

SUPER

6/2021



HYVÄ
PALAUTE
ANTAA
ENERGIAA

KUNTAVAALIT 2021
TOIMIVAT PALVELUT
TARVITSEVAT
RIITTÄVÄSTI
HOITAJIA

MUISTIN SAIRAUDET
HOIVAKODISSA ASUVA
HYÖTYY HARVOIN
LÄÄKKEESTÄ

VANKILASSA
OLEVA NAINEN
EI OLE HIRVIÖ

KUINKA TUEN
TRAUMAN
KOHDANNUTTA?

LÄHIHOITAJA JA LAULAJA
MARKO MAUNUKSELA
MUSIIKKI ON MIELENTERVEYSTYÖTÄ

SUPER



24

Oletko aina väsynyt, eikö uni tahdo illalla tulla? Ehkä sinullakin on vuorotyöunihäiriö.

16

Kun korona vei lentoemäntä Minna Wahlstenin työt, hän päätti opiskella lähihoitajaksi.



UUTISET

- 6 Kevät on juhlan aika
– Uudet lähihoitajat valmistuvat ammattiin
- 7 Kuntavaalit lähestyvät
– SuPer vaatii hoitajille koronakorvausta
- 10 Vuosiloman pituuteen vaikuttavat monet, yllättävät asiat
- 14 Taitaja2021 -kilpailu käytiin Oulussa

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä vankilan johtaja
Kaisa Tammi-Moilanen
- 32 Terveysteksti!
- 64 Hyvä hoitaja
- 70 Superristikko
- 71 Paras juttu
- 72 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

ILMIÖT

- 24 Vuorotyöunihäiriö sai maininnan Käypä hoito -suositukseen
- 34 Miksi koronaviruksen aiheuttama tauti pitkittyy osalla potilaista?
- 40 Moni kärsii tietämättään ravintoaineiden puutoksesta
- 42 Lähihoitaja Hanna Viitala haluaa tuoda taiteen ja tekemisen riemun vammaistyöhön
- 48 Palautteen antaminen työyhteisössä vaatii harjoittelua ja oikean hetken

28

Koronakeskus on työllistänyt Vaasan keskussairaalan päivystyksen lähihoitajia Tiina Sidia ja Gunilla Huhtaa.



42

*"Toivoisin, että
voisin ohjata
taidetyöpajoja
kehitysvammaisten
kesäleirillä."*

Taiteilija ja lähihoitaja
Hanna Viitala



Lähihoitaja ja
tangokuningas
Marko Maunuksela

KANSIKUVA
Mikko Lehtimäki

14

Lähihoitajaksi
opiskelevat kil-
pailivat ammat-
tiosaamisesta
Taitaja2021
-tapahtumassa.



AMMATTI

- 16 Lähihoitajan työ houkuttelee aikuisia ammatinvaihtajia ja alalle palaavia
- 23 Hoitotyön suositukset: Vanhuksen turvallinen kotiuttaminen sairaalasta
- 28 Lähihoitajien vuosi Vaasan keskussairaalan päivystyspoliklinikalla ja koronakeskuksessa
- 36 Muistisairauksiin kehitetään uusia lääkkeitä, mutta läpimurtoa ei ole vielä tehty
- 52 Ruusu on kivulias ihosairaus, jonka yleensä parantaa penisilliini
- 56 Lymfaterapia tukee imusuoniston toimintaa
- 60 Traumaperäinen stressihäiriö on auttamisalalla työskenteleville tuttu

EDUNVALVONTA

- 65 SuPer-voitto
- 66 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 68 SuPer Työttömyyskassa
- 74 Palvelukortti

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 47 Anu Tevanlinna
*Mitä tulee työyhteisöön,
kun sinä tulet työyhteisöön?*
- 69 Jukka Järvelä
*Kirjaviisautta
käytäväpsykologille*

75

Kreivi ja Sanna Laitinen vierai-
levat muistisairaiden luona.



Jaksa vielä vähän.

Kohta saamme jälleen koskettaa toisiamme.

Sitä odotellessa iho voi
kaivata vähän
ekstrahuolenpitoa ja
kosteutusta.

HELOSAN®

Suojaa ihoasi läpi elämän!



www.helosan.se/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, Jukka Järvelä,
Mikko Lehtimäki, Marjaana Malkamäki,
Salla Pyykölä, Anu Tevanlinna, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Hanna Vilo,
Matti Westerlund, Reija Ypyä.

PAINOS

87 500

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Valmistuvan työura alkaa koronakesästä

Valmistuvien opiskelijoiden hymy tuo jälleen kesän tunnun. Työpaikoille on tulossa tai tullut jo muutama tuhat uutta, koulutettua hoitotyön osaajaa. He voivat todellakin olla ylpeitä ammatistaan! Jokaiselle nyt valmistuvalla löytyy töitä monipuoliselta ja kiinnostavalta alalta. Ja jokaiselle on omin tehtävä, joka ei välttämättä paljastu heti ensimmäisessä pestissä. Lähihoitajan koulutus antaa monenlaisia mahdollisuuksia liikkua alan sisällä, joten nyt tehdyt valinnat eivät sulje mitään pois myöhemmältä työuralta.

Samaan aikaan on työpaikoille tullut kesäsijaisia – ainakin toivottavasti. Hoitajapulasta puhutaan yhä enemmän. Ja totta on, että keikkalaisia ja muita sijaisia ei ole joka paikkaan riittävästi. Työnantajien soisi miettivän vetovoimatekijöitä, jotka sijaisia houkuttelisivat nyt, kun valinnanvaraa on. Joka paikassa ei ole pulaa hakijoista.

Moni lähihoitaja väsyä työkuormitukseen ja lähtee kokonaan muihin töihin. Työvoimapulaan etsitään keinoja muun muassa kaukomaiden hoitajatuonnista. Samaan aikaan meillä on kymmeniä tuhansia koulutettuja ammattihenkilöitä töissä muilla aloilla. Työn kuormittavuuteen voidaan vaikuttaa monilla käytännön asioilla työpaikoilla, joten sitäkin ei tarvitse pitää luonnonlakina.

Liikettä on silti onneksi myös toiseen suuntaan. Koronan myötä on palannut alalle heitä, joiden työt ovat vähentyneet muilla aloilla. Jotkut ovat palanneet hoitajan töihin alan merkityksellisyyden vuoksi, heille korona on korostanut sosiaali- ja terveydenhoidon tärkeyttä.

Nyt valmistuvat nuoret ovat joutuneet opiskelemaan täysin poikkeuksellisissa olosuhteissa yli vuoden ajan, eikä kukaan varmasti kadehdi heidän asemaansa. Toivotetaan heidät tervetulleiksi työpaikoille hyvän perehdytyksen ja reilun kohtelun kera.

Onnea kaikille valmistuneille!

Päivi Jokimäki



ROBERT OTTOSSON

Tuhannet lähihoitajat juhlivat valmistumisista poikkeusoloissa.



Suomen Diakoniaopiston kasvatit Reelika Uibo, Merlin Tamm ja Sara Kinnunen saivat opintonsa päätökseen toukokuussa. Kesällä he aikovat tehdä alan töitä useammassakin eri paikassa.



Hoitotyön arvostuksen pitää näkyä myös palkassa, muistuttaa SuPer kuntavaalien alla

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Kesäkuun kuntavaaleissa valitaan edustajat kuntien ylintä päätösvaltaa käyttäviin valtuustoihin. SuPerille ehdokkuudesta on ilmoittanut 136 jäsentä.

Jos sote-uudistus toteutuu suunnitellusti, sosiaali- ja terveyspalvelut sekä pelastustoimi eli iso osa kuntien nykyisistä tehtävistä poistuu kuntien vastuulta tulevan valtuustokauden aikana.

Jäljelle jää silti monia merkittäviä tehtäviä, kuten varhaiskasvatuksen ja koulutuksen, kulttuuri- ja nuorisotoiminnan järjestäminen sekä kaupunkisuunnitteluun, maankäyttöön ja ympäristöön liittyvät tehtävät. Sote-uudistuksen myötä vaihtuu monien lähihoitajien työnantaja, mutta paljon hoitajia myös jää kuntien palkkalistoille, ja heidän työllään on suuri merkitys kaikkien kuntalaisten hyvinvoinnille.

KORONAN UHASTA KORVAUS

SuPer on kuntavaaliteeseillään nostanut esiin lähihoitajien työstä seikkoja, joihin kuntapäätäjillä on mahdollisuus vaikuttaa.

Teesit muistuttavat, että riittävä määrä koulutettuja lähihoitajia on edellytys

sosiaali-, terveys- ja varhaiskasvatuspalveluiden hyvälle laadulle. Varhaiskasvatuksessa voidaan ehkäistä syrjäytymistä, ja vanhuksilla on oikeus hyvään hoitoon, osaaviin hoitajiin sekä riittävään ravintoon ja ulkoiluun.

SuPer vaatii myös, että sote- ja vakalojen arvostuksen tulee näkyä myös palkkauksessa ja että koronauhkan alla työskenteleville ammatillisille tulee maksaa erillinen korvaus.

PALJON SUPERILAISIA EHDOKKAANA

SuPerin jäsenet ovat asettuneet aktiivisesti ehdolle kuntavaaleissa. Liiton tiedossa on 136 ehdokasta useista eri puolueista ja eri puolilta Suomea Helsingistä Inariin asti. Oman alueen superilaisia ehdokkaita voi tiedustella omasta ammattiosastosta.

Vaaleissa valitaan edustajat kunnanvaltuustoihin, jotka päättävät kunnan toiminnasta ja taloudesta. SuPerin kuntavaaliteesit löytyvät kokonaisuudessaan verkkosivuilta osoitteesta superliitto.fi. ■

3x METSÄTERAPIA



Metsäemo on varhaiskasvattaja ja luonto-harrastaja **Noora Uusi-Kakkurin** ylläpitämä retkeily sivusto, joka tarjoaa ihania ideoita varsinkin lasten kanssa luonnossa liikkuville. Jokaisella, isoilla ja pienillä, on oma tapansa nauttia metsästä. Reppuun pakataan seikkailumieltä ja matka voi alkaa jo omalta takapihalta.

www.metsaemo.fi



Mikäs lintu tuolla laulaa? Älypuhelinsovellus auttaa aloittelevaa lintuharrastajaa. Helppokäyttöinen, ja yllättävän koukuttava, sovellus nauhoittaa linnunlaulun, tunnistaa sen ja tarjoaa lisätietoja lajista. Tällä hetkellä mukana on lähes 1 000 lintulajia. Ilmainen.

BirdNET. Ladattavana Android ja iOS-laitteille sovelluskaupoista.



Kaunis ruokakirja tarjoaa helppoja ja hyvää tekeviä ohjeita metsäretkille ja kesäkeittöihin. Kotimaisia villivihanneksia käytetään kekseliäästi värejä pursuavissa annoksissa. Ruokareseptien lisäksi lukijaa hemmotellaan luonnonläheisillä hyvinvointivinkeillä. Kaikki ruoat ovat gluteenittomia ja vegaanisia.

Kiitos hyvää kesää – Helppoa ruokaa aurinkoiseen elämään. Virpi Mikkonen. Otava. 2021

Aiheuttaako vuorotyö sinulle unihäiriöitä?

*Vuorotyö sopii minulle oikein hyvin.
En voisi ajatella klo 7–15 työtä
maanantaista perjantaihin.*

Maarit Sulopuisto



Kyllä

76%

- Iltavuorosta aamuvuoroon mennessä unet jäävät muutamisiin tunteihin. Joskus on turvauduttava nukahtamislääkkeisiin.
- En pysty tekemään enää yövuoroja, koska unirytmisi häiriintyy jo yhdestä yövuorosta. En saanut ollenkaan unta. Sairausloman jälkeen siirryin kaksivuorotyöhön.
- Valvomisten jälkeen vaikeaa päästä normirytmiiin takaisin ja koko ajan väsyttää.
- Lakimuutoksen jälkeen uni on häiriintynyt paljon. Nykyään on pitkiä aamuvuoroputkia. Ilta- ja yövuoroihin mennessä rytmi ei käänny.
- Ennen aamuvuoroa en saa nukuttua. Työterveydessä minulle suositeltiin, että tekisin enemmän öitä, koska ne sopivat omaan uni-valverytmiin paremmin. Asia on esimiehen käsissä. Jos et kuulu suosikkeihin, lääkärin suosituksia ei huomioida.

Ei

24%

- Työvuoron jälkeen vähän syömistä ja Areenasta sarja pyörimään. Hyvä asento. Ei muuta tarvita.
- Ei enää, kun saan tehdä pelkkiä yövuoroja.
- Olen onneksi hyväuninen ja pystyn nukkumaan vuorokauden ajasta riippumatta. Orientoidun työvuorolistaan ja elän vuorojen mukaisesti. Vapaalla voin valvoa pitkään ja nukkua pitkään.
- Makkari pimeänä nukkuu milloin vain, vaikka päivällä yövuorojen jälkeen.
- Vuorotyö helpottaa omaa unirytmiiä, vaikka se kummalta kuulostaakin.
- Yövuorot sopii oikein hyvin, sillä olen hyvä nukkumaan päivällä ja valvominen on helppoa. Ilta- ja aamuvuoron välillä nukkuminen jää pakostakin liian vähäiseksi, mutta pärjään senkin kanssa.

VASTAA KESÄKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 23.6. MENNESSÄ VASTAN-NEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN KÄTEVÄ JA TRENDIKÄS HEIJASTAVA VYÖLAUKKU. TOUKOKUUSSA ARVOTUN SUPERIN HAMAM-PYYHKKEEN VOITTI HEIDI HELSINGISTÄ.



KUUKAUDEN NUMEROT



Suomessa oli maaliskuun
loppuun mennessä

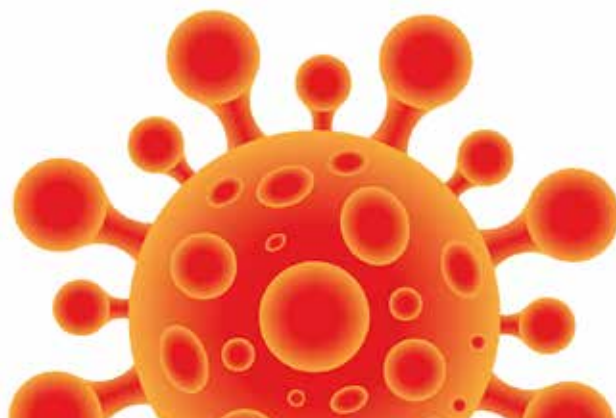
304

koronaviruksen
aiheuttamaa ammatti-
tautitapausta

ja

76 845

koronavirukseen sairastunutta



LÄHDE: TVK.FI JA THL.FI



Kysy kesäduunista ilmaiseksi

Maksuton Kesäduunari-info auttaa kaikkia kesätyöntekijöitä työhön liittyvissä ongelmissa. Palveluun voi ottaa yhteyttä puhelimitse ja WhatsAppissa numerossa 040 747 1571 ja verkkosivuilla kesaduunari.fi.

Verkkosivuilta löytyy kesäduunarin muistilista sekä muuta hyödyllistä tietoa esimerkiksi työehtosopimuksista. Palveluun voi ottaa yhteyttä jo ennen työsopimuksen allekirjoittamista, jos sopimuksessa jokin asia mietittävää.

Kesäduunari-infon tarjoavat ammattiliittoa edustavat keskusjärjestöt SAK, Akava ja STTK. Info on avoinna elokuun loppuun saakka.



Vammaispalveluiden henkilöstöpula syvenee

Korona-aika on pahentanut vammaisalan henkilöstöpulaa, ilmenee Kehitysvammaliiton kyselystä. Lähes 80 prosenttia vastaajista kertoi, että sijaisia on ollut vaikea saada, mikä on johtanut esimerkiksi siihen, että työvuoroja on tehty vajaalla henkilöstömäärällä. Kyselyyn vastasi sata kehitysvamma- palveluiden johtajaa tai esimiestä eri puolilta maata.

Uhkaaviin tilanteisiin ei puututa

Noin puolet sote-alan työpaikalla sattuneista uhkatilanteista ei kirjausten perusteella johda toimenpiteisiin työpaikalla, osoittaa Turun yliopistossa tarkastettu väitöstutkimus. **Johanna M. Pulkkinen** tutkimuksen mukaan työntekijöiden ja esimiesten kokemukset väkivallan uhan hallinnasta vaihtelevat suuresti.

ROBERTIN PILAPIIRROS



Työskenteletkö yksityissektorilla?

NÄMÄ YLLÄTTÄVÄT ASIAT VOIVAT VAIKUTTA VUOSILOMAN PITUUTEEN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Kertyykö vuosilomaa pitkältä sairauslomalta tai palkattomalta vapaalta? SuPerin lakimies Sini Siikström kertoo, mitkä asiat voivat vaikuttaa vuosiloman pituuteen silloin, kun noudatetaan yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta eli SOSTES:ia.

Vaikuttaako sairausloma vuosiloman pituuteen?

Tietyissä tapauksissa kyllä. Joillekin työntekijöille tulee yllätyksenä, että pitkien sairauslomien aikana vuosiloman kertyminen voi lakata. Lomaa kertyy normaalisti, jos sairausloma kestää alle 75 työpäivää lomanmääräytymisvuoden aikana eli 1.4. ja 31.3. välillä. Vuosilomaa ei kuitenkaan kerry enää sen jälkeen, kun työkyvyttömyys on jatkunut yli 75 työpäivää. Lomaa kertyy enintään 75 työpäivältä samaa sairautta tai tapaturmaa kohden, vaikka lomanmääräytymisvuosi vaihtuisi kesken sairausloman.

On kuitenkin hyvä muistaa, että työntekijä, joka on ollut pitkään pois töistä työkyvyttömyyden vuoksi, on oikeutettu lisävapaapäiviin. Ehtona on, ettei hän ole täyden lomanmääräytymisvuoden aikana ansainnut vähintään 24 lomapäivää. Lisävapaapäivät takaavat työntekijälle oikeuden vähintään 4 viikon vapaaseen. Oikeutta lisävapaapäiviin ei ole, jos poissaolo on jatkunut yhdenjaksoisesti yli 12 kuukautta.

Kannattaa myös muistaa, että loma ei siirry automaattisesti, jos työntekijä sairastuu vuosiloman alkaessa tai lo-

man aikana. Loma kuluu normaalisti, jos työntekijä ei viipymättä pyydä loman siirtoa. Tämä kannattaa aina tehdä kirjallisesti.

Miten opintovapaa, äitiysvapaa ja vanhempainvapaa vaikuttavat vuosiloman kertymiseen?

Opintovapaalla, äitiys- ja vanhempainvapaalla vuosilomaa kertyy vain tietyltä ajalta. Opintovapaan ajalta vuosilomaa kertyy enintään 30 työpäivältä lomanmääräytymisvuoden aikana. Ehtona on lisäksi se, että työntekijä palaa työhön välittömästi opintovapaan jälkeen. Äitiys- ja vanhempainvapaalta lomaa kertyy enintään 156 päivältä yhtä synnytyskertaa kohden.

Kertyykö lomaa palkattomalta vapaalta?

Palkattoman vapaan ajalta lomaa ei kerry, ellei siitä sovita erikseen työnantajan kanssa. Palkaton vapaa kannattaisikin pyrkiä ajoittamaan siten, että se vaikuttaa loman kertymiseen mahdollisimman vähän. Käytännössä esimerkiksi kolmen viikon palkaton vapaa kannattaisi pyytää kahden kalenterikuukauden väliin niin, että kummaltakin kuukaudelta ehtisi täytyä lo-

man ansaintaan vaadittavat työpäivät tai -tunnit tai työssäolon veroiset päivät tai tunnit. Työnantaja toki päättää, myöntääkö se palkatonta vapaata työntekijän toivomalla tavalla.

Mitä ovat lisälomapäivät, joita yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimukseen (SOSTES) piiriin kuuluva työntekijä voi saada?

Työntekijä, johon noudatetaan SOSTES:ia, voi saada vuosittain kolme ylimääräistä vuosilomapäivää. Ehtona on, että hän on työskennellyt nykyisellä työnantajallaan yhtäjaksoisesti vähintään kolme vuotta tai hänellä on yhteensä vähintään 10 vuotta palveluslisaan oikeuttavaa palvelusaikaa. Kolme vuotta laskettaessa ehto täyttyy myös, jos työntekijällä on useita peräkkäisiä tai vain lyhyin keskeytyksin jatkuneita määräaikaista työsuhteita.

Työnantajan pitäisi huomioida nämä lisälomapäivät automaattisesti. Kannattaa kuitenkin olla tarkkana ja tarkistaa oma vuosilomaoikeus. Toisinaan sattuu virheitä eikä työnantaja ole lisälomapäiviä huomioinut. Jos lisälomapäiviä on jäänyt aiemmilta vuosilta saamatta, voi niitä vaatia jälkikäteen.



KARI HULKKO

ONNEA UUDET LÄHIHOITAJAT JA TERVETULOA JOUKKOON

Kesä on siitä metkaa aikaa, että kaikkea uutta ja kivaa on tulossa. Jo töissä oleville on luvassa jossakin vaiheessa kesäloma. Lomien takia tarvitaan myös paljon uusia työntekijöitä: vastavalmistuneita tai opiskelijoita. Työpaikoille tulee uusia työkalvereita. Toivotetaan heidät tervetulleeksi töihin ja myös meidän superilaisten joukkoon.

Uudelle työkaverille perehdytys on kaiken A ja O. Otetaan, tai paremminkin vaaditaan, siihen aikaa. Uudelle työntekijälle on tärkeää tietää, miten toimia työpaikalla tai missä mitkään tavarat ovat. Hyvä perehdytys säästää aikaa.

Uudet työkaverit ovat usein ihanan raikas tuulahdus työpaikoille. Heillä on aina jotakin uutta tietoa, ja he tuovat aina uudenlaista perspektiiviä meille jo työssä oleville. Uusi työntekijä kyseenalaistaa asioita harvoin perehdytyksen aikana, mutta jos ja kun on koko kesän töissä, joku saattaa huomata muutostarpeita ja mieleen voi tulla uusia ajatuksia. Kaikkea ei voida toteuttaa, mutta ei tyrmitä, vaan yhdistetään tieto-

ja ja taitoja, jolloin saadaan parasta. Uudelle työntekijälle on tärkeää tuntea olevansa arvokas, tarpeellinen ja haluttu. Kuinka paljon enemmän ja paremmin silloin haluaakaan hommia tehdä, oppia uutta ja jakaa uutta tietoa!

Muutokset ovat usein hyvä asia ja tarpeellisia, mutta rutiineja ei pidä aliarvioida. Luojan kiitos meille syntyy työssä rutiineja. Olisimme hukassa, jos joka päivä pitäisi miettiä, miten tämänkin tekisi juohevasti. Ei rutiineissa mitään pahaa ole, kunhan myös luovuudelle annetaan tilaa.

Tietojen ja taitojen yhdistäminen ei tapahdu hetkessä. Kun on tehnyt töitä vuosia, kaikki tulee niin selkärangasta, ettei aina muista miten paljon oppimista se onkaan vaatinut. Kokonaisvaltaisen hoitotyön oppiminen on pitkä tie: teoria, käytäntö, muuttuvat tiedot ja tavat. Tämä työ muuttuu tiedon ja kulttuurin muuttuessa. Se, minkä opimme vuosia sitten koulussa, on ollut hyvä

perusta ammattiin. Ammatti-identiteetti syntyy pitkällä aikavälillä. Kun itse valmistuin vuosia sitten apuhoitajaksi, meille opetettiin, että valmistuttuasi olet noviisi. Työmme on niin vaativaa, että juuri valmistunut on saanut vasta alku- eväät ammattiin.

**UUDELLE
TYÖNTEKIJÄLLE ON
TÄRKEÄÄ TUNTEA
OLEVANSÄ ARVOKAS,
TARPEELLINEN JA
HALUTTU.**

Sote-, vaka- ja sivi- tysalan työt ovat laissa, asetuksissa ja monissa muissakin kohdin määrättyjä, olimpa töissä missä tahansa. Tapa, jolla työtä teemme, tekee siitä ihmisläheisen ja arvokkaan. Ammattitaitomme on työmme perusta, mutta vuorovaikutustaitomme on se kruunun jalokivi, joka tekee työstämme arvokasta hoidettavallemme, oli hän minkä ikäinen tahansa.

Ihanaa kesää ja työn imua teille uusille!



"VANKILAAN PÄÄTYVÄ NAINEN EI OLE MIKÄÄN HIRVIÖ"

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **ANNA AUTIO**

Rikollisessa maailmassa naisella ei ole mitään arvoa. Sukupuolten valtarakenteen murtamiseksi naiset tarvitsevat turvallisen paikan toipua, sanoo Vanajan vankilan johtaja **Kaisa Tammi-Moilanen**.

1 Mistä syistä naiset päätyvät vankilaan?

Yleisin syy vankilaan päätymiseen on väkivalta, ja naisilla se on yleisempi syy kuin miehillä. Väkivalta-tuomiot ovat suhteellisen pitkiä, mistä myös kertyy enemmän vankilapäiviä. Toinen yleinen syy ovat huumaus-ainerikokset.

2 Mitkä ovat yleisimmät naisvankeihin liittyvät väärinkäsitketykset?

Yleistä mielikuvaa ohjaa se, mistä lehdet kirjoittavat eli todella poikkeavista rikoksista. Ihmisten mie-lissä ovat otsikoissa olleet nimikkota-paukset, rikoshistorian erikoisuudet. Monilla ammattilaisillakin on vahvana ajatus siitä, että naisen täytyy olla hir-viö tehdäkseen rikoksia. Ajatellaan, et-tä se on heidän ominaisuutensa, eikä nähdä rikollisten tekojen taustalla vai-kuttavia syitä.

Kaisa Tammi-Moilanen

- Vanajan vankilan ja Hämeen yhdyskuntaseuraamustoimiston johtaja
- Rikosseuraamuslaitoksen nais erityyisen työn asiantuntija
- Tehnyt uraauurtavaa työtä naisvankien aseman parantamiseksi.

3 Millaisia ovat vankilassa olevien naisten päihdeongelmat?

Päihdeongelmat ovat samoja kuin muualla yhteiskunnassa. Jätevesitutkimukset ovat osoittaneet, että Subutexin ja amfetamiinin käyttö on yleistä, ja näin on myös vankilas-sa olevien keskuudessa, toki vankila-aikana päihdeidenkäyttö yleensä vä-henee tai katkeaa. Naisten ja mies-ten päihdeidenkäytössä en näe juuri-

kaan eroa. Naisten tarinoissa korostuu hieman lääkkeiden väärinkäyttö, mikä ehkä kertoo, miten naisten ahdistus-ta yritetään parantaa lääkkeillä. Jos alla on alkoholilla alkanut päihdeongelma, lääkkeiden lisääminen siihen vie no-peasti pahempiin ongelmiin.

4 Millaista on olla äiti ja vanki?

Se, että äiti syyllistyy vakavaan rikokseen ja päätyy vankilaan, koskettaa lapsia aina, vaikka he olisivat kuinka varhain sijoitettuja ja turvallisessa ympäristössä kasvamas-sa. Lähes 70 prosentilla naisvangeis-ta on alaikäisiä lapsia, ja vanhemman vankeus koskettaa vuosittain tuhansia lapsia. Äitiys motivoi monia muutok-seen, mutta toipumista ei saa ladata lapsen harteille. Perhetyö kuuluu vanki-lan velvollisuuksiin ja se on myös toisen polven auttamista, kun tiedetään, että päihdeongelmat ja huono-osaisuus pe-riytyvät helposti. Äidin ja lasten koh-taamiset vankeusaikana ovat tärkeitä, vaikka niistä ei alkaisikaan mikään pul-lantuoksuinen vanhemmuus.



5 Miksi naiset ja miehet tulisi si- joittaa omiin vankiloihinsa?

Erillisiä nais- ja miesvankiloita vastustetaan usein vetoamalla siihen, että olemme tasa-arvoinen yhteiskunta. Vankilassa olevia naisia tasa-arvo ei yleensä ole koskettanut mitenkään. Alamaailmassa ja huumeiden käyttäjien maailmassa naisella on usein vain seksiarvo, ja he oppivat tämän nopeasti. Naiset tarvitsevat turvallisen toipumipaikan ja mahdollisuuden opetella, mikä on normaalia käytöstä. Meillä on naisia, jotka eivät tiedä, että tuuppiminen ja töniminen on väkivaltaa, tai että ei ole oikein, että mies tarkkailee naisen puhelimenkäyttöä. Samoista syistä naiset tarvitsevat turvapaikkoja myös vankilan ulkopuolella, esimerkiksi päihdepalveluissa.

6 Mitä erityisiä palveluita naiset tarvitsevat vankilassa?

Vankilan velvollisuus ei ole vain panna täytöntöön rangaistuksia vaan sen on myös pyrittävä vaikuttamaan vankien elämänhallin-

taan, että he voisivat paremmin pärjätä päihitteettömänä ja poissa rikoksista. Naisia täytyy kohdella kunnioittavasti, jotta saataisiin palautettua edes osa heidän itsearvostaan. Naisilla on paljon terveydenhuollon tarpeita, he tarvitsevat neuvontaa ja ohjausta erityisesti lisääntymisterveydestä.

7 Millaista terapiaa naiset tarvitsevat?

Usein ajatellaan, että terapia on kaiken a ja o, mutta olen vuosi vuodelta tullut vakuuttuneemmaksi, että kun taakkaa on tarpeeksi, puhuminen ei yksin auta. Joskus se, että löydetään elämään jotain uutta hyvää ja saadaan onnistumisen kokemuksia, voi olla tärkeämpää kuin menneiden ruotiminen. Hyvä esimerkki tästä ovat erilaiset vankien kanssa toteutetut taideprojektit. Tässä porukassa uskon toimintaan ja toiminnan kautta toipumiseen. Osalla vangeista on lisäksi niin puutteellinen kielitaito tai heiltä puuttuvat sopivat käsitteet, ettei terapia-puhe ole edes mahdollista.

8 Parantaako vankila naiset?

Meillä kaikilla on kokemuksia elämän pohjakosketuksista, jolloin on vain kaksi suuntaa, luovuttaa tai etsiä jotain uutta, ja vankilassa osalle naisista näin tapahtuukin. Suurin osa naisvangeista on ensikertaisia eli eivät tule toista kertaa. Vankila antaa mahdollisuuden muutokseen, mutta kukaan ei parannu, jos ei itse halua. Pidän sitä tavoiteltavana, mutta helppoa se ei ole.

9 Miten paluuta vapauteen tulisi tukea?

Reilu yhteiskunta antaa ihmiselle uuden mahdollisuuden. Tässä työssä näen valitettavan usein, että vanhan yli ei pääse millään, rikoksentehtäviä ei haluta naapuriin asumaan tai omaan yksikköön hoitoon. Ihminen tarvitsee turvallisen paikan asua, hoitokontaktin, joka auttaa tarvittaessa, jotain mielekäs-
tä tekemistä ja jonkin tavan olla osa yhteiskuntaa. Naisille syntyy vankilassa tosi usein tarve auttaa toista, tai ainakin he haaveilevat siitä. Olisi hienoa, jos sellaiselle toiminnalle olisi mahdollisuuksia.



Lähihoitaja Krista Jäsperi.

Ammattitaidon SM-kisoihin valmistaudutaan huolella LÄHIHOITAJALAJIN FINALISTIEN OSAAMINEN ON HUIPPUA

TEKSTI MINNA LYHTY

Kahdeksan Suomen taitavinta lähihoitajaopiskelijaaittelivät Suomen mestaruudesta Taitaja2021-kisoissa 18.–20. toukokuuta. Tehtävät laaditaan riittävän vaikeiksi, jotta kilpailijoiden erot osaamisessa tulisivat esiin.

Hyvää kun nyt tuli se taksi, kun minä olen täällä koko päivän oottanut, harmaahiuksinen vanhusta esittävä näyttelijä huokailee, kun kuulee oven käyvän.

Tällaiseen tilanteeseen saapuu Taitaja2021-kilpailun lähihoitajalajin finalistit kotihoidon tehtävässä. Finalisti **Erika Ukkonen** esittelee itsensä kotihoidon hoitajaksi, mutta muistisairas ei ole paikkaan orientoitunut. Ukkonen kysyy, missä he ovat tällä hetkellä.

– Taksiasemalla tässä istun. Kauan oon oottanut, eikä tuu taksia.

– Kyllä tämä taitaa ihan sinun koti olla.

– Ei ole, ihan outo paikka. Kotia pitäisi päästä.

Finalistin pitää auttaa asiakasta aamu-toimissa, antaa lääkkeitä ja käyttää muistia tukevia menetelmiä. Käytettävissä on valokuva-albumi, muistipeli ja sanaristikko. Tuomarit arvioivat, miten työt su-

juvat ja onnistuuko vuorovaikutus. Mutta miten hommat edistyvät, kun muistisairas uskoo olevansa taksiasemalla?

– Minusta tilanne oli hirveä. Näyttelijä osasi eläytyä niin hyvin muistisairaaseen rooliin. Asiat eivät meinanneet edetä. Käynnin tavoitteena oli muistin kuntouttaminen, mutta sekin oli jo ongelmallista, miten saada asiakas siirtymään sängystä keittiön pöydän ääreen. Hän ei tiennyt, kuka olen ja mitä pitää tehdä. Myös mielialat vaihtelivat. Vaikka koin tilanteen vaikeaksi, sain tehtävästä hyvät pisteet, pronssisijalle sijoittunut **Mari Tyykilä** kuvasi.

TODENTUNTUISIA TEHTÄVIÄ

Kotihoidon tehtävissä finalistit tapasivat myös alaraajahalvaantuneen, lonkkaleikkauksesta kotiutuneen ja hemiplegia-asiakkaan.

– Alaraajahalvaantunut asiakas oli minulle haastavin. Potilaalla ei ollut mo-

tivaatiota jumppaamiseen. Hän ei uskonut sen auttavan, Aino Raunio sanoi.

Jo seitsemättä vuotta tuomarina toimineen SuPerin opiskelija-asiamiehen, lähihoitaja **Tanja Oksasen** mukaan kotihoidon tehtävät olivat tänä vuonna entistä enemmän työelämälähtöisiä. Finalistit tekivät neljä puoli tuntia kestävä kotikäyntiä, mikä vastaa todellisuutta hyvin. Aiempina vuosina kotikäynnille saattoi olla aikaa jopa tunti.

Taitaja2021-kisat erosivat koronapandemian vuoksi aiemmista kisoista, sillä tilana ei ollut messuhalli eikä paikalla ollut satoja katsojia. Kilpailulajit järjestettiin hajautetusti ammatillisissa oppilaitoksissa 13 eri paikkakunnalla. Oulussa Suomen Diakoniaopistossa järjestettyä lähihoitajalajia seurasivat vain tuomarit ja kilpailijoiden valmentajat. Tehtävät olivat kuitenkin yhtä haastavia kuin aiemmin.

Kisapäivinä testattiin muun muassa lääkelaskutaitoja, anatomian ja fysio-



TANIA OIKSANEN

Taitajafinalistien jännitys oli huipussaan, kun he odottivat tietoa siitä, ketkä kolme pääsevät mitalisijoille. Ylärivissä vasemmalta Janna Ahonen, Hilla Kotilainen, Miina Taipale ja Julia Karlstedt. Alarivissä vasemmalta Aino Raunio, Erika Ukkonen, Krista Jäsperi ja Mari Tyykilä.

Taitaja-kilpailun tulokset

1. **Hilla Kotilainen**, Gradia
2. **Krista Jäsperi**, Gradia
3. **Mari Tyykilä**, WinNova
4. **Janna Ahonen**, Kouvola seudun ammattiopisto
5. **Miina Taipale**, Koulutuskeskus Salpaus
6. **Julia Karlstedt**, Yrkesakademien i Österbotten
7. **Erika Ukkonen**, Savon ammattiopisto
8. **Aino Raunio**, Koulutuskeskus Salpaus

logian tuntemusta sekä apuvälineiden tunnistamista. Tehtäviä oli myös terveys- ja sosiaalipalveluista, varhaiskasvatuksesta, työhyvinvoinnin tukemisesta, ravitsemuksesta, aseptiikasta ja saatohoidosta. Lisäksi finalistit ohjasivat maahanmuuttajaryhmää.

VAATIVAA VALMISTAUTUMISTA

Tänä vuonna semifinaalit järjestettiin täysin etänä verkkotehtävinä. Kahdeksan eniten pisteitä saanut pääsi finaaliin. Yleensä semifinaaleja järjestetään paikan päällä eri oppilaitoksissa.

Aino Raunio selvitti tiensä jo viime vuonna semifinaaleista finaaliin, mutta pandemian vuoksi kisoja ei järjestetty.

– Harmitti, mutta päätin osallistua semifinaaleihin uudelleen. Oli mahtava fiilis, kun sain tänä vuonna paikan finaaliin.

Oppilaitokset järjestävät kisaajille valmennusta ennen taitajakisoja. Kilpailutehtävistä saa ennakoon perustiedot. Harjoittelussa käytetään apuna myös edellisten vuosien tehtäviä. Jotkut saavat treenaamiseen käytetyn ajan osaksi opintojaan, ja vaikka ei saisikaan, ainakin ammattitaito kasvaa ropisten.

– Kilpailuihin osallistuminen on antanut varmuutta työhön. Teoriatietoa on tullut paljon. Minusta on superhienoa, että tällaiset kisat järjestetään. Nuoret pääsevät näyttämään osaamistaan ja tuomaan taitojaan julkki, **Janna Ahonen** sanoi. ■

Huippuosaajista seulottiin paras JYVÄSKYLÄINEN 18-VUOTIAS HILLA KOTILAINEN Vei VOITON

Nyt tuntuu helpottuneelta ja hyvältä. Oli raskas viikko. Stressasin hirveästi, **Hilla Kotilainen** kuvaili tuntojaan voiton jälkeen.

Kotilainen ei ollut pitänyt voittoa mahdollisena, sillä hän luotti omaan osaamiseensa ja oppilaitoksestaan saatuun valmennukseen. Myös lähihoitajalajin hopeamitali meni Gradian opiskelijalle **Krista Jäsperille**.

– Opetus on ollut erinomaista. Meitä valmentaneet kolme opettajaa ovat antaneet hyviä vinkkejä. Toki tiesin, että vastassa ovat kovot kilpailijat, Kotilainen kertoi.

Kotilainen on pienestä lähtien haaveillut hoitoalasta. Ala on tullut tutuksi äidin sairaanhoitajan työn kautta, ja useampi tuttu on lähihoitaja.

– Yläasteella kävin läpi erilaiset opintovaihtoehdot, mutta muut alat eivät kiinnostaneet. Nyt opiskeluvaihtokana on vahvistunut, että olen omalla alalla.

Kotilainen erikoistuu sairaanhoitoon ja huolenpitoon. Tarkoituksena on valmistua alle 2,5 vuodessa mar-



JAANI FOHR / SKILLS FINLAND

Lähihoitaja Hilla Kotilainen.

ras-joulukuussa. Tulevaisuuden suunnitelmien mukaan työ sairaalassa tai terveyskeskuksessa.

– Tykkään lähihoitajan työstä, koska se on vaihtelevaa, vaativaa ja sosiaalista. Omalla tekemisellä on iso merkitys toisen elämässä ja pystyy vaikuttamaan hänen hyvinvointiinsa.

Kultamitalisti ei ehtinyt pitkään juhlia voittoa, sillä jo kisojen jälkeisenä viikonloppuna työt odottivat tehostetussa palveluasumisessa. ■

Hoitajilla on nyt varaa valita työpaikkansa

LÄHIHOITAJAN TYÖSSÄ ON IMUA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MIKKO LEHTIMÄKI JA ANNA AUTIO

Tangokuningas Marko Maunuksela palasi tänä keväänä yhden-toista vuoden tauon jälkeen lähihoitajaksi mielenterveystyöhön, kun koronapandemia vei laulukeikat ja teatterityöt.

Jännitti. Vaikka olen monissa liemissä keitetty. Olen esiintynyt isoille yleisöille ja tehnyt suoria radio- ja tv-lähetyksiä. Silti paluu lähihoitajaksi sai aikaan pienen tutinan. Mietin, osaanko tehdä vielä mielenterveystyötä, kuvailee **Marko Maunuksela** ensimmäistä työvuoroaan maaliskuun alussa Jalasjärvellä Attendon Sirkan tuvassa.

Lisäjännityksen työn aloittamiseen toi se, että Marko pohti, otetaanko hänet vastaan siviilimarkkona vai tangokuninkaana. Marko toivoi, että työkaiverit suhtautuisivat häneen tasavertaisena kollegana.

Eräs asukkaista, tangokuningasta jo vuosia fanittanut nuori mies, otti jo ennakkoon yhteyttä Instagramissa ja kertoi kuulleensa Markon tulevan töihin Sirkan tuvalle.

– Kerroin hänelle heti, että tulen sinne Markona, ohjaajana, en esiintyjänä. Meillä on sujunut hyvin yhdessä. Olemme käyneet syvällisiä keskusteluja. Hän on nähnyt, että vaikka olen julkisuudesta tuttu, olen ihan tavallinen ihminen muiden joukossa. Minun kanssani voi jutella, käydä lenkillä ja välillä vääntää arkisista asioista.

Kaikki asukkaat eivät tunnistanee Markoa tangokuninkaaksi. Aluksi hän yritti pitää laulutaitonsa piilossa. Se tuli kuitenkin ilmi, kun asukkaat houkutelivat hänet laulamaan karaokea. Yksi laulu ei riittänyt, vaan asukkaat halusivat kuulla lisää.

– Kun menin karaoken jälkeen laittamaan pyykkejä yhden asukkaan kanssa, hän kysyi, että laulanko jossain bän-

dissä. Hänen mielestään olin aika hyvä. Kerroin hänelle musiikkiurastani. Sen seurauksena hän innostui muistelemaan omia kokemuksiaan lavatansseista.

UUSI OHJAAJA ON TESTATTU

Alkujännityksen laannuttua Marko Maunuksela pääsi nopeasti sisälle työhön. Hän oli ennen tangokuninkaaksi kruunaamista ehtinyt työskennellä mielenterveyskuntoutujien parissa seitsemän vuotta. Kertaamista on ollut lääkehoidossa ja sairaudenkuivissa.

– Perusarki on ohjaamista päivittäisissä asioissa. Sairaus on vienyt monelta taidot arjen hallintaan. Pyrimme siihen, ettei päivään tulisi yllätyksiä. Tavallinen arki on parasta. Jos yhden kanssa tulee takkuja, se heijastuu muihinkin asukkaisiin.

Vaikka perustyö on samanlaista kuin kymmenen vuotta sitten, jotkin asiat ovat muuttuneet.

– Asukkaat ovat aiempaa kansainvälisempiä. Lisäksi alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö sekä huumeiden käyttö ovat lisääntyneet Suomessa, ja se näkyy myös mielenterveyspuolella.

Asukkaat ovat testanneet, minkälaiset rajat Marko asettaa ja pitääkö hän kiinni talon säännöistä. Näin he tekevät kaikille uusille ohjaajille. Markon mielestä kyse on luottamuksen rakentamisesta.

– Olen tainnut antaa vahingossa ylimääräisiä tupakoita, kun en aluksi tiennyt kaikkia sääntöjä. Joku taisi saada ylimääräisen pullankin. Infoa tuli aluksi niin paljon, etten pystynyt muistamaan kaikkea. Varmasti asukkaat ovat ►



"PALUU LÄHIHOITAJAKSI SAI
AIKAAN PIENEN TUTINAN.
OSAISINKO VIELÄ TEHDÄ
MIELENTERVEYSTYÖTÄ?"



saaneet hetken hyvinolontunteen, kun ovat onnistuneet vedättämään minua. Olen sanonut, että minua saa vedättää niin kauan, kunnes jää siitä kiinni.

SAIRAUSS RIISUU TITTELIT

Marko Maunukselan mielestä mielen-terveystyössä parasta on ihmisen kohtaaminen. Usein se on vastavuoroista. Ohjaaja ei avaudu omista ongelmistaan, mutta voi olla vertaistukena kuntoutujalle.

– Miелensairaus riisuu tittelit. Tilanne on niin kuin saunan lauteilla, kukaan ei kysele, mitkä napit ovat kauluksessa. Taustalla ei ole merkitystä.

Marko aikoo työskennellä 23-paikkaisessa Sirkkan tuvassa ainakin niin pitkään, kunnes laulukeikat ja teatterityöt työllistävät hänet jälleen täysipäiväisesti. Kesäkuu kuuluu Seinäjoen kesäteatterin harjoituksissa. Vielä ei ole varmaa, voidaanko näytökset järjestää normaalisti.

Marko näkee yhtäläisyyksiä eri töidensä väillä. Kaikissa ammattirooleissaan hän on vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

– Kun vaihdoin aikanaan mielen-terveystyön laulamiseen, en oikeastaan vaihtanut ammattia, ainoastaan kenttä laajeni. Musiikin esittäminen on aika-
moista mielen-terveystyötä.

**”KOSKAAN EI PITÄISI
SANOA EI KOSKAAN JA
LOKEROIDA ITSEÄN
LIIAN TIUKASTI.”**

LENTOKONEESSA JA HOIVAKODISSA TEHDÄÄN TIIMITYÖTÄ JA NOPEITA PÄÄTÖKSIÄ

Lentoemäntä Minna Wahlsten päätti kouluttautua lähihoitajaksi, kun lentokoneet jäivät maahan koronapandemian vuoksi.

Olen aina sanonut, että hoitotyö on viimein työ, johon ryhdyin. En ole koskaan nähnyt itseäni hoitajana, sanoo 21 vuotta lentoemäntänä työskennellyt lähihoitajaopiskelija **Minna Wahlsten**.

Minna opiskelee oppisopimuksella Vantaan ammattiopisto Variassa ja työskentelee Tuusulassa hoivakoti Elisabet ja Eemilissä. Hän aloitti opinnot viime elokuussa ja tavoitteena on valmistua keväällä 2022.

– On aivan mahtavaa, että saan uuden ammatin 47-vuotiaana. Vanhustyö tuntuu omalta jutulta. Olen nauttinut työstä. Koskaan ei pitäisi sanoa en koskaan ja lokeroida itseään liian tiukasti.

Minnan ajoi uudelle uralle koronapandemia. Hänen työnantajansa teki konkurssin. Kun lentoalalla työskennelleitä rekrytoitiin valmiusjoukkoihin hoitoalalle, Minna oli heti valmis työhön. Koronapandemian alussa ei tiedetty, miten paljon hoitajia sairastuu ja miten suuri on lisätyövoiman tarve alalla. Lentoalalla työskennelleille järjestettiin lyhyt koulutus, joka mahdollistaisi työskentelyn apujoukoissa hoitotyössä.

– Lentoemännillä on laajat tiedot ensiavusta. Olen ollut auttamassa sairauksikohtauksissa, antanut lisähappea ja hoitanut haavoja.

Minna sai kurssiin kuuluvan harjoittelupaikan hoivakodista, ja työ vei mennessään.

– Tykästyin kovasti. Hoivakodissa on ihana tunnelma. Kun harjoitteluni oli loppumaisillaan, työnantaja ehdotti oppisopimuskoulutusta. Oli helppoa tarttua tähän tarjoukseen.

JOKAINEN IHMISHENKI PELASTETAAN

Minna Wahlsten ei ollut välttynyt huonoilta uutisilta vanhustenhoidon tilasta. Siksi hän yllättyi, miten hyvin asiat olivat hänen työpaikallaan. Hän näki, miten jokainen vanhus huomioitiin yksilöllisesti, eikä kenenkään tarvinnut olla yksin.

– Koronapandemian vuoksi vanhukset eivät ole voineet tavata omaisiinsa. Olemme yrittäneet tehdä asukkaiden jokaisesta päivästä mukavan ja mielenkiintoisen. Olen nauttinut siitä, ettei vanhusten kanssa ole kiire minnekään.

Minnan mielestä oppisopimuskoulutus sopii hänelle hyvin. Hän tekee neljä työvuoroa viikossa ja yksi päivä on teoriaopintoja.

– Olen tekevä ja menevä ihminen. Voisi olla raskasta istua maanantaista perjantaihin koulunpenkissä. Kysyn paljon kollegoilta ja havainnoin, miten he tekevät esimerkiksi hoitotoimenpiteitä. ►

MINNA WAHLSTEN NÄKEE YHTÄLÄISYYKSIÄ LENTOEMÄNNÄN JA LÄHIHOITAJAN TÖISSÄ.



Minna ei ole kokenut hoitotyötä vaikeaksi. Tiukkoja hetkiä on kuitenkin työssä tullut vastaan.

– Kun pesin ensimmäistä kertaa vanhusta, valehtelin, jos sanoisin, ettei se tuntunut yhtään erikoiselta. Sitä ennen olin pessyt vain omat lapseni, kun he olivat pieniä.

Toinen hankala hetki oli, kun yksi asukkaista nukkui pois.

– Lentoalalla ajatellaan aina, että jokainen ihmishenki pelastetaan. Siksi oli vaikeaa uskoa, että asukas todella kuoli. Kun minun piti laittaa liina hänen kasvoilleen, ajattelin, että pitäisikö vielä tunnustella pulssia.

Minna uskoo, ettei hän herkkänä ihmisenä totu koskaan kuoleman kohtaamiseen. Herkkyys aiheuttaa myös sen, että hän kiintyy asukkaisiin.

– En pysty olemaan niin kova, etten kiintyisi, enkä halua ollakaan. Minun täytyy miettiä, miten käsittelen asiaa, jotta jaksan työssä.

LENTOEMÄNNÄKSI VAI LÄHIHOITAJAKSI?

Minna Wahlsten näkee yhtäläisyyksiä lentoemännän ja lähihoitajan töissä. Molemmissa ammateissa tehdään tiimityötä, mutta tarvittaessa täytyy pystyä nopeaan itsenäiseen päätöksentekoon. Kaiken perustana kummassakin työssä on turvallisuuden takaaminen.

Entä mitä tapahtuu, kun ihmiset taas lentomatkustavat enemmän ja lentoemäntiä rekrytoidaan työhön?

LÄHIHOITAJAT LUKUINA

- Vuonna 2000 lähihoitajatutkinnon suoritti 5 754 opiskelijaa. Vuonna 2010 valmistuneiden määrä oli jo 6 462. Vuonna 2018 valmistuneita oli 10 347.
- Kuusi prosenttia palkansaajista, jotka olivat suorittaneet vuoteen 2010 mennessä lähihoitajatutkinnon, oli koulutautunut uudelle alalle vuoteen 2018 mennessä.
- Lähihoitajien työttömyystodennäköisyys oli 2,7 prosenttia vuosina 2010–2017.
- Lähihoitajatutkinnon suorittaneita ja vastaavan koulutuksen käyneitä oli työelämässä vuonna 2014 noin 147 000. Heistä 15 prosenttia työskenteli muulla kuin sosiaali- ja terveysalalla. Työttömänä oli kuusi prosenttia alalle koulutetuista.
- Maaliskuussa 2021 työttömiä lähihoitajia oli 5 257.
- Noin 20 prosenttia lähihoitajien työsuhteista on määräaikaista.

– Katsotaan, miten totun kotona nukkumiseen. Jos se on liian mukavaa, voi olla hankalaa lähteä reissuun. Monet lentoemännät ovat myös hoitajia. Alalla on mahdollista tehdä 50 prosentista työaikaa. Minullekin voisi sopia vuorotellen viikko lähihoitajana ja viikko lentoemäntänä. Koulutuksen käyn joka tapauksessa loppuun. ■

LÄHIHOITAJIA KATOAA ALALTA, MUTTA MONI MYÖS HALUAA PALATA MERKITYKSELLISEEN TYÖHÖN

TEKSTI MINNA LYHTY

Alalta kadonneet lähihoitajat ovat puhuttaneet paljon. On esitetty erilaisia arvioita, miten paljon lähihoitajiksi kouluttautuneita on siirtynyt muihin töihin. Luvut ovat liikkuneet kymmenissä tuhansissa.

Monet jatkavat opintoja lähihoitajakoulutuksen jälkeen ammattikorkeakoulussa, jotkut myös yliopistossa. Osa hankkii toisen tutkinnon ammattikoulusta. Sellaisiakin alalta lähteneitä lähihoitajia on paljon, jotka eivät ole opiskelleet uutta tutkintoa. THL:n mukaan vuonna 2014 heitä oli hieman yli 10 000. Mihin lähihoitajat sitten työllistyvät, elleivät he hanki uutta koulutusta?

– Ainakin asiakaspalvelutehtäviin. Lähihoitajien kokemusta erilaisten ihmisten kohtaamisesta arvostetaan, Su-Perin asiantuntija **Soili Nevala** kertoo.

Nevala tietää, että moni lähtee alalta pettyneenä.

– Useat tulevat alalle vaaleanpunaisin silmälasein. He ajattelevat, että on ihanaa päästä auttamaan muita. Työn rankkuus tulee yllätyksenä. Kun ei pysty tekemään työtä niin hyvin kuin haluaisi resurssien puutteen vuoksi, eettinen kuorma kasvaa ja se uuvuttaa.

Joillekin ala ei alun perinkään ole ollut mieluinen. Sinne on vain ajauduttu. Nevala uskoo, että tällaiset ihmiset lähtevät muihin tehtäviin, kun se vain on mahdollista. Jos ei ole motivaatiota työhön, alalla pysymisestä ei hyödy kukaan.

HOITOTYÖSSÄ ON MYÖS VETOVOIMAA

Koronapandemian vuoksi joiltakin loppuivat työt väliaikaisesti kokonaan. Erityisesti, palvelu-, matkailu-, ravintola-, kulttuuri-, markkinointi- ja kaupan alat ovat kärsineet koronan vaikutuksista.

Jos takataskussa oli lähihoitajan tutkinto, se mahdollisti itsensä työllistämisen muiden töiden loppuessa.

Nevala uskoo, että alalle palasivat ne, jotka eivät pelänneet koronaa ja jotka jaksoivat painaa rankkaa työtä. He saattavat kuitenkin haluta takaisin toiselle alalle pandemian helppotessa.

Nevalan mukaan alalle palaa hoitajia myös pysyvästi, vaikka he eivät olisi vuosien olleet hoitotyössä.

– Palaajat ovat tehneet harkitun päätöksen. Hoitotyössä on palkitsevuutta kaikesta raskaudesta ja vuorotyöstä huolimatta. Lähihoitajaksi opiskelleet ovat yleensä ihmissuuntautuneita. He pitävät toisten ihmisten kanssa työskentelystä.

Stadin ammattiopiston rehtori **Eeva Sahlman** kertoo, että lähihoitajakoulutuksen hakijamäärissä on havaittu maltillista nousua koronapandemian aikana. Koulutus vetää puoleensa myös aikuisia ammatinvaihtajia.

– Alan työllisyys on hyvä ja monella nuoruuden haave hoiva- ja hoitotyöstä on jäänyt toteuttamatta. Useat pitävät oman osaamisen kehittämistä ja työn ihmisläheisyyttä merkityksellisenä. Toki työttömäksi jääminen on yksi konkreettinen syy vaihtaa alaa.

TÖITÄ TUHANSILLE UUSILLE HOITAJILLE

Lähihoitajilla on nykyisin varaa valita, missä haluavat työskennellä. Vaikka va-

kituista paikkaa ei onnistuisi heti saamaan, sijaisuuksia on tarjolla paljon.

Ammattibarometri kertoo työ- ja elinkeinotoimistojen näkemyksen lähihoitajan ammatin kehitysnäkymistä lähitulevaisuudessa. Maaliskuussa tehdyn arvion mukaan hoitajista on pulaa kaik-

kien muiden Ely-keskusten alueella paitsi Pohjois-Karjalassa. Alueiden sisällä on kuntakohtaista vaihtelua.

Alan työvoiman tarve kasvaa tulevina

vuosina entisestään muun muassa lakisääteisen hoitajamitoituksen vuoksi. Su-Perin kehittämisjohtaja **Jussi Salon** mukaan töitä olisi tehostetussa palveluasumisessa ja laitoshoidossa 4500 uudelle lähihoitajalle. Lisäksi erityisesti kotihoitossa tarvitaan tulevina vuosina merkittävästi lisää työvoimaa. Mistä tällainen määrä lähihoitajia saadaan?

– Koulutettuja hoitajia saadaan palaamaan alalle, kun laitetaan sote-alan työolosuhteet kuntoon. Osa lisätarpeesta saadaan täytettyä niin, että annetaan kaikille osa-aikatyötä tekeville hoitajille mahdollisuus koko-aikatyöhön, mikäli he itse niin haluavat. Yksi ratkaisu on karsivat soveltuvuuskokeet. Silloin opintojen keskeytyksiä tulisi merkittävästi vähemmän kuin nyt. Jos karsivia soveltuvuuskokeita ei saada, lähihoitajakoulutukseen pitäisi lisätä 2000 aloituspaikkaa vuodessa, jotta työelämään saadaan riittävä määrä valmistuneita hoitajia, Salo pohtii. ■

Turvaa perheesi tänään

Hanki henkivakuutus ennen kuin.
SuPerin jäsenenä sinä ja puolisoasi saatte
Suomen edullisimman* henkivakuutuksen.
Jäsenetusi on 62 %.
Laske hinta kätevästi nettilaskurillamme.

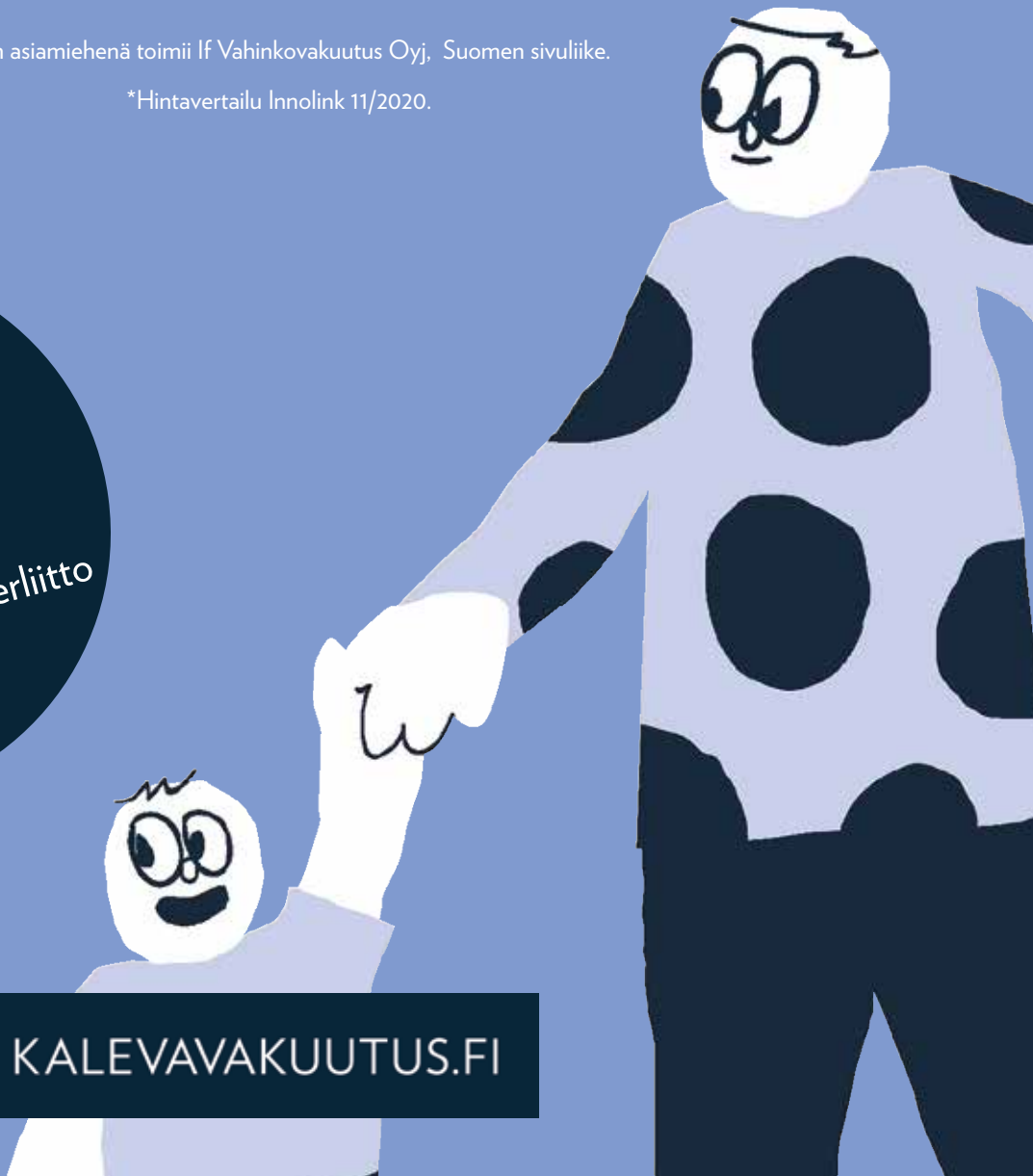
Kalevan asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutus Oyj, Suomen sivuliike.

*Hintavertailu Innolink 11/2020.

**Kampanjaetu -
leffalippu
kaupan päälle!**

kalevavakuutus.fi/superliitto

KALEVAVAKUUTUS.FI





VARMISTA IÄKKÄÄN TURVALLINEN KOTIUTUMINEN SAIRAALASTA

TEKSTI MINNA LYHTY

Kun iäkäs potilas kotiutetaan sairaalasta, se vaatii saumatonta moniammatillista yhteistyötä. Hyvin suunniteltu kotiuttaminen estää pyöröovi-ilmiön. Caritas Palvelujen kotihoidon palveluesimies **Kirsi Kariniemi** antaa viisi neuvoa onnistuneeseen kotiuttamiseen.

1. KUUNTELE IÄKÄSTÄ

Kuunteleminen on ensiarvoisen tärkeää, koska iäkkäällä itsellään on yleensä paras tieto kotona pärjäämisestä. Kuulluksi tuleminen luo myös tunnetta siitä, että on arvokas. Potilas saattaa kokea kotiutumisen turvalliseksi, vaikka hänellä olisi monia rajoitteita. Luottamus läheisten ja kotihoidon apuun lisää uskoa pärjäämiseen. Toisaalta ikääntynyt voi kokea pelkoa, vaikka hän olisi kohtuullisen hyväkuntoinen. Turvatoimien kokemukset voivat aiheuttaa fyysisiä oireita, joiden vuoksi ikääntynyt kutsuu paikalle ambulanssin.

2. HUOLEHDI TIEDON KULKEMISESTA

Jos iäkkään luona käy kotihoito, sinne pitää ilmoittaa mahdollisimman aikaisin kotiuttamisajankohta sekä tiedot muutuneesta terveydentilasta, toimintakyvystä ja lääkityksestä. Potilasturvallisuus saattaa vaarantua, jos vastuu tiedon siirtymisestä on iäkkäällä.

Jos liikuntakyky on heikentynyt, uusien apuvälineiden tarve on selvitettävä. Tärkeää on huolehtia siitä, että tarvittavat ateria- ja kauppapalvelut alkavat toimia oikea-aikaisesti. Myös muiden palveluiden tarve on kartoitettava.

3. OHJAA KOTIUTUMISESSA

Huolehdi siitä, että iäkkäälle annettava tieto kotiutumisesta on johdonmukaista ja oikea-aikaista. Neuvo iästä sairautensa omahoidossa ja tue hoitoon sitoutumisessa. Jos ikääntynyt ei käytä kotihoidon palveluja, on välttämätöntä varmistaa, että hän itse tai hänen läheisensä ymmärtävät ohjeet.



4. OTA LÄHEISET MUKAAN

Pyydä läheiset mukaan kotiutumisen suunnitteluun, jos iäkäs antaa siihen luvan. Heiltä saa paljon hyödyllistä tietoa siitä, miten kotona on mennyt aiemmin. Selvitä, miten paljon läheiset pystyvät antamaan apua kotona. Jos puoliso on omaishoitaja, kysy hänen jaksamisestaan muuttuneessa tilanteessa.

5. SELVITÄ KOTIKUNTOUTUKSEN TARVE

Selvitä iäkkään mahdollisuus saada kotikuntoutusta. Viikosta muutamiin viikkoihin kestävä kotikuntoutus luo turvallisuudentunnetta ikääntyneelle ja hänen läheisilleen. Moniammatillisen tiimin avulla lääkeshoidon ja sairauksien seuranta paranee. Kotikuntoutuksen on todettu parantavan fyysistä toimintakykyä ja omatoimisuutta päivittäisissä toiminnoissa. Sopeutuminen arkielämään helpottuu, mikä luo turvallisuutta ja uskoa tulevaisuuteen.



Vuorotyöunihäiriö pääsi unettomuuden
Käypä hoito -suositukseen

YÖVUOROISTA TULEE TERVEYSRISKI JOS UNIVELKA YLITTÄÄ MAKSUKYVYN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Jotkut vuorotyöntekijöistä nukkuvat huonosti vuorojen välillä, eikä univelkojen kuittaaminen onnistu vapaapäivinäkään. Toiset taas nukkuvat missä ja milloin vain, ja vuorotyö sujuu. Mistä ero johtuu, ja miten vuorotyöunihäiriöstä kärsiviä voidaan auttaa?

Lähes neljäsosa suomalaisista työntekijöistä tekee vuorotyötä tai epäsäännöllistä työaikaa, ja viidennes heistä kärsii vuorotyöhön liittyvästä unihäiriöstä.

– Vuorotyöunihäiriöstä kärsivät palautuvat vapaapäivien aikana hitaammin kuin muut. Puolet heistä on vapaa-aikanaan jatkuvasti väsyneitä, sanoo Työterveyslaitoksen tutkija **Päivi Vanttola**.

Haittaluettelo jatkuu: vuorotyöunihäiriöiset rentoutuvat nukkumaan mennessä muita vuorotyöntekijöitä huonommin, nukahtaminen kestää pidempään ja unen laatu on heikompaa.

Unihäiriöiset ovat muita uneliaampia sekä yö- että aamuvuoroissa. He myös nukkuvat vapaapäivinä vain vähän yli normaalin unentarpeensa. Univelan takaisinmaksu tökkii.

– Vuorotyössä hyvin pärjäävillä nukkuminen yksinkertaisesti sujuu paremmin ja joustavammin kuin unihäiriöisillä. Hyvin pärjäävät pystyvät nukku-

maan mihin vuorokaudenaikaan tahansa, eikä univelan kuittaaminen vapaapäivinä tuota vaikeuksia, Vanttola selittää.

Vanttolan väitöstutkimuksen hyvä uutinen on se, että neljälle viidestä vuorotyöntekijästä vuorotyö ei näyt-

täisi tuottavan juurikaan ongelmia. Tukitoimet voidaan siis kohdistaa melko pienelle ryhmälle. Esimerkiksi vuorojen sovittelemisen ei pitäisi vaikeuttaa työvuorolistojen tekoa liikaa.

– Vuorotyöunihäiriötä on useita ala-

tyyppejä. Unettomuustyyppisestä häiriöstä kärsii nelisen prosenttia sairaalatyöntekijöistä. Heillä viikonloppu ei välttämättä riitä palautumiseen, ja tilannetta voitaisiin auttaa varaamalla heille vuorojen väliin pitemmät palautumisjaksot. Näin pienen joukon kohdalla se tuskin haittaisi liikaa vuorolistojen tekoa.

Toisessa alatyypissä oireena on unettomuuden lisäksi voimakas väsymys. Tätä unihäiriötyyppiä potee Vanttolan

mukaan kuutisen prosenttia sairaala-henkilöstöstä.

KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS HELPOTTAA DIAGNOSOINTIA

Vanttola selvitti väitöskirjassaan vuorotyöunihäiriön yleisyyttä ja sen ilmenemistä sekä oireista toipumista. Aineistona ovat 4 814 sairaalatyöntekijän työajanseuranta ja kyselyvastaukset sekä 31 lentokenttätyöntekijän kolmen viikon uni- ja vireysmittaukset.

Tulokset kertovat, että vuorotyöunihäiriötä potevilla jo kolme ilta- tai yövuoroa kuukaudessa voi johtaa jatkuvaan väsymykseen vapaa-ajalla. Häiriön riski on selvästi suurempi yötyötä sisältävässä kuin sitä sisältämättömässä vuorotyössä.

Unihäiriö voi kasvattaa kakkostyyppin diabeteksen ja sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien riskiä. Myös tapaturmien riski voi kasvaa.

– Tapaturmariskin vuoksi vuorotyöntekijöiden jaksamisesta on pidettävä huolta siinäkin tapauksessa, että yövuoroja on vain muutama vuodessa. Näin he eivät vaaranna itseään eivätkä muita työaikana tai työmatkoilla, Vanttola painottaa. ►

Vuorotyöunihäiriö ei ole mikään uusi asia. Se on ollut mukana kansainvälisissä unihäiriöluokituksissa jo useamman vuosikymmenen ajan.

– Vuorotyöunihäiriötä koskeva tutkimustieto on kuitenkin ollut tähän saakka hajanaista ja häiriön määritelmät vaihtelevia. Se on viivästyttänyt vuorotyöunihäiriön pääsyä Käypä hoito -suosituksiin.

Vuorotyöunihäiriö lisättiin viime vuonna unettomuuden Käypä hoito -suosituksiin. Vanttolan mukaan tämä auttaa lääkäreitä diagnoosin teossa, ja unihäiriöistä kärsivienkin on nyt entistä helpompi mennä lääkäriin hakemaan apua.

– Pelkkää unettomuutta ja väsymystä kysymällä eivät ongelmat ratkea, sillä oireet voivat olla hyvin samanlaisia eri unihäiriöissä. On tärkeää keskustella lääkärin kanssa häiriön juurisyistä. Liittyvätkö unettomuus tai väsymys vuorotyöhön, vai onko syynä esimerkiksi sairaus tai henkilön senhetkinen elämäntilanne.

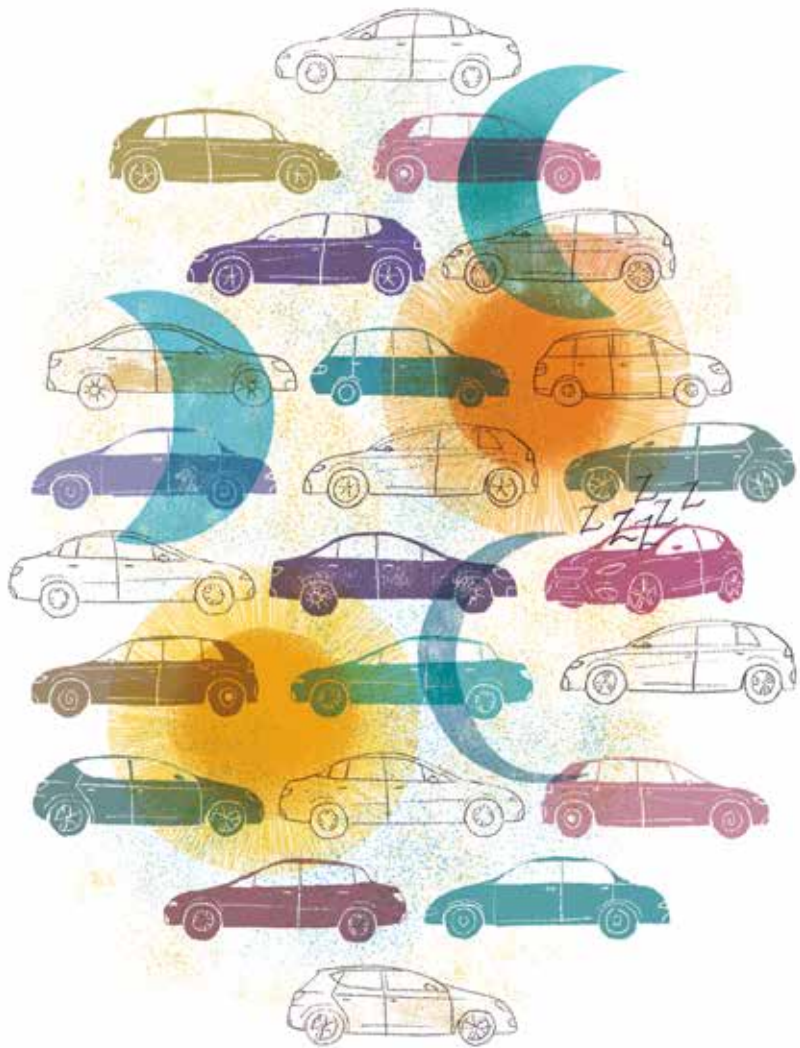
MELATONIINI VOI HIDASTAA PALUUTA NORMAALIRYTMIIIN

Miten itse kukin voi vähentää vuorotyön haittoja omalta kohdaltaan? Työn ulkopuolisen elämänrytmin säännöllisyys voi Vanttolan mukaan auttaa etenkin, jos haastavia vuoroja on vähän.

– Heräämis- ja nukahtamisajat kannattaa pitää mahdollisimman säännöllisinä silloin kun se on mahdollista. Näin unettomuus ja väsymys saadaan rajatuksi haasteellisten työvuorojen aikaan. Yövuorot lyhentävät nukkumisaikaa joka tapauksessa. Silloin kannattaa vain nukkua niin pitkään kuin suinkin pystyy.

Rentoutumiseen ennen nukkumaan menoa kannattaa kiinnittää huomiota. Vanttolan puhuu unihygieniasta, johon kuuluu muun muassa valon välttäminen ennen unijaksoa.

– Aamulla yötystä kotiin palatessa on hyvä käyttää aurinkolaseja, jotta unta edistävän melatoniinin tuotanto häiriintyisi mahdollisimman vähän. Nukkumistilaksi sopii parhaiten viileä, pimeä ja meluton huone.



"AAMULLA YÖTYÖSTÄ KOTIIN PALATESSA ON HYVÄ KÄYTTÄÄ AURINKOLASEJA, JOTTA MELATONIININ TUOTANTO EI HÄIRIINTYISI."

Uni- ja nukahtamislääkeitä ei suositella ensisijaiseksi hoitokeinoksi vuorotyöntekijöille. Vanttolan mukaan ne sopivat paremmin niille, joilla on säännöllinen vuorokausirytm.

– Melatoniinivalmisteet voivat joissakin tapauksissa auttaa, mutta en suosittele niitä säännölliseen käyttöön. Ne voivat tahdistaa elimistön sisäistä kelloa pois päin yön ja päivän vaihtelusta, mikä hidastaa normaaliin rytmiin palaamista.

Sairaaloiden vuorosuunnittelussa vältettävistä asioista ovat aikaiset aamu- vuorot, yövuorot ja alle 11 tunnin vuorovälit.

– Tutkimukseni selkeä tulos on, että yövuorot lisäävät unihäiriön riskiä eni-

ten. Jokunen lyhyempi vuoroväli kuussa ei vielä maata kaada.

Vuorotyön siedossa on kyse yksilöllisistä ominaisuuksista. Siksi on tärkeää, että työntekijät voivat itse vaikuttaa työvuoroihinsa.

– Toiset pystyvät nukkumaan lähes milloin vain, ja uni on myös tehokasta, eli pienempikin nukuttu tuntimäärä riittää. Iän karttuessa erityisesti yövuorojen sieto heikkenee, koska iäkkäämmät työntekijät nukkuvat yleensäkin vähemmän. Yhteisöllinen vuorosuunnittelu auttaa tässäkin. ■

VÄITÖS: SHIFT WORK DISORDER: PREVALENCE, MANIFESTATION, AND RECOVERY. HELSINGIN YLIOPISTO 2021.

Tutkimusnäyttö kasautuu:

Yövuorot vaarantavat terveytesi

Työaikojen piirteiden ja työtapaturmien yhteyttä on selvitetty viime aikoina useissa tutkimuksissa Tanskassa, Norjassa ja Suomessa, kertoo Työterveyslaitos uutissivuillaan.

Tanskalainen tutkimus osoitti, että tapaturmariski kohosi vain iltai- tai yövuoroja sisältävän työviikon jälkeen verrattuna päivävuoroja sisältäneeseen viikkoon. Mitä lyhyempi väli työvuorojen välillä oli, sitä suuremmaksi tapaturmariski kasvoi.

Norjalainen tutkimus havaitsi, että lyhyiden vuorovälien, jolloin työvuorojen välille jää alle 11 tuntia, määrä on yhteydessä työtapaturmiin ja lähes piti -tilanteisiin työvuoron aikana. Suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että tapaturmariski on kohonnut myös 12 tuntia tai sitä pitemmissä työvuoroissa sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Tanskalais-suomalainen tutkimus osoitti, että iltatyö ja viisi tai useampi perättäinen yövuoro lisäsivät pitkien sairauspoissaolojen määrää erityisesti ikääntyneillä työntekijöillä.

Kansainvälinen asiantuntijaryhmä arvioi, että yötyötä sisältävällä vuorotyöllä on todennäköisesti karsinogeenisia vaikutuksia ihmisiin. Se voi aiheuttaa rinta-, eturauhas- ja pakusuolen syöpää.

Korkeatasoisina pidettyjen tutkimusten mukaan yövuorojen suuri viikoittainen määrä tai pitkä kesto ovat yhteydessä kohonneeseen rinta- syöpäriskiin. Havainnon luotettavuutta vahvistaa se, että tutkimuksissa,



TAPATURMARISKI KASVAA HOITOALALLA, JOS TYÖVUORO KESTÄÄ YLI 12 TUNTIA.

joissa yötyön määrä oli vähäinen, ei löydetty merkkejä kohonneesta rinta- syöpäriskistä.

Päivittäisiä työaikatietoja hyödyntänyt tanskalainen tutkimus sairaalassa työskentelevillä naisilla osoitti, että mitä suurempi oli yövuoro-

jen kokonaismäärä raskausviikoilla 3–21, sitä suurempi oli keskenmenoriski. Professori **Anne Helene Garde** Tanskan työterveyslaitoksesta katsookin, ettei raskaana olevilla naisilla saisi olla enempää kuin yksi yövuoro viikossa. ■

KORONAKESKUKSESSA, KUINKA VOIN AUTTAA?

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MIKKO LEHTIMÄKI

Päivystyspoliklinikan lähihoitajat eivät pelästyneet koronaa, mutta paluu uuteen normaaliin tuntuu vielä kaukaiselta.



Onko minua pelottanut? Ei. Olen kyllä miettinyt tilan-
netta, mutta en voi sanoa, et-
tä olisin pelännyt. Olisi vai-
keaa olla töissä päivystykses-
sä ja koronakeskuksessa, jos
pelkäisi.

Lähihoitaja **Gunilla Huhta** on työs-
kennellyt Vaasan keskussairaalan päi-
vystyksessä kymmenen vuotta. Siellä
hän oli myös silloin, vähän reilu vuosi
sitten, kun ensimmäiset epätietoiset ja
huolestuneet potilaat saapuivat sairaalaan
näytteenottoon. Koronasta puhuttiin,
siitä Kiinasta tulleesta viruksesta.

– Alussa se oli hyvin pientä, vain
muutamia oireisia. Vähitellen heitä al-
koi tulla yhä enemmän. Kaikki oli uutta.

Lähihoitaja **Tiina Sid** on Huhdan
kollega. Hän muistaa, kuinka nopeas-

ti tilanne muuttui. Koronatestiin ha-
keutui ihmisiä yhä enemmän ja en-
simmäiset positiiviset testitulokset tuli-
vat Vaasan sairaanhoitopiirissä maaliskuu-
kuussa 2020. Samaan aikaan sairaalassa
ymmärrettiin, että kapasiteetti ei riitä.
Henkilökuntaa tarvittiin nopeasti lisää
ja työ oli järjestettävä uudella tavalla.

– Meillä on koko ajan ollut selkeä
ohjeistus siitä, miten toimitaan, Sid
kiittää esimiehiään.

– Muistan silti sen alun hetkellisen
avuttoman olon. Että mitä tässä oikein
tapahtuu.

Koronaa ei osannut odottaa kukaan,
mutta aivan vieras asia vakava tartunta-
tauti ei ollut.

– Muutama vuosi sitten puhuttiin
ebolaviruksesta. Silloin harjoittelimme
suojavarusteiden riisumista ja puke-

mista. Ebola ei onneksi Suomeen tul-
lut, mutta kun korona sitten tuli, oli
harjoittelusta hyötyä, sanoo Sid.

KORONAKESKUS VASTAA

Vaasan keskussairaalaan perustettiin
heti pandemian alussa koronakeskus.
Se on yksi päivystyspoliklinikan hoito-
henkilökunnan vaihtuvista työpisteistä,
mutta siellä ei hoideta koronapotilaita.

– Koronakeskuksessa työ on koro-
natestien koordinointia ja puhelimes-
sa puhumista, tai jos työpiste on päi-
vystyksen pihassa olevassa näytteenot-
tokeskuksessa, niin silloin otetaan näyt-
teitä, sanoo Gunilla Huhta.

Vaasassa lähetteen koronanäytteen-
ottoon saa omalta terveysasemalta. Sen
jälkeen koronakeskuksesta lähetetään ▶

TILANNE MUUTTUI NOPEASTI. TYÖ OLI JÄRJESTETTÄVÄ UUELLEEN.





Gunilla Holm ja Tiina Sid pitävät työtään sairaalan päivystyksessä vaihtelevana ja mielenkiintoisena.

tekstiviestillä asiakkaalle tieto näytteenoton tarkasta ajasta. Koronakeskukseen soittavat niin tavalliset kansalaiset kuin terveydenhoitoalan ammattilaisetkin terveyskeskuksista ja asumisyksiköistä. Usein aiheena ovat oireet, näytteenotto, eristyksessä oleminen ja tulosten saaminen. Päivittäin käytetään suomen lisäksi ruotsia ja englantia. Vaasa on kansainvälinen opiskelijakaupunki ja se näkyy myös koronakeskuksessa.

– Näytteenotossa osa ihmisistä haluaa saada paljon tietoa, toiset ovat käyneet testissä jo monta kertaa ja kaikki on tuttua. Yleensä on selvitty hyvin, sanoo Huhta.

Tiina Sid kertoo, että oman lisänsä koronakeskuksen näytteenottoon tuo

satama. Uumajasta saapuu kaksi kertaa päivässä matkustajalaiva Vaasaan, viimeinen keskiyöllä.

– Satamassa on aina matkustajia vastassa parin kolmen hengen näytteenottotiimi koronakeskuksesta. Jos maihin tulijalla ei ole näyttää negatiivista testitulosta, hänet testataan.

Vaasassa koronatilanne on ollut vakava. Pahin tilanne oli viime syksynä, jolloin sairaanhoitopiirin ilmoitettiin olevan laajan leviämisen vaiheessa. Se on näkynyt näytteenotossa, mutta ei niinkään sairaalan osastoilla. Koronapotilaita on sairaalassa ollut verrattain vähän hoidossa.

– Se johtuu siitä, että sairastuneet ovat suureksi osaksi olleet nuoria ih-

misiä, opiskelijoita, jotka ovat pärjänneet taudin kanssa kotona, arvioi Gunilla Huhta.

Korona on näkynyt myös päivystyksen henkilökunnan keskuudessa. Sairaalassa oli talvella joukkoaltistuminen. Hoitajia ja lääkäreitä on ollut karanteenissa.

– Vuoronvaihtoja on ollut paljon.

NOPEATEMPOISTA JA VAIHTELEVAA

Huhdan ja Sidin työpaikka Vaasan keskussairaalassa on laaja, ympärivuorokautinen päivystyspoliklinikka. Kaupunkilaiset ovat ylpeitä oman sairaalansa laajasta päivystyksestä, sillä sen saamista edelsi kuohuva keskustelu, tiukka poliittinen vääntö ja lopulta tuhansien ihmisten mielenosoitus Vaasan torilla.

Päivystyksessä työskentelee kolmessa vuorossa noin sata hoitoalan ammatti-

”EPÄILYS TARTUNNASTA TÄYTYY OLLA KOKO AJAN MIELESSÄ.”

Mitä Vaasan koronakeskuksessa tehdään?

Koronakeskuksessa käsitellään lähes kaikki covid-19-tapaukset Vaasan sairaanhoitopiirissä. Testausten koordinoinnin ja näytteenoton lisäksi hoitajien työhön sisältyy paljon puhelinneuvontaa.

Koronanäytteiden päivittäinen määrä on vaihdellut muutamasta viiteensataan näytteeseen. Toukokuun puolivälissä näytteitä otettiin noin 250 päivässä.

Päivystyksen pihassa olevan näytteenottopaikan lisäksi eri puolilla kaupunkia on järjestetty matalankynnyksen mobiilinäytteenottopisteitä.

Koronanäytteet lähetetään Vaasasta analysoitavaksi laboratorioon Tampereelle. Tulokset tulevat parissa päivässä.

Koronaan liittyvää työtä tekevistä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista Vaasassa oli toukokuussa rokotettu 99%.

LÄHDE: VAASANKESKUSSAIRAALA.FI

laista eri ikäisten ja erilaisten akuuttipotilaiden kanssa. Vastaanotossa potilaat arvioidaan ja ohjataan eteenpäin kiireellisyysperiaatteella. Työpisteitä päivystyksessä on useita.

– Päivystykseen tulee kaikenlaisia ihmisiä vauvasta vaariin ja kohtaamme esimerkiksi kirurgisia, sisätauti- ja neurologisia potilaita. Se tekee työstä mielenkiintoista ja vaihtelevaa, sanoo Huhta.

Huhta ja Sid eivät lähihoitajina ole omalla työpaikallaan poikkeuksia, vaikka suurin osa kollegoista onkin koulutukseltaan sairaanhoitajia.

– IV-lääkkeitä emme voi antaa, mutta muuten teemme työtä kuin sairaanhoitajatkin. Lähihoitajan koulutuksella voi ihan hyvin olla päivystyksessä töissä, vakuuttaa Sid.

Hän kuvailee työtään nopeatempoiseksi. Päivystyspotilaiden kanssa ei ehkä synny pitkiä ja syvällisiä hoitosuh-



teita, mutta on antoisaa nähdä, kun sairaana saapunut ihminen usein saa nopeasti avun ja pääsee lähtemään kotiin toipumaan. Osa potilaista jatkaa matkaansa sairaalan muille osastoille.

Yleensä yksi vuorossa olevista lähihoitajista on kipsari, ja sellainen on myös Tiina Sid.

– Kipsaaminen on erityisen lähellä sydäntäni. Tuntuu hyvältä, kun se alussa peloissaan itkenyt lapsi saa kipsin käteensä ja toteaa, ettei enää satu. Se on käsityötä, jossa konkreettisesti voi auttaa ja työn tulos näkyy heti, sanoo Sid.

MIKÄ ON UUSI NORMAALI?

Koronan kanssa eletty puolitoista vuotta on ollut erikoinen rupeama päivystyksen hoitohenkilökunnalle. Melkoinen savotta, voisi joku sanoa.

– Koronapandemia on muuttanut kaikkia työskentelytapoja. Epäily tartunnasta täytyy olla koko ajan mielessä, aina pitää ajatella askeleen pidemmälle, kuvailee Gunilla Huhta.

Henkilökunta on joutunut lyhyessä ajassa omaksumaan valtavan määrän uutta tietoa. Suojavarusteiden pukeminen ja riisuminen vievät aikaa, sillä esimerkiksi koronakeskuksen näytteenotossa hoitajalla on myssy hiusten peittona, kasvoillaan suunenäsuojain ja visiiri, ja yllään kertakäyttöinen suoja-

takki ja kertakäyttöiset suojakäsineet. Käsiiä desinfioidaan jatkuvasti. Eristyksessä olevan potilaan hoitaminen vaatii henkilökuntaa.

– Se vie voimia, mutta aaltoillen. Jonakin päivänä on tuntunut raskaammalta kuin toisena. Vuosi sitten kaikki oli uutta, mutta nyt kaikki sujuu mutkattomammin. Tähän on tavallaan tottunut, miettii Huhta.

Tiina Sid sanoo, että korona ei ole vaikuttanut hänen vapaa-aikaansa kovin paljon. Ravintoloiden aukiolorajoitukset ja kehoitus välttää ihmisjoukkoja eivät oikein kosketa arkea, jos asuu syrjässä maaseudulla omakotitalossa. Lapsen rippijuhlat siirtyivät sentään loppukesään.

– Minulla on Ruotsissa sukulaisia ja tietysti heitä olisi mukavaa taas pian nähdä. Ystäviä en ole vuoden aikana kovin paljon tavannut, mutta eipä kolmivuorotyötä tekevä tapaa heitä paljon muutenkaan, naurahtaa Sid.

Koronatilanne on toukokuun puolivälissä ollut Vaasassa rauhallinen. Tartuntaluvut laskevat ja rokotukset etenevät ripeästi. Rajoituksia puretaan, ja joskus tulevaisuudessa koronakeskuksenkin toiminta.

– Toivon tietenkin, että tilanne nyt helpottaa ja palataan normaaliin. Mutta mikä se uusi normaali on, mitä se tarkoittaa, kysyy Tiina Sid. ■



Suojakertoimet syyniin

Kun auringon UV-indeksi ylittää luvun 3, on aika kaivaa esiin aurinkorasvat. Tarkkoja UV-lukuja voi seurata Ilmatieteenlaitoksen verkkosivuilta, mutta hyvä perussääntö on, että Suomessa rasvallaan toukokuusta elokuuhun.

Rasvan määrässä ei kannata pihistellä, eikä päiväysvanhoja tuotteita käyttää. Aurinkorasva levitetään iholle puolisen tuntia ennen aurinkoon menoa ja sitä lisätään päivän mittaan. Paras suoja porotusta vastaan on edelleen varjo ja kevyet peittävät vaatteet. Syöpäjärjestöjen mukaan jopa 95 prosenttia ihosyöivistä olisi estettävissä, jos suojauduttaisiin oikein.

Se suojakerroin? Aikuisille vähintään 15, lapsille 50.

Onko koira liian rankka?

Joogasta tuttu alaspäin katsova koira on koko kehon liike, jolla nuutuneen olon saa äkkiä virkeäksi ja vetreäksi. Asento venyttää makeasti takareisiä, pohkeita ja hartioita, ja vahvistaa käsiä ja jalkoja. Varsinkin alkuun tuntuu usein liian hapokkaalta, ja silloin helpottaa kun pitää polvet reilusti koukussa. Suora selkä on koirassa tärkeämpi kuin suorat jalat tai lattiaan osuvat kantapää. Ranteitaan säästelevät voivat kokeilla selkävenytystä myös nojaten käsillä seinää vasten. Äläkä pidätä hengitystä, anna virrata vapaasti.

TIESITKÖ?

Depressiosta kärsii vuoden aikana noin 5–7 % suomalaisista.

KAYPAHOITO.FI



Miesten välinen seksi ei enää estä verenluovutusta vuodeksi

Veripalvelu muutti toukokuussa verenluovutuksen ehtoja. Aiemmin miesten välinen seksi, tai seksin ostaminen tai myyminen estivät verenluovutuksen vuoden ajaksi. Nyt aika on lyhentynyt neljään kuukauteen.

Aihe on herättänyt keskustelua, ja vuoteen 2014 asti verenluovutus oli kokonaan kielletty miehiltä, jotka olivat joskus harrastaneet homoseksia.

Luovutustieteen lyhentäminen perustuu useiden asiantuntijoiden arvioihin ja lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean uudistuneeseen määräykseen veripalvelutoiminnasta.

Kaikki sairastetut syövät eivät myöskään enää estä verenluovuttamista. Jos syövästä on toipunut ja seuranta on päättynyt, verta voi käydä luovuttamassa. Ehtona on, että syöpä ei totea-

misvaiheessa ole levinnyt ja että se on hoidettu paikallisella leikkauksella, sädehoidolla tai lääkehuuhtelulla. Tällaisia syöpiä ovat monet eturauhassyövät, suoliston syövät, ihon syövät ja paikallinen kohdunkaulan syöpä.

Vakava allerginen reaktio tai anafylaksia aiheuttaa kahden viikon luovutusesteen. Aiemmin anafylaksiasta on seurannut pysyvä verenluovutustiet.

5 syytä rakastaa VARHAISKAALIA



1. Mehukas ja monipuolinen varhaiskaali maistuu ihan sellaisenaan suupalloiksi silputtuna, mutta sitä kannattaa myös grillata lohkoina ja wokata ohuina suikaleina. Ennakkoluuloton maustaa varhaiskaalin vuohenjuustolla tai lisää sitä kesäisen pastan höysteeksi.

2. Kaikki kaalit ovat ravinteikkaita, niin myös varhaiskaali. Se sisältää paljon C- ja K-vitamiinia, kalsiumia ja magnesiumia. Kilokaloreita sen sijaan on vähän, vain 31 sadan gramman annoksessa.

3. Kaali tekee hyvää sydämelle ja aivoille. Kaalissa on paljon kaliumia, joka alentaa korkeaa verenpainetta ja uuden tutkimuksen mukaan samalla myös pienentää suolan haittoja. Liiallinen suolan käyttö tunnetusti nostaa verenpainetta ja altistaa samalla aivoverenkiertohäiriöille.

4. Kaaliaterian jälkeen olo on pitkään kylläinen, sillä siinä on paljon suolistolle hyvää tekevää kuitua. Kaikkien vatsalle kaali ei kuitenkaan sovi. Silloin se kannattaa kypsentää tai kokeilla eri lajikkeita, esimerkiksi lehtikaali on usein herkälle vatsalle hellempi.

5. Kaalinlehtiä käytetään myös ulkoisesti tulehdusten ja haavojen hoitamiseen. Imettävien äitien rintatulehdusta hoidetaan usein viileillä keräkaalin lehdistä, jotka laskevat turvotusta ja helpottavat kipua.

FINELI.FI, SATOKAUSI.FI

”Palautuminenkin on vähän kuin onnellisuus, joka herkästi pakenee sitä tietoisesti tavoittelevaa ja joka usein syntyykin itsessään mielekkään tekemisen sivutuotteena.”

PSYKOLOGI ANNIINA VIRTANEN
INSTAGRAM-TILILLÄÄN @ANNIINAVIR



Pähkinöistä parhaimmat

Pehmeää rasvaa pursuavat pähkinät tekevät hyvää erityisesti aivoille ja sydämelle. Sydänliiton mukaan pekaanipähkinät sisältävät pähkinöistä eniten pehmeää rasvaa, mutta monipuolisin hyvän rasvan lähde on saksanpähkinä. Siinä on paljon ihmiselle välttämätöntä, omega-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfa-linoleenihappoa. Määrässä ei kannata liioitella, pieni kourallinen pähkinöitä päivässä riittää.



”Eilen vietin pitkään aikaa sairaalassa. Siinä odotellessani seurasin keskustelua, jossa suomea osaamattomille selvitettiin tulkin avustuksella, mitä tarkoittaa ajanvaraus ja miten ja milloin se tehdään. Moninaisia ovat terveydenhuollon työt. Hyvin selvisivät.”

KAISA VÄHÄHYPPÄ

@VAHIS TWITTERISSÄ 7.5.2021

Vertailu

Naisista

46 %

ja miehistä

93 %

kertoo saavansa

yhdynnässä yleensä orgasmin.

VÄESTÖLIITTO, FINSEX-TUTKIMUS

PIINAAVAN PITKÄ KORONATAUTI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Osalla koronavirustautiin sairastuneista oireet jatkuvat kuukausia altistumisen jälkeen. Syitä sairauden pitkittymiseen etsitään nyt geeneistä.

Koronavirustaudin on tähän mennessä sairastanut noin 88 000 suomalaista ja tautiin menehtyneitä suomalaisia on hieman yli 900. Virus on ollut keskuudessamme yli vuoden, mutta sen aiheuttamassa sairaudessa on yhä paljon selvittämätöntä.

Vielä ei tiedetä esimerkiksi sitä, miksi joillakin koronavirustaudin oireet pitkittyvät ja kroonistuvat, kun vakavimmissakin tapauksissa sairaus on ohi tai selvästi paranemaan päin noin kolmessa viikossa.

Arviot siitä, kuinka monella sairastuneella oireet pitkittyvät, vaihtelevat parista kymmenestä prosentista jopa puoleen sairastuneista.

Tähän mennessä tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että taudin pitkittymisellä on tilastollinen yhteys naisukupuoleen, ylipainoon ja korkeaan ikään, kertoo Tampereen yliopiston

anatomian professori ja lääketieteen tohtori **Seppo Parkkila**.

Hän on perehtynyt pitkäaikaisesta koronasta tehtyihin tutkimuksiin, joita maailmalla on julkaistu jo jonkin verran. Suomessa pitkäaikaista koronaa on tutkittu vasta vähän, mikä johtuu siitä, että meillä on kohtuullisen vähän koronapotilaita.

– [Pitkäkestoisen koronavirustaudin] taustalla olevista mekanismeista tiedetään loppujen lopuksi aika vähän. Se tiedetään, että on tiettyjä assosiaatioita, kuten sukupuoli ja ylipaino, mutta perusmekanismit, jotka selittäisivät tämän, tunnetaan huonosti.

Se tiedetään myös, että vakavat oireet taudin alkuvaiheessa ovat johtaneet useissa tapauksissa sairauden pitkittymiseen. Toisaalta tiedossa on tapauksia, joissa pitkäkestoisia oireita on tullut myös silloin, kun oireet ovat akuutissa vaiheessa olleet lieviä tai niitä ei ole ollut lainkaan.

Tilastollisesti koronavirustautiin sairastuu enemmän miehiä kuin naisia, mutta naisilla sairaus todennäköisemmin pitkittyy ja kroonistuu. Tieteessä selityksiä koronaviruksen käyttäytymiselle etsitään parhaillaan esimerkiksi geeneistä.

– Akuutin covidin osalta tiedetään, että vaikeammille oireille on tiettyjä altistusgeenejä. Jää nähtäväksi, altistavatko jotkin geenit pitkäkestoiselle covidille.

OIREET HANKALASTI MITATTAVIA

Pitkäkestoisen koronavirustaudin oireet ovat samankaltaisia kuin sairauden alkuvaiheessa. Tyypillisiä potilaiden nimeämiä oireita ovat esimerkiksi hengenhädistys, kurkkukipu, yskä, pahoinvointi ja oksentelu, lihaskivut ja päänsärky. Uupumus on yleistä ja se liittyy usein rasitukseen, Seppo Parkkila kertoo.

– Moni potilas ei kykene normaaliin liikuntaan. Uupumus myös aaltoilee,



Ammattitauti- diagnoosi tuo turvaa, jos sairaus pitkittyy

Kun sairastuminen koronavirustautiin johtuu työssä saadusta tartunnasta, työntekijällä on oikeus saada korvauksia sairauden aiheuttamista kustannuksista. Oikeus korvauksiin alkaa siitä päivästä, kun työntekijä ensimmäisen kerran hakeutuu lääkäriin sairauden takia, joka myöhemmin todetaan ammattitaudiksi.

Ammattitaudin toteaminen on sitä helpompaa, mitä pikemmin sairastumisen jälkeen asia selvitetään.

Pitkäaikainen sairaus heikentää aina työntekijän toimeentuloa, eikä koronavirustaudista vielä tiedetä, kuinka kauan sairastaminen voi pahimmillaan kestää tai millaisia pitkäaikaisia tai pysyviä muutoksia se voi jättää elimistöön.

Ammattitautidiagnoosi oikeuttaa työtapaturma- ja ammattitautilain mukaisiin korvauksiin, joita ovat työkyvyttömyyden aikaisen ansiomenetyksen lisäksi esimerkiksi kuntoutus ja korvaus pysyvää haitasta.

välillä tuntuu kuin tauti olisi voitettu, ja toisessa hetkessä olo on todella heikko.

Oireita yhdistää se, että ne ovat lääketieteellisesti vaikeasti todennettavissa. Kuume voidaan mitata ja hengitystä arvioida, mutta jos potilas kertoo olevansa uupunut tai kuvailee aivosumun oireita, lääkärillä ei ole luotettavaa keinoja niiden mittaamiseen.

– Tämän tyyppiset oireet ovat hyvin subjektiivisia ja hankalia. Me ihmiset olemme erilaisia ja koemme oireet niin monella tavalla. Toiset kestävät niitä paremmin kuin toiset.

SUURIN OSA TOIPUU TAUDISTA

Pitkäkestoisen koronavirustaudin määritelmät eivät ole vielä vakiintuneet, ja myös taudin nimitys vaihtelee lähteestä toiseen. Tutkimustieto ei anna yksiselitteistä vastausta, onko koronaviruksen aiheuttama sairaus yksi ja sama vai

onko pitkittynyt korona oma tautinsa, tai onko pitkittynyttä koronaa yhtä vai useampaa tyyppiä.

Sitäkään ei vielä tiedetä, kuinka pysyviä koronavirustaudin oireet voivat olla, kaikki sairastuneet kun eivät vielä ole parantuneet. Seppo Parkkila pitää mahdollisena, että joillekin oireet jäävät pysyviksi. Muutokset elimistössä voivat ainakin olla pitkäaikaisia.

Koronavirustautiin ei ole parantavaa hoitoa vaan kaikki hoito on oireidenmukaista, sairauden pitkittyessä myös kuntouttavaa. Koska oireet ovat moninaiset, myös hoidon tulisi olla moniammatillista.

Seppo Parkkila muistuttaa, että lääketieteellisen hoidon lisäksi koronapotilaiden hoidossa tulisi kiinnittää huomiota henkiseen toipumiseen.

– Psykososiaalista tukea tarvitaan monestakin syystä. Pienin ei ole se,

että sairastuminen on henkisesti iso asia. Joillekin on traumaattinen kokemus sairastua ja seurata uutisia, kuinka samaan tautiin kuolee ihmisiä.

Sosiaalinen eristäytyminen korona-aikaan on omiaan lisäämään henkistä kuormitusta ja hidastamaan sairaudesta toipumista.

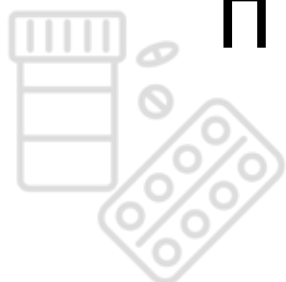
Seppo Parkkila ei kuitenkaan näe tilannetta ollenkaan niin synkkänä kuin voisi kuvitella. Hän muistuttaa, että Suomessa suurin osa koronaan sairastuneista paranee enemminkin tai myöhemmin.

– Meillä on hyvä terveydenhuolto ja hyvä yhteistyö perussairaanhoidon ja erikoissairaanhoidon välillä. Suomessa akuutin vaiheen sairastaneiden määrä on pieni, kuolleisuusluvut ovat matalat, ja myös pitkäkestoisen covidin osalta tilanne näyttää hyvältä. ■

”SAIRASTUMINEN ON HENKISESTI ISO ASIA.”



MUISTISAIRAUSLÄÄKKEET HELPOTTAVAT ARJESSA PÄRJÄÄMISTÄ



TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Lähihoitajalla on merkittävä rooli muistisairaiden lääkehoidossa. Neurologi Kati Juva kehottaa raportoimaan lääkehoidon vaikutuksista lääkärille.

Kun aloitin urani lääkäri-
nä muistisairaiden parissa
80-luvulla, psykogeriatriset
osastot olivat erittäin levotomia. Silloinen esimieheni sanoi joskus, että tunnelma on kuin persialaisella torilla. Kun ensimmäinen muistisairauslääke tuli käyttöön 90-luvulla, muistisairaiden neuropsykiatriset oireet vähenivät dramaattisesti, neurologian erikoislääkäri **Kati Juva** kertoo.

Ensimmäinen Alzheimerin taudin hoitoon kehitetty lääke oli AKE-estäjiin kuuluva takriini. Sitä piti ottaa neljä kertaa vuorokaudessa lyhyen vaikutusajan vuoksi. Se aiheutti joillekin maksaentsyymiarvojen nousua ja pahoinvointia. Lääke jäi pois käytöstä uusien parempien AKE-estäjien tullessa markkinoille.

– Näin työssäni lääkkeiden tuoman hyödyn. Monesta muistisairaasta tuli rauhallisempi ja keskittymiskykyisempi. Lääkkeet auttoivat näkyvimmin sairauden keskivaiheessa, jolloin alkaa usein tulla neuropsykiatrisia oireita, kuten levottomuutta, ahdistusta ja harhaluuloisuutta.

Juva harmittelee, ettei vielä ole onnistuttu kehittämään lääkettä, joka pysäyttäisi taudin etenemisen. Markkinoille ei ole tullut uusia muistisairauslääkkeitä vuosikausiin.

– Iltapäivälehdet ovat uutisoineet monta kertaa, että muistisairauksien lääkehoidossa on tulossa läpimurto, mutta

sitähän ei ole tullut. Erilaisia uusia lääkkeitä on kokeiltu paljon, mutta mikään ei ole toistaiseksi toiminut kunnolla.

RISKIN TIEDOSTAMINEN AUTTAA TUNNISTAMAAN

Paras hyöty muistisairauslääkkeistä saadaan, kun ne aloitetaan mahdollisimman varhain. Kati Juvan mukaan vielä parikymmentä vuotta sitten diagnoosi tehtiin usein vasta sitten, kun sairaus oli edennyt keskivaiheeseen. Nykyisin sairaudet tunnistetaan yleensä lievässä vaiheessa. Koska yleisimmän muistisairauden Alzheimerin taudin riski tiedostetaan, ikääntyneiden kognitiota seurataan tarkemmin kuin ennen.

– Vaikeinta on tunnistaa yksin asuvan ihmisen Alzheimerin tauti, jos se aiheuttaa neuropsykiatrisia oireita, kuten epäluuloisuutta, harhaluuloisuutta ja sairauden tunnottomuutta. Hän ei ole välttämättä halukas menemään tutkimuksiin. Oireita

saatetaan pitää myös psyykkisinä, jolloin diagnoosi ja lääkitys saattavat viivästyä.

Juvan mukaan Lewyn kappale -tauti huomataan yleensä varhaisessa vaiheessa sen tyypillisen oireen, näköhallusinaatioiden, perusteella.

Otsalohkodementian diagnoosi saatetaan viivästyä, koska sen tunnistaminen ei ole helppoa. Sairauden alkuvaiheessa muistiongelmien ovat yleensä vähäisiä.

Oireena saattavat olla toiminnan vaikeudet, käyttäytymisen muutokset ja psyykkiset oireet.

– Myös vaskulaarinen muistisairaus on toisinaan hankala tunnistaa, koska voi olla vaikeaa arvioida, mikä on aivokuivissa näkyvän vaskulaarisen vaurion merkitys potilaan oireistossa. Joskus hyvinkin toimintakykyisellä ihmisellä todetaan aivokuivissa merkittävä valkean aineen vaskulaarinen vaurio. Verenkiertohäiriöt saattavat altistaa myös vakavalle, hoitoon reagoimattomalle depressiolle.

SÄHLÄÄMINEN VÄHENEE

Muistisairauslääkkeet on kehitetty alun perin Alzheimerin tautiin, mutta niiden on huomattu auttavan myös muistisairauksissa, paitsi otsalohkodementiassa.

Muistisairauksien hoito aloitetaan AKE-lääkkeellä ja hoitoon voi lisätä memantiinin. Lääkkeet lievittävät oireita ja hidastavat taudin kulkua. Ne vähentävät neuropsykiatrisia oireita, kuten harhaluuloisuutta, hallusinaatioita, levottomuutta, ärtyisyyttä, masennusta ja ahdistusta. Lisäksi ne lievittävät apatiaa ja aktivoivat toimintaan.

– Joillakin kognitio kohentuu, erityisesti toiminnanohjaus, jolloin pystyy käyttämään olemassa olevaa kapasiteettia paremmin. Ei hermostu yhtä helposti, pystyy keskittymään ja kykenee käyttämään hyödyksi apukeinoja, kuten muistilappuja. Sählääminen vähenee. Lääkkeet eivät vaikuta suoraan muistiin, mutta voi tulla toimeen huomommalla muistilla lääkkeiden kanssa. ►

**MONTA KERTAA ON
UUTISOITU, ETTÄ
MUISTISAIRAUKSIEN
LÄÄKEHOIDOSSA ON
TULOSSA LÄPIMURTO.
SITÄ EI OLE TULLUT.**



"KYMMENELLÄ PROSENTILLA ALZHEIMER-POTILAISTA AKE-LÄÄKITYS EI VAIKUTA."



Entä auttaako lääkitys kaikilla potilailla?

– Ei auta. Kymmenellä prosentilla Alzheimer-potilaista AKE-lääkitys ei vaikuta, ihan kuin leipää söisi. Joku voi hyötyä memantiinista. Lewyn kappale-taudissa saadaan yleensä dramaattinen teho, kun hallusinaatiot jäävät pois.

LÄÄKE OTETAAN AAMUPALAN JÄLKEEN

Kati Juva suosittelee lääkahoitoa kaikille koti- tai omaishoidon avulla pärjääville muistisairaille, sillä todennäköisesti lääke parantaa toimintakykyä. Hoivakodissa asuva muistisairas, joka tarvitsee apua kaikessa ja jonka kommunikointi on vähentynyt, ei yleensä enää hyödy lääkkeestä.

– Silloin se kannattaa lopettaa, mutta pitää seurata, huononeeko vointi. Joskus ahdistus ja harhat tulevat voimakkaammin päälle, jolloin lääkitys pitää aloittaa uudelleen. Joillakin vointi kohenee selvästi, kun lääkitys lopetetaan.

Toisinaan sivuvaikutusten vuoksi käyttöä ei voida jatkaa. Juvan mukaan silloin kannattaa kokeilla vielä toista valmistetta.

– Ake-lääkkeiden aktivoiva vaikutus aiheuttaa joskus ongelmia. Lääke voi lisätä epätarkoituksenmukaista touhuilua. Joillakin tulee ärtyisyyttä. Harhaluuloi-

suus saattaa aktivoitua. Jos lääkkeet eivät tunnu sopivan tällä hetkellä, se ei tarkoita, etteikö niitä voisi kokeilla vielä myöhemmin.

Ake-lääkkeet ärsyttävät maha-suolikanavaa. Oireena voi olla pahoinvointi, närästys tai ripuli. Juva neuvoo, että lääke pitää ottaa aina aamupalan jälkeen, jolloin ne eivät ärsytä yhtä paljon kuin tyhjään vatsaan otettaessa.

– Pharmaca Fennicassa suositellaan, että lääke otetaan illalla. Se johtuu siitä, että lääketutkimuksissa lääke on otettu yöstä vasten. On kuitenkin havaittu, että illalla otettu muistilääke voi aiheuttaa levotonta yönä.

LÄHIHOITAJA SEURAA VAIKUTUKSIA

Lähihoitajan rooli muistisairaana lääkeshoidossa on merkittävä.

– Hän arvioi, miten lääke vaikuttaa arjessa. Kannustan raporttoimaan rohkeasti lääkärille, paransiko lääke vointia ja aiheuttiko se sivuvaikutuksia. Voi sanoa suoraan, jos muistisairas on hyppinnyt pitkin seinää lääkkeen aloituksen jälkeen tai hänen vointinsa on mennyt surkeaksi lopetuksen jälkeen.

Juva muistuttaa myös siitä, että on tärkeää seurata, meneekö lääke todella vatsaan saakka. Jotkut lääkekieliset muistisairaavat piilottavat lääkkeitä suus-

Muistisairauslääkkeet hidastavat taudin etenemistä ja parantavat toimintakykyä

Muistisairauksien lääkkeissä vaikuttavia aineita on neljä. Kolme niistä kuuluu samaan ryhmään, yksi on eri lailla vaikuttava lääke.

AKE-estäjiä ovat donepetsiili, rivastigmiini ja galantamiini.

Alzheimerin tauti vaurioittaa sellaisia aivojen hermoverkkoja, jotka käyttävät asetyylikoliini-nimistä ainetta välittäjäaineena. Ake-estäjät lisäävät asetyylikoliinin määrää aivoissa estämällä sen nopeaa hajoamista. Tämän seurauksena muistille tärkeät hermoradat toimivat paremmin.

Ake-estäjistä käytetään vain yhtä lääkettä kerrallaan. Sivuvaikutukset vaihtelevat jonkin verran. Tutkimukset eivät ole osoittaneet mitään AKE-estäjää toista tehokkaammaksi.

Memantiini vaikuttaa aivojen glutamaattitasapainoon.

Alzheimerin taudissa aivosoluja kuolee nopeasti, jonka seurauksena niistä vapautuu runsaasti glutamaattia. Liiallinen määrä vahingoittaa aivosoluja.

Memantiini vähentää glutamaatin vaikutusta, mistä seuraa kognition ja toimintakyvyn parantuminen. Memantiinia voidaan käyttää yhdessä Ake-estäjän kanssa.

saan ja sylkäisevät ne pois tilaisuuden tullen.

Juva korostaa, että muistisairaiden hoidossa tärkeintä ovat kuitenkin lääkkeettömät hoidot. Hoitaja voi lievittää neuropsykiatrisia oireita luomalla turvallisen ympäristön, kohtaamalla empaattisesti ja tarjoamalla mielekäästä tekemistä.

– Virikkeitä on oltava riittävästi, mutta ei liikaa. Ympäristö ei saa olla liian levoton, mutta ei liian tyhjääkään. Arki pitää rakentaa rutiinien varaan, jotta ei ole liikaa haasteita. Silti päivässä pitää olla jotain kivaa. Muistelut ja musiikki sopivat muistisairaille hyvin. ■

LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA!

SUPERLEHTI.FI



Lataa hyödylliset
e-julkaisut
ja lue aiemmin
ilmestyneitä
SuPer-lehtiä.

PIINAAKO PUUTOS?

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Ruoka ja ravitsemus kiinnostavat ihmisiä enemmän kuin koskaan ennen, mutta moni saa silti liian vähän ravintoaineita ruoastaan.

Ensin hyvät uutiset: Suomalaiset syövät vuosi vuodelta terveellisemmin. Proteiinia saadaan ruoasta riittävästi, jopa runsaasti. Kuidun ja D-vitamiinin saanti on lisääntynyt, ja E-vitamiinia ja B12-vitamiinia sekä kivennäisaineita, kuten kaliumia, fosforia, seleeniä ja sinkkiä, saadaan yleensä riittävästi.

Sitten huonot uutiset: Aikuisien ruokatottumukset ja ravintoaineiden saanti eivät ole läheskään ravitsemussuosituksen mukaisia. Vähintään viidesosa aikuisista saa ruoasta liian vähän A- ja D-vitamiineja sekä folaattia ja tiamiinia eli B1-vitamiinia. Lisäksi noin joka viides mies saa ruoastaan liian vähän C-vitamiinia ja riboflaviinia eli B2-vitamiinia. Suositusten mukaan tyydyttyneiden rasvahappojen saannin tulisi olla alle kymmenen prosenttia päivän energiasta, mutta vain viisi prosenttia aikuisista saavuttaa suosituksen.

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja syödään liian vähän, punaista ja prosessoitua lihaa taas liian paljon. ■

**RAVINTOA JA
RAVINTOLISIÄ EI PIDÄ
VERRATA TOISIINSA.**

Kuka tarvitsee ravintolisiä?

Yli puolet miehistä ja kaksi kolmasosaa naisista käyttää erilaisia ravintolisiä. Milloin vitamiineja ja ravintoaineita on syytä hakea apteekin hyllyltä?

– Ravintolisien käyttö summitaisesti tai ikään kuin varmuuden vuoksi ei välttämättä edistä terveyttä, joten ylenpalttinen vitamiinilisien käyttö ei ole suositeltavaa. Jos syö riittävästi ja tarpeeksi monipuolisesti, ei yleensä kärsi merkittävistä puutostiloista, ravintoterapeutti **Kirsi Englund** sanoo.

Poikkeuksen tähän muodostavat D-vitamiini talviaikaan ja rauta – etenkin, jos on vähentänyt eläinkunnan tuotteita ruokavaliostaan.

Ruoasta saadaan aina enemmän kuin yhtä ainetta, joten ravintoa ja ravintolisiä ei pidä verrata toisiinsa suoraan. – Kalsiumtabletista saa kalsiumia, mutta maitotuotteista saat lisäksi jodia, B12-vitamiinia, D-vitamiinia ja proteiinia. Täysjyväviljoja syömällä vastaa samanaikaisesti sekä folaatin, kuidun että raudan tarpeeseen. Ruoasta saa aina sellaisia yhdisteitä, joita purkissa ei ole, Englund selittää.

Ravintolisien sijaan kannattaa panostaa monipuoliseen ruokavaliioon.



Jodi

*Saantisuositus päivässä: aikuiset 150µg, raskaana olevat 170µg, imettävät 200µg
Lapset 50–150µg iästä riippuen*

Miksi? Jodia tarvitaan elimistössä kilpirauhashormonien muodostumiseen. Ne säätelevät elimistön kaikkia toimintoja, esimerkiksi lämmönsäätelyä, energia-aineenvaihduntaa, kasvua, kehitystä ja uni-valverytmiä.

Puutoksen oireet: Ovat usein epä-määräisiä. Aikuisilla pitkään jatkunut puutostila voi aiheuttaa kilpirauhasen laajentumista ja struumaa.

Mistä saa? Maitotuotteista, merenelävistä, kananmunasta, jodiodusta pöytäsuolasta sekä viljavalmisteista, joiden valmistuksessa on käytetty jodiotua suolaa.

Tiesitkö? Kauramaitotuotteet eivät sisällä jodia luontaisesti, mutta osaan lisätään sitä. Jodinpuutos on tutkitusti vegaaneilla yleinen, joten heidän kannattaa ottaa jodia ravintolisänä tai valita tuotteita, joihin sitä on lisätty.

Rauta

Saantisuositus päivässä: miehet 9 mg, naiset 15 mg

Lapset 8–11 mg iästä riippuen

Miksi? Rautaa tarvitaan monissa elimistön toiminnoissa, se on välttämätön esimerkiksi energiantuotannossa, solujen jakautumisessa ja hapen kuljetuksessa verenkierrassa.

Puutoksen oireet? Väsymys, voimatomuus, iho-oireet, rytmihäiriöt, mielialaongelmat, kognitiiviset oireet ja päänsärky. Levottomat jalat voivat olla yksi raudan puutteen oire.

Mistä saa? Punaisesta lihasta, verituotteista, täysjyväviljoista, palkokasveista ja siemenistä.

Tiesitkö? Raudan imeytymistä auttaa, kun rautapitoisten ruokien kanssa syö C-vitamiinipitoisia tuotteita. Sen sijaan kahvin ja teen tanniinit sekä maidon kalsium heikentävät imeytymistä.



D-vitamiini

Saantisuositus päivässä: aikuiset ja lapset 10µg, yli 75-vuotiaat 20µg

Imeväisikäiset 2–10µg tilanteen mukaan

Miksi? D-vitamiinia tarvitaan kehossa noin 300 eri toimintoon. Erityisen tärkeä se on luustolle.

Puutoksen oireet: D-vitamiinin puutos on yhdistetty moniin sairauksiin, esimerkiksi luukatoon, infektioidiin, diabetekseen, syöpään, verenkiertotauteihin ja hermoston rappeumatauteihin. Tutkimuksissa D-vitamiinin puutos on yhdistetty kohonneeseen verenpaineeseen sekä lapsilla että aikuisilla. Parhaillaan D-vitamiinia tutkitaan MS-taudin tukihoitona.

Mistä saa? D-vitaminoiduista maitotuotteista, rasvaviljeistä ja kalasta. Lisäksi D-vitamiinia muodostuu auringonvalon vaikutuksesta, mutta Suomessa se ei yksin riitä. Ravintolisää suositellaan käytettäväksi etenkin talviaikaan.

Tiesitkö? D-vitamiinin merkitystä COVID-19-taudin ehkäisyssä ja hoidossa on tutkittu paljon kuluneen vuoden aikana. Luotettavia tuloksia ei kuitenkaan vielä ole saatu, vaan D-vitamiinin puute näyttäisi olevan vain yksi monista sairastumiseen vaikuttavista asioista.



Ravintokuitu

Saantisuositus päivässä: miehet 35 g, naiset 25 g

Miksi? Kuitu on tutkimuksissa yhdistetty suoliston terveyteen ja alentuneeseen riskiin sairastua tyypin 2 diabetekseen. Lisäksi se saattaa auttaa painonhallinnassa. Kuidunsaanti vaikuttaa suolistomikrobistoon, joka taas vaikuttaa elimistön immuunipuolustukseen, osallistuu biotiinin ja K-vitamiinin tuotantoon, pilkkoo ravintoaineita ja vaikuttaa nykytiedon mukaan myös aivojen välittäjäaineiden muodostumiseen.

Puutoksen oireet: Esimerkiksi vatsaoireet, kuten ummetus tai ripuli.

Mistä saa? Parhaita kuidunlähteitä ovat täysjyväviljatuotteet, kaurapuuro, ruisleipä, mysli, täysjyväpasta ja täysjyväriisi. Kasvikset, hedelmät ja marjatkin sisältävät kuitua, mutta yksin niiden avulla päivittäistä tarvetta on vaikea täyttää.

Tiesitkö? Jokaisella naisen viidestä päivittäisestä ateriasta tulisi olla noin kaksi kourallista jotakin kuidunlähdetä, esimerkiksi lautasellinen puuroa ja hedelmä. Miehillä annoskoot voivat olla suurempia.

LÄHTEET: Terveystalo ja Ravitsemusterapeutti Kirsi Englund, Finravinto 2017, Terveyskirjasto, THL.

TAIDE KUULUU KAIKILLE

TEKSTI REIJA YPYÄ KUVAT MARJAANA MALKAMÄKI

Kehitysvammaisille taide on keino tulla näkyväksi ja osaksi yhteiskuntaa, uskoo taiteilija ja lähihoitaja Hanna Viitala.

Yksitoista vuotta sitten **Hanna Viitala** työskenteli Lontoossa nopeatempoisessa TV-tuotantomaailmassa mainostrafikkipäällikkönä. Vapaa-aika oli vilkasta.

Harva se ilta käytiin trendiravintoloissa ja isojen tähtien konserteissa.

– Elämässä on jännittäviä käänteitä. Noina kiihkeinä Lontoon vuosina en olisi voinut kuvitellakaan, että vielä joskus asun Lavialla maanviljelijän vaimona, teen taidetta ja lähihoitajan töitä.

Hanna oli kuitenkin kyllästynyt Lontoon pintaliittoon ja kaipasi muutosta. Hän kävi life coachin vastaanotolla pohtimassa uutta suuntaa elämälleen.

– Kolmannella tapaamiskerralla nimesin omat elämänarvonit. Ne olivat rakkaus, vapaus, luonto, rentous ja aitous. Oivalsin, että arvonit edustavat aivan eri maailmaa kuin silloinen mediatyöni. Esitin raskasta työroolia. Halusin lähteä etsimään aitoa Hannaa.

Hanna oli aina halunnut tehdä jotain luovaa käsillään, mutta epäillyt taitojaan. Elokuussa 2010 hän repäisi ja aloitti vuoden kestävän kädentaitojen ohjaajan koulutuksen Kankaanpään opistossa Satakunnassa. Kankaanpäässä Lontoosta Suomeen palannut Hanna ei ollut koskaan aiemmin edes käynyt.

– Sisältäni nousi ilo ja lämpö, kun pääsin hypistelemään villaa ja muotoilemaan savea. Hykertelin onnesta villoja saippuoidessani. Moni kurssikaveristani oli vammaisalan lähihoitaja, joka tuli hakemaan lisätaitoja työhönsä.

PARANTAVA TAIDETERAPIA

Helmikuussa 2011 Hanna kohtasi kotibileissä Kankaanpäässä tulevan aviomiehensä. Moneen kertaan rakkauteen pettyneenä hän tunnisti heti kunnan miehen.

– Olin jo 35-vuotias, ja oikeastaan luopunut toiveesta saada lapsia ja perheen. Mutta elämä eteni vauhdilla, ja meille syntyi seuraavana vuonna kaksoset, tyttö ja poika. Asumme Lavialla maatilalla. Mieheni on puolet vuodes-

ta maanviljelijä ja talvisin tekee sähkömiehen reissuhommia.

Hanna oli paljon pienten lasten kanssa kolmissin. Omat läheiset olivat kaukana ja koti keskellä metsää. Muutamana vuosi sitten mieliala alkoi synketä. ►







– Uuvuin täysin, ja lääkäri tote-
si minun masentuneen. Kesti hetken
hyväksyä se, sillä olin aina ihmetellyt,
että miksi masentuneet eivät vain ota
itseään niskasta kiinni.

Kolmen kuukauden sairauslomalla
Hanna hakeutui taideterapiaryhmään.
Luovat ideat alkoivat taas pulputa. Tun-
tui kuin pato olisi murtunut ja luovuuden
virta tempaisi Hannan mukaansa.

– Paransin itseni lääkkeettömästi
taiteella. Löysin rauhan, jonkin syvem-
män yhteyden itseni ja elämäni La-
vialla.

Hannan työhuone on täynnä kierrä-
tystavaraa, mallinuk-
keja, pienposliiniesi-
neitä, kankaita, pit-
sejä, koruja, helyjä,
kimalletta, liisteriä
ja liimaa. Hän tekee
niistä värikkäitä esi-
nekollaaseja.

– Tekniikkani on meditatiivinen:
rentoudun, ihmettelen ja tunnustelen.
Työstän teoksia liisteröimällä niihin
pieniä palasia eri materiaaleista.

Hannan ensimmäinen taidenäytte-
ly KokoNainen pidettiin vanhassa kan-
sakoulussa kesäkahvilan yhteydessä La-
vialla neljä vuotta sitten. Hän epäröi ja
mietti, tuleeko ketään paikalle. Väkeä
tuli hirveästi.

– Olin paikalla koko viikon, ja elin
kuin sadunhohteisessa rakkauskuplas-
sa. Kävin ihmisten kanssa mielenkiin-

toisia keskusteluja, ja tajusin ensim-
mäisen kerran, että minähän olen tai-
teilija. Sitten töitäni on ollut esillä
ITE-taiteen yhteisnäyttelyissä.

Tänä kesänä Hannan töitä voi näh-
dä Ilomantsissa.

TAITEELLA ON PARANTAVA VOIMA

Koska taide oli parantanut ja terapoi-
nut Hannaa, häntä alkoi kiehtoa aja-
tus taiteen hyödyntämisestä vammais-
ten asumisyksiköissä ja hoivakodeissa.

– Lähdin opiskelemaan lähihoita-
jaksi, sillä ammatti tuntuu hyvältä väy-
lältä käyttää taidetta
vammaistyössä. Tääl-
lä maaseudulla lähi-
hoitajan työ on var-
ma työllistäjä. Halu-
sin päästä sisälle so-
te-maailmaan ja näh-
dä millainen jalansija

taiteella siellä olisi. Ja onhan siellä!

Hanna on korona-aikana järjestä-
nyt osana lähihoitajaopintoja etäohjat-
tua virike- ja taidetoimintaa eri kehitys-
vammaisten asumisyksikköjen kanssa.

– Olen ohjannut muun muassa
maataideprojektia, jossa luonnonmate-
riaaleista rakennettiin mandaloita maa-
han. Ohjasin myös tunnetaitoihin liit-
tyvän tunnesääkartan teon etänä. Siinä
asukkaat kuulostelivat eri säätiloja, ver-
tasivat niitä omiin tunnetiloihinsa ja lo-
puksi piirsivät omat tunteensa sääilmi-

önä. Tämä onnistui tosi hyvin, vaikka
mieluiten olisiin länän tilanteessa, Han-
na kertoo.

Työskennellessään kehitysvammais-
ten toimintakeskus Oivapajassa Sasta-
malassa Hanna ohjasi kaksi taidenäyt-
telyä. WWF:n merten muoviroskien
päivästä lähti idea tehdä tyhjästä muo-
vipulloista kokonainen vedenalainen
maailma. Se esiteltiin Sastamalan pää-
kirjastolla Haavi auki -näyttelyssä.

– Esillä oli työ- ja päivätoiminnan
väen askartelemia erilaisia mereneläviä
kaloista merihevoseen ja mustekalaan.
Suunnittelin, ideoin ja ohjasin tämän
näyttelyn. Tuunasin muovipullois-
ta kaloja, lääkekupeista ja muovipul-
lon pohjista meduusoja ja kuplamuo-
vista merenalaisia maisemia.

Toinen näyttely oli vanhassa Valinta-
talossa ja nimeltään Valintojen talo.
Siellä ketsuppullot ja muropaketit
liisteröitiin värikkääksi ja ne saivat uu-
den elämän.

– Suunnitteilla on kierrätyskollaasi-
työpajoja kehitysvammaisten päivä- ja
työtoimintaryhmille. Toivoisin, että tu-
levaisuudessa voisin ohjata taidetyöpa-
joja kehitysvammaisten kesäleirillä.

ILMAISUVOIMAA JA OSALLISUUTTA

Hannan mielestä taide on hieno itse-
ilmaisun keino vammaisille. Se on keino
tulla näkyväksi ja osalliseksi yhteiskun-
taa. Hän seuraa Instagramissa New Yor-
kissa toimivaa Pure Vision Arts -taide-
studiopajaa, jossa kehitysvammaiset te-
kevät upeita ilmaisuvoimaisia töitä.

– Suomessa toimii myös vastaavia
erityistaidestudioita, esimerkiksi Art
Kaarisilta, ja seuran aktiivisesti heidän
toimintaansa. Olen todella vaikuttunut
näiden studioiden taiteilijoiden pidäk-
keettömästä ilmaisusta.

Hoitoalan ammatti antaa Hannal-
le vapauden ajoittain keskittyä rauhas-
sa vain taiteeseen, sillä keikkatöitä on
tarjolla aina. Kesäksi hän menee töihin
vammaisten asumisyksikköön. Hanna
toivoisi pääsevänsä kehittämään kehi-
tysvammaisten päivätoimintaa.

– Unelmoin siitä, että teoksilleni oli-
si oma pysyvä näyttelypaikka, jossa voi-
sin pitää myös työpajoja. Lähden var-
maan jossakin vaiheessa ekspressiivisen
taideterapian terapeuttikoulutukseen.
Jo nyt pystyn toteuttamaan täysillä elä-
mänarvojani. Ne ovat edelleen rakkaus,
vapaus, luonto, rentous ja aitous. ■

"PARANSIN ITSENI LÄÄKKEETTÖMÄSTI TAITEELLA."



**"NYT PYSTYN TOTEUTTAMAAN
TÄYSILLÄ ELÄMÄNARVOJANI.
NE OVAT EDELLEEN RAKKAUS,
VAPAAUS, LUONTO, RENTOUS
JA AITOUS."**





*Onnea,
tuore
lähihoitaja!*

OLET VALMISTUNUT AMMATTIIN,

JOSSA VOIT TEHDÄ TÄRKEÄÄ TYÖTÄ. Attendolla pääset käyttämään kaikkia taitojasi käytännössä, niin että asukkaamme saavat elää arvokasta ja omannäköistään elämää.

Tarjoamme sinulle merkityksellisen työn. Pääset myös osallistumaan entistä parempia kohtaamisia rakentavaan valmennukseemme – etu josta on paljon hyötyä tulevalla urallasi.

Avoimet lähihoitajien paikat löydät sivuiltamme attendo.fi



MITÄ TULEE TYÖYHTEISÖÖN, KUN SINÄ TULET TYÖYHTEISÖÖN?

Välillä ajattelen, että työyhteisö on luksus, jota minulla yksinyrittäjänä ei ole. Toisinaan taas huokaan helpotuksesta, koska työyhteisön taakka ei paina hartioitani.

Kuulen työssäni tosielämän tarinoita erilaisista työyhteisöistä. Osassa tarinoista työyhteisö on voimavara, joka auttaa kantamaan työn tuomaa taakkaa. Osassa taas yhteisö on taakka. Työyhteisö voi olla energiaa antava voima, arkinen ilon- tai harminaihe tai pahoinvointia pulppuava lähde. Jaksamisen suhteen työyhteisö voi antaa enemmän kuin ottaa – tai viedä kaiken.

Työyhteisö on vain yksi työhyvinvoinnin rakennuspalikoista. Työn arjessa sen hyvinvointivaikutus on kuitenkin merkittävä: Kenellekään ei ole yhdentekevää, huikkaako työkaveri aamulla hymyn saatteleman huomenen vai kääntäkö selän. Kukaan ei viis veisaa siitä, puhalletaanko tiimipalavereissa yhteen hiileen vai taistellaanko vastakkain.

Työhyvinvointi onkin myös työyhteisön yhteinen asia. Jokainen osaltaan rakentaa tai romuttaa omaa ja jaettua hyvinvointia joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Sanat, eleet, ilmeet, teot ja tekemättä jättämiset vaikuttavat aina myös muihin sekä tiimin toimivuuteen ja kulttuuriin. Vaikka et sinänsä ole vastuussa työkaverisi hyvinvoinnista, sinulla on siihen vaikutusvaltaa. Halusitpa tai et, olet työhyvinvointivaikuttaja.

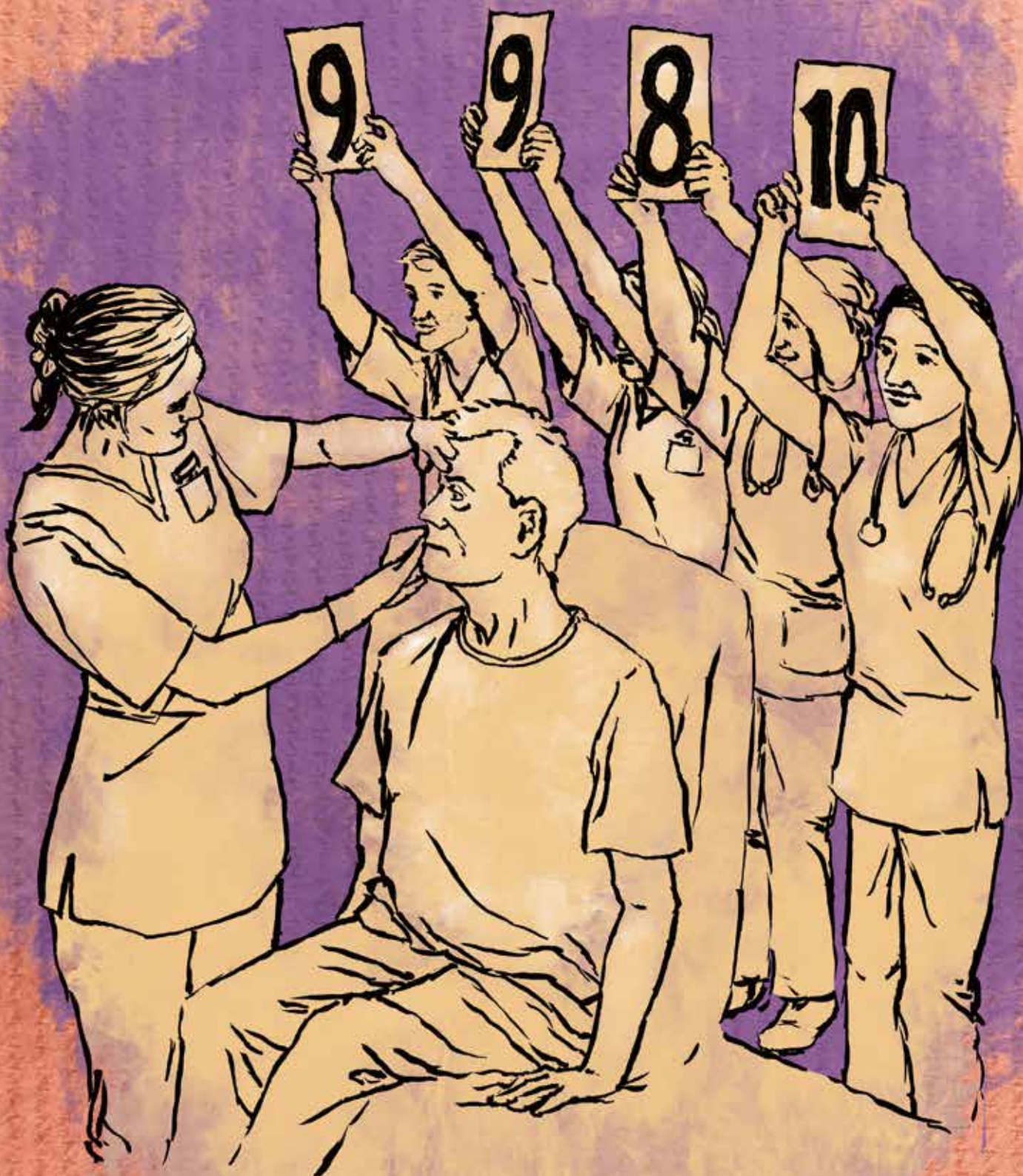
Syvälle työyhteisöön juurtuneet ongelmat eivät ratkea pikaratkaisilla. Pahoinvointia ruokkiva kulttuuri ei korjaannu tyhy-päivällä, eikä heikko esi- miestyö kuitaannu liikuntaseteleillä. Tulehtuneessa tilanteessa omat vaikutusmahdollisuudet työhyvinvointiin voivat tuntua mitättömiltä – kuin yrittäisi korjata leikkausta tarvitsevaa elintä laastarilla.

Vaikka oma vaikutusvalta ei aina yllä ongelman ytimeen, niin tässä hetkessä inhimillisillä teoilla on valtava voima. Rohkaiseva nyökkäys kannustaa, kun osaamistaan epäilee. Ystävällinen ”Mitä kuuluu?” sykähdyttää sydäntä. Jaettu vitsi voi herättää hyvän mielen, joka kannattelee kuorman keskellä. Arjen jaetut hetket ja kohtaamiset ovat arvokas työhyvinvoinnin lähde.

Huomiointi, kunnioittava vuorovaikutus ja kollegoiden kohtaaminen ihmisinä kantaa yllättävän kauas. Kiperässä tilanteessa suotu myötätunto tai tarjottu tuki ei mene koskaan hukkaan. Sinulla on annettavaa muille, enemmän kuin ehkä olet huomannut. Hyvä, ystävällinen sana, kuunteleva korva tai auttava käsipari voi pelastaa toisen päivän. ■

ET OLE VASTUUSSA TYÖKAVERISI
HYVINVOINNISTA, MUTTA SINULLA
ON SIIHEN VAIKUTUSVALTAA.





PALAUTE ON PALJON ENEMMÄN KUIN KEHUJA JA SAPISKAA

TEKSTI MARI FRISK KUVITUS MATTI WESTERLUND

Lähtökohtaisesti ihmiset haluavat tehdä työnsä hyvin ja olla mukavia työkavereita. Mutkia tulee matkaan ja mokia sattuu, se kuuluu elämään. Työn ja erityisesti yhteistyön sujuvuuden kannalta on tärkeää oppia antamaan ja vastaanottamaan palautetta.

Positiivista palautetta kannattaa antaa myös spontaanisti, negatiivista vain harkiten. Hyvä palaute ei ole synonyymi positiiviselle palautteelle. Myös kritiikkiä sisältävä, mutta rakentavasti esitetty palaute on hyödyllistä, jos se herättää pohtimaan omia tekemisiään ja halun kehittyä ja skarpata.

Hoitotyössä palautetta tulee monelta taholta: esihenkilöltä, työkavereilta, asiakkailta ja heidän omaisiltaan, ja yleisemmällä tasolla mediasta, niin somesta kuin perinteisemmistäkin kanavista. Itsekin tulee pohdittua omia tekemisiään.

Toisinaan viestit ovat ristiriitaisia. Hyvä itsetuntemus auttaa hyväksymään omat kehityskohteensa ja poimimaan, mikä palautteessa on olennaista.

PALAUTETTA SAA MYÖS PYYTÄÄ

Työntekijät reagoivat eri tavalla palautteeseen ja sen puutteeseen. Yksi kokee, että kaikki on hyvin ja pomo tyytyväinen niin kauan, kun perästä ei kuulu. Toinen taas tuntee itsensä näkymättömäksi ja pohtii, pitääkö johto hänen työtään niin merkityksellisenä, ettei sitä viitsitä edes kommentoida. Kollmatta stressaa, tekeekö hän ylipääntään oikeita asioita, jos kukaan ei kommentoi suuntaan tai toiseen.

On täysin ok pyytää palautetta, jos tuntee, että sitä ei saa riittävästi tai tarpeeksi usein. Esihenkilöltä voi kysyä

suoraan, mitä teen hyvin ja missä olisi parantamisen varaa.

– Se osoittaa, että on kiinnostunut ja haluaa kehittyä, kannustaa **Joonas Pikkarainen**, joka vetää Helsingin kaupungilla johtamisen ja työkuultuurin yksikköä.

PALAUTE ON PARASTA TUOREENA

Palaute toimii parhaiten, kun sitä annetaan ja saadaan silloin, kun tilanne on päällä.

– Mitä pidemmälle odotetaan, sitä enemmän palaute menettää merkitystään. Ennalta sovitussa kehityskeskusteluissa käydään läpi pidemmän tähtäimen kehitysuunnitelmia, ei välttämättä yksittäisiä tilanteita.

Monesti palaute mielletään Palautteeksi isolla P:lla, mutta niin sen ei tarvitse olla.

– Palaute ei ole muusta arjesta erillään oleva kokonaisuus, vaan se on oleellinen osa arjen sujuvoittamista. Sen ei tarvitse aina olla suurieleistä, vaan *Hoidit tämän hyvin* tai *otatko tämän huomioon seuraavalla kerralla* toimivat, Pikkarainen sanoo.

Mistä pitäisi vähintään saada palautetta omalta esihenkilöltä?

– Työn sisällöstä ja käyttäytymisestä ainakin, Pikkarainen vastaa ja jatkaa:

– Kaikki lähtee siitä, että työntekijä tietää, mitä häneltä odotetaan ja että tavoitteet ovat selkeät. Palautetta pitäisi saada ainakin siitä, miten ihminen onnistuu työssään, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja mitkä kasvun paikat. Ja toki siitä, millä tavalla hän sitä työtään tekee.

PALAUTE ON AINA ANTAJANSA KÄSITYS

Oppikirjaesimerkeissä palaute liittyy tekoihin, ei ihmisiin. Tosielämässä on toisin.

Harvat onnistumiset ja oikein tekemiset ovat täysin objektiivisesti mitattavissa. Terveystenhoito- ja hoivatyössä tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi toimenpiteet ja lääkkeiden antaminen.

Näiden suhteen on olemassa selkeät, osittain jopa lain sanelemat ohjeet. Työpaikoilla on myös yleensä arkea selkeyttäviä pelisääntöjä, mutta niissäkin on monesti tulkinnanvaraa.

Jäljelle jää melkoisen kappale välimaastoa, jossa toimimiseen vaikuttavat muun

muassa jokaisen omat arvot, näkemykset, edut ja mielipiteet. Niillä on suuri merkitys myös sen suhteen, miten tilanteet kokee, millaista palautetta on valmis antamaan ja vastaanottamaan ja millä tavalla. ►

**POSITIIVISTA
PALAUTETTA
KANNATTAA ANTAA
MYÖS SPONTAANISTI,
NEGATIIVISTA VAIN
HARKITEN.**



Palaute on siis tavallisesti antajansa käsitys ja kokemus tilanteesta, ei ehdoton totuus.

KUKA SANOO VAI MITÄ SANOTAAN?

Tekoja ja henkilöä voi olla vaikea erottaa, ja se koskee niin palautteen antajaa kuin saajaa. Harva meistä pystyy olemaan täysin tunteeton palautteen edessä, etenkin jos se on pikemminkin rikkovaa kuin rakentavaa.

Työkaverin satunnainen tiuskaisu kiireen keskellä voi olla helpompi sietää ja sille heruu ymmärrystä toisin kuin jos kritiikki tulee niin sanotusti ylempää.

Jos esihenkilö on tuttu nimi lähinnä papereista, hänen näkemystään omasta osaamisesta voi olla vaikea ottaa vastaan. Tilanne on erilainen kuin jos pöydän toisella puolella istuu ihminen, ”meidän pomo”, jonka tietää välittävän ja jonka tarkoitukset ovat selvillä.

Sama pätee kehuihin. Kun kiitos tulee ihmiseltä, jota arvostaa, se lämmitää eri lailla kuin yleiset juhlapuheet.

KASVOKKAIN JA KAHDEN KESKEN

Hyvää työtä -tsempeitä voi huikata kiireessäkin, mutta negatiivinen palaute tarvitsee aikaa ja tilaa. Se hoidetaan aina kahden kesken. Vihjaileva tokaisu ”Nyt ei mennyt kuin Strömsössä” ei riitä, vaan palautteen antajan on oltava valmis keskustelemaan ja vastaamaan kysymyksiin.

On eri asia, koskeeko palaute työtä vai mennäänkö henkilökohtaisuuteen. Hajottavan palautteen tunnistaa siitä, että se ei ole perusteltua, ja sanat ja ilmaisutyyli ovat pikemminkin sättimistä kuin tarjoaisivat kehitysmahdollisuuksia.

Lähtökohtaisesti kritiikkiä ei kuitenkaan kannata tulkita niin, että palautteen antaja haluaisi minulle pahaa. Usein tilanne on päinvastoin – rehellinen palaute kertoo, että antaja ottaa saajan ja hänen tekemisensä vakavasti.

KULMAKIVINÄ KUNNIOITUS JA KUUNTELUTAIDOT

– Mitä paremmin ihminen tuntee itsensä, sitä helpommin hän tunnistaa omat erheensä. Kun on sinut itsensä kanssa, voi sanoa suoraan, että nyt mokasin ja teen ensi kerralla paremmin, Pikkarainen sanoo.

– Sen sijaan rakentavakin palaute voi tuntua epäoikeudenmukaiselta, jos ei itse tunnista omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan.

Jos tietää, että omat teot eivät ole puolusteltavissa, ei kannata lähteä syyttelemään toisia tai uhriutua.

– Palautekeskustelu vaatii molemmilta osapuolilta taitoa kuunnella. Eipäs-joopas-väittely ei vie eteenpäin. Monesti kyse on väärinkäsityksistä, esi-

merkiksi palaute voidaan tarkoittaa rakentavaksi, mutta se tulee ulos tai tulkitaan väärällä tavalla, Pikkarainen sanoo.

– Uskon, että negatiivisenkin palautteen käsittely rakentavasti voi parhaimmillaan lujittaa palautteen antajan ja saajan välistä luottamusta.

Kritiikkiä ei tarvitse kuorruttaa sokerilla, mutta samalla istunnolla voi olla hyvä nostaa esille myös toisen vahvuuksia, että hyvä yhteishenki säilyy. Maija Poppanenkin sen tiesi – hän sai lapset ottamaan kalanmaksajäljyä ripottelemalla sokeria pahanmakuisen tökötin päälle.

PALAUTE TUO PERSPEKTIIVIÄ. AINA EI ITSE NÄE OMIA ONNISTUMISIAAN.

teishenki säilyy. Maija Poppanenkin sen tiesi – hän sai lapset ottamaan kalanmaksajäljyä ripottelemalla sokeria pahanmakuisen tökötin päälle.

TUNTEET PELISSÄ

Negatiivinen palaute herättää usein tukun epämiellyttäviä tunteita: pettymystä, surua, häpeää ja jopa vihaa. Vahva tunnereaktio voi johtaa torjumiseen ja palaute jää jalkoihin, kun voimat menevät itsensä kasassa pitämiseen.

– Mielestäni tunteet saa näyttää, kunhan ei päästele ärräpäitä. Voi vaikka sanoa, että nyt meni tunteisiin, otaanko aikalisä, Pikkarainen pohtii.

Palaute voi tuntua hajottavalta, vaikka toinen kuinka muotoilisi sanansa rakentavasti, sillä myös eleillä, ilmeillä, kehonkielellä ja äänenävyllä on merkitystä. Kritiikkiä ei kannata antaa silloin,

kun itse on jo valmiiksi huonolla tuulella tai stressaantunut muista asioista.

JATKOKESKUSTELUT PAIKALLAAN

Kun saa negatiivista palautetta, riippuu ensireaktio hyvin paljon paitsi itse asiasta ja tilanteesta myös persoonasta. Joku pystyy refleктоimaan heti, toinen taas menee niin sanotusti kipsiin.

Joskus palaute on helpompi käsitellä, kun sen saa pureskella omassa rauhassa. Esihenkilö voi myös pyytää antamaan palautteen kirjallisena ensikeskustelun jälkeen. Tämän jälkeen on hedelmällisempää jatkaa keskustelua.

Joskus käy niin, että työkaveri tai esihenkilö antaa negatiivista palautetta ja jättää tilanteen siihen, ehkä jopa unohtaa. Palautteen saajalle tällainen tilanne on epäreilu ja aiheuttaa epävarmuutta.

– Se on pahinta, tällöin toinen jää ulapalle, että missä mennään ja miten tästä eteenpäin.

SANOTKO NÄIN?	KOKEILE ENSI KERRALLA TÄTÄ
Haluaisin antaa palautetta.	Minä koin äskeisen toimintasi (jatka millaiseksi). Käytä minä-viestintää
Hyvää työtä!	Hyvää työtä! Erityisesti tykkäsin siitä, kun teit (pilko onnistuminen osiin). Miltä tuntui/mitä ajattelit, kun teit juuri noin? Autaa palastelemaan onnistuminen osiin.
Sinun pitäisi tehdä näin.	Jos minä olisin sinun tilanteessasi, niin toimisin näin, koska (jatka perusteluilla). Käytä minä-viestintää.
Suunnittelu ei taida olla vahvin puolesi.	En täysin ymmärrä suunnitelmaasi. Sparraa kysymyksillä: Mikä mielestäsi on tärkein tavoite? Miten olet aiemmin toiminut vastaavassa tilanteessa?
Miksi teit noin? Miksi homma ei toiminut?	Mitä voisit tehdä, että tilanne korjaantuisi? Mitä toivot tapahtuvan? Mitä-kysymyksiin on helpompi vastata konkreettisesti kuin miksi-kysymyksiin.

KIVA PALAUTE ENERGISOI

Kiitokset on yleensä helpompi ottaa vastaan kuin moitteet, vaikka ensimmäinen reaktio olisikin kursailla, että *enhän minä nyt, ei tässä mitään*.

Myönteinen palaute motivoi hoitamaan työt hyvin jatkossakin. Se lataa virtaa ja vahvistaa käsitystä itsestään osaajana ja porukkaan kuuluvana työka-verina. Kehuja ei siis kannata pihdata.

Arkinen, positiivinen mikropalaute voi olla esimerkiksi kahvihuoneessa tai käytävällä huikattu *hyvin tehty, hoidit*

mainiosti sen vaikean potilaan tai mukava tunnelma pitämässäsi lasten lauluhetkessä. Arkisen palautteen rooli on merkittävä, sillä se viestii paitsi osaamisesta myös hyväksynnästä ja mukaan ottamisesta. Hyvän tuulen kierre kasvaa, kun jokainen tuo yhteisöön jotain positiivista.

Toisinaan kehuillekin kannattaa varata aikaa. Silloin käydään tarkemmin läpi, mikä oli juuri se juttu, joka toisen tekemisissä herätti arvostusta ja ihastus-

ta. Onnistumisen palasteleminen jättää muistijäljen hyvän olon tunteesta ja uuden vastaanottaminen on helpompaa.

EI KISSA KIITOKSELLA ELÄ

Pikkarainen uskoo, että myös julkisilla tunnustuksilla, kuten kakkukahveilla ja tiimipalaverissa kaikkien kuullen annetuilla kehuilla on tärkeä rooli työelämässä.

Hyvää mieltä ja tunnustusten arvoa ei voi mitata rahassa, mutta ei konkreettisesti palkitsemisesta haittaakaan ole.

– Toki myös rahapalkkioilla on merkitystä. Esimerkiksi Helsingin kaupunki jakaa kertapalkkioita hyvästä työsuorituksesta, käytäntö koskee myös sote-toimialaa. Summia ei julkisteta, mutta perustelut kerrotaan tavallisesti työyhteisöjen yhteisissä palaverissa. ■



JUTUSSA LÄHTEINÄ KÄYTETTY MYÖS:

PALAUTE ON TYÖELÄMÄN PIENIN SUURI ASIA, TYÖPISTE TTL.FI

THE FEEDBACK FALLACY, HARVARD BUSINESS REVIEW 3/19

WHEN IGNORING NEGATIVE FEEDBACK IS FUNCTIONAL: PRESENTING A MODEL OF MOTIVATED FEEDBACK DISENGAGEMENT, CURRENT DIRECTIONS IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE, SAGE JOURNALS, 25.11.20



HUOMAA RUUSU AJOISSA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Bakteerin aiheuttama ruusuinfektio edellyttää pikaista antibioottilääkitystä. Paras tapa havaita ruusu on tarkistaa molempien jalkojen kunto.

Ruusu eli erysipelas on yleinen ihoinfektio. Ihotautilien ja allergologian erikoislääkäri **Suvi-Päivikki Sinikummun** mukaan tarkkaa esiintyvyyttä ei kuitenkaan tiedetä.

Sana ruusu esiintyy useampien eri ihosairauksien nimissä, ja yleiskielessä nämä taudit menevät monesti sekaisin. Erysipelas tarkoittaa ihon bakteeritulehdusta, jonka aiheuttaa pääsääntöisesti streptokokki. Rikkoutuneen ihon kautta elimistöön päässyt bakteeri synnyttää ihoon ja ihonalaiseen kudokseen voimakkaan tulehdusreaktion.

Tyypillisimmin ruusu tulee jalkoihin säären alueelle, mutta sitä voi esiintyä myös muualla kehossa. Selkeimpiä

oireita ovat tulehtuneen kohdan punotus, turvotus, kuumotus ja kipu. Lisäksi sairastuneelle voi nousta lämpöä, ja yleisvointi saattaa heiketä.

– Eräs ruusun tunnusmerkki on oireiden äkillisyys. Jos henkilön jalkaa on aristanut ja turvottanut kuukauden ajan, kyse on todennäköisesti jostakin muusta kuin ruususta, Suvi-Päivikki Sinikumpu sanoo.

Alttius saada ruusu lisääntyy iän myötä, kun elimistön vastustuskyky heikkenee. Muita riskitekijöitä ovat muun muassa ylipaino, diabetes ja jalkojen turvotukset. Infektio kehittyy helpommin, jos ihminen käyttää immunipuolustukseen vaikuttavaa lääkitystä esimerkiksi syöpähoitojen vuoksi. Rintasyöpäpotilailla ruusua esiintyy ylävartalossa ja käsivarressa.

– Monesti taustalla on jalkasila eli -sieni, jonka aiheuttamien ihorikkokojen kautta bakteeri pääsee elimistöön. Tyypillisesti tulehdus alkaa tällöin pikkumarpaan ja viereisen varpaan välistä, Sinikumpu kertoo.

Lapsilla ruusu on harvinainen, mutta joskus esimerkiksi hankala atooppinen ihottuma ihorikkokoinen voi toimia heilläkin porttina infektiolle.

SUONENSISÄINEN LÄÄKITYS TARPEEN

Epäily ruususta on aina syy hakeutua päivystykseen, sillä hoitamattomana erysipelas voi johtaa yleisvoinnin merkittävästi heikentymiseen ja pahim-

millaan jopa sepsikseen. Ruusu nostaa usein CRP:n nopeasti hyvin korkeaksi.

Suvi-Päivikki Sinikumpu kehottaakin hoitajaa ryhtymään aina toimiin, jos asiakkaalla on mahdollisesta ruususta kertovia oireita.

– Ikääntyneen epämääräinen sekavuus ja huonovointisuus saattavat toisinaan johtua ruususta. Erityisesti jos potilas hiukankin valittaa toisen jalan kipua tai arkuutta, tilanne kannattaa tarkistaa.

Ruusu epäilyn herätessä on yksi keino ylitse muiden: sukkien riisuminen ja molempien jalkojen kunnon tarkistaminen.

– Ellei tätä tee, ruusu jää havaitsematta. Ja jos jompikumpi jalka on toista kuumempi, punaisempi tai turvonneempi, päivystykseen tulee lähteä turhia viivyttelystä. Tilannetta ei kannata jäädä seurailemaan, Sinikumpu tähdentää.

Ruusua hoidetaan antibioottien avulla. Useimmiten lääkitys aloitetaan sairaalahoidossa suonensisäisesti tai joskus pistoksina lihakseen.

Kun iho-oireet, kuume ja tulehdusarvot ovat selkeästi tasaantuneet, voidaan vaihtaa suun kautta otettavaan lääkitykseen. Tablettihoitoa jatketaan yleensä vielä sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Hoitoaika kokonaisuudessaan on keskimäärin 1–2 viikkoa.

– Ihoinfektioiden uuden Käypä hoito -suosituksen mukaan ruusun ensisijainen hoito on penisilliini. Rutiinisti ei ▶

**RUUSU ESIINTYY
USEAMPIEN
IHOSAIRAUKSIEN
NIMISSÄ.
YLEISKIELESSÄ TAUDIT
MENEVÄT USEIN
SEKAISIN.**

siis tarvita laajakirjoisempia antibiootteja, Suvi-Päivikki Sinikumpu mainitsee.

KOMPRESSIO ESTÄÄ UUSIUTUMISTA

Ajoissa aloitettu antibioottihoito saa ruusun useimmiten talttumaan nopeasti. Ellei tulehdus reagoi penisilliiniin, käyttöön otetaan laajakirjoisempi lääkitys.

– Joskus ruusun komplikaatioita voivat olla esimerkiksi absessi eli paise tai märkäkertymäkäytävät, ja kirurginen hoito saattaa olla tarpeen, Suvi-Päivikki Sinikumpu kertoo.

Keskeinen keino vähentää tulehtuneen raajan turvotusta ja ehkäistä ruusun uusiutumista on kompressiohoito tukisidosten tai -sukkien avulla. Viilentävät keittosuolakääreet lieventävät ki-

pua akuutissa vaiheessa. Kortisonivoiteet rauhoittavat ärtynyttä ihoa.

Mahdollinen jalkasilsa on tärkeää havaita ja hoitaa, jottei ruusu uusiutuisi. Jos erysipelas hyvästä hoidosta huolimatta uusiutuu tiheästi, voidaan harkita estolääkitystä.

Suvi-Päivikki Sinikumpu kannustaa esimerkiksi kotihoidossa työskenteleviä hoitajia irrottamaan kiireenkin keskellä herkästi aikaa asiakkaan jalkojen tarkistamiseen. Tämä voi nopeuttaa merkittävästi ruusun huomaamista ja hoitoon pääsyä. Varvasvälisilsan havaitseminen puolestaan saattaa ehkäistä ruusun ennalta.

– Kyse on hoidettavasta sairaudesta, joka täytyy vain löytää ajoissa. Ja kannattaa pitää mielessä, että ruusu saattaa joskus tulla myös kasvoihin. ■

”RUUSUN ENSISIJAINEN HOITO ON PENISILLIINI.”

Myös näitä kutsutaan ruusuksi

Ruusu eli erysipelas on bakteerin aiheuttama äkillinen ihoinfektio. Arkipuheessa ruusu sekoitetaan herkästi kahteen muuhun ihon paikalliseen tulehdustilaan:

- **Vyöruusun** aiheuttaa herpesvirus. Vyöruusu saa aikaan rakkulaisen ja kivuliaan ihomuutoksen, jota voi edeltää kihelmöinti. Sen yleisimmät esiintymiskohdat ovat kyljet, pakarat ja kasvot sekä toisinaan raajat.

- **Ruusufinni** on kasvojen talirauhasten sairaus. Siinä ihoon tulee punoitusta, turvotusta ja märkähäpät. Ruusufinnan eräs harvinainen muoto on rino fyyma eli muhkuranen, jossa nenän talirauhaset suurentuvat pysyvästi.

Tunnista ruusun merkit

Ruusun tyypillisiä oireita ovat:

- Tarkkarajainen punoittava alue useimmiten alaraajassa. Ruusu voi tulla myös kasvoihin tai käsi-varteeseen.
- Ihon kuumotus, turvotus ja kipu.
- Lämmön nousu ja vilunväreet. läkkäillä ja haurailla henkilöillä sekavuus ja yleisvoinnin heikentyminen.

Suositttele SuPeria

#suosittelesuperia
#superliitto
#lähihoitaja



... ja pyydä työkaverisi mukaan SuPer-hoitajien joukkoon.

Kyselymme mukaan SuPer-hoitaja

- ottaa muut työntekijät huomioon
- joustaa ja osaa kysellä tarpeen mukaan
- osaa sanoa tarvittaessa myös ei
- kun siihen on aihetta, turvautuu liittoon, luottamusmieheen ja yhdysjäseneseen.



KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi ► Jäsenyys ►
Suosittele SuPeria
tai skannaa koodi.



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa monipuoliset SuPerin jäsenedut sekä arvokkaan ammattimerkin.

Päivitä tiedot Oma SuPerissa

Oma SuPer on sähköinen jäsenpalvelu, joka on tarkoitettu jäsenen henkilökohtaiseen asiointiin ja jäsenyyden hoitoon. Muista pitää omat tietosi ajan tasalla, jotta saat tiedon tapahtumista, koulutuksista ja muista sinulle kuuluvista eduista.



Oma SuPerissa voit:

- tarkistaa yhteystietosi ja päivittää postiosoitteen, sähköpostin ja puhelinnumeron muutoksen
- tarkistaa ja päivittää työsuhdetietoja
- maksaa jäsenmaksuja tai tulostaa tai ladata jäsenmaksun perintävaltakirjan
- hakea jäsenmaksuvapautusta (esimerkiksi äitiysloma, sairausloma, asevelvollisuus).

Kun haluat ilmoittaa jäsenmaksuihin vaikuttavista muutoksista tai vaihtaa ammattiosastoa, tee ilmoitus sähköisellä lomakkeella nettisivulla:

- ammattiosaston vaihto, eläkkeelle jääminen ja eroaminen: www.superliitto.fi/jasenyys/jasentietojen-paivitys/jasentietojen-muutos/



LYMFATERAPIA SAA IMUNESTEET VIRTAAMAAN

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

Imusuonistolla on tärkeä rooli kudosten viemäriverkostona. Jos sen toiminta häiriintyy esimerkiksi syöpähoitojen takia, seurauksena voi tulla turvotusta. Lymfaterapia on oikein annettuna lääketieteellinen hoito, josta voi saada Kela-korvausta.

VAKAVA LYMFASTAASI ON VÄHENTYNYT, SILLÄ SYÖPÄHOIDOT OVAT KEHITTYNEET.

nia pitkin imusolmukkeisiin ja imusolmuketjun kautta takaisin laskimoverenkiertoon.

Lymfastaasi on raajoja turvottava sairaus, joka johtuu imusuoniston vaurioitumisesta tai toiminnallisista häiriöistä. Siihen on nykyisin olemassa tehokkaita hoito- ja jopa parannuskeinoja, kuten kompressiohoito, lymfaterapia ja viime kädessä leikkaukset.

LYMFASTAASI ON VÄHENTYNYT SUOMESSA

– Maailmanlaajuisesti lymfastaasin merkittävin aiheuttaja on filariasis-parasiitti. Länsimaissa lymfastaasi liittyy yleisimmin imuteiden kautta leviäviin syöpiin ja niiden hoitoihin, Puonti sanoo.

Tällaisia syöpiä ovat muun muassa rintasyöpä, gynekologiset syövät ja melanooma. Turvotus näkyy ylä- tai alaraajassa sen mukaan, miltä alueelta imusolmukkeita tai imusuonistoa on tuhoutunut.

– Syöpä itsessään, syöpäleikkaukset ja sädehoito voivat vaurioittaa imuteitä. Lääketiede ja syöpähoidot ovat kehittyneet viime vuosina, joten vakava lymfastaasi on onneksi vähentynyt merkittävästi.

SUURIN OSA SELVIÄÄ SYÖPÄHOIDOISTA ILMAN TURVOTUSTA

Läheskään kaikille syöpähoidon läpikäyneistä ei tule turvotusta, vaikka imusuonisto olisi vahingoittunut. Useimmiten jäljellä oleva kapasiteetti riittää kuljettamaan lymfaa. Ongelma ei välttämättä ilmaannu heti, vaan kohonnut riski on olemassa loppuelämän.

Myös sytostaattihoidot voivat tilapäisesti lisätä nesteen määrää, mutta kun hoidot ovat ohi, turvotuskin tavallisesti laskee, ja kyse ei ole varsinaisesta lymfastaasista.

Suomessa vuosittain noin 5 000 naista sairastuu rintasyöpään. Helena Puonti kertoo, että noin joka kymmenes heistä kärsii jonkin asteisesta lymfastaasista.

– Suurin osa tästä joukosta pärjää lymfaterapialla ja kompressiohoidoilla. Noin prosentille joudutaan tekemään

Milloin ei voi mennä lymfaterapiaan?

Lymfaterapia ei sovi kaikille.

Jos syöpähoidot ovat kesken tai sairaus on krooninen, kannattaa aina olla yhteydessä ensin lääkäriin.

Akutiin infektiota kuten virus-, bakteeri- tai sienitulehduksen aikana ihoa ei saa koskea, ja myös lymfaterapia voi tällöin levittää tulehdusta.

Syvä laskimotukos voi lähteä liikkeelle manuaalisesta hoidosta, myös lymfaterapian seurauksena.

Hoitamaton sydämen vajaatoiminta on vasta-aihe. Nestekuorman liikkeelle lähteminen on suuri rasitus sellaiselle sydämelle, jonka toiminnassa on ongelmia.

kirurgisia toimenpiteitä. Niihin ryhdytään, jos turvotus ei asetu parissa vuodessa muilla keinoilla.

RISKITEKIJÖINÄ MYÖS RUUSU JA YLIPAINO

Imusuoniston synnynnäiset rakenteelliset poikkeamat tai toimintavajaukset ovat harvinaisia, ja usein ne diagnosoidaan jo varhaislapsuudessa.

Myös toistuvat erysipelas- eli ruusuinfektiot voivat hävittää imusuonistoa.

– Ylipainokin voi johtaa lymfastaasiin. Liika rasva imuteiden ympärillä voi aiheuttaa painetta ja inflammatioita. Puonti kertoo. Tällöin lihastoiminnan heikkous ja liikunnan puute voivat lisätä turvotusta entisestään.

Toisin kuin monissa muissa sairauksissa ikääntyminen itsessään ei lisää lymfastaasin riskiä.

LASKIMOVAJAATOIMINNAN AIHEUTTAMA TURVOTUS ON ERI ASIA

Diabetes, laskimovajaatoiminta, sydämen vajaatoiminta ja pitkälle edennyt säärhaava voivat myös aiheuttaa raajojen turvotusta. ►

Imusuonisto kulkee rinnakkain verisuoniston kanssa lähes kaikkialla kudoksissa.

– Imutiet puhdistavat elimistöä, vahvistavat immuunivastetta ja säätelevät proteiinien aineenvaihduntaa. Niiden kautta kehosta poistuu kuona- ja epätoivottuja aineita sekä kuolleita soluja, rintasyöpärekonstruktion erikoistunut plastiikkakirurgi **Helena Puonti** kertoo.

Imuneste eli lymfa on valkuaispitoista kudostenestettä. Lymfa suodattuu kudoksiin verisuonista ja kulkee imusuo-

– Tällöin mekanismi on toisenlainen, eikä puhuta varsinaisesta lymfasista, Puonti selvittää.

– Turvotuksen syy kannattaa aina selvittää perustutkimuksilla, jotta hoito kohdistuu oikein. Esimerkiksi, jos kyseessä on sydämen vajaatoiminta, hoidetaan ensisijaisesti sydäntä, ja toissijaisesti turvotusta.

Sydämen vajaatoiminnasta kärsiville ei suositella lymfaterapiaa.

Laskimotukospotilaiden tärkein turvotuksen hoito on kompressiosukkahoido.

TURVOTUS PAHENTUU PIKKUHILJAA

Imunestekierron heikennyttyä turvotusta tulee ensin päivän päätteeksi, ja se laskee yleensä yön aikana.

– Sormella painettaessa ihoon jää kuoppa ja iho tuntuu pehmeältä, Puonti havainnollistaa.

– Hoitoon kannattaa tulla erittäin matalalla kynnyksellä, sillä mitä aikaisemmassa vaiheessa aloitetaan kompressiohoidot ja lymfaterapia, sitä paremmat tulokset saadaan. Päivystysasia tämä ei kuitenkaan ole.

Pitkään jatkuva turvotus aiheuttaa raajassa inflammaatiota ja sidekudosvaurioita, vaikka kipua ei vielä tuntuisikaan.

– Paksuuntunut sidekudos ja arpi-kudos voivat muuttaa raajan muotoa ja verenkierto huononee.

Myös hermot voivat jäädä pintteen ”paksun nahan” alle.

– Leikkaushoitoja ei voi enää tehdä, jos kudokset on jo paksuuntunut.

MITÄ LYMFATERAPIASSA TAPAHTUU?

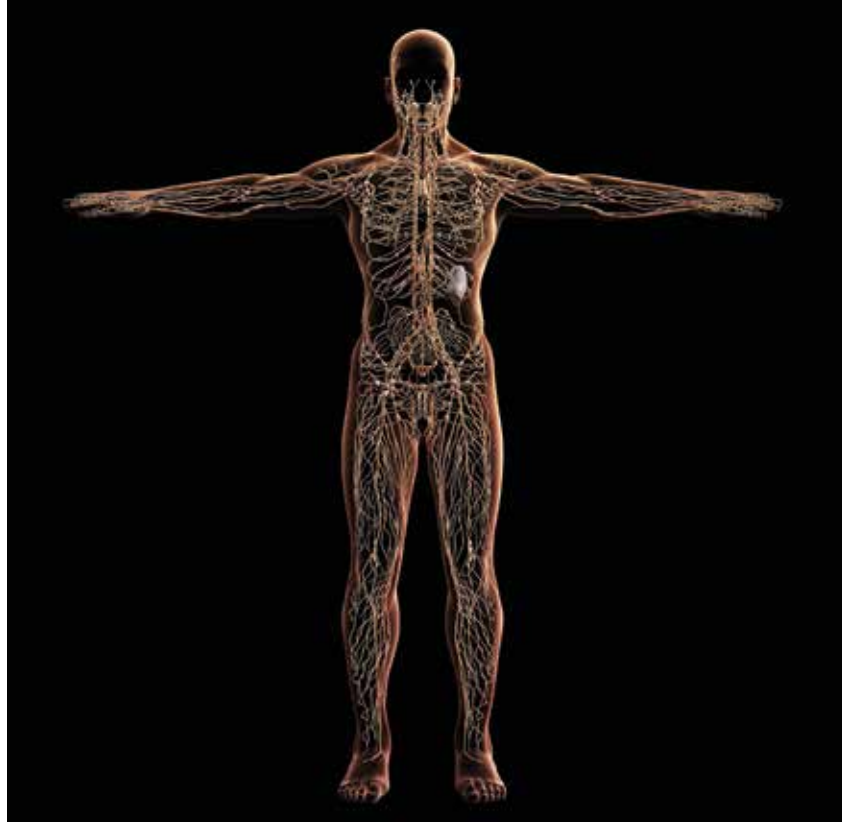
– Lymfaterapia on tosi tärkeää turvotuksen hoidossa, samoin kuin mittatilauksena tehty kompressiosukka- tai hiha, Puonti sanoo.

– Kohoasennolla, liikunnalla ja lymfaterapialla turvotus saadaan useimmiten häviämään ja kompressiosukka tai hiha säilyttää tuloksen kotona.

Myös asento- ja liikehoito ovat kokonaisuuden kannalta kulmakiviä.

– Liikunta on lääke tässäkin tapauksessa, Puonti korostaa.

Lymfaterapeutti laittaa imunesteet liikkeelle kevyillä, rytmisillä ja pump-



Tukea Kelasta ja kunnalta

Kelasta voi saada tietyn ehdoin sairaanhoitokorvauksen lymfaterapiasta.

Kela tulee vastaan kuluissa myös, jos lymfaterapiaa tarvitaan rintasyöpäleikkauksen tai muun laajan leikkauksen, sädehoitojen, ruusuinfektion tai synnynnäisen imusuoniston kehityshäiriön aiheuttaman turvotuksen hoitoon.

Korvauksen edellytyksenä on, että lymfaterapiaan on lääkärin lähete ja hoitoa antaa fysioterapeutti tai sairaanhoitaja.

Joissakin kunnissa lymfaterapiaan on mahdollisuus saada maksusitoumus, ja hoidosta maksetaan vain omavastuuosuus.

paavilla liikkeillä. Otteet noudattelevat imusuonten supistustekniikkaa ja kulkusuuntaa. Hoito tehdään tavallisesti koko kehon alueelle: raajoille, kasvoille ja vartalolle riippumatta siitä, missä turvotus on. Manuaalikäsittelyä voidaan tehostaa konehoidolla.

Käsittelyt ovat kivuttomia, eikä lymfaterapia välttämättä tunnu juuri mitään. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö hoito tehoaisi, päinvastoin. Runnovis-

ta otteista olisi haittaa, sillä paine tukkii nestekiertoa.

Turvonnut kudokset on hyvä alusta bakteeriperäisille tulehduksille, joten turvonneen raajan ihonhoito on tärkeää.

LEIKKAUSTEKNIIKAT KEHITYVÄT HUIMAA VAUHTIA

Puonti kertoo, että turvonneeseen raajaan kertyneiden rasvasolujen määrän vähentäminen rasvaimulla saattaa vähentää lymfastaasia merkittävästi.

– Jos tilanne on sellainen, että imusuonet ovat laajentuneet, leikkauksessa imusuoni voidaan ommella laskimon kylkeen ja nestekierto käännetään laskimoihin.

Kolmas tapa on ottaa imusolmukkeita verenkierron tuesta ja siirtää kudospalat verisuonineen imunestekierron tukospaikkaan.

– Esimerkiksi rinnan rekonstruktiossa nivusalueelta voidaan siirtää alavatsan kielekkeen mukana nivustaipeesta imusolmukkeita verenkierron tuesta kainaloon, jos yläraajaan on kehittynyt syöpähoitojen jälkeen lymfasista. ■

LÄHTEINÄ KÄYTETTY MYÖS

LYMFATERAPIA-WEBINAARI, ASIAANTUNTIJANA FYSIOTERAPEUTTI, LYMFATERAPEUTTI TERHI PYYKÖNEN, FYSIOS, 9.3.21, IMUNESTEKIERRON HÄIRIÖ (LYMFEDEEMA) – KROONINEN TURVOTUS, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, LYMFATERAPEUTTI: ASIAANTUNTEMUS JA TYÖSKENTELY, TERVEET JALAT, TERVEYSKIRJASTO & KELA.FI

SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

SUPERIN TOIMISTO PALVELEE

KLO 9–15

NUMEROSSA 09 2727 910 (VAIHDE)

PUHELINVAIHDE ON SULJETTU 5–30.7.

YKSIKÖIDEN PUHELINPÄIVYSTYKSET

OVAT AVOINNA KLO 9–13 ARKIPÄIVISIN KOKO KESÄN AJAN.

PÄIVYSTYSNUMEROT:

JÄSENYKSIKKÖ 09 2727 9140

KEHITTÄMISKSIKKÖ 09 2727 9170

SOPIMUSEDUNVALVONTA

• KUNTA 09 2727 9160

• YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.–31.8. KASSA PALVELEE NORMAALISTI PUHELIMITSE

MAANANTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 9–13

SEKÄ KESKIVIIKKOISIN 12–15. PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

POIKKEUSAJOISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



SUPER



SUPERTK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

LIITY NYT SUPERIIN – LIITTYMISLINJA ON AVATTU!

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

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

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

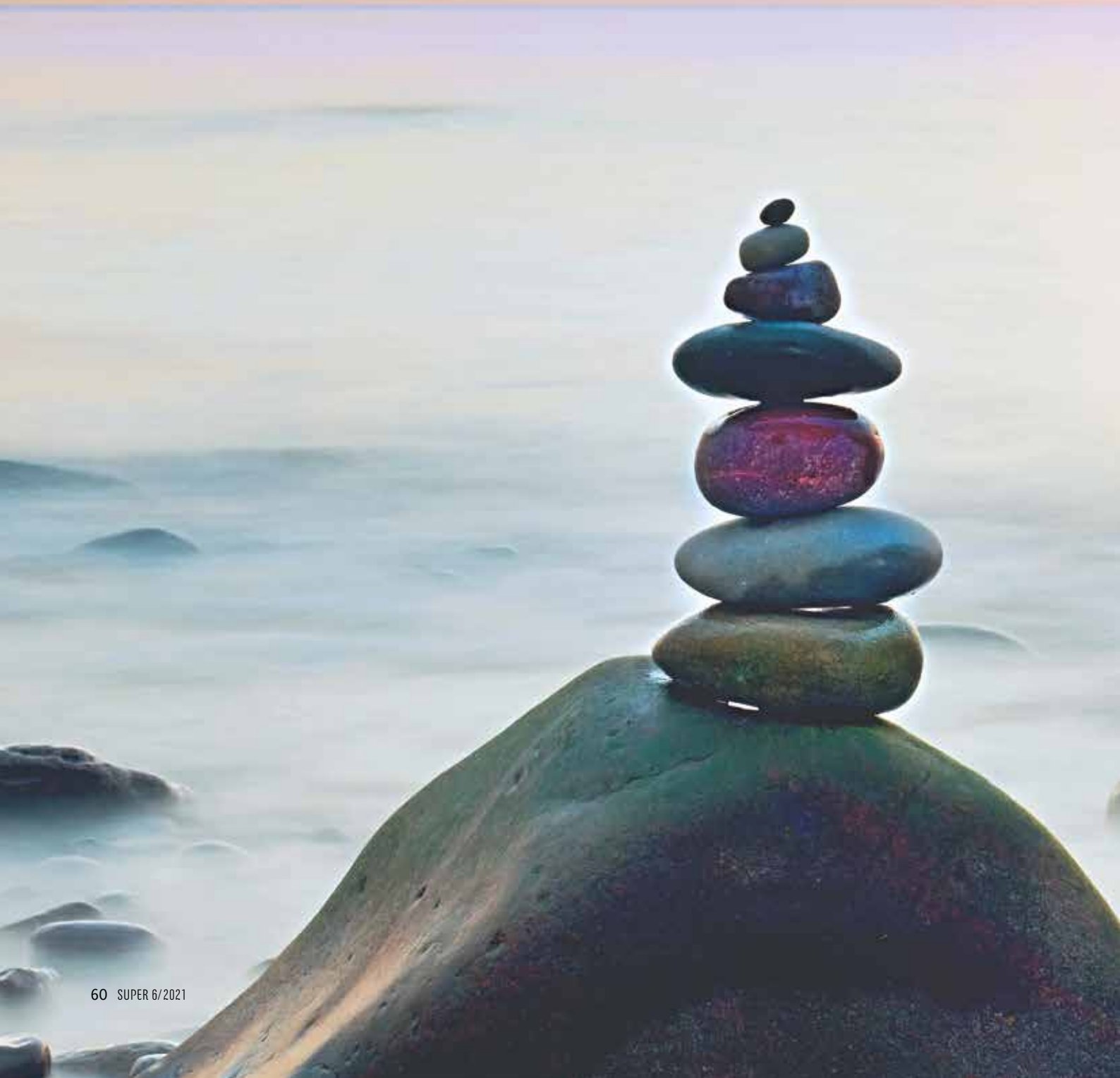
Liittymislinja palvelee
numerossa 09 2727 9200

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

TERAPIASSA TRAUMASTA TULEE VAIN MUISTO

TEKSTI **HANNA VILO** KUVA **MOSTPHOTOS**

Suurin osa ihmisistä kokee vähintään yhden trauman elämänsä aikana. Auttamisalalla työskentelevillä riski sairastua trauma-peräiseen stressihäiriöön on muita suurempi, sillä he kohtaavat työssään usein traumaattisia tapahtumia.



Trauman vakavuutta ei voi enustaa vain sen perustella, mitä on ulkoisesti tapahtunut. Psykologi ja traumapsykoterapeutti **Soili Poijula** Suomen traumaterapiakeskuksesta kertoo, että traumatisoitumiseen tarvitaan aina myös ihmisen subjektiivinen kokemus.

– Se miten ihminen havainnoi traumaattista tilannetta ja millaisia merkityksiä hän sille antaa, vaikuttaa trauman syntyyn ja syvyyteen.

Kaikkiin ihmisiin traumat eivät vaikuta samalla tavalla. Joillakin on luonnostaan parempi resilienssi eli selviytymiskykyisyys kuin toisilla. Se johtuu muun muassa aivojen neurofysiologisista ominaisuuksista. Jotkut taas reagoivat voimakkaammin äkilliseen uhkaan tai menetykseen, minkä takia he myös traumatisoituvat muita helpommin. Toipumista edistäviä ominaisuuksia ovat myös joustava mieli, realistinen

tapa havainnoida asioita, rohkea asenne ja kyky pyytää apua tarvittaessa. Suurin riskitekijä vaikealle traumatisoitumiselle on muilta ihmisiltä saadun tuen puuttuminen traumatisoivan kokemuksen jälkeen.

– Selviytymiskykyisyys ei missään nimessä tarkoita, että pitäisi pärjätä yksin. Se tarkoittaa, että ihminen havainnoi asioita realistisesti ja uskaltaa pyytää apua, Poijula kertoo.

KUOLEMANVAARA JA ONNETTOMUUS

Traumat jaetaan kahteen tyyppiin. Ykköstyypin traumassa yksittäinen traumatisoiva tapahtuma tapahtuu vain kerran. Sellainen on esimerkiksi onnettomuus, väkivallan kohteeksi joutuminen, oma tai läheisen yllättävä sairastuminen tai läheisen äkillinen kuolema. Yksittäisen trauman kokeneelle voi kehittyä traumaperäinen stressihäiriö.

Kakkostyypin traumassa traumaattiset tapahtumat toistuvat useita kertoja. Silloin kyse voi olla esimerkiksi lähisuhdeväkivallasta, koulukiusaamisesta tai seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Toistuvasti traumatisoituneelle voi kehittyä monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö.

Mikä tahansa ikävä tapahtuma ei ole trauma. Lääketieteessä henkinen trauma määritellään häiriöksi, jonka on aiheuttanut tapahtuma, jossa ihminen on kokenut itsen tai läheiseen kohdistuvan kuolemanvaaran tai vaka-

van fyysisen loukkaantumisen vaaran. Lisäksi trauman voi aiheuttaa työssä koetut toistuvat tai äärimmäiset altistumiset asiakkaiden traumaattisille tapahtumille.

TRAUMASTA STRESSIHÄIRIÖKSI

Viidesosalla yksittäisen trauman kokeista trauma jatkuu ja stressin reaktiot muuttuvat traumaperäisen stressihäiriön oireiksi. Tavallisesti siihen menee noin kuukausi. Silloin ihminen alkaa kokea paljon kielteisiä tunteita, kuten pelkoa, ahdistusta ja syyllisyyttä. Hyvin tavallista on, että ihminen käy mielessään läpi tapahtumia ja ajattelee, että jos hän olisi tehnyt jotain toisin, traumaattista tilannetta ei olisi tapahtunut ollenkaan.

– Ihminen ei siis pysty ajattelemaan realistisesti, vaan hän arvioi jälkiviisaudella hyvin epärealistisesti omaa toimintaansa.

Jos traumaperäistä stressihäiriötä ei hoideta, ihmisen toimintakyky heikkenee ja kielteiset tunteet lisääntyvät entisestään.

Kakkostyypin trauma eli toistuvat traumatisoivat tapahtumat voivat aiheuttaa monimuotoisen traumaperäisen stressihäiriön, persoonallisuuden muutoksen. Se oireilee traumaperäisen stressihäiriön tavoin, mutta sen lisäksi sille on tyypillistä heikko tunteiden säätelykyky. Silloin ihminen kokee olevansa arvoton ja huono. ►

"IHMINEN VOI
ARVIOIDA
JÄLKIVIISAUDELLA
OMAA TOIMINTAANSA
HYVIN EPÄREILUSTI."

Lisäksi hän kokee toiset ihmiset pelottavina eikä pysty luottamaan heihin.

APUKEINOJA TERAPIASTA

Mitä varhaisemmassa vaiheessa trauma aletaan hoitaa, sitä helpompi siitä on toipua. Varsinkin vakavien traumatapahtumien jälkeen Poijula suosittelee hakemaan ammattiapua nopeasti.

– Traumapsykoterapiassa trauma voidaan hoitaa niin, että siitä tulee vain muisto. Terapeutti voi antaa traumaperäistä stressihäiriötä koskevaa tietoa ja neuvontaa sekä opettaa erilaisia itseapukeinoja.

Tutkitusti parhaita terapiamuotoja traumaperäisen stressihäiriön hoitoon ovat kognitiiviset psykoterapiat, kuten pitkitetyn altistamisen terapia ja kognitiivisen prosessoinnin terapia. Lisäksi apua saa EMDR-terapiasta eli silmänliiketerapiasta.

Terapiamuodot pyrkivät auttamaan trauman käsittelyssä, vahvistamaan elämänhallintaa ja mahdollistamaan välttelyä luopumisen.

Käytännössä esimerkiksi mieleentunkeutuvuutta voidaan vähentää opettamalla erilaisia hallinnan tekniikoita. Trauman aiheuttamasta painajaisesta taas voi vapautua, kun kirjoittaa kuvauksen tapahtuneesta ja sen jälkeen uuden version, jossa unen tuskallinen kohta muutetaan. Sen jälkeen parannettua versiota luetaan useita kertoja ääneen.

Ylivireisen kehon rentouttamiseen hyviä keinoja ovat erilaiset hengitys-, rentoutus- ja tietoisuusharjoitukset.

– Kun kehon pystyy rauhoittamaan, myös tunteet laantuvat ja toimintakyky palautuu.

KAIKKI TERAPIA EI TEHOA

Tavallisessa psykoterapiassa lähtökohdana saattaa olla esimerkiksi itsetunteen lisääminen. Monessa terapiassa asiakas saa myös itse valita, mistä hän haluaa kulloinkin puhua. Poijula näkee sen trauman hoidon kannalta haas-

Trauma oireilee monella tavalla

Osa oireista tulee heti tapahtuman jälkeen, osa myöhemmin.

Ylivireys on tyypillinen stressireaktio heti traumaattisen kokemuksen jälkeen. Se johtuu taistele tai pakene -mekanismin käynnistämästä autonomisen hermoston toiminnasta ja stressihormoneista. Sympaattinen hermosto aktivoituu, jotta ihminen pystyy toimimaan vaaratilanteessa. Kun tilanne on ohi, parasympaattisen eli autonomisen hermoston rauhoittavan osan ja oksitosiinin erityksen pitäisi aktivoitua, jotta elimistö palaa lepotilaan. Trauman takia se ei kuitenkaan onnistu, vaan ihminen voi jäädä jatkuvaan ylivireystilaan. Jos pulssi on silloin koko ajan yli 90, se ennustaa traumaperäisen stressihäiriön kehittymistä.

Mieleentunkeutuvuus. Ihmisen haluaisi unohtaa kokemansa, mutta traumaattiset tapahtumat tulevat jatkuvasti mieleen ja uniin painajaisina.

Välttely. Ihminen yrittää kaikin keinoin olla ajattelematta tapahtunutta. Hän alkaa vältellä arjesaan paikkoja, asioita ja ihmisiä, jotka laukaisevat trauman muistamisen.

teellisena, sillä traumatisoitunut pyrkii usein välttelemään traumasta puhumista. Juuri välttely ylläpitää häiriötä.

– Terapia ei auta, kun traumatisoitunut voi vältellä trauman käsittelyä loputtomiin.

Traumakeskeinen kognitiivinen psykoterapia sen sijaan lähtee nimen-

Näin tuet traumatisoitunutta

Jos läheisesi tai lähimmäisesi on kokenut trauman, älä jätä häntä selviytymään yksin. Hän tarvitsee toista ihmistä turvakseen.

Kysy, millaista apua traumatisoitunut tarvitsee. Hän voi vastata, että selviää hyvin omillaan. Älä anna heti periksi, vaan kysy uudelleen. Traumatisoituneen voi olla vaikea myöntää avun tarvettaan.

Huolehdi traumatisoituneen käytännön asioista, kuten ruokailusta. Tuen tarve on suurin ensimmäisten viikkojen aikana.

Trauma aiheuttaa ylivireisyyttä, joka voi tehdä ärtyisäksi. Älä ota traumatisoituneen käyttäytymistä henkilökohtaisesti.

Usein traumatisoituneella on tarve puhua kokemastaan. Silloin on tärkeää, että kuuntelija todella kuuntelee ja kestää vastaanottaa kokemukset. Muuten traumatisoitunut alkaa vetäytyä.

Jos et itse kestä kuunnella, huolehdi, että traumatisoitunut pääsee puhumaan ammattiauttajan kanssa.

Auttamisalan ammattihenkilöille työterveyshuolto tarjoaa kriisiapua ja voi järjestää myös mahdollisuuden päästä traumapsykoterapiaan.

omaan trauman käsittelystä, jolloin asiakas voi saada nopeastikin apua tilanteeseensa.

– Trauman hoidossa asiakas joutuu tekemään paljon työtä, jotta hän oppii uusia tapoja toimia ja ajatella. Yleensä se on kuitenkin hyvin palkitsevaa ja selviytymiskykyisyyttä vahvistavaa. ■

KAIKKI IKÄVÄT TAPAHTUMAT EIVÄT OLE TRAUMOJA.



VALMISTUVA!

Olet yksi meistä.
Tervetuloa joukkoon.

Olet valinnut ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä.

SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteen tutkinnon suorittaneiden edunvalvontaan.

Jäsenenä saat apua ja tukea työelämän kimmuroissa.

Katso kaikki jäsenedut ja liity:

www.superliitto.fi/opiskelijat/valmistuvalle/

Lisäksi saat hyödyllisen liittymislahjan.



superliitto



SUPER



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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
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



SUPER-OPO

TIETÄÄ ♦ TAITAA ♦ TUKEE

SUPER-OPOJEN KOULUTUKSET 2021

SuPer-Opojen peruskurssi verkkokoulutuksena 9.9.2021

Peruskurssi on tarkoitettu ammattiasistojen uusille opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet peruskurssille tai starttikurssille.

Kurssilla käsitellään SuPer-Opon tehtävät, jäsenyysasiat, ajankohtaiset asiat sekä tutustutaan Opo-toimintaan liittyviin materiaaleihin ja työvälineisiin.

SuPer-Opojen jatkokurssi verkkokoulutuksena 25.10.2021

Koulutukseen voivat osallistua ammattiasistojen SuPer-Opot, jotka ovat osallistuneet SuPer-Opojen peruskurssille tai SuPer-Opojen starttikurssille.

SuPer-Opojen jatkokurssi on tarkoitettu ammattiasistojen opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet jatkokurssille.

Kurssin aikana syvennyttään jäsenyysasioihin, sekä superin toimintaan.

SuPer-Opojen kehittämispäivä verkkokoulutuksena 18.11.2021

Koulutukseen voivat osallistua kaikki perus- ja jatkokurssin käyneet Opot.

Koulutuksessa keskitytään opiskelijatyön ja opotoiminnan kehittämiseen sekä tietojen päivittämiseen.

Verkostoidutaan toisten opojen kanssa, sekä jaetaan kokemuksia ja onnistumisia.



SuPer maksaa opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut, majoituksen kahden hengen huoneessa ja matkakulut matkustusohjeen mukaan. Koulutukseen osallistumista varten voit hakea palkatonta vapaata saatua kurssivahvistuksen. SuPer maksaa ansionmenetyks- tai vapaapäiväkorvauksen todistusta vastaan.

Ohjelma ja tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana ilmoittautumisaikojen päättymisen jälkeen.

Ilmoittaudu jäsensivuilla!

Koulutus on sinulle täysin maksuton!

superliitto.fi



superliitto

Lisätiedot:

opiskelijat@superliitto.fi

MILLAINEN ON HYVÄ HOITAJA?

Sellainen joka on kiva

TEKSTI JA KUVA ANNE PALM

Paavo Pihkala, 8, käy leikkiapuisto Rusthollarin iltapäiväkerhoa Helsingissä. Iltapäiväkerhossa järjestetään päivittäin vaihtelevaa ohjattua toimintaa sekä sisällä että ulkona. Koululaiset saapuvat iltapäiväkerhoon koulun jälkeen. Ohjaajat huolehtivat lasten ja toimintaympäristön turvallisuudesta.

Millainen paikka iltapäiväkerho on?

Kiva. Siellä on kivaa leikkiä kavereiden kanssa.

Käyvätkö kaikki luokkakaverisi iltapäiväkerhossa?

Melkein kaikki käyvät iltapäiväkerhoa joko Rusthollarin leikkipuistossa tai toisessa iltapäiväkerhossa, joka järjestetään meidän koululla.

Mitä haluaisit tehdä iltapäiväkerhossa?

Jos on aurinkoinen sää, haluaisin uida. Jos on sateinen sää, haluaisin lähteä kotiin.

Syötkö iltapäiväkerhossa välipalaa?

Syön. Iltapäiväkerho tarjoaa meille välipalan. Kaikki eivät kuitenkaan syö välipalaa. Jotkut taas tuovat omat eväät. Haluaisin, että tarjolla olisi useammin kakkua. Vappuna ja laskiaisena ollaan saatu herkkuja.

Millainen on hyvä hoitaja?

Sellainen, joka on kiva. Me keksitään yleensä tekeminen itse. Ohjaajat valvoo, että kaikki menee hyvin. Olisi kuitenkin kivaa, jos ohjaajat järjestäisivät enemmän tekemistä meille. Vaikka lisää retkiä. Meillä on koronapeli, jota tykkään pelata ohjaajien kanssa, ja joskus käydään pelaamassa jalkapalloa viereisellä kentällä. Iltapäiväkerhossa on kivoja ohjaajia.

Millainen on huono ohjaaja?

Sellainen, joka ei anna tehdä mitään kivaa.

Mikä iltapäiväkerhossa on kivointa?

Minilemmikkien hoitaminen. Ne on sellaisia muovisia lelueläimiä, joita me hoidetaan.

Minkälaisia unelmia sinulla on?

Haluaisin kerrankin päästä uimaan ihan yksin tyhjässä uimahallissa.

Saako iltapäiväkerhossa ampua vesipyssyillä?

Ei.

HELSINGISSÄ ILTAPÄIVÄKERHOJEN TOIMINNASTA VASTAA KAUPUNGIN KASVATUKSEN JA KOULUTUKSEN TOIMIALA. TOIMINTAA ON NOIN 200 TOIMINTAPAIKASSA ERI PUOLILLA KAUPUNKIA. OHJAAJINA TYÖSKENTELEVÄT KOULUJEN KOULUNKÄYNTIAVUSTAJAT SEKÄ JÄRJESTÖJEN, SEURAKUNTIEN JA YKSITYISTEN PALVELUNTUOTTAJIEN KOULUTETUT OHJAAJAT.

Lähihoitajille maksettiin vuosia eri palkkaa

HOVIOIKEUS TUOMITSI TYÖNANTAJAN KORVAUKSIIN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Attendon palvelukodissa työskennelleiden lähihoitajien palkkaerolle ei ollut perusteita. Hovioikeus tuomitsi työnantajan maksamaan hoitajille korvauksia yhteensä lähes 30 000 euroa.

Korvauksia saaneista seitsemästä lähihoitajista viisi oli SuPerin jäseniä. Heidän yhteinen korvaussummansa oli lähes 22 000 euroa.

Hoitajat olivat työskennelleet Attendon Oulussa sijaitsevassa palvelukodissa useita vuosia. Heille maksettiin yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaista palkka-

luokan G17 palkkaa ilman henkilökohdaisia lisiä. Kahdelle samassa yksikössä työskennelleelle lähihoitajalle maksettiin palkan lisäksi henkilökohtaista lisää yli 50 euroa kuukaudessa.

Korkeampaa palkkaa saaneet lähihoitajat olivat siirtyneet elokuussa 2011 palvelukotiin toisesta yksiköstä, jonka Attendo oli ostanut osakekaupalla itselleen. Edellisessä yksikössä hoitajille

oli maksettu korkeamman palkkaluokan palkkaa, minkä Attendo kompensoi henkilökohtaisella lisällä alentaen palkkaluokaksi G17.

Henkilökohtainen lisä ei perustunut hoitajien osaamiseen eikä muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Korkeampaa palkkaa saaneet lähihoitajat tekivät palvelukodissa samaa työtä kuin muutkin lähihoitajat.

PALKKAERO PYSYI VUOSIA

Työsopimuslain mukaan työnantajan tulee maksaa samasta tai samanarvoisesta työstä samaa palkkaa, eikä työnantajalla ollut Attendon tapauksessa mitään hyväksyttävää syytä olla maksamatta samaa palkkaa.

Käräjäoikeuden mukaan työnantajalle ei tullut tässä tapauksessa antaa edes harmonisointiaikaa palkkaerojen poistamiseen, koska palkkaerolle ei ollut alun perinkään hyväksyttävää syytä.

Molemmat korkeampaa palkkaa saaneet lähihoitajat lopettivat työskentelyn palvelukodissa kesken oikeusprosessin syksyllä 2018. Korvaukset tuomittiin tuohon asti eli lähihoitajat saivat korvauksia noin seitsemän vuoden ajalta.

Attendo valitti käräjäoikeuden tuomiosta hovioikeuteen, mutta hovioikeus ei muuttanut käräjäoikeuden tuomion lopputulosta. Attendon maksettavaksi tuomittiin hoitajien oikeudenkäyntikulut sekä käräjä- että hovioikeuden osalta. ■





KOEAIKA JA TYÖSOPIMUKSEN PURKAMINEN KOEAJALLA

TEKSTI MARI LEISTI, SUPERIN LAKIMIES KUVA MOSTPHOTOS

SuPerin edunvalvontaan saapuu usein yhteydenottoja, joissa jäsenemme työsuhde on purettu koeajalla. Mikä on koeajan tarkoitus ja mitä on hyvä ottaa huomioon, jos epäilee työsuhteensa tulleen puretuksi koeajalla epäasiallisilla tai syrjivillä perusteilla?

Koeajan tarkoitus on antaa sekä työntekijälle että työnantajalle mahdollisuus harkita ja arvioida vastaako tehty työsuopimus niitä odotuksia mitä sille on asetettu. Työnantajalla on mahdollisuus koeaikana selvittää työntekijän ammattitaitoa, kykyä selvitä työtehtävistään ja sopeutumista työyhteisöön. Työntekijällä on puolestaan mahdollisuus selvittää vastaavatko työtehtävät ja työolosuhteet hänen työlleen asettamia odotuksia.

Koeaika voidaan sopia sekä toistaiseksi voimassa olevaan että määräaikai-

seen työsuopimukseen. Pääsääntöisesti koeajasta sovitaan kirjallisesti työsuopimuksessa. Jos koeajasta ei ole kuitenkaan sovittu kirjallisesti työsuopimuksessa, on siihen vetoavan pystyttävä näyttämään toteen, että asiasta on sovittu muutoin. Jos työnantajaa sitovassa työehtosuopimuksessa on määräys koeajasta, työnantajan on ilmoitettava tämän määräyksen soveltamisesta työntekijälle työsuopimusta solmittaessa.

Koeaika voidaan sopia lähtökohtaisesti vain kerran työsuhteen alkaessa. Mikäli työnantaja ja työntekijä sopivat työsuhteen päättymisen jälkeen uuden

työsuopimuksen, voidaan koeaikahdosta sopia vain, jos edellisen työsuhteen päättymisestä on kulunut jo pitkäaikainen aika. Uuden koeajan sisällyttäminen uuteen työsuopimukseen voi olla joissakin tapauksissa perusteltua, jos työtehtävät tai työntekijän asema poikkeavat huomattavasti siitä mitä ne aiemmassa työsuhteessa olivat.

KOEAJAN PITUUDESTA

Työsuopimuslain mukaan työnantaja ja työntekijä voivat sopia työnteon aloittamisesta alkavasta, enintään kuu-

den kuukauden pituisesta koeajasta. Jos työntekijä on koeaikana ollut työkyvyttömyyden tai perhevapaan vuoksi poissa työstä, työnantajalla on oikeus pidentää koeaikaa kuukaudella kutakin työkyvyttömyys- tai perhevapaajaksoihin sisältyvää 30 kalenteripäivää kohden. Työnantajan on ilmoitettava työntekijälle koeajan pidentämisestä ennen koeajan päättymistä.

Määräaikaisessa työsuhhteessa koeaika saa pidennyksi- neen olla korkeintaan puolet työsopimuksen kestosta, ei kuitenkaan enempää kuin kuusi kuukautta. Jos työntekijä vuokratyösuhteen päätyttyä palkataan käyttäjäyrityksen palvelukseen samoihin tai samankaltaisiin tehtäviin, koeajan enimmäispituudesta vähennetään se aika, jonka työntekijä oli vuokrattuna käyttäjäyritykseen.

KOEAIKAPURKU VOIDAAN SUORITTAA VAIN LAIN SALLIMILLA PERUSTEILLA

Koeajan kuluessa työsopimus voidaan molemmin puolin purkaa. Työsopimusta ei saa kuitenkaan purkaa syrjivillä tai muutoinkaan koeajan tarkoitukseen nähden epäasiallisilla perusteilla.

Jos työnantaja tai työntekijä vetoaa koeaikaehdoton työsuhteen purkamiseksi koeajan kuluessa, päättyy työsuhde välittömästi. Työsuhteen purkaminen koeajalla ei edellytä työsopimuslain mukaisen irtisanomis- tai purkuperusteiden täyttymistä, vaan työsuhteen päättämiskynnys on koeaikana alempi. Työnantaja voi purkaa työsuhteen koeajalla esimerkiksi silloin, jos työntekijä on myöhästellyt toistuvasti, hän ei sovellu työyhteisöön tai työsuoritus on puutteellinen. Yleinen sopimattomuus tai sopeutumattomuus on katsottu oikeuskäytännössä

myös hyväksyttäväksi koeaikapurkuperusteeksi. Sopeutumattomuuden ei tarvitse liittyä itse työsuoritukseen vaan se voi ilmetä myös muunlaisena käyttäytymisenä työyhteisössä. Työnantajan tekemän koeaikapurun asiallisuutta arvioitaessa on merkityksellistä se, että perusteen tulisi olla esimerkiksi sellainen työnteki-

jän henkilöön tai hänen työsuorituksensa liittyvä syy, jonka vuoksi tehty sopimus ei vastaa työnantajan sille oikeutetusti asettamia vaatimuksia tai edellytyksiä.

Sen sijaan epäasiallisiksi purkuperusteiksi on katsottu oikeuskäytännössä muun muassa työntekijän terveyteen kohdistunut aiheeton epäily, työnantajan erehdys ja työpaikalla työaikana tapahtunut toiminta, jota ei voida lukea työntekijän syyksi.

Kiellettyä syrjintää on esimerkiksi se, että työsuhde päätetään raskautteen, terveydentilaan, ikään, syntyperään, ammattiyhdistystoimintaan, uskontoon tai muiden näihin verrattavien syiden vuoksi ilman hyväksyttävää perustetta. Koeajan tarkoituksen mukaista ei ole vedota päättämisperusteena myöskään tuotannolliseen ja taloudelliseen perusteeseen.

TYÖNTEKIJÄN NÄYTTÖVELVOLLISUUS

Työntekijällä on näyttötaakka siitä, että työnantaja on purkanut koeajalla hänen työsuhteensa epäasiallisin perustein tai että työsuhteen purkaminen koeajalla on synnyttänyt syrjintäolettan. Työntekijän pitää siis pystyä yksilöimään ne seikat, joiden perusteella voitaisiin katsoa työnantajan toimineen epäasiallisesti ja syrjivästi ja lisäksi työntekijän asiana on esittää riittävää selvitystä. Pelkkä yleispiirteinen vetoaminen

epäasiallisuuteen tai väite siitä ei riitä. Vasta, kun työntekijä on ensin saattanut todennäköiseksi, että koeaikapurku on voitu tehdä epäasiallisesti, tämän jälkeen on työnantajan asiana näyttää, että purun syy on ollut asiallinen.

Esimerkiksi koeaikapurun lainvastaisuuden toteennäyttämiseksi ei lähtökohtaisesti riitä vielä se, että työsopimus on purettu koeajan puitteissa työntekijän sairausloman aikana, vaan työntekijällä on oltava myös muuta relevanttia näyttöä kantansa tueksi.

Mikäli työsuhde kuitenkin puretaan koeajalla työntekijän raskaudesta tai perhevapaan käyttämisestä johtuvasta syystä, on näyttötaakka käänteinen eli työnantajan on pystyttävä esittämään näyttöä (saatettava toteen) siitä, etteivät edellä mainitut seikat ole olleet koeaikapurun perusteena. Epäilyissä syrjintätilanteissa on hyvä olla viipymättä yhteydessä SuPerin edunvalvontaan lisäohjeiden saamiseksi. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN
svenskspråkig telefoni: 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.

Nettikassan hakemuslomake on uudistunut

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Super työttömyyskassan sähköisen asioinnin eli Nettikassan hakemukset uudistuivat. Jatkossa päiväraha haetaan Nettikassan etusivun painikkeesta "Hae ansiopäivärahaa".

Etuuden hakeminen on jatkossa entistäkin helpompaa, koska hakemuslomakkeita on vain yksi. Hakemusta täyttäessäsi järjestelmä ohjaa sinua eteenpäin lomakkeelle täyttämiesi tietojen perusteella ja kysymysmerkin takaa löytyy täyttöohjeita. Järjestelmä ilmoittaa mahdollisista puuttuvista tiedoista huomautuksella automaattisesti, ennen kuin voit jatkaa seuraavalle välilehdelle.

Kaikkien ansiopäivärahahakemustyyppien täyttäminen tapahtuu saman "hae ansiopäivärahaa" -painikkeen kautta.

Jos hakujaksolla on muutoksia kuten poissaoloja Te-palvelusta tai sairaikaa, tai olet hakujaksolla työssä, pääset ilmoittamaan niistä painamalla "Muokkaa"-painiketta "Tiedot haettavalta ajalta" kohdan alareunasta. Jos olet ollut hakujaksolla töissä, sinun tulee jatkossa ilmoittaa päivittäiset työtunnit työnantajittain. Nettikassa ohjaa sinua eteenpäin hakemuslomakkeel-

le täyttämiesi tietojen perusteella. Työtunnit ilmoitetaan työnantajittain omille riveille, esimerkiksi jos samana päivänä olet tehnyt töitä neljä tuntia Helsingin kaupungille ja kaksi tuntia 30 minuuttia Vantaan kaupungille, laita nämä omille riveilleen.

Uusi lomake tallentuu luonnokseksi automaattisesti. Tallennustoiminnon ansiosta voit täyttää hakemustasi osissa, koska hakemuksen luonnos säilyy 30 päivän ajan. Täyttämistä ei siten enää tarvitse joka kerta aloittaa alusta vaan voit palata täydentämään sitä myöhemmin, jos hakemuksen täyttö jää kesken. Tallennustoiminnon ansiosta voit tutustua uudistettuun hakemukseen jo ennen hakujaksosi päättymistä. Älä kuitenkaan lähetä hakemustasi etukäteen.

Huomioi, että pelkkä hakemusesi luonnos ei päädy työttömyyskassalle käsittelyyn. Tallennettu hakemus siirtyy työttömyyskassan työhön vasta, kun lähetät sen. Kun olet valmis lähettämään hakemuk-

sesi, paina "Allekirjoita ja hyväksy"-painiketta.

Nettikassan hakemusuudistus ei vaikuta hakemuksesi käsittelyaikaan tai päivärahan maksamiseen.

ANSIOPÄIVÄRAHAN IKÄRAJA NOUSEE 18 VUOTEEN ELOKUUSSA

Myös työttömyysvakuutusmaksuvelvollisuuden ikäraja nousee. Työttömyys-turvalaki muuttuu 1.8.2021. Uuden säädöksen mukaan työttömyysetuutta ei myönnetä työnhakijalle, joka on alle 18-vuotias. Aiemmin oikeus työttömyysetuuteen on voinut syntyä 17-vuotiaana. Oikeus työttömyysetuuteen voisi uuden säädöksen mukaan syntyä jo 17-vuotiaana silloin, jos oppivelvollisuus on täytynyt ennen 18 vuoden ikää. Tämä ei pääsääntöisesti vaikuta ansiopäiväraha-oikeuteen, sillä työttömyysvakuutusmaksua aletaan 1.8.2022 alkaen maksaa vasta 18 vuoden iässä. Alle 18-vuotias ei näin ollen voi jatkossa kerryttää työssäoloahtoa.

Hakemuksen huolellinen täyttäminen vähentää tarvetta lisäselvitysten pyytämiseen. Mitä huolellisemmin hakemus on täytetty, sitä vähemmän lisäselvityksiä tarvitsee pyytää ja sitä nopeammin kassa saa hakemuksesi käsiteltäväksi. Tämä korostuu erityisesti kesäaikaan, kun hakemusten määrä lomautusten ja työnteon keskeytysten myötä kasvaa.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.

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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

KIRJAVIIISAUTTA KÄYTÄVÄPSYKOLOGILLE

Jossakin vaiheessa oppisopimusopintoja pitää lukea kirja.

Tartuin erääseen mielenterveys- ja päihdetyöstä kertovaan opukseen uudenkarhealla innolla. Tässä iässä lukemista helpottaa, että enää ei tarvitse pöntätä loistoarvosana silmissä kiihden. Nyt sisäistetään laiskan harkitusti vain oleellinen ja analysoidaan tekstiä käytännön työn antamien suunta-
viittojen kautta.

Ei se huono tietojärkälle ollut. Joitakin asioita jauhettiin liikaa, jotakin olisin halunnut enemmän. Joku asia kirkasti kokonaiskuva, toinen esitettiin turhan vaikeasti. Organisaatioesittelyt ja pitkät lääkeluettelot hypäsin vilkaisten yli ja keskityin etenkin niihin kohtiin, joissa kinkkisiä asioita lähestyttiin hoitajan jokapäiväisen työn näkökulmasta. Päämääränä ei ole kiveen hakattu totuus vaan viisas oletus esimerkiksi siitä, mitä hoidettavan päänsisällä mahdollisesti tapahtuu, kun hän käyttäytyy tietyllä tavalla.

Koska mielenterveys- ja päihdetyö kulkevat käsi kädessä, kaltaiseni nillittäjä tietenkin kysyy, miksi näin. Mielenterveys liimautuu kaikkeen ihmistoimintaan, ei vain päihteisiin. Ehkä näiden kahden asian näittämisen tärkein syy on se, että varsin monella päihteidenkäyttäjällä on mielenterveydellisiä ongelmia. Mutta entä toisinpäin?

Ja sitten. Minulla saattaa vipata päässä, mutta tuntuu, että kirjassa esitetty mielenterveyden häiriöiden luokitus on sekavahko ja pikkaisen jopa epälooginen. Tuhannet professorit ja tutkijakollegiot ovat sen tieteellisin metodein kehittäneet, mutta saa kai sitä valittaa. Muistetaan, että hysteria-niminen tauti on aikanaan kadonnut näistä kirjoista. Käykö masennukselle joskus samoin?

Mehukkainta antia mipä-raamatusta on asiakkaan lähellä tapahtuvan toiminnan osuus. Jotkut työssä toteuttamani asiat ovat kuin ovatkin jo kansien välissä. Onko väärin sanoa, että joistakin voi tulla hyviä hoitajia ihmisiä lukemalla, kirjat voi jättää vähemmälle? Tähän kai oppisopimuskoulutuskin osin perustuu.

Ehkä olen linkuttamassa kokonaan väärälle uralle, kun suunnieksentä asuntolan käytävällä ja pikkuasioiden sumpliminen pirkkojen ja penttien kanssa sujuvat työmaalla parhaiten. Nyt ei ole syntymässä kirjaviisas hoitaja-ohjaaja, vaan tavallinen käytävä-Kake.

Osittain väärällä alalla olo pitää paikkansa: tämä opiskelija ei valmistu nyt, niin kuin piti. Polvi hajosi, ja työpainotteisella opintiellä on pidetty taukoa jo melkoisen rupeaman verran. Syksyllä pistetään hoitsukoulun reppu selkään uusin kujein. Jospa sitä ottaisi ja valmistuisi ennen eläkeikää. ■

**"ONKO VÄÄRIN SANOA,
ETTÄ JOISTAKIN VOI TULLA
HYVIÄ HOITAJIA IHMISIÄ
LUKEMALLA, KIRJAT VOI
JÄTTÄÄ VÄHEMMÄLLE?"**



SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

								RAUHA- SESTA		PUOLI- APINA		NISKA- VUORI		TIIVIS				LYYT- NEN				SHOK- KI									
KEN- TÄLLÄ YHTÄ AIKAA																															
SAAS- TUNUT												AHKE- ROI								1											
KAH- LAAJA				4								ETSIVÄ																			
LEINO				SOK- KA				KIERRE- NUOTAT				MM:n SUKUA																			
FUNK- TIO				5												SAAKKA VEL- VOIT- TAA															
																				PYHÄ HÄRKÄ											
																								3							
LAP- SEL- LISIA								SONNY								MUSISOI NANNY															
				-CARD												ISÄ POSTI-															
KEL- JUT																NESTE															
RANNI- KOLLA				6				123 ABC OJA								KAADET- TAVA ETSOT															
"III"				KIILAU- MALTO												MANUN TOINEN ISOLDEN KERA				7											
																								MUSI- SOINTI							
PII- LO- TEL- LA				8				TOY- OTA				PILLEIN TUPU HUPU								PIRKAN- MAALLA											
HONKO- NEN												VAARIT												TEIL- LÄ							
																HAMEIS- SAKIN								10							
																HIKI															
																KAS- VI															
ANTIN SUKUA				9								NE- NILLE																			

Osallistu ristikkokisaan 23. kesäkuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme Lapuan Kankureiden ihanan torkkupeiton. 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



Ihana Rahima Hussaini!
Moni kansalainen voisi ottaa
esimerkkiä tästä sitkeästi
naisesta. Mikään ei ole este,
jos niin päättää.

LUKUTAIIDOTTOMASTA LÄHIHOITAJAKSI S. 42

Juttu vahvasta naisesta ja työpaikan keskustelukulttuuri kiinnostivat

Toukokuun lehden jaetulle ykkössijalle äänestettiin Minna Lyhdyn juttu *Lukutaidottomasta lähihoitajaksi*. Se kertoi viiden lapsen äidistä, Afganistanista kotoisin olevasta Rahima Hussainista, joka opetteli suomen kielen, kävi peruskoulun ja opiskeli lähihoitajaksi. Yhtä paljon ääniä sai Mari Friskin juttu *Puhumalla parempi työpaikka*, jossa käsiteltiin työpaikan keskustelukulttuuria. Kolmanneksi eniten ääniä sai Mari Vehmasen juttu *Parodontiitti jyllää ikenissä ja vaikuttaa koko elimistöön*. Arvonnassa SuPerin Hamam-pyyhkeen voitti Eija Kajaanista. Onnittelut!

**Mieletön tarina
sinnikkydestä,
ahkeruudesta ja sisusta.**

LUKUTAIIDOTTOMASTA LÄHIHOITAJAKSI S. 42

**Tässä on taas yksi esimerkki
rasisteille. Minua inhottaa,
kun maahanmuuttajia väheksytään. Samanlaisia ihmisiä
he ovat kuin mekin.**

LUKUTAIIDOTTOMASTA LÄHIHOITAJAKSI S. 42

**Päivähoidossa,
ainakaan meidän
yksikössä, ei tehdä
läheltä piti -tilan-
teista tai tönimi-
sistä ilmoituksia.**

LAPSI PURI PÄIVÄKODISSA S. 60

**Edustaa elämän-
viisautta.**

SIRKKA-LIISA KIVELÄ: IÄKÄS
KULKEE SUKUPOLVET
MUKANAAN S. 47

**Hyvää tietoa
ennalta-
ehkäisystä.**

PARODONTIITTI JYLLÄÄ
IKENISSÄ JA VAIKUTTAA
KOKO ELIMISTÖÖN S. 52

**Aina ajankohtainen asia.
Ikävä kyllä, myös yleisin
ongelma.**

PUHUMALLA PAREMPI TYÖPAIKKA S. 49

**Hauska asia, josta
en ollut kuullut
aiemmin.**

RIEMURETKIÄ PÄIVÄKODIN
LÄHIYMPÄRISTÖÖN S. 59

**Moni hyvä sijainen ei palaa huonon
perehdytyksen takia. Kuvitellaan, että
kaksi päivää riittää perehdytykseen.
Joskus sijainen ei saa minkäänlaista
perehdytystä, vaan joutuu suoraan työ-
vuoroon. Tämä käytäntö on tätä päivää.**

SIJAINEN ARVOSTAA PERUSTEELLISTA PEREHDYTYSTÄ S. 62

**Vaikenemalla eivät asiat
hoidu. Keskustelu rakenta-
vasti vaikeista ja kielteisistä
asioista auttaa luomaan
hyvän ilmapiirin työyhteisöön
ja töissä jaksaa paremmin.**

PUHUMALLA PAREMPI TYÖPAIKKA S. 49

**Todella tärkeä, mutta liian vähälle huomiolle jäänyt aihe,
jota pitää kenties liian itsestäänselvänä. Artikkelini herätti
paljon ajatuksia ja pisti miettimään erilaisia toimintamal-
leja, vaikka en edes työskentele varhaiskasvatuksessa.**

EI VAIN YHTÄ YDINPERHETTÄ S. 40

**Tuttua joka työpaikalla! Asioista ei
puhuta, vaan selän takana juurutaan.
Monella olisi peiliin katsomisen paikka.**

PUHUMALLA PAREMPI TYÖPAIKKA S. 49

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuiltamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 23. kesäkuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin trendikäs ja kätevä heijastava vyölaukku.



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

LEHDEN 6/2021 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

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

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



Sallan ao 116 muisti kevätkokouksessa SuPer-viireillä 60 vuotta täyttä-neitä. Onnittelut Armi Kauttio-Hinkkaselle ja Taimi Uutelalle syntymä-päivän johdosta.

SALLAN AO 116 HALLITUS

Kalenteri

Kesäkuu

2.6. Kuulopäivä
5.6. Maailman ympäristöpäivä
13.6. Kuntavaalit
14.6. Maailman verenluovuttajien päivä
18.6. Autistien oikeuksien päivä
20.6. Maailman pakolaispäivä
27.6. Kansainvälinen kuurosokeus-päivä

Heinäkuu

28.7. Maailman hepatiittipäivä

SuPerin koulutuksia

9.6. Työsuojelun täydennyskurssi
9.9. SuPer-Opojen peruskurssi

Varhaiskasvatuksen webinaarit

9.6. Tunne- ja turvataidot

Kerro mielipiteesi teknologian mahdollisuuksista hoitotyössä

Sinun näkemyksiäsi kaivataan tutkimuksessa, jossa tunnistetaan tärkeim-mät työtehtävät erilaisissa terveydenhuollon työympäristöissä erityisesti tilanteissa, joissa pandemia tai muu kriisi aiheuttaa haasteita työskentelylle. Tutkimus on suunnattu kaikille terveydenhuollon ammattilaisille. Tutkimuk-sen avulla pyritään selvittämään potentiaalisia kehityskohteita, joihin älyvaa-teteknologialla ja robotiikalla voidaan vastata.

Tarvekartoitus toteutetaan sähköisenä kyselytutkimuksena, joka on avoimena 1.4.–31.8.2021. Sinulta pyydetään vastaus ammatista, työympä-ristöstä, tärkeistä työtehtävistä, työskentelystä kriisitilanteessa sekä ajatuk-sia teknologioiden mahdollisuuksista ja haasteista. Kyselyyn vastaaminen ei edellytä vastaajalta teknologian tuntemusta tai kokemuksia teknologian käyttämisestä.

Tutkimuksessa rekisteriin tallennetaan vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta välttämättömiä henkilötietoja. Kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti. Näitä tietoja ei anneta tutkimuksen ulkopuo-lisille henkilöille.

Tutkimuksen toteuttavat Satakunnan ammattikorkeakoulu (Samk) ja Tampereen yliopisto (TAU). Vastaavina tutkijoina toimivat akatemiatutkija Johanna Virkki (TAU) ja tutkijayliopettaja Sari Merilampi (Samk). Tutkimuk-sen rahoituksesta vastaa Suomen Akatemia.

Yhdessä kehittäminen on mainio keino vaikuttaa tulevaisuuden työn sisältöön. Vain olemalla osa kehitystä voi varmistaa teknologian olevan hyvä renki, ei isäntä.

Lisätietoa tutkimuksesta: <https://www.roboai.fi/roborfid/>

Voit vastata kyselyyn täällä: <https://tki.samk.fi/roborfid-kysely>



PAULI VALO/SAMK

Jäsenmaksut kuntoon

- Huolehdi jäsenmaksujen maksamisesta säännöllisesti.
- Jätä työnantajalle SuPerin valtakirja jäsenmaksun perimiseksi palkasta.
- Tarkista aina palkkalaskelmasta, että jäsenmaksu on peritty, jos olet jättänyt valtakirjan.
- Muista maksaa jäsenmaksu palkkatuloista myös saadessasi kassasta päivärahaa.
- Huomioi, että hoitamaton jäsenyyshoito erottamiseen.
- Erottaminen voi johtaa myös maksettujen päivärahojen takaisinperintään.
- Jos vaihdat liittoa, maksa jäsenmaksut eropäivään asti, jolloin työhistoriasi seuraa sinua.
- Hae vapautusta jäsenmaksusta, tarkista vapautusperusteet: www.superliitto.fi/jasenyyys/jasenmaksut/
- Ilmoita, jos aloitat opinnot tai ryhdyt yrittäjäksi sekä, jos olet lähdössä ulkomaille työhön, työnhakuun tai muusta syystä.



Meidän ammattiosastomme pitkäaikainen hallituksen jäsen Merja Huhtala lomailee ensin ja sen jälkeen jää ansaitulle eläkkeelle. Lämmin kiitos Merjalle, aurinkoista lomaa ja onnellisia eläkepäiviä!

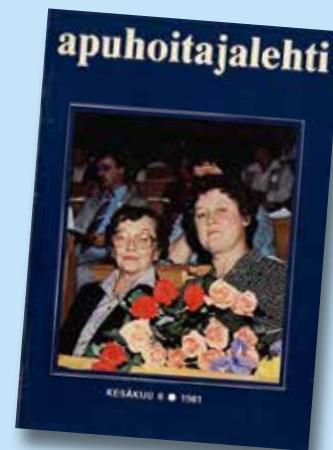
AKAAN AO 646 HALLITUS

”Kunnalliskotien sairausosastojen henkilökunnan mitoituksessa suositellaan käytettäväksi kokonaishenkilökuntanormia 77 henkilöä 100 hoitopaikkaa kohti, mistä osastolla työskentelevän henkilökunnan osuus on 52 henkilöä 100 hoitopaikkaa kohti.

Vanhustenhuoltolaitosten kuntoutushenkilöstöä tulee lisätä. Koko henkilökunnan tehtäviin tulee sisällyttää kuntouttaminen siten, että kaikissa toiminnoissa otetaan huomioon vanhusten omatoimisuuden edistäminen.”

APUHOITAJALEHTI 6/1981

40 VUOTTA SITTEN



Nyt on aika

- Tykätä SuPerin Facebook-sivuista.
- Seurata SuPeria Instagramissa.
- Ryhtyä yhdysjäseneksi.
- Suositella SuPeria kaikille valmiiksi lähihoitajille.
- Tarkistaa omat jäsentiedot Oma SuPerista.

Kuulumiset lehteen

Lähetä kutsut ja kuulumiset syyskuun SuPer-lehteen 2.8. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

RISTIKKORATKAISU 5/2021

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

T I L L Ä S K R Y E

Toukokuun ristikkokisan voitti
Emma Vaasasta.
Lämpimät onnittelut!

SuPer-lehden vyölaukku Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuis-
ta tykänneiden kesken arvottujen
hamam-pyyhkeiden voittajat tou-
kokuussa olivat Krista Kajaanis-
ta, Tuija Karttulasta ja Eeva-Maria
Ylitorniolta. Onnittelut! Kesä-
kuussa arvotaan kolme super-
trendikästä vyölaukku. Tykkää
SuPer-lehden Facebook-sivuis-
ta 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. jäsenyyssasiat, työsuhteasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Vehnäterrieri Kreivi on toiminut Kennelliiton kaverikoirana noin kolme vuotta. Omistaja **Sanna Laitisen** mukaan on ällistyttävää, miten hyvin Kreiviä raputtavat muistisairaat saattavat yhtäkkiä muistaa edesmenneiden koirien nimiä vuosikymmenten takaa. "Samat ihmiset saattavat muuten olla ihan puhumattomia, tai he eivät välttämättä muista edes omaa nimeään. Kaverikoiran hellyys saa ihmeitä aikaan." ■



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- 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 Sini Felipe p. 09 2727 9240
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 91 94
- asiantuntija Heidi Kuusisto p. 09 2727 9128
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- 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
- 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 Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- lakimies Niina Poijärvi p. 09 2727 9221
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimiesharjoittelija Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9216
- työympäristöasiantuntija Eija Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- 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, Ronja Hasu, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi