

SUPER

7-8/2021



RAKKAUDEN
KESÄ JA
AIVOKEMIA

SIJAISPULA
PAHENEE
HOITAJAT
HUOLESTUIVAT
JAKSAMISESTAAN

ÄLÄ HÄPEÄ
JÄNNITTÄMISTÄ!

SENIORIPUISTOSSA
KULUU KAHVIA JA
PULLAA

LASTEN KALTOINKOHELTU
TUNNISTA VAARANMERKIT
AJOISSA

LÄHIHOITAJA SANNA MANKINEN
ELÄIMET TUOVAT ILOA TYÖHÖN

SUPER



24

Fyysisesti vammaiset äidit eivät halua sääliä tai ihailua, vaan toivovat tulevansa kohdelluiksi tavallisina äiteinä.



Metsäsienet tekevät hyvää, mutta suomalaiset syövät niitä yhä vähän.



UUTISET

- 6 Eduskunta äänesti sote-uudistuksen puolesta
- 7 Pula sijaisista kuormittaa hoitajia
- 10 Varhaiskasvatuksessa astuu voimaan ilmoitusvelvollisuus
- 14 Kevytyrittäjäjyystä tarjotaan nyt hoitajillekin

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä Olavi Sydänmaanlakka
- 32 Terveysteksti!
- 64 Hyvä hoitaja
- 70 Superristikko
- 71 Paras juttu
- 73 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

ILMIÖT

- 24 Vammainen äiti kohtaa ennakkoluuloja tutuilta ja vierailta
- 40 Jännittämistä ei tarvitse hävetä, mutta aina siitä ei kannata kertoa
- 44 Rakastuminen muuttaa aivojemme kemialla, mutta vain hetkeksi
- 48 Sienet pursuavat positiivisia terveysvaikutuksia
- 52 Kesänovelli: Sielunkumppanit
- 56 Anteeksi on ihmissuhteissa taikasana

12 Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka uskoo yhteisön voimaan.



***”Kokemus-
kumppani ei
osaa kaikkia
lakipykälää, mutta
hän osaa auttaa
selvittämään.”***

Lähihoitaja
Jaana Aaltonen

EDUNVALVONTA

- 66 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 60 SuPer Työttömyyskassa
- 69 SuPer-voitto
- 74 Palvelukortti

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 47 Sirkka-Liisa Kivelä
Ikääntyneiden ymmärtävä
perspektiivi

AMMATTI

- 16 Luontolähtöinen hoitotyö ei edellytä
eräharrastusta tai eläinrakkautta
- 23 Hoitotyön suositukset:
Kaltoinkohdellun lapsen tunnistaminen
- 28 Lastensuojelun asiakas kaipaa
usein vertaistukea
- 34 Lääkkeillä laihduttaminen on tehokasta,
mutta kallista
- 36 Monisairaalan potilaan hoitokuorma
kasvaa
- 63 Riihimäellä vanhuksat kutsuttiin
kahville lähipuistoon



Lähihoitaja
Sanna Mankinen

KANSIKUVA
Laura Vesa

75

Elvis ja Nina
Backman tukevat
kuntoutujia.



LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA!

LÄHI- HOITAJA 2021 2.0

STRIIMATAAN PE 3.9. klo 9.30–15.30

OHJELMASSA: Läsnaolon voima, kohtaamisia hoitotyössä

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

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.



UPEAT PALKINNOT!

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

ILMOITTAUDU MUKAAN!

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



superliitto #lähihoitaja2021



SUPER

SUPERLIITTO.FI

68. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakausmedia ry:n 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, Virpi Ekholm, Suvi Elo,
Mari Frisk, Maria Paldanius, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Mari Vehmanen, Laura Vesa,
Hanna Vilo, Matti Westerlund.

PAINOS
85 700

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Siedätystä elämälle

Nyt kesäaikana meidän pitäisi uskaltaa taas elää. Näin sanoi THL:n ylilääkäri kesäkuussa, ja tähän lauseeseen takerruin kuin valonpilkahdukseen tunnelin päässä. Annettiinko meille juuri lupa nauttia tavallisesta elämästä taas? Ja miten se oikeastaan tehdään?

Rohkaisin mieltäni ja kävin pienessä kesäisessä ulkoilmatapahtumassa. Hyttysset inisivät, grillimakkara tuoksui. Osanottajat olivat iloisia, jopa riehakaita tavatessaan toisiaan pitkästä ajasta. Huomasin siirtyväni koko ajan syrjään ja kauemmas muista. En ollut tottunut enää olemaan ihmisten parissa. Päätin kuitenkin sinnitellä ja pysyä vähän aikaa paikalla kuin harjoituksen vuoksi – siedättää itseäni normaalielämälle! Kesällä on onneksi aikaa ja mahdollisuus tavata enemmän ystäviä ja laajentaa muutenkin elämänpiiriä.

Korona-aika on korostanut vanhus-ten ja muiden asiakasryhmien yksinäisyyttä. SuPerin kesäkuussa tekemässä jäsenkyselyssä hoitajat nostivat yhdeksi huolenaiheekseen asiakkaiden yksinäisyyden epidemiatilanteen vuoksi.

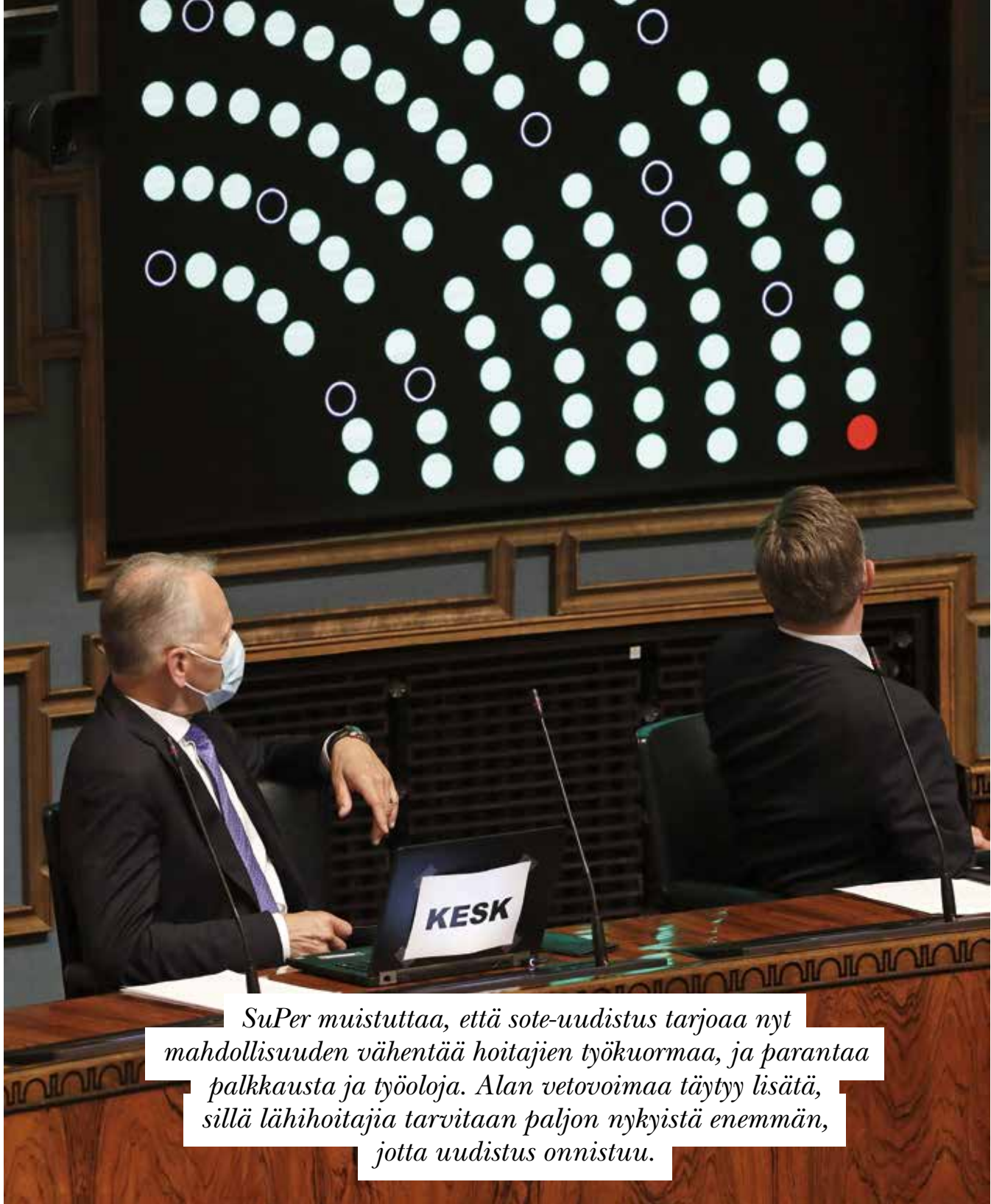
Yksinäisyys on Suomessa normaali-aikoinakin suuri ongelma, joka vaikuttaa voimakkaasti ja monella tavalla väestön hyvinvointiin. Se koskettaa myös terveitä ja työssäkäyviä, mutta yhä vahvemmin vanhuksia. Hoivan ja hoidon rakenteet eivät mahdollista yhteisöllisyyttä eivätkä tunnu edes tunnistavan ihmisen yhteyden tarvetta. Isoa asennemuutosta kaivataan. Kuten eräs liiton aktiivi sanoi: ”Poliitikoista kuulostaa niin romanttiselta, että vanhus saa olla loppuun saakka kotonaan”.

Kesästä saa nyt nauttia kaikilla aisteilla. Mennään luontoon, järven rantaan ja marjametsään rentoutumaan ja palautumaan. Kävellään paljain jaloin nurmella, kuullaan linnut, soudetaan saareen. Mutta mennään myös toistemme luo.

Päivi Jokimäki



Eduskunta hyväksyi historiallisen sote-uudistuksen äänin 105-77.



SuPer muistuttaa, että sote-uudistus tarjoaa nyt mahdollisuuden vähentää hoitajien työkuormaa, ja parantaa palkkausta ja työoloja. Alan vetovoimaa täytyy lisätä, sillä lähihoitajia tarvitaan paljon nykyistä enemmän, jotta uudistus onnistuu.



MOSTPHOTOS

Lähihoitajat pelkäävät, miten työpaikoilla selvittää kesästä

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Pula hoitajista ja muut hoitotyön ongelmat kärjistyvät lomakaudella. SuPerin teettämässä kyselyssä jopa 60 prosenttia vastaajista kertoi suhtautuvansa negatiivisesti kesän tilanteeseen.

Lähihoitajien suurin huolenaihe on vakituisen henkilökunnan ylikuormitus. Työntekijäpula ei kosketa ainoastaan vakituista henkilökuntaa vaan myös sijaisia on vaikea löytää.

Hoitajien tunteita ja niiden vaikutuksia alalla työskentelyyn selvitetiin kesäkuussa toteutetussa kyselyssä, johon vastasi yli 2 000 superilaisista lähihoitajaa.

Moni vastaajista kertoi, kuinka sijaiset ovat usein kokemattomia tai alalle kouluttamattomia, jolloin vastuu töiden sujumisesta kasautuu vakituisille työntekijöille. Esimerkiksi jos sijaisilla ei ole lääkelupia, lääkevastuuuorot ja yövuorot ovat vakituisten työntekijöiden harteilla.

ROKOTUSTEN ETENEMINEN ANTAA TOIVOA

Kyselyyn vastanneista superilaisista jopa 80 prosenttia on sitä mieltä, että

”VOIMAT OVAT TOSI VÄHISSÄ, LOMAN TAKIA JAKSAA PÄIVÄ KERRALLAAN.”

koronapandemia on vaikuttanut kielteisellä tavalla omiin työoloihin.

Huolta ja pelkoa tuottavat esimerkiksi oma ja asiakkaiden mahdollinen sairastuminen, maskien käytön häiritsevät vaikutukset ja vanhusten yksinäisyys. Monia vaivaa myös omaa työtä koskevan arvostuksen puute ja pitkäkestoisesta kuormituksen aiheuttama väsymys.

Tautitilanteen laantuminen ja koronarokotusten eteneminen ovat osaltaan tuoneet helpotusta lähihoitajien työtaakkaan. Positiivisia tunteita herättävät lisäksi tärkeään pandemiatyöhön osallistuminen sekä yhdessä selviytymisen kokemukset.

SuPerin jäsenten tunteita ja niiden vaikutuksia alalla työskentelyyn selvittävän tutkimuksen on toteuttanut NayaDaya Oy. ■

3X
SAUNA



Inspiroiva saunakirja keskittyy terveysvaikutteiseen saunakulttuuriin. Kun lauantailöylyt maustaa kylvyillä, kääreillä ja harkitun hyvillä vihdolla, saunasta tulee ulos yhtä lempeää ja kuumaa elämystä rikkaampana. Saunaterapeutti **Terhi Ruutu** yhdistelee teoksessaan mutkattomasti perinnetietoa ja modernia estetiikkaa.

Hoitava sauna. Terhi Ruutu. Tammi. 2021.



Lauteilla voi myös liikua. Saunajoogassa löylyhuoneen lämpötila on noin 50 astetta ja lempeät, pitkät venytykset ja vartalonkierröt tehdään istualtaan uima-asussa tai kevyissä jumppavaatteissa. Yksi tunti kestää 30–45 minuuttia. Kireydet ja kolotukset jäävät saunan hämärään. Saunajooga ja -pilates-tunteja järjestetään eri puolilla Suomea.

www.saunayoga.com



Saunaa lämmitellessä oikeaan tunnelmaan vie sauna-aiheinen podcast Saunan kutsu, jossa **Juha Kumara** ja **Matti Kemi** tekevät pyöräretken eteläisen Suomen saunoihin. Puhetta riittää saunoista ja saunaperinteistä, ja 700 poljetun kilometrin jälkeen selviää, että se paras retkikohde on lauteilla. Saunaa kauemmas ei tarvitse mennä.

areena.yle.fi/audio

Onko sinun työpaikallasi eläimiä? Tai käykö niitä vierailulla?



Meillä oli hoivakodissa 14 vuotta terapia-kissa Helge. Se oli todella tärkeä monelle vanhukselle. Helge on nyt jo eläkkeellä ja asuu minun luonani.

Katja Alhasto

Kyllä

67%

- Teen koira-avusteista työtä päiväkodissa. Koirani on työparini 1–2 kertaa viikossa.
- Oma chihuahua käy välillä tervehtimässä kehitysvammaisia. Aukkaat saavat rapsutella ja helliä koiraa, ja koira antaa pusuja kiitokseksi. Lemmikin vierailu on yksi odotetuin ohjelmanumero.
- Työpaikallani on kesäisin kanoja pihalla. Vanhukset pitävät niistä kovasti.
- Meillä on 15-vuotias kissa nimeltään Pimu. Kerran oli minisika kesän. Kanoja ja pari pupuakin on ollut. Vierailulla on käynyt poni, kilpikonna, alpakka ja vuohi.
- Minihevokset ovat käyneet kerran vanhuksia ilahduttamassa. Kennelliiton kaverikoirat ovat käyneet useita kertoja. Suurin osa vanhuksista ilahtuu karvaisista vieraista ja alkavat muistella omia lemmikkejään ja kokemuksiaan eläinten kanssa. Pääsääntöisesti myös henkilökunta tykkää eläinvieraista.

Ei

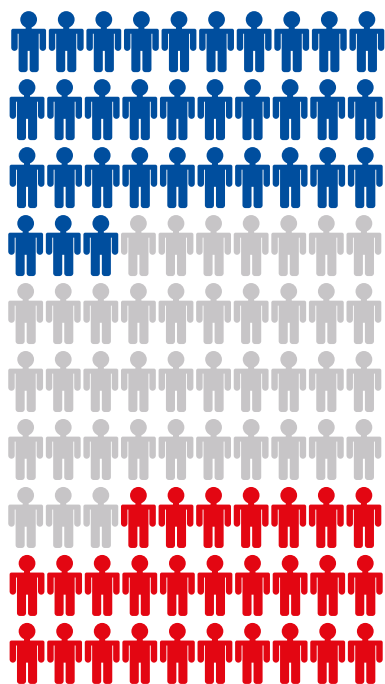
33%

- En tiedä, miksi ei ole käynyt. Olisipa hienoa, kun toteutuisi vierailu!
- Päiväkodissa harvemmin käy eläimiä vierailulla. Ei vaan kuulu päiväkodin arkeen.
- Koko kunnassa on tehty linjaus, että yleisiin tiloihin ei viedä eläimiä lisääntyneiden allergioiden vuoksi.
- Osa asukkaista pelkää ja osa ei ehkä osaa käsitellä hellästi eläimiä.
- Työskentelen Huslabilla ja sairaalassa ei todellakaan käy eläimiä. Työpisteessämme on akvaario, jossa on virkattuja kaloja ynnä muuta.
- Asiakkaiden yliherkkyyksien vuoksi kielletty.



VASTAA HEINÄ-ELOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 16. ELOKUUTA MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN HAMAM-PYYHE. KESÄKUUSSA ARVOTUN SUPERIN HEIJASTAVAN VYÖLAUKUN VOITTI SANNA KOUVOLASTA.

KUUKAUDEN NUMEROT



33%

superilaisista
ei harkitse
laisinkaan
alanvaihtoa.

27%

superilaisista
harkitsee
alanvaihtoa
päivittäin.

LÄHDE: SUPER-LIITON JÄSENISTÖN TUNTEET,
KÄYTTÄYTYMINEN JA SITOUTUMINEN -TUTKIMUS, NAYADAYA OY

MOSTPHOTOS



Koronarokotus tarvittaessa työajalla

Kunta-alan työmarkkinaosapuolet, SuPer mukaan lukien, kannustavat kuntien työntekijöitä ottamaan koronarokotuksen. Rokotus tulee ensisijaisesti pyrkiä järjestämään vapaa-ajalla.

Jos rokotteen ottaminen vapaa-ajalla ei vaikeudetta ole mahdollista, se voidaan käydä ottamassa myös työajalla. Työajaksi lasketaan myös rokottamisen edellyttämä matka-aika.

Kattavan rokotesuojan toteutumista kunnissa edistää se, että mahdollisimman suuri osa henkilöstöstä ottaa koronarokotteen.

Pikkunuhat lisäsivät sairauspäiviä

Koronavuosi on lisännyt kunnissa työskentelevien hoitoalan ammattilaisten sairauspoissaoloja, osoittaa Työterveyslaitoksen Kunta10-tutkimus. Taustalla vaikuttaa paitsi koronan tuoma työkuormitus myös tiukentuneet ohjeet, kun pienikin nuha on estänyt työnteon.

Ikäryhmittäin tarkasteltuna sairauspoissaolot lisääntyivät viime vuonna eniten alle 30-vuotiailla työntekijöillä, joilla sairauspoissaolopäiviä on nyt enemmän kuin 30–50-vuotiailla.

Samaan aikaan kunta-alan työntekijöiden sairauspoissaolot ovat kokonaisuudessaan vähentyneet, ja viime vuonna lähes 30 prosenttia työntekijöistä ei ollut pois töistä päiväkään oman sairauden takia.

Turvakodeissa aikaisempaa vähemmän lapsiasiakkaita

Turvakodeissa oli viime vuonna noin 2 300 alle 18-vuotiaasta asiakasta, mikä on kuusi prosenttia vähemmän kuin edellisenä vuonna. Samaan aikaan aikuisasiakkaiden määrä nousi hieman. Kokonaisasiakasmäärä laski ensimmäistä kertaa viiteen vuoteen.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämisspäällikkö **Joonas Peltonen** arvioi, että muutoksen syynä on korona-ajan tuomat vaikeudet lapsiperheille saada apua lähisuhdeväkivaltaan.

ROBERTIN PILAPIIRROS





Nämä asiat muuttuvat elokuussa varhaiskasvatuksessa

PÄIVÄKOTIEN MITOITUSONGELMAT HALUTAAN POISTAA LAKIA TARKENTAMALLA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Kasvattajien ja lasten suhdeluvusta poikkeaminen on ollut päiväkodeissa tavallista ja epäkohdista ilmoittaminen on ollut pitkälti kiinni henkilökunnan aktiivisuudesta. SuPerin asiantuntija **Heidi Kuusisto** kertoo, miten lain tarkentaminen tulee näkymään päiväkotien arjessa.

Mikä varhaiskasvatuksessa muuttuu 1. elokuuta alkaen?

Elokuun alusta alkaen kasvattajilla on lakisääteinen velvollisuus ilmoittaa kirjallisesti sellaisista havaitsemistaan epäkohdista ja epäkohtien uhista, jotka liittyvät lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamiseen. Aiemmin tästä velvollisuudesta ei ole mainittu laissa.

Lakiin on tehty myös tarkennus, joka koskee henkilöstömitoituksen toteutumista. Tilapäinen mitoituksesta poikkeaminen on jatkossa mahdollista vain lapsen hoitoaikoihin liittyvistä syistä.

Miten laki ilmoitusvelvollisuudesta tulee näkymään päiväkodin arjessa?

Kaikista varhaiskasvatuksessa ilmenevistä epäkohdista tai niiden uhasta, läheltä piti- ja vaaratilanteista pitää jatkossa viipymättä tehdä kirjallinen ilmoitus päiväkodin toiminnasta vastaavalle henkilölle. Hänen puolestaan pitää ilmoittaa asiasta kunnan varhaiskasvatuksesta vastaavalle viranhaltijalle. Lakimuutokseen on myös kirjattu, että ilmoituksen tehneeseen henkilöön ei saa kohdistaa kielteisiä vastatoimia ilmoituksen seurauksena.

Jokaisesta päiväkodista tulee jatkossa löytyä kirjalliset ohjeet ilmoitusvelvollisuudesta ja ne on pidettävä julkisesti kaikkien nähtävillä. Henkilöstö tulee myös perehdyttää ilmoitusten tekemiseen.

Kannattaa muistaa, että ilmoitukseen liittyviä dokumentteja on säilytettävä kuluvan ja vielä seuraavan kalenterivuoden loppuun asti.

Kun kasvattajalla herää huoli jostakin asiasta, tulee ilmoitus aina mieluummin tehdä kuin jättää tekemättä. Kyse on kuitenkin kaikkien turvallisuudesta.

Miten varhaiskasvatustilain tehty tarkennus tulee käytännössä näkymään työpaikoilla?

Laki pysyy samana kuin ennen, ja siihen tehdään vain tarkennus. Jos mitoitus on toteutunut päiväkodissa tähän asti varhaiskasvatustilain mukaisesti, ei tarkennus muuta arkea juurikaan.

Mitoituksesta poikkeamisen syynä voi olla ainoastaan se, että lapsen hoitoaikoihin tulee muutoksia. Voi esimerkiksi tulla tilanne, jossa lapsen huoltajan työaikatauluihin tulee pakottavia muutoksia ja lapsen on oltava päiväkodissa pidempään. Tämä ei kuitenkaan saa olla säännönmukaista.

Henkilöstömitoituksesta poikkeaminen henkilökunnan poissaolojen vuoksi ei ole ollut sallittua tähänkään asti. Näin on kuitenkin toimittu, kun laki on koettu vaikeaselkoiseksi ja sitä on sovellettu väärin. Jatkossa laki ei mahdollista enää pientäkään tulkinanvaraa asian suhteen.

Toiminnan järjestäjien, kuten kaupunkien ja yksityisten päiväkotien, tulee jatkossakin panostaa riittävään sijaisjärjestelmään. Jos sijaisten saamisessa on jo nyt haasteita, kannattaa tarkastella sijaisjärjestelmän riittävyyttä.

Miten voidaan seurata, että päiväkodin mitoitus toteutuu?

Varhaiskasvatustilain kassassa kannattaa jatkossakin pitää kirjaa mitoituksen toteutumisesta. Mitoitusta laskettaessa tulee huomioida läsnä olevien kasvattajien määrän lisäksi alle 3-vuotiaiden lasten määrä, yli 3-vuotiaiden lasten määrä, niiden yli 3-vuotiaiden määrä, jotka ovat hoidossa enemmän kuin viisi tuntia sekä niiden yli 3-vuotiaiden määrä, jotka ovat hoidossa enintään viisi tuntia päivässä. Huomioon tulee ottaa myös se, jos päiväkodissa on vammainen tai muuten tuen tarpeessa oleva lapsi. ■



KARI HULKIO

KOLMELLA KONSTILLA HOITOALA HOUKUTTELEVAKSI

Olemme keskellä kesän loma-aikaa ja ne lomat ovat todella ansaittuja.

Lomista huolimatta jonkun täytyy silti aina tehdä hoitotyötä. Tänä vuonna on ollut ennätyksellisen haastavaa saada kesäksi työntekijöitä. Asia on ollut tiedossa jo pidemmän aikaa. Miksi siihen ei ole reagoitu? Syitä voi olla monia, mutta ongelmaan on olemassa myös yksi helppo ratkaisu. Kolmen konstin toiminta: Työn kuorman tarkistus, yleisesti paremmat työolot ja palkkaus kuntoon, olipa työnantajana sitten yksityinen tai kunta.

Hulluinta on, että joissakin kunnissa on ollut säästömielessä halu käydä yt-neuvotteluja. Samaan aikaan kun sanotaan, että hoitohenkilökunnasta on suuri pula, niin suunnitellaan henkilökunnan vähentämistä säästöjen takia. Jotenkin tuntuu, että yhtäältä valitetaan työntekijäpulaa, mutta samaan aikaan sitä itse tehdään.

Koronan aiheuttama kuorma on ollut hoitohenkilöstölle raskas. Korona epidemiana on laantunut, ainakin tämä meillä ollut variantti, mut-

ta maailmalla ihan vieressä vaanii intialainen variantti, jota ei tänne haluta. Hoitajat ovat siis edelleen töissä maskit naamalla ja varotoimenpiteitä noudattaen. He ovat huippuhienoja työntekijöitä, joita jopa maan hallitus kiittelee. Nyt tarvitaan kuitenkin myös konkreettisia tekoja.

Ala on ollut ja on edelleen kiinnostava, mutta työnteko kovaa paineen ja kiireen takia on tehnyt työstä vähemmän kivaa. Mietin usein, miten hyvä työ tämä voi olla silloin, kun saa moniammatillisessa työryhmässä tehdä työtään, ja käyttää ja kehittää ammattitaitoaan. Jos työtahti on koko ajan selviytymistä, niin myös työn kehittäminen jää taka-alalle. Tästä seuraa, ettei asiakkaalle ikään tai kuntoon katsomatta anneta parasta hänen tarvitsemaansa hoivaa ja apua. Tällainen toiminta on myös kustannustehotonta.

Superilaiset ovat ylpeitä omasta työstään, ja syystäkin. Suomessa on moneen muuhun maahan verrattuna hyvin koulutettua ja sitoutunutta

henkilökuntaa aloilla, joilla superilaiset työskentelevät. Ongelma ei ole henkilökunta, vaan se miten tämän työn arvostus näkyy palkassa, työmäärässä ja työolosuhteissa. 1800-luvulta kotoisin oleva ajatusmalli, että

naiset ovat jotenkin luontaisesti vastuussa kodista ja hoitamisesta ei ole tätä päivää. Ongelma on ilmeinen ja sen ratkaisemiseksi on yritetty lähes kaikkia muita konsteja, mutta ei sitä ilmeisintä ja yksinkertaisinta

eli kolmen konstin toimintaa.

Kuka hoitaa, jos hoitajat loppuvat?

Kaikesta huolimatta, hyvää ja rentouttavaa kesää!

**”MITEN TYÖN
ARVOSTUS NÄKYY
HOITAJAN PALKASSA,
TYÖMÄÄRÄSSÄ JA
TYÖOLOSUHTEISSA?”**



"TOIVON, ETTÄ SAAMME KORONAN VUOKSI MENETETYN LÄHEISYYDEN TAKAISIN"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ANNA AUTIO

Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka on seurannut, miten koronapandemia on vaikuttanut suomalaisten mielenterveyteen. Hän uskoo, että voimme toipua pandemian aiheuttamista vaurioista yhteisöllisyydellä.

1 Miten korona on vaikuttanut suomalaisten mielenterveyteen?

Mielenterveyspalveluiden tarve on kasvanut. Sosiaalinen eristäytyminen on kuormittanut kaikkia. Elämän arvokkuus ja merkityksellisyys toteutuvat aina suhteessa toisiin ihmisiin. Pitkäkestoinen yksinäisyys kiihdyttää. Jo pa oma minuus voi kadota ilman yhteyttä muihin. Korona-aikana olemme oppineet pidättämään hengitystä hississä, jotta emme saisi tartuntaa. Toivon, että emme opi liian hyvin koronan aiheuttamia tapoja ja voimme palata takaisin sosiaaliseen elämään ja läheisyyteen.

2 Ketkä kärsivät koronapandemian aiheuttamista rajoituksista eniten?

Tämä aika on ollut nuorille erityisen vaikeaa. Nuorena raken-

Olavi Sydänmaanlakka

- Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja
- Aviomies, kolmen nuoren aikuisen isä
- Kouluttautunut diakoniksi ja erityistason perheterapeutiksi
- Työskenteli aiemmin Helsinki-Mission kriisityön johtajana ja Aseman Lapset ry:ssä, jossa kehitti idean Walkers-kahviloista

tuvat identiteetti ja omanarvontunne nimenomaan sosiaalisissa suhteissa. Muilta saatu palaute on tärkeää omalle kehitykselle. Pandemian vaikutukset näkyvät muun muassa si-

ten, että nuorten psykiatriset palvelut ovat ruuhkautuneet. Osastoilla nuoria nukkuu jopa käytävällä. Veikkaan, että suurimmat haasteet mielenterveydelle ovat vasta edessäpäin. Päätäjät ja vanhemmat ovat ison haasteen edessä. Nuorille pitää tarjota turvallisuutta, jossa he voivat kasvaa juuri sellaisiksi kuin he ovat.

3 Miten koronavuosi on vaikuttanut mielenterveyspalvelujen käyttöön?

Monet palveluista ja terapiapaamisista toteutetaan pitkälti etäyhteyksien kautta. Se on lisännyt yhteydenottoja ja osallistujamääriä. Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliiton mäsennusta käsittelevälle kurssille osallistui lähes 2000 ihmistä. Paikan päällä toteuttavalle kurssille emme voisi ottaa tällaisia määriä. Positiivista on se, että mielenterveyspalveluja osataan jatkos-



sakin tarjota etänä. Ruudun välityksellä tapahtuva keskustelu ei voi kuitenkaan korvata täysin läsnä olevaa kohtaamista.

4 Miten koronan aiheuttamista henkisistä vaurioista voidaan toipua?

Vauriot ovat erilaisia ja toipuminen on aina yksilöllistä. Kun rajoitukset poistuvat, kehottaisin ihmisiä hakeutumaan vuorovaikutukseen muiden kanssa. Vertaistoiminnalla, vertaisuudella ja sosiaalisilla tilanteilla on kannatteleva merkitys. Oman sosiaalisen ympäristön pitäisi muuttua jälleen kannattelevaksi. Uskon, että selviydymme vahvalla yhteisöllisyydellä. Lisäksi mielenterveyspalveluiden pitää olla valmiudessa vastaamaan lisääntyvään tarpeeseen.

5 Mihin mielenterveystyön resursseja pitäisi erityisesti suunnata?

Pitää satsata ensikohtaamiseen. Kun ihminen menee hakemaan apua terveyskeskuksesta, hänen pitää saada sitä heti. Tavoitteena on, että mielenterveyden ongelmat pääsivät rinnakkaiseen asemaan muiden sairausryhmien kanssa. Esimerkiksi kun soitan hammaslääkäriin, siellä ei arvota, särkeekö hammasta oikeasti. Asiakkaan kertomukseen luotetaan, ja se aiheuttaa välittömiä toimenpiteitä. Samalla tavalla pitää suhtautua mielen terveysongelmiin.

6 Miten omaa mielenterveyttään voi tukea?

Keskusteluapu on tärkeää, tapahtui se sitten läheisten tai ammattilaisten kanssa. Työssä jaksamista voi parantaa työnohjauksella. Luonto-

liikunnan ja liikunnan yleensäkin on todettu tukevan hyvinvointia. Luonnossa saa kokemuksen yhteisöllisyydestä, sillä siellä voi tuntea olevansa osa universumia. Minun arjessani on isona apuna koira, joka vie minut joka aamu metsäpoluille.

7 Voimmeko oppia jotain pandemijaajasta?

Nyt viimeistään ymmärretään, että jokaisen täytyy huolehtia mielenterveydestään. Tämä on ollut monelle ihmisyyden oppikoulu. Minulle tämä aika on korostanut läheisten merkitystä. Odotan sitä, että kun kaikki ovat saaneet rokotuksen, voin taas halata aikuistuneita lapsiani. Myös sosiaalisten yhteisöjen merkitys on kirkastunut entisestään. Niitä pitää vaalia ja ylläpitää.

VOIKO LÄHIHOITAJA OLLA KEVYTYRITTÄJÄ?

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Kevytyrittäjyys ilman y-tunnusta ei sovi säännellylle sosiaali- ja terveysalalle. SuPerin lakimies **Sini Siikström** kertoo, mitä kannattaa huomioida, jos kevytyrittäjyys nousee esiin alan töitä hakiessa.

Mikä on kevytyrittäjä?

Kevytyrittäjyydellä viitataan yleensä siihen, että työn suorittaja laskuttaa palvelustaan asiakasta erillisen laskutuspalvelun kautta yksityishenkilönä ilman omaa yritystä. Laskutuspalvelu hoitaa laskutuksen ja lakisääteiset velvoitteet, kuten työnantaja- ja työntekijämaksut työn suorittajan ja tarjoajan välissä. Yleensä kevytyrittäjä toimii ilman yritys- ja yhteisötunnusta eli y-tunnusta. Kevytyrittäjyyttä on kuitenkin markkinoitu sekä y-tunnuksella että ilman eli erilaisia variaatioita on. Kevytyrittäjyyden käsite ei ole vakiintunut. Tilannekohtaisesti on selvítettävä, mistä on kyse - toimitaanko työsuhteessa vai yrittäjänä.

Onko kevytyrittäjyys yleistynyt sosiaali- ja terveysalalla?

SuPeriin on kevään aikana tullut yhteydenottoja kevytyrittäjänä toimimisesta sote-alan tehtävissä. Joissakin hoitoalan henkilöstöä välittävissä yrityksissä työntekijöiltä on edellytetty laskutuspalvelun käyttöä ja pyritty siirtämään myös muita perinteisesti työnantajalle kuuluvia ja enemmän yritystoiminnalle tunnusomaisia velvoitteita työntekijöille.

Tyypillinen esimerkkitalanne on sellainen, jossa lähihoitaja on hakenut töihin yritykseen, joka on työnhakuilmoituksessa mainostanut alan yleistä palkkatasoa suurempaa, houkuttelevaa, tunteipalkkaa. Työpaikkailmoituksesta ei ole kuitenkaan käynyt ilmi, että työntekijältä edellytetään laskutuspalvelun käyt-

töä, jotta hän voi työskennellä yrityksen palveluksessa. Työhaastattelutilanteessa on sitten tullut yllätyksenä, että yrityksessä toimitaan kevytyrittäjänä ilman y-tunnusta. Laskutuspalvelun käytön lisäksi työntekijältä on saatettu edellyttää YEL-vakuutuksen ottamista. Tällaiset velvoitteet aiheuttavat työntekijälle kustannuksia. Se on otettava huomioon, kun arvioidaan kuinka suuri korvaus työstä oikeasti jää käteen, vaikka kyse olisikin työsuhteesta ja työnantaja olisi hankkinut toiminnalle tarvittavan luvan.

Sote-alan työnohaussa on hiljattain törmätty myös siihen, että työsopimuksen sijaan on edellytetty toimeksiantosopimuksen tekemistä. Samassa yhteydessä on käytetty kevytyrittäjyyden käsitettä. Työsuhteen tunnusmerkit näyttivät kuitenkin täyttyvän. Vaikutti siltä, että työsuhde yritettiin naamioida yrittäjän työksi, vaikka kyse ei ollut oikeasta yrittäjyydestä. Näin saatetaan yrittää kiertää työlaainsäädännön ja työehtosopimusten takaamaa suojaa. Yrittäjällä kun ei vastaavaa suojaa ole.

Voiko lähihoitaja toimia kevytyrittäjänä sosiaali- ja terveysalalla?

Kevytyrittäjyys, jossa toimitaan ilman y-tunnusta, ei sovi luvan- tai ilmoituksenvaraiselle sosiaali- ja terveysalal-

le. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelun tuottajalla ja itsenäisellä ammatinharjoittajalla on oltava y-tunnus, jotta

viranomaiset voivat valvoa sen toimintaa. Lähihoitaja voi tarjota sosiaali- ja terveysalan palveluja yrittäjänä tai itsenäisenä ammatinharjoittajana, kun hankkii y-tunnuksen ja huolehtii tarvittavista luvista ja il-

moituksista. Ilman y-tunnusta voi kuitenkin toimia kevytyrittäjänä monilla muilla aloilla.

Mistä tietää, onko kevytyrittäjyydessä kyse työsuhteesta vai yrittäjyydestä?

On arvioitava, täyttääkö tilanne työsuhteen tunnusmerkit eli onko kyseessä sopimus, jolla työntekijä sitoutuu henkilökohtaisesti tekemään työtä työnantajan lukuun tämän johdon ja valvonnan alaisena palkkaa tai muuta vastiketta vastaan. Keskeistä arvioinnissa on usein kriteeri työn johtamisesta ja valvonnan alaisuudesta. Voiko työnantaja ryhtyä konkreettisiin johto- ja valvontatoimiin tai onko työn suorittaja velvollinen noudattamaan niitä ohjeita ja määräyksiä, joita työnantaja hänelle mahdollisesti antaa? On muistettava, että kyse on pakottavasta oikeudesta. Asiasta ei voida sopia toisin ja aina on kyse joko työsuhteesta tai yrittäjyydestä – ei ole olemassa työsuhteen ja yrittäjyyden välimaastoa.

**HOITAJA VOI TARJOTA
SOSIAALI- JA TERVEYSALAN
PALVELUJA YRITTÄJÄNÄ, KUN
HANKKII Y-TUNNUKSEN JA
TARVITTAVAT LUVAT.**

Törmäsitkö sote-alan töitä hakiessa kevytyrittäjyyteen? Huomioi nämä asiat

- Y-tunnukseton kevytyrittäjyys ei sovellu luvan- tai ilmoituksenvaraiselle sote-alalle. Sosiaali- ja terveysalan palvelun tuottajalla ja itsenäisellä ammatinharjoittajalla on oltava y-tunnus ja sen on huolehdittava tarvittavasta luvasta/ilmoituksista.
- Kun haet sosiaali- ja terveysalan töitä, ole tarkkana tilanteissa joissa:
 - viitataan kevytyrittäjyyteen tai toimeksiantosopimukseen
 - edellytetään laskutuspalvelun käyttöä ja/tai hyödynnetään digitaalista alustaa työnvälityksessä
 - työstä maksettu korvaus on selvästi tavanomaista suurempi
 - edellytetään erilaisten vakuutusten, kuten YEL-vakuutuksen, ottamista tai maksujen maksamista.
- Jos sote-alan töitä hakiessa nousee esiin kevytyrittäjyys, kannattaa ottaa yhteyttä SuPeriin ja selvittää asiaa etukäteen.
- Työsuhde voidaan pyrkiä naamioimaan yrittäjän työksi, vaikka työsuhteen tunnusmerkit täytyisivät.
- Kyse on aina työsuhteesta tai yrittäjyydestä, ei ole olemassa työsuhteen ja yrittäjyyden välimaastoa.



VILLA KIVESSÄ LUONTOELÄMYKSET NIVOUTUVAT ARKEEN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Hoivakoti Villa Kivessä luonto on läsnä lähes kaikessa toiminnassa. Hoitaja Sanna Mankisen mielestä luontokokemukset tuovat työhön vaihtelevuutta ja rauhaa.



Sanna Mankinen on huomannut eläinten aktivoivan Villa Kiven asukkaissa paljon muistoja.



Bella-kani viihtyi Pentti Turusen silitteltävänä.

Kesä on kukkeimmillaan. Järvenpääläisen Villa Kivi -hoivakodin asukkaat ovat koontuneet pihalle nauttimaan radiosta kaikuista tango sävelistä ja auringosta.

Moni on hakeutunut istuskelemaan kani- ja kanahäkkien viereen seuraillemaan eläinten puuhia. Erityisesti kuusi untuvaista tipua nostavat hymyn huulille.

– Tulkaa tänne, **Tuula**-rouva houkuttelee.

Pentti Turunen saa syliinsä silitteltäväksi Bella-pupun.

– Sehän on kani. Pikkuinen, pikkuinen, hän sanoo.

Vuonna 2015 avatussa Villa Kivessä luontoperustaisuus eli green care on ollut alusta lähtien osa muistisairaiden asukkaiden päivittäistä hoivaa. Yksikön johtaja **Aulikki Rouichi** kertoo, että luontotoimintoja on lisätty ja kehitetty vähitellen. Viime vuonna Villa Kivi sai LuontoVoimaa-sertifikaatin.

IHMISELLÄ ON OIKEUS SÄILYTTÄÄ LUONTOSUHDE LÄPI ELÄMÄN.

– Nyt kuuden vuoden jälkeen voi sanoa, että ajattelutapa on tosiaan juurtunut aidosti osaksi kaikkea tekemistä. Kyse ei ole ainoastaan eläinten ja kasvimaan hoitamisesta. Olemme oppineet, miten luonnosta voi ammentaa puheenaiheita, muistoja ja aistielämyksiä hyvin monenlaisissa tilanteissa, Aulikki Rouichi sanoo.

Kanit, undulaatit ja rakkauspapukat asuvat hoivakodissa ympäri vuoden, ja kesäkanojen saapuminen on jo jokavuotinen perinne. Pihan

toisessa kulmauksessa kasvavat yrtit, salaattit, hedelmäpuut ja marjapensaat.

Talviaikaan luonto tulee lähelle muun muassa askarteluhetkien materiaaleissa. Uusin toimintamuoto on aistihuone, jossa asukkaalle on mahdollista räätälöidä virtuaalinen luontokokemus hänen oman elämänhistoriansa pohjalta.

– Espanjaa ikänsä rakastaneelle henkilölle voidaan näyttää valkokankaalta välimerellisiä maisemia, soittaa lat-

tarimusiikkia, antaa käteen drinkki ja laittaa jalat lämpimään kylpyyn. Joku toinen taas pääsee muistoihinsa Lapin luontoa katsellen ja tunturin ääniä kuunnellen, Aulikki Rouichi kuvailee.

RYTMIÄ PÄIVÄÄN

Lähihoitaja **Sanna Mankinen** on työskennellyt Villa Kivessä sen perustamisesta lähtien. Hänestä luontoperustaisen työtavan omaksuminen on tuntunut motivoivalta.

– Lapsuudenperheessä meillä oli hevosia ja muita kotieläimiä, ja kesät vietettiin maalla mummolassa. Vaikka omassa elämässä eläimet ja luonto ovat tuttuja asioita, ammatillisena käsitteenä green care oli vieras ennen tänne tulemistani.

Sanna Mankisen mukaan aluksi itselle piti muistutella, että asukkaita voi aktiivisesti innostaa tekemään huomioita ympäristöstä ja vuodenaajoista. Nyt tästä on tullut jo rutiinia.

– Aamulla asukkaan huoneeseen mennessäni avaan ihan ensimmäiseksi verhot. Sitten jutellaan hetki säästä tai vaikka vain katsellaan yhdessä puita. ►



– Luontoperustaisuus on paljon muutakin kuin konkreettista eläinten ja kasvien hoitamista. Luontokokemuksissa riittää puhuttavaa ja muisteltavaa, Aulikki Rouichi sanoo.



Aiempiä kesinä kanat ovat munineet 300–400 munaa. Ne kaikki on käytetty omissa keittiöissä.



Eläinhäkkien luona aamupäivä vierähtää mukavasti.

Aamupalan jälkeen on hyvä hetki ehdottaa ulkoilua, ja iltapäivällä voidaan vaikka hoitaa eläimiä. Luontotuokiot rytmittävät koko päivää.

Sanna Mankinen sanoo, ettei ole kokenut luontoperustaista työtettä ylimääräiseksi velvoitteeksi aikatauluteussa ja ajoittain kiireisessäkin työssä. Päinvastoin se helpottaa ja rauhoittaa hoivatilanteita.

– Jos asukkaalla on levottomuutta, undulaattien seurailu tai vaikka kukkien katseleminen saa mielen tyyntymään lähes poikkeuksetta. Asiakkaiden reaktioiden näkeminen on itsellekin palkitsevaa.

Luonnon seuraaminen luo niin ikään yhteisöllisyyttä. Eläimissä ja kasveissa asukkailla riittää yhteistä juteltavaa ja tekemistä.

Myös oma työhyvinvointi on Sanna Mankisen mielestä lisääntynyt.

– Onhan se yksinkertaisesti kiva hengähdystauko työpäivään, että välil-

lä voi käydä ruokkimassa kanit ja nollata samalla ajatukset. Lisäksi runsas ulkoileminen piristää omaakin oloa, hän sanoo.

PIENET TEOT RATKAISEVAT

Aulikki Rouichi korostaa, ettei Villa Kivi edellytä työntekijöiltään erityistä luonto- tai erähenkisyttä. Green care -toimintatapaa on lupa toteuttaa omista lähtökohdista.

– Eivät kaikki työntekijät tai asukkaat esimerkiksi rakasta eläimiä yli kaiken, eikä tarvitsekaan. Henkilökunnan omat ideat ovat erittäin tervetulleita.

Rouichin mielestä luontoperustaisuutta olisi mahdollista ottaa pieni pala kerrallaan mukaan kaikenlaiseen hoivatyöhön. Tarvitaan vain tahtoa ja hie- man mielikuvitusta.

– Voi vaikka poimia villikukkia tien- pientareelta töihin tullessa kimp- pujen

sitomista varten tai tuoda syksyllä värikkäitä lehtiä asiakkaille hypisteltäviksi. Eikä ympärillä ole pakko olla maa-seutua. Mekin toimimme kaupungissa varsin kompaktilla tontilla.

Nimenomaan muistisairaiden ihmisten kanssa työskentelemiseen luontoperustaisuus sopii Aulikki Rouichin mukaan erinomaisesti. Jokaisen elämän mahtuu luontoelämyksiä. Luonnon äänet, tuoksut, maut ja materiaalit nostavat mieleen kokemukset vuosikymmenienkin takaa.

Sanna Mankinen kertoo, että kanat ja kanit innostavat asukkaita muiste- lemaan lapsuuden omia lemmikkikissoja ja -koiria. Kypsiä viinimarjoja nähdes- sään moni alkaa heti poimia niitä pyö- rätuolista käsin.

– Usein reaktiot ovat koskettavia. Aistihuoneessa järjvaimaismaa katselles- saan eräs herra esimerkiksi alkoi suun- nitella vielä yhtä kalareissua, Aulikki Rouichi sanoo.

Villa Kivessä toiminnan periaat- teeksi onkin otettu, että jokaisella on oikeus säilyttää oma luontosuhde läpi elämän. ■

GREEN CARE EI EDELLYTÄ HOITAJALTA ELÄINRAKKAUTTA TAI ERÄHENKISYYTTÄ.

Hallitusti alkuun

Tutkija **Erja Rappe** Ikäinstituutista sanoo, että aloite green care-toiminnasta esimerkiksi vanhustenhuollon yksikössä voi tulla nimenomaan henkilökunnalta. Hänen vinkkinsä aiheesta kiinnostuneille hoitajille ovat:

- Älä jää yksin. Innosta työyhteisöä alusta lähtien mukaan.
- Ole avoin. Vastarintaan tehoavat parhaiten tutkittu tieto ja hyvät esimerkit.
- Aloita pienesti ja hallitusti. Ensimmäisen viljelmän voi perustaa vaikka isoon kukkaruokkuun. Akvaario ruokasalissa tarjoaa asiakkaille paljon seurattavaa.
- Aina ei ole mahdollista lähteä ulos, mutta jo ikkunanäkymä, huonekasvi ja maisemakuvienv katselu tuovat luonnon lähemmäksi.
- Suunnittele esimerkiksi kasvien hoito mahdollisimman helpoksi. Käytä rikkaruohotonta multaa ja kestäviä lajikkeita.
- Hyödyntäkää työyhteisössä kunkin omaa osaamista ja kiinnostuksenkohteita.
- Lue lisää: Hoitokodin kasvit -opas on ladattavissa osoitteessa www.ikainstituutti.fi maksutta.

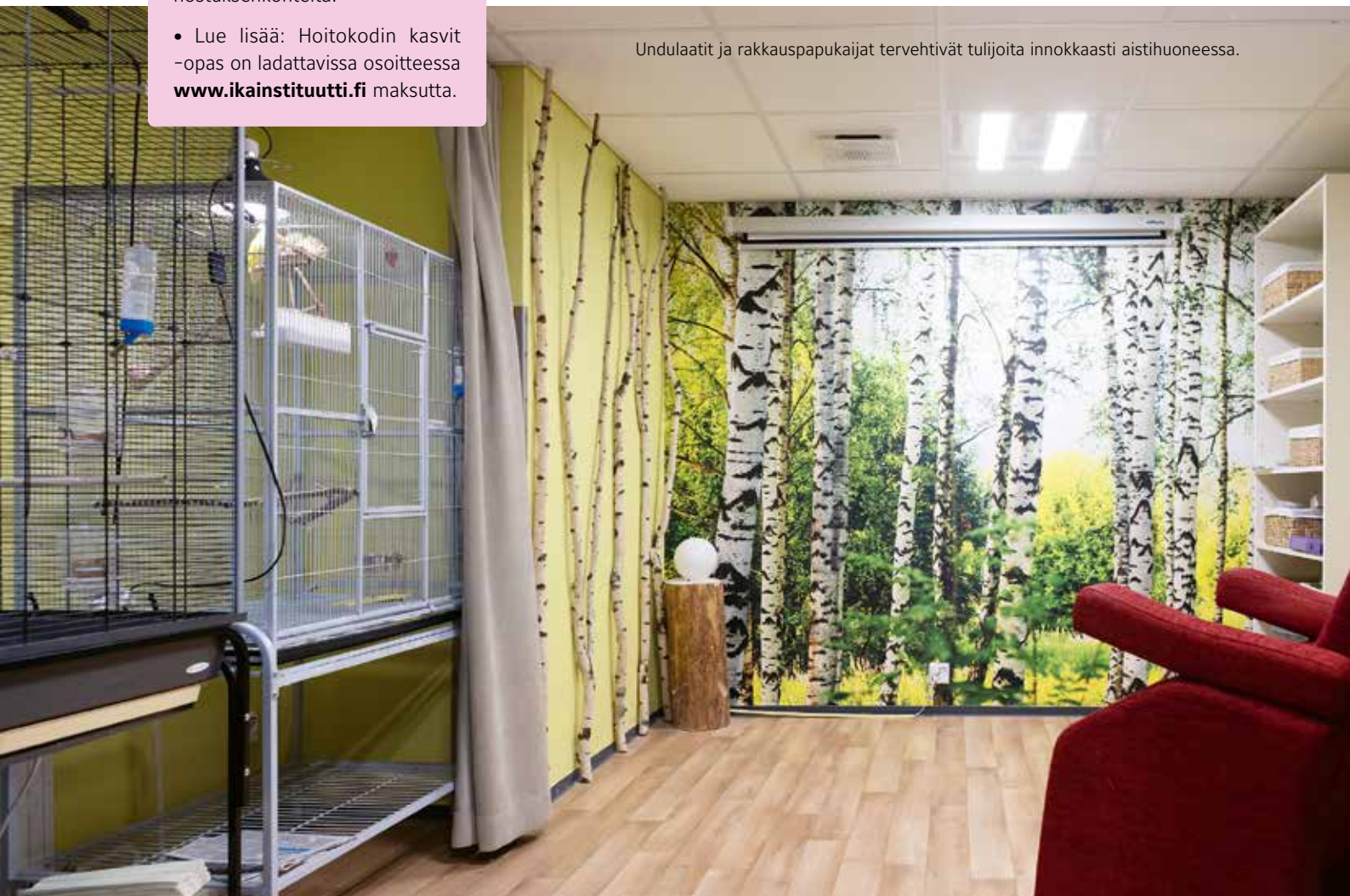


Käpylehmät vievät lapsuuteen

Muun muassa tällaisia asioita Vिला Kivessä on tehty:

- Kesällä on oikea hetki kerätä talteen materiaaleja talven varalle. Oksista on yhdessä askarreltu somisteita, jotka jäävät käytäville esille pysyvästi. Käpylehmiä on varmasti jokainen tehnyt lapsena.
- Maut synnyttävät pysyviä muistoja. Oman kasvimaan tiliä ja persiljaa tai omien kanojen muna maistellessa on hyvä muistella herkkuhetkiä elämän varrelta.
- Sisätiloissa pidettävien undulaatti- ja papukaijahäkkien alla on pyörät, minkä ansiosta ne on helppo siirtää pyörätuolin tai rolaattorin viereen.
- Luontotoiminnot suunnitellaan etukäteen kalenteriin. Tiedyt päivät on nimetty esimerkiksi eläinten sylittelemiseen ja pajaamiseen.
- Katettuja terasseja voi hyödyntää lyhyisiin ulkoiluihin myös saateisella tai viileällä ilmalla.

Undulaatit ja rakkauspapukaijat tervehtivät tulijoita innokkaasti aistihuoneessa.



Ole Skarppi – opi uutta SuPerin maksuttomilla verkkokursseilla!

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

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

Lue lisää: superliitto.fi/skarppi



SUPER

SKARPPI

TUNNISTA JA OTA PUHEEKSI LAPSEN KALTOINKOHTELU

TEKSTI MINNA LYHTY

Lasten kaltoinkohtelu voi olla fyysistä, henkistä tai hoidon laiminlyömistä. Terveystieteiden professori **Eija Paavilainen** antaa viisi neuvoa kaltoinkohtelun tunnistamiseen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla.



1. OLE TIETOINEN RISKITEKIJÖISTÄ

Lapsen kaltoinkohteluun on lukuisia riskitekijöitä, kuten vanhempien päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat, sosiaalisen tuen puute, lapsena itse koettu kaltoinkohtelu ja lapsen vammaisuus. Mikään yksittäinen riskitekijä ei osoita kaltoinkohtelua tapahtuneen, vaan merkityksellistä on perheen kokonaistilanne.

2. TUNNISTA KALTOINKOHTELUN MERKIT

Kaltoinkohtelu voi näkyä lapsessa fyysisinä tai psyykkisinä merkkeinä, esimerkiksi mustelmina, psykosomaattisina oireina, pelkoina, sopeutumisongelmina ja huolenpidon laiminlyönteinä. Yksittäisistä merkeistä ei voi tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä. Vanhemman kanssa keskustelu on ainoa keino selvittää perheen tilanne.

3. OTA PUHEEKSI EPÄILYKSET

Et voi tietää, ellet kysy. Esimerkiksi lapsen oireilu voi johtua monesta muustakin syystä kuin kaltoinkohtelusta. Voit kysyä vanhemmalta esimerkiksi: Millaista on hoitaa tätä lasta? Kuka auttaa sinua lastenhoidossa? Onko sinulla aikaa itsellesi? Mitä teet, kun lapsen käytös hermostuttaa? Onko sinulla vaikeuksia lapsen arkisissa tilanteissa? Anna vanhemmalle tilaa puhua, keskity kuuntelemiseen ja vältä syyllistämistä. Jos huomaat tarvetta lisätukeen, ohjaa hakemaan sitä oikeasta paikasta. Joskus ei tarvita muuta kuin vanhemman herättelyä tilanteeseen. Se voi saada hänet ymmärtämään, ettei oma tapa toimia ole lapselle hyväksi. Vanhemmalle voi tarjota kokeiltavaksi vaihtoehtoisia keinoja, kun pinna lapsen kanssa kiristyy.



4. AUTA YLISUKUPOLVISEN KIERTEEN KATKAISUSSA

Lasten kaltoinkohtelu saattaa jatkua sukupolvesta toiseen. Se ei välttämättä siirry samassa muodossa eteenpäin. Esimerkiksi jos vanhempaa on kuritettu fyysisesti lapsena, hän saattaa laiminlyödä omaa lastaan. Lapsena koetut pahoinpitelyt voivat aiheuttaa erilaisia sairauksia tai terapian tarvetta aikuisena. Kaltoinkohtelun eri muodot voivat aiheuttaa jopa fyysisiä muutoksia aivoissa. Ylisukupolvisuuden kierre voidaan katkaista sillä, että joku ottaa asian puheeksi vanhemman kanssa.

5. HANKI LISÄKOULUTUSTA

Lyhytkin koulutus antaa lisätietoa ja auttaa tunnistamaan paremmin lasten kaltoinkohtelua ja puuttumaan siihen moniammatillisesti. Suositeltavaa olisi, että koulutuksessa pääsisi harjoittelemaan puheeksi ottamisen tapoja.







KENELLÄ ON OIKEUS OLLA ÄITI?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Vammainen äiti nähdään usein yhteiskunnan taakkana tai sankarina. Fyysisesti vammaiset äidit eivät itse halua olla kumpaakaan, he toivovat tulevansa kohdelluiksi ihan vain tavallisina äiteinä.

syyskin on muuttunut paljon parin viime vuosikymmenen aikana, mutta hyvän äitiyden määritelmä tuntuu olevan biologian vanki: ahdas ja hyvin hitaasti muuttuva.

Äitiys on lapsikeskeisyyttä, tunnetta ja energiaa, ja se vaatii naiselta jatkuvaa osallistumista. Äidin suoriutuminen on myös jatkuvan silmälläpidon kohteena. Mallitarinasta tavalla tai toisella poikkeava äiti leimataan helposti huonoksi.

Fyysisesti vammaisia naisia on vaikea sovittaa äitiyden tiukaan muottiin. **Anita Lappeteläisen** mukaan heidät on helppompaa nähdä puolisoistaan, sosiaalipalveluista ja jopa omista lapsistaan riippuvaisina hoivan vastaanottajina kuin aktiivisina hoivan antajina.

Lappeteläisen väitöstutkimuksen vammaiset äidit eivät suostuneet asettumaan vammaisille äideille annettuihin raameihin, hoivan vastaanottajaksi tai olosuhteiden uhreiksi.

– He eivät myöskään nähneet itseään sankareina, vaan tavallisina, pärjäävinä äiteinä. Äitiys ja lapset olivat heille voimaannuttavia ja tärkeitä minuuden rakennusaineita, Lappeteläinen kuvailee.

Avustajat olivat useille tutkimuksen äideille tärkeitä, ja osalle välttämättömiä. Äidit halusivat kuitenkin määritellä itse, miten lasta hoidetaan.

– Naiset pitivät kiinni äitiydestään, ja avustajien haluttiin pysyvän avustajan roolissa. Osalle äidistä oli tärkeää yrittää pärjätä ilman apua, vaikka se vaikeaa olikin.

Itsellisyyden vaatimus ulottui yhteiskunnan tukiin saakka.

– Äitien mielestä yhteiskunnan tuet ovat usein riittämättömiä, eivätkä ne aina huomioineet perheiden yksilöllisiä tarpeita. Moni olisi halunnut määritellä tuen tarpeen itse, ja jos se ei ollut mahdollista, tarjotuista tukipalveluista saatettiin kieltäytyä.

**”ÄITI ON AINA ÄITI, EI SE
MITÄÄN HAITTAA VAIKKA
KÄDET TAI JALAT EI LIIKU,
PÄÄSTÄ SE KAIKKI LÄHTEE.”**

LÄHEISTEN KIELTEISET ASEENTEET YLLÄTTIVÄT

Osa naisista joutui taistelemaan oikeudestaan äitiyteen myös omassa lähipiirissään. Lappeteläinen sanoo yllättyneensä ►

LÄHEISTEN KIELTEISET ASEENTEET YLLÄTTIVÄT. VANHEMPIEN OLI VAIKEA KUVITELLA VAMMAISTA TYTÄRTÄÄN ÄITINÄ.

läheisten negatiivisten asenteiden yleisyydestä ja voimakkuudesta.

Ongelmalliset naisten väliset suhteet, kuten oman äidin tai sisarusten nuiva suhtautuminen, sai vammaiset naiset tuntemaan itsensä sukupuolettomiksi. Osa heistä salasi raskautensa kaikilta, myös lähisukulaisilta.

– Vanhempien saattoi olla hyvin vaikea kuvitella vammaista tytärtään äitinä ja uskoa hänen kykynsä selviytyä vanhemmuudesta. Pelättiin muun muassa lapsen jäävän lopulta yhteiskunnan vastuulle, Lappeteläinen sanoo.

Eräältä tutkimuksen naiselta perhe kielsi tukensa täysin. Huomattuaan että olisi joutunut kasvattamaan lapsen ilman läheisten tukea nainen päätyi raskauden keskeytykseen.

Paljon löytyi Lappeteläisen mukaan myös vammaista äitiä ymmärtäviä ja tukevia läheisiä. Kaikkia vammaisia ei lähisukulaisten tuen puute myöskään lannistanut.

– Jotkut vammaiset naiset päinvastoin sisuuntuivat läheisten leimaavista mielipiteistä. Sukulaisten vastustus vain vahvisti heidän haluaan osoittaa, että kaikesta kyllä selvitään.

AUTTAJIEN PITÄÄ TUKEA IHMISTÄ VAMMAN TAKANA

Lääkäreiden ja terveydenhoitajien kielteiset ennakoasenteet seurauksineen toistuivat usein naisten kertomuksissa.

– Tuen hakemista terveydenhuollosta ja neuvolasta arasteltiin koska pelättiin, että tuen sijaan käynnistä jää käteen vain lisää epäilyksiä ja epävarmuutta omasta selviytymisestä, Lappeteläinen sanoo.

Ongelmat voivat johtua tiedon puutteesta: terveydenhuollossa ja neuvoloissa ei Lappeteläisen mukaan tiedetä tarpeeksi siitä, miten erilaiset fyysiset vammat tai sairaudet äitiyteen vaikuttavat.

– Tiedon puute lisää terveystalon ammattilaisten negatiivisia ennakoasenteita vammaisten äitiyttä kohtaan. Eräs äiti kertoi, kuinka neuvolakontrollissa ole-

tettiin ilman muuta, että hänen kohdallaan on kyse vahinkoraskaudesta, ja että hän tuli hakemaan raskaudenkeskeytystä. Tästä ei kuitenkaan ollut kysymys.

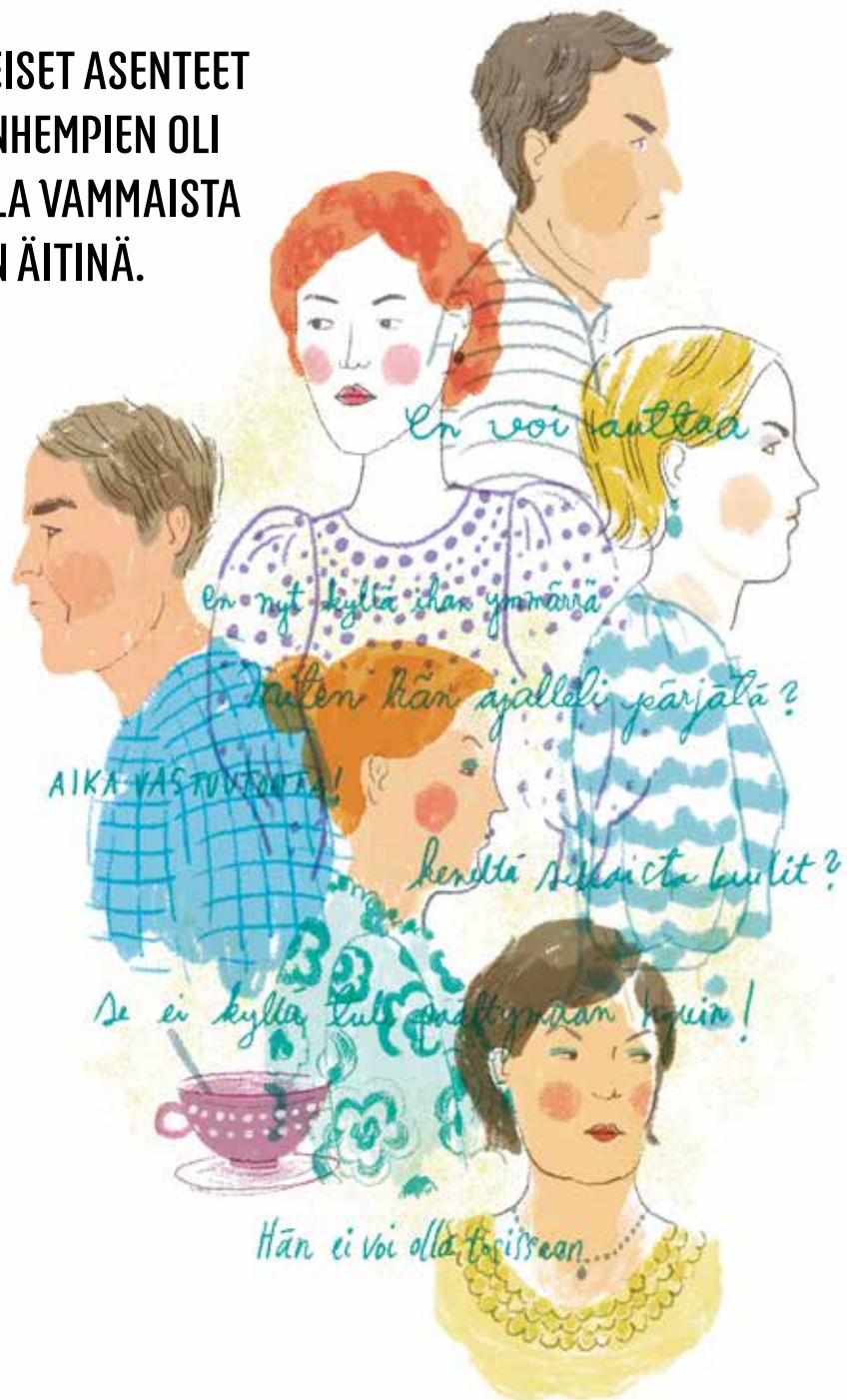
Ennakkoluuloja pönkittää myös sairaalan ammattilaisten perinteinen lääketieteellinen ajattelumalli, jossa diagnosiluokitukset hallitsevat suhtautumista, ja ihminen tulee määritellyksi vamman tai sairauden perusteella.

– Jos ihmisiä niputetaan vamman perusteella, yksilön voimavarat jäävät piiloon vamman taakse. Tämä tekee ammattilaisten kannanotoista jyrkkiä ja kaavamaisia. On äärimmäisen tärkeää ottaa aina selvää ihmisestä vamman takana, Lappeteläinen korostaa.

Terveystalon ja neuvoloiden ammattilaiset saavat Lappeteläiseltä myös kehuja: Kaikki vammaisten äitien kohtamat ammattilaiset eivät suinkaan työskennelleet valmiiden ennako-oletusten pohjalta.

– Moni äiti sai neuvolasta kaipaamaansa tukea raskauden aikaan ja sen jälkeenkin, ja myös sairaalakokemukset synnytyksen ajalta olivat yleensä hyviä.

Erityisopettajana toimiva Lappeteläinen valmistui ensin sairaanhoitajaksi, sitten kättilöksi ja edelleen kasvatustieteen maisteriksi. Väitöksen aineistona olivat kuudentoista fyysisesti vammaisen äidin haastattelut. ■



"Täytyyhän mun haluta elää ittenikin takia"

Mulle sanottiin, että mä oon ollut onnettomuudessa ja mun mies on kuollut ja lapset voi hyvin. Ne on sairaalassa. Mä tein omassa mielessäni semmosen hirveen nopeen järjestyksen, että mies on pois pelistä, että mun pitää nämä lapset tässä näin hoitaa ensimmäisenä."

Näin kertoo elämänsä traagisesta käännekohdasta eräs Lappeteläisen tutkimukseen osallistunut, lasten syntymän jälkeen onnettomuudessa vammautunut äiti.

Vakavaa vammautumista seuranneen lamautumisen ja epätoivon jälkeen äitiys ja siihen kuuluvat velvoitteet alkoivat kiskoa naisia takaisin elämään. Ammattilaisen apu oli tässä vaiheessa ratkaisevan tärkeää.

"Siellä oli semmonen psykiatri, naishenkilö, joka tuli mun kanssa juttelemaan. Mä muistan, kun hän sanoi, että äiti on aina äiti, ei se mitään haittaa vaikka kädet tai jalat ei liiku, että päästä se kaikki lähtee. Se niin kun autto ihan hirveesti silloin. En ole menettänyt lapsiani mitenkään."

Yksi suurimmista peloista vammautumisen jälkeen oli pelko tunnesuhteen katkeamisesta omiin lapsiin. Tuuleeko lasten hoitajista omaa äitiä tärkeämpiä pitkien hoitajaksojen aikana?

"Mä olin jopa sille kummitädille mustasukkanen siitä, että hän sai olla mun lasten kanssa ja hoitaa niitä. ... Sitten kauheesti mä yritin hälle, kun hän oli pieni, niin lauleskella niitä lauluja, että mä olisin jotenkin saanut yhteyden saman mikä oli. Kun en mä voinu pitää sylissä enkä mitään."

Lapsi ja äitiys antoivat kehityksen elämän jatkamiselle. Lapsen ei kuitenkaan haluttu olevan ainoa elämässä kiinni pitävä asia.

"Mutta kyllä se varmaan oli kuitenkin se lapsi, mikä on ainakin siellä piilotajunnassa koko aika, se joka on se elämän kantava voima. Toisaalta se on lapselle kauheen suuri taakka, jos lapsi on vaan se, joka pitää mut elä-

mässä kiinni. Täytyyhän mun haluta elää ittenikin takia."

Luottamusta omaan äitiyteen kasvattavat havainnot omasta kyvystä tehdä samoja asioita kuin ennenkin, vaikkakin eri tavalla.

"Pysty lapsille leipomaan ja niille pysty tekemään pipareita ja kaikki tämmöset, mitä oli tottunut... pysty panemaan simaa pulloon ja kaikki tämmöset."

Omien rajoitteiden hyväksyminen auttoi muuttamaan äitiydelle asetettuja ihanteita. Huomattiin ettei se,

että ei pysty tekemään kaikkia samoja asioita kuin ennenkin, tarkoita huonompaa äitiyttä.

"Nythän sä pystyt antamaan sitä laatuaikaa. Sun ei tarte rientää eri paikkaan ja tehdä ne kymmenen eri asiaa, ennen ku sä voit heittäytyä äidiksi. Nyt sä pystyt olemaan äitinä koko ajan." ■

VÄITÖS: FYYSISESTI VAMMAISTEN NAISTEN KERTOMUKSET ÄITIYDESTÄ: ÄITIYSIDENTITEETTIN RAKENTUMISEN JÄNNITTEITÄ. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2021



EI MITÄÄN NYYYHKYTARINOITA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT SUVI ELO

Lähihoitajat Sari Lähde ja Jaana Aaltonen haluavat tarjota lastensuojelun piirissä oleville vanhemmille vertaistukea, josta he aidosti hyötyvät.

Lastensuojelussa tehdään hyvää työtä, mutta puheenaiheeksi se nousee yleensä vain silloin, kun jotain on mennyt pahasti pieleen. Huonon maineen takia moni salaa lastensuojelun asiakkuutensa. Turhaan, sanoo lähihoitaja **Jaana Aaltonen**.

– Minulla ei ole mitään pahaa sanottavaa lastensuojelusta. Se on palvelu siinä missä vaikka hammaslääkäri. Kukaan ei häpeä kertoa, että on menossa hammastarkastukseen, mutta monien mielestä on nolo sanoa, että minulla on tänään tapaaminen sosun kanssa. ►



Jaana Aaltonen ja Sari Lähde tutustuivat toisiinsa lastensuojelun asiakkaina perhekuntoutuksessa. Nyt he auttavat muita lapsiperheitä.





Jaana Aaltonen ja Sari Lähde eivät avaa yksityiskohtaisesti perheidensä kokemuksia. Kokemusasiantuntijuuden idea ei ole nyhkytarinoissa, vaan tukemisessa.

Jaana tietää, mistä puhuu. Hänellä on omakohtaista kokemusta lastensuojelun asiakkuudesta vanhempana. Nyt hän tarjoaa vertaistukea muille vastaavassa tilanteessa oleville. Jaana Aaltonen on yksi turkulaisen perhekuntoutuskeskus Lausteen kouluttamista kokemuskumppaneista. Kaksivuotisessa hankkeessa kokemusasiantuntemusta tarjotaan vanhemmille, jotka ovat lastensuojelussa lastensa kanssa, sekä kunnille, järjestöille ja organisaatioille kehittämis- ja vaikuttamistyöhön.

Parhaimmillaan kokemuskumppanuudesta hyötyvät vanhempi, sosiaalityöntekijä ja koko kuormittunut järjestelmä.

KOKEMUKSISTA TYÖKALUIKSI

Asiakkaasta kumppaniksi -hankkeen kehittämissuunnitelman mukaisesti työskentelee lähihoitaja **Sari lähde**. Hän ja Jaana tutustuivat toisiinsa muutama vuosi sitten laitosmuotoisen perhekuntoutuksen perheiden yhteisellä leikkipihalla.

– Lapset leikkivät ja vanhemmat juttelivat keskenään niitä näitä. Oli helppo olla, kun olimme samoissa lähtöasetelmissä, toki jokaisen ongelmat olivat vähän erilaiset, Jaana kuvailee.

– Meitä oli 4–5 äitiä ja olimme jokainen vaikeissa tilanteissa, oli monenlaista haastetta. Se oli intensiivistä ja välillä todella raskasta ennen kuin pääsimme kiinni tasapainoiseen vanhemmuuteen, Sari täydentää.

Yksityiskohtaisemmin naiset eivät halua avata perheidensä yksityisasiota.

– Se, mitä minä tai perheeni on kokenut, ei ole olennaisinta. Kokemuskumppanina en lähde sitä jakamaan vaan koetan löytää muuta tarttumapintaa, sanoo Jaana.

Muuten huomio saattaisi liikaa kohdistua koviin elämäkokemuksiin ja aiheuttaa kuulijoissa vääränlaisia reaktioita. Jaana ja Sari eivät liioin halua, että kokemukset lastensuojelusta kääntyisivät kertakäyttöisiksi nyhkytarinoiksi.

– Sellainen kokemusasiantuntijuus tuntuu ehkä vähän kertakäyttöiseltä, että käydään kertomassa oma rankka

rappiokokemus, eikä pysähdyt yhdessä miettimään, mitä kokemuksista voitaisiin oppia. Omakohtaiset kokemukset lastensuojelusta vanhempana ovat meille itsellemme tärkein työkalu, siitä lähdetään liikkeelle, Sari sanoo.

KAHDEN TULEN VÄLISSÄ

Kokemusasiantuntijuus voi olla tarpeen, kun vanhempi kokee epäluotamusta järjestelmää kohtaan tai ei tunne tulevansa kuulluksi. Vanhemman ja sosiaalityöntekijän kohtaamiset ovat usein hyvin jännitteisiä, ja kokemusasiantuntija toimii tilanteessa ikään kuin tulkkina kahden osapuolen välillä.

– Kun paikalla on sosiaalityöntekijä ammattilaisen roolissa ja vanhempi, joka mahdollisesti on hädässä, tunteet lyövät helposti kipinää. Tilanteessa on niin monta raskauttavaa tekijää, ettei yhteistä kieltä ole helppo löytää. Se ei tarkoita, etteikö sosiaalityöntekijä haluaisi, että vanhempi tulisi kuulluksi, Sari Lähde kertoo.

Vertaistukisuhde kokemuskumppanin kanssa alkaa usein lastensuojelun asiakasvanhemman omasta aloitteesta. Sosiaalityöntekijä voi ehdottaa kumppanuutta vanhemmalle, jonka uskoo hyötyvän palvelusta.

Kokemuskumppaneiden koulutuksessa käydään läpi esimerkiksi lastensuojelulakia, mutta tärkeämpää on, että hän osaa selittää tilanteet vanhemmalle ymmärrettävästi. Selvennettävänä on paljon monimutkaisia asioita, alkaen siitä, mikä on asiakassuunnitelma tai mitä tarkoittaa palvelutarpeen arviointi.

Kokemuskumppani voi auttaa vanhempaa valmistautumaan kohtaamiseen etukäteen ja olla tukena tapaamisissa.

– Kokemuskumppani ei osaa kaikkia lakipykälää tai ammattisanastoa, eikä se ole tarkoitukseen, mutta hän osaa tukea, auttaa selvittämään tai käy läpi yhdessä vanhemman kanssa, mitä asiakastapaamisessa tapahtuu. Omasta kokemuksesta tiedän, että vanhempi voi olla ihan pihalla, ei tiedä mitä kysyä tai mihin odottaa vastauksia, Jaana sanoo.

Tavoitteena on, että kokemuskumppani pysyy asiakkaan rinnalla myös silloin, kun muut palvelut ja työntekijät ympärillä vaihtuvat. Kumppanit voivat kiinnostuksensa mukaan työskennellä myös lastensuojelun kehittämis- ja vaikuttamistehtävissä. Hanke tekee yhteistyötä kuntien kanssa, ja kokemuskumppanuudesta toivotaan pysyvää toimintaa lastensuojeluun.

HOITAJA EI OLE ROBOTTI

Henkilökohtaisten kokemusten jakaminen vertaisten kesken on ollut sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnan ydintä aina. Vaikeita elämäntilanteita kohdanneiden ihmisten kokemuksia hyödynnetään laajasti. Moni taho myös valmentaa tai kouluttaa kokemusasiantuntijoita erilaisiin tehtäviin.

Sari ja Jaana sanovat, että heidän kokemuksensa ja niistä selviytyminen ovat vahvuuksia sosiaali- ja terveydenhuoltolan työssä.

– Mikä on kovempi yhdistelmä kuin tieto ja kokemus. Ammattilaisella on vankka tieto ja sen kautta tuleva osaaminen, ja vielä taito peilata asiakkaan tilannetta siihen, mitä on itse kokenut, Sari sanoo.

Hän ymmärtää kuitenkin, ettei elettyä elämää aina osata nähdä lähihoitajalle eduksi.

– Toivoisin alalle vähän enemmän armollisuutta. Lähihoitajilta odotetaan yhä edelleen liikaa säädylisyyttä, sitä, että ollaan sisar hento valkoisia. Tavoitellaan täydellisyttä ja odotetaan, että



Kokemuskumppani pysyy lastensuojelun asiakkaan rinnalla, vaikka muut palvelut ja työntekijät vaihtuisivat.

ihmiset vain venyvät ja jaksavat työnsään.

Sari kertoo kokeneensa työurallaan eettistä kuormitusta.

– Lähihoitajan koulutus opettaa kohtaamaan ihmisiä. Ammattietiikkaan kuuluu asiakkaan kunnioitus, asiakas on arvokas ja me olemme vain välineitä asiakkaalle. Jos sille ei anneta aikaa, asiakaskohtaamisista katoaa inhimillisuus, meistä tulee kuin robotteja.

Samanlaista työn eetosta Sari kertoo havainneensa sosiaalihuollossa. Molemmassa asiakkaiden ja heidän läheistensä paha olo purkautuu helposti työntekijään, jota sitoo lait ja vaitiolovelvollisuus.

– Yksittäinen työntekijä saa haukut, ettei hänellä ole aikaa nähdä, kuulla ja kohdata asiakkaitaan.

Jaana toimii tällä hetkellä lastensuojelun kokemuskumppanina palkkioperustaisesti.

– Koen olevani auttaja. Se on mun juttuni, ja haluaisin siitä leipätyön.

Lastensuojelussa kokemusasiantuntijuutta voisi Sari Lähteen mukaan hyödyntää enemmänkin. Lapsille ja nuorille vertaistukea on melko paljon tarjolla, mutta Asiakkaasta kumppaniksi -hankkeen kohderyhmänä ovat vanhemmat. Tavoitteena on, että vanhempia tuke- malla apua saa koko perhe.

– Asiakkaan osallisuuden vahvistamisesta puhutaan paljon, mutta käytännössä se toteutuu huonosti. Meidän tavoitteemme on, että vanhemmat tulevat kuulluiksi ja kohdatuiksi ja lähtevät sitä kautta ajamaan omia asioitaan. ■



Ota torkut oikein

Päiväunet ovat aikuisellekin terveyttä edistäviä, mutta ei ole ihan sama, milloin ja kuinka pitkäksi aikaa sohvalla silmänsä ummistaa. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan ihanteelliset päivätorcut kestävät 10–20 minuuttia ja ne nukutaan iltapäivällä kello 12 ja 15 välillä. Hyvin ajoitetut päiväunet virkistävät, mutta liian pitkät tai myöhään otetut torkut sen sijaan väsyttävät ja voivat haitata nukkumista seuraavana yönä.

TIESITKÖ?

Vain **5 %** suomalaisista ei saa minkäänlaisia oireita hyttysenpistosta.

IHOSAIRAALA



Paljain varpain, ihanaa!

Kengässä vietetyn talven jälkeen jalkaterän 31 pientä lihasta kaippaa vapautta ja vahvistusta. Lihashuollon lisäksi avojaloin kulkiessa paranevat tasapaino, liikkuvuus ja ryhti. Paljaat varpaat on tutkimuksissa yhdistetty myös parempaan vastustuskykyyn ja yleiskunnon kohenemiseen. Hiekka varpaiden välissä on siis hyväksi.

HEALTHLINE

Helle haittaa, mutta siihenkin tottuu

Pitkään jatkunut kuumuus häiritsee joka viidennen suomalaisen työntekoa ja vaikuttaa jaksamiseen. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan sairauslomalle jäädään helteen aiheuttamien oireiden takia kuitenkin vain harvoin.

Kuumassa uurastavan kannattaa hörppätä nestettä monta kertaa tunnissa ja jopa pari desiä kerralla. Jos työ on fyysisesti todella raskasta, urheilujuomat ja marjahut ovat vettä parempi vaihtoehto. Kahvia, teetä tai alkoholia ei kannata kuumassa juoda, sillä ne tunnetusti juoksuttavat vessassa ja voivat kuivattaa elimistöä. Positiivista on, että kuumuuteen voi tottua. Elimistön sopeutuminen lämpöön kestää viikon verran, sitten vähän helpottaa.

Lämpöhalvaus on vakavasti otettava uhka, jos töitä joutuu tekemään kuumassa, kosteassa ja suojavarusteet yllä. Lämpöhalvauksen oireita ovat Mehiläisen mukaan esimerkiksi sekavuus, heikotus, pahoinvointi, ripuli ja pyörtyminen. Lämpöhalvauksen saanut ihminen saattaa aluksi hikoilla paljon, mutta elimistön kuivuessa hikoilu lakkaa, iho nousee kananlihalle ja potilas palelee. Silloin tilanne on jo vakava ja vaatii sairaalareissua. Lievemmissä tapauksissa lämpöhalvauksen oireita hoidetaan viileällä suihkulla, tuulettimella ja vaatetta vähentämällä.



5 syytä rakastaa UIMISTA

1. Uinti on poikkeuksellinen liikunta-muoto, sillä siinä tehdään lihastyötä le-poasennossa ja silti se kehittää kestä-vyyttä ja vahvistaa sydäntä tehokkaas-ti. Uudessa kehittyä myös hapenottoky-ky, ja laji parantaa nivelien liikkuvuutta.

2. Kunto kohenee, jos viihdyt vedessä vähintään 20–30 minuuttia kerrallaan, hengästytt ja uinti tuntuu melko rasit-tavalta. Veden nosteen ansiosta uimari on melkein painottomassa tilassa ja ve-dessä pystyy tekemään sellaisia liikkei-tä, jotka eivät kuivalla maalla onnistuisi. Samaan aikaan veden vastus kuitenkin myös lisää kuormitusta ja energiankulu-tus kasvaa lämmönhukan takia. 80–kiloi-

nen nainen kuluttaa puolen tunnin reip-paan uinnin aikana parisataa kaloria.

3. Kuntouimarit pulikoivat kukin omal-la tyyllillään, mutta pohjimmiltaan uin-ti on tekniikkalaji. Aina voi oppia uutta. Jos esimerkiksi rintauintin hengitystek-niikka on hakusessa ja ui pää pystys-sä, niska- ja hartiasseudun lihakset voi-vat kipeytyä. Harkitse silloin siirtymistä vesijuoksuun tai selkäuintiin.

4. Uimapaikka ei Suomessa ole kos-kaan kovin kaukana. Meillä on 300 000 kilometriä rantaviivaa ja 200 uimahallia. Uikkarit ja pyyhe kannattaa pitää kesäl-lä mukana kaikkialla, koska pyöräretkel-lä tai autoreissulla löytyy usein pysäh-dyspaikka, jossa pääsee pulahtamaan. Monessako järvessä uit tänä kesänä?

5. Uiminen on erinomaista palautta-va liikuntaa. Asiantuntijat suosittele-vat uintia etenkin silloin, jos työpäivän aikana kävelee tai on muuten jalkojen-sa päällä paljon.

UKK-INSTITUUTTI, SUOMEN UIMAOPETUS- JA HENGENPELASTUSLIITTO



MOSTPHOTOS

”Se, että ammat itsellesi luvan myös epäonnistua, ei tarkoita ettet halua voittaa tai onnistua. Epäonnistumisen pelko voi olla isoin este onnistumiselle.”

SEITSENOTTELIJA MARIA HUNTINGTON
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@MARIAHUNTINGTON_

Arvosta karviaista

Karviainen on suomalaisten puutarhojen vaatimaton vakiasukki, hiukan piiki-käs pensas, joka ei juuri hoivaa tarvit-se ja tuottaa silti uskollisesti marjasatoa vuodesta toiseen.

Turha vaatimattomuus pois! Karviais-marjat ovat terveellistä lähiruokaa, ja aikoinaan ne olivat kartanoiden herrain herkku. E-vitamiinia karviaisessa on enemmän kuin appelsiiniin tai ome-nassa, masennusta ehkäiseviä ja vas-tustuskykyä parantavia karotenoideja se sisältää myös runsaasti.

Chili ja inkivääri antavat karviaishillo-lle tulisen potkun, makean ystävä leipoo siitä piirakan, joka maustetaan kinuskilla.



”

Iso arvostus suomalaiselle terveydenhuollolle ja sen asiansa osaaville ja omis-tautuneille tekijöille. Sain koronarokotteen tänään. Kaikista paineista huolimatta hoitajat jaksoivat vastaila kysymyksiin ystävällisesti, kiireettömästi ja perusteelli-sesti. Respect.”

JOHTAMISEN PROFESSORI ANU PUUSA
@ANUPUUSA

TWITTERISSÄ 9.6.2021

Vertailu

Naiset nukkuvat keskimäärin

7 tuntia ja 24 minuuttia yössä.

Miehet nukkuvat noin

7 tuntia ja 18 minuuttia yössä.



THL, FININTERVEYS 2017



LÄÄKKEILLÄ LAIHTUMINEN ON TEHOKASTA, MUTTA KALLISTA

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVA **MOSTPHOTOS**

Uudet painonhallinnan lääkkeet vaikuttavat suolistoon ja aivojen kylläisyyskeskukseen.

Ylipaino ja sen aiheuttamat sairaudet ovat kiistatusti yksi nykyajan suurimmista terveysongelmista. Turvallista ja tehokasta lääkehoitoa painonhallinnan tueksi ei kuitenkaan ole tähän saakka ollut tarjolla.

– Lihavuuslääkkeiden kehittelyn historia on vähän surullinen. Muutamaa otteeseen on innostuttu lääkkeis-

tä, joissa onkin sitten havaittu vakavia haittoja. Meillä Suomessa poistettiin viimeksi kymmenisen vuotta sitten markkinoilta kaksi valmistetta, kliinisen metabolian professori **Kirsi Pietiläinen** Helsingin yliopistosta kertoo.

Hänen mukaansa epäonnistumiset johtuvat ennen kaikkea siitä, että syömisen ja ruokahalun säätelyjärjestelmä on perustavanlaatuinen osa koko ihmiskehon ja -mielen toiminn-

taa. Kun siihen yritetään puuttua aivotoiminnan kautta, enakoimattomat sivuvaikutukset voivat olla vaarallisia.

DIABETESLÄÄKKEESTÄ APUA

Viime vuosina aiheesta on kuitenkin alkanut kantautua hyviä uutisia. Vuosituhannen alussa tyypin 2 diabeteksen hoidossa alettiin ottaa käyttöön uudenlaisia pistettäviä lääkkeitä, jotka matkivat ihmisen omien suolistohormonien toimintaa. Niiden huomattiin paitsi laskevan diabeetikoiden verensokeritasoja myös auttavan heitä merkittävästi painonpudotuksessa.

Nyt suolistohormonivalmisteita on Suomessa mahdollista määrätä diabeetikoiden lisäksi ylipainoisille henkilöille, jotka eivät sairasta diabetesta. Kerta-annos on heillä isompi kuin diabeetikoilla.

Saatavilla on toinenkin uusi laihdutuslääke, jonka vaikutusmekanismi on aivan erilainen. Se sisältää bupropionia ja naltreksonia, joita on aiemmin käytetty erikseen täysin muihin tarkoituksiin: bupropionia tupakasta vieroittautumiseen, masennuksen ja ADHD:n hoitamiseen sekä naltreksonia alkoholiriippuvuuden hoitamiseen.

– Yhdessä niiden on huomattu vaikuttavan aivojen kylläisyyskeskukseen, Kirsi Pietiläinen kertoo.

MIELITEOT HELLITTÄVÄT

Pietiläinen luonnehtii uusia lääkkeitä erittäin tarpeellisiksi ja tervetulleiksi. On ilmiselvää, että vanhat lääkkeettömät painonhallintakeinot tehoavat vain rajallisesti.

– Elintapaohjauksen avulla saavutetaan keskimäärin 3–5 prosentin painonpudotuksia. Laihdutusleikkaus on tehokkaampi tapa, mutta se ei sovellu kaikille. Farmakologista lisäkeinoa valikoimaan on siis todella kaivattu.

Uudet lääkkeet tekevät Kirsi Pietiläisen mukaan monesti lopun jopa vuosikymmeniä jatkuneesta sisäisestä kamppailusta. Kieltäymystä ja itsesyytöksiä ei tarvitakaan, sillä ruoka ei yksinkertaisesti enää täytä ajatuksia jatkuvasti.

– Potilaat kuvailevat, että vanhat epäterveelliset mieliteot hellittävät ponnistelematta. Lisäksi kylläinen olo tulee paljon entistä pienemmistä annoksista. Uudet lääkkeet siis soveltuvat erityisesti henkilöille, jotka kyllä tietävät tarkasti ylipainonsa syyt mutta eivät ole silti onnistuneet laihduttamisessa.

Edes kaikki hoitavat ammattilaiset eivät Kirsi Pietiläisen mukaan ole vielä tietoisia uusista tehokkaista vaihtoehtoista. Hänen mielestään myös hoitajat voivat hyvin mainita kilojen kanssa tuskaille potilailleen tästä mahdollisuudesta.

KORVAUS OLISI INHIMILLISTÄ

Käyttäjien määrää rajoittaa, ettei uusilla lääkkeillä toistaiseksi ole Kela-korvattavuutta pelkän ylipainon hoitamiseen. Hintaa suolistohormonilääkkeille omasta kukkarosta maksettavaksi kertyy jopa satoja euroja kuukaudessa. Lisäksi lääkkeet tehoavat vain jatkuvassa käytössä.

LIRAGLUTIDI

- Alun perin tyypin 2 diabeteksen hoidossa käytetty lääke. Myydään useilla eri tuotenimillä, kuten Victoza ja Saxenda.
- Lääke annostellaan päivittäin injektioina.
- Liraglutidi vaikuttaa kehon omien suolistohormonien tavoin. Se kiihdyttää haiman insuliini tuotantoa ja laskee näin verensokeria. Lisäksi liraglutidi vaikuttaa vähentävästi ruokahuuun.
- Erityisesti lääke sopii laihduttajalle, jolla on suuri riski sairastua tyypin 2 diabeteksen tai jonka verensokeri on jo koholla.
- Keskimäärin liraglutidin käyttäjät laihtuvat vuodessa 9 prosenttia lähtöpainostaan.
- Lääkäri voi määrätä liraglutidia henkilölle, jonka painoindexi on vähintään 30. BMI-lukema 27 riittää perusteeksi, jos henkilöllä on ylipainon aiheuttama lisäsairaus. Kela-korvattavuus koskee kuitenkin vain käyttöä diabeteksen hoidossa.

SEMAGLUTIDI

- Liraglutidin kaltainen suolistohormonilääke. Erona on kuitenkin annostelu: semaglutidia tarvitaan vain yksi injektio viikossa.
- Semaglutidi on käytössä diabeteksen hoidossa. Lihavuuden hoitoon sen odotetaan tulevan Suomessa myyntiin ensi vuonna.
- Laihtumistulokset ovat vielä parempia kuin liraglutidilla. Vuoden aikana käyttäjän paino voi laskea jopa 16–18 prosenttia.

MYSIMBA

- Tuotenimi laihdutuslääkkeelle, jonka vaikuttavat aineet ovat bupropioni ja naltreksoni. Annostellaan suun kautta tabletteina.
- Vaikuttaa aivojen kylläisyyskeskukseen. Mysimba voi auttaa laihtumisen lisäksi pääsemään eroon tupakoinnista tai vähentämään alkoholinkäyttöä.
- Määrittämisen painoindexirajat ovat samat kuin suolistohormonilääkkeissä. Kela-korvattavuutta ei toistaiseksi ole.
- Käyttäjät laihtuvat vuodessa keskimäärin 9 prosenttia.
- Mysimban käytön vasta-aiheita ovat esimerkiksi korkea verenpaine ja epilepsia.

Pietiläisen mielestä korvattavuus olisi ehdottomasti perusteltua inhimillisesti sekä kansanterveyden ja -talouden näkökulmasta. Hän näkee nykylinjauksessa kaikuja perinteisestä syylästä mentaliteetista.

– On jo todistettu, etteivät kehotukset ryhdistäytyä yksinkertaisesti toimi. Ihmiset ansaitsevat apua painonhallintaan. ■



MONISAIRAAN POTILAAN HOITOKUORMA VOI KASVAA KOHTUUTTOMAKSI

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Monisairaiden potilaiden hoidosta on tehty uusi Käypä hoito -suositus. Se korostaa yksilöllistä ja kokonaisvaltaista hoitoa.

Lähes 80 prosentilla yli 65-vuotiaista on vähintään kaksi diagnosoitua sairautta. Heidän joukostaan on tärkeää tunnistaa potilaat, joiden toimintakyky tai elämänlaatu on heikentynyt, riski joutua asumispalveluihin tai sairaalahoitoon on suurentunut tai joilla on ennen aikaisen kuoleman riski. Moniammatillisella yhteistyöllä voidaan parantaa heidän vointiaan.

– Monisairaahan potilaan Käypä hoito -suositus on tarkoitettu monisairaahan potilaan hoitoon osallistuvalla moniammatillisella tiimillä. Lähihoitajat ovat keskeisiä henkilöitä, jotka työskentelevät monisairaiden potilaiden kanssa. Siksi suositukseen kannattaa perehtyä, kannustaa Oulun yliopistollisen sairaalan vs. hallintoylihoitaja, terveystieteiden tohtori ja sairaanhoitaja **Merja Meriläinen**, joka on ollut mukana laatimassa suositusta.

Kansainvälisen määritelmän mukaan monisairas potilas tarkoittaa ihmistä, jolla on vähintään kaksi pitkäaikaissairautta, vammaa tai toiminnanvajausta. Potilaan hoidossa ei pitäisi keskittyä yksittäiseen sairauteen, vaan nähdä kokonaistilanne.

Monisairaalla potilaalla on monta diagnoosia, joista voi olla oma hoitosuositus. Mitä useampia diagnooseja on, sitä kuormittavamaksi hoito kasvaa. Erityisesti ikäihmisillä usean hoito-

suosituksen noudattaminen voi aiheuttaa kohtuuttoman hoitokuorman. Hoitosuositukset voivat olla myös ristiriidassa keskenään. Niiden kaikkien noudattaminen ei ole aina mahdollista.

– Moniammatillisen tiimin pitää ensin selvittää potilaan omat voimavarat ja hänen toiveensa hoidosta. Sitten tiimi, potilas ja hänen läheisensä suunnittelevat parhaan mahdollisen yksilöllisen hoidon, jossa hoidon taakka ei kasva liian suureksi.

SAIRAUDET KULKEVAT KÄSI KÄDESSÄ

Monisairaiden potilaiden tavallisimpia sairauksia ovat verenpainetauti, pitkäaikainen kipu sekä masennus ja ahdistuneisuus. On havaittu, että sairaudet kulkevat usein käsi kädessä. Kun tulee yksi tauti, seuraksi saattaa liittyä toinen sairaus.

Kardiovaskulaariset sairaudet muodostavat sairausrypeen, jota täytyy hoitaa kokonaisuutena. Tupakka- ja alkoholiriippuvuudesta kärsivä potee usein keuhkoastmatautia. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien kanssa kam-

paileva ihminen saattaa kärsiä myös ärtyvän suolen oireyhtymästä, kroonisesta kivusta ja masennuksesta. Tätä on selitetty keskushermoston herkimisellä. Metabolisesta oireyhtymästä kärsivä saattaa sairastua myös nivelrikkoon ja perifeeriseen neuropatiaan. Vanhuksil-

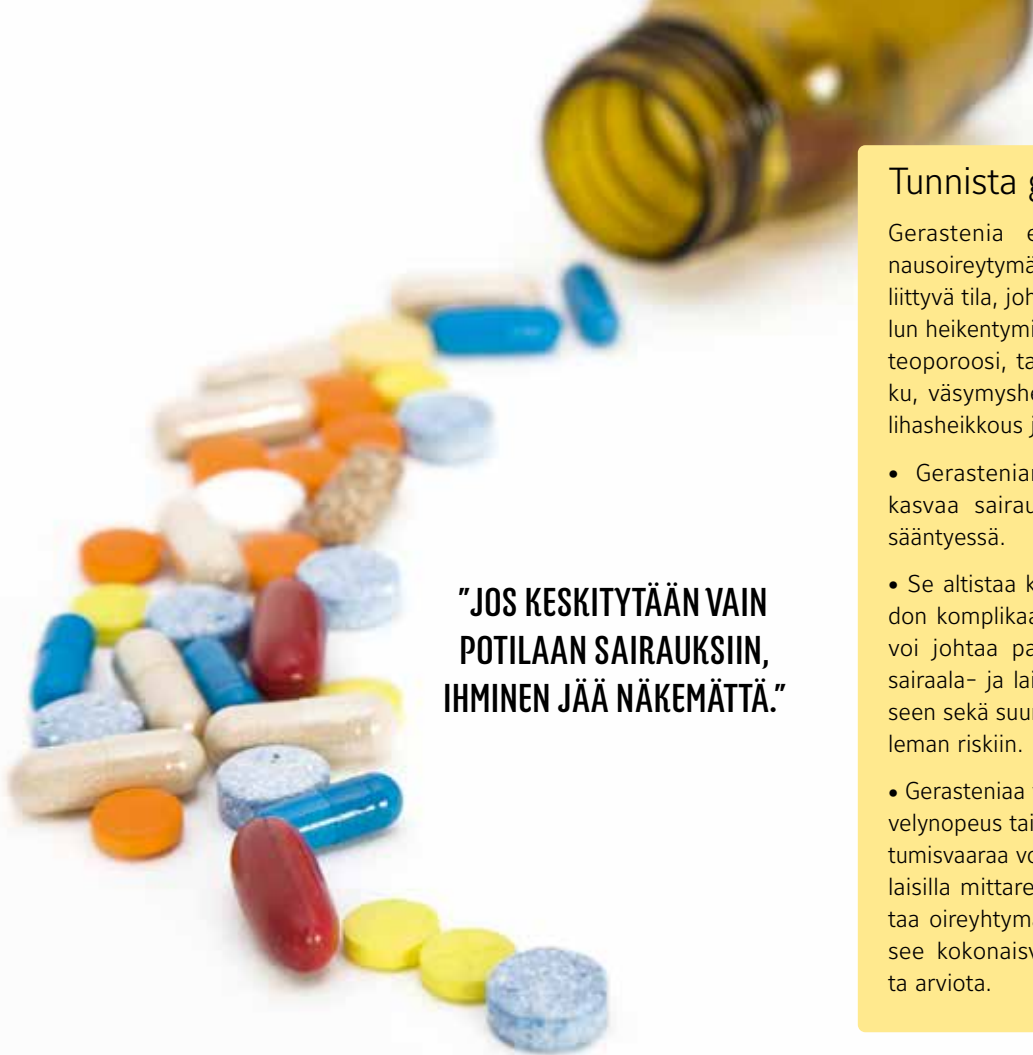
Monilääkitys lisää riskejä

- Suomessa 18–64-vuotiaista 31 prosenttia miehistä ja 44 prosenttia naisista on monisairaita. Sairastavuus kasvaa eläkeiässä. 65–85-vuotiaiden ikäryhmässä vähintään kahta sairautta pottee 77 prosenttia miehistä ja 79 prosenttia naisista.

- Jos potilaalla on käytössä 15 tai sitä enemmän lääkkeitä, hän joutuu useammin päivystyksellisesti sairaalahoitoon kuin potilas, jolla on käytössä vähemmän lääkkeitä. Suuri lääkemäärä lisää myös kuoleman riskiä.

- Suomalaisen tutkimuksen mukaan neljäsosa geriatrinen potilaiden käynneistä erikoissairaanhoidon päivystyksessä johtuu todennäköisesti tai mahdollisesti lääkityksen haitoista. Yleisimpiä lääkehaittoja oli huimaus, kaatuminen ja murtuma. Yli puolella lääkehaitan oli aiheuttanut hermostoon vaikuttava lääkeaine, kuten opioidit, antipsykootit ja antidepressantit.

la tulee keskushermoston ikääntymisen seurauksena sairauksia ja toiminnan rajoitteita, kuten kognitiivisten toimintojen häiriöitä sekä näön ja kuulon heikentymistä. ►



**"JOS KESKITYTÄÄN VAIN
POTILAAN SAIRAUKSIIN,
IHMINEN JÄÄ NÄKEMÄTTÄ."**

Monisairastavuus heikentää elämänlaatua. Sairauksien määrän lisääntyessä riski masennukseen ja muihin mielen-terveyden häiriöihin kasvaa. Siksi monisairaiden potilaiden henkistä hyvinvointia pitää seurata.

– Moniammatillisella tiimillä on suotuisa vaikutus potilaan vointiin. Psykologin tai psykiatrin mukana olo voi auttaa, jos potilaalla on diagnosoitu depressio, Merja Meriläinen sanoo.

Monisairastavuus vaatii monilääkitystä. Lääkehaitat lisääntyvät lääkemäärän kasvaessa. Lääkäri on vastuussa lääkityksestä, mutta lääkityksen arviointiin osallistuu koko moniammatillinen tiimi.

– Hoitaja ohjaa potilasta ja antaa tietoa lääkkeistä, tarkkailee vaikutuksia ja antaa tiimille tietoa lääkkehoidon vasteesta. Lääkärin tehtävänä on lopettaa epätarkoituksenmukaiset lääkkeet ja määrätä tarvittaessa uusia lääkkeitä.

HOIDOSSA PITÄÄ OLLA JATKUVUUTTA

Erityisesti pitkäaikaisista ja vakavista sairauksista kärsivät monisairaapotilaat arvostavat hoidon jatkuvuutta, sillä se parantaa hoidon laatua. Jatkuvuut-

ta pitää olla hoitosuhteessa ja vuorovai-
kutuksessa, tiedon kulussa sekä hoidon
suunnittelussa ja toteutuksessa. Asia
kuulostaa itsestäänselvyydeltä, mut-
ta käytännössä jatkuvuudessa on puut-
teita.

– Monisairaalla potilaalla voi olla ly-
hyessä ajassa monta hoitopaikkaa. Hoi-
toketjun perusterveydenhuollon ja eri-
koissairaanhoidon välillä täytyy toimia.
Tiedon pitää kulkea riippumatta siitä,
missä potilasta hoidetaan, Merja Meri-
läinen muistuttaa.

Hoidon jatkuvuudella on merkittä-
vät seuraukset. Se saattaa vähentää eri-
koissairaanhoidon käyntejä ja on yhtey-
dessä pienempään kuolleisuuteen.

– Jatkuvuus lisää potilaan ja omais-
ten tyytyväisyyttä. Heidän ei tarvitse
aloittaa perehdyttämistä joka kerta
uudelleen. Se lisää myös turvallisuuden
tunnetta ja luottamusta. Jatkuvuus
parantaa myös hoitajien työtyytyväisyyttä.
Kun kaikki toimii hyvin, näkee oman
työnsä merkityksen.

Kun potilaan hoito jatkuu häiriöttä
paikasta riippumatta, se tuo myös kus-
tannussäästöjä.

– Kun tieto siirtyy paikasta toiseen,
ei tarvitse tehdä uusia laboratoriotutki-

Tunnista gerastenia

Gerastenia eli hauraus-raih-
nausoireyhtymä on ikääntymiseen
liittyvä tila, johon liittyy ruokaha-
lun heikentyminen, lihaskato, os-
teoporoosi, tahaton painon las-
ku, väsymysherkkyyys, uupumus,
lihassheikkous ja hitaus.

- Gerastenian todennäköisyys kasvaa sairauksien määrän li-
sääntyessä.

- Se altistaa kaatumisille ja hoi-
don komplikaatioille. Oireyhtymä
voi johtaa palveluasumisen tai
sairaala- ja laitoshoidon tarpee-
seen sekä suurentuneeseen kuo-
leman riskiin.

- Gerasteniaa voidaan seuloa kä-
velynopeus tai TUG-testillä. Kaa-
tumisvaaraa voidaan arvioida eri-
laisilla mittareilla. Jos tulos viit-
taa oireyhtymään, potilas tarvit-
see kokonaisvaltaista geriatris-
ta arviota.

muksia ja diagnostisia testejä, jos ne on
juuri tehty. Myös ensihoidon hälytyk-
set vähenevät.

IHMINE EI OLE PELKKÄ DIAGNOOSI

Merja Meriläinen korostaa monisai-
raan potilaan ja hoitajan hoitosuhteen
merkitystä. Jos potilas ei anna palau-
tetta tai hoitaja ei ehdi kuunnella, se
estää parhaan mahdollisen hoidon to-
teutumisen. Molemmilla on oma roo-
linsa ottaa vastuu hoitosuhteen onnis-
tumisesta.

– Hoitaja ei saa tehdä oletuksia, vaan
hänen pitää uskaltaa kysyä. Kommuni-
koinnin pitää olla potilasta arvostavaa
ja kunnioittavaa ja sille pitää varata riit-
tävästi aikaa. Jos huoneessa tai kotona
pyörähdetään kiireessä, iäkäs monisai-
ras potilas ei ehdi lähteä mukaan vuo-
rovaikutukseen.

Hoitotyössä keskeisiä ovat kohtaa-
misen taidot. Pelkät tiedot ja taidot ei-
vät tee kenestäkään hyvää hoitajaa.

– Jos keskitytään vain potilaan sai-
rauksiin, ihminen jää näkemättä. Hoi-
tajan pitää pysähtyä kuuntelemaan, jot-
ta ihminen tulisi nähdä yksilönä sairauksien
satakana. ■



**Meillä
9 Livesissa
hoitajat ovat
arjen sankareita,
joka päivä.
Haluamme olla
alan paras
työpaikka.**

ETSIMME JUURI NYT

LÄHI- JA SAIRAANHOITAJIA

sekä vakituisiin että osa-aikaisiin työsuhteisiin.

**Meillä voit halutessasi
tehdä myös keikkatyötä.**

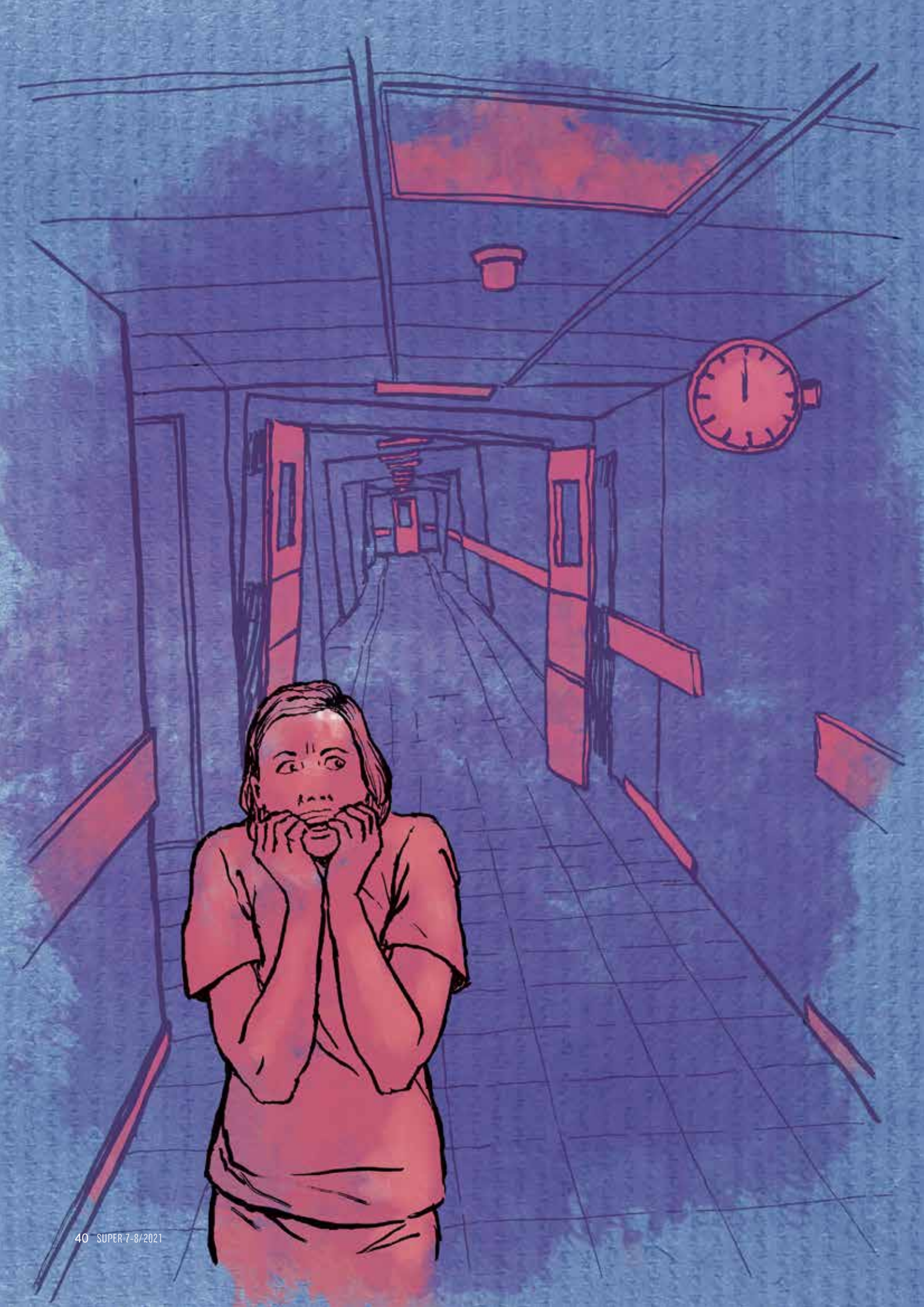
**Tarjoamme joustavia
työskentelymahdollisuuksia
elämäntilanteesi mukaan.**

**Haluamme huolehtia hoito-
henkilöstön hyvinvoinnista
parhaalla mahdollisella
tavalla. Siksi panostamme
merkittävästi myös
rahallisesti hoitajien
hyvinvointiin.**

Kiitollisuus on tekoja – ja niitä tehdään joka päivä. Tule mukaan!

9 LIVES

9lives.fi/tyopaikat/avoimet-tyopaikat



JÄNNÄN ÄÄRELLÄ

TEKSTI MARI FRISK KUVITUS MATTI WESTERLUND

Jännittäminen ei ole heikkoutta, vaan se kertoo, että tilanne on tärkeä. Hedelmällisintä on oppia hyväksymään oma ja toisten jännittäminen, ja suhtautua siihen pikemminkin uteliaasti kuin torjuvasti.

Punastutko puhuessasi työpaikan palaverissa? Pyöritkö unettomana sängyssä työhaastattelua edeltävänä yönä? Hikoiluttaako pelkkä ajatuskin uudesta tietokoneohjelmasta?

Ei hätää, et ole yksin. Jännittäjät ovat monimuotoinen joukko, johon meistä lähes jokainen voi laskea kuuluvansa. On yksilöllistä, mikä saa kämmenet kostumaan, mutta usein se liittyy ihmisten kohtaamiseen ja pärjäämiseen.

Jännittämisestä ei puhuta yhtä avoimesti kuin esimerkiksi kiireestä ja stressistä. Psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti **Minna Martin** on ottanut misioikseen jännityksen normalisoimisen, ja edistystä onkin tapahtunut 20 vuodessa.

– Asenteet muuttuvat hitaasti, mutta suunta on kohti parempaa ja tunteista puhutaan nykyään. Ongelma ei ole jännittäjässä, vaan kalkkeutuneissa asenteissa, jotka ylläpitävät käsitystä, että jännittämisessä olisi jotain hävettävää. Valitettavasti me suomalaiset emme ole tunnesäätelyn maailmanmestareita.

KATSEIDEN ALLA

Usein jännittäminen liittyy tavalla tai toisella sosiaalisiin tilanteisiin, katseiden alla olemiseen ja hyväksytyksi tulemiseen. Ihminen ei välttämättä jännitä tavallista kanssakäymistä, vaan jännitys iskee päälle, kun tilanne on arjesta poikkeava ja halutaan tehdä hyvä vaikutelma. Tyypillisiä tilanteita ovat esimerkiksi työpaikkahaastattelu, juhlat, muiden edessä puhuminen tai ensitreffit.

– Joillakin jännittäminen on laaja-alaista, kaiken kattavaa ja pitkäkestoista. Jo muiden ihmisten kohtaamisten ajattelemisen yksin kotioiloissa voi riittää sii-

hen, että keho ylivireytyy. Tällöin voidaan puhua sosiaalisten tilanteiden pelosta. Toisilla taas jännitys ilmenee vain tiukoissa, suorittamista mittaavissa tilanteissa ja menee nopeasti ohi, Martin selvittää.

Tutkimusten mukaan tietyillä temperamenttipiirteillä, kuten ujoudella ja arkuudella on vahvempi yhteys jännittämiseen.

– Ulospäinsuuntautunutkin voi olla jännittäjä, etenkin, jos hän on vaativa itseään kohtaan, Martin kertoo.

Tiettyyn pisteeseen asti on normaalia pohtia, miten tilanne sujuu ja mitä muut ajattelevat.

– Olemme laumaeläimiä, siihen kuuluu toisten mielipiteiden huomiointi. Jos jännittäminen on pelonsekaista ja ikään kuin varmuutta siitä, että minua ei taaskaan hyväksytty, kannattaa pysähtyä miettimään syitä syvemmin.

JÄNNITTÄMINEN VOI PEITTÄÄ ONGELMAN YTIMEN

Usein jännittämisoongelma on monimuotoisempi kuin mitä ihminen itse hahmottaa.

– Moni tulee jännittäjien vertais-tukiryhmään esiintymisjännityksen takia, mutta keskustelujen myötä huomaa jännittävänsä muitakin tilanteita, sanoo Martin.

Jännittämisen kokemiseen vaikuttaa se, miten siihen suhtautuu ja miten tilanteen tulkitsee. Ihmisillä on taipumus pitää omia tulkintojaan totuutena, mikä voi johtaa siihen, että muiden ilmeitä ja eleitä tulee arvotettua kielteisem-

min kuin mitä ne todellisuudessa ovatkaan. Tulkinta tapahtuu hetkessä ja johtopäätökset vedetään nopeasti.

Jännittäminen voi myös olla itselle rakennettu suojamuuri. Tällaisessa tilanteessa ihminen ei ole syystä tai toisesta kyennyt käsittelemään tunteitaan.

– Aina ongelman ydin ei ole jännittäminen itsessään. Monesti päädymme työskentelemään esi-

merkiksi kiukun, vaativuuden ja kateuden ilmaisemisen kanssa.

Myös näennäisen saamattomuuden taustalla voi olla jännittämistä.

– Lääkäriaikojen varaaminen on yksi aika yleinen altistusharjoitus, Martin kertoo.

Jännittäminen sisältää usein ristiriitaista halua tulla nähdyksi ja piiloutua. Jännittäminen ei siis läheskään aina tarkoita sitä, etteikö ihmistä kiinnostaisi esiintyä, päinvastoin, hän voi jopa haluta olla keskipisteenä, mutta kokee, ettei osaa tai pelkää muiden kritiikkiä.

Jännittämisen ongelmaksi kokemisen taustalla voi olla paljon puhuttu huono itsetunto. Martin varoittaa, että hyvän itsetunnon tavoittelusta voi tulla pakkomielle, mikä ei enää vastaa tarkoitustaan. Hyvän itsetunnon perässä juoksemisen sijaan hän kehottaakin opettelemaan itsemyyötuntoa.

SIETOIKKUNAN KASVATTAMINEN AUTTAA

Jännittämisen tyypillisiä fyysisiä oireita ovat esimerkiksi pulssin kiihtyminen, punastelu, vapina ja tärinä, äänen väriseminen, hikoilu ja suun kuivuminen. ►



– Jos elimistössä tapahtuvien muutosten tarkoitus jää vieraaksi, ihminen voi tulkita ne oireina ja säikähtää, sanoo Martin.

Kovin paikka jännittäjälle ei välttämättä olekaan itse tilanne ja muiden mielipiteet, vaan oman kehon tunteusten sietäminen tilanteessa, jossa niitä ei voi suorasti hallita. Ei ole tavatonta, että ihminen alkaa jännittämään kaikkein eniten juuri jännittämistä.

Vireystilan nouseminen on normaali reaktio, kun eteen tulee uusi tai haastava tilanne, jossa haluaa onnistua. Vireystila on aina subjektiivinen kokemus, vaikka näitä kehollisia reaktioita kuten sykettä, pystytäänkin mitaamaan. Vireystilalle ei ole olemassa raja-arvoja. Minna Martin havainnollistaa tätä puhumalla sietoikkunasta.

– Meillä kaikilla on sietoikkuna, jonka sisällä kukin kokee oman vireystilansa hyväksi ja mukavaksi. Kun ihminen alkaa yli- tai alivireytyä, olotila muuttuu epämiellyttäväksi. Toisilla on lähtökohtaisesti pienempi ikkuna tai se on kutistunut, ja yli- tai alivireystila menee helpommin päälle. Jännittäjäryhmissä pyrimme laajentamaan tätä toleranssi-ikkunaa niin, että suurempi vaihteluväli olisi helpompi kestää.

Toisin kuin moni pelkää, pieni jännitys ei altista virheille, päinvastoin, se auttaa skarppaamaan.

– Kun vireystila hieman nousee, samalla kasvaa myös suoritusvarmuus, kun aivoverenkierto ja lihaksisto toimivat. Jos vireystila nousee liikaa, suoritusvarmuus lähtee laskuun, samoin käy alivireytyneessä tilassa.

EI MUKAVAA, MUTTA TEHOKASTA

Hoitotyössä potentiaalisia jännitysmomentteja piisaa: uusien ihmisten kohtaaminen on päivittäistä, työhön kuuluu invasiivisia toimenpiteitä, digitalisaation myötä uusia ohjelmia otetaan käyttöön ja palavereja riittää.

– Hoitajan jännittäminen voi välittyä potilaalle, mutta yhtä hyvin

voi olla, ettei potilas huomaa mitään. Vaikka jännittäisi, on parempi hoitaa työhön kuuluvat toimenpiteet kuin yrittää keksiä keinoja vältellä niitä. Altistuminen ei ole mukavaa, mutta se on tehokasta. Kädentaidot harjaantuvat siinä, missä omien tunteiden säätelytaitokin, Martin kannustaa.

Joissakin tilanteissa on ok sanoa, että nyt jännittää.

– Parhaimmillaan se voi murtaa jään ja jännitys helpottaa. Työhaastattelussa

Jännittäminen on ok

Normaalista jännityksestä ei voi, eikä tarvitse vapautua. Lähes jokainen jännittää joskus.

Jännittäminen kertoo siitä, että ottaa asiat tosissaan.

Tärkeintä on oppia sietämään omaa ja toisten jännitystä, niin tunteita kuin kehollisia reaktioita.

Voimakkaaseen ja pitkäaikaiseen jännittämiseen kannattaa hakea ammattiapua. Itsepintainen jännittäminen voi johtaa arvottomuuden tunteisiin, häpeään ja eristäytymiseen.

Jokaisella jännittäjällä on oikeus saada apua huolimatta jännittämisen voimakkuuden kokemuksesta.

Jos itseensä voi suhtautua kuin hyvään ystävään, jännittyneisyyskin tuntuu siedettävämmältä

pieni jännitys on paikallaan, se saa näkyä ja siitä voi kertoa. Se antaa hakijasta kuvan, että hän on tosissaan.

Sen sijaan, jos esimerkiksi katetrointi jännittää, on ammattitaitoista jättää mainitsematta siitä potilaalle.

– Potilaan tehtävä ei ole kannatella työntekijää. Se ei tarkoita, etteikö jännittämistä pitäisi käsitellä, mutta se alueena on parempi etsiä muualta, ja jutella asiasta työkaverin tai esihenkilön kanssa.

– Mielestäni jokaisen tulisi opetella rauhoittelemaan toista. Erityisen tärkeää tämä on auttamisammateissa. Kannustava ja hyväksyvä katse, kosketus, äänenpaino, olemus ja sanat ovat tärkeitä.

MYÖTÄHÄPEÄ ON ITSETUTKISTELUN PAIKKA

Toisen ihmisen jännittäminen voi herättää paitsi empatiaa, myös kielteisiä tunteita, jopa ärsyttää tai siitä tekee mieli huomauttaa. Ei ole tavatonta, että vaativa jännittäjä on toisen jännittäjän pahin kriitikko.

– Jos ei pysty myötätuntoisesti hyväksymään toisen tunnetiloja, se on merkki siitä, että oman tunnesäätelyn kanssa on jotain työstettävää. On tärkeää opetella validoimaan toinen toistemme tunnekokemuksia.

Pidä päivittäinen huolihetki

Huolihetki voi vähentää jännittämistä. Sopiva kesto on viidestä minuutista vartiin.

Kirjaa päivittäin ylös huolesi ja murheesi vihkoon, ranskalaiset viivat riittävät.

Arvioi saalis ja mieti, mihin kohdistaa voit vaikuttaa ja millä tavalla ja mihin et.

Huolihetki lisää itsetuntemusta ja opettaa vetämään rajat itselleen. Kuunteleminen ja vastaanottaminen rauhoittavat mieltä. Huolten ja murheiden sivuuttaminen tai kieltäminen voi riehaannuttaa ajatukset laukalle.

Validoimisella Martin tarkoittaa samaistumista toisen tunteeseen ja sen ilmaisemista.

– Jännittäjää voi kannustaa, että ymmärrän, mitä tarkoitat ja koet juuri nyt ja se on ihan jees. Toisen jännittämistä ei pidä tehdä numeroa.

IKÄ LOIVENTAA JÄNNITTÄMISTÄ

Jännittäminen on usein voimakkaimmillaan nuorena ja nuorena aikuisena, jolloin ihminen testaa omaa kelpaa-

mistaan ja pärjäämistään niin koulussa, harrastuksissa, työelämässä kuin ihmissuhteissakin.

Minna Martinin mukaan naiset kärsivät miehiä enemmän sosiaalisiiin tilanteisiin liittyvästä jännittämistä. Erityisesti siitä raportoivat nuoret naiset. Martin arvelee sukupuolten välisen eron johtuvan ainakin osaksi asenteista, tarkemmin sanottuna siitä, että tytöiltä ja naisilta vaaditaan edelleen enemmän sujuvuutta ja pärjäämistä sosiaalisissa tilanteissa kuin pojilta ja miehiltä.

Hyvä uutinen on, että jännittäminen helpottuu usein iän myötä, kun elämäkokemuksen karttuessa epäonnistumisen pelko laantuu ja itsetuntemus lisääntyy – ihminen löytää paikkansa.

Mistä tunnistaa, että jännittämiseen olisi aika hakea apua ja mistä sitä saa?

– Jos huomaa välttelevänsä säännöllisesti sosiaalisia tilanteita tai jos jännittäminen johtaa alisuoriutumiseen töissä tai opinnoissa. Työterveys- ja opiskelijaterveyshuolto ovat hyviä paikkoja aloittaa avun hakeminen. Asian kanssa ei kannata viivyttellä, sillä kenenkään ei tarvitse sietää kohtuutonta stressiä tai ahdistusta.

JÄNNITTÄMISESTÄ ON LUPA NAUTTIA

Parhaimmillaan jännittäminen on positiivinen tunne, sitä kuuluisaa kutkuttava vatsanpohjassa. Se voi innostaa ja tsemppata tekemään parhaansa.

– Mielestäni jännittäminen tekee myös taiteesta samaistuttavampaa. Jos

Näin lievität jännitystä

Autonomista hermostoa ei voi "käskeä", mutta siihen voi vaikuttaa epäsuorasti. Rauhalliset ja syvät hengitykset voivat lieventää kierroksia. Liikunta purkaa ylivirittyneisyyttä.

Ennakoi, jos mahdollista. Älä kalenteroi montaa isoa ja jännittävää asiaa samalle viikolle.

Hyvä valmistautuminen tekee esillä olemisesta helpompaa. Usein aloitus jännittää eniten, ja jännitys laimenee, kun pääsee vauhtiin.

Kiitä ja palkitse itseäsi onnistumisista ja yrityksestä.

Jätä rohkaisuropyppä ottamatta. Pidemmän päälle alkoholi vie vain kauemmas oman jännittämisen kohtaamisesta.

Altista itseäsi sopivin askelin jännittäville tilanteille.

Tarkastele asenteitasi: Korvaa ajatus "apua, joudun esiintymään" ajatuksella "hienoa, saan puhua työkavereille itselleni tärkeästä aiheesta."

näyttelijä tai artisti ei jännittäisi, jotta olennaista voi jäädä tavoittamatta, Martin pohtii.

Jännitysviihde on suosittua, on turvallista pelätä televisiosarjan tai kirjojen hahmojen puolesta ja eläytyä heidän tunteisiinsa.

– Tällaista mukavaa jännittämistä tarjoaa myös retki huvipuistoon ja ajelu vuoristoradassa.

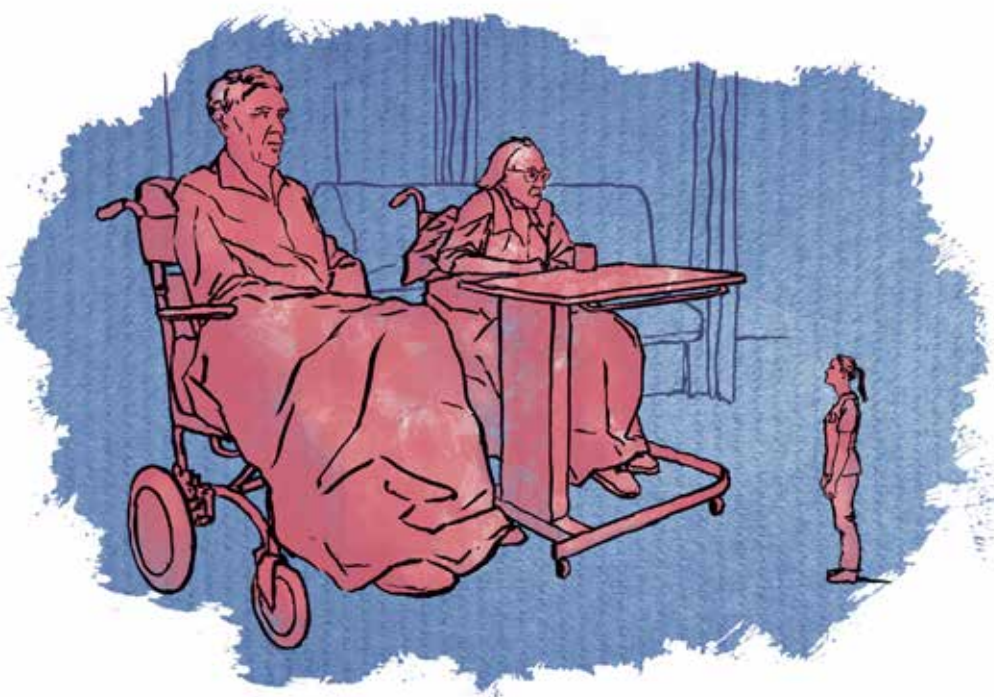
Moni toivoo pääsevänsä jännittämisen kokonaan eroon, mutta se on yleensä mahdotonta, eikä Minna Martinin mukaan edes kovin toivottavaa.

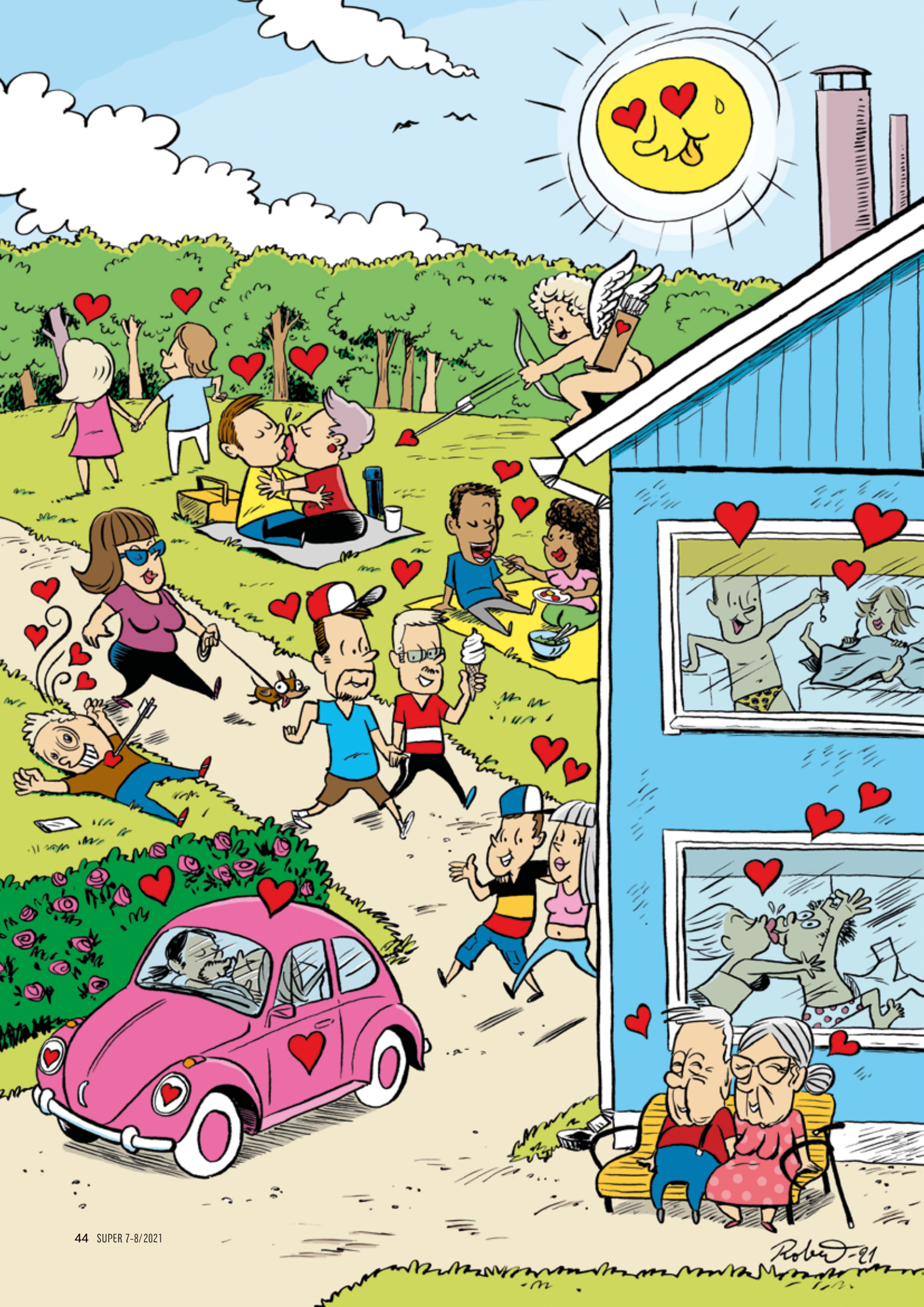
– On tervettä säilyttää yhteys omiin tunteisiinsa, myös jännittämiseen.

Jännittämisen lievitämistä sen sijaan voi ja kannattaakin harjoitella.

– Tärkeintä on oppia hyväksymään jännittäminen osana elämää ja sietämään vireystilan vaihtelun aiheuttamia kehollisia reaktioita. ■

LÄHTENÄ JUTUSSA ON KÄYTETTY MYÖS MINNA MARTININ JUURI UUDISTETTUA TIETOKIRJAA SAA JÄNNITTÄÄ – JÄNNITTÄMINEN VOIMAVARANA, KIRJAPAJA 2021





RAKASTUMINEN MYLLERTÄÄ KEHON JA MIELEN

TEKSTI VIRPI EKHOLM KUVITUS ROBERT OTTOSSON

Rakastuminen on ihana kokemus, joka antaa energiaa ja saa meidät hehkumaan. Samalla se voi sumentaa järkemme ja aiheuttaa raastavaa ikävää. Kesä on otollista aikaa rakastumiselle, kun auringon valo ja lämpö hellivät mieltä ja kehoa.

Oih, miten ihanaa onkaan olla rakastunut!

Miten hänen kohtaamisensa kouraisee vatsanpohjasta ja saa hengityksesi salpautumaan. Ajattelet vain häntä, kaipaat häntä jatkuvasti, etkä muista edes syödä tai nukkua.

Ja kun suutelette, kipinät sinkoilevat ja haluat häntä aina vain enemmän.

– Rakkaus on voima, joka nostaa meitä ja antaa meille energiaa. Parhaimmillaan rakastunut ihminen hehkuu ja kukoistaa, sanoo lääkäri ja tietokirjailija **Emilia Vuorisalmi**.

Kirjoissaan Sekaisin LOVEsta ja Rakkaus haltuun ”rakkaustohtoriksikin” tituleerattu Vuorisalmi selvittää, millaisia aivojen kemiallisia reaktioita rakastumiseen liittyy ja miten rakkaushormonit voisi valjastaa oman hyvinvointinsa edistämiseen.

Vuorisalmen mukaan rakastuminen on enemmän vietti kuin tunne. Sen evoluutiobiologisena tarkoituksena on kiinnittää pariskunnat yhteen

niin, että he pysyvät yhdessä ja jatkavat sukua. Toisaalta samanlaisia muutoksia aivokemiassa tapahtuu sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta.

SEKSUAALINEN HIMO VOI JOHTAA RAKASTUMISEEN

Rakkautta tutkinut kulttuuriantropologi **Helen Fisher** jakaa rakkauden kolmeen vaiheeseen: seksuaaliseen himoon, romanttiseen rakkauteen ja kiintymykseen.

Ihastumisen ja seksuaalisen himon tarkoituksena on saada kaksi ihmistä viettämään aikaa toistensa kanssa, tutustumaan tiiviimmin,

suutelemaan ja mahdollisesti harrastamaan seksiä.

– Seksin yhteydessä aivoissa vapautuu oksitosiinia, dopamiinia ja endorfiineja, jotka kiihdyttävät rakastumisreaktion käynnistymistä, Vuorisalmi kertoo.

Oksitosiini on rakkaushormoni, joka sitoo meitä yhteen. Sitä erittyä,

kun kosketamme toisiamme ja koemme yhteenkuuluvuutta toisten ihmisten kanssa.

Dopamiini puolestaan aiheuttaa huiman hyvinolontunteen, kun lähestymme tavoitettamme. Se aiheuttaa voimakasta kaipauksen tunnetta, kun joudumme olemaan erossa rakkaastamme.

ENSIHUUMA PALKITSEE, RAASTAA JA SOKAISEE

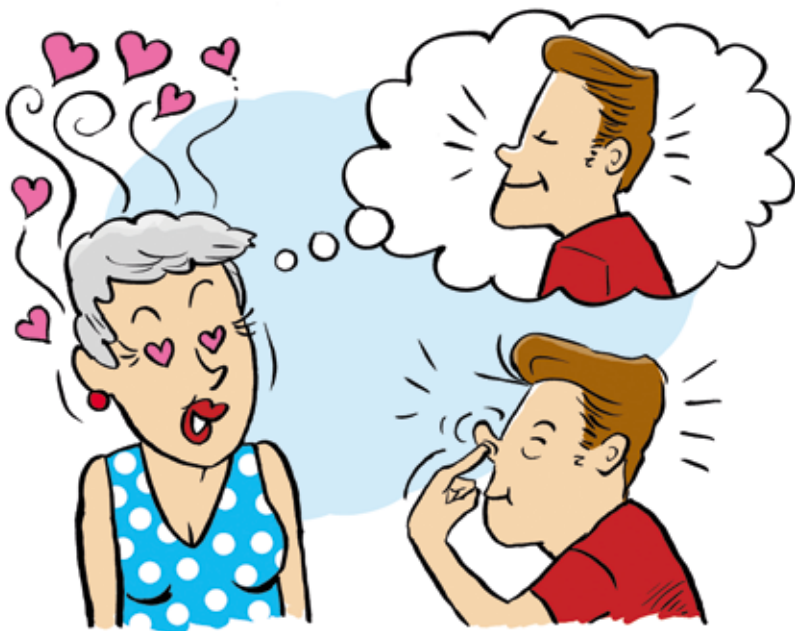
Kun romanttinen rakkaus käynnistyy, dopamiinia erittyy aivoissa entistä enemmän.

Rakastumisvaiheen dopamiinipiikit saavat aivojemme serotoniinitasot laskeumaan. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta, levottomuutta ja pelkoa, että toinen ei rakastakaan minua.

– Pelot väistyvät, kun pääsemme toisen kainaloon ja läheisyyteen. Oksitosiinitasot nousevat ja levollisuus palaa, Emilia Vuorisalmi kuvailee.

Rakastuneen miehen testosteronitasot laskevat, naisella ne puolestaan nousevat. Tämä saa miehen käyttäytymään pehmeämmin ja käpertymään iltaisin ►

RAKASTUMINEN ON ENEMMÄN VIETTI KUIN TUNNE.



RAKASTUMISEN ENSIHUUMASSA AIVOJEN ETULOHKON KUORIKERROKSEN TOIMINTA HIIPUU.

kultansa kainaloon baarikierroksen si-
jaan. Naisen seksihalut kasvavat, ja ra-
kastunut pari kokee olevansa täydelli-
sesti samalla aaltopituudella.

Rakastumisen ensihuumassa aivojen
etulohkon kuorikerroksen toiminta hii-
puu, jolloin emme ehkä huomaa toisen
huonoja puolia laisinkaan. Kun aivojen
toiminta normalisoituu, ajattelemme,
että toinen on muuttunut. Eihän hän
olekaan enää se, johon rakastuimme!

– Todellisuudessa meidän aivoke-
miamme on muuttunut ja näemme toi-
sen kirkkaassa päivänvalossa, Vuorisal-
mi naurahtaa.

HUUMASTA SEESTEISEEN KIINTYMISVAIHEESEEN

Rakastuminen on ihanaa, mutta myös
varsin stressaavaa ja uuvuttavaa. On-
neksi ensihuuma ei kestä ikuisesti.

– Keskimäärin tämä vaihe kestää
noin puolitoista vuotta. Sen jälkeen jo-
ko eroamme tai siirrymme rakkauden
kiintymisvaiheeseen, jos suhde on hy-
vä ja kestäväällä pohjalla.

Rakkauden huumavaiheessa ro-
manttiset tunteet suuntautuvat yleen-
sä vain yhteen ihmiseen. Kiintymisvai-
heessa on normaalia kokea hetkittäin
ihastumista myös toiseen henkilöön.

– Tämä ei tarkoita, ettemmekö ra-
kastaisi kumppaniamme, Vuorisalmi
vakuuttaa.

Kiintymisvaiheessa dopamiinin eri-
tyspiikki aivoissa tasaantuu ja kehon
stressitaso laskee. Aivoissa erittyy sero-
toniinia, joka lisää rauhan ja levollisuu-
den tunnetta. Hypotalamuksen valmis-
tamien hormonien, oksitosiinin ja va-
sopressiinin, ansiosta henkilöiden vä-
lille syntyy lämmin rakkauden, luotta-
muksen ja yhteenkuuluvuuden tunne.

Uusimmassa kirjassaan Rakkaus hal-
tuun Vuorisalmi pohtii, voisiko terveyt-
tä edistäviä rakkaushormoneja herätellä
myös ilman parisuhdetta.

– Oksitosiinia erittyä, kun koemme
yhteyttä toisiin ihmisiin, itseemme ja yh-
teisöön. Myös taide on parantavaa, kos-
ka se vie meidät usein ihmetyksen tilaan,
joka aiheuttaa parantavaa aivokemialla.

KESÄLLÄ RAKKAUS SYTTY HERKEMMIN

Kesällä auringonvalo nostaa vireystilaa
ja lisää mielihyvähormonien tuotan-
toa. Kun sopiva henkilö osuu kohdal-
le, olemme alttiimpia ihastumaan ja ra-
kastumaan.

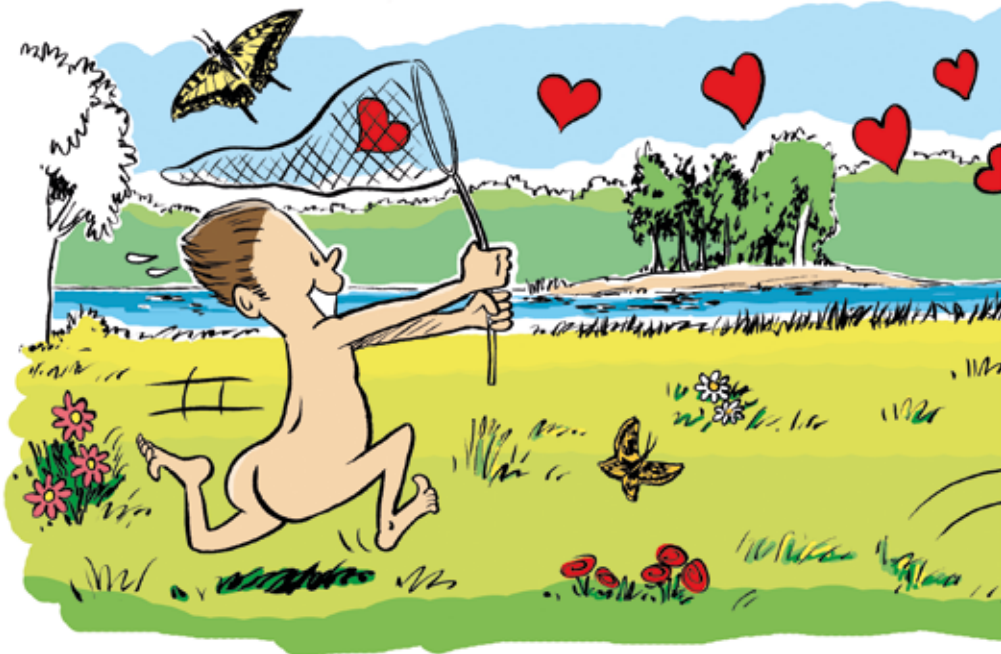
– Olemme kesällä myös vähemmis-
sä vaatteissa, jolloin feromonit leijaile-
vat ja houkuttelevat mahdollisia kump-
paneita, Vuorisalmi huomauttaa.

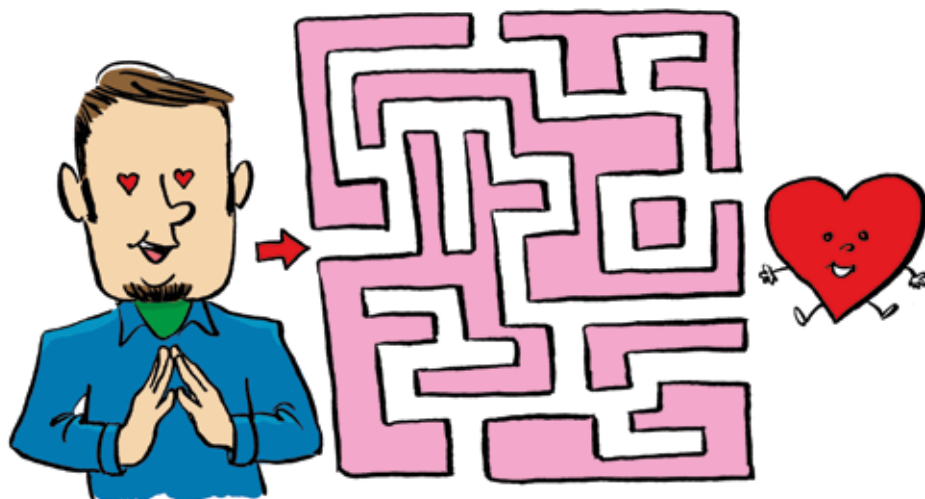
Feromonit ovat tuoksujen kaltaisia
yhdisteitä, joita eläimet käyttävät viesti-
essään toisilleen niin kiimasta kuin uh-
kaavasta vaarasta.

Feromonien avulla luonto ohjaa
meitä löytämään omaa puolustusjär-
jestelmäämme sopivasti täydentävän
kumppanin. Kun tällainen henkilö as-
tuu lähietäisyydelle, tunnemme selittä-
mätöntä vetoa ja haluamme tutustua
häneen lähemmin.

– Toki rakastumisreaktioon on mo-
nia reittejä, ja rakastua voi myös kauko-

”FEROMONIT LEIJAILEVAT, KUN KESÄLLÄ OLLAAN VÄHISSÄ VAATTEISSA.”





"RAKASTUMISREAKTIOON ON MONIA REITTEJÄ."

suhteessa. Voimme pikkuhiljaa kasvaa yhteen ja rakastua ihmiseen, johon emme aluksi tunteneet voimakasta fyysistä vetoa, Vuorisalmi muistuttaa.

USKALLA RAKASTUA, VAIKKA PELOTTAISI

Joskus rakkaus voi olla myös olla myrkyllistä. Meillä saattaa olla lapsuuden hylkäämiskokemuksia, joita koitamme paikata epäterveissä ihmissuhteissa.

– Kannattaa kuunnella itseään, antaa vai ottaako tämä parisuhde minulta enemmän. Kukoistanko vai kuitistunko tässä suhteessa?

Rakkauden suurin vihollinen on pelko. Emilia Vuorisalmi kannustaa antamaan rakkaudelle mahdollisuuden, vaikka olisimme aiemmin särkeneet sydämemme.

– Toivon, että ihmiset peloista huolimatta valitsevat rakkauden. Rakkaus on meitä parantava ja nostava voima, jota ei kannata sulkea itseltään pois. ■

Rakastumisen kemiaa

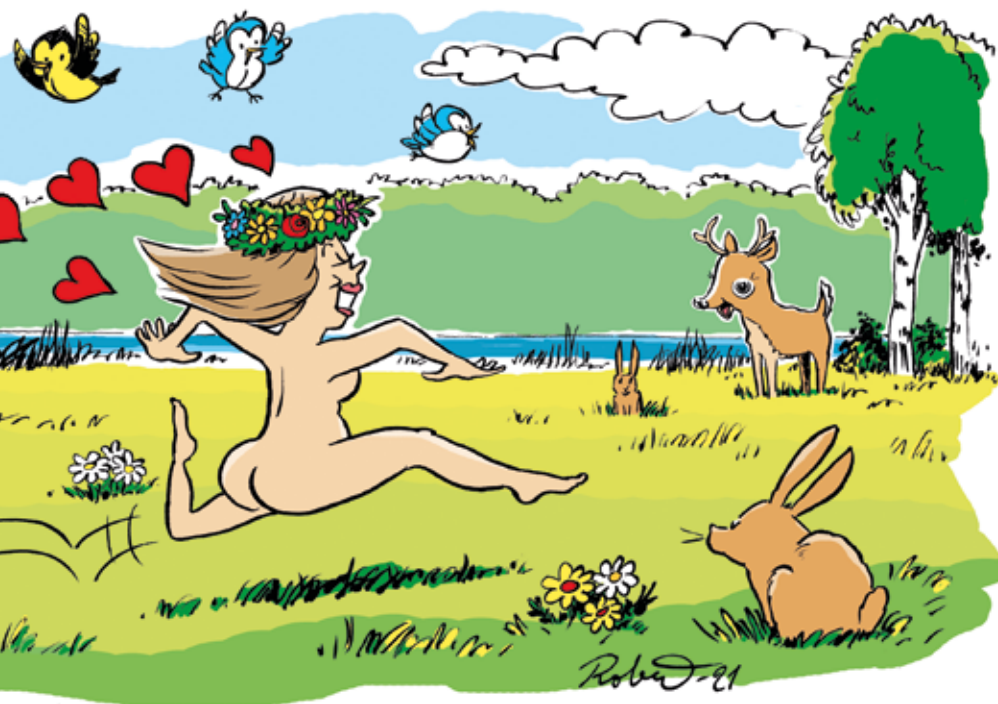
Dopamiini on mielihyvähormoni, jota erittyy runsaasti rakastuneen aivoissa. Dopamiinin vuoksi olemme valmiita uhraamaan lähes kaiken ja ottamaan riskejä. Se onkin yhdistetty myös riippuvuuksien syntyyn.

Oksitosiinia erittyy, kun kosketamme toisiamme. Seksi ja orgasmi vapauttavat paljon oksitosiinia, mikä voimistaa kiintymystä kumppaniin.

Stressihormoni **noradrenaliini** nostaa vireystilaa ja parantaa keskittymiskykyä. Samalla se vähentää ruokahalua ja saa aikaan unettomuutta.

Rakastuneena miehen **testosteronitasot** yleensä laskevat ja naisella ne puolestaan nousevat. Rakastunut pari kokeekin olevansa täydellisesti samalla aaltopituudella.

Endorfiinit ovat elimistön omia kipulääkkeitä, jotka saavat aikaan voimakasta mielihyvän tunnetta. Endorfiineja erittyy erityisen paljon, kun vedämme itsemme äärrirajoille esimerkiksi urheillessa, mutta myös seksuaalisessa nautinnossa.



Mikä sytyttää kipinän?

Rakastumisreaktion käynnistymiseen vaikuttavat kahden ihmisen fyysinen yhteensopivuus, ajoitus, elämäkokemukset, unelmat, toiveet, pelot ja ympäröivät tekijät.

Rakastua voi ensisilmäyksellä. Etsimme kasvoista piirteitä, jotka ovat meille tuttuja ja viehättäviä.

Feromonien avulla luonto voi ohjata meitä löytämään omaa puolustusjärjestelmäämme sopivasti täydentävän kumppanin.

Myös pitkässä parisuhteessa voi rakastua omaan kumppaniinsa uudelleen. Täysin samanlaisesta rakastumisesta ei voi kuitenkaan kokea kahta kertaa.

PERUSRUOKAA PÖPELIKÖSTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Kotimaiset metsäsienet tuovat vaihtelua ja makua ruokavalioon. Vaikka osa sienistä on parhaimmillaan vastapöydästä, oikein säilöttynä niitä voi käyttää kotikeittiössä ympäri vuoden.



Retkeilyn ja luonnossa liik-
kumisen ohella sienestämi-
sen suosio on lisääntynyt vii-
me vuosina. Sienikursseille ja
-retkille on yhä enemmän in-
nokkaita osallistujia, ja sienet
kiinnostavat yhä nuorempia ihmisiä,
kertoo Marttojen kehittämispäällikkö
Emmi Tuovinen.

– Hyviä sienivuosia on ollut mon-
ta peräkkäin. Varsinkin viime syksy oli
todella hyvä. Sekin innostaa, kun tie-
tää, että varmasti löytää jotain syötävää
metsässä.

Tuovisen mukaan sienikurssit tai ko-
keneemman sienestäjän kanssa metsään
lähteminen ovat hyviä tapoja aloittaa
metsäsieniin tutustuminen.

– Tavoitteeksi voi ottaa esimerkik-
si sen, että joka vuosi opettelee yhden
uuden ruokasienen, jolloin valikoima
karttuu vähän kerrallaan.

MAKU ON TÄRKEIN

Metsäsienet ovat edullista, ilmastolle erit-
tään ystävällistä ravintoa, ja niiden kerää-
minen tukee hyvinvointia monin tavoin.

Sienten lisääminen ruokavalioon on
toki suositeltavaa myös silloin, kun poi-
mii ne mukaansa torilta tai lähikaupas-
ta. Sienissä on paljon hyviä ravintoai-
neita, vitamiineja, kivennäis- ja hivenai-
neita, proteiinia ja kuitua. Sienestä jopa
90 prosenttia on vettä ja sen energiapi-
toisuus on alhainen.

Monelle tärkein syy lisätä sieniä ra-
vintoon on silti maku.

– Sienissä on umamia, joka sopii
hyvin kasvisruokaan ja tuo makuun sy-
vyyttä, jopa lihaisuutta, Tuovinen ku-
vailee.

Luonnossa sienet keräävät herkästi
maaperän raskasmetalleja, mutta harva
käyttää sieniä niin paljon, että määristä
tarvitsee huolestua.

– Sieniä käytetään tavallisimmin li-
sukkeena, jolloin ratkaisevaa on, minkä
kanssa ne syödään. Jos sienet syö aina
kermassa hauduttaen ja pihvin kanssa,
niin ei voi sanoa, että ne olisivat kovin
terveellinen vaihtoehto. On siinäkin to-
ki jotain hyvää, ja joskus pitää ehdotto-
masti herkutella, Tuovinen muistuttaa. ►



Kaikille ruokasienet eivät sovi. Joillekin niiden sisältämä sienisokeri eli trehaloosi voi aiheuttaa laktoosi-intoleranssin kaltaisia oireita. Trehaloosi-intoleranssin yleisyyttä ei tiedetä, mutta jos sieniatetrian jälkeen saa toistuvasti vatsaoireita, sienten syömistä on syytä välttää.

Sienten terveysvaikutuksia on tutkittu paljon, ja aina silloin tällöin nostetaan esiin yksittäisiä lajeja, joiden sanotaan parantavan milloin minkäkin vaivan.

– Koko meidän ruokakeskustelun ongelma on, että kaikista ruoka-aineista, ei pelkästään sienistä, etsitään liikaa hyviksiä ja pahiksia. Sienet ovat todella hyvää ravintoa ja hyvä lisä monipuoliseen ruokavalioon, mutta eivät ne mitään ihmeaineita ole.

KOKEILEMINEN KANNATTAA

Suomalaiset syövät metsäsieniä keskimäärin puoli kiloa vuodessa, siis vain noin yhden reilumman aterian verran. Määrä kertoo siitä, että sienet jakavat suomalaisia: osa ei syö sieniä lainkaan tai syö niitä vain vähän ja harvoin.

– Jotkut voivat vierastaa sienen suutuntumaa. Myös kynnys uuden kokeilemiseen voi olla korkea. Sienestäminen on taito, joka täytyy opetella. Sienet eivät ole kuin mustikat, jotka on helppo tunnistaa ja löytää metsässä, Emmi Tuovinen pohtii.

Aloittelijalle sopivat hyvin suomalaisten suosikkisienet kantarellit, herkutatit ja suppilovahverot. Ne ovat miedon makuisia, eikä niitä helposti sekoita metsässä muihin sieniin.

– Kun sieniä saa, kannattaa heti ryhtyä toimeen, sillä sienet pilaantuvat helposti.

Valmistaminen kannattaa aloittaa lisäämällä sienet pannuun ja haihduttamalla niistä vesi pois. Sen jälkeen voi miettiä, mitä niistä haluaa tehdä.

– Sienet sopivat kastikkeisiin, muhennoksiin, laatikkoruokiin. Kantarellia pysyy napakkana, sen voi lisätä vokiin kasvien sekaan. Monet tavat ovat mahdollisia.

Suppilovahvero säilyy hyvin kuivattuna, jolloin sitä voi murustaa laatikkoruokien tai vaikka pyörykkätaikinan sekaan.

Mausteeksi sopivat erilaiset yrtit.

– Sienten maku on pehmoinen, joten kovin voimakkaita mausteita en lähtisi käyttämään. Sienten metsäistä makua tukevat monet yrtit, esimerkiksi rosmariini. ■

”SIENTEN METSÄISTÄ
MAKUA TUKEVAT
MONET YRTIT.”



Tunnista ja tutustu – kolme tavallista ruokasientä

Suomessa kasvaa tuhansia sienilajeja, joista useimmat kelpaavat syötäväksi. Ruokaviraston suositeltavien ruokasienten listalla on sieniä, jotka on helppo tunnistaa eikä niitä helposti sekoita myrkyllisiin näköislajeihin. SuPer-lehti pöimii listalta kolme sientä vinkiksi kesän ja alkusyksyn ruokalautasille. Nämä lajit sopivat sienestettäväksi myös torilta tai ruokakaupasta.



Herkkutatti

Koko Suomessa yleiset herkkutatit ovat yleensä melko suuria, lakki voi olla jopa 30-senttinen. Yläpinnan väri vaihtelee ruskean eri sävyissä, joskus punertavana. Herkkutatit kasvavat monenlaisissa metsissä, varsinkin kuusien seurassa. Satoa kestää heinäkuulta syksyyn.

Kokeile tätä: Paista pilkotut herkkutatit öljyssä ja valkosipulissa ja lisää salaattiin.

Tiesitkö? Herkkutateissa on paljon sienisokeria eli trehalosia. Sen imeytymishäiriö aiheuttaa samantapaisia oireita kuin maitosokeri laktoosi-intolerantikoille.



Kantarelli eli keltavahvero

Kirkkaankeltaisen kantarellin lakki on melko pieni ja sen pinta on tasainen, reuna aaltoileva. Kantarelli kasvaa yleensä ryhmissä koivuvaltaisissa metsissä valoisalla paikalla. Alkaa nousta maasta juhannuksen jälkeen.

Kokeile tätä: Työnnä kantarelli tikkuun ja paahda takassa tai nuotiolla.

Tiesitkö? Toreilla virolaisina myytävien kantarellien alkuperä on luultavasti Valko-Venäjä.

Tutkitusti terveellisiä

Sienten terveysvaikutuksia on tutkittu paljon, ja sieniä myös käytetään lääkkeenä. Esimerkiksi osa antibiooteista on eristetty sienestä.

Eniten tutkitaan sienten vaikutuksia yleisiin sairauksiin, kuten syöpään ja muistisairauksiin. Sienten on tutkittu parantavan immuunipuolustusta, torjuvan tulehduksia, säätelevän kolesterolia, estävän tyypin 2 diabetes-ta, suojelevan maksaa ja estävän monia ruoansulatuskanavan tauteja.

Ruokasieniä hyödynnetään niin terveystuotteissa kuin kosmetiikassa. Jos sientä ei ole hyväksytty elintarvikkeeksi EU:n alueella, sitä voidaan kuitenkin myydä jauheena tai haudutettavana juomana. Näin on esimerkiksi Suomessakin kasvavan pakurikäävän laita.

LÄHDE: SINIKKA PIIPPO JA PERTTI SALO: TERVEYTTÄ SIENISTÄ. MINERVA KUSTANNUS 2020



Suppilovahvero

Suppilovahvero on nimensä mukaisesti suppilomainen tai torvimainen pienehkö sieni. Lakki on ruskea tai kellertävän ruskea ja se tummuu vanhetessaan. Etelä- ja Keski-Suomessa yleinen sammaleisissä havumetsissä. Kasvaa ryppäinä sammaleeseen uponneena pitkälle syksyyn.

Kokeile tätä: Säilö kuivaamalla. Suppilovahvero kuivuu hyvin ilman kuivuria.

Tiesitkö? Suppilovahveroita voi kerätä myös jäätyneinä. Ne kestävät hyvin kuljetusta ja säilyvät jääkaapissa useita vuorokausia.

LÄHTEET: SINIKKA PIIPPO JA PERTTI SALO: TERVEYTTÄ SIENISTÄ. MINERVA KUSTANNUS 2020, MARTAT.FI, RUOKAVIRASTO.FI

SIELUN- KUMPPANIT

TEKSTI ANNELI KANTO



Anneli Kanto on tamperelainen kirjailija ja käsikirjoittaja, joka on kirjoittanut historiallisia romaaneja, lastenkirjoja ja televisiosarjoja. Hän on myös kirjoittanut äitinsä muistisairaudesta kirjan Pala palalta pois, kertomuksia Alzheimerin taudista.

Emmi työnsi polkupyöränsä telineeseen ja kiinnitti sen tukevalle lukolla. Vajerilukko ei varkaita pidättänyt. Harmitti, että joku oli viitsinyt viedä halvan, mutta tarpeellisen pyörän. Vastaisivat rikkailta.

Sairaala oli vanha. Rappaus oli harmaantunut ja seinää pitkin kiipeävä villiviini oli sitä murentanut. Villiviini oli leiskunut verenpunaisena sinä syksynä, kun hän oli käynyt katsomassa mummia sairaalassa. Mummin luo saattoi aina mennä, hän laittoi kysymättä ruokaa, osti luistimet ja antoi taskurahaa. Mummi oli pitänyt homman kasassa. Kuolema oli lennättänyt perheen kolmeen suuntaan. Äiti irrotti otteensa, isä ajoi kännissä kolarin ja vammautui, Emmi päätyi nuorisokotiin.

Oli ollut typerä ajatus palata kotikaupunkiin, vaikka täällä oli asuminen halvempaa, töihin pääsi pyörällä, lähihoitajan palkka riitti paremmin, kaikki oli tuttua. Katson kesän verran, sitten lähdän, Emmi ajatteli.



Hän vaihtoi pukuhuoneessa ylleen siniset housut ja tunikan. Sairaalassa kaikki käyttivät samanvärisiä työasuja. Se oli mukamas osoitus tasa-arvosta, vaikka jokainen tiesi, millä portaalla seiso.

Ärsyttävä Outi tömisteli pukuhuoneeseen feikkikrokseineen ja hiuspompulointineen. Se jaksoi kiinnostua kaikesta, vaikka oli vanha, päälle neljäkymmentä. Saarnasi politiikkaa ja liittoon liittymistä, piti häntä osaamattomana ja tyhmänä.

– Tänä on miesten vuoro, Outi ilmoitti. – Olet nuori, joten varoituksen sana. Nuoret miehet on ookoo, niitä hävettää törttöilynsä. Vanhat miehet on vaarattomia, mutta puheet pervoja. Keski-ikäiset on hankalimpia. Niille heti huomautus. Lyhyesti ja viileästi. Ei huulenheittoa. Olen työssä täällä, antakaa työrauha. Teititely puree.

Outi nyki tunikaansa ja nosteli housujaan, huokasi.

– Intoksikaatio, intoksikaatio, intoksikaatio. Festari eilen illalla. Kaa-tuilleet skuuteilla ja polkupyörillä, ta-

pelleet ja putoilleet. Nuoria miehiä siis. Muista maski, käsihygieniä ja hanskat. Nämä ei ole puhtoisia pojuja. Pyörineet maassa kuin siat.



Emmi ja Outi pesivät likaisia potilaita, saattoivat hyväkuntoisimpia suihkuun ja vaihtoivat siteitä. Multaa, rappaa, ruohoa, sinappia, ehtaa paskaa. Hiljaisia, krapulaisia potilaita, tikkejä ja perhoslaastareita, tulehtuneita ruhjeita, mustelmia, raapiutuneita sääriä, kylkiä ja naamoja. Ja lääkärikierto.

Lääkärit, vanavedessään hovinsa, sairaanhoitaja ja kandidaatit. Lähihoitajat olivat heille näkymättömiä, joten Emmi ja Outi vetäytyivät tahdikkaasti ovelle. Kun kandit menivät ohi juhallisesti kuin kardinaalit paavin vanavedessä, Emmi tunnisti Sofian. Totta kai varakkaan perheen hikarityttärestä oli tullut lääkäri ja se oli palannut kotikaupunkiinsa prassailemaan. Sofia kopisteli terveyskengillään, stetoskooppi leuhkasti rintataskussa eikä ollut tuntevinaan. Eipä tietenkään. Miksi lääkäri tervehtisi lähihoitajaa, mitäpä luokkakaveria tunnistamaan.

Seuraavassa potilashuoneessa oli kaksi pahasti kolhiintunutta, toisella nuorella miehellä kipsattu jalka, toisella käsi paketoitu, naama ruhjeilla, kylki siteiden peitossa ja sääri pitkillä, tulehduksenpunaisilla raapaleilla. Emmin nähdessään potilas innostui:

– Linda! Vittu ootsä Linda! Mitä sä täällä teet? Mun käsi on aivan päsäleinä.

Säpäleinä, Emmin teki mieli korjata. Jesse ja hänen ranksissensa ja kestupinsä. Kaikista mahdollisista ihmisistä juuri Jesse. Mitä itse täällä teet, Emmin teki mieli kysyä. Tämä ei ollut Jessen kaupunki. Ehkä hän oli tullut festareille.

Outi katsoi kummeksuen, mutta samassa sairaanhoitaja viuhtoi huoneeseen perässään Sofia, joka sai hyviä neuvoja:

– Seuraat haavanhoitoa ja siteiden vaihtoa. Karttunen on taitava lähihoitaja, häneltä voi oppia paljon.

Tietysti Outi oli se taitava hoitaja, ei Emmi.

– Kauhee jano. Ei teil varmaan bissee oo, mut mehukin maistuis, suu on kuiva ku bediuunin kantapää, Jesse yritti.

– Onko hän menossa leikkaukseen? Sofia kysyi.

– Hoidetaan potilas parempaan kuntoon, niin leikkaus sujuu paremmin. Hänelle voi antaa juotavaa, hoitaja kannusti mutta muodosti huulillaan äännettömästi sanan ”verenmyrkytys”.

Sofia ja sairaanhoitaja katselivat tärkeinä Jessen tippapulloa ja puhuivat laajakirjoisista antibiooteista ja kipulääkkeistä. Outi vaihtoi siteitä ja selosti tekemisiään Sofialle, joka kallisteli päätään tarkkaavaista näytellen.

Emmi pyyhki Jesseä liasta. Poika oli surkean laiha ja kyynärvarren arvet kertoivat miksi. Kun viereisestä huoneesta kuului huutoa, Outi lähti vauhdilla huudon suuntaan. Hoitaja meni perässä ja sanoi, että Sofian oli paras jäädä tarkkailemaan potilasta.

Kaksi muistoa menneisyydestä samassa huoneessa, tähän meni hyvin.

– Linda, vittu Linda, mä rakastan sua, Jesse sopersi ja yritti katsoa silmiin. – Mä oon rukoillu, et anna merkki ja nyt se tuli. Sä ja mä kuulutaan yhteen. Pelasta mut. Mä kuolen muuten. Sä tiedät.

Sofia ei osannut tehdä potilaalle mitään, tuijotti vain tumput suorina. Kai se oli tarkkailua. Emmi veti tuolinsa Jessen viereen, otti kädestä, silitti hikistä otsaa.

– Pistä silmät kiinni ja lepää. Keräät voimia. Mä tulen juttelemaan myöhemmin.

Kipulääkkeet purivat. Jesse nukahti kuin käskystä ja hänen kätensä hervahti. Maski oli inhottava, alkoi haista ja kostua. Emmi riisui sen ottaakseen uuden.

– Linda-Emilia! Sofia huudahti. – Mä en tuntenut sua tuon maskin takaa. Hoitsu sanoi, että Emmi.

Emmi kiristeli hampaitaan ja kirosi huolimattomuuttaan. Tämä tästä vielä puuttui.

– Se oli niin pitkä nimi, että mä aloin käyttää Emiliaa. Emmiä.

– Voi kun kiva tavata joku tuttu. Mä en tunne täältä ketään, Sofia innostui. – Säkin sitten suuntauduit hoitoalalle.

Emmi mutisi jotain epämääräistä. Mitä hänelle Sofian tuntemukset kuuluivat ja mitä hänen asiansa Sofialle. Onneksi käytävältä kuului Outin pelastava puheenkalkatus.



Emmi lusikoi soppaansa ruokalas-sa. Ei sille mitään mahtanut, sydämes-sä oli ailahtanut, kun Jesse oli puhunut ▶

Emmi pyyhki Jesseä liasta. Poika oli surkean laiha ja kyynärvarren arvet kertoivat miksi.

rakkaudesta ja yhteen palaamisesta. Jesse ja Linda olivat nuorisokodissa löytäneet toisistaan sielunkumppanit, poltelleet yhdessä salatupakkansa ja mairsätkänsä, kokeilleet liköörikänninsä ja hatkanneet. Heidät oli palautettu, mutta hatkaan he olivat lähteneet monesti ja likööri oli vaihtunut kovempiin.

Jesseen viina oli kolahtanut heti. Hän oli tykännyt kannissa olemisesta ja aineista. Linda-Emilia oli seurannut, vaikkei Jesse johtajatyypiksi ollut, ei oikeastaan poikakaverikaan. He olivat olleet isosisko ja pikkuveli. Jesse sekoi ja joutui pulaan. Emmi hankki rahaa, ruokaa ja yösijan.

Heikompi määräsi vahvempaa, Emmi ajatteli. Jessen touhut ja kaveripiiri olivat olleet pelottavia, mutta hän ei voinut jättää Jesseä, koska silloin poika olisi tuhoutunut. Vasta kun Jesse oli joutunut nuorisovankilaan ja ollut siitä yhtä ylpeä kuin autovarkauksista, Emmi oli lähtenyt. Hän pääsi vastuusta ja saattoi irrottaa, kun Jesse oli turvassa vankilassa. Linda-Emiliasta oli tullut Emmi, joka oli lähte-

nyt opiskelemaan kauas, pois entisistä ympyröistä.

Nyt entinen vyöryi jättiaaltona takaisin ja otti valtaansa yllättävällä voimalla. Jesse oli niin huonokuntoinen, että verenmyrkytyksestä selviytyminen oli arvoitus. Hän pyysi Emmiä pelastajakseen eikä Emmillä yksinkertaisesti ollut oikeutta jättää Jesseä pulaan. Oli pakko. Vain Emmi saattoi pelastaa sielunkumppanin elämälle. Vanha tunne ponnahti pinnalle tuoreena ja kaikenvoittavana, sydäntä viilteli.



– Voinko mä istua tähän?

Sofia seiso siinä kahvikuppeineen. Se ei tajunnut, etteivät lääkärit ja lähihoitajat istu samassa pöydässä, mutta ei Emmi kehdannut kieltääkään.

– Sä olet niin taitava potilaiden kanssa, Sofia aloitti. – Mä osaan kyllä lukea labratulokset mutta mä oon ihan nolla potilaiden kanssa. Mä en osaa puhua niiden kanssa. Mua inhottaa koskea niihin. Miten sä osaat niin luontevasti?

– Rupea tutkijaksi. Labrassa ei tarvi koskea kuin rottia, Emmi ehdotti.

Sofia oli hiljaa.

– Musta tuntuu, että kaikki tietää ja tuijottaa, hän tunnusti.

– Niinku mitä? Emmi hämmentyi.

Nyt hämmentyi puolestaan Sofia:

– Te kai muuttitte kaupungista ennen sitä. Isä sai vankeustuomion kavalluksesta. Meiltä meni kaikki korvauksiin telkkaria myöten. Koira saatiin pitää. Me muutettiin ja vanhemmat eros. Äiti meni kauppaan töihin. Oltiin tosi tiukoilla. Mut mitä sun elämää kuuluu?

Emmi nousi.

– Sori, lounastauko loppui. Me nähdään vielä, jos kerran olet kesän sairaulassa. Tuskin mäkään pitkäksi aikaa tänne jään.

– Mennäänkö joskus uimaan? Sofia huuteli hänen peräänsä.



Emmi istui Jessen sängyn vierellä. Teki mieli riisua suojahansikas ja sili-



tellä kärsinyttä ihoa tuntevin sormin. Kyynärvarren sisäpuolella oli tatuointi, samanlainen kuin Emmillä itsellään: kaksi toisiinsa kietoutunutta käärmettä. Sellaisia he olivat olleet; ovelia, vaipaita, myrkyllisiä. He olivat halveksineet kahdeksasta neljään -kansalaisia, jollainen Emmi oli nyt. Ne pakottomat, pitkät aamut, jolloin he toisiinsa kietoutuneina makasivat sängyllä, poltelivat, kuuntelivat musiikkia ja juttelivat häpeämättömästi sisimmistä ajatuksistaan.

Jesse oli kuumeesta hikinen. Hän avasi punareunaiset ja luonnottoman kiiltävät silmänsä.

– Linda rakas. Mä oon niin onnellinen, että me on löydetty toisemme. Mä rakastan sua. Älä jätä mua enää koskaan.

Emmi puristi laihaa kättä ja tuns hellyyttä.

– Järkkää jotain, kulta. Mä tarvin. Vittu sä oot opiskellu lääkäriks. En ois uskonu.

– Mä olen lähihoitaja. Sulla on vahva kipulääkitys, kyllä sä pärjää, Emmi vakuutti.

– Sä tunnet lääkäreitä. Sä tiedät, missä kamat on. Kyl sä pystyt, jos haluat, Jesse kärtti.

Voimattomuus hyökyi yli. Rakkaus oli myös tätä. Järjestä, hanki, hoida homma, minä tarvitsen.

Ovi kävi. Outi tuli huoneeseen jonkun hoitajan kanssa ja alkoi päsmäroidä:

– Täällä ollaankin hereillä. Toin sosiaalihoitaja Kolehmainen katsomaan tilannetta. Emmi voi tulla minun kansani.

Emmi nousi hämmennyneenä ja seurasi Outia käytävään.

– Potilas tarvitsee sosiaalipuolen apua, Outi saarnasi kaikkietietävänä mutta pehmensi:

– Emmi, et ole vastuussa toisen ihmisen elämästä. Siis jos et ole sen äiti. Olet vastuussa omasta elämästäsi. Olet opiskellut ja valmistunut. Sinusta tulee hyvä hoitaja. Pärjää potilaiden kanssa. Elämäsi on hyvällä tolalla. Älä pilaa sitä.

Outi kehui. Jopas jotakin. Silti Emmi ärsyyntyi ja tiuskahti:

– Että älä tuhlaa elämääs tollaseen luuseriin. Mitä sä Jessestä tiedät, mil-

lainen ihminen se on ja minkälainen elämä sillä on?

– En tiedäkään. En puhu nyt potilaasta. Puhun sinusta. Ei ole terveellistä hoitaa liian läheistä ihmistä. Lääkärinkään ei hoida lähiomaista. Siellä on sosiaalihoitaja Kolehmainen, joka tietää, mitä tehdä. Vastuu kuuluu sairaalalle ja yhteiskunnalle, ei yhdelle nuorelle lähihoitajalle.

Emmi aikoi väittää vastaan, mutta vaiken. Äkkiä tuntuikin hyvältä, että Outi komenteli, paasasi yhteiskunnasta ja siirsi vastuun, antoi luvan irtottaa.

– Siirryt toiselle osastolle siksi ajaksi, kun tuttu potilas on täällä. Kysyin jo lastenosastolta. Osastokierto on muutenkin hyväksi vastavalmistuneelle. Näkee paremmin, mikä kiinnostaa. Ehkä lapset on sun juttu.

Kuin Outi olisi raottanut ovea. Mene tuonne, jätä tämä. Piti vain päättää, astuisiko ovesta vai jäisikö tähän.

– Se on hyvä ajatus, Emmi sanoi.

Tuntui kuin nilkasta olisi irronnut paino ja hän olisi noussut kuplana kohti pintaa. ■

OSASTOKIERTO ON MUUTENKIN
HYVÄKSI VASTAVALMISTUNEELLE.
NÄKEE PAREMMIN, MIKÄ KIINNOSTAA.



ANTEEKSI ON TAIKASANA

TEKSTI HANNA VILO KUVA MOSTPHOTOS

Anteeksiantaminen ja -pyytäminen vapauttavat vihasta, katkeruudesta ja syyllisyydestä. Ihmissuhteet saattavat nousta uuteen kukoistukseen.

Vihan, kaunan ja katkeruuden tunteet ovat osa normaalia elämää. Jos ne jäävät vaivaamaan vuosiksi tai vuosikymmeniksi, koko elämä alkaa tuntua rasakalta. Kostonhimoinen ihminen satuttaa eniten itseään. Siksi on tärkeää opetella antamaan anteeksi.

Kriisityöntekijä ja psykoterapeutti **Veli-Matti Husso** Suomen Mielenterveys ry:stä kertoo, että anteeksiantamattomuus on aina rasite sekä keholle että mielelle. Vihan, kaunan ja katkeruuden tunteet lisäävät stressiä ja pitävät hermoston ylivireänä.

– Elimistö käy kiivaasti, koska keho pyrkii puolustautumaan uusia loukkauksia vastaan.

Ylivireyden takia ihminen on hereillä ollessaan kireä ja varautunut. Öisin se taas aiheuttaa usein unettomuutta.

– Kenenkään ei ole pakko antaa anteeksi, jollei ole siihen valmis. Kannattaa kuitenkin muistaa, että anteeksiantami-

nen on ennen kaikkea lahja, jonka ihminen antaa itse itselleen, Husso sanoo.

TIETOISTA IRTIPÄÄSTÄMISTÄ

Jotta voi antaa anteeksi, on tärkeää ymmärtää, mitä anteeksiantaminen on. Husson mielestä se tarkoittaa tietoista päätöstä päästää irti vihan ja katkeruuden tunteista sekä kostoajatuksista. Anteeksiantaminen ei kuitenkaan tarkoita, että pahat teot ja kaltoinkohtelu pitäisi hyväksyä.

– Se ei myöskään tarkoita, että anteeksiantaja antaa samalla luvan kohdella itseään huonosti, Husso sanoo.

Anteeksiantamisen prosessi vaihtelee sen mukaan, onko kaltoinkohtelija läheinen vai vieras. Jos kaltoinkohtelija on läheinen, on tärkeää, että loukkaus käsitellään yhdessä puhumalla, jotta ihmissuhde voi jatkua terveellä pohjalla. Aito anteeksiantaminen voi tapahtua, kun loukannut ihminen ymmärtää, mitä hän on tehnyt ja pyytää vilpittömästi tekoaan anteeksi. Husso myös korostaa, että aidossa anteeksipyyntössä ei ole koskaan selitteleviä mutta- tai jos-lauseita.

– Ne mitätöivät anteeksipyyntöä kokonaan ja siirtävät vastuuta loukkauksesta loukatulle. Silloin anteeksipyyntöä ei tarvitse hyväksyä.

Jos loukannut ihminen ei ole kovin läheinen, hänelle voi antaa anteeksi ilman keskustelua. Husson mielestä hänen kanssaan ei myöskään tarvitse yrittää rakentaa ihmissuhdetta uudelleen.

– Anteeksiantaminen voi tapahtua myös kaikessa hiljaisuudessa.

PROSESSI VIE AIKAA

Anteeksiantaminen on prosessi, johon kuuluu monia eri vaiheita. Ne vievät paljon aikaa. Ensimmäinen vaihe on käydä loukatuksi tulemisen kokemus läpi ja miettiä, mitä oikein tapahtui.

– Kannattaa analysoida, mitä tarkkaan ottaen on sanottu ja tehty, ja mitä kokemus on itsestä tuntunut, Husso sanoo.

Kun omat tunteet ja ajatukset ovat selvinneet, voi siirtyä prosessin toiseen vaiheeseen. Silloin tilanne kannattaa käydä läpi luotettavan ihmisen kanssa, sillä toinen auttaa peilaamaan tilannetta takaisin. Samalla kokemuksen voi purkea sanoiksi.

– Yleensä toisen ihmisen kanssa puhuessa saa myös empatian ja ymmärryksen tunteita, jotka ovat loukatulle tärkeitä.

Anteeksiantamista ei kannata yrittää kiirehtiä, sillä se ei auta. Itselle täytyy antaa rauhassa aikaa tuntea kaikki loukatuksi tulemiseen liittyvät tunteet. Usein esiin voi putkahtaa syvällä olevia syyllisyyden ja häpeän tunteita. Hyvä tapa purkaa niitä on puhua niistä ääneen ihmiselle, johon luottaa.

Prosessin kolmannessa vaiheessa loukattu tekee tietoisien päätöksen antaa

anteeksi. Vihan ja katkeruuden tunteet saattavat kuitenkin putkahtaa mieleen senkin jälkeen.

– Kun kielteiset tunteet tulevat mieleen, ne täytyy tietoisesti pistää uudestaan poikki.

IDENTITEETTI SAATTAA MUUTTUA

Prosessin viimeisessä vaiheessa anteeksiantaja julkistaa oman anteeksiantonsa. Hän kertoo jollekulle läheiselleen, että on tullut loukatuksi mutta on päättänyt antaa kokemuksen anteeksi.

– Julkistaminen vahvistaa päätöstä ja vie prosessin loppuun, Husso kertoo.

Anteeksiantamisen kokemus on vahva ja se saattaa jopa muuttaa ihmisen identiteettiä.

Niin kauan kuin loukattu kantaa vihaa ja katkeruutta, hän kantaa usein uhrin identiteettiä.

– Ihmisen koko identiteetti saattaa rakentua sen ympärille, että häntä on kohdeltu huonosti.

Kun loukattu päättää antaa anteeksi, hän saa samalla kokemuksen, että voi itse vaikuttaa elämäänsä. Samalla hän alkaa rakentaa identiteettiään toimijuuden ympärille.

– Ihminen oivaltaa, että hän voi itse muuttaa elämässään asioita. Kun hän löytää itsestään toimijan, hän löytää myös paljon uutta voimaa.

MYÖS ANTEKSIPYYTÄMINEN KANNATTAA

Myös anteeksipyyttäminen vapauttaa ihmisessä paljon voimavaroja. Jos on loukannut toista, ainoa tapa ottaa tilanteesta vastuu on pyytää anteeksi.

Anteeksipyytäjän on tärkeää ilmaista, että hän ymmärtää, miltä loukatusta tuntuu ja mitä hän on aiheuttanut. Vain silloin anteeksipyyntö on vilpiton.

Husson mukaan ihmisyyteen kuitenkin kuuluu, että aina omien tekojen seurauksia ei yksinkertaisesti ymmärretä. Loukannut ei siis itse ymmärrä loukkaneensa. Silloin loukatun on tärkeää ilmaista loukkaneelle, mistä hän on pahoittanut mieltään. Esimerkiksi parisuhteessa on tavallista, että ihmiset ovat vihaisia jostakin loukkauksesta, mutta he eivät kuitenkaan suoraan sano, mistä on kyse.

– Kun loukattu kertoo tunteistaan suoraan, loukkaaja saa mahdollisuuden

Näin pyydät ja annat anteeksi oikein

Jos anteeksipyyttäminen tuntuu vaikealta, aloita harjoittelu pienistä arjen tilanteista. Jos olet tölväissyt, mokannut tai huomaat toimineesi jotakin kohtaan väärin, pyydä anteeksi. Kaikki tekevät toisinaan virheitä. Anteeksipyyttämisestä ei kannata tehdä itselleen mitään kynnyskysymystä tai performanssia.

Ole vilpiton. Uskalla nähdä oma toimintasi toisen silmin.

Älä puolustaudu, äläkä selittele tekojasi tai sanomisiasi. Älä vyörytä vastuuta toiselle sanomalla, että ikävää, kun sinä koit tilanteen noin. Pyydä reilusti anteeksi ja kerro olevasi pahoillasi siitä, mitä olet saanut aikaan.

Aina ihminen ei itse ymmärrä tehneensä mitään väärää. Anteeksipyyntöä toivovan täytyy silloin kertoa loukkaajalle, miksi hänen puheensa tai tekonsa loukkasi.

Puhu minä-lauseilla. Minusta tuntui pahalta. Minä tulin surulliseksi ja vihaiseksi. Minä olisin toivonut.

Vältä sinä-kieltä. Jos puhut sinä-kieltä eli syytät, keskustelukumppanin puolustus nousee heti pintaan. Silloin hän ei pysty keskustelemaan asiasta.

Anteeksipyyntöä voi ottaa vastaan, vaikka et vielä olisikaan valmis antamaan anteeksi. Voit kaikessa rauhassa itse vielä prosessoida asiaa.

pyytää anteeksi. Vilpiton anteeksipyyntö lisää usein parisuhteen turvallisuuden tunnetta.

Kaikki eivät kuitenkaan pysty pyytämään anteeksi. Husson mukaan he eivät yleensä kykene näkemään itsessään vikojaa tai puutteita, eivätkä siksi myöskään pysty korjaamaan ihmissuhdetta pyytämällä anteeksi.

– Silloin kannattaa muistaa, että anteeksipyyntö ei ole anteeksiannon edellytys. Anteeksi voi antaa myös loukkaajan sitä tietämättä. ■

Meillä opiskelu on niin kivaa, että siihen voi jäädä koukuun!

Kokeile vaikka näitä!

- Happiest Baby, 4h
- Personal trainer
-koulutus ikääntyneiden
ohjaukseen, 10 op
- Johdatus seikkailu-
kasvatuksen saloihin, 2 op
- Verinäytteenotto-
koulutus, 2 op
- Taiteesta voimaa, 5 op

Löydä koulutuksesi täältä:
tuni.fi/kehityosaajana/sote

Hei sinä ammattitaitoinen, **ELÄMÄNILOINEN LÄHIHOITAJA!**



Tule uuteen muistisairauksien osaamiskeskukseemme tekemään merkityksellistä työtä asukkaidemme parhaaksi – tule rakentamaan asukkaillemme hyvää elämää.

Etsimme syksyllä 2021 Malminkartanon uuteen muistisairauksien osaamiskeskukseen muistisairaiden asukkaiden hoidosta kiinnostuneita hoitajia. Työ on pääsääntöisesti kaksivuorotyötä. Mahdollistamme sinulle laadukkaasiin koulutuksiin osallistumisen koulutuskumppanimme Amia-akatemian toimesta. Tehtävään hakijalla tulee olla Suomessa voimassa oleva lähihoitajan/perushoitajan tutkinto ja hyvä suomen kielen suullinen sekä kirjallinen taito.

Lisätietoja tehtävistä yksikönjohtaja
Sari Hirveltä p. 050 359 2354 arkisin klo 9-15
tai sari.hirvi@paivakumpuhoiva.fi

**SUPER
lehti**

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
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



Lue lisää toiminnastamme,
elämänilon filosofiastamme ja
urapolkumahdollisuuksistamme
www.paivakumpuhoiva.fi

Päiväkumpu



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

IKÄÄNTYNEIDEN YMMÄRTÄVÄ PERSPEKTIIVI

Luin kevättälvella ilmestyneen taistolaisuudesta ja siitä irtautumisesta kertovan **Lauri Hokkasen** kirjan *Kenen joukoissa seisoin*. Se oli minulle kurkistus omiin yliopistovuosiini, vaikka en kuulunutkaan taistolaisten ryhmään. Nuoriso politisoitui 60-luvulla, ja vasemmisto-oikeisto vastakkainasettelun politiikka oli voimakasta. Olen elänyt tuon ajan, ja lukeminen nosti mieleeni monia muistoja ja ajatuksia.

Hokkanen oli kouluvuosinaan liittynyt äärimmäisiin vasemmistolaisiin ja toiminut erittäin aktiivisesti taistolaisuudeksi kutsutun poliittisen liikkeen parissa. Tästä ryhmästä irtautumisensa jälkeen hän on kriittisesti pohtinut syitä, jotka johtivat hänen ja moneen muun nuoren poliittiseen kapiinointiin 60- ja 70-luvuilla. Hän on halunnut ymmärtää nuoruuttaan.

Kirja on noin 70-vuotiaan henkilön tilinpäätös nuoruudestaan. Se on itseään ymmärtävää muistelua eli oma-kohtaisten tunteiden ja kokemusten syvällistä tarkastelua kytkettynä sodan jälkeiseen yhteiskunnalliseen tilanteeseen.

Olin unohtanut nuorison raastavat 60-luvun taistelut. Lukiessani kirjaa tunsin olevani ulkopuolinen tarkkailija. Tuon ajan tapahtumat olivat mielessäni vain osa maamme historiaa, jolle jopa nauroin. Hokkasen tavoin minäkin huomasin ymmärrykseni ja suvaitsevaisuuteni lisääntyneen vuosien myötä.

Hokkasen ja omien kokemusteni pohtiminen toi mieleeni **Anni Korpe-lan** runossaan (1984) kuvaaman nuoruuttaan muistelevan vanhenevan ihmisen lauseet: *Mitä vähemmäksi päivät minussa hupenevat ja vanhenen, sitä vähemmän tärkeitä tuntuvat monet asiat, ja melkein naureskelen, kun muistan, miten joskus on ollut tärkeää tuo sekä tää*. Humoristinen sävy värittää tämän menneen elämänsä muistelevan iäkkään mietteitä. Huumori helpottaa

hyväksymään aikaisempaa omaa toimintaansa.

Nuoret ovat osallistujia. Heillä ei ole sivustakatsojalle vaadittavaa elämäkokemusta. Iän karttuminen tuo kokemusperäisen mahdollisuuden olla samanaikaisesti sekä osallistuja, toimija että sivustakatsoja, tarkkailija. Tarkkailla myös seuraavien sukupolvien tekemistä. Ja ymmärtää heitä oman elämänsä perusteella.

Iäkkäät tietävät, että elämää opitaan tekemällä valintoja, kokemalla ja vetämällä johtopäätöksiä. He ymmärtävät ulkopuolisten autoritaaristen määräilyjen olevan turhia. Kokemansa ja oppimansa perusteella isovanhemmat ja iso-isovanhemmat saattavat kasvattajina toimia hienovaraisemmin kuin lasten omat keski-ikäiset vanhemmat ja siten edistää lasten ja nuorten kasvamista ja oppimista.

Tarkkailun, ulkopuolisuuden ja ymmärtämisen lisääntyminen vanhetessa ei kuitenkaan ole vain myönteistä. Se saattaa johtaa tekojen puutteeseen. Iäkäs voi jäädä ajankohtaisen yhteiskunnallisen keskustelun ja toiminnan tarkkailijaksi.

Yhteiskunnassa on puutteita, joiden korjaamiseen tarvitaan iäkkäiden kokemusta, ääntä ja toimintaa. Iäkkäiden on oltava myös kannanottajia ja toimijoita. Heidän on osallistuttava, ja heidän puheensa ja kannanottonsa on otettava huomioon. ■

”Iän karttuminen tuo kokemusperäisen mahdollisuuden olla samanaikaisesti sekä osallistuja, toimija että sivustakatsoja, tarkkailija.”



Työnteko kannattaa – myös ansiopäivärahalla

TEKSTI MARIE MOD

Joskus kuulee sanottavan, että työnteko ei kannata työttömänä ollessa. Se ei ole totta.

Työskentely ansiopäivärahan aikana hidastaa enimmäismaksuajan kulumista, ja saat kasvattua tulojasi. Lisäksi voit kerryttää työviikkoja työssäoloeseen, jolloin enimmäismaksuaika alkaa alusta. Näin ollen voit saada ansiopäivärahaa pidempään.

Soviteltua ansiopäivärahaa voit hakea silloin, kun teet keikkatöitä tai osa-aikatyötä. Työaika saa olla enintään 80 prosenttia alan enimmäistyöajasta. Osa-aikaisuuden tulee perustua työnantajan aloitteeseen: et siis voi saada ansiopäivärahaa, jos olet itse vähentänyt työaikaasi tai pyytänyt osa-aikatyötä.

PALJONKO SAA TIENATA?

Palkkatulot vaikuttavat ansiopäivärahan määrään. Palkkatulojen ja työajan vaikutus näkyy päivärahassa sen mukaan, milloin palkka maksetaan. Jos esimerkiksi työskentelet huhtikuussa 50 työtuntia ja palkka näistä tunneista on maksussa toukokuussa, maksetaan sinulle täyttä päivärahaa huhtikuussa. Tulot vaikuttavat päivärahan määrään vasta, kun palkka on maksettu, eli tehdyt työtunnit pienentävät toukokuun päivärahaa.

Sovitellussa päivärahassa on myös suojaosuus. Voit tienata suojaosuuden verran, ja päivärahasi maksetaan sinulle täysimääräisenä. Jos suojaosa ylittyy, noin puolet ylimenevistä tuloista vaikuttaa päivärahaan alentavasti. Normaalisti suojaosuus kuukauden hakujaksossa on 300 euroa, mutta koronasta johtuen suojaosuus on 500 euroa syyskuun loppuun.

MITEN HAEN?

Sovitellun päivärahan hakeminen on helppoa. Lähetä kassalle ansiopäivärahahakemus Nettikassan kautta ja merkitse hakemukseen työnantajittain työtuntisi ja työpäiväsi. Ilmoita hakemuksessa, milloin palkkasi maksetaan, ja liitä mukaan osa-aikatyön työ sopimus. Työttömyyskassa saa palkkatietoja tulorekisteristä, mutta välillä joudumme pyytämään palkkalaskelmat kassalle. Tällöin lähetä palkkalaskelma sen hakemuksen yhteydessä, mihin palkanmaksupäivä osuu. Muista myös ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon.

Lue lisää sovitellusta ansiopäivärahasta kotisivuiltamme supertk.fi.

Nettikassan ansiopäivärahahakemus on uudistunut, ja nykyään työtunnit ja työpäivät merkitään hakemukseen työnantajittain. Lisäksi hakemukseen merkitään muun muassa vuosilomat ja mahdolliset palkattomat poissaolot. Jo aiemmin keväällä Nettikassan kirjautuminen on muuttunut Suomi.fi-kirjautumiseen. Kannattaa käydä kurkkaamassa, miltä uusi Nettikassa näyttää ja samalla tarkistaa, että yhteystietosi ovat oikein.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–16.

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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi



SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

PUHELINVAIHDE ON SULJETTU
5.-30.7.

PUHELINPÄIVYSTYKSET PALVELEVAT
5.-30.7. MAANANTAISTA TORSTAIHIN KLO 9-13

SOPIMUSEDUNVALVONTA KUNTATYÖNANTAJA 09 2727 9160
SOPIMUSEDUNVALVONTA YKSITYINEN TYÖNANTAJA 09 2727 9171
JÄSENYKSIKKÖ 09 2727 9140
AMMATILLINEN EDUNVALVONTA 09 27279170

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.-31.8. KASSA PALVELEE NORMAALISTI PUHELIMITSE
MAANANTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 9-13
SEKÄ KESKIVIKKOISIN 12-15. PALVELUNUMERO 09 2727 9377.
POIKKEUSAJAISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.

2.8. LÄHTIEN SUPER PALVELEE TEITÄ SEURAAVASTI

VAIHDE MA-PE KLO 9-15 NUMEROSSA 09 2727 910
JÄSENYKSIKÖN PUHELINPÄIVYSTYS MA-PE KLO 9-13
EDUNVALVONNAN PUHELINPÄIVYSTYS MA-TO KLO 9-13



SUPER



Suosittele SuPeria

Kuuluuko työpaikkasi kesäsijainen
jo SuPeriin? Muista kysyä!

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa
uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



#superlämpöä
#suosittelesuperia



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa monipuoliset SuPerin jäsenedut sekä arvokkaan ammattimerkin.

Pyöriikö työasiat mielessäsi vapaa-ajallakin?
Onko liikuntakipinäsi kadoksissa?
Kaipaako apua omasta hyvinvoinnistasi huolehtimiseen?

Hae SuPer ry:n jäsenille suunnatulle KIILA-kuntoutuskurssille 82440

KIILA-kuntoutus

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

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

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

Kuntoutuskurssi on osallistujille täysin maksuton.

Kenelle

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

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

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

Hakuohjeet

1. Ota yhteyttä omaan työterveyshuoltoosi ja pyydä lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
2. Täytä Kelan kuntoutushakemus ([Kela KU 101](#)) ja esimiehesi kanssa selvityslomake ([Kela KU 200](#)) sekä liitä niihin lääkärin B-lausunto.
3. Palauta hakupaperit liitteineen **Kelaan**

Hakemukset Kelaan viimeistään 25.7.2021

Vinkki! Kun tiedät lääkärin ajan, voit tehdä heti hakemuksen Kelaan ja toimittaa B-lausunnon myöhemmin.

Kuntoutuskurssin 82440 aikataulu

Tilannearviopäivä	13.9.2021
I - ryhmäjakso	28.9.-1.10.2021
II - ryhmäjakso	3.-7.1.2022
III - ryhmäjakso	24.-27.5.2022
Päätös	kesäkuu 2022

Kuntoutuskurssi on osallistujille täysin maksuton ja se toteutetaan kylpylähotelli Kunnonpaikassa, hyvien kulkuyhteyksien varrella noin 10 km:n etäisyydellä Kuopiosta. Kurssiin sisältyy kuntoutusohjelman lisäksi tilannearviopäivänä lounas, ryhmäjaksopäivinä täysihoito ja tarvittaessa majoitus kahden hengen huoneessa.

www.kunnonpaikka.com

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

Päivi Rossinen

050 554 3330

paivi.rossinen@kunnonpaikka.com



SuPer-liitto
Eija Kemppainen

SUPER

Senioripuistoilujen vakikävijät ovat tulleet tutuiksi lähihoitaja Sonja Pääkölle. Terttu Torttilalle on tärkeää päästä ihmisten pariin pitkän koronatalven jälkeen.

”PASSAUSTA ON KORONA-AIKAAN ENEMMÄN KUIN MUUTOIN.”

Ne, joilla toimintakyky ei riitä oma-toimiseen liikkumiseen, autetaan paikalle. Pyörätuolilla liikkuva **Terttu Torttila**, 82, on saapunut kaupungin kesätyöntekijän **Siiri Salmisen** avustamana.

Torttila on käynyt puistotapaamisissa alusta asti, eikä aivan pienestä jättäisi käyntiä väliin. Hän kertoo, että talvi oli vaikea, kun senioripuistoilut olivat tauolla, eikä muutakaan menemistä ollut.

– Parasta on, kun pääsee porukkaan.

Eri puolilla kaupunkia järjestettyihin puistoiluihin osallistuu viikoittain noin 150 vanhusta. Pullaa menee viikossa kuusi kilon pitkoa ja kahvia monta termoskannullista.

PUSKARADIO TIEDOTTAA

Senioripuistoilut aloitettiin vuosi sitten kesäkuussa nopealla aikataululla. Ideasta kului pari viikkoa siihen, kun ensimmäisiä kokoontumisia jo testattiin.

Puistoilujen suosio on kasvanut kaiken aikaa. Kohderyhmää ei juuri verkossa tai sosiaalisessa mediassa tavoita, mutta puskaradio on toiminut hyvin, Sonja Pääkkö kertoo.

– Tänä vuonna on tullut uusia kävijöitä, vanhat konkarit ovat ottaneet ystäviiä mukaan.

Keveyeen kalustoon kuuluvat kahvitarvikkeiden ja äänentoistolaitteiden lisäksi puutarhatuolit, jotka on helpo asetella turvavälein puistoon. Pullakahvien ja toivemusiikin lisäksi ohjelmassa on usein jotain muutakin ohjattua toimintaa. Käytännön toteutuksessa on kesätyöntekijöiden lisäksi auttamassa liuta vapaaehtoisia.

– Passausta on korona-aikaan enemmän kuin muutoin olisi. Kahvit tarjoillaan, vaikka toimintakyvyn kannalta olisi parempi, että jokainen hakisi itse. ■

PULLAKAHVIT MAISTUVAT YHDESSÄ PARHAIMMALTA

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

Kun koronapandemia keskeytti ikäihmisten päivätoiminnan, Riihimäellä pakattiin termoskannut ja pullapitkot pakettiin. Palvelut vietiin lähipuistoihin asiakkaiden luo.

Riihimäen senioripuistoilu on käynnissä Bad Segerbergin puistossa. Kaiuttimista kaajahtaa **Tapio Rautavaaran** reipas ääni.

Musiikkia soitetaan tilanteen ja yleisön toiveiden mukaan. Vanhojen iskelmien lisäksi joukossa on yllättäviäkin toiveita, kertoo toimintakykyä tukevien senioripalveluiden esimies, lähihoitaja **Sonja Pääkkö**.

– Viime viikolla täällä soitettiin **Pete Parkkosen Kohta sataa**.

Aurinkoisena iltapäivänä paikalle on saapunut viitisentoista ikäihmistä. Suurin osa heistä on lähialueelta. Kerrostalovaltaisessa kaupunginosassa asuu paljon vanhuksia, mutta tapahtumia ja virikkeitä on hyvin vähän.

– Ihmiset tulevat paikalle myös huonoilla ilmoilla. Se kertoo tarpeesta päästä toisten luo ja kokoontua turvallisesti.

MILLAINEN ON HYVÄ HOITAJA?

Suhtautuu ihmiseen ihmisenä

TEKSTI JA KUVA MARIA PALDANIUS

Laura Halvari, 33, on kuntouttavan psykoterapian onnellinen asiakas ja huonon huumorin ystävä Rovaniemeltä. Hän valmistui metsätalousinsinööriksi keväällä 2020 ja työskentelee nyt innoittajana Metsähallituksen tiedekeskus Pilkkeessä. Lauran perheeseen kuuluu kolmivuotias Papu-koira.

Millaisia hoitosuhteita sinulla on ollut?

Olen työuupumuksen, ahdistuneisuuden ja vaikean masennuksen moniottelija. Mielen terveyspuolella minulla on ollut kymmeniä hoitosuhteita eri tahojen kanssa. Turhauttavinta on ollut se, että hoitajat ja lääkärit vaihtuvat lähes aina, kun hoitosuhde vaihtuu. Nyt tilanne on positiivisella tavalla outo: minulla on ollut sama hoitaja ja lääkäri jo yli puoli vuotta, ja sama psykoterapeutti kaksi vuotta.

Millainen on hyvä hoitaja?

Hyvä hoitaja on tilanteen tasalla ja ymmärtää, että kaikki ihmiset eivät ole samanlaisia. Arvostan hoitajaa, joka ei suhtaudu minuun näytelappaleena, vaan elävänä ihmisenä ja kuuntelee, mitä sanottavaa minulla on – siitäkin huolimatta, että olen ehkä kertonut sen saman tarinan monille hoitajille aiemmin. Hyvä hoitaja patistaa sopivasti eteenpäin, mutta ymmärtää erilaisia tilanteita.

Onko sinulla kokemuksia toisenlaisista hoitosuhteista?

Hoitajani ovat olleet pääsääntöisesti ihania ja ymmärtäväisiä. En muista, että minulle olisi koskaan jäänyt traumoja. Tosin kerran jouduin tekemään ilmoituksen hoitovirheestä hakiessani apua masennukseen: lääkäri ei toiminut sovitulla tavalla ja hoitoon pääsy viivästyi useilla kuukausilla. Jouduin selvittämään asiaa eri tahojen kanssa. Mutta taistelu kannatti: lopulta sain Kelan tuen kuntouttavaan psykoterapiaan.

Olen selvinnyt haastavistakin hoitotoimenpiteistä ihanien ja tsemppaavien hoitajien tuella.

Miten erilaiset hoitosuhteet näkyvät elämässäsi nyt?

Minulla alkaa nyt kolmas vuosi psykoterapiassa. En usko, että olisin työkykyinen ilman terapiaa: se on antanut mahdollisuuden työntekoon ja omien ongelmien selvittämiseen. Olen saanut valtavasti voimavaroja arkeen ja tehnyt monia parannuksia itseni vuoksi. Se kaikki on terapian ja hyvän terapeutin ansiota. Olen tyytyväinen siitä, että hakeuduin hoitoon, vaikka se on ollut pitkä ja uuvuttava prosessi.

Entä millä mielin vietät kesää?

Aion kulkea metsässä, retkeillä ja vaeltaa. Kesälomalla lähdän vaeltamaan Lemmenjoelle ja kuljen sinne, minne nokka näyttää. Aion vältellä liikoja suunnitelmia ja opetella menemään virran mukana. Minne ikinä menenkin, Papu on matkassa mukana!



YLI 50 000 SUOMALAISTA KÄY KELAN KORVAAMASSA PSYKOTERAPIASSA JOKA VUOSI. ERITYISESTI LIEVISSÄ JA KESKIVAIKEISSA MIELENTERVEYSHÄIRIÖSSÄ PSYKOTERAPIA ON KESKEINEN HOITOMUOTO.

MONIAMMATILLINEN YKSILÖKUNTOUTUS



Kela kustantaa työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi yksilöllisiä kuntoutusjaksoja Härmän Kuntoutus & Kylpylässä ympäri vuoden. Käytä tämä upea mahdollisuus hyväksesi!

Voit hakea kuntoutukseen läpi vuoden!

KENELLE?

Kuntoutukseen voi hakea, jos sairaus (tules-, reuma tai muu sairaus) tai vamma aiheuttaa työkyvyn alentumista tai ongelmia työssä ja päivittäisissä toiminnoissa. Kuntoutustarve todetaan terveydenhuollossa/työterveyshuollossa eli havaitaan työ- ja toimintakyvyn alentumisen uhkaa sekä todetaan yksilöllisen kuntoutuksen tarve.

TOTEUTUS

Yksilökuntoutus on Kelan kustantamaa ja toteutetaan 3 jaksossa (5+5+5 vrk). Jaksoihin sisältyy moniammatillista yksilöohjausta runsaasti sekä ryhmätoimintoja ja -keskusteluja pienryhmässä.

MONIAMMATILLINEN YKSILÖKUNTOUTUS HÄRMÄSSÄ

Kuntoutuksessa keskitytään työ- ja toimintakyvyn edistämiseen silloin kun sairaus ja moniongelmainen oireisto ovat heikentäneet kokonaisvaltaista toimintakykyä. Ohjelma suunnitellaan yhdessä asiantuntijatyöryhmän kanssa vastaamaan kuntoutujan yksilöllisiä kuntoutustarpeita.

HAKEMINEN

1. Ota yhteys terveydenhuoltoon tai omaan työterveyshuoltoosi.
2. Täytä kuntoutushakemus KU 132, keskustele hakemuksesta asiantuntijan/työterveyshoitajasi kanssa (kuntoutuspaikka Härmän Kuntoutus Oy).
3. Hanki lääkärin B-lausunto yksilöllistä moniammatillista kuntoutusta varten.
4. Toimita hakemus ja B-lausunto Kelaan, Kela PL 10, 00056 Kela
Kela tekee kuntoutuspäätöksen, minkä jälkeen kuntoutustiimi ottaa yhteyttä aloitusajankohdan sopimiseksi.

LISÄTIETOJA:

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

Eija Kemppainen, SuPer ry, työympäristöasiantuntija
eija.kemppainen@superliitto.fi





SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ EI OLE KOSKAAN SALLITTUA

TEKSTI NIINA LAITINEN, SUPERIN SOPIMUSASIAANTUNTIJA KUVA MOSTPHOTOS

Työpaikoilla tulee olla selkeät ohjeet häirintätilanteiden varalta, ja ne tulee käydä läpi kaikkien työntekijöiden kanssa.

Aika ajoin edunvalvontaan tulee yhteydenottoja, jotka liittyvät seksuaaliseen ahdisteluun ja häirintään. Asia saattaa tulla esiin toisen aiheen yhteydessä ja usein siihen liittyy epävarmuutta. Jäsen saattaa pohtia, oliko se oikeasti seksuaalista häirintää vai ihan harmittonta flirttiä? Lähihoitajien työpaikoilla häiritsijänä on ollut asiakas, työkaveri tai esimies.

Seksuaalinen ahdistelu on ollut rikos vuodesta 2014 alkaen. Rikoslain mukaan seksuaalinen ahdistelu tarkoittaa seksuaalista itsemääräämisoikeutta loukkaavaa fyysistä tekoa, esimerkiksi takapuoleen koskemista tai syliin kaappaamista. Seksuaalisella häirinnällä taas tarkoitetaan toisen ihmisen lähestymistä seksuaalisella tavalla vastoin hänen tahtoaan. Se voi olla halventavaa puhetta, seksuaalisesti värittyneitä viestejä tai vaikka yksityiselämää koskevia kysymyksiä. Häirin-

tä on kielletty muun muassa tasa-arvolain ja työturvallisuuslain nojalla.

Oli tilanne sitten fyysinen tai ei seksuaalisuuteen kohdistuva häirintä tai ahdistelu on kiellettyä. Jos edes mietit, oliko kokemasi tilanne sopivaa tai ei, on tilanne ollut sopimaton.

TÖRKEITÄ PUHEITA JA SEURAILUA

Seksuaalisuus on hyvin sensitiivinen asia ja jokaisella meistä on oikeus seksuaali-

seen yksityisyyteen. Kun tähän tärkeään osa-alueeseen ihmisen elämässä kajotaan luvatta, voivat seuraukset olla vakavia.

”Ajattelin että annan asian olla, koska en kuitenkaan tehnyt töitä siinä yksikössä niin paljon. En edes aluksi ymmärtänyt sitä, minkälaiset vaikutukset tuon illan kululla oli omaan terveyteeni, enkä sitä että voisin reagoida näin pahasti vaikka asiasta on jo monta kuukautta. En ole saanut unta, minua itkettää, pelottaa, verenpaineeni on todella korkea”, kertoo nainen, joka joutui työyksikössä vakavan seksuaalisen ahdistelun ja häirinnän kohteeksi työparinsa puolesta. Työnantajalla oli selkeät ohjeet häirintätilanteista, mutta työnantaja ei ollut menetellyt niiden mukaisesti sen jälkeen, kun jäsen oli kertonut, miksi ei enää halua tulla kyseiseen yksikköön töihin. Jäsen oli ollut yhteydessä tapahtuneesta työkaveriinsa sekä myöhemmin työterveyteen.

”Se tyyppi seurasi minua pukukopille asti ja ehdotti vaikka mitä sopimattomia asioita seksuaalisesti. Sanoin sille, että puheet ovat törkeitä enkä hyväksy niitä, mutta se vaan jatkoi. Menin seuraavana päivänä puhumaan asiasta esimiehelleni, ja hän oli ottanut kyseisen työntekijän puhutteluun. Olin määräaikaisessa työsuhteessa ja minulle oli luvattu suullisesti jatko työsuhteen. Sitä ei lupauksista huolimatta jatkettu, ja esimies sanoi, että on helpompi että lähdet pois, kun ette te voi olla samassa työpaikassa. Ei tämä nyt näin voinut mennä!” kertoi ensimmäisessä työpaikassaan ollut ja häirinnän kohteeksi joutunut vastavalmistunut lähihoitaja.

PUHUTTELU JA RIKOSILMOITUS

Mainitut esimerkit ovat todellisista tilanteista, joitakin kohtia on muuteltu yksityisyyden säilyttämiseksi. Mitä näissä tilanteissa olisi pitänyt tehdä?

Ensimmäisessä tilanteessa tärkeään rooliin nousi se, että työpaikalla oli ohjeet häirinnän varalle, mutta niitä ei noudatettu. Esimiehen olisi tässä tapauksessa pitänyt ottaa häiritsijä puhutteluun sen jälkeen, kun jäsen kertoi asiasta. Esimiehen olisi myös pitänyt ohjata työntekijää tekemään rikosilmoitus,

Mitä teen, jos koen työpaikalla seksuaalista häirintää tai ahdistelua?

Älä vähättele sinuun kohdistunutta seksuaalista häirintää tai ahdistelua. Muista, että sinä olet uhri etkä syyllinen!

Puutu asiaan välittömästi:

- Kiellä häiritsijää jatkamasta ahdistelua. Häiritsijä ei välttämättä itse havaitse, että hänen käytöksessään olisi jotain ei-toivottua.
- Kerro asiasta esimiehelle. Ota tarvittaessa tuekseen työsuojeluvaltuutettu, luottamusmies tai työkaveri.
- Ole yhteydessä työterveyshuoltoon.
- Jos tuntuu vaikealta puhua asiasta, saat tarvittaessa tukea asian eteenpäin viemiseksi esimerkiksi työsuojeluvaltuutetulta, työterveyshuollosta tai liitosta.
- Ennen kaikkea, älä jää yksin!

koska jäsen oli kokenut seksuaalista ahdistelua häirinnän lisäksi.

Toisessa tilanteessa työnantaja oli ottanut aiheen häiritsijän kanssa puheeksi ja asiaa oli selvitetty häirintäohjeistuksen mukaisesti. Tästä koitui kuitenkin toissijaisia ongelmia, kun työsuhdetta ei lupauksista huolimatta jatkettukaan. Ongelmaksi muodostui näytön puute – jäsenellä ei ollut kuin sanallinen lupaus työsuhteen jatkosta ja vaikka hän yritti saada kirjallisesti viestillä työnantajalta perustetta aiheeseen, hän ei sitä saanut. Suullinen sopimus on pätevä sopimus, mutta perustelu on aina vaikeampaa.

KUN ASIAKAS HÄIRITSEE

Kun asiakas häiritsee tai ahdistelee työntekijää seksuaalisesti, saattaa asian käsittely työyhteisössä ollakin haastavampaa. Usein ajatellaan, että ”asiakas on kuitenkin muistisairas” tai ”käytös johtuu asiakkaan henkisestä tilasta”. Oli tilanne mikä hyvänsä, on tällainen käytös epäasiallista siinä missä jonkun toisen tekemänäkin.

Työturvallisuuslain mukaan työnantaja on velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä töissä. Jos asiakaskunnassa on ihmisiä, joiden tila saattaa aiheuttaa epäasiallista käytöstä, tulee tämä asia huomioida esimerkiksi riskienarvioinnissa. Käytännössä tämä saattaa tarkoittaa

vaikkapa sitä, että tällaisen asiakkaan luokse ei mennä yksin tai hoitotoimenpiteet tai muut käynnit hoidetaan niin että läsnä on muita ihmisiä. Jos asiakas kuitenkin häiritsee tai kohtelee työntekijää epäasiallisesti, tulee työnantajan puuttua asiaan välittömästi parhaaksi katsomallaan tavalla, tilanne huomioiden. Missään tapauksessa ”no se nyt vaan on semmonen” tai ”se nyt vaan täytyy kestää” eivät ole sallittuja lauseita tällaisessa tilanteessa. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

Sopimusedunvalvonta huolehtii SuPerin jäsenten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja 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.



Puuttuva rokote voi estää työnteon

Vaikka rokotusten ottaminen on työntekijälle vapaaehtoista, tartuntatautilain edellyttämän rokotussuojan puuttuminen voi johtaa muutoksiin työsuhteessa.

Työnantajalla on velvollisuus arvioida, millaisen rokotesuojan henkilöstö tarvitsee asiakkaiden ja potilaiden suojaamiseksi. Asiakas- ja potilastiloissa, joissa hoidetaan riskiryhmiin kuuluvia henkilöitä, saa työskennellä vain erityisestä syystä työntekijä, jolla on puutteellinen rokotesuoja.

Influenssarokotteen lisäksi työntekijällä ja työharjoitteluun osallistuvalla opiskelijalla on oltava joko rokotuksen tai sairastetun taudin antama suojatuhkarokko ja vesirokko vastaan. Imeväisikäisiä hoitavilla on lisäksi oltava rokote hinkuyskää vastaan.

Koronarokotetta työnantaja ei ainakaan toistaiseksi voi velvoittaa ottamaan.

Jos työntekijä ei ota tarvittavia rokotteita, työnantajan on pyrittävä tarjoamaan muita soveltuvia työtehtäviä. Koska puutteellisesta rokotussuojasta voi seurata työntekijälle haittaa, SuPer suosittelee jäseniään ottamaan työnantajan tarjoamat rokotteet.



Lähihoitajan työsuhdetta ei jatkettu puuttuvan influenssarokotteen takia

TYÖNANTAJALLE TUOMIO LAITTOASTA TYÖSUHTEEN PÄÄTTÄMISESTÄ JA SYRJINNÄSTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Superilainen lähihoitaja oli työskennellyt kaupungin vanhuspalveluissa vuosia määräaikailla sopimuksilla. Työsuhde päättyi vuoden 2018 lopulla, kun työntekijä ei terveydellisistä syistä ollut ottanut influenssarokotetta.

Työnantajana toiminut Nokian kaupunki oli edellyttänyt vanhuspalveluiden työntekijöiltä influenssarokotetta myös edellisenä syksynä. Lähihoitaja oli tuolloin ottanut rokotteen työnantajan vaatimuksesta, jotta oli saanut jatkoa määräaikaiselle työsuhteelleen. Pian rokotuksen ottamisen jälkeen hoitaja oli saanut sydänkohtauksen, jonka syytä ei saatu selvitettyä.

Lääkärin ohjeistamana lähihoitaja jätti influenssarokotteen ottamatta syksyllä 2018. Hoitaja vetosi terveydelliseen esteeseen, josta oli myös lääkärin todistus. Työnantaja ei enää tämän jälkeen jatkanut hoitajan työsuhdetta eikä selvittänyt, olisiko hänelle voitu tarjota kunnassa muuta työtä.

TYÖSUHTEEN PÄÄTTÄMINEN OLI LAITON MUTTA MYÖS SYRJIVÄ

Käräjäoikeuden mukaan on selvää, että työnantaja oli päättänyt työsuhteen puuttuvan influenssarokotteen takia ja että lähihoitajan määräaikainen sopimus olisi uusittu, jos hän olisi ottanut rokotteen. Työsuhteen päättämisen jälkeen sijaisuuksien määrä kaupungilla oli kasvanut, ja niitä hoitamaan oli palattu myös täysin uusia työntekijöitä.

Jos rokottamattomuudesta olisi arvioitu olevan riski potilasturvallisuudelle, työnantajan velvollisuus olisi ollut selvittää, olisiko lähihoitaja voitu siirtää muihin tehtäviin. Tämän lojaliteettivelvollisuuden rikkominen on käräjäoikeuden mukaan jo itsessään tehnyt työsuhteen päättämistä laittoman.

Koska lähihoitaja oli kieltäytynyt rokotteesta siihen liittyvien terveysriskien takia, työsuhde oli lisäksi päätetty yhdenvertaisuuslain vastaisesti.

Käräjäoikeus totesi myös, että maskin käyttö olisi voinut olla vaihtoehto rokotteen ottamiselle ja ettei kukaan enää tosissaan vetoa vanhusten säikähtävän maskia käyttävää työntekijää – mihin kaupungin todistaja oli asiassa vedonnut.

Merkitystä oli myös sillä, että kaikilta työntekijöiltä rokotetta ei ollut edellytetty ja osa rokottamattomista työntekijöistä oli sijoitettu muihin tehtäviin.

TUOMIO MYÖS TYÖSUHTEIDEN LAITTOASTA KETJUTUKSESTA

Käräjäoikeus arvioi tuomiossaan lisäksi lähihoitajan yksittäisten työso-

pimusten määräaikaissuhteiden perusteita ja työvoiman tarpeen pysyvyyttä. Lähihoitaja oli kuuden vuoden aikana solminut yhteensä 30 määräaikaista sopimusta. Käräjäoikeuden mukaan

työsuhteen kesto yksissään osoittaa työvoiman tarpeen pysyvyyden. Tarve oli ollut pysyvä lähihoitajan ensimmäisestä työsopimuksesta alkaen, eikä määräaikaissuhteelle ollut pe-

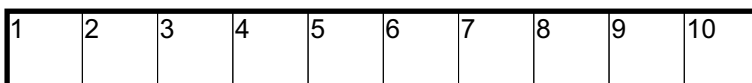
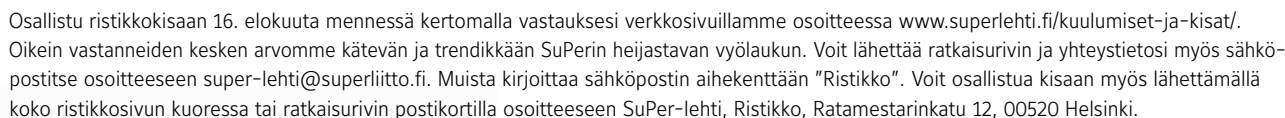
rustetta. Työsuhde oli siis toistaiseksi voimassa oleva.

Osaan työsopimuksista työnantaja ei esimerkiksi pystynyt osoittamaan sijais- tarpeen perustetta ja kesto- tai työ- tai tehty enemmän kuin sijaistarve osoitti. Lisäksi kaikissa sopimuksissa työsopimukseen kirjattu määräaikaissuuden peruste ei ollut sama, johon työnantaja vetosi.

Käräjäoikeus tuomitsi työnantajan maksamaan lähihoitajalle irtisanomisaajan palkan, korvauksen työsuhteen perusteettomasta päättämisestä sekä hyvitystä syrjinnästä. Korvaussumma oli yhteensä lähes 39 000 euroa. Työnantajan maksettavaksi jäi lisäksi lähes kaikki lähihoitajan oikeudenkäynnin kulut. ■

**KUKAAN EI ENÄÄ
TOSISSAAN VETOA
VANHUSTEN SÄIKÄHTÄVÄN
MASKIA KÄYTTÄVÄÄ
TYÖNTEKIJÄÄ.**

Tuuli Rauvola



Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Juttu palautteen merkityksestä äänestettiin voittoon

Kesäkuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Mari Friskin juttu *Palaute on paljon enemmän kuin kehuja ja säpiskää*. Kakkossijalle tuli Minna Lyhdyn juttu *Lähihoitajan työssä on imua*. Kolmannelle sijalle äänestettiin Reija Ypyän juttu *Taide kuuluu kaikille*. Arvonnassa SuPer-lehden vyölaulun voitti Eva-Kaija Kouvolasta. Onnittelut!

Todella tärkeä aihe ja monelle vaikea asia toteuttaa.

PALAUTE ON PALJON ENEMMÄN KUIN KEHUJA JA SÄPISKÄÄ S. 48

Täyttää asiaa! Kun tämän asian kaikki hoitajat ymmärtäisivät.

PALAUTE ON PALJON ENEMMÄN KUIN KEHUJA JA SÄPISKÄÄ S. 48

Palautekulttuurissa on paljon parannettavaa ainakin omalla työpaikalla.

PALAUTE ON PALJON ENEMMÄN KUIN KEHUJA JA SÄPISKÄÄ S. 48

Hoitajille on aina töitä, varsinkin korona-aikana. Sen ovat huomanneet onneksi muutkin.

LÄHIHOITAJAN TYÖSSÄ ON IMUA S. 16

Hyvälle tuulelle saanut juttu.

LÄHIHOITAJAN TYÖSSÄ ON IMUA S. 16

Rohkeita, taitavia nuoria hoitajia.

LÄHIHOITAJALAJIN FINALISTIN OSAAMINEN ON HUIPPUA S. 14

Olen harjoittelussa kehitysvammaisten nuorten taidepajassa. Oli mukavaa lukea aiheeseen liittyvä artikkeli.

TAIDE KUULUU KAIKILLE S. 42

Aihe tuntuu olevan tabu. Hienoa, että asiaa otetaan esille.

VANKILAAN PÄÄTNYNT NAINEN EI OLE MIKÄÄN HIRVIÖ S. 12

Hyvä, että asioita tuodaan julkiselle ja kerrankin hoitajat saivat oikeutta.

HOVIOIKEUS TUOMITSI TYÖNANTAJAN KORVAUKSIIN S. 65

Jos kotiutusvaiheessa katkeaa tietoketju, siitä koituu arvaamattomia vahinkoja.

VARMISTA IÄKKÄÄN TURVALLINEN KOTIUTUMINEN SAIRAALASTA S. 23

Vaikuttava kirjoitus. Teokset kerrassaan upeita, puhutteli.

TAIDE KUULUU KAIKILLE S. 42

Elämässäni on ollut muutama pahempi trauma. Niistä jaloilteni selviydyttyäni voin sanoa, että tämä juttu kolahti.

TERAPIASSA TRAUMASTA TULEE VAIN MUISTO S. 60

Hyvä muistutus monipuolisen ruokavalion tärkeydestä.

PIINAAKO PUUTOS? S. 40

Asia, jota ei saisi aliarvioida.

PIINAAVAN PITKÄ KORONATAUTI S. 34

Oli hyvin kuvaavaa kirjoitus hoitajan työstä mielen-terveys- ja päihdepuolella. Kaikkea ei opita kirjoja lukemalla.

JUKKA JÄRVELÄ: KIRJAVIISAUTTA KÄYTTÄVÄPSYKOLOGILLE S. 69

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 16. elokuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin hamam-pyyhe.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 7-8/2021 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyks

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

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty



Loimaan seudun ao 603 hallituksen kevätkauden viimeinen kokous pidettiin piknikin merkeissä Loimaan keskuspuistossa. Muista, että olet aina tervetullut mukaan toimintaan!

MERVI HUHTALA, PJ
LOIMAAN SEUDUN AO 603

PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsensyyskikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIEDOT:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen



Hevosavusteisten palvelujen tuottaja **Nina Backmanin** työkavereina toimivat suomenhevostamma Lilli sekä nuori shetlanninponi Elvis. Niistä molemmat toimivat nykyään hevosavusteisessa työssä. "Surevat ihmiset ovat Lillin erikoisuus", Backman kertoo. ■

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 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
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- 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 Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimiesharjoittelija Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9216
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laitila 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

JÄSENYYSIASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- 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 Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Ronja Hasu, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkkiä 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



KARI HULTKO

TRE TAKTISKA TRICKS SOM LOCKBETE

Nu är vi mitt i sommarens semestertider och semester har vi verkligen förtjänat.

Trots semestrar måste någon ändå göra vårdjobbet. I år har det varit en extra utmaning att få fram medarbetare för sommaren. Det har vi vetat sedan länge. Varför har man inte reagerat? Orsakerna kan vara många, men det finns också en lätt lösning på problemet. Tre taktiska tricks: Justering av arbetsbelastning, bättre arbetsförhållanden i allmänhet och lönesättning i ordning, oavsett om arbetsgivaren är privat eller kommun.

Det konstiga är att vissa kommuner har velat ta upp samverkansförhandlingar med sparande i åtanke. Samtidigt som man säger att det finns en stor brist på vårdpersonal så planeras en minskning av personalstyrkan för att spara pengar. Man får en känsla av att å ena sidan klagas det över personalbrist men samtidigt medverkar man själv till den.

Belastningen på grund av coronaviruset har varit tung för vårdpersonal. Coronaepidemin har avtagit, åtminstone den varianten som vi har, men i

övriga världen, alldeles i närheten, lurar en indisk variant som vi inte vill ha här. Vårdarna arbetar vidare med munskydd på och följer säkerhetsåtgärderna. Vi har toppenfina medarbetare som till och med landets regering berömmar. Men nu behövs det konkreta handlingar.

Branschen har varit och är fortfarande intressant men arbete under hård stress och brådska har gjort att det inte längre är så kul. Jag funderar ofta på hur bra detta arbete kan vara om man får verka tillsammans i multiprofessionella arbetsgrupper och använda och utveckla sitt yrkeskunnande. Om arbetstakten hela tiden innebär att bara försöka göra det nödvändigaste så finns det inte tid för att utveckla arbetet. Av detta följer att klienten oavsett ålder och skick inte kan ges bästa möjliga omsorg och hjälp som den behöver. Sådan verksamhet är inte heller kostnadseffektivt.

Supermedlemmarna är stolta över sitt jobb, och med all rätt. I jämförelse med många andra länder är perso-

nalen i Finland välutbildad och engagerad i de branscher som supermedlemmarna arbetar. Problemet är inte personal utan hur uppskattning av detta arbete syns i lön, arbetsmängd och arbetsförhållanden. Tankesättet från 1800-talet som hävdar att det

ligger på kvinnans lott att vara ansvarig för hem och omsorg gäller inte längre. Problemet är uppenbart och för att lösa det har man försökt med nästan alla till buds stående medel men inte det mest uppenbara och enkla, det vill säga tre taktiska tricks.

Vem vårdar om vårdarna tar slut?

Trots allt önskar jag en fin och avkopplande sommar!

Hälsningar

HUR SYNS ARBETETS UPPSKATTNING I VÅRDARENS LÖN, ARBETSMÄNGD OCH ARBETSFÖRHÅLLANDEN?

VÅGA BÖRJA LEVA IGEN

Nu när det är sommartider borde vi våga börja leva igen. Så sade överläkaren vid THL i juni, och i denna mening klamrade jag mig fast vid som om jag såg ljuset i tunneln. Är det sant, fick vi precis lov att njuta av det vanliga livet igen? Och hur gör man det, egentligen?

Jag samlade mod och besökte ett litet somrigt utomhus-evenemang. Myggor inade, grillkorven doftade. Deltagarna var glada, till och med upprymda, när de träffades efter en så lång tid. Jag märkte att jag drog mig undan, och längre bort från de andra. Jag var inte längre van vid att vara bland människor. Jag bestämde mig dock att inte ge upp utan stanna kvar en liten stund, ta det som en övning – vänja mig vid ett normalt liv! På sommaren är det turligt nog tid och möjlighet att oftare träffa vänner och även utöka kretsen av sin livsmiljö.

Under coronatiden har de äldres och andra kundgruppernas ensamhet blivit mer synlig. I medlemsenkäten som SuPer gjorde i juni tog vårdarna upp ett orosmoment som var klienternas ensamhet på grund av epidemisituationen.

I Finland är ensamheten även under normala tider ett stort problem som påverkar starkt och på många sätt befolkningens välmående. Den berör även de friska och folk i arbetsför ålder, men ännu mer de äldre. Strukturerna inom omsorgen och vården möjliggör inte gemenskap och verkar inte ens identifiera människans behov av kontakter. Det krävs en stor attitydförändring. Som en av förbundets aktiva sade: "Politikerna tycker att det låter så romantiskt när en äldre person får bo hemma till livets slut."

Nu får vi njuta av sommaren med alla sinnen. Vi ska vistas i naturen, badstranden och bärskogen för att koppla av och återhämta oss. Vi ska gå barfota i gräset, lyssna på fågelsång, ro ut till ön. Men vi ska även komma samman och mötas.

Päivi Jokimäki



ROBERT OTTOSSON

SUPERS KONTOR OCH SUPER ARBETSLÖSHETS- KASSAN BETJÄNAR UNDER SOMMAREN



TELEFONVÄXELN ÄR STÄNGD
5.-30.7.

TELEFONJOURERNA BETJÄNAR
5.-30.7. MÅNDAG TILL TORSDAG KL 9-13

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN: KOMMUN 09 2727 9160

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN: PRIVAT 09 2727 9171

MEDLEMSHETEN 09 2727 9140

YRKESRELATERADE INTRESSEBEVAKNINGEN 09 2727 9170

SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN

1.6.-31.8. BETJÄNAR KASSAN NORMALT VIA TELEFON
MÅNDAGAR OCH FREDAGAR KL 9-13

SAMT ONSDAGAR 12-15. SERVICENUMRET 09 2727 9377.

I FALL AV AVVIKANDE TIDTABELLER MEDDELAR VI
PÅ KASSANS WEBBSIDOR OCH I WEBBKASSAN.

FRÅN OCH MED 2.8.

BETJÄNAR SUPER ENLIGT FÖLJANDE

VÄXELN MÅ-FRE KL 9-15 PÅ NUMRET 09 2727 910

MEDLEMSHETENS TELEFONJOUR

MÅ-FRE KL 9-13

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGENS TELEFONJOUR

MÅ-FRE KL 9-13



SUPER

SUPERTK
SUPER TYÖTÖMMYSSKASSA



Följande ändringar sker i småbarnspedagogiken i augusti

DAGHEMMENS DIMENSIONERINGS- PROBLEM UPPHÖR I OCH MED LAGPRECISERINGEN

TEXT SONJA KÄHKÖNEN BILD MOSTPHOTOS

Avvikelse av relationstalet mellan pedagoger och barn är vanligt i daghem, och anmälan om missförhållanden beror i mångt och mycket på personalens handlingskraft. SuPers sakkunniga **Heidi Kuusisto** beskriver hur lagpreciseringen kommer att påverka daghemmens vardag.

Vad förändras i småbarnspedagogiken från och med den 1 augusti?

Med början av augusti har pedagogerna en lagstadgad skyldighet att skriftligt anmäla uppdagade missförhållanden och risk för missförhållanden vid genomförandet av småbarnspedagogiken. Tidigare har inte denna skyldighet funnits i lagen.

Lagpreciseringen gäller även fullföljande av personaldimensioneringen. Tillfälliga avvikelser från dimensioneringen är i framtiden möjligt endast av orsaker avseende barnets vistelsetid på daghemmet.

Hur lagen om anmälningsskyldighet kommer att påverka daghemmens vardag?

Alla inom småbarnspedagogiken

uppkomna missförhållanden eller hot om dessa, tillbud eller risksituationer ska i fortsättningen omedelbart anmälas skriftligt till personen som ansvarar för daghemmens verksamhet. Denna måste i sin tur anmäla ärendet till tjänsteinnehavaren som är ansvarig för småbarnspedagogiken i kommunen. Lagändringen innebär även att personen som gjort anmälan inte får bli föremål för negativa motåtgärder till följd av anmälan.

I varje daghem ska det i fortsättningen finnas skriftliga instruktioner om anmälningsskyldighet och de ska vara offentligt synliga för alla. Personalen ska också utbildas i hur anmälan görs.

Det är bra att komma ihåg att dokument förknippade med anmälningar

ska sparas till innevarande årets slut och även nästa kalenderårets slut.

När pedagoger är oroad över något ska man hellre anmäla än inte anmäla. När allt kommer omkring handlar det om allas trygghet.

Hur preciseringen gällande lagen om småbarnspedagogik i praktiken påverkar arbetsplatserna?

Lagen är fortfarande samma som förut och det är endast preciseringen som görs. Om dimensioneringen enligt lagen om småbarnspedagogik redan fungerar på daghemmet, ändrar preciseringen knappt vardagen.

Orsaken till avvikelser från dimensioneringen kan endast vara att det sker ändringar i barnets vistelsetid på daghemmet. Det kan till exempel uppstå en situation där barnets vårdnadshavare tvingas ändra sina arbetstider och barnet måste vistas längre på daghemmet. Detta får dock inte ske regelbundet.

Avvikelse från personaldimensionering på grund av personalens frånvaro har inte varit tillåtet tidigare heller. Men så har det ändå skett när lagen har upplevts som svårtolkad och man har tillämpat lagen felaktigt. I fortsättningen ska det inte längre vara möjligt att lämna plats för olika tolkningar av lagen.

De som ordnar verksamheten, både offentliga och privata daghem, ska även i fortsättningen satsa på ett heltäckande vikariesystem. Om det redan nu finns problem med att skaffa vikarier ska man se över sitt vikariesystem.

Hur kan fullföljande av daghemmens dimensionering uppföljas?

I enheterna inom småbarnspedagogiken ska man även i fortsättningen redovisa fullföljandet av dimensioneringen. Vid redovisning av dimensioneringen ska man ta i beaktande förutom närvarande pedagoger även antalet barn under 3 år, antalet barn över 3 år, antalet 3-åringar och äldre som vistas i daghemmet mer än fem timmar per dag samt antalet 3-åringar och äldre som vistas i daghemmet högst fem timmar per dag. Man ska även ta i beaktande om det i daghemmet vistas barn med funktionsvariation eller som i övrigt behöver hjälp och stöd.



DEN MULTISJUKA PATIENTENS VÅRD- BELASTNING KAN ÖKA ORIMLIGT

TEXT MINNA LYHTY BILDER MOSTPHOTOS

En ny God medicinsk praxis-rekommendation har utarbetats för behandling av multisjuka patienter. Rekommendationen lägger tonvikten på en individuell och helhetsinriktad behandling.

Nästan 80 procent av alla 65-åringar har diagnostiserats med minst två sjukdomar. I den gruppen är det viktigt att identifiera de patienter vars funktionsförmåga och livskvalitet har försämrats, har ökad risk för behov av boendetjänster eller sjukhusvård, eller riskerar för tidig död. Med multiprofessionellt samarbete kan man förbättra deras mående.

– God medicinsk praxis-rekommendationen för multisjuka patienter är avsedd för multiprofessionella team som deltar i behandlingen av multisjuka patienter. Närvårdarna är centrala personer som deltar i vården av multisjuka patienter. Därför är det bra att sätta sig in i rekommendationen, uppmanar stf. förvaltningsöverdirektör vid Uleåborg universitetssjukhus, tillika doktor i hälsovetenskaper och sjuksköterska **Merja Meriläinen**, som varit med och utarbetat rekommendationen.

Enligt internationell definition betyder multisjuk patient en person som har minst två kroniska sjukdomar, skador eller funktionsnedsättningar. Vid behandling av patienten ska man inte koncentrera sig på en enskild sjukdom utan man ska se helheten.

En multisjuk patient har många diagnoser med var sin behandlingsrekommendation. Ju fler diagnoser desto mer ökar vårdbelastningen. Särskilt hos äldre kan uppföljande av fler behandlingsrekommendationer orsaka en orimlig vårdbelastning. Behandlingsrekommendationer kan även vara motstridiga mot varandra. Att uppfölja alla dessa är inte alltid möjligt.

– Det multiprofessionella teamet ska först reda ut patientens egna kraftresurser och önskemål om behandling. Sedan kan teamet, patienten och de närstående planera för den bästa möjliga individuella behandlingen där belastningen inte blir för stor.

SJUKDOMARNA GÅR HAND I HAND

Multisjuka patienters vanligaste sjukdomar är blodtryckssjukdom, långvarig smärta samt depression och ångest. Man har observerat att sjukdomarna går hand i hand. När patienten har en sjukdom uppstår snart en till sjukdom.

Kardiovaskulära sjukdomar bildar ett sjukdomskluster som måste behandlas som en helhet. En patient som lider av tobaks- och alkoholberoende lider ofta även av kronisk obstruktiv lungsjukdom. En patient som kämpar med sjukdomar i stöd- och rörelseorganen kan även lida av irriterade tarmens syndrom, kronisk smärta och depression. Detta förklaras av sensibilisering av centrala nervsystemet. Den som lider av metabolskt syndrom kan insjukna även i artros och periferisk neuropati. På grund av åldrandet av centrala nervsystemet hos äldre kan följden bli sjukdomar och funktionsnedsättningar såsom störningar i kognitiva funktioner samt försämring av syn och hörsel.

Multisjuklighet försämrar livskvaliteten. När mängden sjukdomar ökar växer även risken för depression och andra störningar i psykisk hälsa. Därför måste multisjuka patienters psykiska välmående följas upp.

– Ett multiprofessionellt team har en gynnsam effekt på patientens mående. Om patienten har diagnostiserats depression kan psykologens eller psykiaterns närvaro hjälpa, säger Merja Meriläinen.

Multisjuklighet kräver multimediering. Biverkningarna av mediciner ökar när mängden mediciner ökar. Läkaren är ansvarig för medicineringen men i vårdering av medicineringen deltar hela multiprofessionella teamet.

– Vårdaren instruerar patienten och informerar om medicinerna, observerar effekterna och informerar teamet om effekten av medicineringen. Läkarens uppgift är att sätta ut icke ändamålsenliga mediciner och vid behov ordinaera nya mediciner.

KONTINUITET SKA VARA EN BÄRANDE PRINCIP I VÅRDEN

Särskilt de multisjuka patienter som är långtidssjuka och lider av svåra sjukdomar uppskattar kontinuiteten i vården eftersom den förbättrar vårdkvaliteten. Kontinuiteten måste finnas i vård-

relationen, interaktionen och informationsspridningen samt i planeringen och genomförandet av behandlingen. Det låter som en självklarhet men i praktiken finns det brister i kontinuiteten.

– En multisjuk patient kan inom kort tid ha flera vårdplatser. Vårdkedjan mellan grundhälsovården och specialhälsovården måste fungera. Informationen måste fungera oberoende var patienten vårdas, påminner Merja Meriläinen.

Vårdkontinuiteten har betydande följder. Den kan minska besöken hos specialvården och har samband med färre dödlighet.

– Kontinuiteten ökar nöjdheten hos patienten och de närstående. De behöver inte vid varje besök om och om igen informera vården. Den ökar även känslan av trygghet och tillit. Kontinuiteten förbättrar även vårdarnas arbetstill-

BLODTRYCKSSJUKDOM, SMÄRTA OCH DEPRESSION ÄR DE VANLIGASTE SJUKDOMARNA HOS MULTISJUKA PATIENTER.

Identifiera gerasteni

Gerasteni eller skörhets-skröplighetssyndrom är ett tillstånd förknippad med åldrandet och som innehåller försämring av matlust, muskelsvinn, osteoporos, oavsiktlig viktnedgång, trötthets-sensibilitet, utmattning, muskelsvaghet och långsamhet.

- Sannolikheten för gerasteni ökar när mängden sjukdomar ökar.
- Gerasteni exponerar för fall och behandlingskomplikationer. Syndromet kan leda till behov av serviceboende eller sjukhus- och institutionsvård samt större risk för döden.
- Gerasteni kan identifieras med screeningtester som gångtest eller TUG-test. Risk för fall kan mätas med olika mätinstrument. Om resultatet visar gerasteni behöver patienten en geriatrisk helhetsbedömning



fredsställelse. När allt fungerar bra ser man betydelsen av sitt arbete.

När patientens behandling fortsätter utan störningar oavsett plats, innebär det även kostnadsbesparingar.

– När informationen förmedlas från ett ställe till annat behöver man inte göra nya laboratorieundersökningar och diagnostiska tester om de precis är gjorda. Även larm till akutvården minskar.

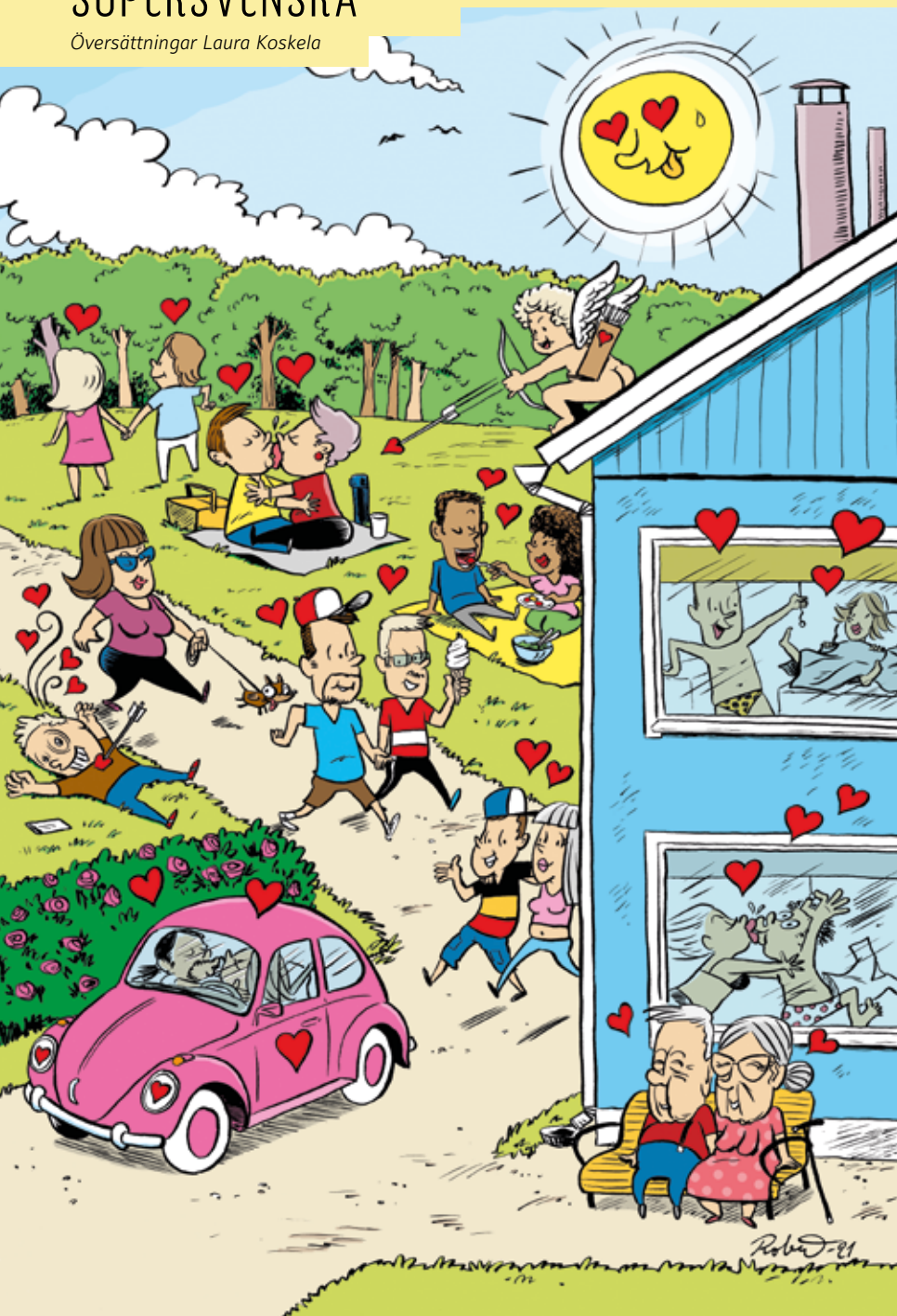
MÄNNISKAN ÄR INTE BARA EN DIAGNOS

Merja Meriläinen poängterar betydelsen av vårdrelationen mellan en multisjuk patient och behandlare. Om patienten inte ger återkoppling eller behandlaren inte hinner lyssna hindrar det genomförandet av bästa möjliga vård. I en lyckad vårdrelation har båda rollen som den ansvariga.

– Vårdaren får inte gissa utan måste våga fråga. Kommunikationen måste vara sådan att den värdesätter och respekterar patienten och man måste reservera tillräckligt med tid för kommunikation. Om man bara snabbt går in i och ut ur rummet eller hemmet hinner inte den äldre multisjuka patienten med i svängarna.

Det centrala i vårdarbetet är konsten att bemöta. Endast kunskap och färdighet gör ingen till en bra vårdare.

– Om man bara koncentrerar sig på patientens sjukdomar ser man inte själva människan. Vårdaren måste stanna upp och lyssna så att man ser människan bakom sjukdomarna. ■



FÖRÄLSKELSE SKAKAR OM KROPPEN OCH KNOPPEN

TEXT VIRPI EKHOLM BILDER ROBERT OTTOSSON

Förälskelsen är en härlig upplevelse som ger energi och får oss att stråla. Samtidigt kan den grumla vårt förnuft och framkalla en stark längtan. Sommaren är en gynnsam tid för förälskelsen när ljuset och värmen från solen skämmer bort våra kroppar och knoppar.

Ah, så härligt det är att vara kär!
Mötet med kärestan får det att pirra i magen och får dig att tappa andan. Du tänker på din käresta, saknar ständigt hen och glömmar till och med bort att äta och sova.

Och när ni kysser slår det gnistor mellan er och din lust bara ökar.

– Kärleken är en kraft som lyfter oss och ger oss energi. En person som är kär strålar och blomstrar, säger läkaren och facklitterära författaren **Emilia Vuorisalmi**.

I sina böcker Sekaisin LOVEsta och Rakkaus haltuun förklarar Vuorisalmi, som även kallats för kärleksdoktorn, vilka kemiska reaktioner i hjärnan är förknippade med förälskelsen och hur kärlekshormonerna kan utnyttjas för att främja välmåendet.

Enligt Vuorisalmi är förälskelsen mer som en drift än en känsla. Dess evolutionsbiologiska syfte är att sammanbinda paren så att de håller ihop och för släktet vidare. Å andra sidan sker likadana förändringar i hjärnans kemi oavsett kön eller sexuell inriktning.

SEXUELL ÅTRÅ KAN LEDA TILL FÖRÄLSKELSE

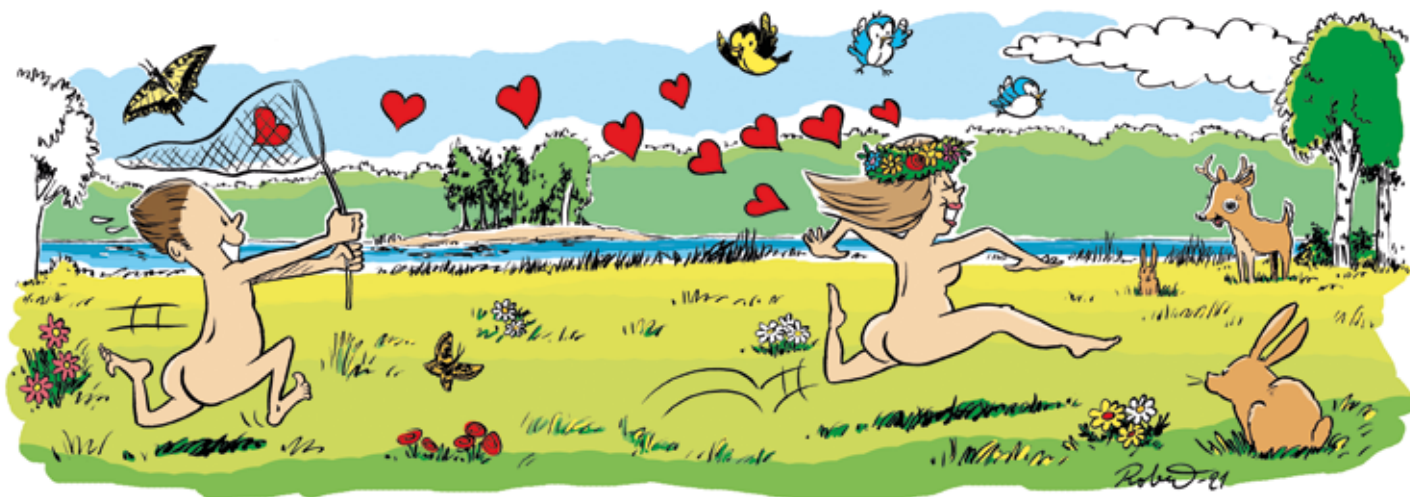
Kulturanthropologen **Helen Fischer**, som har forskat i kärlek, delar kärleken i tre faser: sexuell åtrå, romantisk kärlek och kärleksfullhet.

Syftet med förtjusning och sexuell åtrå är att få två människor att tillbringa tid med varandra, lära känna varandra närmare, kyssas och eventuellt ha sex.

– I samband med sex frigörs i hjärnan oxytocin, dopamin och endorfiner som sätter igång förälskelsereaktionen, berättar Vuorisalmi.

Oxytocin är kärlekshormonet som sammanfogar oss. Det utsöndras när vi rör vid varandra och känner samhörighet med andra människor.

Dopamin å sin sida orsakar en himla stormande känsla av välmående när vi närmar oss vårt föremål för förälskelsen. Det orsakar en stark känsla av saknad om vi måste vara ifrån vår älskade.



”PÅ SOMMAREN ÄR VI MER LÄTTKLÄDDA OCH FEROMONER SVÄVAR FRITT OMKRING.”

DET FÖRSTA LYCKORUSET BELÖNAR, SLITER OCH BLÄNDAR

När den romantiska kärleken sätter igång avsöndras ännu mer dopamin i hjärnan.

Dopamintoppar i förälskelsefasen får serotoninnivåerna i våra hjärnor att sjunka. Detta kan orsaka ångest, oro och rädsla att den andra kanske ändå inte älskar mig.

– Rädslorna försvinner när vi får krypa ihop i varandras famn och vara nära hos den älskade. Oxytocinnivåerna höjs och man blir lugn igen, beskriver Emilia Vuorisalmi.

Den förälskade mannens testosteronnivåer sjunker och hos kvinnor höjs de. Detta får mannen att bete sig mjukare och krypa i famnen på sin älskling om kvällarna i stället för barrundan. Kvinnans sexlust ökar och det förälskade paret upplever att de befinner sig fullständigt i samma våglängd.

Vid första lyckoruset falnar verksamheten i frontallobens hjärnbark då vi kanske inte alls märker den andra partens dåliga sidor. När hjärnverksamheten normaliseras tänker vi att den andra har förändrats. Partnern är inte längre den vi förälskade oss i!

– I verkligheten har vår hjärnkemi ändrats och vi ser den andra i verklighetens ljus, säger Vuorisalmi.

FRÅN LYCKORUS TILL HARMONISK KÄRLEKSFULLHET

Det är härligt att vara förälskad men det är också mycket stressande och utmat-

tande. Det är tur att första lyckoruset inte håller för evigt.

– Denna fas tar i genomsnitt cirka ett och ett halvt år. Efter denna fas antingen skiljer vi oss eller övergår till kärleksfullhet om relationen är bra och står på fast grund.

I kärlekens lyckorusfas inriktar sig de romantiska känslorna vanligtvis mot endast en person. Vid kärleksfullhetsfasen är det normalt att tidvis bli förtjust även i en annan person.

– Det betyder inte att vi inte skulle älska vår partner, försäkrar Vuorisalmi.

Vid kärleksfullhetsfasen jämnas dopaminets utsöndringstopp i hjärnan ut och kroppens stressnivåer sjunker. I hjärnan utsöndras serotonin som ökar känslan av lugn och rofylldhet. Tack vare hormonerna oxytocin och vasopressin, som hypotalamus utsöndrar, uppstår mellan personer en varm känsla av kärlek, tillit och samhörighet.

LÄTTARE ATT BLI KÄR PÅ SOMMAREN

Tack vare sommarens solljus ökar energin och produktionen av välmående-hormoner. När en lämplig person dyker upp är vi mer benägna att bli förtjusta och kära.

– På sommaren är vi mer lättklädda och feromoner svävar fritt omkring och lockar eventuella partner, påpekar Vuorisalmi.

Feromoner är föreningar som liknar dofter som djur använder vid kommu-

nikation med varandra, såväl vid brunst som hotande fara.

Med hjälp av feromoner styr naturen oss att hitta en partner som kompletterar vår eget försvarssystem. När en sådan person kommer i närheten av oss känner vi ett oförklarligt drag och vill lära känna personen i fråga lite närmare.

– Men det finns många vägar för förälskelsereaktionen och man kan även bli kär genom ett distansförhållande. Sakteligen kan vi växa ihop och bli kära i en människa som vi i början inte kände något kraftigt fysiskt drag till, påminner Vuorisalmi.

VÅGA BLI KÄR ÄVEN OM DET ÄR SKRÄMMANDE

Ibland kan kärleken även vara giftig. Kanske har vi i barndomen haft upplevelser av övergivenhet som vi försöker lappa och laga genom ohälsosamma relationer.

– Det är bra att lyssna på sig själv, ska denna parrelation ge eller ta ifrån mig mer. Ska jag blomstra eller skrupna i denna relation?

Kärlekens största fiende är rädsla. Emilia Vuorisalmi uppmanar oss att ge kärleken en chans även om vi tidigare råkat ut för ett brustet hjärta.

– Jag hoppas att folk trots rädslor väljer kärleken. Kärleken är en kraft som hålar och lyfter oss så man ska inte utestänga den. ■

I denna artikelserie presenterar vi fyra Hotus-behandlingsrekommendationer. I sista delen behandlas rekommendationen: Effektiva metoder inom social- och hälsovården att identifiera illabehandling av barn. Läs mera www.hotus.fi

IDENTIFIERA OCH TA UPP ILLABEHANDLING AV BARN

TEXT MINNA LYHTY

Illabehandling av barn kan vara fysiskt, psykiskt eller försummelse av omvårdnad.

Eija Paavilainen, professor i hälsovetenskaper, ger fem råd för identifiering av illabehandling inom social-, hälso- och pedagogikområden.



1. VAR MEDVETEN OM RISKFAKTORERNA

Det finns otaliga riskfaktorer inom illabehandling av barn såsom föräldrarnas bruk av rusmedel, problem med mental hälsa, brist på socialt stöd, självupplevd illabehandling i barndomen, och barnets handikapp. Ingen enskild riskfaktor visar på att illabehandlingen har skett utan det är familjens helhets-situation som är betydelsefull.



4. HJÄLP ATT LÖSA DEN GENERATIONSÖVERGRIPANDE SPIRALEN

Illabehandling av barn kan fortsätta generation efter generation. Den behöver inte nödvändigtvis fortsätta i samma form. Till exempel om föräldern har agats i barndomen kan denna negligera sitt barn. Den i barndomen upplevda misshandeln kan i vuxenåldern orsaka olika sjukdomar eller terapibehov. Olika former av illabehandling kan till och med orsaka fysiska förändringar i hjärnan. Den generationsövergripande spiralen kan avbrytas genom att någon tar upp saken med föräldern.

2. IDENTIFIERA TECKEN PÅ ILLABEHANDLING

Illabehandling hos barn kan visa sig som fysiska eller psykiska tecken, till exempel blåmärken, psykosomatiska symptom, rädsla, anpassningssvårigheter och försummelse av omvårdnad. Av enskilda tecken kan man inte dra några långtgående slutsatser utan dialogen med en förälder är den enda metoden att klarlägga familjens situation.

3. TA UPP MISSTANKARNA

Du kan inte veta om du inte frågar. Till exempel kan barnets symptom bero på många andra orsaker än illabehandling. Du kan till exempel fråga föräldern: Hur är det att ta hand om detta barn? Vem hjälper dig att ta hand om barnet? Har du tid för dig själv? Hur gör du när barnets beteende oroar dig? Har du svårigheter med barnet i vardagliga situationer? Låt föräldern prata, koncentrera dig på att lyssna och undvik skuldbe-läggning. Om du ser att det finns behov för extra stöd, hänvisa föräldern att söka stöd från rätt ställe. Ibland behövs inget annat än att göra föräldern medveten om situationen. Det kan få hen att förstå att det egna sättet att agera är inte bra för barnet. Man kan erbjuda föräldern alternativa metoder att pröva på när denna är på väg att tappa greppet.

5. SKAFFA DIG VIDAREUTBILDNING

Även en kortare utbildning kan hjälpa att bättre identifiera illabehandling av barn och ingripa multiprofessionellt. Rekommendation är att man vid utbildning får tillfälle att öva metoder hur man tar upp illabehandlingen.

