

SUPER

5/2021



KORONA
KUORMITTAA
MYÖS
KOTIHOITOA

PUHU
PAREMPI
TYÖPAIKKA

KORONAJÄLJITTÄJÄT
SELVITTÄVÄT
TARTUNTAKETJUJA
"ME EMME
SYLLISTÄ KETÄÄN"

PARODONTIITTI
SUUN SAIRAUS
VAIKUTTA
KOKO KEHOON

MUKSUBUSSI VIE
KEVÄTRETKELE!

NONNA RYTH
SIJAINEN KATSOO
TUTTUA TUOREIN SILMIN

SUPER



24

Isyys on muuttunut, mutta kunnan kännit on yhä osa suomalaista mieskuvaa.

42

Rahima Hussain ei päässyt lapsena kouluun Afganistanissa. Suomessa hän opetteli ensin lukemaan ja nyt hän on lähihoitaja.



56

Työsuojeluvaltuutettu Minna Sarkkinen edistää työssään terveyttä ja turvallisuutta.



UUTISET

- 6 Rokotusjärjestys puhuttaa
– Koska kaikki terveydenhoitoalan ammattilaiset saavat rokotteen?
- 7 SuPer julkaisi laskurin hoitajamitoitukselle
- 14 Selvitys paljastaa: Lähihoitajaksi valmistuvien teorian tiedoissa on aukkoja

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 9 Pinnalla
- 12 Ytimessä seksuaaliterapeutti Mari Huistinoja
- 32 Terveysteksti!
- 46 5 faktaa
- 58 Hyvä hoitaja
- 70 Superristikko
- 71 Paras juttu
- 73 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

AMMATTI

- 16 Lähihoitajat koronajäljittäjinä
- 22 Hoitotyön suositukset:
Diabeetikon insuliinihoito
- 28 Kotihoitoa kehitettiin Jyväskylän seudulla koronasta huolimatta
- 36 Sisäilmaongelmat eivät katoa, jos asenne ei muutu ja korjauksia ei tehdä
- 40 Varhaiskasvatuksessa huomioidaan monimuotoiset perheet
- 52 Parodontiitti on ikenien sairaus, joka vaikuttaa koko kehoon
- 56 Työsuojeluvaltuutettu Minna Sarkkinen
- 60 Päiväkodin vaaratilanteista on tehtävä aina ilmoitus
- 62 Sijainen tulee toistekin, kun ilmapiiri on hyvä ja perehdytys kunnossa

16



*"Haastavinta itselle
on ollut pysyä ajan
tasalla jatkuvasti
muuttuvissa
karanteeni-
käytännöissä."*

*Koronajäljittäjä
Jonna Kantojärvi*

28

Anne-Maria
Kankainen sanoo,
että vaikkei pan-
demiavuodessa on
jotakin hyvääkin.
Se on vahvista-
nut hoitajien
yhteishenkeä.



ILMIÖT

- 24 Isyys ja alkoholi
- 34 Mielihyvähormonit voi laittaa
itse hyrräämään
- 42 Rahima Hussain opetteli ensin
lukemaan ja löysi sitten unelmansa
vanhustyöstä
- 48 Työpaikan keskustelukulttuuri rakentaa
tai murentaa yhteishenkeä
- 59 Muksubussilla poljetaan lapset retkelle
- 55 Ai, selkään sattuu!

EDUNVALVONTA

- 46 SuPer-voitto
- 56 Työsuojeluvaltuutettu on
- 66 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 72 SuPer Työttömyyskassa
- 74 Palvelukortti



Lähihoitajaopiskelija
Nonna Ryth

KANSIKUVA
Akseli Muraja

75

Lähihoitaja Virpi
Hirvelän Ruu ja Vani
ovat tuttuja vieraita
emäntänsä työpaikalla.

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 47 Sirkka-Liisa Kivelä
lähäs kulkee sukupolvet
mukanaan
- 69 Jukka Järvelä
Oikeaa hoitotyötä, osa 2



LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA!

LÄHI- HOITAJA 2021 2.0

STRIIMATAAN PE 3.9. klo 9.30–15.30

OHJELMASSA: Läsnaolon voima, kohtaamisia hoitotyössä

- ✓ Lähihoitaja osaajana erikoissairaanhoidossa
- ✓ Onnistunut työssäoppiminen
- ✓ Ammattietiikka lähihoitajan työssä
- ✓ Vaarojen arviointi ja ennaltaehkäisy
- ✓ Rutiinit kuntoon – vahvana työelämään

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.



UPEAT PALKINNOT!

Tapahtumapäivänä jäseniksi liittyneiden kesken arvotaan Oura-sormuksia (arvo 314 €/kpl), Fredriksonin lähihoitajalakkeja, bluetooth-kuulokkeita ja erilaisia tuotepalkintoja!

ILMOITTAUDU MUKAAN!

Lähihoitaja2021-tapahtuma järjestetään verkossa perjantaina 3.9. kello 9.30–15.30. Ilmoittaudu ennakkoon osoitteessa superliitto.fi/lahihoitaja2021 niin saat tietoa käytännön järjestelyistä lähempänä tapahtumaa!



superliitto #lähihoitaja2021



SUPER

SUPERLIITTO.FI

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,
Hanna-Kaisa Hämäläinen, Jukka Järvelä,
Hanna Kauppinen, Sirkka-Liisa Kivelä,
Ari Liimatainen, Petteri Löppönen,
Akseli Muraja, Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Laura Vesa,
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



VASTUULLISTA



Rehellinen puhe auttaa jaksamaan

Tsemppihenki ja kivat työkaverit ovat monien lääke koronajan jaksamiseen. Kovastakin paikasta selvittään yhteen hiileen puhaltuen, sanoo moni hoitaja. Yksi hyvän työyhteisön merkki onkin, että kiirepiikkejä tasataan porukalla. Työkuormaa pyritään pitämään tasaisena toinen toistaan auttaen.

Joillekin työpaikoille sellainen henki tuntuu muodostuvan itsestään, mutta usein sen eteen pitää tehdä myös töitä. Yhdessä.

Kova nauru raikuu taukotilassa. Töissä voi olla joskus tosi hauskaa! Huumori kannattelee kiireessäkin. Mutta nauravatko kaikki mukana? Onko joukossa hiljaisempia, jotka eivät koe voivansa tuoda esiin ajatuksiaan samoin kuin äänekkäämmät?

Meitä ihmisiä on erilaisia. Persoonallisuuden piirteistä osa on jo perimässä. Emme siksi voi edes halutesamme olla kaikki samasta puusta. Osa on ryhmässä kuin kala vedessä. Jonkun on vaikea tuoda ajatuksiaan avoimesti esiin edes kahden kesken. Kaikki ovat aina silti samanarvoisia työyhteisössä. Sosiaaliset ja ulospäin suuntautuneet persoonat nousevat vahvemmin esiin. Mutta ujon tai introvertin ajatukset työstä, yhteisestä tekemisestä ja sen kehittämisestä ovat aivan yhtä tärkeitä.

Rehellinen puhe ja avoimuus myös hankalissa asioissa ovat myös toimivan työyhteisön tunnusmerkkejä, kuten kerrotaan tämän numeron jutussa sivulla

48. Jos työporukassa pyritään jatkuvasti pitämään yllä näennäistä yksimielisyyttä, kyse ei ehkä olekaan hyvästä keskustelukulttuurista. Voi olla, että varotaan muiden mielen pahoittumista. Tai vältetään jonkun kiukuttelua. Joskus myös työstävytydet alkavat jarruttaa työyhteisön ongelmien esiin nostamista.

Piilossa pidetyt, hiehtävät asiat saatavat hautomalla kasvaa isoihin mittoihin. Silloin ongelmien ratkominen on jo vaativampaa.

Vastuu rehellisestä keskustelusta on kaikilla. Esimiehen vastuulla on tehdä sellaisia säännöllisiä rakenteita, jossa vuoropuhelu on mahdollista. Hänen on myös pidettävä huoli siitä, että kaikkien näkemykset tulevat huomioituksi.

Omalla vastuulla on tuoda rakentavasti esiin ajatuksia. Vähintään kannattaa vastata rehillisesti, jos esimies kysyy kuulumisia!

Päivi Jokimäki



Hoitajat odottavat yhä rokotuksia

Koronarokotuksia voidaan kohdentaa alueellisesti toukokuun loppuun saakka. Suurin osa hoitajista rokotetaan samaan aikaan kuin muu väestö. SuPer on vaatinut, ettei alueellinen priorisointi saa viivästyttää entisestään hoitoalan ammattilaisten rokotuksia.

Laskuri kertoo, onko mitoitus kunnossa

SuPerin verkkosivuilla julkaistu mitoituslaskuri auttaa laskemaan henkilöstömitoituksen ympärivuorokautisissa vanhuspalveluiden tehostetun palveluasumisen yksiköissä.

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto on julkaissut verkkosivuillaan mitoituslaskurin, jonka avulla jokainen voi tarkistaa, mikä on henkilöstömitoitus ikääntyneiden tehostetussa palveluasumisessa tai pitkäaikaisen laitoshoidon toimintayksikössä.

– Laskurille on ollut selkeä tarve, sillä valtaosa SuPerin ammatillisen edunvalvonnan yksikköön tulevista kysymyksistä liittyy mitoitukseen. Taustalla on usein epäily siitä, ettei lain edellyttämä mitoitus toteudu omassa yksikössä, kertoo asiantuntija **Sini Felipe**.

Laskuri perustuu THL:n laskenta-kaavaan. Laskuriin tulee syöttää yksikön henkilökunnan määrä, asukkaiden määrä sekä kolmen viikon ajalta henkilökunnan välittömään hoitotyöhön käyttämä työaika.

Ennen mitoituksen laskemista tulee siis olla selvillä välilliseen ja välittö-

mään hoitotyöhön käytetty aika. Nämä tiedot pitäisi saada esimieheltä. Mikäli välillisen hoitotyön osuus ei ole tiedossa, voi sen laskea kellottamalla eri työtehtäviin kuluvan ajan tai arvioimalla sen osuuden.

– Olen neuvonut jäseniä käyttämään apuna vaikkapa älypuhelimien ajastinta. Riittävän käsityksen välilliseen työhön kuluva ajasta saa, kun kellotus tehdään esimerkiksi viikon ajalta jokaisessa vuorossa, Felipe sanoo.

Laskuri kertoo käyttäjälle, onko mitoitus lain edellyttämä 0,55. Jos mitoitus on tätä pienempi, ohjataan käyttäjä verkkosivulle, josta löytyvät ohjeet jatkotoimenpiteisiin.

Lakiin kirjattu henkilöstömitoitus on minimi. Mitoitusta määrittää ensisijaisesti asukkaiden palvelun tarve, joten vaadittu mitoitus voi olla suurempi kuin 0,55. Tämä kannattaa tarkistaa yksikön omavalvontasuunnitelmasta. ■

3X
TASAPAINO



Tasapaino on liikkumisen perusta ja tärkeä osa ihmisen motoriikkaa. Kirjassa on harjoituksia, joiden avulla tasapainoa voi kehittää helposti arjessa. Ideapankki lasten kanssa työskenteleville, valmentamiseen ja kuntoutukseen.

Tasapaino - Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Timo Jaakkola. PS-kustannus 2021.



Syö, liiku, nuku ja rentoudu oikein. Tunnettu brittilääkäri lähestyy kirjassaan terveyttä kokonaisvaltaisesti ja antaa vinkkejä, joilla neljä tärkeää osa-aluetta saadaan tasapainoon. Tavoitteena on pysyvä elämäntapamuutos.

Terveys tasapainoon – 4 avainta parempaan elämään. Rangan Chatterjee. Gummerus 2020.



Tasapainoinen elämä on ihmisen perustarve. Käytännönläheinen kirja on psykologin kannanotto yksinpärjäämistä ja uupumusta vastaan. Kun uskalttaa pysähtyä ja tunnustaa elämän rajallisuuden, oppii luomaan tilaa omannäköiselle arjelle.

Terveesti tasapainossa. Satu Lähteenkorva. Viisas elämä 2020.

KUUKAUDEN KYSYMYS

Puhutaanko sinun työpaikallasi
hyvää takanapäin?



Me sissit (Soiten sisäiset sijaiset) pidetään aina toistemme puolta ja yhteishenki on hyvä, vaikka harvemmin ollaan samassa paikassa yhtä aikaa töissä. Kehut ja tsemnit ovat jokapäiväisiä.

Anne-Mari Hautamäki

Kyllä

78%

- Kyllä puhumme. Haluan, että tiimi toimii ja pysymme positiivisina. Annamme toki palautetta suoraankin. Ajattelemme, että erilaisuus on hyvä asia. Jokainen on jossain hyvä.
- Kehutaan takanapäin, mutta eherottomasti myös suaraan. Meillä puhutaan yleensä suaraan ja asiat pyritään selvittämään heti, jos jotain selvitettävää on.
- Yritän aina kehua työkavereita. Kannustava ja toista kunnioittava työilmapiiri tulee tuhat kertaisena takaisin.
- Puhun hyvää muista. Erityisesti viime aikoina minua on ilahduttanut reippaat nuoret opiskelijat, joita meillä on töissä.

Ei

22%

- Ilmapiiri on mennyt huonoksi ja kuppikunnat yleistyneet.
- Vähemmän puhutaan hyvää. Toisen virheistä puhutaan usein.
- Pahaa puhutaan monista työntekijöistä takanapäin. Ahdistavaa olla töissä tällaisessa paikassa. Joskus sentään kuulee jotain hyvääkin. Itse pyrin kyseenalaistamaan asioita, joista toisia haukutaan.
- Meillä on päässyt valloille ikävä erehdyksen kaiveleminen ja osoittelu. Toivoisin työrauhaa.

VASTAA TOUKOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 19.5. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN HAMAM-PYYHE. HUHTIKUUSSA ARVOTUN SUPERIN VYÖLAUKUN VOITTI HELI KAJAANISTA.



KUUKAUDEN NUMEROT

+60%*



Jos työvuorojen väli on alle 11 tuntia, kasvaa voimakkaan väsymyksen riski 60 prosentilla.



Nappaa Kaj Kunnaksen vinkit henkiseen hyvinvointiin

SuPerin hyvinvointivalmennusten sarja täydentyy toukokuussa, kun tv:stä tuttu urheilutoimittaja **Kaj Kunnas** antaa omat vinkkinsä henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen ja kasvuun.

Kunnas luennoi superilaisille suomeksi keskiviikkona 26.5. ja ruotsiksi torstaina 27.5. klo 17.30 alkaen. Tilaisuuden avaa puheenjohtaja **Silja Paavola**, ja esityksen jälkeen kuulijoilla on mahdollisuus esittää omia kysymyksiään.

Tilaisuus striimataan suorana osoitteessa superliitto.fi/hyvinvointiluennot. Tilaisuuden jälkeen se on kuukauden ajan katsottavissa SuPerin verkkokoulutusympäristö Skarpissa.

Yksityisessä laitoshoidossa sattuu yhä enemmän työpaikkatapaturmia

Työtapaturmia tapahtui viime vuonna ennätyksellisen vähän muilla päätoimialoilla paitsi yksityisellä sosiaali- ja terveysalalla, kertoo Työtapaturmavakuutuskeskus. Eniten tapaturmien määrä kasvoi yksityisen sosiaalihuollon laitospalveluissa, joissa korvattujen työpaikkatapaturmien määrä oli poikkeuksellisen suuri, yli 200 tapausta.

Määrä kasvoi sekä lukumääräisesti että tehtyihin työtunteihin suhteutettuna. Tapaturmista yli puolet sattui lähihoitajille. Lähes joka kolmannessa tapauksessa syynä oli ihmisen aiheuttama vahingoittuminen eli esimerkiksi lyöminen, tönäisy tai pureminen.

Aikaisempaa harvempi lähihoitaja jäi työkyvyttö-myyseläkkeelle

Viime vuonna työkyvyttömyyseläkkeelle julkiselta alalta siirtyi yhteensä noin 750 lähihoitajaa, kertoo eläkevakuutusyhtiö Keva. Työkyvyttömyyden takia eläköityneiden määrä laski edellisvuodesta noin 60:llä.

Edellisvuosien tapaan suurimmat sairausryhmät olivat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, noin 46 prosenttia tapauksista, sekä mielenterveyden häiriöt, noin 27 prosenttia tapauksista. Moilemmissa työkyvyttömyyseläkkeiden määrä pieneni edellisvuodesta.

ROBERTIN PILAPIIRROS



JOS SAIRASTUU, SAAKO LOMAPÄIVIÄ SIIRTÄÄ?

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Työntekijällä on oikeus siirtää vuosilomaa sairastumisensa vuoksi. Vuosiloman siirtämisessä on kuitenkin joitakin rajoituksia. SuPerin lakimies **Outi Perkiömäki** vastaa loman siirtämisestä koskeviin kysymyksiin.

Kuluuko vuosiloma normaalisti, jos työntekijä sairastuu ennen vuosilomaa tai sen aikana?

Kyllä kuluu. Vuosiloma ei siirry automaattisesti, jos sitä ei ole työnantajalta pyydetty. On tärkeää, että työntekijä ilmoittaa sairastumisestaan välittömästi työnantajalle ja toimittaa selvityksen työkyvyttömyydestään, jos työnantaja sitä vaatii.

Työntekijä voi pyytää vuosiloman siirtoa myös silloin, jos hänellä on etukäteen tiedossa, että hän joutuisi lomansa aikana sairaanhoitoon tai muuhun siihen rinnastettavaan hoitoon, esimerkiksi leikkaukseen, jonka aikana hän on työkyvytön.

Onko vuosiloman siirtämisessä joitain rajoituksia?

Ostavastuupäivät, joista puhutaan myös karenssipäivinä, voivat rajoittaa vuosiloman siirtämistä silloin, kun työntekijä sairastuu loman aikana. Vuosiloma siirtyy tällöin vasta omavastuupäivien kulumisen jälkeen. Ratkaisevaa on, mitä työehtosopimusta työntekijään sovelletaan. Kunnallisen virka- ja työehtosopimuksen eli KVTES:n ja Avain-

työnantajat AVAINTES:n piirissä olevilla työntekijöillä ei ole omavastuupäiviä. Näissä työehtosopimuksissa on sovittu, että työntekijällä on oikeus siirtää loma sairastumisensa vuoksi kokonaan.

Sen sijaan yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen SOSTES:n ja yksityisen terveystalvelualan työehtosopimuksen TPTES:n piirissä olevien työntekijöiden vuosilomasta voidaan piddättää maksimissaan 6 omavastuupäivää. Omavastuupäivät eivät kuitenkaan saa johtaa siihen, että työntekijällä olisi vähemmän kuin 4 viikkoa vuosilomaa. Käytännössä tämä tarkoittaa, ettei omavastuupäiviä ole, jos työntekijällä on vuosilomaa 4 viikkoa tai vähemmän.

Jos sairastuu jo ennen vuosiloman alkua ja pyytää vuosiloman siirtoa, ei omavastuupäiviä tule.

Miten vuosilomaa siirretään, jos työntekijä sairastuu?

Jos työntekijä sairastuu ennen vuosilomaa tai sen aikana, hänen tulee ilmoittaa asiasta viivytyksettä työnantajalle ja pyytää vuosiloman siirtoa. Työntekijän on myös toimitettava selvitys työkyvyttömyydestään, yleensä lääkä-

rintodistus, jos työnantaja sitä vaatii. Pyyntö vuosiloman siirtämisestä kannattaa tehdä aina kirjallisesti.

Vaikuttaako koronaepidemia ja mahdollinen karanteeni vuosiloman siirtoon?

Karanteeni ei oikeuta siirtämään lomaa, koska karanteenissa ei ole kyse sairauslomasta. Loman siirtoa voi pyytää ainoastaan siinä tapauksessa, jos työntekijä sairastuu karanteenin aikana. Tällöin pitää muistaa ilmoittaa sairastumisesta välittömästi työnantajalle, joka päättää tarvitaanko työkyvyttömyydestä selvitys. Sairastuneen työntekijän tulee myös muistaa pyytää vuosiloman siirtoa eli pelkkä sairauslomailmoitus ei siihen riitä.

Keväällä ja kesällä 2020 sovellettiin valmiuslainsäädäntöä, joka mahdollisti esimerkiksi sosiaali- ja terveystalvelalan henkilökunnan vuosiloman keskeyttämisen ja siirtämisen tietyin edellytyksin. Tällä hetkellä valmiuslainsäädäntö ei ole näiltä osin voimassa. Tilanne voi kuitenkin tautitilanteen pahentuesssa muuttua, ja seuraammekin SuPerissa tilannetta tarkasti.





KARI HULKIO

AMMATIN ARVOSTUS LISÄÄ TYÖHYVINVOINTIA

Välillä tuntuu, että on antanut työssä kaikkensa. Ras-
kasta ja vaativaa hoitajan
työ onkin, mutta myös ar-
vokasta ja ainakin ajoit-
tain kivaa ja antoisaa. Se
on myös itsenäistä, ja hyvän työn tu-
loksen näkee nopeasti, olivatpa hoidet-
tavat minkä ikäisiä tahansa.

Työn hyvät puolet kannattaa
muistaa silloin, kun kaikki ottaa
päähän. On kiire, jaksaminen on
koetuksella, eikä pieni palkka todel-
lakaan ole oikeassa suhteessa vastuu-
seen, mikä jokaisella superilaisilla on
omassa työssään.

Superilaisten työ on vaikuttavaa.
Se näkyy hyvinvointipalvelujen laa-
dussa. Tämän asian huomioiminen
olisi nyt päätöksenteossa tärkeää ja
rahan arvoista. Se lisäisi työhyvin-
vointia ja alan vetovoimaa. Molem-
pia tarvitaan. Vanha hyvä sanonta
pätee tässäkin: Ei työ tapa, vaan työ-
tapa. Työtapaan on saatava muutos.

En nyt suoraan kehoita ryhtymään
kapinaan kiirettä vastaan, vaikka sen
ei hoitajan työnkuvaan pitäisi kuu-
luakaan. Työ pitäisi ehtiä tekemään

siten, että asiakas tai potilas saisi
parhaan mahdollisen kohtaamisen ja
hoidon. Mutta keskustelkaa työpai-
koilla vakavasti kiireestä. Ei ole mi-
tään järkeä, että esimerkiksi kotihoi-
dossa ihmisen luona käydään neljä
kertaa päivässä ja joka
kerta siellä käy eri hoi-
taja. Missä silloin on
työn järkevä suunnit-
telu? Järkeä ei ole sii-
näkään, että työaikoja
hienosäädetään lähes
viikoittain, joskus jopa päivittäin.
Työntekijä ei koskaan tiedä varmas-
ti työaikaansa.

Tällaisten asioiden korjaaminen
ei maksaisi mitään, mutta työn laa-
tu nousisi kohisten kuten myös työ-
hyvinvointi. Työtämme kaikissa työ-
paikoissa säätelevät lait ja asetuk-
set, ja niitä ei tietenkään saa rikkoa.
Hoitajan työ lähtee ihmisten tarpeis-
ta. Tarpeita on erilaisia eri aikoina ja
eri ikäisillä. Näiden tarpeiden huo-
mioimiseen ja vastaamiseen superi-
laisilla on huippuammattitaito.

Mikä siis lisää hyvää ja hyvinvoin-
tia? Vastaus on yksinkertainen: työn
arvostus ja se, että superilainen saa

tehdä ammattiaan vastaavaa työtä.
Kun tutkimus antaa edellytykset teh-
dä, sitä ei pitäisi minkään organisaa-
tion kieltää. Organisaatioista on pal-
jon kiinni, koetaanko työn imua ja
onko halua kehittää työtä.

**EI TYÖ TAPA, VAAN
TYÖTAPA. TYÖTAPAAN
ON SAATAVA MUUTOS.**

Koulutuksessa vii-
me vuodet ovat ol-
leet haastavia ainais-
ten leikkausten takia,
mutta tutkintojen laa-
juuteen tai ammatilli-
siin perusvalmiuksiin se ei ole vai-
kuttanut. Kukaan ei ole heti pro,
mutta kun asia kuuluu työn kuvaan
ja tutkimus on antanut eväät tehdä,
niin kaikki kehittyvät, kun annetaan
vastuuta.

Pidetään me ammattitaitomme ja
ammatti-identiteettimme korkeal-
la olemalla ammatistamme ylpeitä.
Tehdään työtämme ajatuksella: Sitä
ei koskaan tiedä mihin pystyy, ennen
kuin yrittää.

Silja



"TURVALLINEN, TURVATTU OLO ON IHMISOIKEUS"

TEKSTI ANNE SAARIKETTU KUVA ULLA NIKULA

Seksuaaliterapeutti **Mari Huistinoja** herättelee aikuisia lasten seksuaalikasvatuksen merkityksestä jo varhaiskasvatuksessa. Lapsen tulee oppia omat rajansa, sillä vanhempi tai kasvattaja ei voi aina olla paikalla.

1 Mitä ovat lasten turva- ja kehontunnetaidot?

Kyse on 0-8-vuotiaiden seksuaalikasvatuksesta. Sanana seksuaalisuus koetaan pelottavana: vaihtoehtoinen ilmaisu on turva- ja kehontunnetaidot. Niillä tutustutaan omaan kehoon, sen toimintaan, mielihyvään, intiimialueisiin sekä käytöstapoihin. Seksuaalikasvatuksessa pyritään siihen, että lapsi oppii huolehtimaan turvallisuudestaan sekä kunnioittamaan toista ihmistä ja hänen yksityisyyttään. Lapsen tulee oppia omat rajansa. Kun tunteita ja koskemattomuuden rajoja on opetettu sanoittamaan, lapsella on työkaluja sanoa "tämä ei käy" kun pelottaa. Lasta opetetaan selviytymään, koska vanhempi tai kasvattaja ei ole läsnä 24/7.

2 Miten lastenhoitajat voivat työssään vahvistaa ja ottaa huomioon turva- ja kehontunnetaidoja?

Tieto ei lisää tuskaa, vaan sitä kan-

Mari Huistinoja

- Seksuaaliterapeutti ja auktorisoitu seksuaalineuvoja
- Kouluttanut etenkin lähihoitajia lasten turva- ja kehontunnetaidoista.
- Mielenterveyteen ja päihdetyöhön suuntautunut lähihoitaja sekä nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja.
- Yritys Iloseksi Kokkolassa.

nattaa etsiä rohkeasti. Olisi tärkeää, että työyksiköissä asiasta otetaan selvää, eikä pelättäisi sitä. Se on hyvä lähtökohta. Ja että koulutusta hankittaisiin. Väestöliitolla ja THL:lla on hyviä, yksinkertaisia materiaaleja.

3 Miksi nämä taidot ovat tärkeitä?

Turvallinen ja turvattu olo on ihmisoikeus. Kun lapsi oppii turvaamaan itse itsensä, se kantaa pitkälle aikuisuuteen. Kaltoinkohtelu, hyväksikäyttö ja turvattomuus jättävät jäljet aikuisuuteenkin. Seksuaalikasvatamalla tulee hyvinvoivempia ihmisiä, mikä on tärkeää myös kansantaloudelle. Asiaa helposti vähätellään lapsen iän vuoksi. Kuitenkin nimenomaan pienet eivät tiedä oikeaa ja väärää. Yleensä pienimmät kohtaavat kaltoinkohtelua perhe- ja lähipiirissä. Jos lapsi ei saa jostain sanoituskeinoja, niitä ei tule.

4 Osataanko lasten seksuaalikasvatus huomioida tämän päivän varhaiskasvatuksessa?

Valtavia alue-eroja on, myös asenteissa ja peloissa. Esimiehen ja sitä ylemmän tason "lupaa" vaaditaan.



5 Miten lasten turvataitoja voisi varhaiskasvatuksessa huomioida paremmin?

Kunnat, joissa taidot on velvoituksen mukaan kirjattu varhaiskasvatussuunnitelmaan, ovat muita pidemmällä. Jos lasten seksuaalikasvatus ei ole organisoitua, sen voisi silti ottaa säännöllisesti huomioon: "Ei saa halata, jos ei tykkää" ja "itsensä koskettelu julkisesti ei ole ok vaan omassa rauhasa". Puhutaan normaaleista käyttäytymissäännöistä: käytöstavoista ja kohteliaisuudesta. Ihanteellista on myös antaa tietoa ja kannustusta vanhemmille kauden alkaessa vanhempainillassa, ettei asia tule lapsen kautta yllätyksenä. Lapset vievät merkityksellistä asiaa eteenpäin aikuisuuteensa.

6 Miten turvataitojen merkitys on muuttunut?

Kehityssuunta on hyvä: Pikku Kakkonenkin on tarttunut asiaan. On näyttöä, että asia on iso ja tärkeä.

Taitojen opettamisen pitäisi olla kuitenkin jo pakko, kuten kirjainten, ei suositus. Ne vaikuttavat elämässä yhtä paljon.

7 Mikä merkitys niillä on nykymaailmassa?

Tietoa on, ja kun aikuisilla vielä olisi uskallusta kasvattamiseen. Aikuisella on oltava ymmärrystä valvonnasta ja siitä, miten rauhallisesti ja turvallisesti tilanteita käydään läpi, jotta lapsi voi jatkossakin puhua vanhemmalle.

8 Kuinka digitalisaatio vaikuttaa asiaan?

Jo lapset ovat tekemisissä erilaisten medioitten kanssa. Kaikkeen voidaan piilottaa esimerkiksi aikuisviihdettä. Se ei ole pahaa, mutta ei kuulu taaperolle, jota se voi vahingoittaa.

9 Näkökö se päiväkotikäisten maailmassa?

Onneksi päiväkodeissa ei ole omien laitteiden käyttöä. Digitalisaatiosta voi etsiä myös hyvän, jota hyödyntää, kuten Väestöliiton tehtävät. Tärkeää on, että tieto olisi lähellä, tarkistettua ja sen lähteet luotettavat. Suosittelen myös THL:ää, mieli.fi:tä ja Nuorten taloa.

10 Miksi keskityt työssäsi yhtenä osa-alueena lasten turva- ja kehontunnetaitoihin?

Aihe on minulle erityisen rakas, sydämen asia, koska seksuaalisuus syntyy lapsuudessa. Täysi-ikäisten asiakkaiteni kanssa usein paikataan puutteita lapsuuden seksuaalikasvatuksessa.



Hanna Nyström osallistui ammattiin opiskelevien nuorten Taitaja-kilpailuun Joensuussa vuonna 2019. Tänä vuonna tapahtuma on toukokuussa Oulussa ja järjestetään virtuaalisena.

LÄHIHOITAJA OSAA TYÖNSÄ, MUTTA TEORIASSA ON PARANNETTAVAA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MINNA LYHTY

Ammattiin valmistuvilla lähihoitajilla tulisi olla nykyistä vankempi teoreettinen osaaminen, todetaan äskettäin julkaistussa selvityksessä. Viimeisimmässä tutkinnon perusteiden uudistuksessa kaikille osaamisaloille yhteisiä teoriaopintoja vähennettiin.

Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen Karvin selvityksen mukaan sosiaali- ja terveysalan perustutkinnossa on kehitettävää etenkin työn perustana olevan teorian tiedon hallinnassa ja lääkehoidon osaamisessa.

SuPerin asiantuntija **Sari Ojajarvi** tunnistaa kehittämistarpeen. Syykin siihen on selvä. Muutos tapahtui, kun tutkinnon perusteet uudistettiin vuonna 2018.

– Uudistuksen jälkeen teorian tiedon osuutta ja opetuksen määrää

on vähennetty kaikille osaamisaloille yhteisissä ammatillisissa tutkinnon osissa. Opiskelija ei saa samalla tavalla laaja-alaista osaamista eivätkä ole yhtä valmiita työskentelemään eri aloilla kuin ennen tutkinnon uudistusta.



Ojajärvi tarkastelee asiaa myös koulutuksen järjestäjän näkökulmasta. Ennen siirtymistä SuPeriin hän työskenteli Seinäjoen koulutuskuntayhtymän Sedun lähihoitajakoulutuksen opettajana ja osallistui viime syksynä Karvin selvitykseen tässä roolissa.

– Koulutuksen järjestäjän on varmistettava, että opiskelijat saavat riittävän teoriaperustan, mutta lähiopeutuksen määrän pienenemisen vuoksi sitä on haastava toteuttaa. Työpaikoilla opitaan paljon, mutta sen lisäksi tarvitaan opetusta, jossa teoria yhdistetään käytäntöön ja jossa on mahdollisuus jakaa yhteistä tietoa ja reflektoida omaa osaamistaan.

Opiskelijat itse olivat tyytyväisimpiä mahdollisuuksiin hankkia osaamista työpaikoilla ja työpaikkaohjaa-

jien ohjaus- ja ammattitaitoon. Työpaikkaohjaajat puolestaan toivoivat työpaikoilta enemmän aikaa ohjaamiseen, näyttöön ja arviointiin.

Korona-aikana verkko-opiskelu on lisääntynyt selvästi samalla kun työelämässä oppiminen on vähentynyt.

IHMISTEN KOHTAAMINEN ON LÄHIHOITAJAN VAHVUUS

Arvosanojen perusteella lähihoitajien koulutus tuottaa Karvin selvityksen mukaan tasalaatuista osaamista: Suurin osa valmistuvista lähihoitajista suorittaa sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon hyvin tiedoin eli yleisarvosanalla kolme tai neljä. Yhteisissä tutkinnonosissa arvosanat ovat yleisesti ottaen heikompia kuin ammatillisissa tutkinnonosissa, ja vanhempien ikäryhmien arvosanat parempia kuin nuorempien.

Selvityksessä oli mukana noin 21 560 lähihoitajaopiskelijaa sekä nelisenkymmentä sosiaali- ja terveysalan peruskoulutuksen järjestäjää, joista kuusi kertoi valinneensa opiskelijat ilman haastatteluita tai soveltuvuuskokeita.

– Se, että suurin osa opiskelijoista valikoituu haastatteluiden ja soveltuvuuskokeiden kautta, voi osaltaan selittää hyviä arvosanoja.

Samaan aikaan selvityksessä nostetaan kuitenkin esiin lukuisia kehittämiskohteita. Teoreettisen osaamisen lisäksi petrattavaa on esimerkiksi valmistuvien lähihoitajaopiskelijoiden vuorovaikutus- ja yhteistyötaidoissa sekä työelämätaidoissa.

Sari Ojajärvi vertaa tutkintotodistusta ajokorttiin, ammatillinen osaaminen kuin myös ajotaito karttuu ja kehittyy kokemuksen myötä. Lähihoitajilla, joilla on aikaisempaa työuraa taustallaan, ovat työelämätaidoissa yleensä pidemmällä kuin suoraan koulun penkiltä ensimmäiseen työpaikkaansa siirtyvät lähihoitajat. Sen sijaan riittävät vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot pitäisi olla hallussa jokaisella valmistuvalla.

– Lähihoitajan työssä asiakkaan kohtaaminen on niin keskeinen asia,

että sen pitäisi sujua jokaiselta ammatin valmistuvalla. Ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen osaamisalasta valmistuvilla muistisairaahan kohtaaminen on usein erityinen vahvuus.

Ainoastaan lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon osaamisalassa kohtaamistaidot eivät välttämättä ehti kehittyä riittävästi, eikä silloinkaan kyse ole varsinaisten asiakkaiden eli lasten kohtaamisesta, Ojajärvi toteaa.

– Työssä oppimisen aikana kohtaamiset vanhempien kanssa jäävät usein ohuiksi, sillä vanhemmat puhuvat tilanteissa usein varsinaisten hoitajien kanssa.

DIGITAALISUUS LISÄÄNTYY

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon aloittaa vuosittain noin 12 000 opiskelijaa, joiden ikäjakauma on 18-vuotiaista yli 55-vuotiaisiin, ja suurella osalla opiskelijoista on

ennestään vähintään toisen asteen tutkinto. Osa koulutuksen järjestäjistä ja opiskelijoista katsoo, ettei aikaisempia opintoja, työkokemusta ja muuta osaamista oteta riittävästi huomioon lähihoitajaopinnoissa.

Karvin selvitys ennakoii, että työelämässä tarvittavien digitaitojen merkitys kasvaa ja korostuu vastaisuudessa. Myös opiskelijoiden yrittäjäystaitoja tulisi sen mukaan vahvistaa. Ojajärven mukaan opiskelijoiden tausta korostuu sekä digiosaamisessa että yrittäjäystaidoissa.

Nuorille yrittäjäyyden kysymykset tulevat opinnoissa hyvin varhain.

– Aikuiset alanvaihtajat ovat ne, jotka siitä hyötyvät enemmän.

Sen sijaan digitaidot tulevat nuorilta usein luontevammin kuin vanhemmilta.

– Nuoret ovat kasvaneet tietotekniikkaan eri tavalla kuin vanhemmat, he ovat todella näppäriä kirjaamisessa ja heillä on paremmat valmiudet muun muassa etäyhteydellä hoitamiseen. Jotkut alaa vaihtavista aikuisista oppijoista kokevat hankaluuksia jo lähihoitajakoulutuksen verkko-opinnot kanssa. ■

Jonna Kantojärven
tärkeimmät työvälineet
ovat oman äänen lisäksi
puhelin ja tietokone.





POIKKEUSAIKA PIIRTYY KORONAJÄLJITTÄJÄN MIELEEN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Tartuntaketjuja jäljittävät lähihoitajat toivovat, että heidän työnsä loppuisi pian. Silloin yhteiskunta olisi palannut normaaliin arkeen.



Sanna Hämäläiselle ja Jonna Kantojärvelle koronaepidemia on merkinnyt hyppyä tutuista lähihoitajan tehtävistä täysin uudenlaisiin haasteisiin. Molemmat ovat toimineet syksystä asti Pirkanmaan sairaanhoitopiirin koronajäljittäjinä.



KORONAJÄLJITTÄJÄT
ANTAVAT HENKISTÄ
TUKEA, MUTTA TÄRKEINTÄ
ON TARTUNTAKETJUN
SELVITTÄMINEN.

ketjujen mahdollisimman tehokkaassa katkaisemisessa.

Jäljittäjän yhteydenottoon vihamielisesti tai epäluuloisesti suhtautuvat ovat pieni vähemmistö. Huomattavasti useampi antaa kiitosta arvokkaasta työstä.

– Ehkä haastavinta itselle on ollut pysyä ajan tasalla jatkuvasti muuttuvissa karanteenikäytännöissä ja testiin-hakeutumisohjeissa, Jonna Kantojärvi pohtii.

KAVERIA AUTETAAN

Koronajäljitys on tulosten valossa toiminut Pirkanmaalla hyvin. Tartuntaketjut on onnistuttu katkaisemaan nopeasti, eikä epidemiatilanne ole missään vaiheessa karannut käsistä pienistä tautiryppäistä huolimatta.

– Koko ajan meillä itsellämmekin on ollut kokemus, että tilanne on hallinnassa ja että tarvittavat yhteydenotot on pystytty hoitamaan. Jos jonkun lista uhkaa ruuhkautua, muu tiimi auttaa hienosti, Sanna Hämäläinen ja Jonna Kantojärvi kertovat.

Heidän mukaansa esimiehet ovat seuranneet tarkasti jäljittäjien jaksamista ja viestittäneet, että työ on äärimmäisen tärkeää.

Jäljittäjänä toimiminen on vaikuttanut omaan tapaan seurata koronauutisia ja toisten ihmisten käyttäytymistä. Jonna Kantojärvi sanoo esimerkiksi kaupassa maskittomien asiakkaiden kiinnittävän väkisin huomiota.

Lisäksi poikkeusajan työrupeama on opettanut uutta.



JÄLJITTÄJÄN YHTEYDENOTTOON VIHAMIELISESTI SUHTAUTUVAT OVAT PIENI VÄHEMMISTÖ.

– Olen saanut varmuutta käyttää englantia puhelimesta aiempaa rohkeammin ja tottunut hyödyntämään tulkkipalveluita, ellei suomeksi tai englanniksi pärjää, Sanna Hämäläinen mainitsee.

TOIVEISSA PALUU NORMAALIIN

Vaikka epidemia-ajan poikkeuksellinen työ on ollut motivoivaa ja kiinnostavaa, Kantojärvi ja Hämäläinen kertovat odottavansa kovasti yhteiskunnan palaamista normaaliin elämään. Jäljittäjät ovat alusta lähtien tienneet, että mitä paremmin heidän työnsä onnistuu, sitä nopeammin sen tarve päättyy.

Molempien ammatilliset jatkosuunnitelmat ovat vielä osin avoinna. Yliopistollisen sairaalan erinomaiset työnteon puutteet ja asiantuntevat, eri ammattialoja edustavat kollegat eivät heti unohdu.

– Varmasti tästä erikoisesta ajasta ja omasta osallistumisesta pandemian voittamiseen jää elinikäinen muisto. Vanhana sitten luultavasti toistelemme nuoremmille kyllästymiseen saakka, että se oli silloin, kun minä sain olla koronajäljittäjä, kumpikin nauraa. ■

"Hoitoalan ammattilaisuus antaa hyvän lähtökohdan"

Vastaava hygieniahoitaja **Minna Vuorihuhta** Taysin infektioyksiköstä kertoo, että korona-aika on opettanut monia asioita varautumisesta mahdollisiin seuraaviin pandemioihin.

– On osoittautunut hyväksi ratkaisuksi, että meillä täällä Pirkanmaalla jäljitystyöhön on palkattu ainoastaan terveydenhuollon ammattilaisia. Heillä on hyvät valmiudet käyttää tarvittavia potilastietokantoja ja viedä asiat loppuun jäljityspuheluissa.

Reilu vuosi sitten työ aloitettiin sairaalan omien hygieniahoitajien voimin. Lisärekrytointien tarve kävi pian ilmeiseksi. Enimmillään Pirkanmaalla on jäljityksessä työskennellyt kokopäiväisesti yhteensä 12 sairaanhoitajaa ja lähihoitajaa. Lääketieteen kandidaattit ovat toimineet tärkeänä iltaja viikonloppureservinä.

Tiimin tukena on työskennellyt yksi koronatehtäviin palkattu sihteeri ja osa-aikaisia sihteereitä, minkä ansiosta jäljittäjät ovat saaneet keskittyä varsinaiseen kontaktointiin. Myös vakinaiset hygieniahoitajat ovat toimineet tukena.

Pirkanmaan tartunnoissa lähde on pystytty koko vuoden ajan selvittämään hyvin, yleensä 75–80 prosentissa tapauksista. Tehohoidon riittävyys Taysissa ei ole ollut uhattuna.

– Ja silti meillä on täällä ihan samat olosuhteet kuin muissakin suurissa kaupungeissa. On paljon opiskelijoita, isoja rakennustyömaita ja vastaanottokeskuksia, Minna Vuorihuhta huomauttaa.

Hänen mukaansa eräs tärkeä oppi on ollut, että jäljitystyö on kannattanut keskittää.

– Kokonaisuutta on johdettu täältä Taysista käsin. Kuntiin on tarpeen mukaan delegoitu paikallisten ketjujen jäljittämistä.

"VARMASTI TÄSTÄ
ERIKOISESTA AJASTA JA
OMASTA OSALLISTUMISESTA
PANDEMIAN VOITTAMISEEN JÄÄ
ELINIKÄINEN MUISTO."



LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA! SUPERLEHTI.FI



Lataa e-julkaisut
ammattisi tueksi
ja lue aiemmin
ilmestyneitä
SuPer-lehtiä.

LIITY SUPERIIN – LIITTYYMISLINJA ON AVATTU!

Liittymislinja on helppo tapa liittyä SuPeriin ja hankkia turva työelämään.

Liittymislinjalle voi soittaa kuka tahansa, joka haluaa liittyä SuPerin jäseneksi tai muuttaa opiskelijajäsenyytensä varsinaiseksi jäsenyydeksi. Jopa liittymislomake täytetään puolestasi!

Liittymislinja palvelee numerossa 09 2727 9200 30.6. saakka seuraavasti: ma, ke ja pe klo 10–13 sekä ti ja to klo 13–16.

superliitto.fi



superliitto



SUPER

OHJAA DIABEETIKKOA INSULIINI-HOIDON TOTEUTTAMISESSA

TEKSTI MINNA LYHTY

Diabetes on suomalaisten kansantauti. Sitä sairastaa lähes puoli miljoona ihmistä. Joka kymmenes diabeetikko tarvitsee insuliinihoitoa. Diabetologi **Markku Vähätalo** Turun Hyvinvointitoimialan diabetesvastaanotolta antaa viisi neuvoa diabeetikon insuliinihoidon ohjaamiseen.



1. ANNA NEUVOJA PISTÄMISTEKNIikkaAN

Neuvo diabeetikkoa käyttämään 4–6 millimetrin pituista neulaa. Se on riittävän pitkä ihonalaiseen pistokseen. Pitempi neula voi mennä lihakseen, jolloin riskinä on hypoglykemia. Neulaa saa käyttää vain kerran, koska se tylsistyy käytössä. Uudella neulalla pistäminen on kivuttomampaa ja lipohypertrofioiden kehittymisen riski pienenee. Insuliinia täytyy valuttaa uuden neulan läpi ennen annoksen määrittämistä. Muuten annostelu on väärä. Ohjaa kohottamaan ihopoimua tai pistämään neulaa 45 asteen kulmassa.

2. MUISTUTA PISTOALUEIDEN VAIHTAMISESTA

Ohjaa diabeetikkoa seuraamaan pistoalueiden kuntoa. Insuliini pistetään terveelle iholle. Pistäminen samaan kohtaan aiheuttaa lipohypertrofiaa eli rasvakudoksen liikakasvua. Pistäminen tällaiseen kohtaan on kivuttomampaa kuin terveelle iholle, mutta insuliini imeytyy huonommin.

3. OHJAA TUNNISTAMAAN HYPOGLYKEMIAN OIREET

Oireita ovat muun muassa vapina, hikoilu, sydämentykytys, paniikkioireet, ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, aggressiivisuus, nälän tunne, näön sumentuminen ja korvien soiminen. Pahimmillaan hypoglykemia johtaa insuliinisokkiin, jossa oireina ovat kouristelua ja tajuttomuus. Hypoglykemiassa verensokeri on laskenut alle 4,0 mmol/l. Monet diabeetikot pelkäävät hypoglykemiaa, jonka vuoksi he pitävät verensokeriaan tarpeettoman korkealla. Rohkaise diabeetikkoa pitämään verensokeriaan tavoitetasolla. Ohjaa häntä seuraamaan verensokeria ja hallitsemaan sen vaihteluita.



4. KANNUSTA HIILIHIDRAATTIEN MÄÄRÄN ARVIOINTIIN

Neuvo diabeetikkoa hiilihydraattien määrän arvioinnissa, jos käytössä on ateriainsuliini. Apuna voi käyttää hiilihydraattitaulukoita tai ilmaisia sovelluksia, kuten Diabetestalo.fi:stä saatavaa tietokonesovellusta LaskuHiilari tai mobiilisovellusta HuimaHiilari.

5. ROHKAISE HYVÄÄN ITSEHOITOON

Jotkut uskovat epäonnistuneensa diabeteksen hoidossa, kun he joutuvat aloittamaan insuliinihoidon. Kerro, että tyypin 2. diabeteksen taudinkulkuun kuuluu haiman väsyminen, jolloin tauti muistuttaa tyypin 1. diabetesta. Rohkaise insuliinihoidon aloittamisessa. Usein pienellä ohjauksella diabeetikon saa hyväksymään tilanteen.







Hoivaisäkin saa vetää lärvit,
mutta ei kotona

KUNNON HUMALA ON YHÄ SUOMALAISEN MIEHEN MITTA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Ennen miehen ja isän alkoholinkäyttöä määritteli se, pääsikö hän maanantaina työmaalle. Nykyään ryyppäämisen seuraukset sanoittaa perhe, ja hoivaisä kuuntelee.

Perinteinen suomalaisen miehen maailmankuva muistuttaa ihmisiän pituiseksi venähäntä talvisotaa: elämä on kovaa, ja työ se vasta kovaa onkin, mutta mies kestää.

Miehen kunnia on si-dottu tähän selviytymistais-teluun, ja kunniansa eteen hän on valmis uhraamaan terveytensä - ja jos niikseen tulee, henkensäkin.

Näin kuvasi sosiologi

Matti Kortteinen suomalaisen miehen perinteistä elämänasennetta kuuluisassa 90-luvun alun tutkimuksessaan, jonka nimikin on kuin suoraan sotaromaanista: Kunnian kenttä.

Työn lisäksi perinteiseen suomalai-seen miesmyyttiin kuuluvat perhe ja viina, eikä välttämättä tässä tärkeysjär-jestyksessä. Raatajalla ja selviytyjällä oli oikeus rentoutua vetämällä pää täyteen. Perheellä taas oli väistämisyvelvollisuus.

Arttu Salon mukaan perinteisen isyyden tilalle tullut hoivaisuus ei ole muuttanut kaikkea: alkoholi ja humalajuominen ovat yhä tärkeä osa suomalaisen miehen miehisyttä, olipa hän isä tai ei.

Myös Salon väitöstutkimuksessa olennainen paljastuu jo tutkimuksen otsikosta: Naama ruttuun muualla, ko-tona kohtuudella.

– Ennen raskas työ oikeutti raskaat hovit, nykyään humalajuominen oi-keutetaan muun muassa kotona kan-nettavan kasvatusvastuun raskaudella.

Hoivaisälläkin on kuiten-kin oikeus kasvatusvastuun vastapainoksi silloin tällöin vetää kaveriporukassa pää täyteen, mutta ei kotona lasten nähden, Salo selittää.

Perinteiseen miesku-vaan kuului, että alkoholia sai ja pitikin käyttää, kun-han vain työt tuli hoidet-

tua. Perheen mielipidettä ei tarvinnut kysyä. Nykyiset hoivaisuuden ihanteet puolestaan vaativat pohtimaan alkoholi-n käyttöä nimenomaan perheen kan-nalta.

**RAATAJALLA ON
OLLUT OIKEUS
RENTOUTUA
VETÄMÄLLÄ PÄÄ
TÄYTEEN.**

ELÄTTÄJÄSTÄ HOIVA-AJAKSI

Suomalaisen isyyden perinteisessä mal-lissa isä on perheenpää ja elättäjä, ja hä-nen suhteensa lapsiin on etäinen. Ko-mentelevan isän vastinparina on hoi-vaava äiti.

Hoivaisuudessa isän ja äidin roolit ovat lähentyneet ja sekoittuneet. Isän auktoriteettiasema perheessä on hiipu-nut, ja hänen suhteensa lapsiin on lä-heinen ja intiimi. Elättäjäisästä on tul-lut hoivaaja, joka ei vierasta läheisyyttä.

– Hoivaisuus leviää ylhäältä alas-päin: myös matalammin koulutetut ►

työväenluokan isät tunnistavat nykyään hoivaisyyden, mutta he eivät välttämättä toteuta sitä yhtä laajasti kuin korkeammin koulutetut isät, eikä heillä yleensä ole siihen yhtä hyviä mahdollisuuksiakaan, Salo sanoo.

MIEHELLÄ ON HUMALTUMISEN OIKEUS

Salo lähestyy väitöstutkimuksessaan isyyden ja alkoholin kulttuurista suhdetta suomalaisen kirjallisuuden, lehtiartikkelien ja verkkokeskustelujen kautta. Verkkokeskusteluissa isän oikeus humalaan oli koko keskustelun läpäisevä aihe.

– Esimerkiksi humalajuomisesta luopuminen omien lasten lapsuuden ajaksi ei noussut keskusteluissa esille kertaakaan. Oikeus humaltua näyttää olevan pysyvä suomalaiseen miehisyyteen ja miehen vapauteen liittyvä asia, jota hoivaisyysskään ei pysty muuttamaan, Salo pohtii.

Ihanteellisessa juomistavassa hoivaisyyss kasvaa koko mittaansa: isä kasvat-
taa lapsia hyvään, ongelmattomaan juomistapaan. Alkoholi liittyy esimerkiksi ateriointiin ja juhliin, eikä sitä juoda humalahakuisesti. Isän luovuttamattomiin oikeuksiin kuuluva kannäminen jää lasten kokemusmaailman ulkopuolelle.

– Ehdottomasti kielletyn alkoholin käytön raja kulkee samassa kohdassa kuin perinteisen isyyden aikoina: juominen ei saa haitata perheen toimeentuloa. Halveksituin juomisen tapa on se, jossa kaikki rahat menevät viinaan, ja mies perheineen päättyy yhteiskunnan elätksi.

Humalajuominen on muuttunut sallitummaksi myös naisille, ja erityisesti nuorille naisille. Naisten juomista koskevat sosiaaliset säännöt eivät kuuluneet Salon tutkimukseen. Hän kuitenkin uskoo, että naiset ja äidit perustelisivat humalajuomistaan toisin kuin miehet.

– Isän suhde lapseen on hoivaisyyden aikanakin erilainen kuin äidillä. Äiti tuskin selittäisi tarvettaan humalajuomiseen kantamansa kasvatusvastuun raskaudella, Salo arvelee.

PERHE VOI KÄRSIÄ JOKA TAPAUKSESSA

Ongelmallisinta isien vaalimissa ja kulttuurisesti hyväksytyissä juomata-
voissa on Salon mukaan se, etteivät niiden perustelut kestä päivänvaloa. Per-

”VIIKONLOPUN JUOPOTELLUT ISÄ EI KOTIIN PALATTUAAN OLE SELVÄN VÄÄRTTI.”



he voi kärsiä isän juomisesta silloinkin, kun se on vallitsevan tulkinnan mukaan ”ongelmatonta”.

– Aikaisempien tutkimuksen perusteella tiedetään, että joka neljäs nuori kokee vanhempien alkoholikäytöstä aiheutuneen itselleen ongelmia, ja 80 prosentissa tapauksista ongelmat ovat seurausta nimenomaan isän juomisesta. Näin siitä huolimatta, että suuressa osassa tapauksista isän juominen on pysynyt kulttuurisesti hyväksytyissä rajoissa.

Humalajuominen kotona tuomit-
tiin Salon tutkimassa aineistossa yleisesti, mutta paljon vähemmän pohdit-

tiin esimerkiksi sitä, miten aamuun asti venähtäneestä saunaillasta kotiin palaava isä lasta kohtaan käyttäytyy. Onko hän tavallista kiertäisämpi, ehkä aggressiivisempikin?

– Sitäkään ei juuri mietitty, mitä isän toistuvat poissaolot kotoa lapselle tarkoittavat. Lapsi saattaa kokea merkitseväänsä isälle vähemmän kuin viikonlopun rypyyreissut. ■

VÄITÖS:

ARTTU SALO: NAAMA RUTTUUN MUUALLA, KOTONA KOHTUUDELLA: ISIEN ALKOHOLINKÄYTÖN KULTTUURINEN MORAALIKOODISTO JA ISILLE SALLITUT ALKOHOLINKÄYTÖN TAVAT. TAMPEREEN YLIOPISTO 2021.

Lapsen sana painaa kun isä pohtii juomistaan

Arttu Salon väitöksen mukaan humalaa pidetään miehen ja isän perusoikeutena – myös tämän päivän hoivaisän. Päihdehuollon tehtävissä

yli 30 vuotta työskennellyt Forssan A-klinikan päällikkö **Tarja Nurmi-Niemelä** allekirjoittaa väitteen.

– Tosin kaikki nykyiset eivät ole hoivaisiä. Monet nuoret isät kantavat mukanaan omilta isiltä ja isosisiltä perittyjä isyysmalleja. Hoivaisuus suojelee kyllä isää alkoholinkäytöltä vanhoja isämalleja paremmin, Nurmi-Niemelä sanoo.

Moni hoivaisä ottaa itselleen ”omaa aikaa” korkkaamalla pullon muun perheen mentyä nukkumaan. Nurmi-Niemelä kertoo A-klinikan asiakkaaksi tulleesta nelikymppisestä miehestä, joka oli alkanut pitää Excel-taulukkoa siitä, kuinka paljon viiniä tuli juotua niiden parin tunnin aikana, jotka jäivät perheen ja oman nukkumaanmenon väliin.

– Mies järkyttyi tuloksesta, ja järkytystä lisäsi se, että lääkärintarkastuksessa huomattiin maksa-arvojen olevan koholla. Puolison kanssa oli ollut juomisesta riitoja, mutta vaimo oli kyllästynyt nalkuttamaan asiasta. Tilanteen hyvä puoli oli miehen mie-

lestä se, että lapset eivät hänen juomisestaan kärsineet.

Moni isä pyrkii suojelemaan perhettään juomalla muualla kuin kotona. Nurmi-Niemelän mukaan tällainenkin alkoholin käyttö vaikuttaa lapseen.

– Lapsi kyllä huomaa, kun isä häviää reissuilleen viikonloppuisin, ja hän huomaa myös, miten äiti näihin tilanteisiin reagoi. Eikä viikonlopun juopotellut isä ole kotiin palattuaan selvän väärtti.

Ajatus mannermaisesta tavasta maistella viinejä kohtuudella lasten nähdessä voi Nurmi-Niemelän mukaan toimiakin, ainakin se lieventää suomalaisten alkoholiasenteiden mustavalkoisuutta. Toisaalta myös alkoholin arkipäiväistymiseen liittyy omat riskinsä.

– Lapsen kannalta määrää tärkeämpää on se, miten alkoholi aikuiseen vaikuttaa. Lapsen mielestä aikuiset voivat alkaa puhua tyhmiä, käyttäytyä nolosti ja haista pahalle, vaikkeivat he humalaan asti joisikaan.

Isyys on muuttunut 30 vuodessa paljon: hoivaisuus ja siihen liittyvä perheen huomioiva juomistapa ovat yleistyneet. Varovainen juomistapa ei kuitenkaan suojele avioerolta – ja eron jälkeen isän ongelma usein vain pahenee. Tämä on Nurmi-Nie-

melän mukaan yleinen tie A-klinikan asiakkaaksi.

– A-Klinikalla kysytään asiakkaaksi tulleelta isältä aina heti alkuun, miten perheellä menee. Yleinen vastaus on, että isä vakuuttaa juovansa niin, että lapset eivät siitä kärsi. Kun työskentelyssä päästään eteenpäin paljastuu, ettei perhe-elämässä kaikki ole niin kuin pitää.

Hoivaisuuden hyviin puoliin kuuluu se, että isät arvioivat juomistaan entistä enemmän nimenomaan perheen kannalta.

– Edelliset miessukupolvet arvioivat juomisen ongelmallisuutta sen perusteella, pääsikö mies maanantaina töihin. Jos pääsi, niin kaikki oli hyvin, vaikka työkuunto olisikin ollut huono.

Nykyään nimenomaan perheen sanat pysäyttävät miehen miettimään juopottelun seurauksia. Isään vetoaa Nurmi-Niemelän mukaan esimerkiksi se, kun äiti kertoo jonkun lapsesta tekemänsä havainnon – vaikkapa sen, miten lapsi on ihmetellyt isän poissaoloa.

– Myös lapsen lyhyt tokaisu tai katse voi tuoda isälle oivalluksen, että näin ei voi jatkua. Entistä useammin isät myös lähtevät hakemaan apua ajoissa eivätkä vasta sitten, kun perhe on jo menetetty. ■

**MIES JÄRKYTYY TULOKSESTA. EXCEL-TAULUKKO
PALJASTI, KUINKA PALJON VIINIÄ TULI JUOTUA ILLALLA
MUUN PERHEEN MENTYÄ NUKKUMAAN.**



KOTIHOITO KORONAN JÄLKEEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

Koronapandemian aikana sairaalaosastoja on väliaikaisesti suljettu ja kuntoutusjaksoja peruttu, mutta kotihoitossa työt ovat jatkuneet ennallaan.

Poikkeusajan kokemuksista on mahdollista ottaa opiksi, mutta se vaatii hallittua siirtymistä koronan jälkeiseen aikaan.

Lähihoitaja Anne-Maria Kankainen odottaa jo koronan jälkeistä aikaa, vaikka poikkeuksellinen vuosi on hänestä tuonut kotihoitoon myös jotain hyvää. "Ainakin aseptiikka on nyt hyvin hallussa. Vaikka jokainen hoitaja sen hallitsee, niin nyt oikein perusteellisesti."



Kun koronapandemia vuosi sitten keväällä puhkesi, tilanteen laajuutta ja kestoja ei osannut arvata kukaan. Moni uskoi taudin väistävän nopeasti, ja työt jatkuivat kuten ennenkin. Jotkut olivat epäuskoisia, että tilanne oli edes mahdollinen.

Näin ainakin Keski-Suomessa, Laukaan ja Äänekosken kotihoitoyksiköissä, joissa käynnissä olleen kotihoidon kehittämishankkeeseen lisättiin pandemiakysely. Palvelumuotoilua kotihoitoon -hankkeen (Pa-Mu-hanke) kyselyn tulosten mukaan koronapandemian vaikutukset alkoivat näkyä kotihoidossa esimiesten mukaan noin viikossa ja työntekijöiden mukaan muutamassa viikossa.

Poikkeuksellinen vuosi nosti esiin kotihoidon, jopa sosiaalipalvelujen toissijaisuuden, sanoo hankkeen projektipäällikkö **Eija Janhunen**.

– Kun terveyskeskukset ja erikoissairaanhoidot saivat asteittain täsmentyneitä ohjeita, miten pandemian eri vaiheissa toimitaan, vanhuspalveluiden ohjeistukset vaihtelivat sisällöllisesti ja ajallisesti. Ja kun huoltovarmuuskeskuksesta paljastui vanhentuneita suojaamia, jotkut eivät täyttäneet standardeja, niiden

katsottiin kelpaavan kuitenkin sosiaalihuollon käyttöön.

Työn arvostuksesta kertoo jotain sekin, että siinä missä hoivakotien työntekijät saivat koronarokotteet ensimmäisten joukossa heti alkuvuodesta, useimmissa kunnissa kotihoidon työntekijät odottavat yhä omaa vuoroaan.

KORONA TOI USKALLUKSEN MUUTOKSEEN

Jyväskylän ammattikorkeakoulun Pa-Mu-hankkeen selvitys on ensimmäisiä, jossa on tarkasteltu pandemian vaikutuksia käytännön kotihoitotyöhön. Se on syntynyt hankkeen varsinaisten tavoitteiden ulkopuolella. Toissa vuonna alkaneessa hankkeessa on kehitetty kotihoidossa työskentelevien hoitajien ammattitaitoa.

Korona ei muuttanut hankkeen suuntaa mutta vauhditti sitä, sanoo hankkeen asiantuntija, gerontologi ja tutkija **Aila Pikkarainen**.

Tutkijoiden kuva kotihoidossa tehtävästä työstä ei ollut liian ruusuinen.

– Jo alussa huomasimme, että kotihoidossa työhön suhtaudutaan jokapäiväisenä selviytymistäisteluna. Puhutaan, että selvitettiin tästä päivästä, ja että

taas tuli ongelmia, mutta niistäkin selvitettiin. Se ei ole hedelmällinen ilmapii-ri työn kehittämiseksi,

Tyypillistä on myös ristiriitapuhe eli ”toisaalta mutta toisaalta”-puhe, joka korostuu esimiesten ja johdon kuvauksissa.

– Sanotaan, että kotihoito ja sen työntekijät ovat kunnan tai kaupungin peruspilari. Kuitenkin samaan aikaan joudutaan tekemään päätöksiä tätä näkemystä vastaan. Kun työntekijä tuo esiin jonkin epäkohdan tai haasteen, se tunnustetaan ja myönnetään, mutta sisukas ratkaisuihin tarttuminen hukkuu päivittäisten selviytymistehtävien ratkaisemiseen.

Kuulostaako tutulta? Sama puheenparsi toistuu tutkijoiden mukaan työyhteisöstä ja kunnasta toiseen.

– Suomen karttaan voi tökätä nuppineulan ihan mihin tahansa kohtaan, kotihoidossa keskustellaan joka paikassa täysin samoista asioista, Eija Janhunen sanoo.

Hanke todisti, että kotihoitoa pystytään kehittämään myös poikkeusoloissa, tai ehkä juuri niiden ansiosta.

– Korona ei lamaannuttanut kaikkea vaan toi myös paljon myönteistä. Työntekijät uskalsivat hypätä muutokseen ►

”Odotan, että pääsemme taas lähelle asiakkaita”

Jos koronapandemiassa haluaa nähdä jotain myönteistä, niin se on vahvistanut työntekijöiden välistä yhteishenkeä, sanoo lähihoitaja **Anne-Maria Kankainen**.

– On helpompi vetää yhtä köyttä, kun tietää, että olemme kaikki samassa jamassa. Nyt kun vaikeaa aikaa on käyty yhdessä läpi, ehkä pienempiin vaikeuksiin ei enää reagoida yhtä herkästi, kun tiedetään, että huonomminkin voisi mennä.

Anne-Marialla on pandemian ajalta työkokemusta niin Äänekosken kotipalvelusta kuin kotiutustiestä. Hänen tiedossaan ei ole, että henkilökunnasta tai asiakkaista kukaan olisi saanut koronavirustartuntaa. Altistuksia on ollut ja ne ovat aiheuttaneet oman vaivansa, mutta sairastumisilta on välttytty yli vuosi.

Koronarokotusten edetessä työpaikalla on varovaisesti alettu puhua koronan jälkeisestä ajasta.

– Moni odottaa pääsevänsä eroon maskeista, toisille siitä on tullut tuttu ja turvallinen väline, jonka käyttöä haluttaisiin jatkaa.

Anne-Maria odottaa itse eniten sitä, että seniorikeskukset aukeaisivat ja erityyksissä eläneet vanhukset pääsisivät takaisin ihmisten pariin.

– Odotan, että saamme tehdä työtä sillä tavalla kuin olemme sitä tottuneet tekemään, asiakkaat näkevät taas meidän kasvomme ja ilmeemme, ja pääsemme asiakkaiden lähelle ihan fyysisestikin.



Etäyhteyksiä on Äänekoskella käytetty paitsi hoitoon myös paikkaamaan koronan viemiä sosiaalisia kontakteja. Asiakas Erkki Hiekkala on tyytyväinen saamaansa etähoitoon.

ja osa koko henkilökunnasta jaksoi jopa paremmin, ainakin hetkellisesti. Tal-koohenki ja yhteen hiileen puhaltami-nen korostuivat koronakriisin alussa, sa-noo Aila Pikkarainen.

YKSI PANDEMIA EI TILANNETTA ENÄÄ KURJISTA

SuPerin asiantuntijan **Sari Ilonummen** mukaan koronapandemia ei ole merkit-tävästi kuormittanut kotihoidon työntekijöitä. Päinvastoin viime keväänä elet-tiin poikkeuksellista aikaa, kun työnan-tajat siirsivät työntekijöitä esimerkiksi varhaiskasvatuksesta kotihoitoon.

– Se oli juhlaa hetken aikaa, työntekijöitä oli enemmän kuin ikinä.

Sitä riemua kesti muutamia vii-koja. Sen jälkeen kotihoidossa palat-tiin entiseen eli krooniseen työvoima-pulaan. Kärjistäen voisi sanoa, että ti-lanne on päässyt kotihoidossa niin pa-haksi, ettei yleisvaarallisen tartuntatau-din leviäminen voi sitä enää kurjistaa.

– Asiakkaat ovat entistä hoidolli-sempia, vaativat enemmän hoitajien ai-kaa, eikä työntekijäresurssia ole lisätty samaan malliin.

Ilonummi kertoo, että hän saa päi-vittäin yhteydenottoja kotihoidon uu-puneilta työntekijöiltä.

– Mutta ei se koronasta johdu. Koro-na on toki kuormittanut, sillä suojain-ten käyttäminen tekee työstä raskaam-paa ja tilanteet, joissa työntekijöitä jou-

tuu koronalle altistumi-sen vuoksi karanteeniin, voivat olla työntekijöi-den riittävyuden kannal-ta todella vaikeita.

Viime kevään kaltais-ta keskustelua asianmu-kaisten suojainten puut-teesta kotihoidossa ei Ilonummen korviin ole viime aikoina kantautunut.

– Voi olla, että suojaimia on, tai et-tä niiden puuttumisesta ei oteta yhteyt-tä liittoon.

Kaikesta huolimatta Ilonummi nä-kee kotihoidon tulevaisuudessa valon-pilkahduksia.

– Joissakin kunnissa on panostettu työhyvinvointiin ja esimerkiksi määri-telty siirtymäajat asiakkaalta toisen luo realistisesti.

Myös lähihoitajien toimia on pai-koittain lisätty, vaikkakin kotihoidon maine vaikeuttaa vakituisen henkilö-kunnan rekrytointia.

KOTIHOITO TARVITSEE OMAN EXIT-SUUNNITELMANSÄ

Eija Janhunen toivoo, että kulunut vuosi olisi havahduttanut huomaa-maan, kuinka helposti ikääntyneet on koronan nimissä eristetty omiin oloi-hinsa ilman sosiaalisia kontakteja.

– Miten ratkaistaisiin se, että he ovat meidän yhteiskuntamme keskellä eivät-

KUNNISSA MUUTOKSIIN SUHTAUDUTAAN VAROVAISESTI. PUUROLAUTANEN VOI VAATIA ISOJA LAUTAKUNTAPÄÄTÖKSIÄ.

kä koronan nimissä eristettyinä jonne-kin? Paluun koronasta pitää olla suun-nitelmallinen, paluu johonkin uuteen, jossa otetaan hyvät käytännöt koro-na-ajasta mutta ei palata vanhoihin huonoihin käytäntöihin.

Kunnissa muutoksiin suhtaudutaan varovaisesti. Isoja uudistuksia ei halu-ta tai uskalleta lähteä tekemään ennen kuin tiedetään, mitä pitkään odotet-tu sote-uudistus tuo tullessaan. Lisäk-si monissa kunnissa muutokset jumit-tuvat byrokratian rattaisiin tai vanho-jen rakenteiden sisään.

– Puurolautanen voi vaatia isoja lau-takuntapäätöksiä.

Huolestuttavia viestejä kaikuu myös kotihoidon ikääntyneiltä asakkailta, joita korona-aikaan on pyritty kaikin tavoin suojelemaan.

– Mikä on se elämä, johon heitä on säästetty? Ikäihmisten viesti kentältä on, että osa heistä on todella väsyneitä. He odottavat jo enemmän poispääsyä kuin koronan päättymistä, sanoo Aila Pikkarainen. ■



Äänekoskella kotihoidon tiimit on korona-aikaan jaettu pienempiin yksiköihin. Suolahtelaiselle Seija Liiukselle se on tarkoittanut aikaisempaa yksilöllisempää hoitoa. Hoidollisuus on parantunut myös lähihoitaja Anne-Maria Kankaisen mielestä.



Pienin askelin eteenpäin

Työsuojelurahaston rahoittamassa ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoimassa Pa-Mu-hankkeessa kotihoitoa ryhdyttiin kehittämään ratkomalla arjen pieniä mutta merkityksellisiä haasteita.

Työntekijät saivat kirjoittaa Posti -lappuille asioita, jotka heidän mielestään työssä tai työpaikalla vaativat korjausta. Vastauksia tuli satoja, joista työntekijät itse valitsivat tärkeimmät.

- Hyvät käytöstavat, perehdytyskansion tekeminen, vuosikellon laatiminen, eivät ne vaadi rakettitiedettä, hankkeen asiantuntija Aila Pikkarainen toteaa.

Vastauksissa korostui työpaikan ilmapiiri.

- Jokin pieni asia siinä voi kasvaa työyhteisössä niin isoksi padoksi, että se vaikuttaa aivan kaikkeen.

Laukaassa työntekijät alkoivat jättää toisilleen nimettömiä lappuja työpisteille, tietokoneen näytölle tai vaikkapa sujauttamalla kehuviestin huomaimatta taskuun.

Kokeilu osoitti, että myönteisenkin palautteen antaminen ja vastaanottaminen vaati harjoittelua. Samaa ajatusta kokeiltiin myös perinteisen palautelaitikon avulla.

Tutkijat myöntävät, etteivät lappuleikit ole pysyviä ratkaisuja työyhteisön ongelmiin. Ne osoittivat kuitenkin, kuinka jokainen työntekijä pystyy itse vaikuttamaan siihen, millainen tunnelma työpaikalla vallitsee.

- Työkaveria ruvettiin vähitellen katsomaan uusin silmin. Vaikka itsellä olisi ollut kuinka huono päivä, työkaverissa osattiin nähdä jotain hyvää, hankkeen projektipäällikkö Eija Janhunen sanoo.



Naisten uniapneaa ei huomata

Naisten uniapneaa jää yhä usein diagnosoimatta, vaikka he hyötyisivät hoidosta yhtä paljon kuin miehet. Hengitysliiton mukaan naisille tyypilliset oireet kuten unettomuus, levottomat jalat, päänsärky, uupumus ja masentuneisuus tulkitaan usein vaihdevuosisivai-voiksi. Ainakin arviolta 300 000 suomalaista sairastaa uniapneaa.

TIESITKÖ?

Yhdistelmäehkäisytabletit ovat suomalaisten naisten suosituin ehkäisymenetelmä.

MEHILÄINEN



Perunan loistava menneisyys

Suomalainen syö tänä vuonna noin 46,3 kiloa perunaa, arvioi Luonnonvarakeskus. Se on mitätön määrä verrattuna perunan huippuvuosiin, esimerkiksi 50-lukuun, jolloin pureskelimme pottuja yli 140 kiloa vuodessa per päätä.

Perunan suosio on laskenut jo pitkään. Sen pahimmat kilpailijat ovat riisi ja pasta, ja niihin verrattuna peruna on terveystietoisuuden ihmisen valinta: Keitetty lähiperuna on kevyt ja ympäristöystävällinen hiilihydraatin lähde, joka sisältää paljon B- ja C-vitamiinia. Potut uuteen nousuun!



Borrelioosin riski on pieni, mutta punkkitsekki kannattaa silti

Punkkien pistosten levittämää borrelioosia pelätään ja varotaan, mutta kaikki punkit eivät onneksi kannata borrelioosibakteeria. Yliopistosairaaloiden Terveyskylä.fi -palvelu arvioi, että riski saada borrelioosi puutiaisen pistosta on noin kuuden prosentin luokkaa. Bakteeri ei yleensä ehdi siirtyä puutiaisesta ihmiseen, jos punkki poistetaan ihosta saman vuorokauden aikana.

Puutiaiset levittävät myös muita taudteja kuten aivokuumeen aiheuttavaa TBE-virusta. Se on borrelioosia paljon harvinaisempi. TBE-virusta vastaan on olemassa rokote, josta kansankielessä puhutaan usein punkkirokotteena. Borrelioosia vastaan se ei suojaa.

Punkteilta kannattaa suojautua luonnossa liikkuessakin pitkälahkeisilla housuilla ja paidoilla. Illalla sekä ihmisille että lemmikeille suositellaan punkkitarkastusta. Jos ötökkä on kiinnittynyt ihoon, unohda vanhat vinkit voim levittämisen. Punkki poistetaan iholta punkkipihdeillä tai pinseteillä, ja sen jälkeen iho puhdistetaan desinfioivalla aineella.

5 syytä rakastaa PYÖRÄILYÄ



1. Pyöräily on edullinen, ympäristöystävällinen ja terveellinen tapa liikkua paikasta toiseen.

2. Fillarointi kehittää erityisesti jalkojen lihaskuntoa. Työn tekevät kehon suurimmat lihakset eli reidet. Niiden rasittaminen nostaa nopeasti sykettä ja kuluttaa paljon energiaa.

3. Pyöräily on nivelille lempeää liikuntaa. Siksi se sopii myös polvivaivaisille ja ylipainoisille.

4. Työmatkapyöräily auttaa painonhallinnassa sekä pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja tyyppiin 2 diabetekseen. Tutkimuksessa on todettu, että työmatkansa fillarilla taittavat kärsivät muita selvästi vähemmän niska-hartiaseudun kivuista.

5. Pyörällä voi polkea joko verkkaisesti peruskestävyyttä rakentaen tai kovalla tempolla vauhtikestävyyttä vahvistaen. Kunto ja päivän fiilis ratkaisevat. Jos haluaa kehittyä, lenkkien pituutta ja rästusta kannattaa vaihdella.

UKK-INSTITUUTTI

”Keholle ja mielelle on annettava myös lepoaikoja – ei vain joskus, vaan jatkuvasti, ohessa muuta arkea ja tekemisen makua.”

PSYKOTERAPEUTTI MAARET KALLIO
INSTAGRAM-TILILLÄÄN @MAARETKALLIO



Tarjolle taraxacum

Voikukka, latinaksi taraxacum, on tämän vuoden virallinen luonnontuote. Lehtiä kannattaa kerätä juuri nyt alkukesästä ennen kukintaa. Rautaa, kalsiumia ja kiitettävän määrän vitamiineja sisältävät vihreät sopivat salaatteihin ja keittoihin.



”Tämä on moneen kertaan heitetty juttu, mutta silti aina relevantti. 4 päivää karanteenissa, lapset myös kotona varotoimenpiteenä. Johtopäätös: Varhaiskasvatuksessa työskentelevät ihmiset eivät saa tarpeeksi kiitosta, saati palkkaa. Olen aivan finaalissa.”

JALKAPALLOILIJAJA TIMO FURUHOLM

TWITTER 18.3.2021

Vertailu

Naisista
26 %
ja miehistä
34 %
harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa.

Suosituimmat lajit ovat kävely ja kuntosaliharjoittelu.



FININTERVEYS-TUTKIMUS

HORMONIT TUOTTAVAT HYVÄÄ OLOA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Mielihyvähormonit vahvistavat ihmisuhteita, lievittävät kipua ja saavat meidät toimimaan tavoitteellisesti. Kosketus, liikunta ja uudet elämykset kiihdyttävät niiden erittymistä.

hmissen elimistössä vaikuttaa joka hetki neljä mielihyvähormoniksi kutsuttua keskushermoston välittäjäainetta: oksitosiini, dopamiini, serotoniini ja endorfiini. Niitä kaikkia erittyy jonkin verran myös, kun olo ja mieli eivät ole erityisen hyvät.

– Monet asiat saavat näiden hormonien tuotannon kiihtymään hetkellisesti, ja silloin koemme erilaisia positiivisia tuntemuksia, endokrinologi **Reeta Rintamäki** Kuopion yliopistollisesta sairaalasta kertoo.

Mielihyvähormoneilla on monta tärkeää tehtävää. Ne muun muassa rakentavat läheisyyttä ja luottamusta ihmisten välille, saavat ponnistelemaan päämäärien eteen sekä auttavat sietämään kipua – toisin sanoen tekevät elämästä mielekkästä.

Tiedostamattamme teemme joka päivä lukemattomia isoja ja pieniä asioita lisätäksemme mielihyvähormonien määrää elimistössä. Halaamme kaveria, kuuntelemme lempimusiikkiamme, lähdemme lenkille tai nautimme palan suklaata.

KEKSELIÄISYYTTÄ KORONA-AIKAAN

Korona-aikana saattaa olla tavallista hankalampi tehdä asioita, joista on totunut ammentamaan mielihyvää. Reeta Rintamäen mukaan tällöin voi aktiivisesti etsiä korvaavia tapoja.

– Yksinasuva voi ehkä korvata fyysistä kosketusta silittelemällä lemmikkiä tai vaikka tekemällä itselleen jalkahoidon. Nauraminen yhdessä kavereiden kanssa parantaa oloa, vaikka heitä näkisi video-

yhteydessä eikä kahvilan pöydässä. Ja liikunta kotona tai pihalla saa hormonit erittymään, vaikka nimenomaan tuttuun suosikkijumppaan ei juuri nyt pääsisi.

Reeta Rintamäen mukaan myös hoidotyössä voi hyödyntää tietoa mielihyvähormoneista. Ennen kaikkea kannattaa käyttää kaikki mahdollisuudet asiakkaiden lyhyeenkin koskettamiseen, olipa työympäristönä päiväkotitai vanhus-ten kotihoito. Jo pelkkä lempeä käden olalle laskeminen vaikuttaa konkreettisesti toisen oloon.

– Muutoinkin pienillä kivoilla asioilla on todellista fysiologista merkitystä. Tuore pulla iltapäiväkahvin kanssa tai rakkaiden ihmisten valokuvien katseleminen voivat muuttaa vaikkapa pitkäaikaissaira- an ihmisen koko päivän paremmaksi. ■



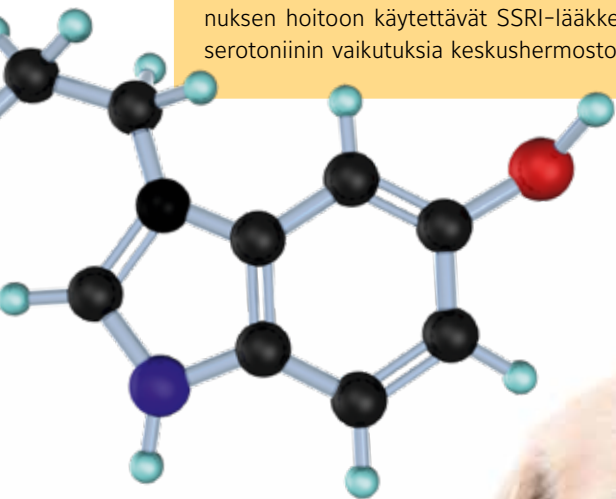


OKSITOSIINI LUO LUOTTAMUSTA

- Oksitosiinia erittyä aivolisäkkeen takalohkossa.
- Sen määrä elimistössä on korkeimmillaan juuri synnyttäneellä tai imettävällä naisella. Myös seksi, orgasmi, kaikenlainen fyysinen kosketus ja muiden seurassa olominen kiihdyttävät oksitosiinin tuotantoa.
- Oksitosiini vahvistaa läheisyyden ja luottamuksen tunteita. Se myös lisää halua hoivata. Oksitosiini on siis eräänlaista tärkeiden ihmissuhteiden liimaa.

SEROTONIINI VAIKUTTAA MIELIALAAN

- Serotoniinia vapautuu erityisesti, kun koemme oleamme tärkeitä ja tunnemme olomme turvatuksi. Serotoniini vahvistaa merkityksellisyyden, onnellisuuden, kiintymyksen ja esimerkiksi rakastumisen tunteita.
- Myös auringon säteily lisää serotoniinin erittymistä. Osin tähän perustuu vaikkapa kevään ensimmäisen lämpimän päivän herättämä kutkuttava tunne.
- Serotoniinin vähäisyys vaikuttaa muun muassa mielialaan, unen laatuun ja ruokahalun säätelyyn. Masennuksen hoitoon käytettävät SSRI-lääkkeet vahvistavat serotoniinin vaikutuksia keskushermostossa.



DOPAMIINI MOTIVOI TOIMIMAAN

- Dopamiinia syntyy hypotalamuksessa.
- Sen erittymistä lisäävät kaikenlaiset uudet tai jännittävät elämykset ja tilanteet.
- Dopamiini saa meitä toimimaan halujemme ja tarpeidemme saavuttamiseksi.
- Toisaalta dopamiinin on arvioitu vaikuttavan erilaisten riippuvuuksien syntymiseen. Päihteet tai some-tykkäykset lisäävät hetkellisesti dopamiinitasoa ja tuottavat nopeaa mielihyvää, minkä vuoksi ihminen voi jäädä niihin koukkuun. Eräs viime aikojen muoti-ilmiö onkin dopamiinipaasto, jonka aikana pidättäytytään vaikkapa sosiaalisen median käyttämisestä ja jännittävistä harrastuksista.

ENDORFIINI POISTAA KIPUA

- Endorfiini vaikuttaa morfiinin tavoin. Tämän vuoksi sitä on kutsuttu elimistön omaksi opiaatiksi.
- Erityisen runsaasti endorfiinia on kehossa kuormittavan liikunnan aikana ja välittömästi fyysisen ponnistelun jälkeen. Tämä mekanismi auttaa tekemään liikkumisesta säännöllisen tavan.
- Myös esimerkiksi saunominen ja korona-ajan trendiksi noussut avantouinti lisäävät endorfiinituotantoa.
- Endorfiini tuntuu miellyttävänä olona tai jopa riemuksi. Se lievittää kipuja ja heikentää nälän tunnetta.





Sisäilmaongelmien korjaaminen vaatii asennemuutosta

SISÄILMAONGELMAT PITÄÄ OTTAA VAKAVASTI

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT MOSTPHOTOS

Millaisia terveyshaittoja sisäilmaongelmista seuraa ja miten hoitoalan työpaikkojen sisäilmaongelmiin tulee puuttua? Työterveyshuollon ja ympäristölääketiteen professori **Tuula Putus** sekä tekniikan tohtori, rakennustarkastaja **Juhani Pirinen** vastaavat kysymyksiin.

Tuula Putus, millaisia terveyshaittoja sisäilmaongelmat aiheuttavat?

Sisäilmaongelmista johtuvat oireet alkavat usein ensin ärsytys- ja yleisoireilla: ääni käheytyy, tulee yskää ja yskänpuuskia, työpäivän jälkeen särkee päätä ja olo voi olla kuumeinen. Tyyppillisesti oireet kuitenkin katoavat kotona illan, yön tai viikonlopun aikana. Jos huonossa sisäilmassa työskentely jatkuu vuosia, ei terveydentila enää välttämättä korjaannu vapaa-ajalla. Silloin oireiden liittäminen ajallisesti työaikaan on vaikeampaa.

Sisäilmaongelmien aiheuttamien infektiosairauksien seurauksena voi tulla esimerkiksi krooninen keuhkoputkentulehdus, yskä tai poskiontelontulehdus. Sisäilmaongelmien vakavimpia seurauksia ovat muun muassa autoimmunitaudit, astma ja syöpä. Henkilöllä, joka altistuu sisäilmaongelmille, on tutkimuksen mukaan 4–5-kertainen riski sairastua astmaan.

Terveyshaitat riippuvat altistuvan henkilön iästä ja altistumisen kestosta. Tutkimusten ja 30 vuoden aikana tekemiäni havaintojen perusteella sanoisin, että nuoret sairastuvat nopeammin ja rajummin kuin vanhemmat ihmiset. Vanhemmat ihmiset kuitenkin toipuvat hitaammin ja heille voi tulla kroonisia sairauksia.

Miksi sisäilmaoireet pitää ottaa vakavasti?

Sisäilmaongelmista aiheutuu merkittäviä kustannuksia alkaen siitä, että rakennus menee pilalle, jos sisäil-

maongelmien syitä ei korjata. Lisäksi rakennusta käyttävien terveys ja turvallisuus vaarantuvat, olivat he sitten pieniä lapsia, potilaita tai työntekijöitä. Sisäilmaongelmat lisäävät työntekijöiden poissaoloja ja laskevat työtehoa. Kalliiksi tulee myös se, että sisäilmaongelmat lisäävät sairaalainfektioita. Kaikki sairaalainfektiot eivät suinkaan johdu pesemättömistä käsistä, vaan myös ilmassa leijuvista ja pinnoilla olevista mikrobeista.

Miten asiaa pitäisi viedä eteenpäin, jos työpaikalla epäillään sisäilmaongelmia?

Asiaa pitää ryhtyä selvittämään. Työturvallisuuslain mukaan työntekijän on ilmoitettava tällaisesta havainnostaan työnantajalle tai sen edustajalle. Työnantajan velvollisuus on ryhtyä toimenpiteisiin. Normaalisti pitäisi riittää, että työntekijä tekee ilmoituksen esimerkiksi täyttämällä siihen tarkoitetun lomakkeen tai ottamalla yhteyttä asiaa vastaavaan henkilöön.

Jos ongelmat ovat laajoja, voidaan työpaikalla perustaa moniammatillinen sisäilmaryhmä. Rakennuksesta otetaan näytteet, tehdään toimenpide-ehdotukset, korjataan ja tärkeää on valvoa laatua. Jälkiseurannalla ja laadun valvonnalla varmistetaan, että ongelmat ovat korjaustoi-

menpiteiden ansiosta poistuneet. Rakennusta käyttävien ihmisten terveys ja tyytyväisyys on paras mittari, kun selvitetään, onko korjaustoimenpiteissä onnistuttu.

Juhani Pirinen, miten tutkitaan, onko oireilua aiheuttavassa rakennuksessa sisäilmaongelmia?

Sisäilmaongelmia epäiltäessä tulee selvittää, ovatko kaikki hengitysilmaan vaikuttavat asiat kunnossa. Selvitystä vaatii esimerkiksi se, toimiiko rakennuksen ilmanvaihto tehokkaasti ja onko se tasapainossa, jotta ilmanvaihtojärjestelmä ei vedä ilmaa rakenteiden sisältä. Tuloilman pitää päästä puhtaana sisälle. Viemärijärjestelmästä ei saa tulla ilmaa sisään, sillä viemärikaasujen hengittäminen aiheuttaa oireilua.

Lisäksi tulee tarkistaa, ovatko rakenteet puhtaat. Sisäkuoren pitäisi olla tiivis, mitä se ei suomalaisessa rakennuksessa useinkaan ole. Varsinkin maanvastaiten rakenteiden tulisi olla ilmatiiviitä, koska maan sisällä olevassa ilmassa on aina epäpuhtauksia, kuten mikrobeja ja radonia.

Hoitoalan työpaikoilla on paljon erilaisia pintamateriaaleja ja kemikaaleja, joista lähtevä katku aiheuttaa heremmille ihmisille ongelmia. Myös nämä pitää huomioida sisäilmaongelmien syitä selvittäessä. ►

YLEINEN VIRHE ON SE, ETTEI RAKENNUSTA TUTKITA KUNNOLLA, VAAN TUTKIMUS RAJATAAN KUSTANNUSSYISTÄ LIIAN PIENEKSI.



RAKENNUKSET EIVÄT TULE TUTKITUIKSI JA KORJATUIKSI, JOS LÄÄKÄRIT EIVÄT USKO TERVEYSHAITTOIHIN.

Mikä on yleisin virhe sisäilmaongelmaisten rakennusten korjaamisessa?

Yleinen virhe on se, ettei rakennusta tutkita kunnolla, vaan tutkimus rajataan kustannussyistä liian pieneksi. Tämä johtaa siihen, että rakennuksessa ryhdytään korjaamaan väärää ongelmaa tai osa ongelmista jää korjaamatta. Sisäilmaongelmia voi tulla esimerkiksi neljästä eri lähteestä. Tilanne voi olla se, että muovimattojen alla olevat liimat ovat pilaantuneet, seinärakenteet ovat homeessa, lattian alla olevasta maapohjasta tulee ilmavuotoja ja ilmastointi puhalttaa sisään äänenvaimentimissa käytettävien mineraalivillojen kuituja. Jos korjataan vain yksi tai kaksi ongelmaa, oireet voivat vähentyä, mutta ne eivät välttämättä poistu kaikilta. Joku voi oireilla sisäilmaongelmien kombinaatioille, joku oireilee vain osalle niistä.

Voiko huono sisäilma lisätä alttiutta sairastua vaikkapa koronaan?

Sisäilmaongelmaisissa rakennuksissa työskentelevät kertovat tyypillisesti, että ilma tuntuu tunkkaiselta ja tulee tunne, ettei happi riitä. Jos tällaisessa huonossa sisäilmassa työskennellään lisäksi hengityssuojaimien kanssa, voi hyvin tulla tarve haukata happy maskin

ulkopuolelta, ja silloin tartunnan riski kasvaa. Virus ei myöskään poistu sisäilmasta tehokkaasti, jos ilmanvaihto on huono. Ilmanvaihdon tehottomuus lisää kaikkien aineiden pitoisuuksia ilmassa.

Mitä pitäisi tehdä, jotta hoitoalan työpaikat Suomessa pääsisivät eroon sisäilmaongelmista?

Asenteiden pitää muuttua. Lähtökohtaisesti tulisi ymmärtää, että sisäilmaongelmat ovat todellisia ja ne aiheuttavat terveyshaittoja. Rakennukset eivät tule tutkituiksi ja korjatuiksi, jos lääkärit ja päättäjät eivät usko sisäilmaongelmien terveyshaittoihin.

Sosiaali- ja terveysalan käytössä olevista rakennuksista pitäisi lähtökohteisesti tehdä mahdollisimman terveitä, etteivät rakennusten epäpuhtaudet aiheuta potilaille ja henkilökunnalle lisäkuormitusta. Siksi rakentamisessa pitäisi noudattaa terve talo -periaatteita. Esimerkiksi lämmöneristeet ja vesikatot tulisi rakentaa sääsuojan alla ja betonirakenteiden antaa kuivua riittävästi kauan ennen niiden päällystämistä tiiviillä materiaaleilla kuten muovimatoilla. Päättäjien on ymmärrettävä, että tämä edellyttää pidempää rakennusaikaa. ■

Näin sisäilma-ongelmien poistaminen etenee

Työpaikan sisäilmaongelmista johtuvat oireet alkavat tyypillisesti ärsytys- ja yleisoireilla, jotka usein katoavat vapaa-aikana. Terveyshaitat riippuvat altistuvan henkilön iästä ja altistumisen kestosta.

Jos työntekijä epäilee oireidensa johtuvan sisäilmaongelmista, hänen tulee ilmoittaa siitä työnantajalle. Työnantajalla on velvollisuus ryhtyä toimenpiteisiin.

Sisäilmaongelmia epäiltäessä tulee selvittää, ovatko kaikki hengitysilmaan vaikuttavat tekijät kunnossa.

Yleinen virhe sisäilmaongelmia korjattaessa on rakennuksen puutteellinen tutkiminen, sillä sisäilmaongelmien taustalla voi olla useita eri syitä. Jos kaikkia virheitä ei korjata, voi joidenkin työntekijöiden oireilu jatkua.

Korjaustoimenpiteiden onnistumista on tärkeää seurata. Rakennusta käyttävien ihmisten terveys ja tyytyväisyys on hyvä onnistumisen mittari.

TENA®

PROskin

Ihon terveyden hyväksi.



3023 0023
2090 0243 / 2090 0244

TENA ProSkin inkontinenssi- ja ihonhoitotuotteille on myönnetty Joutsenmerkki sekä kansainvälisen Skin Health Alliance -organisaation hyväksyntä. Sarjaan kuuluvat ihoystävälliset, hengittävät ja erittäin imukykyiset suojat sekä hellävaraiset ja helppokäyttöiset ihonhoito- ja puhdistustuotteet. Yhdessä käytettyinä ne pitävät yllä ihon terveyttä.

TENA ProSkin on luotettava valinta inkontinenssin hoitoon – myös kestävä kehityksen kannalta.

Lue lisää tena.fi



EI VAIN YHTÄ YDINPERHETTÄ

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

Perheessä voi olla yksi tai monta vanhempaa, lapsella kaksi kotia tai kotona kaksi isää. Erilaisista perheistä pitäisi päiväkodissa puhua luontevasti ja arvostavasti, sillä lapselle oma perhe on se aivan tavallinen.

Varovaisestikin arvioiden vähintään joka kolmas lapsiperhe on tavalla tai toisella monimuotoinen. Esimerkiksi 21 lapsen päiväkotiryhmässä tämä tarkoittaa, että ainakin seitsemän lapsista elää perheessä, jonka rakenne poikkeaa oletetusta mallista.

Sitä, mikä tekee perheestä monimuotoisen, ei ole kuitenkaan aivan näin yksinkertaista määritellä, sanoo asiantuntija **Sara Mäkläräinen** Monimuotoiset perheet -verkostosta.

– Elämäntilanteiden muuttuessa myös perhetilanne usein muuttuu, ja ihminen ehtii elämänsä aikana olla monen erilaisen perheen jäsen.

Yhden vanhemman perheitä on yli 20 prosenttia ja uusioperheitä noin kymmenen prosenttia kaikista perheistä, joten ne jo yksinään kattavat kolmasosan lapsiperheistä. Perherakenne voi poiketa ydinperheestä monella muullakin tavalla, esimerkiksi niin, että vanhempia on alun alkaenkin yksi tai enemmän kuin kaksi, tai vanhempien ja lasten välillä ei ole biologista suhdetta.

Selvää on, että monimuotoisten perheiden määrä kasvaa kaiken aikaa. Esimerkiksi yhä useampi lapsi saa alkunsa hedelmöityshoidoista, tällä hetkellä heitä on viisi prosenttia kaikista syntyvistä lapsista. Lapsen vanhemmat voivat myös olla syntyneet ulkomailla tai keskenään eri maissa, jolloin jo perheen

sisältä löytyy useampia eri kieliä ja kulttuureja.

Varhaiskasvatuksessa tärkeintä on muistaa, että lapsen näkökulmasta hänen oma perheensä on kaikkein tavallisin. Sara Mäkläräinen kertoo esimerkiksi lapsesta, jonka päiväkotikaverilla oli kaksi kotia. Pian lapsi kertoi kotona vanhemmilleen, että hänkin haluaa kaksi kotia.

– Vasta kasvaessa lapsi oppii vertailemaan itseään muihin ja omaksumaan, millaista perhemuotoa ihmiset ja yhteiskunta hänen ympärillään arvostavat ja asettavat tavoiteltavaksi.

PAHAN ÄITIPUOLEN MYYTTI ELÄÄ YHÄ

Vaikka erilaisia perhemuotoja on yhä



enemmän ja niistä myös puhutaan julkisuudessa, monen mielessä perhe tarkoittaa edelleen ensisijaisesti äidin, isän ja biologisten lasten muodostamaa ydinperhettä.

Monille varhaiskasvatuksen ammattilaisille perheiden monimuotoisuus on arkipäivää, ja joillekin se on itsestään selvää esimerkiksi oman taustan takia. Silti ajatus ydinperheestä on niin hallitseva, että sen ylläpitämiseen voi valvutuneinkin aikuinen sortua huomauttamatta.

Sara Mäkräinen vinkkaa kiinnittämään huomiota, millaisia kuvauksia perheistä lapset kohtaavat kirjoissa, lauluissa tai vaikkapa leikeissä. Vaikka perhemuodot ovat vähitellen moninaistuneet etenkin lastenkirjallisuudessa, esimerkiksi satujen myytti pahasta äitipuolesta elää edelleen hyvin vahvana. Toisaalta uusperheet kuvataan usein ydinperheen kaltaisina yksiköinä, joissa eletään onnellisesti loppuun saakka.

– Lapselle on tärkeä nähdä erilaisuutta mutta myös tunnistaa itsensä ja perheensä siitä kuvastosta, jota varhaiskasvatuksessa kulutetaan.

Päiväkodin arjessa perheiden moninaisuuden voi ottaa luontevasti puheeksi vaikkapa klassisen ”mistä vauvat tulevat” -kysymyksen kohdalla.

– Kannattaa muistaa, että lapsia saadaan myös esimerkiksi adoption, lahjoitettujen sukusolujen tai sijaisperheeksi ryhtymisen kautta. Vanhempia voi alusta alkaen olla yksi, kaksi tai useampi, ja kaikki tavat ja kokoonpanot lapsiperheellistyä ovat yhtä arvokkaita.

Perheiden moninaisuuden tulisi näkyä päiväkodissa ilman suurempaa ihmettelyä tai alleviivausta. Lapsi oppii nopeasti, jos hänen perhemuotoaan

Kaikenlaisten äitien päivä

Merkkipäivien huomioiminen varhaiskasvatuksessa on osa tapakasvatusta. Sara Mäkräinen Monimuotoiset perheet -verkostosta antaa vinkkinsä, miten perheiden monimuotoisuus otetaan huomioon esimerkiksi äitienpäivänä.

Kunnioita perheiden itsemäärittelyä

Anna lapsen määritellä itse, keitä hänen perheeseensä kuuluu ja millaisilla nimillä hän heitä kutsuu. Lapselle myös lemmikit voivat olla yhtä täysivaltaisia perheenjäseniä kuin sisarukset. Ota perhe puheeksi sekä lasten että aikuisten kanssa avoimin kysymyisin: Keitä teidän perheeseen kuuluu?

Anna lapsen päättää, kenelle hän askartelee

Lapsi saattaa haluta muistaa useampaa vanhempaa tai muuta hänelle tärkeää aikuista. Jos äiti tai muu läheinen on kuollut, se ei tarkoita, etteikö lapsi haluaisi askarrella hänelle.

Pidä huolta, että kahvikutsu tavoittaa kaikki asianosaiset

Jos perhe asuu eri osoitteissa ja vanhemmilla on oikeus saada tietoa, tiedon kulkua päiväkodista ei pidä jättää lähivanhemman vastuulle. Jos taas toinen vanhemmista ei puhu suomea, saatetaan toista vanhempaa käyttää tulkkina. Rohkaisisin kokeilemaan erilaisia viestinnän keinoja, vaikkei kieli olisi täydellisesti hallussa. Tämä koskee myös esimerkiksi kuuroja vanhempia.

Suhtaudu avoimesti kaikkiin perheisiin

Monesti perheet sanovat, että lämmin ja avoin kohtaaminen kuittaa tiedon tai vaikkapa kielitaidon puutteet. Ei voi olettaa, että kaikilla ammattilaisilla olisi erityistä tietoa kaikesta, mutta halu kuunnella ja oppia tuottaa hyvän kokemuksen. Jos äitienpäiväkahveille tulee vaikkapa isoisa, suhtaudu häneen yhtä lämpimästi ja arvostaen kuin muihin juhlittaviin. Lapselle se voi olla äärimmäisen tärkeää.

Monimuotoiset perheet -verkoston opas varhaiskasvatukseen on ladattavissa verkoston kotisivuilta monimuotoisetperheet.fi.

hyssytellään tai siitä ei puhuta. Toistuvat syrjinnän kokemukset tai pelko kuormittavat psyykkisesti niin lasta kuin aikuista.

– Vanhemmat saattavat jännittää omasta perhemuodostaan kertomista. Lapsille sen sijaan oma perhe on normaali ja tavallinen, muu erilaista ja kiinnostavaa. On paljon päiväkodin ai-

kuisista kiinni, miten he lähtevät mukaan keskusteluun esimerkiksi sateenkaariperheistä.

VARHAISKASVATUS VALMISTAA AIKUISUUTEEN

Perheiden moninaisuuden ymmärtäminen ja ihanneperheen normien purkaminen on varhaiskasvatuksessa tärkeää kaikille, ei vain monimuotoisissa lapsuudenperheissä eläville.

– Suuri osa lapsista tulee aikuisena elämään jossain muussa kuin heteromuotoisessa ydinperhemallissa, kokee jossain ikävaiheessa vanhempien eron, perheenjäsenen menetyksen tai esimerkiksi rakastuu samaa sukupuolta olevaan ihmiseen.

Arvostava puhetapa kaikenlaisista perheistä tuottaa lapselle kokemuksen siitä, että hän voi muodostaa perheensä itselleen sopivalla tavalla.

– Se poistaa loputtaman määrän kuormitusta ja uupumusta tulevaisuuden nuorten ja aikuisten harteilta. ■



Unelma omasta ammatista toteutui LUKUTAIIDOTTOMASTA LÄHIHOITAJAKSI

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT ANNA AUTIO

Rahima Hussainin ensimmäinen kieli, jota hän oppi lukemaan ja kirjoittamaan oli suomi. Lukutaidottomana maahan saapunut viiden lapsen äiti opetteli ensin suomen kielen, kävi peruskoulun ja opiskeli muuta luokkaa nopeammin lähihoitajaksi.

Jokainen työpäivä vanhusten parissa on hänen unelmiensa täyttymys.



Onneksi on kesä, kun tulette Suomeen, **Rahima Hussainin** aviomies **Khalil** sanoo kesällä 2010.

Khalil on tullut Suomeen jo kaksi vuotta aikaisemmin turvapaikanhakijana. Rahima ja lapset ovat odottaneet Pakistanissa päätöstä perheen yhdistämisestä. Viimein pitkä odotus on päättynyt.

Kesä osoittautuu lyhyeksi, mutta Rahima ei sure sitä. Hän on onnellinen siitä, että on vihdoinkin päässyt pois Pakistanista, jossa perhe on asunut kymmenen vuotta. He olivat paenneet sinne Afganistanista sotaa ja Talibanin hirmuhallintoa. Ajatus siitä, että lapset pääsevät ilmaiseen kouluun, tuntuu ihmeelliseltä. Pakistanissa koulunkäyminen on ollut kallista. Elämä sielläkään ei ole ollut helppoa.

Perhe asettuu Kotkaan. Khalil on jo oppinut suomen kieltä ja opiskelee rakennusalan tutkintoa. Hän on työskennellyt samalla alalla jo Afganistanissa ja Pakistanissa. Rahima jää ensimmäiseksi vuodeksi kotiäidiksi. Talven pituus ja lumen määrä yllättävät, mutta hankalamalta tuntuu kielitaidottomuus. ►

Rahima osaa puhua vain äidinkieltään daria. Sitäkään hän ei osaa lukea ja kirjoittaa, koska Afganistanissa tytöt eivät päässeet kouluun, kun hän oli lapsi.

– Tiesin, että Suomessa kaikki saavat opiskella. Unelmoin siitä, että minäkin voisin oppia lukemaan ja kirjoittamaan ja saisin itselleni ammatin.

LIIAN VANHA PERUSKOULUUN

Rahima Hussaini on taitava käsistään. Afganistanissa hän on työskennellyt ompelijana. Ammatti tuntuu kiinnostavalta myös uudessa kotimaassa. Rahiman naapuri kertoo kuitenkin totuuden, ettei Suomessa olisi töitä ompelijoille.

– Hän sanoi minulle, että sinusta tulisi hyvä hoitaja, koska olet ahkera ja reipas. Sanoin hänelle surullisena, etten osaa matematiikkaa ja suomen kieltä riittävästi. Hän taputti selkään ja sanoi, että kyllä sinä pärjää. Teet kaiken pikkuhiljaa. Hän on itsekin hoitaja.

Ensimmäisen kotona vietetyn vuoden jälkeen Rahima opiskelee kaksi vuotta suomen kieltä ja on välillä työharjoitteluissa muun muassa päiväkodissa. Parin vuoden opintojen jälkeen hän ymmärtää, ettei hänen kielitaitonsa riitä vieläkään siihen, että hän voisi opiskella itselleen ammatin. TE-toimisto suosittelee uusia harjoittelujaksoja, mutta Rahima tietää, ettei opi sillä tavalla riittävästi.

– Olin kuullut, että maahanmuuttajat voivat opiskella aikuislukiossa peruskoulun opinnot. TE-toimiston virkailija sanoi, ettei ryhmä käy minulle, koska se on tarkoitettu alle 20-vuotiaille nuorille. En luovuttanut, vaan menin kysymään rehtorilta, pääsisinkö mukaan. Hänenkin oli sitä mitä, että olisin liian vanha kolmivuotiseen koulutukseen. Täivuttelin häntä ottamaan minut opiskelijaksi.

Sinnikkyys palkitaan, ja Rahima saa luvan aloittaa peruskoulun.

OPINNOT ALKAVAT AAKKOSISTA

Koulutien alku on Rahima Hussainille raskas, mutta hän on päättänyt, että pääsee elämässään eteenpäin.

– Muut käyttivät sanakirjaa opinnoissa, mutta minulle ei ollut siitä hyö-

tyä, koska en osannut lukea daria. Olin kuin pieni lapsi, joka tavasi kirjaimia. Minua ei olisi haitannut, vaikka nuoret olisivat nauraneet minulle, koska halusin oppia. Kun huomasin osaavani, olin todella iloinen ja ylpeä itsestäni.

Rahima kulkee kaikkialla kirja mukanaan tai kuulokkeet korvissaan. Hän on löytänyt oppimisen avuksi suomen kielen selkoäänikirjat. Ystävät ihmettelevät, miten hän jaksaa opiskella koko ajan.

– Tiesin, etten saavuta unelmaani, jos vietän aikaa vain muiden maahanmuuttajanaisten kanssa. Sekään ei riitä, että opiskelee päivällä koulussa, jos unohtaa kirjat illaksi reppuun.

Kolmen vuoden puurtaminen palkitaan. Rahima saa peruskoulun päätökseen. Hän on oppinut puhumaan, lukemaan ja kirjoittamaan suomen kieltä. Peruskoulun viimeisenä keväänä hän täyttää hakemuksen lähihoitajakoulutukseen ja pääsee ensi yrittämällä sisään.

TYÖHAASTATELUSTA SUORAAN TÖIHIN

Rahima Hussainin mielestä lähihoitajaopinnot olivat helppoja verrattuna siihen,

”VANHUKSET OVAT NÄHNEET SOTAA JA NÄLKÄÄ KUTEN MINÄKIN. YMMÄRRÄMME TOISIAMME.”

millaista peruskoulun käyminen oli ollut. Hän aloitti opinnot Kotkassa, mutta jatkoi niitä Vantaalla, jonne koko perhe muutti Khalilin työn perässä.

– Opiskeleminen oli mukavaa. Opiskelijat olivat eri maista ja kuulimme toisiltamme eri kulttuureista. Tykkäsin, kun sain olla työharjoitteluisa ihmisten parissa. Jäin usein kahden tunnin tukiopetukseen koulupäivän jälkeen, jotta oppisin varmasti kaiken.

Rahima erikoistui sairaanhoitoon ja huolenpitoon, koska tiesi, että siitä on helppo ponnistaa myös sairaanhoidajan opintoihin. Hän valmistui aiemmin kuin muut ryhmäläiset, koska teki harjoittelujakson viime kesänä muiden viettäessä kesälomaa.

– Mieheni ja lapseni sanoivat, etten saisi mennä työharjoitteluun koronan vuoksi. Sanoin, etten odota, koska ei

voi tietää, kuinka kauan epidemia kestää. Halusin mennä eteenpäin.

Innokas opiskelija valmistui ennen joulua ja sai todistuksen 11. tammikuuta. Lapset olivat iloisia äidin uudesta ammatista.

– He kysyivät, milloin menen töihin ja milloin saan ensimmäisen palkan. 13. tammikuuta soitin Vantaan kaupungin vanhuspuolelle ja kysyin töitä. Minut pyydettiin heti haastatteluun ja kysyttiin, milloin voin aloittaa. Sanoin, että vaikka huomenna. Seuraavana aamuna aloitinkin työt Korson vanhusten hoivakodissa.

KOKO AJAN PITÄÄ MENNÄ ETEENPÄIN

Rahima Hussain on viimein saavuttanut sen, mitä on halunnut pitkään. Vuosien puurtamisen jälkeen hän on unelma-ammattissaan.

– On ihanaa mennä aamulla töihin, toivottaa asukkailla hyvää huomenta ja auttaa heitä aamutoimissa. Vanhukset ovat nähneet sotaa ja nälkää kuten minäkin. Ymmärrämme toisiamme.

Rahima uskoo, että voisi työskennellä vaikka aina Korson hoivakodissa, koska työ on mukavaa ja ilmapöly on lämmin.

– Meillä on hyvä henkilökuunta ja mukava esimies. Kannustamme ja autamme toisiamme. Voin aina kysyä, jos en tiedä jotain.

Rahima pitää myönteisenä myös työyhteisön kansainvälisyyttä.

– Opimme toinen toisiltamme. Vanhuksetkin tykkäävät kuulla muista kulttuureista. Joskus he kyselevät minulta, eikö minulla ole kuuma tehdä töitä huivi päässä. Heitä kiinnostaa myös lasten lukumäärä.

Yksitoista vuotta Suomessa on vaituttanut Rahimaan niin, ettei hän kaipaakaan minnekään muualle. Hän viihtyy Vantaalla erinomaisesti, mutta lapset ikävoivat Kotkaan, jossa he asuivat yhdeksän vuotta. Rahima on käynyt vain kerran Afganistanissa Suomen vuosien aikana. Sukulaisten kanssa voi onneksi vaihtaa kuulumiset etäyhteyksillä.

– Minun kotini on nyt täällä. Minulla on loistava elämä. Kannustan myös lapsiani opiskelemaan ahkerasti. Suomessa ei ole väliä, onko suomalainen vai maahanmuuttaja. Kaikilla on mahdollisuus koulutukseen. Koko ajan pitää mennä eteenpäin. ■



**"OLIN KUIN PIENI LAPSI, JOKA TAVASI
KIRJAIMIA. KUN ALOIN OPPIA, OLIN
TODELLA ILOINEN JA YLPEÄ ITSESTÄNI."**



5 VIISI FAKTA

Alopecia

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

MIKÄ ON PÄLVIKALJU?

1 Pälvikalju eli alpecia areata on karvan kasvua estävä autoimmuunisairaus, joka vaivaa noin kahta prosenttia suomalaisista. Sairaudessa hiuksia alkaa lähteä yllättäen yhdestä tai useammasta kohdasta päästä. Yksittäiset läiskät voivat olla halkaisijaltaan muutaman sentin kokoisia ja ne voivat yhdistyä laajemmiksi karvattomiksi alueiksi. Pälviä voi ilmaantua hiusten lisäksi myös partaan ja raajojen karvoitukseen, ja kulmakarvojen ja ripsien irtoaminen on myös mahdollista. Pälvikalju voi puhjeta missä iässä tahansa ja se on yleistä yleinen naisilla ja miehillä.

MISTÄ SE JOHTUU?

2 Sairauden laukaisevaa syytä ei tiedetä. Jossain määrin se on perinnöllistä. Pälvikaljua sairastavilla on usein muita autoimmuunisairauksia, atooppista ihottumaa tai kilpirauhas sairauksia. Stressillä saattaa olla vaikutusta kaljuuden puhkeamiseen. Myös hormonihoitoilla, synnytyksellä, huomattavalla painonpudotuksella, anemialla tai sinkin puutteella on epäilty olevan vaikutusta.

ONKO SE VAARALLISTA?

3 Hiusten lähteminen voi olla henkisesti hyvin kuormittavaa ja vaatii sopeutumista. Hyvä uutinen on, että pälvikalju on lääketieteellisesti vaaraton vaiva. Kun hiukset irtoavat ensimmäistä kertaa, diagnoosi on kuitenkin hyvä varmistaa lääkärin vastaanotolla.

MITEN PÄLVIKALJUN EROTAA NORMAALISTA KALJUUNTUMISESTA?

4 Perinnöllinen kaljuuntuminen alkaa vähitellen, yleensä ohimoilta tai pääläeltä, ja varsinkin naisilla hiukset ennemmin harventuvat kuin häviävät kokonaan tietyltä alueelta. Pälvikaljuuntuvat kohdat voivat kutista tai kihelmöidä



ennen hiustenlähtöä. Samaan aikaan kynnet voivat muuttua rosoisiksi, harmaiksi tai niihin voi tulla pieniä kuoppia. Pälvikaljussa hiusten alta paljastuva iho on normaalinnäköinen, kun esimerkiksi sienitulehduksessa iho hilseilee ja tulehtuu.

VOIKO PÄLVIKALJUA PARANTAA TAI EHKÄISTÄ KOTIKONSTEIN?

5 Pälvet kasvavat yleensä umpeen itsestään. Kaljuuntumisen alkamista tai uusiutumista ei voi ehkäistä, eikä hiustenkasvua lisäävistä keinoista ole vahvaa tieteellistä näyttöä. Hiustenkasvua voi yrittää tehostaa vahvalla kortisoniliuoksella. Laaja-alaista pälvikaljua sairastava voi saada maksusitoumuksen peruukkiin ja silmäkulmien ja silmien rajausten kestopigmentointiin.

LÄHTEET:

ALLERGIA.FI, DUODECIMLEHTI.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI

IÄKÄS KULKEE SUKUPOLVET MUKANAAN

Suuriin ikäluokkiin kuuluva ystäväni kertoi lukeneensa kirjahyllystään löytämänsä, 60-luvulla painetun **Francoise Saganin** pienoisromaanin *Muuan hymy*. Tämä lähes jokaisen länsimaisen nuoren viime vuosituhanen puolivälissä lukema kirja aiheutti moraalimyrskyn vapaan seksuaalisuuden kuvauksillaan. Saganin kepeä, niukkasanainen ja terävä tyyli viehätti ystävääni edelleenkin. Lukiessaan hän oli oivaltanut nuorisokulttuurin aatteiden, ihanteiden ja vapauden kaipuun vaikuttaneen elämänsä myöhempiin valintoihin ja tapaansa elää. Rakkauteen oli tullut realismia, mutta seksuaaliseen vapauteen liitetty eroottinen

keveys oli sävyttänyt hänen pitkäkestoisesta avioliittonsa arkista kanssakäymistä.

Ystäväni oli vakuuttunut, että perehtymällä nuorison kulttuuriin voi ennustaa kyseisen sukupolven tapoja elää ja ikääntyä. ”Opittujen tietojen ja taitojen lisäksi kuljetamme mukanaamme nuoruutemme idealismia ja haaveita”, hän sanoi.

Vieraillessani vanhojen ihmisten kodeissa olen todennut heidän rakkautensa omiin huonekaluihinsa, valokuviinsa ja muihin esineisiinsä. Vanhoihin, kuluneisiin tuoleihin, sohviin ja ruokastioihin kätkeytyy menneen elämän tärkeitä hetkiä. Esineet nostavat mieleen muistoja, joiden avulla voi rakentaa elämästä tasapainoisen kudoksen. Rakkaus esineisiin on syvien tunteiden rakastamista.

Elämän jäsentäminen kokonaisuudeksi ei tapahdu vain iäkkään omien kokemusten muistojen kautta. Vanhe-
nevan ulottuvuudet laajenevat kaukaisempaan historiaan. Oman suvun vaiheet menneisyydessä nousevat kiinnostaviksi. Ikääntyvät penkovat oman sukunsa ja kotipaikkakuntansa menneitä tapahtumia ja kirjoittavat niistä. Näin he kytkevät oman elämänsä aikaisempien sukupolvien ketjuun. Vanha ihminen ei koe olevansa vain yksi, vuosikau-
sia elänyt ihminen. Hän on pitkän sukunsa jatkumon jäsen.

Tutkimuksiin perustuvassa, vanhenemiseen kuuluvia muutoksia kuvaavassa gerotransendenssi – teoriassaan professori **Lars Tornstam** tuo esille materialismin arvostamisen hiipumisen. Elämän tarkoituksen ja jopa mystiikan pohtiminen nousevat tärkeiksi. Vanhe-

nevat etsivät omaa merkitystään ja paikkaansa sukunsa jäsenenä. Pinnalliset ihmissuhteet ja tekemiset eivät kiinnosta. Vanhat ovat nuoria kyvykkäämpiä viettämään aikaansa yksin. He myös tietävät, että nuoret eivät ymmärrä heitä. He uskaltavat ajatella toisin kuin heitä nuoremmat, eivätkä anna muiden vaatimusten rajoittaa tapaansa ajatella ja elää. Näin he ovat rohkeita ja radikaaleja.

Tornstamin teoria on syventänyt käsitystäni vanhuuden psykososiaalisen kehityksen laajuudesta. Olen rohkaistunut keskustelemaan elämän tarkoituksesta ja mystisistä kokemuksista ystäväni kanssa.

Yksin asuva, 83-vuotias ystäväni kertoi minulle seurustelewansa sukulaistensa kanssa iltaisin. Hän istuu nojatuolissaan ja katselee kaappien päällä ja pöydillä olevaa laajaa 1900-luvun alkupuolelta 2020-luvulle ulottuvaa sukunsa valokuvakokoelmaa. ”He elivät ja tekivät töitä, heistä minä synnyin ja synnytin uutta, joka taas jatkoi elämän uusiutumisen tehtävää”, hän kuvasi mietteitään. ”En ole yksin, olen heidän kanssaan ja osa heitä. Menen sinne, minne hekin menivät. Joskus puhun heille ääneen.”

Nämä ystäväni syvälliset mietteet kuvastavat hänen tasapainoisuuttaan ja rohkeaa tapaansa ajatella. Hän on hyväksynyt elämänsä ja edessään olevan kuolemansa. Hän kokee tulewansa osittain tuntemastaan suvusta. Sen aikaisemmin eläneiden jäsenten kuvat tuovat hänen mieleensä elämän jatkumon menneisyyden kautta. Nuorempien kuvat nostavat esiin tulevan toivon. Uudet sukupolvet jatkavat. ■

YSTÄVÄNI OLI VAKUUTTUNUT, ETTÄ
PEREHTYMÄLLÄ NUORISON KULTTUURIIN
VOI ENNUSTAA KYSEISEN SUKUPOLVEN
TAPOJA ELÄÄ JA IKÄÄNTYÄ.





PUHUMALLA PAREMPI TYÖPAIKKA

TEKSTI **MARI FRISK** KUVITUS **MATTI WESTERLUND**

Avoin keskustelukulttuuri on yksi työhyvinvoinnin kulmakivistä. Yhteishenkeä nakertavat tietojen panttaaminen ja jatkuva valittaminen ilman ratkaisuehdotuksia. Ristiriidat toimivat parhaimmillaan kehityksen kirittäjinä, kunhan puhujat keskittyvät asioihin, eivät ihmisiin.

Ovatko työtavoitteesi selkeitä, tunnetko itseesi kohdistuvat odotukset ja tiedätkö vastuusi? Onko töihin mukava tulla, entä uskallatko pyytää ja tarjota apua? Jos vastasit yllä olevaan kysymystykitykseen kyllä, todennäköisesti työpaikkasi keskustelukulttuuri on toimiva. Siihen päälle vielä kiitokset, hyvät huomenet ja heipat, niin ollaan jo pitkällä.

Avoin keskustelukulttuuri buustaa paitsi työn mielekkyyttä, niin myös sen sujuvuutta, yhteistyötä ja koko ilmapiiiriä. Avoimuus ei kuitenkaan tarkoita yksityisasioiden jakamista, vaan sitä, että työasioista, myös ristiriidoista, voidaan keskustella avoimesti ja syyttelemättä.

Toimivassa yhteisössä sallitaan erilaisia tapoja tuoda asioita esille. Yhdelle voi olla helpompaa kertoa asioista monisanaisesti, toinen mieluummin kirjoittaa ehdotuksensa paperille.

SAA, MUTTA EI TARVITSE NAURAA

Työyhteisöt ovat erilaisia. Käytävillä asti kaikua nauru ei välttämättä kerro koko totuutta siitä, millainen keskustelukulttuuri tiimissä vallitsee.

– Työpaikalle ei ensisijaisesti tulla pitämään lystiä. Se, että porukalla on kivaa keskenään, on lisäarvo, ei itsetar koitus, sanoo Työterveyslaitoksen sosi alipsykologi **Susanna Kalavainen**.

– Kahvitunneilla yhdessä nauraminen ei sulje pois hyvää keskustelukulttuuria, mutta ei myöskään ole sen tae. On tärkeää, että jokainen voi liittyä

mukaan keskusteluun omalla persoonallaan, myös hiljaisemmille on tarjottava mahdollisuuksia ilmaista itseään.

JOHTO JÄRJESTÄÄ KESKUSTELULLE AJAN JA PAIKAN

– Johdon ja esimiesten tehtävä on luoda rakenteet, jotta keskusteluille on tilaa, Kalavainen sanoo.

Sisällöstä vastataan yhdessä.

Rakenteilla Kalavainen tarkoittaa ennalta sovittua, kaikkien tiedossa olevaa aikaa ja paikkaa, esimerkiksi viikokopalaveria.

– Etenkin jos porukka on arjessa hajallaan kentällä, on tärkeää, että tiimille varataan aikaa vaihtaa ajatuksia. Lyhyetkin palaverit ovat arvokkaita ja säännöllisyys on tärkeää, Kalavainen painottaa.

Ennalta sovittu forumi vähentää myös turhautumisten purkautumista negatiivisena juoruiluna.

Susanna Kalavainen pitää tärkeänä, että johto ja oma esimies kannustavat keskustelemaan ja antamaan kehitysideoita.

– Ja sanovat sen ääneen, hän korostaa.

TAVALLISELLA ÄÄNELLÄ PUHUMINEN RIITTÄÄ

– Jokaisella on vastuu siitä, että osallistuu keskusteluihin. Ihmisen ei tarvitse olla erityisen etevä viestijä, tärkeintä on rakentava tapa. Rauhallisella äänellä puhuminen edesauttaa sitä, että muut

kuuntelevat. Hyökkäys on harvemmin rakentavaa.

Suoraan puhuminen ei tarkoita tahditonta töräyttelyä, vaan sitä, että asioista keskustellaan niiden oikeilla nimillä. Ongelmasta voi puhua ongelmana, siitä ei tarvitse tehdä haastetta.

Yleensä on niin, että mitä aiemmin mieltä vaivaavat asiat otetaan esille, sitä helpompi ne on ratkaista.

Äänitorviakin tarvitaan.

– On tärkeää, että jokainen tulee kuulluksi. Esimiehen tehtävä on varmistaa se. Palaverissa pomo voi sanoa, että haluaisin kuulla jokaisen mielipiteen ja sitten käydään kommenttikierros. On hyvä antaa mahdollisuus vielä kommentoida kirjallisesti, jos asiat jäävät mietittävään.

Puheliaan ei tarvitse muuttua tuppisuuksi eikä hiljaisen tsemppa- ta itseään äänekkääksi.

– Onneksi on erilaisia tapoja osallistua. Viestin perille meno ei ole kiinni siitä, onko jokaisella sama määrä puhe aikaa.

Puhelioiden on joskus kuitenkin hyvä pysähtyä miettimään, että palaverissa ei ole kyse puheiden pitämisestä. Keskustelulle varattu aika on jaettava muiden kanssa.

Toiset ovat keskimääräistä rohkeampia ottamaan asioita esille. Aktiivisesta työkaverista tulee helposti hiljaisempikin äänitorvi.

– Se on ihan ok, että yksi ihminen tuo kokouksissa esille yhdessä sovittuja asioita, Kalavainen sanoo. ►

”Työpaikalle ei
ensisijaisesti tulla
pitämään lystiä.”



Sanojen lisäksi myös oma fiilis, katsekontakti, ilmeet, eleet ja äänensävy ja olemus vaikuttavat siihen, miten viestit koetaan ja miten ne vastaanotetaan. Ennakoasenteet voivat estää kuuntelemasta. Kannattaa miettiä, pitääkö tärkeämpänä sitä, kuka sanoo kuin mitä sanotaan.

VALITTAMINEN ON VALINTA

Rasittuneena ja uupuneena sortuu helposti näköalattomaan valittamiseen.

– Jos ajattelee, että ei tästä tule mitään, ei ole enenkään tullut, niin keskustelukulttuuri valahtaa helposti valittamiseksi. Itse kukin voi omalta osaltaan valita, tarttuuko mukaan valittamisen kierteseen vai sanooko, että hei, yritetään yhdessä parantaa näitä asioita, kehittää ja mennä eteenpäin.

Pienetkin valonpilkahdukset työn sujumisen parantamisessa lisäävät keskinäistä luottamusta.

KEHITTÄMISTÄ EI VOI ULKOISTAA MUILLE

Keskusteluissa on tärkeää antaa konkreettisia kehitysideoita ja miettiä, miten itse voi olla viemässä asioita eteenpäin.

– Ei voi vain heitellä ideoita muille, että tehkää jotain, Kalavainen sanoo.

Tökkivän keskustelukulttuurin voi tunnistaa myös siitä, että tieto ei kulje tai tärkeistä asioista kuulee ensimmäisenä kiertoteitse ja käytävasupinoina. Ihmiset kestävät yleensä hyvin mielipiteitä, mutta huonommin epävarmuutta.

Siellä, missä on ihmisiä, on aina myös näkemyseroja. Näennäinen samanmielisyyttä voi olla kehittämisen kannalta jopa haitallisempaa kuin näkemyserot. Ristiriidat eivät ole sama asia kuin riidat. Ne voivat olla hyvää rakennusmateriaalia uuden kehittämiseksi, kunhan kohteena ovat asiat, eivät ihmiset, ja näkemyserot käsitellään yhdessä.

Joskus kulttuurien yhteentörmäykset ja erilaiset käsitykset huumorista voivat haitata hyvän keskustelukulttuurin kehittymistä. Ratkaisun avain on paradoksaalisesti avoin keskustelu ja pelisääntöjen sopiminen yhdessä.

Liiallinen kuulostelu on hälytysmerkki.

Millainen pomon ilme on? Ovathan työkaverit ehtineet syödä evänsä, ettei kenelläkään vain iske nälkäkiukku kesken kaiken?

– Asiat pitäisi pystyä ottamaan esille ilman, että täytyy miettiä sen suurempia toimintasuunnitelmia. Toki tilanetaju on tärkeää. Jos palaveria on vielä minuutti jäljellä, ei kannata aloittaa puhumaan isosta asiasta, jos tietää, että sen käsittely vie aikaa, Kalavainen sanoo.

TULOKAS VOI NÄHDÄ METSÄN PUILTA

Uudet työntekijät ja sijaiset saattavat joskus nähdä selvemmin seikkoja, joihin pidempään tiimissä työskennelleet ovat jo turtuneet.

– Vaatimuksia keskustelukulttuurin muutoksesta ei kuitenkaan voi laittaa

uusien työntekijöiden ja sijaisten kontolle, Kalavainen painottaa.

Kannattaa siis olla kiinnostunut uusien työkavereiden näkemyksistä ja sanoa se heille.

– Palaverissa voi vaikka kysyä, että nyt kun olet ollut täällä kuukauden, niin kiinnostaisi kuulla, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä sinulla on.

EI OLE PAKKO KAVEERATA

Kaikista työkavereista ei tarvitse tykätä yhtä paljon, ja hyvä työkaveri voi olla monella tavalla. Tärkeintä on suhtautua joko kaiseen myönteisesti ja hyväksyvästi, ja antaa kaikille tilaa olla oma itsensä.

– Olisi kuormittavaa, jos isossa työyhteisössä pitäisi muodostaa erityinen suhde

kaikkien kanssa. Se voi kehittyä vuosien varrella, mutta kaveeraamisesta ei tarvitse ottaa paineita. Riittää vallan hyvin, että työkaverien kanssa pystyy keskustelemaan työasioista asiallisesti ja ystävällisesti, Kalavainen sanoo.

Hymy, huomaavaisuus ja muuttaman kannustavan sanan vaihto kiireen keskellä eivät vaadi paljoa, mutta niillä voi olla toiselle suuri merkitys.

HARKITTAVA KAHDESTI

On yksilö- ja työporukkohtaista, kuinka henkilökohtaisista asioista ihmiset töissä puhuvat.

Ihmiset kestävät hyvin mielipiteitä, mutta huonosti epävarmuutta.

Mitkä ovat ne miinat, joihin ei kannata astua?

– Yksi tärkeä sääntö on, että uutena työntekijänä ei kannata arvostella aiempia työpaikkojaan, entisiä työkavereita tai pomojaan. Ylipäätään toisista ihmisistä negatiivisesti puhumista kannattaa välttää.

Susanna Kalavainen kehottaa miettimään kahdesti, kuinka paljon haluaa paljastaa yksityisasioistaan, etenkin, jos ne ovat rankkoja ja kivuliaita.

– Käynnissä olevasta erosta voi olla hyvä mainita, jos se näkyy kuormittumisena myös työpaikalla ja jos sen kertominen tuntuu luonteelta. Tilannetta ja tunteita ei tarvitse sen tarkemmin käydä läpi. Syvempi tuki on hyvä hakea muualta kuin työkavereilta ja työaikana.

KEHUT KOKO PORUKALLE

Olenainen osa työn sujuvuutta on osata antaa ja vastaanottaa rakentavaa palautetta.

– Ennen kuin antaa negatiivista palautetta, kannattaa miettiä, miksi haluaa sanoa kyseisestä asiasta. Onko tavoitteena oikeasti viedä asioita eteenpäin vai vain purkaa omaa kiukkuaan?

Palautteen ei aina tarvitse olla Palautte isolla P-kirjaimella, vaan onnistumisia on hyvä nostaa esille arjessa. Asiakkailta saatu positiivinen palaute kannattaa tehdä näkyväksi koko tiimille.

– Kiitokset voivat olla suunnatut vain yhdelle työntekijälle, mutta usein hyvän työn mahdollistaa koko tiimi.

Yhteinen keskustelu myös negatiivisista palautteista on tärkeää kehittämisen näkökulmasta.

– Henkilöön menevät negatiiviset palautteet käydään kahden kesken.

Myös kivat ”heitot” työn lomassa vahvistavat yhteishenkeä.

– Voi vaikka huikata työkaverille, että hoidit tuon hyvin, Kalavainen kannustaa.

KIIRE ON POLTTOAINETTA JUORUILLE

Epäselvyydet tavoitteissa, vastuissa ja rooleissa, liiallinen kuorma ja alituinen kiire ruokkivat selän takana puhumista. Monesti kärpään kasvaminen härkäksi syntyy epäselvistä asioista ja väärinkäsityksistä. Myös erilaiset tavat esittää asioita kärjistävät tilanteita.

– Uupuneena on vaikeaa olla rakentava. Kun kaikilla on kädet täynnä hommia, tulee kiusaus tiuskaista, että voi voi, kun se ja se ei taaskaan tehnyt sitä tai tätä. Monesti ne tekemättä jääneet työt johtuvat siitä, että kukaan ei tiedä, kenen vastuulla tehtävä loppujen lopuksi on. Voisi puhua väliinputoamisista, Kalavainen selittää.

Oman pahanolon purkaminen voi tuoda hetken helpotuksen, mutta usein juoruilun jälkeen marisijalle itselleenkin jää paha maku suuhun.

– Ryöpyttämisen sijaan olisi hyvä käsitellä virheitä siitä näkökulmasta, miksi niitä pääsi tapahtumaan. Onko rakenteissa ja toimintatavoissa jokin korjattavaa? Mitkä asiat taustalla

vaikuttivat siihen, että virheen tekeminen oli mahdollista? Toisinaan ne ovat hyvinkin konkreettisia ja pieniä juttuja, esimerkiksi voisiko työvälineet järjestää niin, että sijoittelu tukee toimintaa kiireessä.

– Hyvän puhuminen takanapäin pienentää sitä tilaa, jossa on okei haukkua muita. Kiitä kasvokkain, mutta puhu hyvää myös selän takana. ■

LÄHTEINÄ KÄYTETTY TYÖTURVALLISUUS- KESKUKSEN JULKAISUJA VUOROVAIKUTUS TYÖYHTEISÖSSÄ JA TYÖKÄYTTÄYTYMINEN, ASiantuntijatyön työyhteisö, epä-asiallisen kohtelun ehkäisy ja käsittely työpaikalla, paremman työn opas, ristiriidoista ratkaisuihin – työkaluja ristiriitojen tunnistamiseen ja ratkaisemiseen, TTK.FI

Näin puhut reilusti töissä

Säilytä toivo haasteellisissakin tilanteissa.

Keskity hyvään ja myönteiseen, mutta puhu asioista silloinkin, kun se tuntuu vaikealta.

Älä kyräile tai puhu muista selän takana pahaa.

Kieltäydy keskustelemasta jonkun toisen paheista. Auta myös toisia näkökulman vaihtamisessa.

Huomioi toisten tunteet. Toisen nolaaminen loukkaa syvästi ja voi hankaloittaa yhteistyötä pitkään.

Kiitä työkavereitasi heidän hyvistä suorituksistaan.

Kehitä valmiuksiasi suvaita työn hankaluuksia ilman jatkuvaa valittamista.

Muista joustavuus ihmisiä, tilanteita ja asioita kohtaan.

Opettele vastaanottamaan erilaisia mielipiteitä.

Keskity omien henkilökohtaisten tavoitteiden sijaan porukan yhteisiin tavoitteisiin.

Ole ystävällinen, huomaavainen ja avulias.

LÄHDE: PAREMMAN TYÖN OPAS & TYÖKALUJA RISTIRIITOJEN TUNNISTAMISEEN JA RATKAISEMISEEN

”Hyvän puhuminen takanapäin pienentää tilaa haukkua muita.”



**NÄMÄ ALTISTAVAT
PARODONTIITILLE**

- puutteellinen suuhygienia
- huonossa hoitotasapainossa oleva tyypin 2 diabetes
- tupakointi
- merkittävä ylipaino



PARODONTIITTI JYLLÄÄ IKENISSÄ JA VAIKUTTA KOKO ELIMISTÖÖN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Hampaan kiinnityskudossairauden hyvä hoito on tärkeää hampaiden säilyttämiseksi. Lisäksi piilevä parodontiitti voi pahentaa monia muita sairauksia.

Moni mieltää, että hampaita kannattaa puhdistaa ennen kaikkea niiden reikiintymisen estämiseksi. Todellisuudessa selvästi yleisin ongelma suun terveydessä on parodontiitti eli hampaan kiinnityskudossairaus. Sitä sairastaa jopa kaksi kolmesta aikuisikäisestä – ja heistä hyvin moni täysin tietämättään.

Parodontiitissa suun bakteerien aiheuttama tulehdus alkaa hajottaa sidekudoksia, jotka kiinnittävät hampaan ikeneen. Samalla hampaan ja ikenen välisiin ientaskuihin muodostuu hammaskiveksi kutsuttua mineralisoitunutta bakteeripeitettä. Hammaskivi lisää kuduskatoa.

Kerran tuhoututtuaan kiinnitykset eivät enää uusiudu. Kun parodontiitti on edennyt riittävän pitkälle, hammas alkaa heilua ja saattaa lopulta irrota kokonaan.

Ylihammaslääkäri, parodontologian dosentti **Kimmo Suomalainen** Tampereen yliopistollisen sairaalan suu- ja leukasairauksien poliklinikalta toteaa, että parodontiitti on pitkälti elämäntapasairaus.

– Myös perinnöllinen alttius vaikuttaa jonkin verran. Harvinaisessa aggressiivisessa parodontiitissa kudosten

tuhoutuminen voi alkaa jo varhaisessa murrosiässä. Mutta useimmiten sairaus etenee vähitellen iän karttuessa ihmisen omien tottumusten vuoksi.

TUPAKOINTI RISKITEKIJÄ

Selvästi merkittävin parodontiitin aiheuttaja on puutteellinen suuhygieenia. Huolimattomasti puhdistettujen hampaiden ienrajassa bakteerit pääsevät lisääntymään häiriöittä.

– Ientaskuihin muodostuu hapettomassa tilassa eläviä bakteerikasvustoja, Kimmo Suomalainen kertoo.

Tupakointi lisää merkittävästi parodontiitin riskiä. Tyypin 2 diabeteksen on havaittu esiintyvän usein yhdessä parodontiitin kanssa, ja erityisesti diabeteksen huono hoitotasapaino altistaa kiinnityskudossairaudelle.

Ennaltaehkäisyyn keinot ovat yksinkertaiset: tupakoimattomuus ja hampaiden säännöllinen, huolellinen puhdistaminen.

– Paras väline on sähköhammasharja, jonka tehosta on tutkittua näyttöä. Mutta hyväkin harja yltää vain osaan hampaiden pinnoista. Hammaskivien puhdistamiseen toimivimmiksi ovat osoittautuneet harjatikut, joissa on

pieniä silikoniharjaksia, Kimmo Suomalainen sanoo.

Ikenien verenvuoto hampaita puhdistuessa on alkavan parodontiitin ensimmäinen oire. Kimmo Suomalaisen mukaan suuhygienistin tai hammaslääkärin vastaanotolle kannattaa hakeutua heti verenvuotoa havaitessaan. Toisinaan merkinä on lisäksi paha haju tai epämiellyttävä maku suussa.

– Jos hammas liikkuu, hoito alkaa jo olla myöhässä. Muutoin parodontiittia on vaikea havaita itse, sillä se ei aiheuta kipua tai välttämättä mitään muitakaan oireita. Jopa merkittävä tulehdus voi tulla ihmiselle itselleen täytenä yllätyksenä.

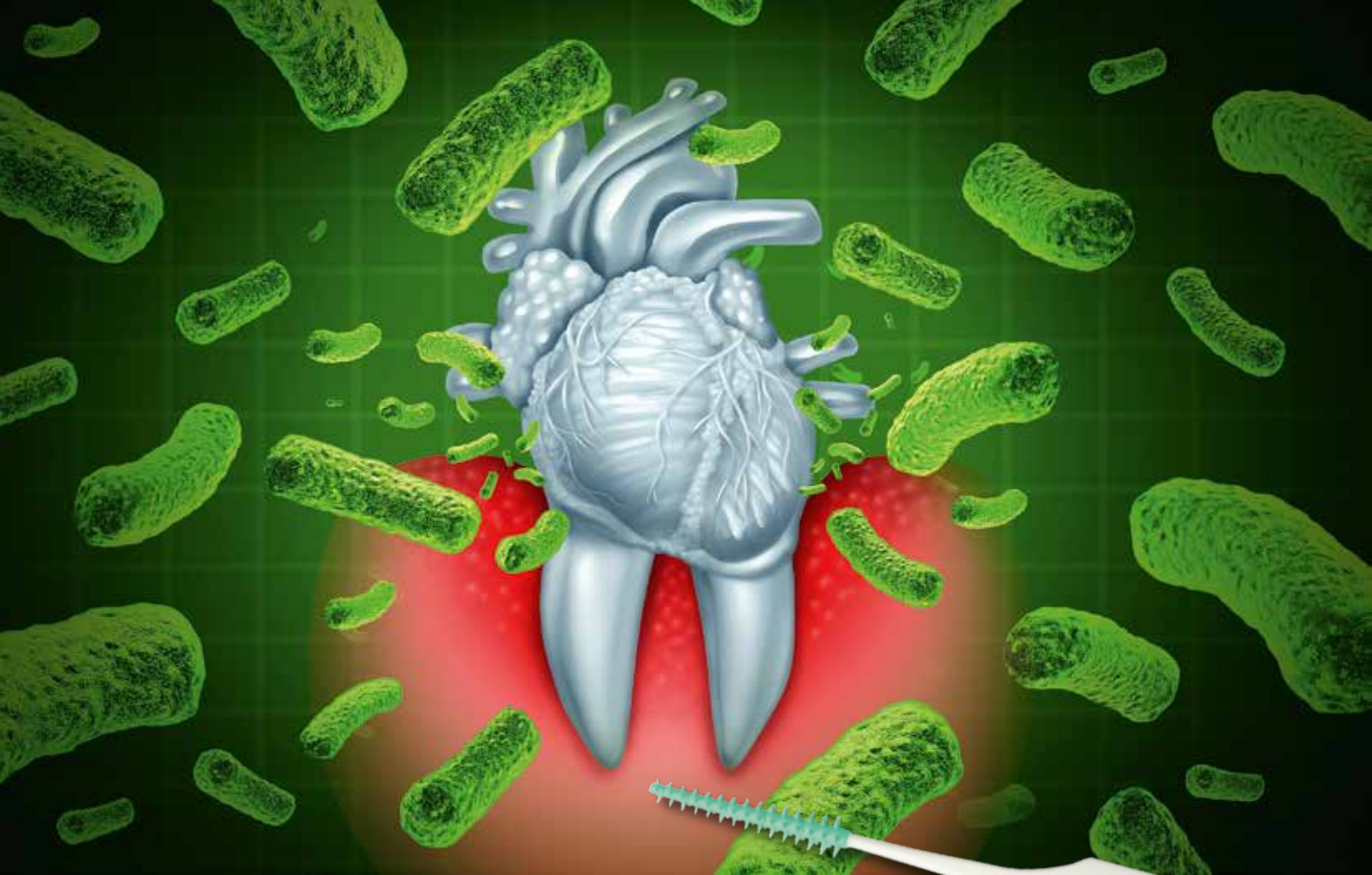
YHTEYS VAIKEAAN KORONAAN

Parodontiitin havaitseminen ja hoitaminen ei ole tärkeää ainoastaan siksi, että omat hampaat säilyisivät suussa koko eliniän. Jatkuvasti kertyy lisää tutkimustietoa siitä, millaisin tavoin ikenissä jylläävä infektio vaikuttaa koko elimistöön.

Kytös tyypin 2 diabetekseen toimii myös siten, että hoitamaton parodontiitti vaikeuttaa verensokerin saamista tasapainoon.

– Lisäksi parodontiitin on todettu olevan selkeästi yhteydessä sydän- ja verisuoni- sekä munuais- ja maksasairauksien riskiin. Suun tulehdustila siis näyttäisi kuormittavan merkittävästi koko kehoa, Kimmo Suomalainen arvioi. ►

PARODONTIITTI LISÄÄ SYDÄN- JA VERISUONISEKÄ MUNUAIS- JA MAKSASAIRAUKSIEN RISKIÄ.



LÄHIHOITAJAT OVAT AVAINASEMASSA PARODONTIITIN HAVAITSEMISSA JA HOITAMISESSA VANHUSTYÖSSÄ.

Viimeisen vuoden aikana on myös saatu alustavia viitteitä, että koronaviruksen vaikeaan tautimuotoon sairastuneilla henkilöillä olisi keskimääräistä useammin hoitamaton parodontiitti. Kimmo Suomalaisen mukaan aiheesta tarvitaan kuitenkin lisää tietoa.

PUHDISTUS ON PARASTA HOITOA

Ajoissa aloitettu mekaaninen hoito pysäyttää parodontiitin tehokkaasti.

Jos ienrajaan ja -taskuihin on muodostunut hammaskiveä, se poistetaan suun terveydenhuollossa. Muutoin hoitoa voi toteuttaa pitkälti omatoimisesti arjessa. Tärkein keino on säännöllinen ja huolellinen hampaiden puhdistaminen. Lisäksi voi käyttää bakteerien kasvua vähentävää suuvettä.

– Tehoava hoito on siis erittäin edullista. Hammasharja on siinä tärkein väline, Kimmo Suomalainen toteaa.

Mikrobilääkitystä käytetään parodontiitin hoidossa harvoin. Ennen lää-

kityksen aloittamista bakteerikannasta tulisi ottaa näyte.

– Valitettavasti kehon muiden infektioiden hoitoon yleisesti käytetyt antibiootit eivät auta parodontiittiin, vaan ne saattavat päinvastoin heikentää suun terveyttä, Kimmo Suomalainen toteaa.

Hänen mukaansa lähihoitajat ovat ammattikuntana avainasemassa parodontiitin havaitsemisessa ja hoitamisessa esimerkiksi vanhustyössä.

– Hoitajilla tulisi olla riittävästi aikaa auttaa asiakkaita hampaiden puhdistamisessa niin kotihoidossa kuin palveluasumisessakin. Purskuttelukykyistä henkilöä voi avustaa myös suuveden käyttämisessä. Suun terveydestä huolehtiminen on aivan olennainen osa iäkkäiden hyvää hoivaa, Kimmo Suomalainen sanoo.

Jos asiakkaan ikenissä on verenvuotoa, asia kannattaa kirjata potilastietoihin. Näin tilanne voidaan tarkistaa suun terveydenhuollossa. ■



Harjatikku on hammaslankaa tehokkaampi

Hampaiden puhdistaminen vähentää kahdesti päivässä vähentää parodontiitin riskiä.

Sähköharja on tehokkaampi kuin perinteinen manuaalinen harja.

Myös hammasvälit tulee puhdistaa. Pienet hammasväliharjat tai harjatikut poistavat bakteereja ienrajasta paremmin kuin hammaslanka.

Päivittäinen purskuttelu klooriheksidiiniä, eteerisiä öljyjä tai setyylipyridiiniä sisältävällä suuvellä vähentää mikrobeja ja tulehdusta. Antimikrobisia suuvesiä ei kuitenkaan suositella jatkuvaan käyttöön, vaan niitä voi käyttää esimerkiksi muuttaman viikon kuurina.

Mahdollisen hammaskiven poistaminen säännöllisesti suun terveydenhuollossa on tärkeä osa suun terveydestä huolehtimista.

SELKÄÄN SATTUU!

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Kahdeksan kymmenestä aikuisesta kärsii joskus selkäsärystä.

Hoitajilla selkävaivoja on enemmän kuin monilla muilla ammattiryhmillä. Lihaskuntoharjoittelu ja hyvä työergonomia ehkäisevät selkäkipuja tehokkaasti.

1. Kipeällä selällä ei saa liikkua.

Tarua. Liikunta tekee hyvää kipeälle selälle. Selkäranka on kropan voimakkaimpia rakenteita, eikä se mene rikki arkiliikkumisesta. Liikkeelle lähtö voi tehdä kipeää, mutta kipu helpottaa usein kudosten lämmetessä. Apuna voi tarpeen mukaan käyttää tavallisia kipulääkkeitä. Uskalla siis liikkua, paikoilleen jääminen pitkittää ongelmaa.

2. Selkäkipu on vaarallista.

90-prosenttisesti tarua. Selkäkipu on yleisesti ottaen lähes aina vaaratonta. Suurin osa meistä kärsii selkäkivusta jossain elämänsä vaiheessa, ja kivut myös uusivat herkästi. Vain 1–2 prosentissa tapauksista kyseessä on jokin vakava terveyttä uhkaava ongelma.

3. Selkäkipuja voi esiintyä kaikenikäisillä.

Totta. Eniten vaivoja ilmenee työikäisillä ja ikääntyvillä, mutta myös etenkin paljon urheilevat teinit ovat rasitusvammoilta alttiita. Tätäkin nuoremmilla voi olla selkäkipuja.

4. Selkäkivun aiheuttaja löytyy aina sieltä, missä kipu on.

Tarua. Kivun aiheuttaja voi olla kaukana kipukohdasta. Syy selkävaivoille voi olla esimerkiksi jäykkä lonkka tai vääränlainen tapa askeltaa. Selvittämällä kivun syy siihen voidaan puuttua. Asiantuntijalle kannattaa hakeutua matalalla kynnyksellä.

5. Teen raskasta työtä, joten minun ei tarvitse kuntoilla vapaa-ajallani.

Tarua, asia on päinvastoin. Mitä raskaampi työ, sitä enemmän pitäisi tehdä töitä kunnon eteen. Jos työ itsessään on raskasta, valmiuksia fyysisen kuormituksen kestämiseen ehjin nahoin tarvitaan tavallista enemmän.

6. Tupakointi lisää selkäkipuja.

Totta. Tupakan sisältämä nikotiini heikentää verenkiertoa. Selän rakenteet tarvitsevat muiden kudosten lailla happea ja ravinteita. Aineenvaihdunnan heikentyminen vauhdittaa kulumamuu-toksia ja lisää lihaksistossa hapen puutteesta johtuvaa kipua. Tupakoinnin lopettaminen on usein tehokas tapa helpottaa selkävaivoja.

TURVALLISUUDEN JA TERVEELLISYYDEN AMMATTILAINEN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ANNA AUTIO

Työsuojeluvaltuutetun arki on monipuolista, haasteellista ja aina voi oppia uutta. Tämän on todennut orimattilainen pian neljä vuotta työsuojeluvaltuutettuna toiminut Minna Sarkkinen.

Muistisairaiden hoivakodissa työntekijät kokevat, että ilmapiiri on mennyt huonoksi. Haasteita on vuorovaikutuksessa, tiedonkullussa, avoimuudessa, erilaisuuden hyväksymisessä ja toisten auttamisessa. Eräs hoitajista päättää, ettei näin voi jatkaa. Hän soittaa työsuojeluvaltuutettu **Minna Sarkkiselle**, joka ottaa yhteyttä esimieheneen. He sopivat parin viikon päähän yhteisen tapaamisajan koko työyhteisölle. Sarkkisen tehtävänä on luoda avoin ilmapiiri keskustelulle ja huolehtia siitä, että jokainen tulee kuulluksi. Keskustelun aikana sovitaan tavoitteista, aikataulusta ja tavoitteiden saavuttamisen arvioinnista. Jos tarve vaatii, pidetään useampia istuntoja.

Tämä kuvitteellinen esimerkki osoittaa sen, millaisiin tilanteisiin työsuojeluvaltuutettua pyydetään mukaan. Valtuutettu ei saavu paikalle valmiin ratkaisumallin kanssa, vaan hän pyrkii auttamaan työyhteisöä itse löytämään vastauksia pulmiin.

– Ongelmien selvittäminen vie usein aikaa runsaasti, mutta yleensä tavoitteet saavutetaan. Jos tilanne on vaikea, eikä minun apuni riitä, seuraava vaihtoehto on työnohjaus.

Minnan mielestä työssä parasta on juuri se, kun voi olla avuksi muille.

– Sellaiset kokemukset ovat mieleenpainuvimpia, kun huomaan työyhteisön

pääsevän eteenpäin asioiden ratkaisemisessa. On hienoa kuulla ilmapiiriin parantuneen.

TERVEELLISYYDEN JA TURVALLISUUDEN EDISTÄMISTÄ

Minna Sarkkinen kertoo, että työsuojeluvaltuutettu edistää työpaikoilla terveellisyttä ja turvallisuutta kokonaisvaltaisesti.

– Yksiköissä tehdään riskien arviointi vuosittain. Tarvittaessa opastan vaarojen, haittojen ja kuormittavuuden arvioinnissa. Olen mukana myös työterveyshuollon työpaikkaselvityksissä ja aluehallintoviraston tarkastuskäynneillä. Lisäksi käyn kertomassa turvallisuuteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Valtuutettu osallistuu erilaisiin työryhmiin ja kehittämistyöhön. Minna on mukana työsuojelutoimikunnassa, työhyvinvointiryhmässä ja sisäilmatyöryhmässä.

– Työturvallisuusilmoitukset tulevat myös minulle. Välitän koottua tietoa työsuojelutoimikuntaan ja työnantajalle. Tarvittaessa otan asioihin kantaa.

Valtuutettua pyydetään myös tukihenkilöksi työkykykeskusteluihin ja työterveysneuvotteluihin. Lisäksi Minna on mukana erilaisissa hankkeissa, kuten väkivallan ennaltaehkäisemisessä.

Tehtäväläistä on hämmentävän pitkä. Miten kaikkeen riittää aika?

– Ajan hallinta on välttämätöntä. Täytyy keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. On pakko hyväksyä se, etten voi olla aina tavoitettavissa. Minulle jätetään viestejä ja otan yhteyttä heti, kun pystyn.

INTOHIMONA TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN

Minna Sarkkinen kokee, että työsuojeluvaltuutetun tehtävä sopii hänelle hyvin. Hänellä on aina ollut halu kehittää työhyvinvointia työyhteisössä.

– Olen ollut aktiivinen SuPerin ammattiosastossa ja siellä kuulin työsuojeluvaltuutetun työstä. Kun työkaverit ehdottivat minulle tehtävään hakemista, innostuin asiasta ja asetuin ehdokkaaksi.

Työsuojeluvaltuutettu valitaan vaaleilla. Toimikausi on yksityisellä puolella kaksi vuotta mutta kunta-alalla neljä vuotta. Minna on ensimmäistä kautta valtuutettuna, mutta aikoo asettua ehdokkaaksi seuraavissa vaaleissa. Jos häntä ei valita uudelle kaudelle, hän palaa vakituiseen tehtäväänsä vanhusten asu-
mispalveluyksikköön.

Päijät-Sotessa on kuusi päätoimista työsuojeluvaltuutettua. Yksiköt ovat jaettu valtuutettujen kesken, jolloin jokaisen vastuulla on noin 1 000 työntekijää.

– Työ on itsenäistä, mutta tarvittaessa saan apua muilta. Toisinaan on tarpeen kuulla kollegan kokemuksia siitä, miten hän toiminut vastaavassa tilanteessa. Teen yhteistyötä muun muassa esimiesten, luottamusmiesten, työter-

veyden, turvallisuusyksikön ja henkilöstöyksikön kanssa.

TEHTÄVÄÄN SAA KOULUTUKSEN

Työnantajan velvollisuus on huolehtia siitä, että työsuojeluvaltuutettu saa tarvittavan koulutuksen. Useimmat käyvät kurseja liiton kautta. Jos valtuutettu ei kuulu liittoon, työnantajan täytyy järjestää koulutus muulla tavalla. Minna Sarkkinen on käynyt SuPerin työsuojelun peruskurssin ja opiskelee parhaillaan kaksivuotista työsuojelukonsultin tutkintoa Aktiivi-Instituutissa.

Entä suositteleeko Sarkkinen muille lähihoitajille asettumista ehdolle seuraavissa vaaleissa?

– Ehdottomasti. Tässä tehtävässä pääsee tapaamaan monenlaisia ihmisiä ja työyhteisöjä. Koskaan ei ole kahta samanlaista päivää.

Minnan mielestä työsuojeluvaltuutetun tehtävä sopii lähihoitajalle, joka on rohkea ja uskaltaa nostaa asioita esiin. Kuuntelutaito on työssä onnistumisen edellytys.

– Toisinaan tehtävänä on rauhoittaa muita, toisinaan tilanteet vaativat nopeaa reagoitua. Työssä tarvitsee pitkäjänteisyyttä, sillä asiat menevät välillä hitaasti eteenpäin. ■

Superilaisia työsuojeluvaltuutettuja tarvitaan

Seuraavat työsuojeluvaalit ovat marras-joulukuussa. Vaaleissa valitaan työsuojeluvaltuutettu sekä ensimmäinen ja toinen varavaltuutettu. Ehdokkaaksi voi asettua kuka tahansa työpaikalla. SuPer järjestää tehtävään tarvittavan koulutuksen. Työsuojeluvaltuutetut valitaan työpaikoille, joissa työskentelee säännöllisesti vähintään kymmenen työntekijää. Yksityisellä sektorilla työsuojeluvaltuutetun kausi kestää kaksi vuotta, kunnallisella neljä vuotta.

TYÖSUOJELUVALTUUTETUN TEHTÄVÄT:

- Tuntee työsuojelusäädökset.
- Perehtyy työympäristön turvallisuuteen ja terveyteen vaikuttaviin asioihin.
- Jos havaitsee työpaikalla puutteita tai epäkohtia, ilmoittaa niistä työnjohdolle ja työsuojelupäällikölle.
- Edustaa työntekijöitä yhteistoinnissa työnantajaan asioissa, jotka liittyvät työn terveellisuuteen ja turvallisuuteen.
- Edustaa työntekijöitä työsuojelutarkastuksissa ja on tarvittaessa yhteydessä työsuojeluviranomaisiin.
- Auttaa työyhteisöä kehittämään turvallisuutta ja terveellisuutta edistäviä toimintatapoja.
- Keskeyttää työn, josta aiheutuu välitöntä ja vakavaa vaaraa.

MILLAINEN ON HYVÄ HOITAJA?

Tuntee rajansa

TEKSTI JA KUVA HANNA KAUPPINEN

Mirja on asunut kohta kolme vuotta Helsingin Myllypurossa mielenterveyskuntoutujien kuntoutuskodissa. Koronarajoitusten keskellä elämä on tuntunut välillä vankeudelta.

Kerrotko terveyshistoriastasi ja hoitopolustasi?

Minulla on ollut hoitokontakti Auroran, Hesperian ja Kellokosken sairaaloihin pitkin tätä potilasuraa. Minulla on skitsofreniadiagnosi, joka vaihtui välillä kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Kaikki alkoi siitä, kun minut pahoinpideltiin nuorena niin pahasti, että jouduin sairaalaan.

Miten olet viihtynyt kuntoutuskodissa?

Ihan hyvin. Saan täällä lääkehoitoa ja tukea tarvittaessa. Ennen koronaa täällä oli kaikenlaisia ryhmiä, kävely-, kieli- ja musaryhmää. Olen viihtynyt erityisesti kuvataidepajassa. Sellaisia oli sairaalan osastollakin, mutta täällä saa olla myös omissa oloissaan omassa asunnossaan ja päättää itse, mitä ruokaa laittaa. Maksamme asunnosta vuokraa ihan normaalisti, ja on kaikki saunat ja pesutuvat käytössä.

Millainen on hyvä hoitaja?

Olen huomannut ja kuullut kavereilta, että kuntoutuskodeissa hoitajat varastelevat ja jos ei pidä tarkkaa huolta omista asioistaan, voi tapahtua vaikka minkälaista hyväksikäyttöä. Hoitosuhteessa on ongelmallista, jos hoitaja ei tunne mitään rajaa, ei häpeää eikä sääliä.

Mitkä asiat tuottavat sinulle tällä hetkellä eniten haasteita?

Päiväkeskusten toiminta ja kaikki ryhmät ovat nyt tauolla. Ennen koronaa opiskelin myös työväenopistossa kursseja ja ilmaisluentoja. Nyt jopa kirjastot on kiinni, talossa ei ole nettiä, ja eilen sammui televisiokin. Tulee klaustrofobinen olo.

Mitä toiveita sinulla on kuntoutumisen ja tulevaisuuden suhteen?

Minulla on haaveena pysyä täällä ja että täällä olisi asiat hyvin. Ryhmät jatkuisivat ja pääsisin opiskelemaan. Nyt tämä tilanne on ihan mahdoton.

SKITSOFRENIA ON YLEISIN PSYKOOSEIKSI LUOKITELLUISTA MIELEN SAIRAUKSISTA, SIIHEN SAIRASTUU NOIN PROSENTTI VÄESTÖSTÄ. SKITSOFRENIAN TYYPILLISIÄ OIREITA OVAT AJATTELUN TAI HAVAITSEMISEN VÄÄRISTYMÄT ELI HARHALUULOT JA AISTIHA-
HAT SEKÄ USEIN MYÖS TUNNEILMAISUJEN POIKKEAVUUS. MYLLYPURON KUNTOUTUS-
KODEISSA ON 72 PAIKkaa MIELENTER-
VEYSKUNTOUTUJILLE. HAASTATELTAVA
ESIINTYY JUTUSSA NIMIMERKILLÄ ASIAN
ARKALUONTEISUUDEN VUOKSI. HÄNEN HEN-
KILÖLLISYYTENSÄ ON TOIMITUksen TIEDOSSA.



RIEMURETKIÄ PÄIVÄKODIN LÄHIYMPÄRISTÖÖN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA PETTERI LÖPPÖNEN

Poljettavat Muksubussit tuovat vaihtelua varhaiskasvatuksen arkeen.

Oululaisen Tuulikellon päiväkodin alle 3-vuotiaita jännittää. Osa on päässyt ensimmäistä kertaa Muksubussin kyytiin, ja tilannetta on vieläpä todistamassa SuPer-lehden kuvaaja. Lastenhoitaja **Jenni Karinkanta** auttaa lapsille kypärät päähän ja turvavyöt kiinni, istahtaa satulaan ja alkaa polkea.

Puolessa tunnissa sähköavusteisella Muksubussilla ehtii rauhallisesti polkien kiertää parin, kolmen kilometrin lenkin. Matkan taittuessa lasten jännitys vaihtuu innostukseen.

– Ajoimme koiranulkoiluttajan ohii ja näimme ambulanssin. Kyydistä kuului koiran haukkumisääniä ja ambulanssin piipaata, Karinkanta kertoo.

Retken kohokohta saattoi kuitenkin olla automarketti.

– Prisman ohittaminen herätti riemukkaita tunteita. Se on ilmeisesti tuttu paikka lapsille.

LIKKUMISEN VAPAUTTA JA LIIKENNESÄÄNTÖJÄ

Neljä- ja kuusipaikkaiset Muksubussit ovat kiertäneet Oulun kaupungin päiväkodeissa kesät talvet muutaman vuoden. Käyttö on tehty päiväkodin työntekijöille mahdollisimman helpoksi. Kaupunki järjestää bussien kuljetuksen yksiköstä toiseen ja huolehtii niiden huollosta. Päiväkodin työntekijöiden on vain muistettava ajon jälkeen laittaa pyörän akku latautumaan.

Muksubussi on yllättävän vakaa ja sen ohjaaminen helppoa, vakuuttaa Jenni Karinkanta. Sähköavusteista busssia polkiessa ei tule edes hiki.

– Se on mukavaa puuhaa, pääsee poistumaan päiväkodin nurkilta. Oulussa on vieläpä tosi hyvät pyörätiet, niin pääsee helposti liikkumaan minne tahansa.

Muksubussi antaa mahdollisuuden retkeillä lähiympäristössä ilman, että matkustamiseen kuluu kohtuuttomasti aikaa. Erityisen mukavaa vaihtelua se on korona-aikaan, kun ryhmät eivät muutoin juuri pääse poistumaan päiväkodin pihapiiriä pidemmälle.

– Samalla tulee huomaamatta käytyä läpi liikennesääntöjä. Se on hyvää kasvatus varsinkin isommille lapsille. ■

**”KYYDISTÄ KUULUI
AMBULANSSIN
PIIPAATA.”**

Muksubussissa matkanteosta iloitivat Tuulikellon päiväkodin Hiirenvirnojen ryhmän lapset Miia Aitola ja Torsti Hautala (takana) sekä Miia Isokoski ja Teemu Marsch.





LAPSI PURI PÄIVÄKODISSA – PITÄÄKÖ HOITAJAN TEHDÄ VAARATILANNEILMOITUS?

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Varhaiskasvatuksen työntekijöille on tulossa velvollisuus ilmoittaa työssään havaitsemista epäkohdista tai niiden uhista. Sosiaalihuollossa velvollisuus on jo voimassa. SuPerin asiantuntijat **Heidi Kuusisto** ja **Niina Laitinen** kertovat, miksi ilmoitusten tekeminen on tärkeää.

"ILMOITUKSET TEKEVÄT NÄKYVÄKSI, MILLAISIA TURVALLISUUS- RISKEJÄ TYÖPAIKALLA ON."

**Haitta-, vaara- ja läheltä piti -tapah-
tumien raportointiin tarkoitettu Hai-
Pro-järjestelmä on laajasti käytös-
sä terveydenhuollossa. Miten ilmoi-
tukset tehdään, kun työpaikalla ei ole
käytössä HaiProta?**

Varhaiskasvatuksessa ja sosiaalihuol-
lossa HaiPro ei ole yhtä vakiintunut jär-
jestelmä. Sen tilalla työpaikalla voi ol-
la käytössä jokin muu sähköinen järjes-
telmä, esimerkiksi wPro tai aPro. Työn-
tekijät eivät välttämättä tunne sähköisiä
järjestelmiä niiden nimillä, vaan työpai-
kalla saatetaan puhua esimerkiksi uhka-
ja väkivalta-, tapaturma-, vaaratilanne-
tai läheltä piti -ilmoituksista. Sähköisten
järjestelmien etu on, että niissä on yleensä
valmiit valikot, jotka helpottavat il-
moituksen tekoa. Pienemmissä yksiköis-
sä ei välttämättä ole mitään erityistä jär-
jestelmää ilmoitusten tekemiseen, vaan
ne kirjoitetaan käsin paperille.

**Mistä tiedän, mikä on oikea tapa teh-
dä ilmoitus?**

Käytäntöjen vaihtelevuus työpai-
kasta toiseen on ongelmallista. Työn-
antajan tehtävä on perehdyttää jokai-
nen työntekijä ilmoitusten tekoon. Oh-
jeet pitäisi löytyä myös työpaikan turval-
lisuus- tai perehdytyskansiosta. Esimie-
hen lisäksi apua voi pyytää myös luotta-
musmieheltä tai työsuojeluvaltuutetulta.
Kannattaa muistaa, että ilmoitusten te-
keminen on työaikaa.

**Onko ilmoitusten tekeminen välttä-
mätöntä?**

Kyllä. Varhaiskasvatustaloon on esi-
tetty muutosta, jonka mukaan varhais-
kasvatuksen työntekijöillä on velvolli-
suus ilmoittaa työpaikallaan havaitse-
mistaan epäkohdista ja niiden uhista,
eikä ilmoitusten tekemisestä saa koitua
työntekijälle hankaluuksia. Muutoksen
on tarkoitus astua voimaan elokuussa.
Sosiaalihuollossa ilmoitusvelvollisuus
on ollut voimassa viisi vuotta.

**Minkälaisista tilanteista pitää tehdä
ilmoitus?**

Kaikista tilanteista, joissa oma, työ-
kaverin tai asiakkaiden turvallisuus va-
arantuu, tulisi tehdä ilmoitus. Ilmoitus-
ten tekeminen voi kuulostaa työläältä,
jos työpaikalla ei kannusteta niiden teke-
miseen tai jopa vähätellään niiden merki-
tystä. Lakimuutos toivottavasti muuttaa
työkulttuuria sellaiseksi, että epäkohdat
uskalletaan ottaa puheeksi silloinkin kun
se on vaikeaa, esimerkiksi kun työka-
verin toiminta vaarantaa työturvallisuuden.

**Pienet lapset tönivät ja raapivat toi-
siaan jatkuvasti. Mistä tiedän, milloin
teot vaativat ilmoituksen tekoa?**

Mitä pienemmästä lapsesta on kyse,
sitä vähemmän hänellä on sanallisia ja
sosiaalisia taitoja ratkaista hankalia ti-
lanteita ja sitä herkemmin hän kohdis-
taa väkivaltaisia tekoja, kuten tönimistä,
lyömistä, raapimista tai puremista, mui-
hin lapsiin tai aikuisiin. Vaikka lapsi ei
ymmärtäisi tekonsa seurausta, ilmoituk-
sen tekeminen on silti perusteltua. Ta-
voitteena on, että ilmoituksilla pystyt-
täisiin puuttumaan ikäviin tilanteisiin
jo ennalta, ettei niitä pääsisi syntymään.

**Pitääkö vanhemmille kertoa, jos tekee
ilmoituksen heidän lapsestaan?**

Jos lapsi satuttaa itsensä tai häntä sa-
tutetaan päiväkotipäivän aikana ja hen-
kilökunta on tietoinen asiasta, totta kai

se kerrotaan vanhemmille. Pienten las-
ten kohdalla on parempi käsitellä tilan-
teet mahdollisimman nopeasti. Vanhem-
mille on hyvä antaa kopio ilmoituksesta.

**Työpäivän aikana sattuu ja tapahtuu
koko ajan. Miten työajalla ehtii tehdä
ilmoituksen kaikista tilanteista?**

Työnantajan on järjestettävä aikaa il-
moitusten tekemiseen. Varhaiskasvatuk-
sessa kaikkein tärkein asia on lasten tur-
vallisuus. Työntekijöiden tehtävä on pi-
tää huolta, että lasten oikeus turvalliseen
varhaiskasvatukseen toteutuu. Työtur-
vallisuus on työnantajan vastuulla, mut-
ta vasta ilmoitukset tekevät näkyväksi,
millaisia ongelmia ja turvallisuusriskejä
työpaikalla on. Jos ilmoituksia ei tehdä,
ei tapahdu muutoksiakaan.

Mitä hyötyä ilmoituksista on työntekijälle?

Epäkohtien esiintuominen ja ilmoi-
tusvelvollisuudesta huolehtiminen on
osa hoitajan työnkuvaa. Asianmukaisilla
ilmoituksilla työntekijä turvaa oman se-
lustansa, jos jotain ikävää tapahtuu. Jos
ilmoituksia kertyy paljon, ne ovat pai-
nava perustelu sille, ettei työntekijäre-
surssi ole riittävä. Päiväkodissa esimer-
kiksi henkilökuntaa on liian vähän tai
ryhmään tarvitaan avustaja lapselle, jol-
la on erityisen tuen tarve.

**Ilmoitusvelvollisuus koskee myös so-
siaalihuollon työtä, esimerkiksi vam-
maisten asumispalveluita ja kotihoi-
toa. Ovatko ilmoittamisen periaat-
teet samat?**

Asiakasryhmät ovat eri kuin varhais-
kasvatuksessa, mutta ilmoittamisen pe-
riaatteet ovat samat. Aikuisten kans-
sa toimimassa täytyy muistaa, että heillä
on itsemääräämisoikeus ja he lähtökoh-
taisesti ymmärtävät oman etunsa päälle.

**Entä jos ilmoitukset eivät johda mi-
hinkään?**

Riippuu tilanteesta, millaisiin toi-
miin ilmoitukset johtavat. Esimerkiksi
työpaikan turvallisuus- tai kiusaamisen
vastaisten ohjeistusten tarkistaminen voi
olla paikallaan. Jokainen ilmoitettu ti-
lanne pitäisi vähintäänkin ottaa puheek-
si työpaikalla esimerkiksi viikkopalave-
rissa. Jos ilmoitukset eivät näytä johta-
van työpaikalla mihinkään, kannattaa
kääntyä työsuojeluvaltuutetun tai
-päällikön puoleen. SuPerista voi myös
kysyä neuvoa. Viime kädessä voi olla yh-
teydessä aluehallintovirastoon.

Positiivinen ilmapiiri saa palaamaan takaisin

SIJAINEN ARVOSTAA PERUSTEELLISTA PEREHDYTYSTÄ

TEKSTI ARI LIIMATAINEN KUVAT AKSELI MURAJA

Keikkatyö tarjoaa monelle lähihoitajalle mahdollisuuden sovitella ansiotyön ja yksityiselämän vaatimuksia. Suuri osa rekrytoinneista on ulkoistettu erilaisille henkilöstöväilyksen yrityksille.

Perehdyttäminen ja ystävällinen vastaanotto ovat myös Nonna Rythin mielestä ensiarvoisen tärkeitä asioita.

Kuopiolainen **Netta Kolehmainen** tekee keikkatöitä opintojen ohessa. Hän valmistui lähihoitajaksi viime keväänä ja ennätti saada jo työpaikankin. Syksyllä jatko-opinnot vetivät kuitenkin puoleensa, tällä kertaa terveydenhoitajaksi.

– Keikkatyöt tulivat oikeastaan tavaksi jo aiempien opintojen yhteydessä, ja tuttuihin paikkoihin on helppo ja mukava mennä. Vastaanottavaisen ja suvaitsevan työyhteisön merkitys on keikkalaisen motivaatiolle todella suuri, etenkin kun ammatti on melko raskas niin fyysisesti kuin psyykkisesti.

Kolehmainen arvostaa työyhteisöjä, jotka perehdyttävät sijaisen kunnolla. Uuden työntekijän perehdytys vie aikaa ja voimavaroja, mutta siihen panostaminen koituu lopulta kaikkien hyödyksi.

– Keikkalaista tulisi rohkaista selkeästi kysymään neuvoa heti tarvittaes-

sa. Pahinta on, jos sijaiselle syntyy mieli-kuva paikasta, jossa ei uskalla pyytää apua tai jossa täytyy jännittää vakituisen henkilökunnan kohtaamista.

Nuorta ammattilaista ei tulisi vähätellä eikä hänen osaamistaan pidä kyseenalaistaa iän tai vähäisen työkokemuksen perusteella.

– Kun kohtelu on reilua ja tasapuolista, keikkalainen on kyllä luottamuksen arvoinen. Tässä on eroja työpaikkojen välillä, Kolehmainen kertoo.

KEIKKAVÄLITYKSELLÄ ISO ROOLI

Siilinjärvi on reilun 21 000 asukkaan kunta Kuopion pohjoispuolella. Kunnan kotihoidon ja asumispalvelujen yhteinen varahenkilöstö ei riitä kaikkiin sijaistarpeisiin, joten keikkatyöläisiä haetaan jatkuvasti Sarastia Rekryn kautta.

Henkilöstöpalvelualan yrityksillä on kaiken kaikkiaan iso rooli keikkatyöläisten välityksessä. Kaaripolun ►



”Yhdellä keikalla saattaa olla iso merkitys jatkon kannalta.”

palvelukodin osastonhoitaja **Eija Kinnunen** pitää nykymuotoista sijaispalvelua kätevinä.

– Kun henkilöstöväilytykseen erikoistunut yritys hoitaa sopimukset ja palkanmaksun, paperityöt eivät vie aikaa meiltä ja voimme keskittyä asukkaiden hoitoon.

Siilinjärveläinen Kaaripolun palvelukoti on erityisesti muistisairaille vanhuksille tarkoitettu asumisyksikkö, jossa on 30 asukaspaikkaa. Palvelukodissa järjestetään myös lyhytaikaishoitoa.

– Tuuraajien saaminen on välillä työlästä puuhaa, mutta meillä on periaatteena, että vajaalla miehityksellä ei tehdä töitä. Pätevät sijaiset ovat tärkeitä ja arvokkaita, ja onneksi olemme saaneet myös eläkeläisiä tekemään keikkaa, Kinnunen sanoo.

Kuopiossa lähihoitajien sijaistaroista huolehtii vakituisen varahenkilöstön lisäksi kaupungin perusturvan ja terveydenhuollon henkilöstöväilytykseen. **Tarja Matero** toimii molempien palveluesimiehenä.

– Sijaiset haetaan meillä Kuntarekryn kautta ja sopimus tehdään Kuopion kaupungin PTP Henkilöstöväilytyksessä. Kotihoidossa on lisäksi oma resurssipooli.

Matero kertoo, että sijaisten palkkaaminen vaatii jatkuvaa, määrätietoista työtä. Laajalle alueelle levittäytynyt Kuopio on jo Suomen kahdeksanneksi suurin kaupunki.

– Terveydenhuollon puolelle saamme lähihoitajia parhaiten, mutta haastavinta on kotihoidon sijaisuuksien täyttäminen. Viime vuonna pystyimme maksamaan erityisen rekrytointilisän niin sanotuille maaseutualueille lähteville työntekijöille. Valitettavasti tällaista mahdollisuutta ei enää ole.

KEIKKALAISELLA VALINNANVARAA

Lähihoitajaopiskelija **Nonna Ryth** tekee mielellään keikkoja vanhusten palvelukodissa Siilinjärvellä.

– Vanhustyöstä minulla ei ollut aiempaa kokemusta ennen harjoittelujaksoa, mutta huomasi, että työn ihmisläheisyys on mukavaa. Minut on otettu avoimesti vastaan, ja olen saanut hyviä neuvoja vakituiselta henkilökunnalta.

Opiskelijana Ryth on kohdannut vähättelyä joissain paikoissa.

– Ymmärrän kyllä, että opiskelija ei voi tietää ja osata vielä kaikkea. Kuitenkin vasta-alkaja saattaa tuoda jopa uusia käyttökelpoisia ideoita, joita ei kannata tyrmätä suoralta kädeltä.

Lähihoitajalla on nykyisin varaa valita keikkapaikkansa. Perehdyttäminen ja ystävällinen vastaanotto ovat myös Nonna Rythin mielestä ensiarvoisen tärkeitä asioita, kun hän tekee valintoja.

– En säikähdä ihan vähästä ja kokeilen mielelläni erilaisia paikkoja. Henkilöstöväilytyksen kautta on helppo ot-

Vetovoimaisen työpaikan huoneentaulu

1. Perehdyttäminen, riittävä ohjaus

Huomioi koulutus ja työkokemus, älä aliarvioi tai yliarvioi.

2. Työpaikan ilmapiiri, suvaitseva tunnelma

Jutellaan vapaasti, nautetaan yhdessä hyväntahtoisesti.

3. Positiivinen palaute, rohkaiseminen

Yrittänyttä ei laiteta. Aktiivisuudesta palkitaan.

4. Avoimuus, rehellisyys, ystävällisyys

Tervehditään, puhutellaan kaikkia nimellä. Ei kuiskutella selän takana.

5. Yhteistyö, yhteiset tavoitteet

Ei sooloilla. Puhalletaan yhteiseen hiileen.

6. Arvostaminen, huomioiva kohtaaminen

Huomataan vahvuudet. Kohteliasuus on hyve.

7. Vuorovaikutustaidot

Aina ei tarvita edes sanoja. Hymyillään kun tavataan!

8. Rakentava kritiikki, ymmärrys

Kukaan ei ole täydellinen. Ensikerralla menee jo paremmin.

9. Välittäminen, aito kiinnostus

Eläköön erilaisuus. Yhdessä olemme vahvoja.

10. Tasa-arvo, oikeudenmukaisuus

Reilu peli, kaikin puolin.

taa vaikka yksi työvuoro ja käydä katso-massa. Sillä yhdellä keikalla saattaa olla yllättävän iso merkitys jatkon kannalta.

Uudessa paikassa Ryth kiinnittää huomiota siihen, miten henkilökunta kohtelee asukkaita.

– Muistisairaiden arvokas kohtelu kuuluu ehdottomasti ammatillisuuteen. Työ on välillä kiivastahtista, mutta kohtamisissa tulee aina olla läsnä, kuunnella ja yrittää ymmärtää. ■

JANOATKO TIETOA?



RYHDY YHDYS- JÄSENEKSI!

Yhdysjäsen
YHDISTÄÄ!

superliitto.fi/yhdysjasen



superliitto

Aurora Airaskorpi pitää hyvinvointiluennon
tiistaina 1.6.2021 klo 17:00–18:00

aiheena

”**Riittämättömyyden tunne**”

Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikille
erikoissairaanhoidossa työskenteleville.

Luento järjestetään etäluentona,
tarkempia tietoja: [https://www.superliitto.fi/
jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus/](https://www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus/)

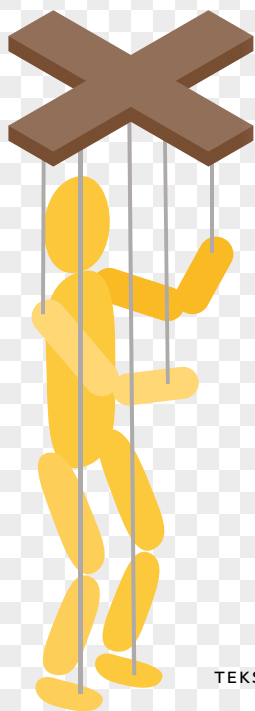


Ilmoitustilavaraukset:
super-lehti@superliitto.fi
tai puh. 09 2727 9197

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
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





TYÖSUHTEEN EHTOJEN YKSIPUOLINEN MUUTTAMINEN

TEKSTI TIIA JOKINEN, SUPERIN LAKIMIES KUVA MOSTPHOTOS



Saako työnantaja alentaa työntekijän palkkaa? Entä voiko työntekijän työtekopaikka yhtäkkiä muuttua pitkän matkan päähän? Tämänkaltaiset työsuhteen ehtojen muuttamista koskevat kysymykset saattavat askarruttaa työntekijää. Työnantajan mahdollisuudet muuttaa yksipuolisesti työsuhteen ehtoja ovat kuitenkin rajoitettut.

Työsuhteen ehdot muodostavat työntekijän ja työnantajan välisen työsuhteen sisällön. Työsuhteen ehdot määräytyvät muun muassa työlaissa säännön, työehtosopimuksen ja työsopimuksen mukaan. Työsuhteen olennaisista ehdoista, esimerkiksi palkasta, työtehtävistä ja työtekopaikasta, on tavanomaisesti sovittu työsuhteen ehtojen mukaisesti. Työsuhteen ehtojen muuttaminen yksipuolisesti on kiellettyä, ellei muuta ole sovittu. Työsuhteen ehtojen muuttaminen yksipuolisesti on kiellettyä, ellei muuta ole sovittu.

TYÖNANTAJALLA ON TYÖNJOHTO- OIKEUS.

Yleistä säännöstä työsuhteen ehtojen yksipuolisesta muuttamisesta ei työsuhteen ehtojen mukaisesti ole. Työsuhteen ehtojen mukaisesti on kuitenkin työnjohto-oikeus. Työnantajan työnjohto-oikeus tarkoittaa työnantajan oikeut-

ta määrätä työtä koskevista asioista eli esimerkiksi siitä, missä, miten ja milloin työtä tehdään. Työnjohto-oikeuden nojalla työnantajalla on myös oikeus yksipuolisesti muuttaa työsuhteen *epäolennaisia ehtoja*. Sen sijaan työnantaja ei voi yksipuolisesti muuttaa työnjohto-oikeuden nojalla työsuhteen olennaisia ehtoja. Työnantaja voi yksipuolisesti muuttaa työsuhteen olennaisia ehtoja ainoastaan, jos työnantajalla on työsuhteen päättämisperuste eli oikeus päättää työntekijän työsuhde.

EHTOMUUTOS TYÖNJOHTO- OIKEUDELLA

Yksiselitteistä vastausta siihen, mitkä ovat työsuhteen olennaisia ehtoja ja mitkä eivät, ei ole mahdollista antaa. Olennaisuuden kriteerin täyttymisessä on aina kyseessä tapauskohtaisesti tehtävä kokonaisarvio. Eräänlaisena lähtökohtana voidaan kuitenkin pitää sitä,

Työpaikkani pysyi samana, mutta tehtävät muuttuivat. Voiko näin tehdä?

Työnantaja ei voi tehdä olennaisia muutoksia työtehtäviin työnjohto-oikeuden nojalla, mutta vähäiset muutokset työtehtäviin voivat olla mahdollisia. Arvioinnin keskiössä on kirjallinen työsopimus. Mitä yksityiskohtaisemmat kirjaukset työtehtävistä ovat, sitä hankalampaa niiden muuttaminen yksipuolisesti työnjohto-oikeudella on.

Työehtosopimukset voivat myös sisältää määräyksiä työtehtävien muuttamisesta. Esimerkiksi KVTES:n mukaan työntekijä on velvollinen tilapäisesti tekemään muitakin kuin työsopimuksen mukaisia tehtäviä, jos niitä voidaan työntekijän koulutus ja työkokemus huomioon ottaen pitää hänelle sopivina. Tilapäinen siirto toisiin tehtäviin voi kestää enintään kahdeksan viikkoa kerrallaan.

että työ sopimuksessa nimenomaisesti sovitut ehdot ovat olennaisia ehtoja. Näiden ehtojen muuttaminen ei siis lähtökohtaisesti ole mahdollista työnjohto-oikeuden nojalla.

Kun kyse on työsuhteen epäolennaisen ehdon muuttamisesta, voi työnantaja vain ilmoittaa ehtomuutoksesta työntekijälle. Työntekijä ei voi vastustaa ehtomuutosta.

EHTOMUUTOS PÄÄTTÄMISPERUSTEELLA

Työnantaja voi päättämisperusteella muuttaa työsuhteen olennaisia ehtoja yksipuolisesti työsuhteen päättämisen vaihtoehtona ja irtisanomisaikaa noudattaen. Työsuhteen ehdon muutta-

minen työsuhteen päättämisperusteella tarkoittaa käytännössä, että työnantaja päättää työntekijän aikaisemman työ sopimuksen ja tarjoaa uutta muutetuilla ehdoilla varustettua työ sopimusta. Työnantajan on noudatettava irtisanomisaikaa eli työsuhteen ehdot voivat muuttua vasta irtisanomisaajan kulu-
luttua.

Ilmoittaessaan tällaisesta ehtomuutoksesta työnantajan on ilmoitettava työntekijälle tiedot päättämisperusteesta, muuttuvasta työsuhteen ehdosta ja muutoksen ajankohdasta sekä seurauksista tilanteessa, jossa työntekijä ei hyväksy ehtomuutoksia. Ilmoituksen saatuaan työntekijä voi joko hyväksyä ehtomuutoksen ja uuden työ sopimuksen tai kieltäytyä siitä. Jos työntekijä

kieltäytyy ehtomuutoksesta (ja uudesta työ sopimuksesta), päättyy työntekijän työsuhde.

Työsuhteen olennaisia ehtoja voidaan myös muuttaa työnantajan ja työntekijän välisellä sopimuksella. Jos työntekijä sopii ehtomuutoksesta työnantajan kanssa, ei työntekijä voi enää vedota aikaisempaan sopimukseensa. ■

LÄHDE: KOSKINEN – KAIRINEN – NIEMINEN –
ULLANKONOJA – VALKONEN: TYÖOIKEUS 2018.

JOSKUS PALKAN ALENTAMINEN VOI TULLA KYSYMYKSEEN TYÖSUHTEEN PÄÄTTÄMISEN VAIHTOEHTONA. SE ON KUITENKIN HYVIN POIKKEUKSELLINEN TOIMENPIDE.

Työnantajani haluaa siirtää minut töihin naapurikuntaan ja toiseen yksikköön. Onko tämä laillista?

Työnantaja ei voi työnjohto-oikeudella muuttaa työntekijän työntekopaikkaa, jos nimenomaisesti työntekopaikasta on sovittu. Jos tarkasta työntekopaikasta ei kuitenkaan ole sovittu, vaan työ sopimus sisältää yleisemmän kirjauksen työntekopaikasta, esimerkiksi että mikä työntekopaikka on työsuhteen alussa, voi työnantajalla olla oikeus muuttaa työntekopaikkaa. Olennainen työntekopaikan muutos ei kuitenkaan ole mahdollinen. Olennaisuuden arvioinnissa otetaan huomioon työmatka ja työmatka-aika.

Pomo sanoi, että työpaikalla alkavat tiukat säästötoimet ja nyt palkka alenee kaikilla. Saako näin tehdä?

Työnantaja ei voi alentaa työntekijän palkkaa yksipuolisesti työnjohto-oikeuden nojalla. Tietyissä tilanteissa palkan alentaminen voi tulla kysymykseen työsuhteen päättämisen vaihtoehtona. Palkan alentaminen on kuitenkin luonteeltaan hyvin poikkeuksellinen toimenpide. Palkan alentamisen on yhdessä muiden toimenpiteiden kanssa oltava välttämätöntä, jotta voidaan turvata taloudellisissa vaikeuksissa olevan yrityksen toimintaedellytykset. Palkan täytyy alentamisen jälkeenkin olla vähintään yleissitovan työehtosopimuksen minitason mukainen.

Miten toimin, jos työnantaja ilmoittaa ehtomuutoksesta?

Jos työnantaja ilmoittaa ehtomuutoksesta ja/tai tarjoaa uutta työ sopimusta, kannattaa työntekijän kääntyä luottamusmiehen tai, mikäli luottamusmiestä ei ole, liittonsa puoleen asian arvioimiseksi. Jos työnantaja tarjoaa uutta työ sopimusta, kannattaa sopimuksesta pyytää luonnos tarkasteltavaksi ennen kuin sopimus mahdollisesti allekirjoitetaan.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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



**Työturvallisuus-
keskus**

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ergonomiawebinaari 10.6.2021

Poikkeusolot, resilienssi ja uudistaminen – mitä on opittu COVID19-pandemiasta, mitä tarvitaan nyt ja miten mennään tulevaisuuteen?

Verkkotapahtuma: to 10.6.2021 klo 8.30–16.00

Järjestäjä: Työturvallisuuskeskus ja sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ergonomiaverkosto Sotergo

Kohderyhmä: Sotergo-verkoston jäsenet ja asiantuntijat, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, esihenkilöt ja opettajat, työterveyshuollon, tutkimuksen ja työsuojelun edustajat sekä muut asiasta kiinnostuneet.

Ilmoittautuminen: Työturvallisuuskeskuksen koulutuskalenterin kautta **27.5.2021 mennessä**.

Osallistumismaksu: 70,00 euroa + ALV 24 %. Työturvallisuuskeskus laskuttaa osallistumismaksun tilaisuuden jälkeen. Alan ensimmäistä tutkintoa suorittavat päätoimiset opiskelijat voivat osallistua maksutta. Opiskelijastatus tarkistetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Tapahtumatiedot ja ilmoittautumislinkki: ttk.fi/sotergo2021

OHJELMA

8.30–9.00 Kirjautuminen alustalle

9.00–9.15 Webinaarin avaus, Sotergo asiantuntijaryhmän puheenjohtaja **Kaija Ojanperä**

9.15–10.00 Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma, erityisasiantuntija **Seija Sukula**, STM

10.00–10.30 Turvallisuusosaamisen kehittäminen ammattiin johtavassa koulutuksessa – kokemuksia Turvallisuuskumppani-hankkeesta, asiantuntija **Petri Pakkanen**, Työturvallisuuskeskus

10.30–11.15 Pitkittyneestä kriisistä toipuminen ja kriisi-johtaminen – erityisasiantuntija **Miira Heiniö**, Työterveyslaitos

11.15–12.15 Lounas

12.15–13.15 Pötki pitkälle – keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan sosiaali- ja terveysalalla, työterveyspsykologi **Johanna Välimäki** ja erikoistutkija **Erja Sormunen**, Työterveyslaitos

13.15–13.30 Kahvi

13.30–14.15 Eksoskeletonin tuomat mahdollisuudet kuormituksen keventämiseksi hoitotyössä, nuorempi tutkija **Riika Saurio**, LUT-yliopisto

14.15–14.45 Sote-alojen tapaturmakehitys ennen koronaa ja sen jälkeen, tietokanta-analyytikko **Janne Sysi-Aho**, Tapaturmavakuutuskeskus

14.45–15.00 Tauko

15.00–15.45 Ergonomiaosaamisen kehittäminen, henkisen tuen malli ja hyvien käytäntöjen jakaminen erikoissairaanhoidossa, **Ursula Aaltonen**, koordinoiva työsuojeluvaihtuutettu, HUS

15.45–16.00 Yhteenveto ja päätössanat

Työturvallisuuskeskus ry
Yrjönkatu 29 C • 00100 Helsinki
Puhelinvaihde 09 616 261 • info@ttk.fi

OPISKELIJAN OHJAUS JA ARVIOINTI OSANA TYÖTÄ

tiistaina 18.5. klo 17–19

VERKKOTAPAHTUMAN AIHEINA:

- ”Että opiskelijat olisivat soveltuvia alalle” -kyselyn tuloksia
- lähihoitajakoulutus reformin jälkeen
- opiskelijan ohjaus käytännössä
- näyttöjen arviointi
- hyvän työpaikkaohjauksen merkitys

Ilmoittautumiset **9.5.2021** mennessä

Ilmoittautuminen **OmaSuPerissa**,
osoitteessa
supertilaisuudet.superliitto.fi



SUPER



OIKEAA HOITO- TYÖTÄ, OSA 2

Oppisopimusopiskelijana kovinta ydintyötä on ollut se, kun hoidin liikuntakyvyttömiä vuodepotilaita letkuineen ja eritteineen. Vastaa-
van tasoista ydintyötä päihdepuolella on mielestäni se, kun asiantuntijajoukolla pohdittiin asukkaalle parempaa tulevaisuutta. Pääsin kerran mukaan tällaiseen istuntoon.

Ilmeisesti kaikki kynnelle kykenevät vakiohajaajat olivat lomilla, joten sain toimia tukihenkilönä ja saattaa asukkaan palaveriin. Huoneeseen oli sulloutunut seitsemän asiantuntijaa hoitavasta lääkäristä lähtien. Myös omaisia. Olin innostunut, tällaisen istunnon olin halunnut kokea.

Lääkäri kävi läpi päihdepotilaan historiaa ja tilannetta. Vaikeuksia oli ollut, mutta myös positiivisia pilkkauksia. Hyviä yrityksiä eteenpäin, mutta sortumisiakin. Muutaman minuutin jälkeen ohjattavani korotti ääntään. Asiat eivät hänen mielestään olleet menneet niin kuin keskustelussa esitettiin. Hänellä meni omasta mielestään paljon paremmin kuin lääkäri kertoi. Asukas ponnahti ylös ja ryntäsi kiroillen huoneesta: ”Ei v---u tuossa puheessa oo mitään järkeä!”

Hetken hiljaisuus. Ihmiset tuijottelivat toisiaan. Mietiskelin, oliko tämä kuitenkin normaalia, sillä aika nopeasti yhteinen pohdiskelu tulevasta jatkui ilman asiakasta. Syvälle päihteiden suohon uponneen saaminen tällaiseen palaveriin oli hienoa. Seuraavan askeleen ottaminen kohti paranemisprosessia näytti olevan vaatimampi harppaus.

Minulta kysyttiin, minkälaista asukkaan arki on. Kerroin, että hän on rauhallinen, mutta että hän viihtyi mieluummin muualla kuin tukiasunnollaan. Jatkoin, että hänellä oli tulevaisuuden suunnitelmia ja yritystä parempaan. Ainakin puheissa. Lähiomainen katsoi minuun ja kertoi kuulleen, että asukkaan huoneesta varastetaan tavaraa, koska avaimia olisi väärissä käsissä. Vastasin, että tällaista ei ole havaittu.

Asukas palasi huoneeseen yhtä kiukkuisena kuin lähtiessään ja jatkoi huutamistaan. Hänen mukaansa suurin ongelma oli lääkäri, joka ”keksii huumejuttuja”. Asukas nimitteli häntä alatyylisesti. Metelin yltyessä ovi avautui ja vartija ilmestyi näkyville. Lääkäri ehdotti vielä vieroitushoitoa osastolla, mutta asukas kieltäytyi tästä kuuluvasti.

Umpikuja. Kokous huudettiin pikaisesti loppuun. Kaikki poistuivat suhteellisen rauhallisesti suuntiinsa. Asukas jutteli minulle tyynesti. Hän halusi tukea, koska häntä oli kohdeltu väärin: muun muassa syytetty huumeidenkäytöstä, vaikka hän oli melkein irti aineista. Nyökkäsin.

Yritystä ja merkkejä elämänhallinnasta oli ilmassa: asukas soitti potilasasiamiehelle. ■



**”OMAINEN KATSOI
MINUUN JA KERTOI
KUULLENSA, ETTÄ
ASUKKAAN HUONEESTA
VARASTETAAN TAVARA.”**

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 19. toukokuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin hamam-pyyhkeen. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Juttu Essoten kotihoidosta äänestettiin voittoon

Huhtikuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Hanna Moilasan juttu *Kotihoito kulkee kohti uutta*. Jutussa kerrottiin La Carita -palkinnon saaneesta Essoten kotihoidosta. Kakkossijalle tuli Saija Kivimäen kirjoittama juttu *Parkinsonin tauti jarrutti elämää*. Kolmannelle jaetulle sijalle tulivat Sonja Kähkösen juttu *Mielen hyvinvointi alkaa lautaselta* ja Mari Friskin juttu *Itsensä tunteminen parantaa hyvinvointia*. Arvonnassa SuPer-lehden vyö-laukun voitti Kaija Kouvolasta. Onnittelut!

Oivallinen esimerkki muutokseen suhtautumisesta. Asenne ratkaisee!

KOTIHOITO KULKEE KOHTI UUTTA S. 28

Kiinnostasi, koska olen ollut aiemmin kotihoidossa töissä.

KOTIHOITO KULKEE KOHTI UUTTA S. 28

Hyvä, että teknologia edistyy myös kotihoidossa.

KOTIHOITO KULKEE KOHTI UUTTA S. 28

Tämä sairaus voi tulla kenelle tahansa.

PARKINSONIN TAUTI
JARRUTTI ELÄMÄÄ S. 34

Mielenkiintoinen artikkeli.

PARKINSONIN TAUTI
JARRUTTI ELÄMÄÄ S. 34

Liiankin tuttu puheenaihe

SAIRAAN HUONO
SISÄILMA S. 56

Todella tärkeää, mitä suuhunsa laittaa. Kannattaa lukea, ehdottomasti!

MIELEN HYVINVOINTI ALKAA LAUTASELTA S. 40

Älä leiki marttyria. Uskalla pyytää apua kollegalta.

YHDESSÄ TEKEMÄLLÄ SYNTYY
TURVALLINEN TYÖPAIKKA S. 42

Hyvä muistutus, että tällaiseen on mahdollista edelleen päästä.

ENTISTÄ EHOMPANA
TYÖHÖN S. 16

Lisää tietoa migreenistä.

MIGREENI-KOHTAUS VAATII
NOPEAA REAGINTIA S. 52

Koko kehon hyvinvointi alkaa tällaisista neuvoista.

MIELEN HYVINVOINTI ALKAA LAUTASELTA S. 40

Huono itsetuntemus voi johtaa alisuoriutumiseen. Ihminen ei tunnista omia vahvuuksiaan.

ITSENSÄ TUNTEMINEN PARANTAA
HYVINVOINTIA S. 48

Saa edes jostain tietoa, tuleeko se ja mitä se on.

SOTE-UUDISTUS ON LÄHELLÄ
TOTEUTUMISTA S. 8

Todellakin! Hoitotyössä kannattaa olla luova.

JUKKA JÄRVELÄ: PUHUMALLA JA TANSSIMALLA S. 69

Osui ja upposi. Sain ajateltavaa omaan työssä jaksamiseen.

ITSENSÄ TUNTEMINEN PARANTAA
HYVINVOINTIA S. 48

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 19. toukokuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin hamam-pyyhe.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 5/2021 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

Kesän lomautukset ja työnteon keskeytykset lähestyvät

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Jos työnantaja tarjoaa lomautuksen tai keskeytyksen ajaksi muuta työtä, se täytyy ottaa vastaan. Muuten menettää oikeutensa päivärahaan.

Lomautus tai lomautukseen rinnastettava syy on tilanne, jossa velvollisuus tehdä työtä ja työnantajan velvollisuus maksaa palkkaa ovat keskeytyneet kokonaan, mutta työsuhde on edelleen voimassa. Lomautukseen rinnastettava syy on esimerkiksi tilanne, jolloin koulunkäynnin ohjaajan työsopimuksessa on sovittu keskeytyksestä muun muassa koulujen syys-, joul- ja kesälomien ajaksi. Työttömyyspäiväraha maksetaan lomautukseen rinnastettavan syyn vuoksi samalla tavoin kuin muutenkin lomautustilanteessa.

Lomautuksen tai lomautukseen rinnastettavan syyn ajaksi työntekijän on ilmoitettava työttömäksi työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistoon vii-

meistään ensimmäisenä lomautus- tai keskeytyspäivänä. Työttömyyspäivärahaan ei ole oikeutta eikä työttömyysturvalain edellyttämää omavastuuaikaa voida laskea ajalta, jolloin työnhakusi ei ole voimassa.

Kun haet työttömyyspäivärahaa työsopimuksessa sovitun lomautukseen rinnastettavan syyn perusteella, merkitse hakemukseen päiväselvityksen kohdalle ”lomautus”. Jos haet ensimmäistä kertaa päivärahaa, lähetä hakemuksen yhteydessä työsopimus, jossa keskeytyksestä on sovittu. Jos työsopimuksessa ei ole sovittu keskeytyksestä, toimita kassalle lomautusilmoitus. Ensimmäisen hakemuksen voit lähettää kahden viikon työttömyysjakson jälkeen siten, että hakemus päättyy sunnuntaipäi-

vään. Tämän jälkeen lähetä hakemukset neljän kalenteriviikon jaksoissa.

Kassa saa pääsääntöisesti tulotiedot suoraan tulorekisteristä. Jos työnantaja ei ole ilmoittanut kaikkia kassan tarvitsemia tietoja, esimerkiksi eriteltyä lomarahaa, tulorekisteriin, kassa joutuu pyytämään palkkatiedot hakijalta. Nopeuttaaksesi hakemuksen käsittelyä kannattaa palkkalaskelmat lähettää hakemuksen yhteydessä viimeisiltä kuudelta kuukaudelta tai edellisen lomautusjakson jälkeiseltä ajalta.

Huomioitavaa on, että lomautuksen tai keskeytyksen tulee aina olla työnantajan aloitteesta tapahtuva. Työnantajan tarjotessa keskeytyksen ajalle muuta työtä, ei siitä voi kieltäytyä menettämättä päivärahaoikeutta.

Super työttömyyskassan kassan kokous järjestetään 31.5.2021 klo 16.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokous pidetään poikkeuksellisesti sähköisesti Teams -järjestelmän kautta. Ilmoittautumiset kokoukseen osoitteella tkpalvelu@supertk.fi viimeistään perjantaina 28.5.2021. Ilmoittautumisen yhteydessä pyydämme ilmoittamaan sähköpostiosoitteen, johon kutsu kokoukseen ja kokousmateriaali voidaan toimittaa. Kassan sääntöjen mukaan toimintakertomus ja tilinpäätös sekä tilintarkastajien kertomus lausuntoineen pidetään nähtävänä viikon ajan ennen varsinaista kokousta kassan toimistossa aukioloaikana (8.30-16.00).



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki
 Käyntiosoite Kellosilta 3
 Fax 09 278 6531, www.supertk.fi
 Toimisto avoinna arkin klo 8.30-16.
 Palvelunumero ma ja pe klo 9-13 sekä ke klo 12-15 puh. 09 2727 9377
 Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

Kalenteri

Toukokuu

6.5. Maailman astmapäivä
12.5. Suomalaisuuden päivä

Kesäkuu

5.6. Maailman ympäristöpäivä
14.6. Maailman verenluovuttajien päivä
18.6. Autistien oikeuksien päivä
20.6. Maailman pakolaispäivä

SuPerin koulutuksia

6.5. Aktiivinen ammattiosasto I
12.5. Yhdysjäsen yhdistää jatkot
9.9. SuPer-Opojen peruskurssi

SuPerin tapahtumia

27.-28.5. Sote ry:n neuvottelupäivät

Hyvinvointiluennot

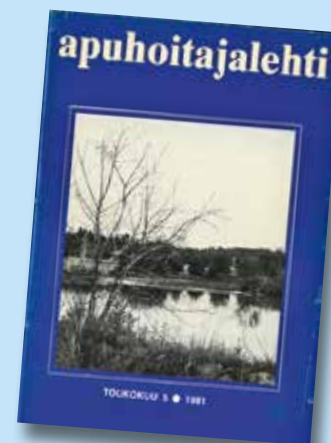
26.5. Kaj Kunnas

SuPerin kaikki koulutukset järjestetään toistaiseksi verkkokoulutuksina.

"Työssäkäyvä nainen käyttää aikaa kotitöihin päivittäin n. 3,8 tuntia, kun taas työssäkäyvä mies käyttää vain puolet tästä. Mitä pienempiä lapsia perheessä on, sitä pitempää työpäivää nainen tekee. Perheessä, jossa on alle kolme vuotias lapsi, työssäkäyvä nainen käyttää kotityöhön aikaa keskimäärin 5 tuntia 52 minuuttia vuorokaudessa. Tällöin naisen päivätyöksi tulee yhteensä n. 14 tuntia. Mies sen sijaan siirtyy perhevaiheesta toiseen ilman suurempia muutoksia."

APUHOITAJALEHTI 5/1981

40 VUOTTA SITTEN



Kuulumiset heinä-elokuun SuPer-lehteen

Lähetä kutsut ja kuulumiset heinä-elokuun SuPer-lehteen 27.5. 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 painatussa lehdessä.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisu-ajankohta.

RISTIKKORATKAISU 5/2021

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

VORUDISKNE

Huhtikuun ristikkokisan voitti
Kirsi Viitasaarela.
Lämpimät onnittelut!

Kokouskutsut

LIEDONSEUDUN AO 602 kevätkokous Teamsissa 12.5. klo 18. Osallistujille toimitetaan lounasseteli. Lisäksi arvotaan superpalkintoja. Ilmoittautuminen: super602@superliitto.fi. Saat Teams-linkin lähempänä ajankohtaa. Tervetuloa!

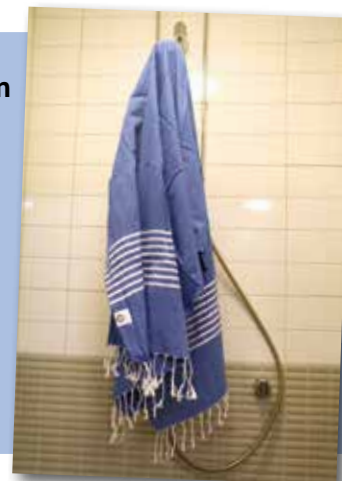
UUDENMAAN ELÄKELÄIS APUHOITAJAT ry:n vuosikokous to 20.5. klo 13 Annalan huvilan terassilla, Hämeentie 154. Käsitellään sääntöjen mukaiset asiat kahvin kera. Tervetuloa!

Nyt on aika

- Ilmoittautua tuleviin järjestökokouksiin
- Ryhtyä yhdysjäseneksi.
- Suositella SuPeria ja ansaita palkinto.
- Tarkistaa omat jäsentiedot Oma SuPerista.
- Tykätä SuPerin Facebook-sivuista.

Hamam-pyyhe SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen vyölaukkujen voittajat huhtikuussa olivat Sari Suonenjoelta, Rebekka Tampereelta ja Lahja Pellostä. Onnittelut! Toukokuussa arvotaan kolme hamam-pyyhettä. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

Lähihoitaja **Virpi Hirvelän** pyreneittenkoirat **Ruu** ja **Vani** ovat isä ja tytär. Molemmat koirat ovat usein vierailleet emäntänsä työpaikalla muistisairaiden yksikössä. "Vanhempi koira opastaa nuorempaa." ■



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihte 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
- 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 Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Heiskanen p. 09 2727 9293
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-to klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- lakimies Niina Poijärvi p. 09 2727 9221
- lakimiesharjoittelija Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9216
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Sini Siikström p. 050 4544 816
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



RESPEKT FÖR YRKET ÖKAR VÄLMÅENDET I ARBETET

E mellanåt känns det som om man gett sitt allt i arbetet. Vårdarens arbete är tungt och krävande, men också värdefullt och åtminstone tidvis roligt och givande. Det är också självständigt, och man ser snabbt resultatet av ett gott arbete, oberoende av vilken ålder dem man vårdar är.

Det lönar sig att komma ihåg arbetets goda sidor när allting irriterar. Det är bråttom, svårt att orka, och den låga lönen står verkligen inte i proportion till det ansvar som varje SuPer-medlem bär i sitt arbete.

SuPer-medlemmarnas arbete är effektivt. Det syns i kvaliteten på välfärdstjänsterna. Det är nu viktigt och värt pengarna att beakta den här saken. Det ökar välmåendet i arbetet och branschens attraktivitet. Båda behövs. Det gamla talesättet, översatt från finskan, gäller också här: Arbetet dödar inte, utan arbetssättet. Vi måste få en ändring i arbetssättet.

Det är inte min mening att direkt uppmantra till revolt mot brådskan, även om den nog inte borde höra till vårdarens arbetsbeskrivning. Man borde hinna göra arbetet så att klien-

ten eller patienten får det bästa möjliga bemötandet och vård. Men diskutera brådskan på allvar på arbetsplatserna. Det ligger inget förnuft i att man exempelvis besöker en människa i hemvården fyra gånger om dagen och varje gång olika vårdare. Var är då den förnuftiga planeringen av arbetet? Det finns heller inget förnuft i att arbetstiderna finjusteras nästan varje vecka, ibland till och med dagligen. Arbetstagaren vet aldrig med säkerhet vilken arbetstid han eller hon har.

Att rätta till sådant kostar ingenting, men arbetskvaliteten skulle öka med en skräll, liksom också välmåendet. På alla arbetsplatser regleras vårt arbete av lagar och förordningar, och mot dem får vi förstås inte bryta. Vårdarens arbete utgår från människors behov. Behoven varierar under olika tider och hos olika åldrar. Att beakta och svara på de här behoven har SuPer-medlemmarna expertkompetens i.

Vad ökar det goda och välmåendet? Svaret är enkelt: aktning och respekt

för arbetet och att en SuPer-medlem får göra arbete som motsvarar yrket. När examen ger förutsättningar att göra det ska ingen organisation förbjuda det. Det beror till stor del på organisationen om de anställda upplever engagemang i arbetet och en vilja att utveckla det.

**ARBETET DÖDAR INTE,
UTAN ARBETSSÄTTET.
VI MÅSTE FÅ EN ÄNDRING
I ARBETSSÄTTET.**

Inom utbildningen har de senaste åren varit en utmaning på grund av ständiga nedskärningar, men omfattningen av examina eller de yrkes-

mässiga basfärdigheterna har inte påverkats. Ingen är genast proffs, men när en sak hör till arbetsbeskrivningen och examen har gett verktyg utvecklas alla när man ger dem ansvar.

Låt oss hålla vår yrkeskunskap och vår yrkesidentitet högt genom att vara stolta över vårt yrke. Låt oss utföra vårt arbete med tanken: Ingen vet vad han kan förrän han försöker.

Silja

LEDARE

UPPRIKTIGT TAL HJÄLPER OSS ATT ORKA

Kämpaanda och trevliga arbetskamrater är för många medicinen för att orka under coronatiden. Också under svåra situationer klarar vi oss genom att sträva mot ett gemensamt mål, säger många vårdare. Ett tecken på en bra arbetsgemenskap är att vi jämnar ut stresstopparna tillsammans. Vi försöker hålla arbetsbördan jämn genom att hjälpa varandra.

På vissa arbetsplatser verkar den här andan uppstå av sig själv, men ofta måste man också arbeta för den. Tillsammans.

Ett gott skratt skallar i pausrummet. Det kan ibland vara roligt på jobbet! Humorn bär också när det är brådska. Men skrattar alla tillsammans? Finns det bland gänget några tystlåtnare, som inte tycker att de kan föra fram sina tankar på samma sätt som de högljudda?

Vi människor är olika. En del av personlighetsdragen finns redan i arvsmassan. Därför kan vi inte ens om vi ville det alla vara täljda av samma bit trä. Vissa är som fisken i vattnet i grupp. Någon har svårt att öppet föra fram sina tankar till och med på tumanhand. Alla är ändå alltid lika värda i arbetsgemenskapen. Sociala och utåtriktade personer stiger starkare fram. Men en introvert persons tankar om arbetet, den gemensamma sysslan och hur man kan utveckla den är precis lika viktiga.

Uppriktigt tal och öppenhet också i svåra frågor är också kännetecknen på en fungerande arbetsgemenskap, vilket artikeln på sidan 48 i det här numret berättar om. Ifall man ständigt går in för att upprätthålla en skenbar samstämmighet är det kanske inte alls fråga om en god samtalskultur. Det kan vara att man aktar sig för att göra någon ledsen. Eller att man undviker någons gnäll. Ibland kan också arbetsvänskap bli en broms för att ta upp problem i arbetsgemenskapen.

Saker som skaver och som hållits hemliga kan växa sig stora när man går och ruvar på dem. Då blir det mer krävande att lösa problemen.

Alla bär ansvar för en uppriktig diskussion. Det är på chefens ansvar att skapa regelbundna strukturer där en dialog är möjlig. Chefen ska också se till att allas synpunkter beaktas.

Det är på vårt eget ansvar att föra fram tankarna på ett konstruktivt sätt. Ätminstone lönar det sig att svara uppriktigt om chefen frågar hur vi mår!

Päivi Jokimäki



ROBERT OTTOSON



Taitaja-tävlingen är yrkesstuderandes årliga stora evenemang. Hanna Nyström tävlade år 2019.

EN NÄRVÅRDARE KAN SITT ARBETE, MEN I TEORI FINNS DET PLATS FÖR FÖRBÄTTRING

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MINNA LYHTY

Närvårdare som genomgått sin yrkesutbildning borde ha gedignare teoretisk kunskap, konstateras det i en nyligen publicerad utredning. I den senaste examensreformen minskades mängden teoristudier som är gemensamma för alla.

Enligt en utredning gjord av Nationella centret för utbildningsutvärdering Karvi måste grundexamen inom social- och hälsovårdsbranschen utvecklas särskilt i fråga om att behärska den teorikunskap som ligger till grund för arbetet samt kunskheten i läkemedelsbehandling.

SuPers expert **Sari Ojajärvi** erkänner behovet av utveckling. Orsaken är klar. Förändringen skedde i och med reformen av grundexamen inom social- och hälsovårdsbranschen 2018.

– Efter reformen minskades andelen teorikunskap och mängden undervisning i de studier som är gemensamma för alla. De studerande får inte samma breda kunskap och är inte lika beredda att arbeta inom olika områden som före examensreformen.

– Utbildningsanordnaren måste säkerställa att de studerande får en tillräcklig teorigrund, men i praktiken är det svårt att åstadkomma. Under perioderna med inläring i arbete lär man sig mycket, men dessutom behövs undervisning där man förenar teorin med praktik och får möjlighet att dela den gemensamma kunskapen och reflektera över vad man lärt sig.

I utredningen beaktade man inte coronatidens inverkan på studierna, trots att den exceptionella tiden har ökat distansundervisningen och inläringen i arbete.

På basis av vitsorden ger närvårdarutbildningen enligt Karvis utredning kunskaper av jämn kvalitet: Största delen av närvårdarna avlägger grundexamen inom social- och hälsovårdsbranschen med goda kunskaper, alltså med det allmänna vitsordet tre eller fyra.

Omkring 12 000 studerande påbörjar årligen grundexamen inom social- och hälsovårdsbranschen. ■

1 ASUKKAIDEN JA HOITAJIEN MÄÄRÄ

Aloita valitsemalla asukkaiden ja hoitajien määrä, jonka jälkeen pääset syöttämään hoitotyön käytetyn ajan.

Asukkaita: 10 Hoitajia: 7

2 HOITOTYÖHÖN KÄYTETTY AIKA

Valitse ammattinimikkeet ja kerro välittömään hoitotyöhön käytetty aika kolmen viikon ajan. Laskelma päivittyy automaattisesti tämän lomakkeen alle.

Ammattinimike: Lähihoitaja

Viikko	h	min
Viikko 1	32	30
Viikko 2	30	0
Viikko 3	30	15

Viikko	h	min
Viikko 1	35	00
Viikko 2	30	45
Viikko 3	35	00

KALKYLATOR BERÄTTAR OM PERSONAL- DIMENSIONERINGEN ÄR I SKICK

Dimensioneringskalkylatorn som publicerats på SuPers webbplats på finska hjälper att räkna ut personaldimensioneringen i enheter för serviceboende med heldygnsomsorg inom äldre servicen.

Finlands närvårdar- och primärskötarförbund har på sin webbplats publicerat en dimensioneringskalkylator, med hjälp av vilken var och en kan kontrollera personaldimensioneringen på serviceboenden med heldygnsomsorg för äldre och i enheter för långvarig institutionsvård.

– Det har funnits ett klart behov av en kalkylator, för majoriteten av de

frågor som kommer till SuPers enhet för yrkesrelaterad intressebevakning gäller dimensionering. I bakgrunden finns ofta en misstanke om att den dimensionering som lagen förutsätter inte iaktas i den egna enheten, berättar experten **Sini Felipe**.

Kalkylatorn baserar sig på THL:s formel. Mata in i kalkylatorn enhetens personalmängd, antalet boende och den arbetstid som personalen an-

vänt för direkt vårdarbete under tre veckor.

Innan dimensioneringen räknas ut ska du veta hur lång tid som använts för direkt respektive indirekt vårdarbete. De här uppgifterna bör du få av chefen. Ifall du inte vet andelen indirekt vårdarbete kan du räkna ut den genom att ta tid på hur lång tid olika arbetsuppgifter tar eller genom att bedöma andelen.

– Jag har rätt medlemmarna att exempelvis ta smarttelefonens timer till hjälp. Man får en tillräcklig uppfattning av hur lång tid det indirekta arbetet tar när man tar tid exempelvis i varje skift under en vecka, säger Felipe.

Kalkylatorn berättar för användaren om dimensioneringen är 0,55 som lagen förutsätter. Ifall dimensioneringen är mindre styrs användaren till en webbsida där det finns anvisningar för vidare åtgärder.

Personaldimensioneringen i lagen är ett minimum. Dimensioneringen bestäms framför allt av de boendes behov av service, alltså kan den dimensionering som krävs vara större än 0,55. Det lönar sig att kontrollera det här i enhetens egenkontrollplan. ■

I aprilnumrets artikel om dokumentation använde vi felaktigt ordet "registrering". Den riktiga termen är "dokumentation". Redaktionen beklagar felet.



PARODONTITEN RUMSTERAR I VÅRT TANDKÖTT OCH PÅVERKAR HELA KROPPEN

TEXT **MARI VEHMANEN** BILD **MOSTPHOTOS**

Det är viktigt att noggrant behandla en sjukdom i tandens fäste, parodontit, så att tänderna bevaras. Dessutom kan en dold parodontit förvärra många andra sjukdomar.

Många tänker att tänderna ska borstas framför allt för att hindra att det blir hål. I verkligheten är det klart vanligaste problemet i munhälsan parodontit,

alltså infektion i de vävnader som fäster tanden i käkbenet. Upp till två av tre vuxna lider av den här sjukdomen – och många av dem helt overande.

I parodontit börjar en inflammation orsakad av bakterier i munnen bryta

DE HÄR PREDISPONERAR FÖR PARODONTIT

- bristande munhygien
- typ 2-diabetes i dålig behandlingsbalans
- tobaksrökning
- betydande övervikt

ned de bindvävnader som fäster tanden i tandkötet. Samtidigt bildas det en mineraliserad bakteriehinna kallad tandsten i tandköttsfickor mellan tanden och tandkötet. Tandstenen ökar vävnadsbortfallet.

När fästena en gång förstörts sker ingen nybildning. När parodontiten har framskridit tillräckligt långt börjar tanden vicka och kan slutligen lossna helt.

Övertandläkaren, docenten i parodontologi **Kimmo Suomalainen** vid Tammerfors universitetssjukhus poliklinik för mun- och käksjukdomar påpekar att parodontit i hög grad är en livsstilssjukdom.

– Ärftlig predisposition har också en viss inverkan. I en sällsynt aggressiv parodontit kan vävnaderna börja förstöras redan i tidig pubertet. Men oftast framskrider sjukdomen gradvis med åldern på grund av personens egna vanor.

TOBAKS RÖKNING EN RISKFAKTOR

Den tydligaste orsaken till parodontit är bristfällig munhygien. Vid tandköttsranden på slarvigt rengjorda tänder kommer bakterierna åt att föröka sig utan störningar.

– Det bildas bakterieväxtligheter som trivs i det syrefria tillståndet i tandköttsfickorna, berättar Kimmo Suomalainen.

Tobaksrökning ökar avsevärt risken för parodontit. Typ 2-diabetes har ofta observerats i samband med parodontit, och i synnerhet disponerar dålig behandlingsbalans vid diabetes för parodontit.

Metoderna för att förebygga parodontit är enkla: sluta röka och rengör tänderna omsorgsfullt och regelbundet.

– Det bästa redskapet är en elektrisk tandborste – det finns forskningsbelägg för effekten. Men också en bra tandborste når bara en del av tandytorna. För putsning av tandmellanrummen har tandstickor med små borst av silikon visat sig fungera bäst, säger Kimmo Suomalainen.

Blödande tandkött vid tandborstning är det första symtomet på begynnande parodontit. Enligt Kimmo Suomalainen lönar det sig att besöka en munhygienist eller en tandläkare genast när man upptäcker att det blöder. Ibland kan ett tecken dessutom vara dålig lukt eller otrevlig smak i munnen.

– Ifall en tand börjar röra på sig kan det redan vara för sent för en behandling. Annars är parodontit svår att upptäcka själv, för den orsakar inte värk

och eventuellt inga andra symtom heller. Till och med en varig inflammation kan komma som en total överraskning.

SAMBAND MED SVÅR CORONA

Att upptäcka och behandla parodontit är inte bara viktigt för att hålla kvar tänderna i munnen under hela livstiden.

NÄRVÅRDARNA ÄR I NYCKEL-STÄLLNING NÄR DET GÄLLER ATT UPPTÄCKA OCH BEHANDLA PARODONTIT INOM ÄLDREARBETET.

Det kommer hela tiden mera forskningsrön om hur infektioner i tandkötet påverkar hela kroppen.

Kopplingen till typ 2-diabetes fungerar också så att en obehandlad parodontit gör det svårare att få blodsockret i balans.

– Dessutom har parodontit konstaterats ha en tydlig koppling till risken för hjärt- och kärl- samt njur- och leversjukdomar. Ett inflammationstillstånd i munnen verkar alltså avsevärt belasta hela kroppen.

Under det senaste året har vi också fått preliminära tecken på att personer som insjuknat i en svår form av corona oftare än genomsnittet har en obehandlad parodontit. Enligt Kimmo Suomalainen behövs det ändå mer information om ämnet.

RENGÖRING ÄR DEN BÄSTA BEHANDLINGEN

Mekanisk behandling som inleds i tid stoppar effektivt parodontiten.

Ifall det har bildats tandsten vid tandköttsranden och i -fickorna avlägsnas den i samband med mun- och tandvård. Annars kan behandlingen utföras av var och en själv. Det här består av regelbunden och omsorgsfull rengöring av tänderna. Dessutom kan man använda munvatten som minskar bakterietillväxten.

– Den här effektiva behandlingen är alltså mycket förmånlig. Tandborsten är där ett viktigt redskap, konstaterar Kimmo Suomalainen.

Mikrobläkemedel används sällan i behandlingen av parodontit. Innan

man inleder medicinering bör man ta ett prov av bakteriestammen.

–Tyvärr hjälper inte de antibiotika som vanligen används vid behandling av infektioner mot parodontit, utan de kan tvärtom försämra munhälsan, påpekar Kimmo Suomalainen.

Enligt honom är närvårdarna som yrkeskår i nyckelställning när det gäller att upptäcka och behandla parodontit exempelvis inom äldrearbetet.

– Vårdarna bör ha tillräckligt med tid för att hjälpa klienterna att rengöra tänderna både inom hemvården och på serviceboenden. En person som kan gurgla kan också ges hjälp med att använda mun-

vatten. Det är en alldeles väsentlig del av en god äldreomsorg att sköta om munhälsan, säger Kimmo Suomalainen.

Ifall klientens tandkött blöder lönar det sig att anteckna det bland patientuppgifterna. På så sätt kan situationen kontrolleras i mun- och tandvården. ■



Mellanrumsborste är effektivare än tandtråd

Rengöring av tänderna åtminstone två gånger per dag minskar risken för parodontit.

Eltandborste är effektivare än en traditionell manuell borste.

Mellanrummen mellan tänderna ska också rengöras. Små mellanrumsborstar eller tandstickor avlägsnar bakterier från tandköttsranden bättre än tandtråd.

Daglig gurgling med munvatten som innehåller klorhexidin, eteriska oljor eller cetylpyridinklorid minskar mikroberna och inflammationen. Antimikrobiella munvatten rekommenderas emellertid inte för kontinuerligt bruk, utan de kan användas exempelvis som en kur på några veckor.

Att regelbundet avlägsna eventuell tandsten hos mun- och tandvården är en viktig del i skötseln av munhälsan.



"EN TRYGG OCH SÄKER TILLVARO ÄR EN MÄNSKLIG RÄTTIGHET"

TEXT ANNE SAARIKETTU BILD ULLA NIKULA

Sexualterapeuten **Mari Huistinoja** gör vuxna uppmärksamma på betydelsen av sexualfostran för barn redan i småbarnspedagogiken.

1 Vad är barns säkerhetsfärdigheter samt kropps- och känslolokunskap?

Det gäller sexualfostran för 0-8-åringar. Som ord upplevs sexualitet som skrämmande: ett alternativt uttryck är säkerhetsfärdigheter samt kropps- och känslolokunskap. Med dem lär man känna sin egen kropp, hur den fungerar, vad den njuter av, intimområdena och hur man betar sig. I sexualfostran är syftet att barnet ska lära sig måna om sin egen säkerhet samt respektera andra människor och deras integritet. Barnet ska lära känna sina egna gränser. När barnet har lärt sig sätta ord på känslor och gränser för integriteten har det redskap att säga "stopp" när det upplever rädsla. Man lär barnet att klara sig, för föräldern eller fostran finns inte där 24/7.

2 Hur kan barnskötarna i sitt arbete stärka och beakta säkerhetsfärdigheterna samt kropps- och känslolokunskapen?

Kunskap ökar inte smärtan, utan det lönar sig att modigt söka kunskap. Det är viktigt att man i arbetsenheterna tar reda på saken, och inte är rädd. Det är

Mari Huistinoja

- sexualterapeut och auktoriserad sexualrådgivare
- utbildad särskilt närvårdare om barns säkerhetsfärdigheter samt kropps- och känslolokunskap
- närvårdare med inriktning på psykisk hälsa och missbrukarbete
- företag Illoseksi Kokkolassa

en bra utgångspunkt. Och att man skaffar sig utbildning. Befolkningsförbundet och THL har bra och enkla material.

3 Varför är de här färdigheterna viktiga?

En trygg och säker tillvaro är en mänsklig rättighet. När ett barn lär sig lita på sig själv bär det långt in i vuxenlivet. Illabehandling, utnyttjande och otrygghet lämnar spår ända in i vuxenlivet. Genom sexualfostran får vi människor som mår bättre,

vilket är viktigt också för samhälls-ekonomin. Saken förringas lätt på grund av barnets ålder. Ändå vet uttryckligen de små inte vad som är rätt och fel. I allmänhet möter de minsta illabehandling i familje- och närkretsen. Om ett barn inte lär sig hur man säger ifrån får de inte dessa färdigheter.

4 Kan vi beakta sexualfostran för barn i dagens småbarnspedagogik?

Det finns enorma lokala skillnader, också i attityder och rädslor. Det kräver "tillstånd" av chefen och från högre nivå.

5 Hur kan man bättre beakta barns säkerhetsfärdigheter i småbarnspedagogiken?

Kommuner där färdigheterna enligt åläggandet har antecknats i planen för småbarnsfostran har kommit längre än de övriga. Om det inte finns någon organiserad sexualfostran för barn kan den ändå beaktas regelbundet: "Man får inte krama någon som inte tycker om det" och "det är inte ok att öppna på sig själv utan bara när man är för sig själv". Vi talar om normala beteenderegler: gott uppförande och artighet. Det ideala är att ge information och uppmuntran till föräldrarna under föräldrakvällen i början av terminen, så att saken inte kommer som en överraskning via barnet. Ett barn för med sig den betydelsefulla saken vidare in i vuxenlivet.

6 Hur har betydelsen av säkerhetsfärdigheter förändrats?

Utvecklingen går åt rätt håll: Också barnprogrammet Pikku Kakkonen har tagit sig an saken. Det finns belegg för att det är något stort och viktigt. Det borde redan vara obligatoriskt att lära ut färdigheterna, liksom bokstäverna, inte en rekommendation. De påverkar livet i samma grad.

7 Vilken betydelse har de i dagens värld?

Det finns kunskap, och de vuxna bör dessutom ha mod att fostra. En vuxen ska ha förståelse för övervakning och förstå hur lugnt och tryggt situationerna ska gås igenom så att barnet också i fortsättningen ska kunna prata med föräldern.

Hälsocoaching

VÅREN 2021

SuPer erbjuder hälsocoaching för att ge stöd i din vardag. Våra gästtalare ger sina inspirerande tips via nätutbildningar – kom och hör – helt gratis!

Tänk på mental välbefinnande, näring, kroppsvård, sömn och återhämtning. Välbefinnandet byggs av många delar. I coachingar belyser varje talare välbefinnandet ur olika perspektiv vilket ger uppfriskning och motivation i ditt dagliga liv. Föreläsningarna innehåller kunskap om välbefinnande, berättelser och ger praktiska tips för ditt dagliga liv.



KAJ KUNNAS: Tacksamhet som kraft för tillväxt

Torsdag 27.5. kl. 17.30–19.30

Den lysande journalisten och föreläsaren Kaj Kunnas ger åhörarna redskap för att öka sitt mentala välbefinnande och tillväxt. Han har utsetts till *Årets mest positiva finländare*.

**Katso myös suomenkieliset luennot:
Titta också på de finskspråkiga föreläsningarna:**



ANNA PERHO: Jaksaa jaksaa – Näkökulmia työn ja perheen yhdistämisestä / ke 31.3. klo 17.30–19.30

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



JUTTA JA JUHA LARM: Mistä iloa ja jaksamista – kehon ja mielen yhteispeli / ma 26.4. klo 17.30–19.30

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

Tillställningarna öppnas av ordförande **Silja Paavola**. Åhörarna har också möjlighet att ställa egna frågor efter föreläsningen. Du kan ansluta dig genom att klicka på denna sida: superliitto.fi/hyvinvointiluennot

Utbildningarna blir inspelade och de finns tillgängliga på vår webbutbildningsplattform Skarppi under en månads tid efter tillställningen.

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

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



Vi presenterar fyra av stiftelsen Hoitotyön tutkimussäätiös Hotus-vårdrekommendationer i vår artikelserie. I andra delen tar vi upp rekommendationen: Handledning för vuxna diabetespatienter om insulinbehandling. Läs mera www.hotus.fi.

HANDLED DIABETIKERN I INSULINBEHANDLINGEN

TEXT MINNA LYHTY

Diabetes är finländarnas folksjukdom. Nästan en halv miljon människor lider av sjukdomen. Var tionde diabetiker behöver insulinbehandling. Diabetologen **Markku Vähätalo** på Åbo stads välfärdssektors diabetesmottagning ger fem råd om hur man vägleder en diabetiker till insulinbehandling.



1. GE RÅD OM INJEKTIONSTEKNIK

Ge diabetikern rådet att använda en 4–6 millimeters nål. Den är tillräckligt lång för en injektion under huden. En längre nål kan gå in i muskeln, med risk för hypoglykemi. Nålen får användas bara en gång, för den blir trubbig i användningen. Det är smärtlättare att sticka med en ny nål och risken för att utveckla lipohypertrofier minskar. Man måste låta insulinet rinna genom den nya nålen innan man fastställer dosen. Annars blir doseringen fel. Visa att man måste lyfta ett hudveck eller hålla nålen i 45 graders vinkel.

2. PÅMINN OM ATT MAN SKA BYTA INJEKTIONSSTÄLLE

Uppmana diabetikern att kolla hur injektionsställena ser ut. Insulinet ska injiceras i frisk hud. Injicering på samma ställe leder till lipohypertrofi, för stark tillväxt av fettvävnad. Att injicera på ett sådant ställe är smärtlättare än i frisk hud, men insulinet absorberas sämre.

3. VISA HUR MAN KÄNNER IGEN SYMTOMEN PÅ HYPOGLYKEMI

Symtomen är bland annat darrning, svettning, hjärklappning, paniksymtom, ångest, koncentrationssvårigheter, aggressivitet, hungerkänslor, oskarp syn och ringningar i öronen. I värsta fall leder hypoglykemi till en insulinchock, vars symtom är kramp och medvetslöshet. Vid hypoglykemi har blodsockret sjunkit under 4,0 mmol/l. Många diabetiker är rädda för hypoglykemi, vilket gör att de håller blodsockret onödigt högt. Uppmuntra diabetikern att hålla blodsockret på målnivån. Lär honom eller henne att följa blodsockret och hantera variationerna.



4. UPPMUNTRA TILL BEDÖMNING AV MÄNGDEN KOLHYDRATER

Lär diabetikern att bedöma mängden kolhydrater ifall den använder måltidsinsulin. Man kan använda kolhydrattabeller som hjälp eller gratisappar, såsom datorprogrammet Laskuhiilari eller mobilappen HuimaHiilari (båda på finska) på Diabetestalo.fi.

5. UPPMUNTRA TILL GOD EGENVÅRD

Vissa tror att de misslyckats i att sköta sin diabetes när de måste börja med insulinbehandling. Berätta att det hör till sjukdomens gång vid typ 2-diabetes att bukspottkörteln tröttnar, och sjukdomen då påminner om typ 1-diabetes. Uppmuntra till att börja med insulinbehandling. Med en liten handledning kan du ofta få diabetikern att acceptera situationen.

