palkallista lomaa teke-mällä työtä. Pääsääntö on, että vuosilomaa kertyy 31.3. mennessä alle vuoden kestäneissä työsuhteissa kak-si arkipäivää kuukaudessa ja sen jälkeen 2,5 arkipäivää kuukaudessa, mikäli työpäiviä on kalenterikuukaudessa vähintään 14 tai keikkaluontoisessa työssä työtunteja kuukaudessa vähintään 35.

Jos työsuhteesi on niin lyhyt, ettet ennätä pitää vuo-silomaa, on sinulle kertynyt loma maksettava lomakor-vauksena työsuhteen päättyessä. Lomakorvausta on maksettava kaikista työsuhteista, jopa muutaman tun-nin pituisista työsuhteista.

Lomakorvauksen tai pidetyn loman ajalta maksettavan vuosilomapalkan lisäksi sinulla on oikeus lomarahaan, joka on yleensä 50 % palkasta. Lomakorvauksesta on sovittu hieman toisistaan poikkeavalla tavalla kaikissa sosiaali- ja terveysalan työ- ja virkaehtosopimuksissa.

Tarkista palkkasi!

Palkanmaksun yhteydessä työntekijälle annetaan palkkakuitti, josta näkyy pe-ruspalkka tai tehtäväkohtainen palkka, maksetut korvaukset sekä palkasta pe-rityt verot ja työnantajamaksut. Tarkista aina palkkakuitti sen varmistamiseksi, että sinulle on maksettu oikein niin palkka kuin kaikki iltä-, viikonloppu-, yli-työ- ja muut korvaukset. Muistathan, että niin sanotun epämukavan työajan li-siä ei saa sisällyttää peruspalkkaan, vaan ne on aina maksettava palkan päälle.

Kaikesta työstä, niin lyhyistä kuin pitkistäkin työsuhteista, kertyy eläkettä. Työeläke alkaa karttua 18 vuotta täyttäneille. Tarkista palkkakuitista, että työnantajasi on pidättänyt palkastasi eläkevakuutusmaksut.

Lopputili on maksettava viimeisenä työpäivänä, ellei muuta ole sovittu. Jos lopputili viivästyy sovituksista, on työnantaja velvollinen maksamaan täyden pal-kan odotusajalta, kuitenkin enintään kuudelta päivältä. Loppupalkassa tulee maksaa myös pitämättä jääneistä lomapäivistä lomakorvaus sekä lomaraha.

Lähihoitajien palkat kunta-alalla

Kuntasektorilla palkka koostuu tehtäväkohtaisesta palkasta, mahdollisesti maksettavasta henkilökohtaisesta lisästä ja työkokemulisästä. Jos kesätöi-hin tuleva ei ole vielä valmistunut lähihoitajaksi, on hän niin sanotusti "epä-pätevä", jolloin peruspalkasta voidaan vähentää enintään 10 % (epäpätevyys-vähennys). Lähihoitajaopiskelijan, joka on otettu oman ammattialansa työn-tekijän sijaiseksi kesätöihin, palkka määräytyy tehtävän vaativuuden mukaan.

Lähihoitajien palkat yksityisellä sosiaalipalvelualalla

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla noudatetaan G-palkkaluokkia. Lähihoitajan palkat ovat G18C-G22 välillä. Jos kesätyöläisen työt ovat poikkeuksellises-ti näitä perustöitä olennaisesti yksinkertaisemmat tai epäitsenäisemmät tai puuttuu työn edellyttämä kelpoisuus ja sen takia ei voi tehdä kaikkea työhön liittyviä töitä, voi vähimmäispalkka olla yhden palkkaluokan alempi. Perusteet pitää kertoa työntekijälle, jos tätä noudatetaan.

Katso kunkin alan työehtosopimukset ja palkat www.superliitto.fi/tyoelamassa/tyo-ja-virkaehtosopimukset/

Pyydä työtodistus

Sinulla on oikeus saada pyynnöstä työtodistus työsuhteesi päätyttyä. Työtodistus on tärkeä asiakir-ja hakiessasi myöhemmin työ- ja koulutuspaikkoja, koska sillä pys-tyt osoittamaan työkokemustasi.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN
svenskspråkig telefonid: 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 paikal-lisesti. Yksikön vastuualueeseen kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta ja lainsäädäntö. Lisäksi yksi-kön vastuulla ovat yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat. Huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä eri-mielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

Kuntakokeilu alkoi 1.3.2021

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Kuntakokeilua koskeva laki on voimassa ajalla 1.3.2021–30.6.2023.
Asiakkaiden ohjaaminen kokeiluun päättyy 31.3.2023.

Maaliskuun alussa alkaneella kuntakokeilulla pyritään selvittämään, voidaanko työnhakijoiden palveluja parantaa järjestämällä työnhakijoiden palvelut kuntien kautta. Palvelujen kehittämisellä tavoitellaan entistä nopeampaa työllistymistä. Kuntakokeilun asiakkaiksi siirtyvät ansiopäivärahan saajista 30-vuotiaat, maa-hanmuuttajat ja vieraskieliset henkilöt, joiden kotikunta kuuluu kuntakokeiluun. Lisätietoa saat TE-toimistosta. Kokeilukunnat löytyvät osoitteesta tem.fi/kuntakokeilualueet

JOS KUULUT KUNTAKOKEILUN PIIRIIN

Työ- ja elinkeinotoimisto ilmoittaa kuntakokeilun piiriin kuuluville asiasta kirjellä tai TE-toimiston Oma asiointi-palvelussa. Kuntakokeilun piiriin kuulumisen ja kunnan kanssa asiointi on yhtä velvoittavaa kuin työ- ja elinkei-

notoimiston kanssa asiointi. Jos siis saat tiedon palvelujen siirrosta toimi näin:

- Osallistu kunnan järjestämiin tapaamisiin ja noudata kunnan kanssa laadittuja suunnitelmia. **Huomaa, että kunnan ohjeiden noudattamatta jättämisestä voi seurata karenssi.**
- Hae ansiopäivärahaa työttömyyskassasta normaalisti.
- TE-toimiston Oma asiointi -palvelu on yhä käytössäsi. Viestisi ja tietosi ohjautuvat kuntaan.
- Saat henkilökohtaista neuvontaa työllistymiseen ja työnhakuun liittyen kunnasta.

TYÖNHAUN ALOITTAMINEN JA TYÖTTÖMYYSSETUUDEN HAKEMINEN KUNTAKOKEILUN AIKANA

Sekä kuntakokeiluun osallistuvat että TE-toimiston asiakkaiksi jäävät ilmoittautuvat työnhakijaksi TE-palvelujen sivuilla Oma asiointi -palvelus-

sa. Kuntakokeilu ei aiheuta muutosta työttömyyssetuuden hakemiseen työttömyyskassasta. Työhaun tulee molemmissa tapauksissa olla voimassa.

MISTÄ RAHAT TYÖTTÖMYYSPÄIVÄRAHAAN TULEVAT?

Valtio, Työllisyysrahasto ja työttömyyskassat osallistuvat ansiopäivärahan rahoitukseen.

Joitain poikkeuksia lukuun ottamatta valtio rahoittaa palkansaajan ansiopäivärahasta ja vuorottelukorvauksesta peruspäivärahaa vastaavan määrän. Työttömyyskassa rahoittaa 5,5 % etuuksista ja Työllisyysrahasto loppuosan palkansaajien ja työnantajien työttömyysvakuutusmaksuilla.

Valtion etuuskulut olivat vuonna 2019 noin 678 miljoonaa euroa, Työllisyysrahaston noin 945 miljoonaa euroa ja työttömyyskassojen osuus oli noin 98 miljoonaa euroa.

Kun aloitat keikkatyön tai osa-aikatyön ja haet soviteltua päivärahaa, lähetä kassalle kopio työsopimuksesta. Lähetä kopio työsopimuksesta myös aloittaessasi yli kaksi viikkoa kestävästä kokoaikatyöstä. Jos työnantaja lomauttaa sinut, lähetä hakemuksen liitteenä kopio lomautusilmoituksesta.

Hakemukset käsitellään saapumisjärjestyksessä ja saapuneiden hakemusten määrä vaikuttaa käsittelyaikaan. Hakemusten käsittelytilannetta voi seurata osoitteesta www.supertk.fi/etuudet/ansioapaivaraaha/ajankohtaista/hakemusten-kasittelytilanne/

Käsittelytilanne päivitetään vähintään kerran viikossa.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.

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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

KORONAKARANTEENIIN KULUNEET LOMAPÄIVÄT PALAUTETTIIN LÄHIHOITAJALLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ROBERT OTTOSSON

Superilainen lähihoitaja lomaili viime elokuussa Kreikassa. Matkalle lähtiessä Kreikkaan ei kohdistunut koronapandemiasta johtuvia matkustusrajoituksia eikä suositusta omaehtoisesta karanteenista maasta palattaessa.

Loman aikana suositukset muuttuivat. Kun kotihoidossa työskentelevä hoitaja palasi takaisin Suomeen, matkailijoita suositeltiin jäämään omaehtoiseen karanteeniin.

Työnantajana toiminut kuntayhtymä edellytti hoitajalta karanteenia ja ilmoitti, että se olisi palkaton tai siihen tulisi käyttää vuosilomapäiviä.

Hoitaja otti yhteyttä pääluottamusmieheen, joka yritti neuvotella työnantajan kanssa työntekijälle palkkaa karanteenin ajalta. Työnantaja ei suostunut tähän.

Hoitajalla ei ollut varaa ottaa koko karanteeniaikaa palkattomaksi, joten hän haki karanteenin ajaksi osin vuosilomaa ja piti osin palkatonta vapaata.

TYÖNANTAJAN PALKANMAKSUVELVOLLISUUS SÄILYI

Kun asiaa ei saatu ratkaistua paikallisesti työpaikalla, se siirtyi SuPerin edunvalvonnan hoidettavaksi.

Työnantajalla on työsopimuslain mukaan palkanmaksuvelvollisuus, jos työnteko estyy työnantajasta johtuvasta syys-

tä. Jos työnteko estyy työnantajasta ja työntekijästä johtumattomasta syystä, työnantajalla on palkanmaksuvelvollisuus enintään 14 päivän ajalta.

Lähihoitaja ei ollut itse aiheuttanut karanteenia, koska matkalle lähtiessä karanteenisuositusta ei ollut.

SuPerin yhteydenoton jälkeen työnantaja suostui vaatimuksiin ja palautti hoitajan vuosilomapäivät karanteenin ajalta sekä maksoi palkattomilta päiviltä palkkaa. ■



ILMOITTAUDU MUKAAN:
HOITAJAPÄIVÄ
2021
22.4. / 8.30-15.30

HOITAJAN TYÖTÄ TEHDÄÄN SUURELLA
SYDÄMELLÄ JA HYVÄLLÄ ASEENTEELLA.
VIETÄ MIELENKIINTOINEN PÄIVÄ
JUHLISTAEN MEITÄ, SOSIAALI- JA
TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISIA!

OHJELMASSA MUUN MUASSA

9.15-10.00 Keynote-puhuja aivojen asiantuntija
Mona Moisala: Miten pitää yllä mielenkiinto hoitotyöhön
ja säilyttää mielessä tärkeän työn punainen lanka?

13.45-14.30 Turvallisuuskouluttaja **Totti Karpela:**
Miten kohdata uhkaavia tilanteita työpaikalla tai
asiakkaan kotona?

13.45-14.30 Ravitsemustieteen dosentti **Mikael Fogelholm:**
Miten syödä terveellisesti ja tarpeeksi hoitajan
kiireisessä ja liikkuvassa arjessa?

**Katso koko ohjelma ja ilmoittaudu kaikille
avoimeen virtuaalitapahtumaan:
mehi.info/hoitajapaiva2021**




MEHILÄINEN

*Pidätämme oikeudet ohjelman sisältömuutoksiin

#memehiläiset #elämätehtävänä mehilainen.fi

SUPER
lehti

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
5/21	16.4.2021	5.5.2021
6/21	12.5.2021	2.6.2021
7-8/21	14.6.2021	7.7.2021
9/21	13.8.2021	1.9.2021
10/21	13.9.2021	6.10.2021
11/21	14.10.2021	3.11.2021
12/21	15.11.2021	1.12.2021



PUHUMALLA JA TANSSIMALLA

Ita eteni. Toisesta yksiköstä tuli kutsu, että nyt tarvittaisiin miespuolista apulaista nopeasti paikalle: Jukka liikkeelle.

Tässä saatettiin tietoisesti laittaa opiskelijapoika testiin, sillä harvemmin päihdepuolella sukupuoli-sidonnaisista tehtävistä ilmoitellaan. Havaintojeni mukaan henkilökunta pystyy sukupuolesta riippumatta toimimaan tilanteessa kuin tilanteessa. Ovat sen verran osaavaa porukkaa. Muuttokuormien sohviakin kantavat portaikoissa yleensä ne, jotka sattuvat olemaan paikalla. Tilanne on takavuosisikymmeninä saattanut olla hoitoalalla toinen, miesten hommat ja naisten hommat.

Perille päästyäni kävi ilmi, että iltavuorossa yksin olleella naisella oli kiire. Ovensuun sohvalle notkui turhan vaativan oloinen mies ja hölisi. Hän halusi soittaa viranomaiselle ja intti puhelinnumeroa loputtoman tuntuisesti. Mielentila oli sellainen, ettei virastojen palveluajoilla ollut väliä, puhelimeen oli päästävä.

Puolittain rehvakkaasti otin osaa harmitukseen ja naisohjaajan vinkkaamana ehdotin, että käydäänpä välillä kämpillä miettimässä tilanteen etenemistä. Kerroin, että olen opiskelija naapurista. Humaltunut asukas mitaili minua katseellaan ja lähti mutisten mukaan.

Kotiovelaan hän kiroili ja kertasi tapahtumia. Nyökyttelin ja koetin selittää, että varmaan kiireen takia asiat jäävät nyt hoitamatta. Huomenna uusi yritys. Huomasin asukkaan takissa erään firman logon ja kyselin siitä. Kävi ilmi, että se oli hänen entisen työpaikkansa tunnus. Juttu kääntyi tutun yrityksen tilanteeseen, josta asukas kertoili jo paljon rauhallisemmin. Ihmettelimme yhdessä ongelmista, joista oli uutisoitu mediassa.

Firmassa oli yksi asia hyvin, harrastusryhmät, joista eräässä asukas oli ollut aktiivinen. Yhdessä pohdittiin, voisiko harrastusta elvyttää. Tätäkin mietittäisiin huomenna. Tiemme erosivat.

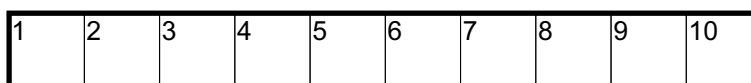
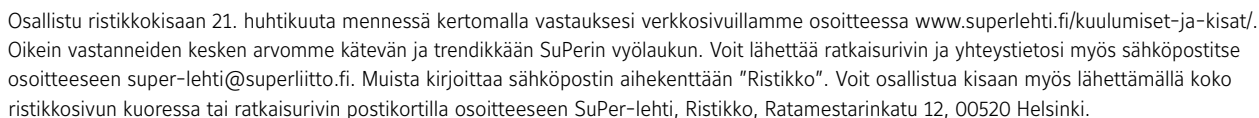
Jos puhuminen rauhoittaa, niin voi rauhoittaa tanssiminenkin.

Toinen asukas järjesti hieman myöhemmin tutun show'nsa eli lupasi tuskissaan ja nyrkit pystyssä kaivaa aseet esiin ja täyttää hautausmaat, kun hän hieman hoiotelee asioita. Päätin, etten tällä kertaa kuuntele suunnitelmia loppuun saakka, vaan kävelin suoraan peremmälle asukkaan musiikin täyttämään huoneeseen ja ryhdyin tanssimaan. Lantion vispatessa kehuin kappaletta ja yhtyettä. Hölmistynyt asukas vaihtoi omaa levyään, ja hytkyi pian hymyillen mukana sen, minkä tasapainoltaan pystyi.

Tanssi ei ehkä tepsii jokaiseen tilanteeseen, mutta tässä asunnossa palaset joskus lokahtavat kohdalleen. ■

"KÄVELIN SUORAAN PEREMMALLE ASUKKAAN MUSIIKIN TÄYTTÄMÄÄN HUONEeseen JA RYHDYIN TANSSIMAAN."

Tuuli Rauvola



Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Lonkan nivelrikosta kertova juttu vei voiton

Maaliskuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Mari Friskin juttu *Lonkan nivelrikko on viheliäinen, mutta yleinen sairaus*. Kakkossijalle tuli Antti Vannaksen artikkeli *Hulluus eilen ja tänään*. Kolmanneksi eniten ääniä sai Minna Lyhdyn artikkeli *Ikääntyneen iho tarvitsee erityistä hoivaa*. Arvonnassa kätevän manikyrisetin voitti Eini Suonenjoelta. Onnittelut!

Usealla työkaverillani on tämä vaiva johtuen raskaasta työstä.

LONKAN NIVELRIKKO ON VIHელიÄINEN, MUTTA YLEINEN SAIRAU S. 52

Sitä on suvussani. Siksi tieto oli kiinnostavaa.

LONKAN NIVELRIKKO ON VIHელიÄINEN, MUTTA YLEINEN SAIRAU S. 52

Tuli uutta tietoa aiheesta.

LONKAN NIVELRIKKO ON VIHელიÄINEN, MUTTA YLEINEN SAIRAU S. 52

Paljon tietoa. Näihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota.

IKÄÄNTYNEEN IHO TARVITSEE ERITYISTÄ HOIVAA S. 34

Ei tarvitse mennä lääkäriin. SuPer auttaa.

IKÄÄNTYNEEN IHO TARVITSEE ERITYISTÄ HOIVAA S. 34

Ei hullumpi juttu!

HULLUUS EILEN JA TÄNÄÄN S. 24

Miten helposti ihmiset ennen leimattiin hulluksi. Käsittämätöntä!

HULLUUS EILEN JA TÄNÄÄN S. 24

Elämänmakuinen, realistinen kertomus hoitotyön arjesta.

JUKKA JÄRVELÄ: MAAILMAN PARAS KITARAVIRTUOOSI S. 69

Ajankohtainen ja hyvä juttu.

TYÖSSÄ TARTTUNUT KORONA ON AMMATTITAUTI S. 29

Antibiootti on hyvä asia, mutta tulevaisuudessa se aiheuttaa yhä enemmän pahaa. Aiheesta on alkanut olla koko ajan enemmän juttuja, mutta on hyvä kuulla myös luotettavalta taholta hie- man syvällisemmin asiasta.

ANTIBIOOTTIRESISTENSSI ON MAAILMANLAAJUINEN TERVEYSUHKKA S. 40

Olisi tärkeää oppia kohtelevaan itseään lempeästi ja ystävällisesti. Jutussa oli hyviä neuvoja.

ITSEMYÖTÄTUNTO ON SUPERVOIMA S. 44

Tästä aiheesta ei puhuta koskaan liikaa.

TASAPAINOINEN HOITO-SUHDE ON TYÖTURVALLISUUS-KYSYMYS S. 12

Paljon pohdittavaa.

AINA ON OLEMASSA VAIKUTUSMAHDOL- LISUUKSIA S. 48

Pedagogiikka pienten ryhmässä on erittäin tärkeää. Väliillä unohdetaan, että lastenhoitajatkin voivat toteuttaa pedagogista toimintaa.

PEPUNPYYHKIMISTÄ VAI PEDAGOGIIKKAA? S. 62

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 21. huhtikuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan kätevä ja trendikäs SuPerin vyölaukku.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 4/2021 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

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

Kokouskutsut

AMMATTIOSASTOJEN SÄÄNTÖ- MÄÄRÄISISSÄ KEVÄTKOKOUKSISSA:

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

ESPOON-KAUNIAISTEN AO 801 kevätkokous ke 14.4. klo 18 Furuholmissa, Bodöntie 4. Hallitus on paikalla kokoustamassa aikaisemmin rajoitusten salissa, muuten Teamsina. Ilmoittautuminen 9.4. mennessä: arja.ilomaki@superliitto.fi. Kerro ruokarajoitteet ja sähköpostiosoite Teams-kutsua varten. Kaikille osallistujille pikkulahja. Tarvittaessa järjestetään kimpakyyti. Paikan päällä tarjoilua, saunomista ja mahdollisuus uimiseen. Tervetuloa!

HELSINGIN VARHAISKASVATUKSEN AO 814 kevätkokous 20.4. klo 18 Sokos Hotel Vaakunassa, Asema-aukio 2. Kokoukseen voi osallistua myös Teamsin kautta. Ilmoittautumiset 6.4. mennessä: paivi.salmen-gren@superliitto.fi. Ilmoittautuneille ilmoitetaan erikseen, missä muodossa kokous järjestetään. Tervetuloa!

HYVINKÄÄN SAIRAANHOITOALUEEN AO 817 kevätkokous Teamsissa to 22.4. klo 17, ei ennakkoilmoittautumisia. Linkki lähetetään kaikille ao:n jäsenille sähköpostilla ennen kokousta. Lisätietoja minna.lindstrom@hus.fi.

HÄRMÄNMAAN AO 302 kevätkokous Teamsissa to 15.4. klo 18. Ilmoittautumiset viimeistään 9.4. mennessä: minna.visti@yahoo.gr. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan kolme lahjakorttia jalkahoitoon. Tervetuloa!

IKAALISTEN AO 626 kevätkokous Teamsissa 28.4 klo 18. Kokoukseen osallistuville toimitetaan jälkikäteen lahjakortti Paulan Konditorioon. Lisäksi arvotaan myös yllätyspalkinto. Kokouksessa mukana liitosta Lauri Kämäri. Ilmoittautumiset Palle viestinä 040 751 9217 tai pia.lahtinen1@gmail.com. Tervetuloa!

JYVÄSKYLÄN AO 413 kevätkokous Teamsissa 22.4. klo 18. Ilmoittautuminen 20.4. mennessä hanna.m.laitinen@jyvaskyla.fi tai 050 528 2550. Tervetuloa!

KANTA-HÄMEEN YKSITYISSEKTORIN AO 651 kevätkokous ma 26.4. klo 17.30 Juhlatila Tulinummissa, Tulinummi 4, Renko. Mikäli kokousta ei voida kokoontumisrajoitusten vuoksi järjestää Tulinummissa, kevätkokous pidetään Teamsissa, johon lähetetään

kutsu sähköpostitse ilmoittautuneille. Ammattiosasto tarjoaa buffet-ruokailun, mikäli kokous Tulinummissa toteutuu. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot 11.4. mennessä: aosuper651@gmail.com. Tervetuloa!

KEMINMAAN AO 101 kevätkokous 15.4. klo 18 Teamsissa (ohjeistusta ao:n nettisivuilla). Ilmoittautumiset 12.4. mennessä Perttulan puh. 040 572 7097 (nimi+sähköpostiosoite). Tervetuloa!

KESKI-SUOMEN YKSITYISSEKTORIN AMMATTIOSASTON 426 kevätkokous Teamsissa to 15.4. klo 18. Ilmoittautuminen 12.4. mennessä puheenjohtaja Christinelle: 045 856 1105, niin saat linkin kokoukseen liittymiseen. Tervetuloa!

KEURUUN-MULTIAN AO 415 kevätkokous 13.4. klo 17 Teams-kokouksena. Sitovat ilmoittautumiset 9.4. mennessä sähköpostitse linda.eerola@superliitto.fi. Ilmoittautumiseen laita nimesi, sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi. Ennen kokouksen alkua saat ohjeet ja kokouslinkin sähköpostiisi. Tervetuloa!

KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824 kevätkokous 20.4. klo 17.30 terveyskeskuksen ruokasalissa, mikäli koronatilanne sallii kokoontumisen. Ilmoittautuminen 13.4. mennessä tiina.jaaskelainen@kirkkonummi.fi. Tervetuloa!

KOILLIS-SAVON AO 520 kevätkokous 21.4. klo 18 Kartanoravintola Kaijalassa, Juankoskentie 1265, Nilsä. Ao tarjoaa linja-autokyydityksen Tuusniemi-Kaavi-Juankoski sekä ruokailun. Osallistujat valitsevat joko liha- tai kalamenuvaihtoehdon, joka ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Linja-autoaikataulu selviää myöhemmin. Koronarajoitukset huomioidaan ilmoittautumisessa. Sitovat ilmoittautumiset 14.4. mennessä Riitta Mularille viestillä puh. 044 300 2613. Tervetuloa!

KOUVOLAN AO 708 kevätkokous 22.4. klo 17.30 Ravintola Kastanjapuistossa, Oikokatu 4. Huomioiden Covid19-tilanne kokous järjestetään hybridinä. Ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat 16.4. mennessä tekstiviestillä Petra Kaijanmälle: 040 489 9435. Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitetaan ruokailukustannukset. Tervetuloa!

KUUSAMON AO 204 kevätkokous to 22.4. klo 17 Teamsissa. Ilmoittautuminen ja tieto erikoisruokavaliosta 15.4. mennessä: super204@superliitto.fi. Ilmoitamme myöhemmin kokoustarjoulusta osallistujille sähköpostin kautta. Kokouksessa arvontaa. Tervetuloa!

LAHDEN AO 403 kevätkokous ma 12.4. klo 17 Castropub Myllyssä, Vuorikatu 35. Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot 9.4. mennessä: uotila.tuominen@gmail.com. Tilanteen vaatiessa kevätkokous pidetään Teamsissa, jota varten lähetetään kutsu sähköpostiin noin viikkoa ennen kokousta. Osallistu-

jien kesken yllätysarvontaa. Tervetuloa!

LAUKAA-HANKASALMI AO 416 kevätkokous ti 20.4. klo 18 Liikenneasema Jari-Pekassa, Pieksämäentie 15, Hankasalmi. Mahdollisten koronarajoitusten vuoksi (jos kokous muutetaan Teams-kokoukseksi) sitovat ilmoittautumiset ja tieto ruokarajoituksista 16.4. mennessä: irma.vuorimaa@gmail.com. Tervetuloa!

LEPPÄVIRRAN AO 523 kevätkokous ma 10.5. klo 18 Kinnusen juhlahuoneistolla. Ruokatarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset 3.5. mennessä Auli Mikkoselle tekstiviestinä 040 754 0856. Jos koronarajoitteita, kokous pidetään Teamsilla. Tervetuloa!

LOHJAN AO 806 kevätkokous Teamsissa 27.4. klo 18. Ao jakaa osallistujille Ravintola Caballo Bayon 30 euron lahjakortit. Sitova ilmoittautuminen kokoukseen 1.4.-15.04.: super806arvonta@gmail.com. Saat sähköpostiisi kokouspaperit tutustumista varten. Tervetuloa!

LOIMAAN AO 603 kevätkokous Teams-kokouksena keskiviikkona 28.4. klo 18. Ilmoittautumiset 25.4. mennessä super603@superliitto.fi. Kokoukseen osallistuvat saavat hakea kesäukukasia Järvisen puutarhalta, jonne toimitetaan nimilista kokouksen jälkeen. Tervetuloa!

MAASELÄN AO 205 kevätkokous Teams-kokouksena ke 21.4. klo 18. Ilmoittautumiset 19.4. mennessä: maa-rit.kinnunen@selanne.net. Tervetuloa mukaan!

NURMIJÄRVEN 807 kevätkokous to 22.4. klo 18 Teams-kokouksena. Ilmoittautumiset sillä sähköpostiosoitteella, johon toivot kokouskutsun. Ilmoittautumiset: heidi.ruupunen@keusote.fi. Tervetuloa!

PALOKAN SEUDUN AO 417 kevätkokous Teamsissa ti 20.4. klo 18. Ilmoittautumiset pe 16.4. mennessä: marita.a.saarinen@gmail.com. Osallistujien kesken arvotaan 50 € lahjakortti Vesilinnan ravintolaan. Tervetuloa!

PEIJAKSEN AO 823 kevätkokous Teamsissa 27.4. klo 17. Ilmoittautumiset 22.4. mennessä sähköpostilla: super823@superliitto.fi. Tervetuloa!

PÖYTÄN SEUDUN AO 643 kevätkokous 27.4. klo 18 Riistatuvalla, Kivimäentie 218, Riihikoski. Jos tilanne ei salli kokoontumista, kokous järjestetään etänä. Ilmoittautumiset 19.4. mennessä Kirsille 0500 741 356 (txt) tai super643@superliitto.fi. Tervetuloa!

RIIHIMÄEN AO 615 kevätkokous Teams-kokouksena 28.4. klo 18. Ilmoittautumiset viimeistään 25.4.: sanna.kulmala@gmail.com. Kerrothan, jos tarvitset apua Teams-kokoukseen osallistumiseen. Jokainen kokoukseen osallistuva saa lounaslahjakortin. Tervetuloa!

kevätkokous ma 12.4. klo 18 Ravintola Fontessa, Kuiluntie 2, Siilinjärvi. Osallistujille tarjotaan ruoka, minkä vuoksi ilmoittautuminen viimeistään 4.4.: super525@superliitto.fi. Tarvittaessa kevätkokous muutetaan hybridi- tai etämuotoon, jolloin osallistujille tarjotaan erillinen noutolounas. Tervetuloa!

SISÄ-SAVON AO 526 kevätkokous Teamsin välityksellä 29.4. klo 18. Ilmoittautumiset sähköpostilla 23.4. mennessä: super526@superliitto.fi. Tervetuloa!

SUOMUSSALMEN AO 226 kevätkokous ke 21.4. klo 16.30 Kahvila-Ravintola Jalonhelmen kabinetissa. Läsnäolokokoukseen on mahdollista tulla 20 henkilöä. Kokouksen jälkeen kahviteltua suolaista ja makeaa kahvileivänsä. Halutessasi voit osallistua Teamin välityksellä. Rajoitusten muuttuessa tilaaisuus Teamsissa. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruokarajoitteet 9.4. mennessä Tuijalle viestillä numeroon 044 2704 850 tai sähköpostilla super226@superliitto.fi. Tervetuloa!

TAMPEREEN AO 631 kevätkokous ma
19.4. klo 17 Teamissa. Kevätkokous
asioiden lisäksi valitaan tehostetun
palveluasumisen valtuuttamismies.
Kokoustarkoitukset järjestetään erillisinä
korvauksena osallistujille kokouksen jäl-
keen. Ilmoittautumiset ja lisätiedustelut
superao631@gmail.com tai puheenjoh-
tajalle Sanna-Maria Katajalle 040 487
8276. Tervetuloa!

TOHMAJÄRVEN AO 518 kevätkokous 7.4.
klo 18 Pizzeria Tähdessä. Koronarajoitukset otetaan huomioon. Ilmoittautumiset viimeistään 2.4. puheenjohtaja Birgit Lepolalle puh. 0400 738 501.

TUUSULAN AO 809 kevätkokous Teamsissa ti 20.4. klo 18. Osallistujien kesken arvotaan kaksi picnic-herkkukoria. Ilmoittautumiset sihteerille 13.4. mennessä: johanna.laakso@tuusula.fi, jolloin saat linkin kokoukseen. Tervetuloa!

UUDENKAUPUNGIN SEUDUN AO 608
 kevätkokous Teams-etäkoukousena
 tiistaina 20.4. klo 18. Sitovat ilmoittau-
 tumiset 10.4. mennessä [super608@](mailto:super608@superliitto.fi)
superliitto.fi. Ilmoittaudu siitä sähkö-
 postista, johon haluat Teams-kutsun.
 Tervetuloa!

VAASA AO 312 kevätkokous ke 21.4. klo 18 Teamisissä tai Kotirannan työväentalolla, Kustaaantietie 82. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Osallistujia muistetaan pienellä lahjalla. Ruokapussin ja lahjan saa hakea Kotirannan työväentalolta. Ilmoittautumiset ja tieto erikoisruokavalioista viimeistään 16.4.: marja.isomottonen@gmail.com tai 050 405 3658. Kerrothan sähköpostiosoitteesi, johon lähetetään linkki kokoukseen tai ilmoitathan, jos tulet kokoukseen paikan päälle. Kevätkokous toteutetaan koronarajoitukset huomioiden. Tervetuloa!

Lähihoitaja Eila Sarajärvi kukitettiin lo-
malle ja eläkkeelle. Eilan työura alkoi 46
vuotta sitten lapsiperheissä kodinhoita-
jana ja jatkui lähihoitajaksi valmistumisen
jälkeen vanhuspalveluiden kotihoidossa ja
Rantakodilla.

Eila on pidetty hoitaja niin asiakkaiden kuin työntekijöiden keskuudessa. Hän vie mukanaan näkemyksen ja kokemuksen hoitotyön kehittymisestä 70-luvulta tähän päivään.

Eila on ao 114 Ranuan pitkäaikainen jäsen ja ollut hallituksen jäsen. Hän jatkaa eläkeläisjäsenenä.

Ao 114 toivottaa leppoisia eläkepäiviä
pitkän työuran tehneelle omistautuneelle
hoitajalle!

AO 114



Lähetä kutsut ja kuulumiset 31.3. 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 julkaisu-aikankohta.

[illegible]

ANHSRUSPET

Maaliskuun ristikkokisan voitti
Eini Kaavilta.
Lämpimät onnittelut!

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen manikyyrisettien voittajat maaliskuussa olivat Päivi Limingas-ta, Anna-Lena Närpiöstä ja Aija Joroisilta. Onnittelut! Huhtikuussa arvotaan kätevä ja trendikäs SuPerin vyölaukku. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla voittaja!



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Sairaanhoitaja **Johanna Valkeavirran** kodissa vipeltää 11 marsua, joista monet ovat tehneet vierailuja niin palvelutaloissa, messuilla kuin kouluissa. "Marsut pysyvät hyvin paikoillaan sylissä ja niitä on helppo silittää." Alvin taitaa olla samaa mieltä. ■



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
- tiedottaja Terhi Walamies p. 09 2727 9191
- superviestinta@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija 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 Hultkonen 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 Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies 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

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: 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

VÅREN ANLÄNDER, MEN PANDEMIN ÄR INTE ÖVER ÄNNU

Det är jättefint att vi har fyra årstider som ger en fin rytm åt året. Vi rör oss nu mot våren och ljuset. När den här tidningen kommer ut är det strax påsk, full med gul färg. Det gula för med sig solsken mitt i mörkret och kölden. Gult förknippas ofta med värme, sol, kraft och hopp. Precis vad vi behöver.

Årstiden är vår, men perioden verkar heta corona, och den har småningom börjat gå ordentligt på nerverna. Det här tar sin tid och är eländigt på många

sätt. Alla är medvetna om hur tung den här tiden är för barn, ungdomar, vuxna och äldre – för alla på olika sätt. Vi vårdutbildade vet också hur viktigt det är att göra allt som står i vår makt för att viruset inte ska sprida sig. Den lärdomen har vi redan lyssnat på i ett år och tagit till oss i vårt yrke. Ändå hindrar det inte att tröttheten på allt börjar trycka på. Människorna längtar tillbaka till tiden före coronan, till det normala. Den nya tiden är här. Låt alltså inte dagarna i ditt liv rinna bort medan du tänker att det är slött när...

Finland har klarat sig bra i pandemin, trots en och annan törn. Hur hade det gått om vi inte hade haft yrkesutbildade SuPer-medlemmar? Tack vare SuPer-medlemmarnas arbete har vi undgått många coronadödsfall. Det gångna året har fått oss att inse värdet av yrkeskunskap.

Nu när en stor del av åldringarna, i synnerhet inom dygnetruntvården, är vaccinerade är de inte längre i stor fara. Ändå är allting ännu inte på plats. Exempelvis är hemvården ständigt på tapeten. Det finns plats för förbättring inom flera andra branscher inom socialväsendet. Det finns ställvis rekordmånga patienter både på sjukhusavdelningarna och på intensiv. Där är ert människonära patientarbete av stor betydelse, där behövs ni.

Vi har en ny smittsammare virusvariant som smittar yngre personer och till och med barn. Samhället är igen i en ny fas, likaså vårdarna. Barn som smittats är ofta symtomfria. Det är en enorm risk i småbarnspedagogiken. Att skydda personalen är en sak som absolut måste beaktas. Nu har den blivit på efterkälken. Man har tänkt att barn är friska när de en gång är i vård.

Förbundet hyser mitt i allt detta också oro för de studerande. Hur kan de få undervisning och arbetsplatshandledning i det här krävande yrket? Hur orkar du som arbetstagare inspirera en studerande? Även om vi måste konstatera att lönen fortfarande inte motsvarar kraven i arbetet, och att arbetet just nu är alldeles vansinnigt, är yrket fint. Du får vara med i mycket, du får hjälpa, vårda, handleda, rehabilitera och fostra. Du får se hur en människa som du vårdar har nytta av allt som du gör för henne eller hjälper henne att göra. Glöm ändå inte att ta hand om dig själv, för du är ingen maskin. Var inte för snäll. Att vara flexibel i arbetet ska vara ömsesidigt. Se fram mot våren och naturen och njut av det, som Sir Elwoodin Hiljaiset varit sjunger i Neiti Kevät.

Hon är här igen – hur jag längtat efter dig.

Här igen – hela vintern väntade jag.

Och här igen – fröken Vår har kommit till staden.

Silja

”DU FÅR VARA MED I MYCKET, DU FÅR HJÄLPA, VÅRDA, HANDLEDA, REHABILITERA OCH FOSTRÄ. DU FÅR SE HUR EN MÄNNISKA SOM DU VÅRDAR HAR NYTTA AV ALLT SOM DU GÖR FÖR HENNE ELLER HJÄLPER HENNE ATT GÖRA. GLÖM ÄNDÅ INTE ATT TA HAND OM DIG SJÄLV, FÖR DU ÄR INGEN MASKIN.”

LEDARE

EN GOD SPIRAL

Livet som förlängning av datorn sköt sig själv i foten som det heter. Egentligen i handen. Besvären började med en tennisarmbåge. Jag fortsatte jobba med hjälp av inflammationshämmande värkmedicin. En vecka senare kom jag inte längre upp ur sängen, för också ryggen hade låst sig. Jag var tvungen att stanna upp.

Tvångsstoppet bara ökade irritationen. Jag anklagade mig själv. Jag har kunskap, likaså erfarenhet, men ändå gick det så här. Jag beklagade mig ett tag, men försökte sedan leda in tankarna på våren och plantodlingar i trädgården.

Ryggont och andra besvär i rörelseorganen är vanliga bland hela den arbetsföra befolkningen, inte minst bland närvårdare och primärskötare. I bakgrunden ligger sällan enbart en faktor.

Där inverkar exempelvis skiftarbete, som hör till yrket. Det stör sömnrhythmen och orsakar för de flesta sömnbrist i olika hög grad. Sömnunderskottet påverkar i sin tur inflammationsfaktorerna i blodet samt socker- och fettämnesomsättningen. Förändringarna i ämnesomsättningen börjar hissa upp vikten. Upplevelsen av smärta blir vanligare. Smärtan kan hålla en vaken mer än tidigare, krafterna minskar och därmed också motionen. Övervikten förvärrar de ryggbesvär som arbetet annars också lätt orsakar. En ond spiral har uppstått.

Den onda cirkeln tvinnar sig kring de orsaker som får sin början i arbetet. Den dåliga utvecklingen kan inte brytas genom att man skyller på sig själv, börjar banta med våld och sammanbitet försöker gympa. Det fungerar bättre med bättre sömn, uppfrysning av humöret, vila, dvs. återhämtning. Efter det är det möjligt att börja bygga upp en annan slags, positiv spiral. Hur kan man på arbetsplatserna hjälpa människor i det här?

Alla slags åtgärder som stöder arbetsförmågan behövs. Mindre lyftande och flyttande av bördor i arbetet. Ergonomisk planering av arbetspassen. Rimlig mängd arbete. God atmosfär. Och om krämpor uppkommer trots det här ska man få hjälp för att behandla dem. Så att man på nytt får tag i glädjen i livet, som närvårdaren som deltagit i en Kiila-rehabilitering säger i artikeln i det här numret. Det tycker jag är det allra viktigaste.

Päivi Jokimäki



JOONE MATILAINEN



Taru Räisänen och Anja Pöntinen arbetar på Essotes hemvårdstjänst.

SUPER OCH STIFTELSEN LA CARITA BELÖNADE KUNNIGA ÄLDREVÅRDARE

I urvalsmotiveringarna framhävdes utvecklingen av det egna arbetet.

Tre goda arbetskollektiv inom äldrevården fick SuPers och stiftelsen La Caritas hederspris under SuPers yrkesstudiedagar i mars.

I år gick priset till hemvårdstjänsterna inom samkommunen för social- och hälsovårdstjänster i Södra Savolax Essote. Hemvårdstjänsterna har framgångsrikt och långsiktigt utvecklat sin verksamhet utifrån respons från klienter och personal. Den andra pristagaren är hemvården i Jalasjärvi, där man har kunnat utnyttja de anställdas resurser och kompetens på ett bra och mångsidigt sätt. Den tredje pristagaren är grupphemmet Orion vid servicehemmet Pohjola, där de anställda bland annat på eget initiativ har utvecklat sätt att bemöta och vårda de boende individuellt.

Under SuPers svenskspråkiga studiedagar i februari fick serviceboendet Hagalund i Nykarleby La Carita-priset. Här är klienten medelpunkt för all verksamhet, arbetsgreppet är rehabiliterande och aktiviteterna många.

I urvalsmotiveringarna för alla de prisbelönda arbetsplatserna poängterades utvecklingen av arbetet, trivseln i arbetet och den positiva responsen från både klienter och anhöriga.

Stiftelsen La Carita och SuPer har delat ut hederspriset sedan 2002. ■



MOSTPHOTOS

KOLLEKTIVAVTALET FÖR VÅRDEN SOTE-TES TRÄDER I KRAFT I BÖRJAN AV SEPTEMBER

SuPers långsiktiga mål går i uppfyllelse i höst. Social- och hälsovårdsbranschen får ett eget kollektivavtal.

Sote-tes omfattar 180 000 arbetstagare från och med i höst. De närvårdare som arbetar inom den offentliga sektorn börjar följa sote-tes i stället för AKTA. Av de SuPer-anslutna närvårdarna omfattas bara barnskötarna och skolgångshandlarna inom kommunerna av AKTA i höst. Sote-tes gör det möjligt att avtala om arbetstider och löner med beaktande av specialbehoven inom branschen.

– Sote-tes skapar bättre möjligheter att förhandla om arbetsvillkoren för de anställda inom branschen. Förhandlingsprocessen underlättas när man inte behöver beakta hur villkoren passar de övriga yrkesgrupperna, säger SuPers intressebevakningsdirektör **Anne Sainila-Vaarno**.

För närvarande förs förhandlingar om det närmare innehållet i sote-avtalet. Ifall parterna inte kan enas om nya bestämmelser gäller villkoren i AKTA fram till slutet av 2022. Det nya sote-tes offentliggörs elektroniskt på hösten. ■

VÄLKOMMEN TILL

en svenskspråkig utbildning för fackavdelningens funktionärer!

Nyckel till en aktiv fackavdelning
Onsdag 28.4.2021

Utbildningen ordnas på distans via Teams.

Utbildningen är avsedd för fackavdelningens styrelsemedlemmar och suppleanter.

Under dagen går vi igenom fackavdelningens verksamhet och uppgifter. Dessutom bekantar vi oss med både avtals- och yrkesrelaterad intressebevakning från fackavdelningens synpunkt.

SuPer ersätter för inkomstbortfall för dagen om man ansöker om obetald ledighet från jobbet. Om man deltar på en ledig dag eller under semester betalas ingen separat ersättning.

Anmälningen sker elektroniskt via **Oma SuPer → SuPer tilaisuudet** (Kurser) senast **11.4.2021**. Där finns även ett mer detaljerat program för dagen.

För mera information om utbildningen:
krista.brunila-holappa@superliitto.fi



SUPER



VÅRDREFORMEN ÄR NÄRA ATT FÖRVERKLIGAS

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Om reformen av social- och hälsovården framskrider enligt tidtabellen träder en del av lagarna som gäller den i kraft redan i juli.

Vårdreformen är planerad att träda i kraft i början av 2023, när social- och hälsovårdstjänsterna samt räddningsväsendet överförs från kommunerna och samkommunerna till välfärdsområde-

nas ansvar. Representer till de välfärdsområdesfullmäktige som leder välfärdsområdena väljs i början av nästa år.

SuPers intressebevakningsdirektör **Anne Sainila-Vaarno** håller det som mer sannolikt än någonsin tidigare att vårdreformen genomförs. Den modell

som nu beretts är mer avskalad än de tidigare och den innehåller inte någon av de omstridda punkterna som till exempel valfriheten, som fördes fram i den föregående reformen.

– SuPer anser att vårdreformen sammantaget förtjänar understöd. Det är



Syftet med vårdreformen är att större enheter kan ordna tjänster och tjänstekedjor smidigare än enskilda kommuner och samkommuner.

Den största enskilda förändringen för många närvårdare är att arbetsgivaren byts ut. Personalen i kommuner och samkommuner övergår med överlåtelse av rörelse i välfärdsområdenas tjänst i början av 2023.

Här följer man den så kallade principen för överlåtelse av rörelse så att anställningarna fortsätter och de rättigheter, förmåner och skyldigheter som gäller vid tidpunkten för övergången kvarstår. Anne Sainila-Vaarno tycker förslaget är bra.

– I lagförslaget bör man ytterligare påpeka att de anställda ska behandlas som gamla anställda också i sådana situationer där avtal om utläggning som en kommun ingått ogiltigförklaras eller sägs upp och tjänsterna överförs på välfärdsområdenas ansvar i vårdreformen.

JÄMLIK BEHANDLING GÄLLER OCKSÅ LÖNEN

Sainila-Vaarno påpekar att man i förändringen måste hålla fast vid likalönsprincipen, dvs. att samma lön betalas för samma eller lika krävande arbete. Till välfärdsområdenas ansvar överförs anställda från flera olika arbetsgivare och arbetsgivarens uppgift är att inom rimlig tid avskaffa löneskillnaderna genom att höja de lägsta lönerna.

– Löneharmoniseringen gäller hela välfärdsområdet och för detta måste separat finansiering från statens medel anvisas, säger Sainila-Vaarno.

För hur stor del av närvårdarna löneharmoniseringen leder till högre lön

och hur stora höjningarna blir, är tills vidare omöjligt att säga.

ARBETSBESKRIVNINGEN KAN BLI MÅNGSIDIGARE

Avsikten är att välfärdsområdenas temporära förvaltning ska inleda sin verksamhet efter sommaren, när de första lagarna om ikraftträdande av vårdreformen har godkänts i riksdagen. Samtidigt börjar arbetsgivarna förbereda sig för förändringen. De samarbetsförhandling-

ar som gäller flytt av personal börjar sannolikt hållas redan under hösten.

I närvårdarnas arbete kan förändringen märkas genom att uppgiftsbeskrivningarna ändras, när man vet hur tjänsterna ordnas i de nya välfärdsområdena.

Efter vårdreformen kan arbetsplatsen i stället för

på hälsocentralen befinna sig på vårdcentraler, som samlar social- och hälso-tjänster under samma tak. De kommande centralerna har utvecklats och prövats som projekt på olika håll i Finland.

Vårdcentralerna kan erbjuda nya slags yrkesmöjligheter också för närvårdare, säger Sainila-Vaarno.

– Närvårdarna utgör en viktig arbetstagargrupp på de mångprofessionella vårdcentralerna. För dem kan större enheter erbjuda mångsidigare arbetsuppgifter.

De viktigaste syftena med vårdreformen är att trygga kvaliteten, tillgången och tillgängligheten hos social- och hälso-tjänsterna. Ur SuPers perspektiv är de största hoten den brist på arbetskraft som belastar branschen. Det behövs flera vårdare, men det här behovet svarar vårdreformen inte på.

– Det enda som hjälper mot vårdarbristen är att vi får flera arbetstagare till branschen. Det lyckas bara genom bättre löner och arbetsvillkor. ■

viktigt att den offentliga sektorn bär huvudansvaret för tjänsterna. Reformen måste ros i hamn nu.

NÄRVÅRDARNA FLYTTAR SOM GAMLA ARBETSTAGARE

I vårdreformen överförs social- och hälso-tjänsterna samt räddningsväsendet från kommunernas ansvar till 21 välfärdsområden. Undantag är Helsingfors och Nyland: Helsingfors stad bibehåller i reformen ansvaret för att ordna tjänsterna i sitt område och i Nyland ordnas tjänsterna av fyra välfärdsområden. Den specialiserade sjukvården blir kvar på HUS-sammanslutningens ansvar.



ATT REGISTRERA ÄR EN FÄRDIGHET SOM UTVECKLAS I VÅRDARBETET

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

Registreringar i klient- och patientdatasystemen utnyttjas allt mer i planeringen av vårdarbetet. Systemen och registreringspraxis varierar från arbetsplats till arbetsplats, man bör använda tillräckligt med tid för att grundligt lära ut och studera dem.



exempelvis vilken vård klienterna eller patienterna har fått och om den följer målsättningen. Ifall registreringarna inte är enhetliga är det svårt att se om målet för vården överhuvudtaget har nåtts.

Hur säkerställer man att registreringarna är enhetliga?

Strukturerad registrering förenhetligar och underlättar anteckningarna och den fria texten kompletterar dem. Det är beklagligt vanligt att registreringar inte görs enligt överenskomna gemensamma principer på arbetsplatsen. Det finns många olika slags klient- och patientdatasystem och varje arbetsplats har sin egen registreringspraxis. Man måste reservera tid för att lära sig dem, och det är på arbetsgivarens ansvar att instruera om dem. Att registrera är en färdighet som man lär sig bara genom att göra. Man kan inte anta att en nyexaminerad vårdare ska kunna avgöra vad som är väsentligt för vården. Förmågan att dra slutsatser växer med erfarenheten.

Vilka är de vanligaste bristerna i registreringen?

När man registrerar glömmer man ofta bort att det ska göras med tanke på klientens och patientens behov, och de ska också höras. Smärta är en typisk sak som man glömmer att registrera, trots att det finns egna mätare för bedömning av den. Man kan ge en vilseledande bild av en klients eller en patients mående om dessa inte bedömer det själv utan man bara rutinmässigt skriver ”som förut” eller ”ingen förändring”. Det lönar sig att alltid registrera de egna iakttagelserna, även om förändringar visserligen är snabbare inom akutvården än inom långvården. Med tanke på informationsgången och datasäkerheten är det ett stort problem att registreringar inte överförs från ett system till ett annat. När en klient eller en patient övergår till fortsatt vård måste registreringarna ofta kompletteras per telefon eller genom att skriva ut uppgifterna på papper.

Får man göra en registrering med arbetskamratens koder eller för en arbetskamrat?

Nej, det får man inte. Man ska logga in i klient- eller patientdatasystemet med egna koder. Man kan inte registre-

rera sådant som man inte sett eller gjort själv. Man loggar in med sitt personliga yrkeskort, och en sådan situation kan inte uppstå att en arbetstagare, ordinarie, vikarie eller inhoppare, inte skulle ha egna koder. Inom socialvården kan det förekomma någon annan personlig identifiering än yrkeskortet, men samma lagar om registrering gäller också där. I sista hand är det chefens uppgift att säkerställa att varje anställd har koder och att det är säkert att registrera.

Och om en vårdare har bristfälliga språkkunskaper?

Bristfälliga språkkunskaper kan riskera vårdkvaliteten och -säkerheten. Om man inte förstår registreringarna eller inte kan göra dem korrekt går informationen inte fram, möjliga missförstånd ökar och vårdkontinuiteten riskeras. Tillräckliga språkkunskaper måste garanteras redan under studierna.

Hur registrerar man ett dödsfall på rätt sätt?

Ett dödsfall registreras på samma sätt som vilken vårdfunktion som helst. Observationerna av när ett dödsfall har konstaterats och hur man har handlat i situationen ska registreras så detaljerat som möjligt, exempelvis ska tidpunkterna anges med en minuts noggrannhet. Ofta vill också de anhöriga veta exakt vad som hänt. Registreringarna ska göras omedelbart när situationen tillåter det. Detaljer glöms bort och minnesbilderna förändras snabbt. I förordningen fastställs att endast en läkare kan vara ansvarig myndighet för konstaterande av dödsfall, vilket är problematiskt i enheter som läkaren endast besöker sällan. Valvira känner till problemet och lagstiftningen och anvisningarna förnyas som bäst.

Vad bör man ytterligare komma ihåg när man registrerar?

Idag kan vem som helst kolla registreringar om sig själv på Mina Kanta. Då är det viktigt att komma ihåg att vårdarna bara antecknar vårdarbetet. Det är också viktigt att skriva så allmänbegripligt som möjligt, så att registreringarna inte orsakar missförstånd.

Under våren kommer det en utbildning om registrering på SuPers webbutbildningsplattform Skarppi.

Varför måste registreringarna göras så omsorgsfullt?

Registreringarna garanterar inte bara klienternas och patienternas utan också vårdpersonalens rättsskydd. Ifall något händer en klient eller en patient är registreringarna juridiska dokument som visar vad som gjorts, vilka som varit på plats och att alla har handlat enligt principerna för vårdarbetet. Det som inte är registrerat kan inte med säkerhet bevisas. En annan viktig aspekt är registreringarnas enhetlighet, för vårdarbetet styrs och beslut fattas allt mer med registreringar. När registreringarna kan jämföras med varandra ser man

IDENTIFIERA OCH FÖREBYGG TRYCKSÅR HOS EN PATIENT

TEXT MINNA LYHTY

Trycksår uppskattas förekomma hos 55 000–85 000 patienter årligen i Finland. De orsakar lidande, försämrar funktionsförmågan och livskvaliteten. Den auktoriserade sårvårdaren **Maarit Ahtiala** vid Åbo universitetscentralsjukhus ger fem råd om hur man förebygger trycksår.

1. SKAFFA DIG UTBILDNING

För att kunna förebygga trycksår effektivt måste man ha kunskap om hur de utvecklas. Vårdarna måste ha möjlighet att under arbetstid uppdatera sina kunskaper om hur man förebygger och behandlar trycksår. Det finns olika slags utbildningar. Man får också omfattande kunskap i Hotus-vårdrekommendationen.

2. IDENTIFIERA RISKPATIENTER

Utgångspunkten för förebyggandet är att man identifierar riskpatienterna. Det finns olika slags riskbedömningsmätare, av vilka man väljer en som passar enheten. Dessutom bedömer en yrkesperson inom hälso- och sjukvården risken. Med mätaren får man information om mängden riskpatienter, och resurserna kan riktas rätt. Riskbedömningen omfattar en bedömning av patientens aktivitet, rörelseförmåga och hudkondition.

3. KONTROLLERA HUDENS OCH VÄVNADERNAS KONDITION

Hudens och vävnadernas kondition ska kollas när en patient kommer till vård, under vården och i slutet av vårdperioden. Det kan vara svårt att känna igen ett trycksår eftersom det inte finns något egentligt sår. Man känner igen det genom att huden inte bleknar när man trycker på det rodnande hudpartiet.

Den viktigaste orsaken till att ett trycksår uppstår är att vävnadscellerna deformeras till följd av tryck och uttänjning. Det har ofta att göra med att patienten inte själv kan ändra ställning. Genom hjälp med ställningen kan man undvika eller åtminstone minska trycket.

4. VÄLJ ÄNDAMÅLSENLIGA HJÄLPMEDEL

Liggunderlag och sittdynor avsedda att förebygga trycksår minskar och fördelar trycket på vävnaderna och reglerar balansen mellan värme och fukt. De är inte ensamma tillräckliga för att förebygga trycksår, utan det behövs också hjälp med ställningen.

Medicintekniska produkter som är i direkt kontakt med patientens hud ökar risken för trycksår. De måste vara rätt dimensionerade och fästa enligt instruktionerna. Fukt under anordningen exponerar också för hudskador. Därför ska huden kollas flera gånger om dagen.

5. REGISTRERA HUDFÖRÄNDRINGAR

Registrering av hudens kondition och förändringar i den är nödvändigt i alla stadier av vården. Effektiv registrering avslöjar i vilket stadium av vårdkedjan trycksår uppkommer. Syftet är att identifiera riskområden och förebygga trycksår effektivare.

