

# SUDER

9/2021

TARTUTA  
TYÖNILOA  
KANNUS-  
TAMALLA!

KORONA-AJAN LAPSET  
ALOITTAVAT NYT  
PÄIVÄKODISSA

VOIKO  
OPISKELIJA HOITAA  
KORONAPOTILAITA?



SOTE-SOPIMUS  
VOIMAAN  
SYYSKUUSSA

PERSOONALLISUUS-  
HÄIRIÖSTÄ KÄRSIVÄ  
HAKEUTUU HARVOIN  
HOITON

PANOSTA  
PEREHDYTTÄMISEEN  
UUSI TYÖNTEKIJÄ  
TARVITSEE TIETOA  
JA TUKEA

HANNA HONGELL  
HOITAJAOPINNOT TEMPAISIVAT  
TUTKIJAN MUKAANSA

# SUPER



## 24

Laitteiden ja ohjelmien aiheuttama teknostressi on monille hoitajille tuttu murhe.

## 56

Lähihoitaja Anna-Carin Malmberg oli kehittämässä työpaikkansa Vaahteramäen toimintatapoja.



## UUTISET

- 6 Koronarokotukset käynnissä  
– Deltavariantti vaikeuttaa tilannetta
- 7 Työvoimapula koronaa suurempi uhka hoitoalalla
- 10 SOTE-sopimus astuu voimaan syyskuun alusta

## VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä professori Marja Jylhä
- 32 Terveydeksi!
- 64 Hyvä hoitaja
- 70 Superristikko
- 71 Paras juttu
- 73 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

## AMMATTI

- 14 Päiväkoteihin tulevat nyt korona-ajan vauvat
- 16 Hyvä perehdyttäminen vaatii aikaa ja osaamista
- 23 Korona työharjoittelussa  
– Kuka suojelee opiskelijaa?
- 40 Uusi juttusarja: Persoonallisuushäiriöt
- 42 Hanna Hongell muuttui muusikosta lähihoitajaksi
- 56 Vaahteramäessä parannettiin työtä Lean-mallin mukaan

## 36

Isoista rinnoista voi tulla terveydellinen taakka. Silloin ratkaisu on pienennysleikkaus.





12

***”Kun on elänyt  
kauan ja kokenut  
kaikenlaista,  
ymmärtää, että  
vaikka nyt on  
ommetonta ja kurjaa,  
tästäkin selvitään.”***

Gerontologian  
professori  
Marja Jylhä



16

Viola-kodissa  
panostetaan  
hyvään pereh-  
dytykseen.

## ILMIÖT

- 24 Tunnistatko teknostressin?
- 28 IkäKateus jäytää kahvihuoneissa ja käytävillä
- 36 Jos isot rinnat aiheuttavat terveyshaittoja, kirurgin veitsi voi auttaa
- 48 Työnilo tarttuu kaveria kannustamalla
- 50 Myyräkuume vaanii syksyllä pihatöissä

## NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 47 Anu Tevanlinna  
Hyvinvoinnin siemeniä syksyyn
- 69 Sydämellä Salla  
Luopumisia ja Fazerin sinistä

## EDUNVALVONTA

- 34 SuPer tarjoaa hyvinvointivalmennuksia jäsenilleen
- 62 SuPer Työttömyyskassa
- 66 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 74 Palvelukortti



Lähihoitaja  
Hanna Hongell

**KANSIKUVA**  
Anna Autio

75

Selma vierailee emäntänsä  
Piretta Kemppaisen työpaikalla  
mielialahäiriöpoliklinikalla.



*Hei  
jäsen!*

Tee kalenteritilaus  
viimeistään  
11.10.2021.



# Superilainen, tilaa itsellesi vuoden 2022 jäsenkalenteri!

Lue lisää: [superliitto.fi](https://superliitto.fi)

Ympäristöystävällinen  
kalenteri on valmistettu  
Suomessa suomalaisesta  
paperista. Tee tilaus  
kätevästi Oma SuPerissa.



**SUPER**  
[superliitto.fi](https://superliitto.fi)

**TILAUSOHJEET:** Mene osoitteeseen [superliitto.fi](https://superliitto.fi) ja kirjaudu Oma SuPeriin. Tuotteet-kohdasta löydät Kalenteri 2022 -kohdan, josta pääset klikkaamaan tilauksesi. Tarkemmat tilausohjeet tulevat myös sähköpostiisi. Tee tilaus 1.9.-11.10. Kalenteri saapuu kotiisi loppuvuodesta. Voit tilata kalenterin myös täyttämällä ja postittamalla SuPer-lehden palvelukortin.

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  
Mari Frisk 09 2727 9276

## TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Marjaana Malkamäki,  
Maria Paldanius, Salla Pyykölä,  
Antti Vanas, Mari Vehmanen, Laura Vesa,  
Matti Westerlund.

## PAINOS

86 700

## ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

## OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO  
**punamusta**

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

# Uusi alalla? Pidä rajasi ja puolesi, vaikka työ palkitsee

**T**uhannet nuoret ja aikuiset ovat tänä syksynä aloittaneet opintonsa hienolle alalle. Lähihoitaja on monialainen osaaja, joka voi työskennellä laajalti kaikilla sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kasvatusalalla.

Hoitoalalla on paljon töitä tarjolla. Nyt ei vastavalmistuneiden ole tarvetta tarttua ensimmäiseen löytämäänsä pestiin ja pysytellä siinä sitten vuosikymmeniä ensin pätkätöissä ja lopulta vakanssissa. Voi vaihtaa ja kokeilla, ja samalla kartuttaa ja monipuolistaa osaamistaan ja ammattitaitoaan.

Kesän aikana vaje hoitajista on näytetty aina vain rajumpana. Sijaisia ei monin paikoin ole saatu, ja vakituisen henkilöstö on joutunut paikkaamaan oman työnsä ohella myös puuttuvia työvereita. Jokainen ymmärtää, että se ei ole ratkaisu, joka kantaa tulevaisuuteen.

Työnantajat eivät ole tottuneet kilpailemaan hoitoalan työvoimasta. Jotain tilanteesta kertoo sekin, että viime aikoina rekrytointimainoksissa on houkuteltu työntekijöitä lupaamalla esimerkiksi, että meillä saa pitää ruokatauon. Luvataan perusasioita, jotka työntekijöille jo kuuluvat liittojen neuvottelemien työehtosopimusten myötä. Uusien alalle tulevien kannattaa olla tarkkana, liittyä liittoon ja tutkia alansa

työehtosopimuksia. Ei se ole ekstraetu, että saa pitää palkattoman tauon!

Ala on upea ja asiakaskohtaamiset palkitsevat. Rajat täytyy silti pitää – eikä saa loputtomiin suostua joustoihin. Oman puolen pitäminen vaatii rohkeutta. Sitä ei kuitenkaan koskaan tarvitse tehdä yksin, kun kuuluu alansa ammattijärjestöön, SuPeriin.

Tervetuloa joukkoon!

PS: SuPerin jäsenten kannattaa muistaa suositella SuPeria uusille kollegoille. Käy katsomassa, miten siitä palkitaan: [www.superliitto.fi/jasenyys/suosittelu-superia/](http://www.superliitto.fi/jasenyys/suosittelu-superia/)

*Päivi Jokimäki*





# *Vain rokotus suoja delta- muunnokselta*



*70 prosenttia väestöstä on rokotettu kerran, mutta taudin leviäminen ei ole hiipunut. Deltamuunnoksen vuoksi laumasuojaa ei vielä synny. Vain ottamalla itse rokotuksen voi suojautua vakavalta taudilta. 12-vuotias Tilda Pitkänen sai elokuussa koronarokotteen Helsingissä.*



## Työvoimapula on koronavirusta suurempi uhka lähihoitajien terveydelle

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Korona-aika on kuormittanut eniten lähihoitajia, joiden työ oli raskasta jo ennen pandemian puhkeamista. Nyt työpaikoilla on opittu elämään koronan kanssa, mutta työtä on edelleen liikaa ja ammattitaitoisia työntekijöitä liian vähän.

Lähihoitajat ovat eläneet koronaviruksen uhan alla nyt yli puolitoista vuotta, eikä yleisvaarallinen tartuntatauti ole suurin huolenaihe koronapotilaita työssään kohtaaville hoitajille. Tämä käy ilmi superilaisille luottamusmiehille kesällä tehdystä kyselystä.

Suojavälineissä ei ole ollut yhtä suuria saatavuusongelmia kuin keväällä 2020, ja tieto viruksen leviämisestä ja tarttuvuudesta on tarkentunut. Koronarokotusten eteneminen on niin ikään helpottanut tilannetta.

### TYÖTURVALLISUUS KÄRSII

Koronan ohella työntekijöitä kuormittavat edelleen paheneva hoitajapula ja liian suuret työmäärät. Tilanteen korjaamiseksi käytetään entistä härskimpiä keinoja, kertoo SuPerin työympäristöasiantuntija **Eija Kemppainen**. Puutuvia työntekijöitä on esimerkiksi yri-

tetty korvata liian nuorilla ja epäpätevillä työntekijöillä.

– On selvää, että tällaisessa tilanteessa työtapaturmien riski kasvaa.

Tilastojen mukaan riskit myös konkretisoituvat herkästi. Esimerkiksi yksityisten terveys- ja sosiaalipalveluiden työntekijöiden työtapaturmien määrä on kasvanut useana vuonna peräkkäin.

– Nykyinen tilanne on aika kaukana siitä ihanteesta, että työpaikoilla tapahtuisi nolla tapaturmaa.

Keskeinen keino korjata alan ongelmia on palkkojen nostaminen työn vaatavuutta vastaavalle tasolle. Lisäksi tarvitaan työsuojelullisia keinoja tukemaan fyysisesti ja psyykkisesti raskaassa työssä jaksamista, Kemppainen muistuttaa.

– Työpaikoilla pitäisi pohtia, millaisia työajalla tapahtuvia tukimuotoja voitaisiin ottaa käyttöön. Vaikka työntekijällä olisi motivaatiota oman työkyvyn ylläpitämiseen, käytännössä voimavarat työpäivän jälkeen eivät riitä. ■

**3x  
LÄMPÖ**



Lämpögeelit ja lämpöpakkaukset, lämmitettävät kaurapussit ja päälle puettavat lämpöasusteet helpottavat kolotuksista kärsivän vilukissan elämää. Lämmin hoitaa silloin, kun kipu ei ole äkillistä, vaan ennemminkin jäykkyyttä ja jomotusta. Selkä- ja niska-hartiaseudun särkyjen lisäksi lämmin voi toimia kuukautiskipuihin ja lasten kasvukipuihin.

**Lämpötuotteita myyvät apteekit ja hyvinvointiin erikoistuneet liikkeet ympäri Suomen.**



Herkuttelijat.fi on ruokablogi, jossa haminainen lähihoitaja **Hertta Puumalainen** jakaa lempireseptejään. Sieltä löytyy esimerkiksi syksyn sadepäiviin sopiva chilillä höystetty lämmitävä kurpitsakeitto ja monta muuta ihanaa ohjetta. Herkuttelijat-Instagram päivittyy blogia aktiivisemmin.

**herkuttelijat.fi ja Instagram:  
herkuttelijat\_ruokablogi**



Iltojen pimetessä on aika kaivaa kudinpuikot esiin. Pientä ja lämpöistä -kirja syventyy lämmittävien myssyjen, lapasten ja käsineiden maailmaan. Malleissa on käytetty monipuolisesti erilaisia neuletekniikoita: pinta-neuleita, palmikoita ja kirjoneuleita. Kirjassa riittää neulottavaa useammaksi talveksi.

**Pientä ja lämpöistä. Niina Kaakkurivaara. Readme.fi 2021.**

## Saavatko sinun työpaikallasi sijaiset riittävän perehdytyksen?



*Kyllä. Aluksi esittelemme tilat. Käytämme perehdytykseen siihen tarkoitettua lomaketta, joka on kattava. Työskentelemme paljon pareittain, jolloin oppiminen on sujuvaa.*

*Hilla Marttila-Tornio*

### Kyllä

■ **45%**

- Sijaiset ovat vähissä, ja pyrimme pitämään heidät. Siksi tarkka perehdytys on todella tärkeää.
- Sain perehdytyksen työpaikan perehdytysvastaavalta, jonka kanssa työskentelin ensimmäiset päivät. Toimi!
- Johtaja perehdyttää ensin ja sitten työkaverit perehdyttävät pitkin päivää. Tauolla on aikaa lukea perehdytyskansio läpi.
- Työpaikallani on perehdytyskaavake, joka pitää olla tiettyssä ajassa läpikäytynä.
- Viidestä seitsemään työvuoroa perehdytetään vanhan tekijän työparina. Tarvittaessa on mahdollista saada vielä lisäpäiviäkin, jos tuntuu epävarmalta.

### Ei

■ **55%**

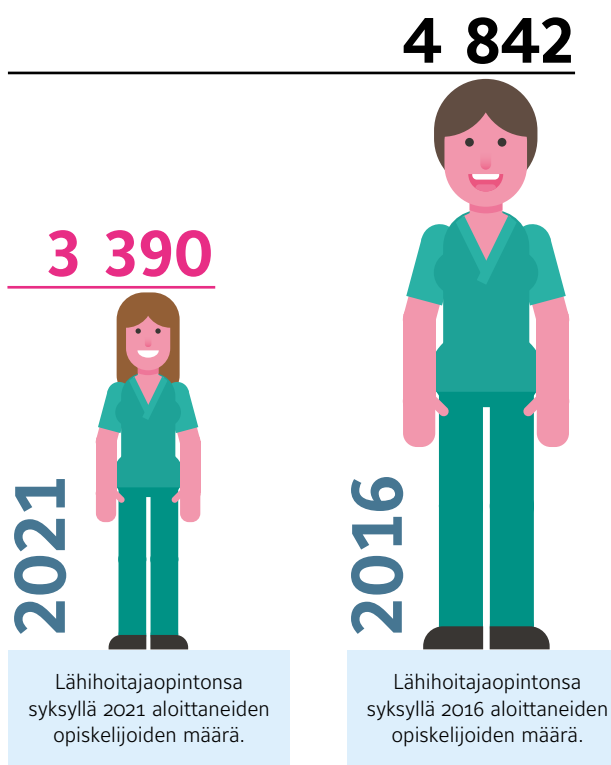
- Itse en saanut oikeastaan minkäänlaista perehdytystä. Töissä oli työntekijä, joka ei puhua pukahtanut! Oleellinen asia piti kysymällä rutistaa irti!
- Paljon sijaisia, rekryläisiä töissä ja kiire.
- Ei ole perehdyttäjää, koska vakituisia hoitajia on liian vähän.
- Uudetkin laitetaan heti vahvuuteen ja usein on muutenkin vajausta. Vuorossa voi olla myös vain yksi lääkeluvallinen ja se työllistää valtavasti.
- Esimies ei ohjeista ketään perehdyttämään eikä ole mitään mistä lukea mitään.
- Pahimmillaan kerrotaan vain, että "roiku mukana" ja käskytetään tehtävä kerrallaan. Sitten, kun sijainen osoittaa oma-aloitteisuutta, saa kuulla vieneensä vääränlaisen kahvin asukkaalle.



VASTAA SYYSKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA [WWW.SUPERLEHTI.FI](http://WWW.SUPERLEHTI.FI) KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.9. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN TRENDIKÄS JA KÄTEVÄ HEIJASTAVA VYÖLAUKKU. ELOKUUSSA ARVOTUN SUPERIN HAMAM-PYYHKKEEN VOITTI MINNA HÄMEENLINNASTA.



## KUUKAUDEN NUMEROT



LÄHDE: VIPUNEN.FI



## Työpahoinvointi on riski myös potilaalle

Terveystieteiden työntekijöiden työhyvinvointi heijastuu potilastytytyvyyteen. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen selvityksen mukaan myös työn myönteiset haasteet, esimerkiksi uuden oppiminen, koetaan kuormittavassa työssä lisärasitteina.

## Lastenhoitajien neuvotteluasema vankistuu

Lastenhoitajista tulee syyskuun alusta kunnallisen virka- ja työehtosopimuksen KVTESin suurin ammattiryhmä. Silloin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan kuntatyöntekijät siirtyvät uuteen SOTE-sopimukseen ja varhaiskasvatuksen opettajat opettajia koskevan työehtosopimuksen piiriin.

Muutos vahvistaa lastenhoitajien asemaa työehtosopimus-neuvotteluissa.

– Pystymme neuvotteluissa keskittymään paremmin varhaiskasvatuksen erityispiirteisiin, kun sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät siirtyvät omaan neuvottelupöytänsä, SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** sanoo.

Lastenhoitajien ja koulunkäynninohjaajien palkat ja työehtodot pysyvät ennallaan sopimuskauden loppuun 28. helmikuuta saakka.

## Korona-aika on kuormittanut eniten niitä, joilla oli jo ennestään vaikeaa

A-klinikkasäätiön kesällä julkaisemassa tutkimuksessa todetaan, että poikkeusaika on vaikuttanut erityisesti ihmisiin, joilla on mielenterveysongelmia tai jotka kuuluvat sairauden takia riskiryhmään. Järjestö huomauttaa, että eristyksestä ja epävarmuudesta eniten kärsivät hyötyisivät matalan kynnyksen palveluista, jotka korona-aikaan ovat olleet huonosti saavutettavissa.

## ROBERTIN PILAPIIRROS





# SOTE-SOPIMUS VOIMAAN SYYSKUUN ALUSSA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Suomen suurin alakohtainen työ- ja virkaehtosopimus määrittelee noin 180 000 työntekijän palkat, lomiat ja muut työehdot.

**S**OTE-sopimus koskee kunnissa ja kuntayhtymissä sosiaali- ja terveysalan tehtävissä työskenteleviä. Sen piirissä on kymmeniätuhansia superilaisia. Julkisen alan superilaisista työntekijöistä vain varhaiskasvatuksessa työskentelevät lastenhoitajat ja koulujen koulunkäynninohjaajat jatkavat KVTESin piirissä.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan oma sopimus on ollut SuPerin pitkäaikainen tavoite. Se antaa osapuolille paremmat mahdollisuudet ottaa huomioon alan erityispiirteet, sanoo SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

– SOTE-sopimus on työkalu hoitohenkilökunnan työehtojen parantamiseksi. Olemme kokeneet, että on helpompi ajaa jäsenten asioita omassa neuvottelupöydässä, kun ei tarvitse ottaa koko kuntasektoria huomioon.

Siirtyminen KVTESistä SOTE-sopimukseen ei tuo suuria muutoksia työehtoihin eikä se edellytä työntekijöiltä

mitään toimenpiteitä. Työnantaja ei vaihdu eikä uutta työsopimusta tarvitse allekirjoittaa.

## JAKSOTYÖAIKAAN TULEE HELPOTUKSIA

SOTE-sopimuksen voimaantullessa muuttuu kuitenkin jo pari jaksotyöaikaa koskevaa määräaikaista määräystä.

Vapaapäivien sijoittelusta jaksotyössä on sovittu SOTE-sopimuksessa uudella tavalla: työntekijälle on annettava vähintään kaksi vapaapäivää viikkoa kohden ja vähintään kaksi peräkkäistä vapaapäivää kolmen viikon aikana.

Sopimus tarkoittaa myös vapaapäivän käsitettä. Vapaapäivä on kalenteripäivä, joka alkaa kello 00 ja päättyy kello 24.

– Työnantaja ei enää voi laskea nukumispäiviä vapaapäiviksi. Jos vuorokauden aikana on ollut työtunteja, se laskeaan työpäiväksi, Sainila-Vaarno sanoo.

Jaksotyössä vuorokausilepo voidaan paikallisella sopimuksella lyhentää yh-

deksään tuntiin. Poikkeaminen työaika-laista edellyttää paikallisen sopimuksen lisäksi kuitenkin aina myös yksittäisen työntekijän suostumusta. Tämä sopimusmuutos tehtiin, koska jäseniltä tuli palautetta, että pitkienkin työvuorojen pitäisi olla mahdollisia työntekijän niin halutessa.

Sainila-Vaarnon mukaan muutokset edistävät työntekijöiden jaksamista ja työhyvinvointia.

– Ne ovat pieniä askelia parempaan. Neuvottelupöydässä niitä on tarkoitus vielä tämentää ja parantaa. Tavoitteena on, että muutoksista tulee pysyviä.

## SOPIMUS HYÖDYTTÄÄ MYÖS TYÖNANTAJAA

Ensimmäinen SOTE-sopimus on voimassa helmikuun loppuun saakka. Sil- lä ei nimestään huolimatta ole yhteyttä sote-uudistukseen, joka toteutuu asteittain vuoden 2023 alkuun mennessä.

SOTE-sopimus tuo kuitenkin selkeyttä, kun työnantajat vaihtuvat kunnista ja kuntayhtymistä hyvinvointi-alueiksi.

– Hyvä, että sopimus saatiin tehtyä etupainotteisesti jo nyt eikä sote-uudistusrumban ollessa päällä täysillä, Sainila-Vaarno toteaa. ■



KARI HULKIO

# TÄRKEÄ TYÖ ANSAITSEE ARVOSTUSTA

**E**lastinen laulaa: *”En tajuu miten saat tän toimii. Sul täytyy olla supervoimii.”* Se on tismalleen sopiva SuPerin jäsenille. Kaikki muukin biisissä on osuvaa, aivan kuin se kertoisi meidän työstämme.

Tämä kesä on ollut alallamme ennätyksellisen rankka, ja nyt sen ovat huomanneet muutkin. Ilman teidän osaajien huipputyötä korttitalo olisi kaatunut ajat sitten. Vaan nyt se tukiranka, joka on tätä pitänyt pystyssä, on antanut kaikkensa, eikä enää jaksa.

Työmme avainsanat ovat osaaminen, vastuullisuus ja ihmisläheisyys. Nämä arvot opitaan jo koulutuksessa, ja työssä tieto ja taito syvenevät ja paranevat. Koulutus on tämän ammatin perusta ja siksi siihen on panostettava. SuPer on vaikuttanut paljon siihen, että opiskelijoiden koulutus ja työssäoppimisjaksot olisivat tasokkaita. Ala on vaativa ja koulutuksen pitää vastata työelämän vaatimuksia.

Moni opiskelija on nyt todennut, että etäopiskelu ei onnistu. Tosille se on voinut olla helpompaa, mutta pääsääntöisesti opiskelussa tarvitaan ohjausta ja opetusta. Työssäoppimisjak-

sot on tarkoitettu täydentämään teoriaopiskelua. Opiskelija ei voi silloin olla työntekijän asemassa, vaan hän on oppimassa. Myös työpaikalla ohjaajalle on annettava aikaa ohjata opiskelijaa. Tämä jos mikä on tulevaisuuteen satsaamista. Siinä no-viisi ja nestori voivat vaihtaa tietoja ja siten oppia toisiltaan. Näin kasvatetaan kollegiaalisuutta.

Kaikki opiskelijat eivät ole samantyyppisiä. Onneksi opiskelussakin nykyään suunnitellaan opintoja henkilökohtaisesti ja tunnustetaan jo aiemmin opittua. Iso osa opiskelijoista kuuluu niin sanottuun nuorisosaasteeseen, mutta on myös oppisopimusopiskelijoita ja aikuisopiskelijoita. Oppisopimusopiskelu on hyvä silloin, kun ihminen on motivoitunut itsenäiseen opiskeluun ja on päättänyt hankkia hyvän ammattitaidon.

Työmme sinällään on upeaa, merkityksellistä, paljon antavaa ja halut-

tuakin. Työssämme ei ole mitään vikaa. Vika on siinä, millä tavalla sitä työtä saamme tehdä, paljonko siitä maksetaan palkkaa ja kuinka vähän sitä arvostetaan. Se on ongelma ja siihen on tultava nyt muutos. Kaikkien palkka, olipa palvelun tuottajana sitten julkinen tai yksityinen, tulee veroeuroista. Siihen, miten paljon neuvotteluissa on liikkumavaraa, vaikuttavat politiikassa tehdyt päätökset. Nyt niiden päätösten täytyy tukea tätä työtä, sillä superilaiset tekevät sitä, mitä poliitikot ovat luvanneet kansalle. Yhden jäsenen sanoja lainatakseni. ”Nyt meidän mitta on täynnä.”

**TYÖSSÄMME EI OLE MITÄÄN VIKAA. VIKA ON SIINÄ, MILLÄ TAVALLA SITÄ TYÖTÄ SAAMME TEHDÄ, PALJONKO SIITÄ MAKSETAAN PALKKAA JA KUINKA VÄHÄN SITÄ ARVOSTETAAN. SE ON ONGELMA JA SIIHEN ON TULTAVA NYT MUUTOS.**

*Terveisin*





# "ELÄMÄNKOKEMUS ON AUTTANUT IKÄIHMISIÄ SELVIYTYMÄÄN KORONA-AJASTA"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

Yli 70-vuotiaiden koronarajoituksilla on ollut hyvä tarkoitus, mutta samalla ne ovat vahvistaneet mielikuvaa ikääntyneistä yhtenäisenä ryhmänä. Ikäihmisillä on hyvin erilaisia kokemuksia korona-ajasta, sanoo gerontologian professori **Marja Jylhä**.

## 1 Olivatko toissakevään koronarajoitukset vanhusten suojelemiseksi liian kovia?

Jos olisin ollut päättävässä asemassa maaliskuussa 2020, olisin luultavasti päätenyt samoihin ratkaisuihin. Jälkeenpäin tarkasteltuna rajoitukset saattoivat olla liian kovia ja liian summittaisia. Jälkiviisaasti voi sanoa, että toimet olivat liian ankaria, mutta samalla voi kysyä, miten puhuisimme asiasta nyt, jos kuolleita ikäihmisiä olisi kaksin- tai kolminkertainen määrä nykyiseen verrattuna.

## 2 Miten ikäihmiset ovat kokeneet korona-ajan?

Ei voi sanoa, että ikäihmisillä olisi mitään yhteistä koronakokemusta. Kun pandemia puhkesi, Suomessa annettiin erillisohjeita yli 70-vuotiaille. Se oli äkkireaktio, joka säästi ihmishenkiä. Samalla se on ja-

### Marja Jylhä

- Tampereen yliopiston gerontologian professori
- Toimii gerontologian tutkimuskeskuksessa sekä ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikön ryhmänjohtajana
- Johtajana Suomen Akatemian rahoittamassa tutkimushankkeessa, jossa selvitetään koronapandemian vaikutuksia ikääntyneiden ihmisten hyvinvointiin ja palveluiden käyttöön. Hyvinvointia koskevan osion päättäjänä on tohtori **Päivi Ahosola**.

kanut ihmisiä meihin tavallisiin ja meidän suojeluamme tarvitseviin ikäihmiin. Kahtiajaon seurauksia on vaikea mitata, mutta sen synnyttämät mielikuvat ovat haitallisia, kun tiedetään kuinka moninainen joukko yli 70-vuotiaat ovat. Myös apulaisoikeusasiamies on puuttanut siihen, oliko rajoituksille järkevä antaa ikäraja, vai olisiko kannattanut luottaa ihmisten omaan harkintaan ja kertoa, mitä kannattaa tehdä ja että tilanne on vakavampi ikäihmisille.

## 3 Keiden ikäihmisten tilanne on ollut heikoin korona-aikaan?

Varmaankin niiden, joista emme edes tiedä, tai josta tiedetään vähiten. Kotihoidon varassa eläville omaisten ja vapaaehtoisten tuki on usein tärkeää, ja sen katkaiseminen saattoi monille olla kova paikka. Etenkin iäkkäät omaishoitajat ovat usein tavanomaisen yksin. Vaikeaa on ollut myös



hoivakodeissa asuvilla muistisairailta, jotka eivät oikein edes ole ymmärtäneet tilannetta tai sitä, miksi omainen huiskuttelee ikkunan takana eikä tule sisälle.

#### **4 Mikä on auttanut ikääntyneitä selviytymään rajoituksista ja korona-ajasta yleensä?**

Suurin osa yli 65-vuotiaista on selviytynyt hyvin. Aktiivisia ja paljon harrastavia ihmisiä tilanne on harmitanut, mutta ihmisillä on paljon kekseliäisyyttä sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Iän myötä karttuva elämäkokemus ja suhteellisuudentaju ovat tärkeitä selviytymiskeinoja. Kun on elänyt kauan ja kokenut kaikenlaista, ymmärtää, että vaikka nyt on onnetonta ja kurjaa, tästäkin selvitään. Tutkimushankkeesamme on noussut esiin myös luottamus yhteiskuntaan ja sen oikeudenmukaisuuteen. Ikäihmiset luottavat siihen,

että vaikka rajoitukset ovat hankalia, ne on tehty yhteisen hyvän vuoksi.

#### **5 Ovatko vanhukset ottaneet korona-aikaan digiloikan?**

Näyttää siltä, että digivälineitä käyttävät eniten ja etupäässä ne, jotka ovat ottaneet laitteet käyttöön jo ennen koronaa. Muille tärkein yhteydenpitoväline on edelleen tavallinen puhelin.

#### **6 Mitä pitkäaikaisia vaikutuksia rajoituksilla on?**

Pitkäaikaisista vaikutuksista emme vielä tiedä paljoa, eikä tilanne edes ole kokonaan ohi. Otaksua voi, millaisia vaikutuksia liikunnan vähenemisellä on, tai miten lisääntynyt yksinäisyys ja huoli vaikuttavat iäkkäiden ihmisten mielenterveyteen. Nähtäväksi jää, millaisia seurauksia on esi-

merkiksi sillä, että muiden sairauksien hoito oli pysähtyksissä jonkin aikaa tai että pitkäaikaissairauksien hoito ja seuranta on viivästynyt.

#### **7 Miten nykytiedon valossa tulisi varautua tuleviin pandemioihin?**

Ikäihmisten hoitojärjestelmä on hyvin haavoittuvainen. Kotihoito ja ympärivuorokautinen hoito ovat toimineet pitkään selviytymisen rajalla. Silloin kun hoitajia on vähän, pienikin häiriö voi tuottaa suuria vaikeuksia. Ennakoimattomiin tilanteisiin varautumista on opittu ainakin se, että hoidon ja hoivajärjestelmän tulee olla kunnossa, hoitajaresursseja on oltava riittävästi ja organisaation ja johtamisjärjestelmän on toimittava.

# SYLITTELYN TARVE KOROSTUU KORONA-AIKANA

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

Päiväkotiin tulee nyt pikkulapsia,  
joille korona rajoituksineen on ollut  
todellisuutta koko heidän elämänsä ajan.





**J**ulkisuudessa on jo pohdittu, voiko koronatilanne hankaloittaa lasten alkutaivalta päivähoitossa. Pelottavatko kaikki uudet ihmiset, jos perheen kontaktit ovat olleet koronan vuoksi hyvin vähissä?

Lastenhoitaja **Piia Nätti** Tampereen Vuoreksen päiväkodista arvioi, ettei lasten reagoimistapa kokonaisuudessaan ole muuttunut merkittävästi. Yksilöllisiä eroja on yhtä lailla kuin aina.

– Lapset ovat omia persooniaan kuten ennen koronaa. Joku tottuu päiväkodin arkeen ja ihmisiin nopeasti, ja toinen taas kaipaa enemmän sopeutumisajaa, Nätti sanoo.

Lastenhoitaja **Jessi Merilä** helsinkiläisestä Maarianmaan päiväkodista puolestaan toteaa, että eniten korona on vaikuttanut vanhempien rooliin alkujännityksen pehmentäjänä.

– Ennen koronaa vanhemmat saattoivat olla hyvinkin tiiviisti mukana ensimmäisissä hoitopäivissä. He tulivat ehkä mukaan ruokailuihin ja nukuttamisiin. Nyt koronasäännöt estävät kaiken tämän. Itkuhan siinä herkästi tulee, kun äiti tai isä lähtee aiempaa nopeammin pois lähettyviltä, Merilä sanoo.

Hänen mukaansa alkuhämmennyksen haihduttua lasten käyttäytymisessä ei silti näy merkittävää eroa aiempaan.

– Nämä pienet ovat lopulta tosi sopeutuvaisia, mikä lohduttaa varmasti vanhempia.

## ULKONA HUOMIO ILMEISIIN

Kaikkein eniten varhaiskasvatuksen päivittäiseen arkeen ovat molempien mielestä vaikuttaneet kasvomaskit. Erityisesti ne muuttavat työskentelemistä kaikkein pienempien lasten ryhmissä.

– Ilmeet, eleet, mikroilmeet ja hymyt ovat nimenomaan pienille valtavan tärkeitä, koska sanoja ei vielä ole paljon käytössä, Piia Nätti pohtii.

Hänen työyhteisössään pulmaa on ratkottu esimerkiksi satsaamalla hetkiin, joina maskista on mahdollista luopua.

– Ilman maskeja ulkoiltaessa olen oikein tietoisesti ottanut kahdenkeskistä kontaktia lapsiin, jutellut ja hymyillyt mahdollisimman paljon. Tai piirihetkessä vain muutaman lapsen kanssa olen saattanut ottaa maskin hetkeksi pois. Lapset myös paljon pyytävät riisumaan maskin, Piia Nätti mainitsee.

Jessi Merilän työyhteisössä on samojen keinojen lisäksi käytetty apuna esimerkiksi kuvakortteja erilaisista ilmeistä.

– Mutta eivät-hän ne missään nimessä korvaa kasvojen näkemistä, hän huomauttaa.

Muutoin pitkään jatkuneesta korona-ajasta on jo muodostunut jonkinlainen uusi

normaaliuden tila sekä henkilökunnalle että lapsille.

– Juuri työkavereiden kanssa muisteltiin, kuinka ennen vanhaan käytiin retkillä vaikka teatterissa tai kirjastossa. Kaikesta siitä tuntuu olevan ikuisuus. Nyt on tutuksi tullut lähinnä oman päiväkodin etupiha, Merilä nauraa.

Piia Nätin mukaan sopeutumisesta on osaltaan helpottanut, että koko maailma on samassa tilanteessa.

– Vanhemmillekaan ei tarvitse erikseen perustella muuttuvia ohjeita. Kaikki tietävät kyllä, miksi näin toimitaan. Ja onhan tässä hassujakin puolia. ”Makki” tai ”vikiili” saattaa nykyään olla jonkun pienen ensimmäinen sana.

## ÄÄNENSÄVY ON TÄRKEÄ

Psykologi, psykoterapeutti **Johanna Bläfield** Aatos-klinikalta vahvistaa, että lapset tosiaan ovat joustavia. Lohdullinen viesti vanhemmilla ja ammattilaisille on, että vauva-ajan kontaktien vähyys tuskin jättää pysyviä jälkiä koronan keskelle syntyneeseen ikäluokkaan.

– Oma ydinperhe on joka tapauksessa ihan pienelle lapselle se tärkein viiteri. Varhaiskasvatuksessa työskentelevät voivat kertoa tämän vanhemmille ääneenkin, jos asia äitejä ja isiä nyt korona-aikana kovasti huolestaa.

Bläfieldin mukaan perheissä ei siis ole tarpeen murehtia ylen määrin vauvamuskareiden tai -uintien jäämistä vä-

## ILOA MASKIARKEEN

- Ilman maskeja ulkoiltaessa voi ottaa tietoisesti kahdenkeskistä kontaktia lapsiin ja jutella ja hymyillä erityisen paljon.

- Maski kasvoilla kannattaa kiinnittää tavanomaista enemmän huomiota äänensävyyn, eleisiin ja asentoihin. Hymy välittyy silmistäkin.

- Kosketusta ja sylittelyä on mahdollista lisätä monenlaisiin hoiva- ja leikkihetkiin.

- Musiikki ja laululeikit välittävät tunteita, vaikka aikuisten kasvoja ei nyt näe.

- Erilaisia ilmeitä ja tunnetiloja voi tutkia myös kuvakorteista.

liin pandemian takia. Toimimista muiden lasten kanssa ehtii hyvin alkaa harjoitella päivähoitossa.

Tärkeämpää on, että vanhemmat ovat pitäneet omasta jaksamisestaan huolta koronan keskellä. Jo pieni lapsi aistii oman vanhemman ahdistuksen ja vetäytymisen.

Maskisuosituksen edelleen jatkuessa varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat Bläfieldin mukaan kiinnittää erityistä huomiota esimerkiksi äänenkäyttöön ja elekielen.

– Lohduttava ja empaattinen äänensävy tuo turvaa. Ja välillä voi käyttää oikein sellaista ylipirteää ja -iloista, amerikkalaistyylistä puhetapaa, jotta tunne varmasti välittyy maskin läpi. Myöskään ilmeistä ei kannata luopua, sillä aito hymy säteilee silmiin asti.

Niin ikään aikuisten asennot lähetävät lapsille signaaleja. Avoimet kädet ja syli antavat erilaisen viestin kuin kädet puuskassa oleminen.

Kaikenlaista kosketelua ja sylittelyä voi poikkeusaikana tietoisesti lisätä mahdollisimman moniin hetkiin vauhdikkaan työarjen keskelläkin. Pukiessa tai lukiessa voi laskea käden hetkeksi selälle tai sillittää jalkaa.

– Musiikki on yksi tehokas tunteiden ja mielialojen välittäjä nyt, kun aikuisten ilmeitä ei näe. Laululeikkijä kannattaa siis suosia vielä tavallista enemmän. ■

# TERVETULOA TÖIHIN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT LAURA VESA

Tamperelaisessa Viola-kodissa satsataan perehdyttämiseen. Lähihoitaja Marjo Lundénin mielestä jokaiselle harjoittelijalle ja uudelle työntekijälle tulisi antaa mahdollisuus kehittää työyhteisöä paremmaksi.

**H**aitallisiin rutiineihin jääh-  
täminen on pahinta, mitä  
**Marjo Lundén** pystyy ku-  
vittelemaan.

– Töissä en halua kuul-  
la kenenkään sanovan, että  
”meillä on tehty asiat aina näin” vaan  
olemme valmiita muuttamaan toimin-  
tatapojamme jatkuvasti paremmiksi.

Näin Marjo myös kertoo toimineen-  
sa itse koko työuransa ajan. Nykyises-  
sä työssä Viola-kodissa on ehtinyt vie-  
rättää vasta muutama vuosi, mutta sii-  
nä ajassa Marjo on ehtinyt uudistaa ta-  
vat, jolla työntekijät perehdytetään ta-  
loon ja sen tapoihin.

Ensimmäinen tehtävä on ollut hei-  
vata pois paperiset perehdytyskansiot.  
Kansioiden sisältämä tieto kulkee nyt  
jokaisen työntekijän mukana työkän-  
nyksessä ja siihen pääsee tarvittaessa kä-  
siksi myös työpaikan jokaiselta tietoko-  
neelta.

Perehdytyksessä käydään lyhyes-  
sä ajassa läpi niin valtava määrä asioi-  
ta, ettei kukaan sisäistä niitä kertakuu-  
lemalla. Tavanomaiset ja toistuvat teh-  
tävät tarttuvat selkäyttimeen nopeasti,  
mutta harva muistaa heittämillä, miten  
vaikkapa jokin harvoin käytetty henki-  
lönostin toimii.

– Ei sitä asiakkaan nähden voi al-  
kaa testaamaan, että mitä tuosta napis-  
ta painamalla tapahtuu, Marjo toteaa.

Viola-kodissa henkilökunta pereh-  
dytetään nostinten käyttöön, ja halu-  
tessaan työntekijä voi omalla älypuhe-  
limellaan katsoa opastusvideon laitteen  
toiminnasta koska tahansa.

## HYVÄ PEREHDYTYS ON TYÖTURVALLISUUSKYSYMYS

Se, että vanhusten palvelutalossa työ-  
kentelevä lähihoitaja on pystynyt työn-  
sä ohella toteuttamaan kokonaisen pe-  
rehdytysohjelman, on Marjon mukaan  
pitkälti kiinni työnantajasta. ►



Työpuhelin on lähihoitaja Anniina Andin tärkeä työväline. Siinä kulkevat ajantasaiset tiedot asiakkaiden hoidosta ja lääkityksestä. "Varsinkin väsyneenä asiat unohtuvat ja menevät sekaisin. Nyt jokainen käynti näkyy reaaliajassa ja päivittäiset muutokset näkyvät heti." Opiskelija Emilia Niemen mukaan Viola-kodin käyttämät ohjelmat ovat helppokäyttöisiä.







Kun perehdytys on huolellisesti suunniteltu ja sille varattu riittävästi aikaa, työyhteisöön on helppo solahda. Harjoittelija Emilia Niemeä (vas) vastassa ovat Viola-kodin työntekijät Antti Hapulinen, Tarja Korkiamäki ja Päivi Hyry.

– Esittelin idean meidän esimiehellemme ja hän sanoi, että jos hankin ohjelmalle ulkopuolisen rahoituksen, niin siitä vaan.

Kun perehdytysohjelmalle löytyi lopulta valmis tekninen toteutus eikä Marjon tarvinnut alkaa koodaamaan sitä alusta asti, työnantaja tuli asiassa vastaan. Marjon työvuorolistaan on merkitty oman työn päiviä, joiden aikana hän on rakentanut perehdytyksen sisältöä.

Perehdytysohjelma täydentää muita työntekijöiden käyttämiä ohjelmia. Etenkin toiminnanohjausjärjestelmää Nursebuddyä Marjo kehuu vuolaasti. Järjestelmässä asiakaslistat ovat ajantasaisina jokaisen työntekijän kännykässä.

Toimivat ohjelmistot vapauttavat työaikaa varsinaiseen asiakastyöhön.

– Meidän tehtävämme on hoitaa ja hoivata, ei muistaa ulkoa yksityiskohtia, jotka voimme helposti tarkistaa kännykstä.

Perehdytysisällöistä hyötyvät myös pidempään Viola-kodissa työskennelleet hoitajat. Osa asioista on sellaisia, että ne tulevat työssä eteen harvoin tai satunnaisesti, ja voivat vaatia nopeaa reagoitua.

– Asiakkaidemme hoitoisuudessa voi tapahtua nopeita muutoksia, jol-

loin totuttuja rutiineja joutuu muuttamaan lennosta.

Muutoksen hallinnassa auttaa, että työntekijöiden tarvitsemat tiedot ovat ajan tasalla ja helposti saatavilla. Se on edellytys sille, että työntekijä ja asiakkaat ovat turvassa.

– Kun työpaikalla tulee savuhälytys tai asiakas saa sairauskohtauksen, sinun on tiedettävä tasan tarkkaan, mistä viivasta väännyt tai mihin numeron soitat.

Vanha sanonta, ettei tyhmiä kysymyksiä ole, pitää harjoittelijan kohdalla erityisen hyvin paikkansa. Kysymykset, miten ja miksi jotkin asiat tehdään, paljastavat nopeasti, kuinka hyvin asiat ovat vakutuisella henkilökunnalla hallussa.

– Harjoittelijalle ei missään nimessä saa vastata ”en tiedä”. Kun omaa työtään joutuu väkisinkin arvioimaan ja perustelevaan, pysyy virkeänä eikä fakkiudu.

### PEREHDYTTÄJÄKIN VOI OPPIA

Kun uusi työntekijä tai harjoittelija tulee taloon, se työllistää suurta joukkoa henkilökuntaa. Henkilöstöpäälliköllä, lähiesimiehellä ja työhön perehdyttävällä lähihoitajalla on jokaisella omat tehtävänsä. Marjo näkee asian vielä laajemmin.

## ”MEIDÄN TEHTÄVÄMME ON HOITAA JA HOIVATA, EI MUISTAA ULKOA YKSITYISKOHTIA, JOTKA VOIMME HELPOSTI TARKISTAA.”

– Perehdyttäminen on jokaisen työntekijän tehtävä.

Marjo kehottaa kuuntelemaan jokaista tulokasta herkäällä korvalla. Uudet työntekijät ja harjoittelijat tarkastelevat työyhteisöä ainakin aluksi ulkopuolisin silmin, ja hänellä voi muutenkin olla osaamista, josta pidempään talossa olleet voivat oppia.

– Yksinkertaiset ajatukset laatikon ulkopuolelta voivat olla kullannarvoisia oivalluksia.

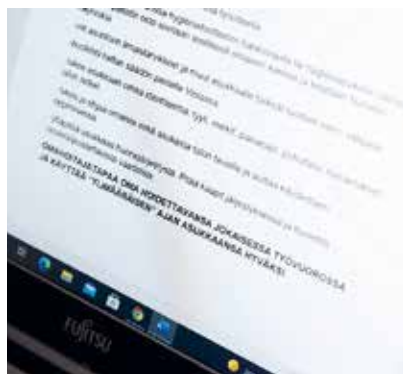
Opiskelijoilla on alan viimeisin tieto, jolla voi päivittää omaa osaamistaan. Myös aikuisten alanvaihtajien aikaisempaa työkokemusta kannattaa ►

Uusien työntekijöiden perehdytysohjelma sai alkunsa Marjo Lundénin omista harjoittelukokemuksista. "Itsellä oli vähän sellainen tunne, että harjoittelijat jätettiin heitteille. Halusin ohjelman, jota kuka tahansa taustasta ja kielitaidosta riippumatta osaa käyttää."





Marjo Lundén huomasi, että joidenkin työntekijöiden oli vaikea irrottautua henkisesti perehdytyskansioista, vaikka niissä saattoi olla asiat esitetty hyvinkin ylimalkaisesti. Sähköisen perehdytysohjelman muokkaaminen ja päivittäminen käy tietokoneella käden käänteessä.



## "PEREHDYTTÄMINEN ON JOKAISEN TYÖNTEKIJÄN TEHTÄVÄ."

hyödyntää. Marjo kertoo esimerkiksi siivousalalta lähihoitajaopintoihin siirtyneestä harjoittelijasta.

– Hän kysyi hyvin varovasti, että näinkö me siivousvälineitä säilytämme. Hänellä oli kokemusta, miten välineet on järkevämpi säilyttää, ja muutimme järjestystä sen mukaan.

Marjo on itsekin alanvaihtaja. Hän teki pitkän uran teatteripuvustajana ja sisustussuunnittelijana ennen kuin 50-vuotiaana vaihtoi nykyiseen työ-

hönsä Violakotiin ensin hoiva-avustajana ja sitten oppisopimusopiskelun kautta lähihoitajaksi.

– Minulla on ollut ihana työelämä, ja tälläkin hetkellä tunnen olevani ammatillisesti oikeassa paikassa.

Aikaisemmasta työurasta muistutavat yhä Viola-kodin ikkunoihin ripustetut verhot. Hoivakodin tekstiilien suunnittelu oli aikoinaan yksi hänen työtehtävistään.

– Laajojen kokonaisuuksien hallitseminen on varmaankin se osaaminen, mitä olen tuonut tähän työyhteisöön mukani.

Marjo kertoo miettineensä paljon perehdytys sisältöjen saavutettavuutta, millaisella kielellä ja miten asiat on esitettävä. Jokaisella työhön tulevalle lähihoitajalla on valmiudet erilaisten sähköisten ohjelmien käyttöön, mutta jokaisella on oma tapansa oppia. Viola-kodissa työskentelee vieläpä hyvin erilaisista taustoista tulevia ihmisiä, niin kehitysvammaisia kuin maahanmuuttajia.

– Päivitän ja lisään sisältöjä sitä mukaa kun saan käyttäjiltä palautetta. Palautetta pyydetään jokaiselta perehdytykseen osallistuneelta, ja ohjelmassa näen itekin, jos käyttäjä jumittuu johonkin kohtaan. Se on yleensä merkki siitä, että sisältöä on hiottava.

### OTA KAIKKI IRTI PEREHDYTYKSESTÄ

- Nauti asemastasi. Harjoittelijalla oikeus kysyä neuvoa koska tahansa, mistä tahansa, eikä hänellä ole samanlaista vastuuta työstä kuin varsinaisilla työntekijöillä.
- Ole avoin ja utelias. Jos sinua kiinnostaa jokin tietty työpaikka, kysy rohkeasti työharjoittelu paikkaa juuri sieltä.
- Tyhmiä kysymyksiä ei ole. Ne saavat perehdyttäjän perustelemaan ja arvioimaan omaa toimintaansa, joten parhaimmillaan harjoittelusta oppivat sekä perehdytettävä että perehdyttävä.
- Muista myös, että työntekijällä on oikeus pyytää perehdytystä muulloinkin kuin työsuhteen alussa.

*Vinkit antoi lähihoitaja  
Marjo Lundén Viola-kodista.*

Marjon tavoitteena on, että ohjelmaa osaa käyttää kuka tahansa lähihoitaja, ja että se otetaan käyttöön myös muilla työpaikoilla.

– Näin hyödyllisen työkalun pitäisi olla käytössä valtakunnallisesti. ■





Marjo Lundén seuraa, kuinka verenpaineen mittaaminen sujuu harjoittelija Emilia Niemeltä. Rouva Maila Ilvonen kertoo olleensa itsekin aikoinaan aktiivinen superilainen.

## Työharjoittelu vaatii entistä enemmän opettelua

Nelisen vuotta sitten tehtiin tutkinnonuudistus, joka siirsi yhä suuremman osan sosiaali- ja terveysalan perustutkinnosta työpaikoilla tapahtuvaksi oppimiseksi. Opiskelijan kannalta tämä tarkoittaa sitä, että työharjoitteluihin on lähdeittävä aikaisempaa ohuemmin tiedoin ja taidoin. Korona-ajan etäopetus on siirtänyt oppimisen painopistettä entisestään työpaikoille.

– Tiedän, mitkä ovat verenpaineen viitearvot, mutta vasta tällä olen päässyt mittaamaan verenpaineen ensimmäistä kertaa digitaalisella mittarilla, kertoo lähihoitajaksi opiskeleva **Emilia Niemi**.

Viola-kodissa työharjoittelun elokuussa aloittaneen Emilian koko opiskeluaika on kulunut koronan takia enemmän ja vähemmän etänä. Vastaanottoa Viola-kodissa hän kuvailee ystävälliseksi. Perehdytykseen on hänen mukaansa varattu riittävästi aikaa. Käytössä oleva perehdytysohjelma saa häneltä niin ikään hyväksynnän.

Kokemus ensimmäisestä työharjoittelusta päiväkodissa ei ollut yhtä rohkaiseva.

– Tulin sanoneeksi harjoittelun alussa, että minulla on kaksi lasta. Sen jälkeen jäin omilleni, en juuri saanut ohjausta.

Vaikka harjoittelijalta ei voi edellyttää samaa kuin varsinaisilta työntekijöiltä, Emilian mukaan harjoittelija on itsekin osaltaan vastuussa työpaikan ilmapiiristä ja hyvän yhteishengen luomisesta.

– Sano kaikkeen ”kyllä”. Jos sinulta kysytään, haluatko tehdä jonkin työtehtävän, niin kokeile, hän kannustaa uuteen työpaikkaan lähteviä.



Lähihoitaja Anniina And myöntää jännittäneen aikoinaan ensimmäistä vanhustyön harjoittelua. ”Minulla oli sama ajatus kuin monella muullakin, että vanhuksia en ainkaan hoida, mutta tässä sitä nyt ollaan”, lähes kymmenen vuotta vanhusten parissa työskennellyt Anniina toteaa. Pyörätuolin kyydissä istuu Antti Lahtinen.

# LÄHIHOITAJA 2021<sup>2.0</sup>

3.9.2021 KLO 9:30-15:30

Hei lähihoitajaopiskelija, ilmoittaudu viimeistään  
1.9. mukaan osoitteessa: [superliitto.fi/lahihoitaja2021](https://superliitto.fi/lahihoitaja2021)

## OHJELMA

- ✓ Läsnaolon voima, kohtaamisia hoitotyössä
- ✓ Lähihoitaja osaajana erikoissairaanhoidossa
- ✓ Onnistunut työssäoppiminen
- ✓ Ammattietiikka lähihoitajan työssä
- ✓ Vaarojen arviointi ja ennaltaehkäisy
- ✓ Rutiinit kuntoon – vahvana työelämään

Tiesithän, että  
Lähihoitaja 2021 2.0  
-verkkotapahtuma on  
maksuton kaikille  
lähihoitajaopiskelijoille!



Verkkotapahtuman  
juontaa Tanja  
Oksanen, joka  
toimii SuPerissa  
opiskelija-  
asiamiehenä.



## UPEAT PALKINNOT!

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



SUPER

#lähihoitaja2021  
[superliitto.fi](https://superliitto.fi)



# LÄHIHOITAJAOPIKSELIJA VOI OSALLISTUA KORONAAN SAIRASTUNEIDEN HOITOON, KUN NÄMÄ ASIAT HUOMIOIDAAN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Voiko lähihoitajaopiskelija mennä harjoitteluun työpaikalle, jossa hoidaan koronaan sairastuneita? Entä voiko rokottamaton opiskelija hoitaa koronapotilasta? SuPerin asiantuntija **Elina Ottela** vastaa kysymyksiin.

## **Voiko lähihoitajaopiskelija hoitaa koronaa sairastavaa potilasta?**

Työpaikalla tapahtuva oppiminen on oleellinen osa opiskelua. Lähihoitajaopiskelija voi osallistua koronaan sairastavan potilaan tai asiakkaan hoitoon, kun ensin on varmistettu, että hänellä on siihen tarvittava osaaminen. Opiskelijalla on myös oltava riittävät ja tilanteen edellyttämät suojavarusteet. Lähtökohtana tulee aina olla opiskelijan osaamistarve suhteessa tavoitteena olevaan tutkintoon tai koulutukseen tai tutkinnon osiin. Opiskelijan ohjaus ja opetustyössä, sekä turvallisuuden varmistamisessa, suuri vastuu on työpaikalla ja työpaikkaohjaajilla. Opiskelijan velvollisuus on noudattaa hänelle annettuja ohjeita.

Todennäköisesti yksikään lähihoitajaopiskelija tai alalle valmistunut ei vältty hoitamasta koronapotilaita. Tämän takia on tärkeä jo opiskeluvaiheessa hankkia työelämässä tarvittavaa ammattiosaamista aidossa työympäristössä ja tilanteissa.

## **Voiko alaikäinen lähihoitajaopiskelija hoitaa koronaan sairastunutta potilasta?**

Nuori opiskelija voi osallistua koronaan sairastavan hoitoon, kunhan työnantaja noudattaa lain vaatimuksia. Alaikäisiä lähihoitajaopiskelijoita koskee laki nuorista työntekijöistä. Sen mu-

kaan työnantajan on huolehdittava siitä, ettei työ tai harjoittelu ole nuoren henkisellet tai fyysiselle kehitykselle vahingoksi ja ettei se vaadi häneltä suurempaa ponnistusta tai vastuuta kuin hänen ikänsä ja voimansa katsoen kohtuullista. Työnantajan on huolehdittava, että nuori opiskelija saa riittävästi opetusta ja ohjausta.

## **Voiko lähihoitajaopiskelija osallistua koronaa sairastavan potilaan hoitoon, jos hän ei ole saanut koronarokotetta?**

Suuri osa nuorista ei ole vielä saanut koronarokotetta. Rokotussuojaa edellytetään lähtökohtaisesti niiltä työntekijöiltä ja opiskelijoilta, jotka työskentelevät sellaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköiden asiakas- ja potilastiloissa, joissa hoidetaan tartuntatautien vakaville seurauksille alttiita asiakkaita ja potilaita. Tämä koskee myös potilaiden kuljetuksia.

Tartuntatautilaki velvoittaa työnantajan arvioimaan, millaisen rokotesuojan henkilöstö tarvitsee sosiaali- ja terveydenhuollon työpaikoilla potilaiden ja asiakkaiden suojaamiseksi. Työnantaja saa vain erityisestä syystä käyttää riskialttiiden potilaiden tai asiakkaiden hoidossa henkilöä, jolla on puutteellinen rokotussuoja.

## **Miten varmistetaan, että lähihoitajaopiskelijan osallistuminen koronaa**

## **sairastavan hoitoon sujuu turvallisesti?**

Oppilaitos on vastuussa siitä, ettei nuorta lähetetä työpaikoille, ellei hänellä ole koronapotilaan turvallisessa hoitamisessa tarvittavia valmiuksia ja osaamista. Opiskelijan on saatava myös työpaikalta tiedot siitä, miten tartunta vältetään, ja hänellä on velvollisuus noudattaa työpaikan sääntöjä ja ammattietiikkaa. Nimetyllä työpaikkaohjaajalla on tärkeä rooli, kun hän ohjaa ja valvoo opiskelijan turvallista harjoittelua.

Me SuPerissa korostamme, että koronaa sairastavan hoitoon liittyvät riskit pienenevät, kun noudatetaan viranomaisten ja työpaikan ohjeita riittävästi turvaväleistä, asianmukaisesta käsihygieniasta ja suojainten käytöstä.

## **Miten varmistetaan, että lähihoitajaopiskelijalla on riittävä osaaminen?**

Jokaisen lähihoitajaopiskelijan osaminen ja valmiudet osallistua koronapotilaan hoitoon tulee arvioida erikseen. Osaaminen voidaan varmistaa esimerkiksi seuraamalla, pukeeko ja riisuuko opiskelija suojavarusteet ohjeiden mukaisesti.

Koronavirus on valitettavasti tullut osaksi arkea. Opiskelijoita kannattaakin jo opiskeluaikana rohkaista tarttumaan tilaisuuteen hoitaa myös koronaan sairastuneita. Näin koronapotilaiden hoito ei tule heille yllätyksenä, kun he valmistuvat ja menevät työelämään.





Mikään ei näytä  
auttavan

Jätä viesti,  
Vastaamme pian

Systemi on  
peittänyt täysin

Jätä viesti,  
Vastaamme pian

Voisitteko vastata,  
tilanne on tosi  
kiireellinen

Jätä viesti,  
Vastaamme pian

EN YMMÄRRÄI

Jätä viesti,  
Vastaamme pian

Meillä olisi vähän  
hätätilanne, pystyisittekö  
auttamaan?

Jätä viesti,  
Vastaamme pian

Mitä se  
tarkoittaa?

Jätä viesti,  
Vastaamme pian

APUA!

Ei viesti,  
Vastaamme pian

Ei auttanut

Jätä viesti,  
Vastaamme pian

ERROR!  
ERROR  
ERROR ERROR!  
ERROR

ERROR!  
ERROR! ERROR!

Apotti-tietojärjestelmä laajenee ja meteli yltyy

# TERVEYDENHUOLLOSSA ON MUITA ALOJA VÄHEMMÄN TEKNOSTRESSIÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Katastrofin mittoihin paisuneet tietoturvaongelmat, internetissä itse itsensä diagnosoivat asiakkaat ja teknisen tuen ulkoistuminen aina Intiaan saakka lisäävät työelämän teknostressiä.

**T**yöelämän suuri digimurros osui 1990-luvulle, eikä Suomessa ollut enää uuden vuosituhannen alussa jäljellä montaakaan alaa, jolla työntekijä olisi säästynyt kokonaan tietokoneen näppäimistön naputtelulta.

Osalle iäkkäämmistä työntekijöistä – iäkäs tarkoittaa tässä viisikymppistä ja allekin – uuden teknologian omaksuminen oli ylivoimaisen vaikeaa. Moni antoi periksi ja loikkasi eläkeputkeen, osa pitkien sairausjaksojen jälkeen.

Noista ajoista on kulunut yli kaksi vuosikymmentä. Onko olemassa jokin erityinen syy tutkia teknologiasta työntekijöille aiheutuvaa stressiä juuri nyt? Kyllä on, vastaa kasvatustieteen professori **Raija Hämäläinen** Jyväskylän yliopistosta.

– Teknologian asema työelämässä on muuttunut. Vielä parikymmentä vuotta sitten teknologiaa käytettiin yleensä muun tekemisen apuvälineenä. Nykyään teknologiasta on tullut yhä enemmän osaamisen kohde sinänsä, Hämäläinen selittää.

Enää ei riitä se, että osaa lähettää paperikirjeen sijaan sähköpostiviestin liitteineen. Lisäksi pitää tietää, mitä voi lähettää avoimena ja mitä salattuna, ja mitä ei kannata lähettää sähköpostina ollenkaan.

Kyberturvallisuus on Hämäläisen mukaan nykyään iso stressitekijä. Vi-

meistään psykoterapiakeskus Vastaa- mon viime vuonna paljastunut tietosuoja-katastrofi teki kaikille selväksi, mitä huolimattomuudesta voi pahimmillaan seurata.

Kaiken kaikkiaan vastuuta tietotekniikasta on Hämäläisen mukaan siirretty yhä enemmän työntekijän kannettavaksi – ja se stressaa.

– Ennen tietotekniikkapulmiin joutuneella työntekijällä oli yleensä tekninen tuki lähellä. Nykyään auttaja voi olla Intiassa. Vastaus kovan kiireen keskellä esitettynä kysymykseen on usein ”jätä viesti, vastaamme pian”.

## TEKNOSTRESSI LIENTYY JOS TYÖN MUUT OSAT TOIMIVAT

Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitoksen Well@DigiWork -hankkeessa selvitettiin yli tuhannen suomalaisen työntekijän työssään kokemaa teknostressiä. Juuri ennen koronapandemian puhkeamista toteutettuun internet-kyselyyn vastasi yli tuhat yksityisen ja julkisen sektorin työntekijää ympäri Suomea.

Vastaaajista noin puolet teki työtä terveydenhuollossa. Loput työskenteli-

vät muun muassa tukku- ja vähittäiskaupassa sekä teollisuuden aloilla.

Kyselyyn osallistuneista lähes kolmannes kertoi kokevansa työperäistä teknostressiä. Teknostressi näyttää siis

olevan merkittävä ongelma suomalaisilla työpaikoilla toimialasta riippumatta.

– Sairaanhoidopiireissä teknostressiä koettiin melko vä-

hän esimerkiksi suuriin yrityksiin verrattuna, Hämäläinen sanoo.

Tulos on sikäli yllättävä, että terveydenhuollossa käytössä olevien tietojärjestelmien kirjo on pahamaineisen laaja ja sekava. Vanhentuneet järjestelmät ja niiden väliset yhteensopivuusongelmat ovat haitanneet sairaalatyötä jo useamman vuosikymmenen ajan.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoidopiirissä huhtikuussa käyttöön otettu potilastietojärjestelmä Apotti ei valitettavasti näyttäisi olevan poikkeus säännöstä.

Husin erikoislääkäri haukkui Hesarin jutussa Apotin heti alkuun niin monimutkaiseksi ja kömpelöksi, että henkilökunta joutuu potilaiden sijaan keskittymään ohjelmistoon, ja potilasturvallisuus vaarantuu. ►

## KYBERTURVALLISUUS STRESSAA. MIKÄ SÄHKÖPOSTI PITÄÄ LÄHETTÄÄ SALATTUNA?



Kaikesta huolimatta teknostressiä siis koettiin terveydenhuollossa vähemmän kuin muilla aloilla. Mistä stressin vähyys voisi johtua?

– Jos työssä tarpeeksi moni muu asia on kohdallaan, niin myös stressiä aiheuttavia asioita siedetään paremmin. Terveydenhuollossa näin ilmeisesti on, Hämäläinen tuumii.

Teknostressiä aiheuttavat sekä työpaikan sisäiset tekijät että muutokset asiakkaiden käyttäytymisessä. Terveydenhuollossa asiakkaiden käyttäytyminen on muuttunut esimerkiksi niin, että terveyskeskukseen tullaan omien eväiden kanssa, eli internetistä saadulla tiedolla varustautuneina.

– Osa netin keskusteluryhmistä tuottaa asiallista tietoa sairauksista, osa taas ei. Moni itse itsensä netissä diagnosoinut on jo vastaanotolle tullessaan varma vaivastaan ja sen vaatimasta hoidosta. Toisaalta asiakkailta myös edellytetään internetin hallintaa esimerkiksi ilmoittautumisessa ja Omakanta-palvelun käytössä.

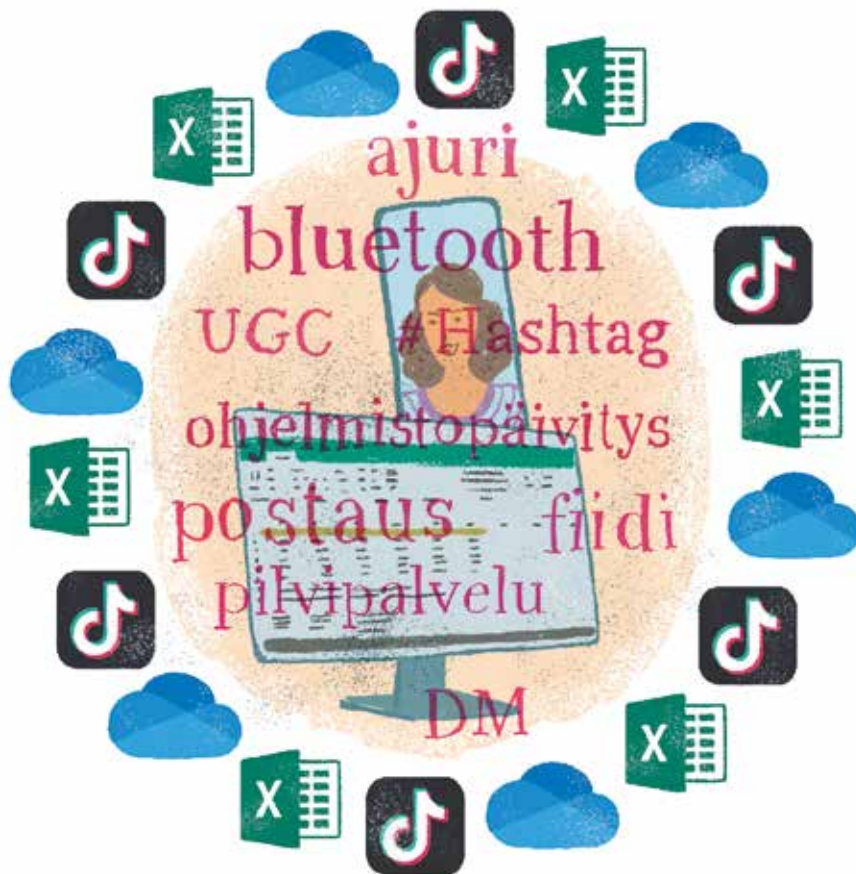
## KOKENUT TIETÄÄ ENNALTA MIKÄ EI TULE TOIMIMAAN

Tutkimuksen mukaan pitkään työelämässä olleet kokevat teknostressiä nuorempia kollegoitaan useammin. Hämäläisen mukaan teknostressi poikkeaa tässä suhteessa muista työhön liittyvistä stressityypeistä.

– Yleensä käy niin, että työkokemuksen karttuessa ammatillinen osaaminen kehittyy ja stressi vähenee. Teknostressin kohdalla suunta on päinvastainen: stressi lisääntyy työkokemuksen myötä. Tähän ei kiinnitetä työpaikoilla tarpeeksi huomiota.

Yksi selitys nurinkuriselle kehitykselle voi Hämäläisen mukaan olla se, että kokeneet työntekijät tietävät kokevansa paremmin, kuinka hyvin tai huonosti jokin teknologinen ratkaisu tulee työpaikalla toimimaan.

– Kokeneilla tuntemus työpaikan kokonaisuuden toiminnasta on vahvempi, ja siksi myös vastuu ja stressi painavat enemmän. Uusia laitteita ja järjestelmiä taloon hankittaessa juu-



ri kokeneilla työntekijöillä on parhaat edellytykset arvioida niiden toimivuutta.

Hankintapäätöksiä tehdessä rahapainaa kuitenkin usein enemmän kuin kokeneen työntekijän asiantuntemus.

– Stressi tulee siitä, että kokenut työntekijä tietää, että paremminkin olisi voitu valita – mutta eipä valittu.

Tulokset kertovat miesten kokevan teknostressiä herkemmin kuin naisten. Hämäläisen mukaan tilanne voi johtua siitä, että miehille annetaan teknologia-asioissa enemmän vastuuta kuin naisille.

– Perinteiset työroolit eivät ole kokenaan kadonnet. Kun tulee teknisiä ongelmia, apuun pyydetään usein mies.

Hämäläinen korostaa informaalin eli epävirallisen oppimisen merkitystä teknostressin torjunnassa: teknostressi ei parane sillä, että pidetään vapaa-ajalla näpit irti kaikesta teknologiasta.

– Ne, jotka käyttävät vapaa-ajalla teknologiaa älyllisesti ja luovasti, ovat teknologisilta taidoiltaan muita parempia. He osaavat myös arvioida mui-

ta paremmin erilaisten teknologioiden vaikutuksia työhönsä. Vapaa-ajalla oppiminen on erittäin hyvä lääke teknostressiä vastaan, Hämäläinen varkuuttaa.

Työn ja vapaa-ajan ero pitäisi hänen mielestään ajatella uusiksi laajemminkin.

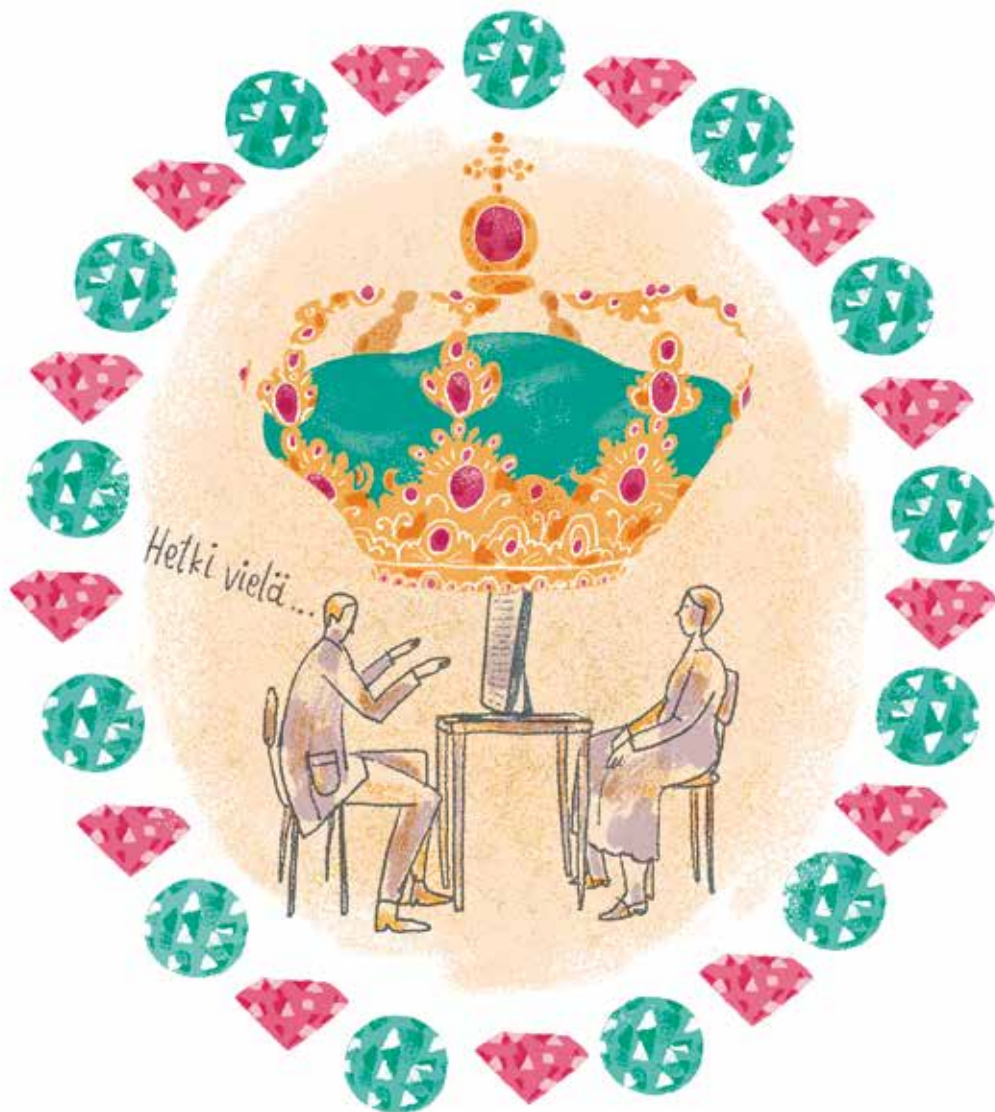
– Kun työelämä muuttuu, koko elämä muuttuu. Työn ja vapaa-ajan välille

pitää etsiä uusi tasapaino, mustavalkoinen jako kahteen ei enää toimi.

Moni ajattelee esimerkiksi, ettei vapaa-ajalla pitäisi puhua työasioista. Hämäläisen mukaan osa työntekijöistä kokee kuitenkin, että työasioista puhuminen työajan ulkopuolella vähentää stressiä. Somea taas pidetään vapaa-ajan viihdykkeenä, mutta sen käyttöä ei pitäisi kieltää kokonaan työaikaanakaan. ■

*Well@DigiWork: Digitaaliset työympäristöt -hanke löytyy Jyväskylän yliopiston sivuilta [www.jyu.fi/edupsyl/fil/tutkimus/hankkeet-projects/well-at-digiwork](http://www.jyu.fi/edupsyl/fil/tutkimus/hankkeet-projects/well-at-digiwork)*





# Tää on niin tätä!

Sairaaloiden Apotti-tietojärjestelmä on satoja miljoonia maksanut susi, jota ei olisi pitänyt päästää edes testikäyttöön.

"Apotti nousee kuitenkin jättiläisenä lääkärin ja potilaan väliin. Aika kuluu Apotille, ei potilaalle. Apotti on paavi."

Lainaukset ovat Helsingin Sanomista parin vuoden takaa, ja kesäkuun Lääkärilehdestä. Kirjoittajat ovat Apotti-järjestelmää käyttäneitä erikoislääkäreitä.

Apotti on pääkaupunkiseudun kuntien sosiaali- ja terveydenhuollot yhdistävä asiakas- ja potilastietojärjestelmä, jonka Helsinki ottaa käyttöön vaihteittain vuoden 2021 aikana. Järjestelmän piirissä on tämän jälkeen 1,6 miljoonaa kansalaista.

Ehkä Apotti todella on vielä raakile, ja varmaa on, että uuden tietojär-

jestelmän asettumien rutiiniksi muiden rutiinien joukkoon vie aikaa.

Tutkijoiden **Pasi Raatikainen** ja **Matias Nurminen** mukaan Apotin järjestelmällisen ja pitkään jatkuneen lyttäämisen takaa löytyy kuitenkin muutakin kuin Apotti todellisine ominaisuuksineen.

Tutkijat puhuvat kerrontaa ohjaavasta mallitarinasta, joka tietojärjestelmähankkeiden kohdalla satuu olemaan auttamattoman negatiivinen. Tietojärjestelmästä saa kertoa vasta sitten, kun se ei toimi, tutkijat kirjoittavat Tampereen yliopiston Alusta-verkkolehdestä.

Turhankin suosittu sanonta "tää on niin tätä" kertoo tiivistetysti, mistä negatiivisessa mallitarinassa on kysymys.

## TERVEYDENHUOLLON TIETOJÄRJESTELMÄT OVAT PAHAMAINEISEN SEKAVIA.

Tyypillinen tarina tietojärjestelmästä kertoo, kuinka uusi järjestelmä tuo käyttäjän siihen asti hyvin sujuneeseen työntekoon kaaoksen, jota järjestelmän hyödyt eivät korvaa. Näissä kertomuksissa on voimaa, mutta ne eivät kerro objektiivista totuutta järjestelmästä vaan kokemuksen, joka on totta vain kokijalleen.

Peruskysymys tietojärjestelmistä kertomisen takana on tutkijoiden mukaan tämä: miten kertoa jostain, jota ei edes huo-

maa ennen kuin se ei toimi?

Raatikaisen ja Nurminen mukaan tietojärjestelmiin suhtaudutaan niiden monimutkaisuutta tyypistävasti kuin työkaluihin. Vasaran varren katkeamisesta voi kertoa – mutta kuulostaisi omituiselta kertoa kavereille, kuinka vasara jälleen kerran toimi täydellisesti. ■



ON EPÄREILUA SYYTTÄÄ  
NUORTA KOKEMUKSEN  
PUUTTEESTA.

# KAIKEN IKÄÄ KATEUDESTA VIHREÄ

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Nuoret kadehtivat vanhempien kollegoiden kokemusta ja itsevarmuutta, vanhemmat nuorten intoa ja mahdollisuuksia. Parhaimmillaan kateus toimii omien tavoitteiden kirkastajana ja kirittäjänä.

**O**n vaikeaa myötelää kollegan iloa tai vastoinikäymisiä, jos oma elämä pyörii sen ympärillä, mitä itseltä puuttuu. Kateus on normaali tunne, kukaan ei ole sille immuuni. Inhimillisyydestään huolimatta kateus ei oikeuta käyttäytymään huonosti.

Kateellisuus voi olla rakentavaa tai hajottavaa.

– Positiivinen kateus on sitä, että ei toivo toiselta mitään pois, vaan on itse valmis tsemppaamaan saavuttaakseen saman. Negatiivista kateutta on se, että ajattelee, että kun minäkään en saanut, niin tuokaan ei saa saada, psykologi **Anna Tienhaara** Työterveyslaitokselta sanoo.

## KUN KOLLEGAN NUORUUS NÄRÄSTÄÄ

Ikäsyrrinnästä puhutaan paljon ja usein siltä kantilta, että keski-ikäisten ja eläkeikää lähestyvien on vaikea työllistyä. Myös nuori saattaa kokea ikäsyrrintä.

Uusi, epävarma työntekijä on varsinainen herkkupala katkeroituneelle ja kateuteen taipuvaiselle kollegalle, joka ottaa tehtäväkseen horjuttaa nuoren uskottavuutta vihjailemalla kaikin tavoin, ettei tämä ole tarpeeksi ammatitaitoinen. Sukupolvikateus voi näkyä ja kuulua tulokkaan onnistumisten vähättelynä sekä pienimpienkin virheidä korostamisena. *”Eikö se tätäkään taas osannut”,* syvä huokaus, *”mitä sielä koulussakin nykyisin opetetaan, vain niitä digibommia”,* perään kaikkietävä nyökkäys, *”eihän tuo nyt vielä mitään”,* tiukka kädenheilautus.

– Jos ihmisen omat unelmat eivät ole täyttyneet, hän kokee helpommin tyytymättömyyttä. Se voi kääntyä kateudeksi heitä kohtaan, joilla on vielä mahdollisuuksia saavuttaa omia haaveitaan, Tienhaara pohtii.

Kyse ei aina ole sukupolvikateudesta.

– Nuori ihminen voi herättää epävarmuutta, joka purkautuu vahvana torjuntana, jos oma osaaminen on jää-

nyt päivittämättä. Siihen voi sekoittua väsymystä ja uupumista. Eläkeiän häämöttäessä ei välttämättä enää jaksa ajatella uudistumista ja kehittämistä, kun energia menee perusarjen pyörittämiseen. Se on ymmärrettävää, mutta ei saisi välittyä toiselle ikävällä tavalla.

Jos nuori työkaveri ärsyttää, on hyvä pysähtyä miettimään, mikä tilanteessa ja asetelmassa triggeröi, onko kyse sittenkin *minusta*, eikä hänestä? Ongelma ei välttämättä olekaan toisen kokemattomuus ja liian vähän kilometrejä mittarissa – mitä on helppo päällisin puolin syyttää – vaan se, ettei itse ole hyväksynyt omaa vanhene- mistaan ja pelkää jäävänsä nuoren kollegan varjoon.

## BENSAA KATEUDEN LIEKKEIHIN

Kateutta esiintyy kaikkialla, missä on ihmisiä ja ihmissuhteita, myös työpaikoilla. Se ei kohdistu vain ammatilliseen osaamiseen ja asemaan, vaan ▶





## Ihminen on kateudesta vihreä yli kieli- ja kulttuurirajojen

Antiikin Kreikassa ajateltiin, että kateus ja mustasukkaisuus saavat sapsen kiehumään. Vihreä väri tulee liiallisesta sapesta. Kateudesta ollaan vihreitä ainakin myös englanniksi, saksaksi, portugalsiksi, italiaksi ja ruotsiksi.

LÄHDE: HELSINGIN KAUPUNGINKIRJASTO, KYSY.FI

# KATEUS EI KOHDISTU VAIN MATERIAAN, VAAN MYÖS TOISEN PERSONAN OMINAISUUKSIIN, TAITOIHIN TAI KYKYIHIN.

myös toisen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja saavutuksiin.

Tiimiläinen saattaa olla kateellinen pomolleen asemasta tai palkasta, mutta esihenkilö voi yhtä lailla olla kateellinen alaiselleen. Vasta-alkaja voi kadehtia itsevarmaa osaajaa ja konkari nuorta kollegaa, jolla piisaa energiaa, elämäniloa, terveyttä ja ulkonäköä. Uransa keskivaiheilla suuntaansa etsivä ja ruuhkavuosiin rämpivä tuntee kateudenpiston eläkkeelle jäävän työkaverin läksiäiskakua lusikoidessaan. Lista on loputon.

– Ihmiset skannaavat ja arvioivat tilanteita jatkuvasti ja myös tiedostamattaan. Erityisen herkillä tuntosarvet ovat sen suhteen, että kohtelu on tasapuolista. Epäoikeudenmukaiseksi koettu kohtelu on omiaan herättämään kateutta.

Negatiivinen keskustelukulttuuri on puolestaan kuin bensaa kateuden liekkiin.

## VASTALÄÄKE ON MYÖTÄTUNTO

– Kateuteen liittyy riittämättömyyden tunnetta ja epävarmuutta, Tienhaara sanoo.

– Kateellinen kiinnittää toisessa huomiota sellaisiin saavutuksiin ja ominaisuuksiin, joista itse kokee jäävänsä osattomaksi.

Pitkäaikainen, alati jäytävä kateus voi liittyä oman arvontunnon puutteeseen. Sen tunnistaa siitä, ettei osaa olla tyytyväinen saavutettuun sen, mitä toiselta kadehti ja mieli alkaa heti bon-

gata uusia kateuden kohteita. Kateutta ruokkivat vertailu ja vastakkainasettelu, ja sen vastalääke on myötätunto, myös itseä kohtaan.

## KATEUS TOIMII KOMPASSINA

Kateutta kannattaa kuunnella, eikä hätistellä pois kiellettynä tunteena.

– On tärkeää kysyä itseltään, ketä kadehdin ja miksi, mitä hänellä on sellaista, mitä minä haluaisin ja miten voisin sen saavuttaa.

Jos kateuden kohde on saavutettavissa, niin selkeintä on yrittää hankkia se ja katsoa helpottaako kateus.

– Toisten hyvä suoriutuminen voi motivoida toteuttamaan omia unelmia, Tienhaara painottaa.

Sekin on hyvä tunnistaa ja tunnustaa, että aina kateuden kohde ei ole saavutettavissa. Sen sijaan, että heittäisi kapuloihin toisen rattaisiin, on itselle hyödyllisempää keskittyä niihin asioihin, joista on mahdollista saada iloa ja energiaa.

## KATEUTTA VOI KARSIA TYÖPAIKOILLA

Kateutta ei voi kokonaan kitkeä, mutta miten sitä voi vähentää töissä?

– Se, mitä yhteisössä arvostetaan, vaikuttaa toki myös siihen, mitä kadehditaan, Tienhaara sanoo.

Hän peräänkuuluttaaakin moninaisuuden arvostamista.

– Kaikki lähtee siitä, että nostetaan esille moninaisuutta, erilaista osaamis-

ta ja kokemusta ja erilaisia taustoja, eikä määritellä vain yhtä tapaa tai ominaisuutta tavoittelemisen ja kiitoksen arvoiseksi. ■

LÄHTEET: 10 SIGNS OF GENERATIONAL ENVY, ARAYA BAKER, PSYCHOLOGY TODAY, MIELI.FI

## Onko pakko iloita toisen puolesta?

Ei. Esimerkiksi oma lapsettomuus tai ero voivat olla niin isoja asioita, ettei pysty iloitsemaan perhe-elämäänsä hehkuttavan työkaverin puolesta.

Se, että ei pysty kohtaamaan jotain aihetta, on hälytysmerkki itselle, että asia vaatii työstöä.

Jos on hyvä luottamus, voi sanoa, että olen pahoillani, mutta nyt en osaa iloita onnestasi oman elämäntilanteeni vuoksi. Tässä tosin paljastaa oman haavoittuvuutensa, mitä kaikki eivät halua töissä tehdä.

Jos välit ovat etäisemmät, voi todeta kohteliaasti, että hieno juttu, mutta sivuuttaa aiheen neutraalisti ja pyrkii vaihtamaan puheenaihetta.

Vinkit antoi psykologi  
Anna Tienhaara



**Kuntoutus** toteutuu Kalajoen Hiekkasärkillä, Santa's Resort&Spa Hotel Sanin yhteydessä.

**Tavoitteena** on työkyvyn parantaminen ja tukeminen sekä työelämässä pysyminen.

#### **Kuntoutuksen rakenne**

**Henkilökohtainen päivä** Taukokankaalla, Kalajoella 15.11.-22.12.2021 välisenä aikana.

Päivä sisältää lääkärin, työelämänasiantuntijan ja fysioterapeutin tapaamisen.

Työryhmän jäsenen käynti/etäyhteys työpaikalle 15.11.-22.12.2021 välisenä aikana.

**1. Ryhmäjakso** Taukokankaalla Kalajoella. 24.1.-27.1.2022 (4 vrk).

**2. Ryhmäjakso** Taukokankaalla Kalajoella. 6.-10.6.2022 (5 vrk).

**3. Ryhmäjakso** Taukokankaalla Kalajoella. 31.10.-3.11.2022 (4 vrk).

Ryhmäjaksojen välissä 1–2 henkilökohtaista tapaamista tai etäyhteydenottoa.

**Henkilökohtainen käynti** Taukokankaalla, 7.11.2022-3.1.2023 välisenä aikana.

## **Superin jäsenten KIILA-kuntoutus 81678 Kalajoella**

Kiila- kuntoutus on Kelan ammatillista kuntoutusta ja järjestetään yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Ryhmämuotoisiin jaksoihin voi osallistua 8 kuntoutujaa. Kuntoutusprosessi kestää noin 1 vuoden ja on työnantajan/ Kelan rahoittamaa.

#### **Työryhmä**

KIILA-kuntoutuksen toteuttamisesta vastaa moniammatillinen työryhmä: työelämän asiantuntija, yleislääketieteen erikoislääkäri, fysioterapeutti ja psykologi sekä erityistyöntekijöitä tarpeen mukaan.

**KIILA- kuntoutukseen hakeudutaan** työterveyshuollon kautta. Hakemukset toimitetaan Kelaan 8.10.2021 mennessä:

Kela, PL 10, 00056 KELA tai liitteet voi toimittaa myös verkkoasiointipalvelun Viestit-toiminnon kautta. Kirjaudu verkkopalveluun pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Hakemukseen tarvittavat lomakkeet: **Kelan KU 101, KU 200, lääkärin B-lausunto.**

#### **Lisätietoja antaa**

Työfysioterapeutti **Marjo Heikkala**  
p. 044 4794 764, [marjo.heikkala@taukokangas.fi](mailto:marjo.heikkala@taukokangas.fi).



## TIESITKÖ?

Suomessa tehdään joka vuosi  
**15 000** silmien laserleikkausta.

NÄKÖ RY, HS

## Terveellisesti karaokessa

Laulaminen tekee hyvää sekä mielen että kehon terveydelle. Se helpottaa masennusoireita ja ahdistusta, parantaa keuhkojen terveyttä ja nostaa itsetuntoa. Yksinkin voi luritella, mutta eniten terveyshyötyjä saa, kun laulaa porukalla. Toisin kuin monella muulla hoidolla, laulamisella ei ole havaittu olevan ikäviä sivuvaikutuksia ja pienikin annos auttaa. Jos ei ehdi kuoroharkkoihin, niin karaoke tai kahvitauolla kaiverin kunniaksi kiskaistu *Paljon onnea vaan* toimii yhtä lailla.

OTAGON YLIOPISTO, UUSI-SEELANTI



## Kalsiumia PMS-oireisiin

90 prosenttia naisista tuntee nahoissaan PMS-oireet. Muutama päivä ennen kuukautisia mieliala heittelee, makea himottaa, vatsa turpoaa, väsyttää ja päätä särkee.

Jos suklaa ja sauna on jo kokeiltu, kannattaa suunnata vitamiinien ja hiivenaisten äärelle. Kalsiumin ja B6-vitamiinin on useissa tutkimuksissa todettu helpottavan PMS-oireisiin liittyvää ärtynyttä oloa, turvotusta ja uupumusta. Magnesium taas voi auttaa kuukautisten yhteydessä esiintyvään päänsärkyyn.

Rööki kannattaa tumpata, sillä tupakoivilla PMS-oireet ovat selvästi yleisempiä ja voimakkaampia kuin savuttomilla.

WOMENSHEALTH.GOV



## Yskä onkin sukuvika

Yskä on yleinen vaiva, jonka syyt vaihtelevat pienestä flunssasta vakaviin sairauksiin kuten keuhkosityöpään. Aina yskimisen syytä ei löydetä, eikä köhä ole juuri kiinnostanut tieteentekijöitä, sillä sitä on pidetty lähinnä oireena jostakin muusta taudista.

Nykyään yskä tunnistetaan omaksi sairaudekseen. Lääketieteen lisensiaatti **Anne Lätin** väitöstutkimus toi yskiville myös uuden tiedon: Jos suvussa on yskää, todennäköisyys yskän puhkeamiselle ja pitkittymiselle on suurempi. Vaikuttaisi siltä, että yskiminen kulkee ainakin osittain suvussa.

Yskä on hankalahoitoinen vaiva, joka heikentää elämänlaatua. Kroonisen yskän hoitomahdollisuudet ovat rajalliset, mutta kun tutkitaan yskän syitä ja mekanismeja voidaan kenties tulevaisuudessa kehittää uusia, tehokkaampia lääkkeitä köhään ja kurkun kutinaan.



# 5 syytä rakastaa PUOLUKKAA

1. Kangasmetsien mättäillä kasvava puolukka on suomalaista superruokaa, jota ei kovin hyvin tunneta muualla. Kirpeän kaunis marja on monipuolinen ja edullinen. Perinteisesti sitä on käytetty survoksena lämpimien liharuokien lisukkeena, mutta puolukasta syntyy myös kuohkea vispipuuro, pirtelö tai piirakka.

2. Säännöllinen puolukoiden syöminen näyttää alentavan kohonnutta verenpainetta. Puolukat parantavat myös verisuonten toimintaa ja alentavat paljon puhuttua, pahamaineista hiljaista tulehdusta. Useissa tutkimuksissa on todettu, että paljon polyfenoleita sisältävät ruoat alentavat kaikenlaisten sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Puolukka ja monet muutkin marjat ovat erinomaisia polyfenolien lähteitä.

3. Fermentoitu puolukkamehu hoitaa suuta. Se estää kielisyöpäsolujen kasvua ja leviämistä, ja hiiwasienten ja hampaiden reikiintymistä aiheuttavien bakteerien kasvua. Iänverenvuoto ja näkyvä

plakki vähenevät. Olennaista puolukan hyville vaikutuksille on mehun tiivistys ja sokerien poisto fermentoimalla, sillä se-  
kä syöpäsolut että suun mikrobit käyttävät kasvamiseen sokereita.

4. Karpalon on jo pitkään tiedetty ehkäisevän virtsatietulehduksia. Samanlaisia vaikutuksia näyttäisi olevan myös puolukalla, vaikka aihetta ei ole kovin paljon vielä tutkittu. Vaikutus perustuu siihen, että marjojen sisältämä hippuuri-happo estää bakteerien kasvua ja kiinnittymistä virtsateiden soluihin.

5. Puolukoiden lisääminen ruokavalioon saattaa hillitä painon nousua, vaikka muuten söisi epäterveellisesti. Tutkimuksissa on saatu alustavia viitteitä myös siitä, että puolukat ehkäisevät rasvan kertymistä sisäelinten ympärille ja estävät rasvaisen ruoan aiheuttaman glukoosi- ja kolesterolitasojen nousua.

HELSINGIN YLIOPISTO,  
TAMPEREEN YLIOPISTO, SITRA, AIVOLIITTO

**”Kateus ei ole pinnallinen tai turhamainen tunne. Kateuden tehtävä on kiinnittää huomiomme siihen, mikä on meille tärkeää.”**

PSYKOTERAPEUTTI EMILIA KUJALA  
INSTAGRAM-TILILLÄÄN  
@TUNTEELLAEMILIAKUJALA



## Illan viimeinen kuppi

Monet jättävät iltakahvin juomatta, sillä kofeiini tunnetusti siirtää nukahtamista ja heikentää unen laatua. Kofeiini vaikuttaa aivoissa välittäjäaineeseen nimeltä adenosini, joka puolestaan säätelee uni-valverytmiä.

Vaan ei suinkaan kaikilla. Kahvin vaikutus uneen on yksilöllistä ja riippuu illan viimeisen kupillisen lisäksi myös siitä, paljonko kahvia on tullut kaikkiaan kitattua päivän mittaan. Kofeiiniin kehittyy myös toleranssia. Suurkuluttajilla ei pikkukuppi tunnu missään, mutta harvoin juovat saattavat mukillisen jälkeen valvoa puoliyötä. Loppupeleissä kyse on perimästä. Geneettiset erot vaikuttavat siihen, kuinka nopea ihmisen kofeiiniaineenvaihdunta on.

TYÖTERVEYSLAITOS

Super Pusu



”Olen saanut @TyksVsshp:lla aivan erinomaista hoitoa. Mutta joskus... Ymmärrän, että lääkärin pitää keskustella keskenään vaikka potilas on läsnä. Mutta mikään minussa ei ole ”mielenkiintoinen tapaus.” Olen minä, en petrimalja. Hoitajat usein näkevätkin ongelman. Ihan naamasta.”

TURUN YLIOPISTON DOSENTTI  
JUKKA-PEKKA PURO

PURO ON KERTONUT JULKISUUDESSA  
AIVOIMESTI SAAMISTAAN SYÖPÄHOIDOISTA.

TWITTERISSÄ 3.8.2021

## Vertailu

Suomalainen  
syö vuodessa  
**15 kiloa**  
kalaa.

Lihaa syömme  
**79 kiloa**  
per henkilö.



LUONNONVARAKESKUS

# Ilmaiset verkkovalmennukset jäsenille

## TSEMPPAA ITSEÄSI JA KANSSA-SUPERILAISIA HYVÄSSÄ SEURASSA!

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

SuPer tarjoaa jäsenetuna kaikille jo liittoon kuuluville ja mukaan liittyville neljä verkkovalmennusta. Kursseilla perehdytään liikuntaan, palautumiseen ja virkistymiseen, dynaamiseen venyttelyyn sekä panostetaan vuorotyötä tekevien ravitsemukseen.

*Hei jäsen!*  
Ota etusi käyttöön jo tänään.

**O**nko herkkukäsi herkässä työvuoron jälkeen? Valitsetko lenkkikossujen sijaan torkkuhuovan? Mistä energiaa, kun syksyn pimeys pukkaa päälle? Jos nämä kysymykset tuntuvat tutuilta, niin kannattaa ainakin kokeilla SuPerin jäsenille tarjoamia maksuttomia ja helppokäyttöisiä hyvinvoinnin verkkovalmennuksia. Voit tehdä harjoituksia kotona tai vaikka kuntosalilla. Valmentajana toimii **Terhi Immonen** SykeTribestä. Hän on kuntoutukseen erikoistunut lähihoitaja, mentaalivalmentaja ja personal trainer. Terhin lisäksi kurssien kouluttajina toimivat fysioterapeutti ja fitness-valmentaja **Aku Virtanen**, kilpauimari, uima-valmentaja ja psykologian maisteri **Eetu Karvonen** sekä työhyvinvointiin erikoistunut **Sami Hautaniemi**.



– Tämän vuoden teema on hyvin-voiva hoitaja, kertoo SuPerin opiskelijajasi-asiames **Minna Kuusela**.

– Etenkin nyt korona-aikana hoitoalalla on erittäin raskasta, ja maksuttomien verkkovalmennusten tarkoitus on tukea hyvinvointia ja työssä jaksamista. Moduulit voi tehdä milloin itse haluaa, joten ne toimivat myös epäsäännöllisistä työaika tekevä kirittäjänä ja apuna. Vuorotyötä tekevien ravitsemusta tukeva kurssi on suunniteltu erityisesti SuPerin jäsenille.

Valmennukset ovat vain superilaisille, ja ensimmäinen kirjautuminen niihin tapahtuu verkkokoulutusympäristö Skarpin kautta. Skarpista on suora linkki SykeTriben koulutuksiin.

Aiotko Minna itse osallistua?

– Totta kai! En ole juuri harrastanut viime aikoina. Odotan, että saisin verkkovalmennuksen kautta buustia liikkuamiseen sekä vinkkejä jaksamiseen ja syömiseen, Kuusela sanoo.

## FYYSINEN JA HENKINEN SUORIUTUMINEN KULKEVAT KÄSI KÄDESSÄ

Valmennusten vetäjä Terhi Immonen on koulutukseltaan kuntoutukseen erikoistunut lähihoitaja.

– Työskentelin useamman vuoden Tampereella erikoissairaanhoidon yksikössä hengityshalvaushoitajana. Käytännössä se tarkoitti nelirajahalvaantuneiden potilaiden hoitoa heidän omista kodeistaan, toisinaan myös sairaalassa.

– Työ opetti minulle elämän kunioitusta. Elämä voi muuttua nopeasti, joten on tärkeä toteuttaa omia tavoitteita, siksi ryhdyin yrittäjäksi.

– Lähihoitajan työ on vastuullista ja vaativaa. Olin yövuoroissa yksin, ja oli pakko selvittää kiperistäkin tilanteista. Se kehitti paineensietokykyä ja ongelmanratkaisutaitoja.

Valmennuksissaan Immonen haluaa jakaa näitä oppeja eteenpäin.

## HYVÄ PERUSKUNTO AUTTAA JAKSAMAAN

– Lähihoitajan työ fyysistä ja se on lähtökohtaisesti hyvä. Nostolaitteiden ja potilaiden kääntelyn ja vääntelyn kanssa saa hien pintaan.

Kestävyyskunnan kohottamisen ei tarvitse olla monimutkaista.

– Reipas kävely, hölkkä tai juoksu oman kunnan ja aikataulujen mukaan riittää.

Lihaskunto- ja voimaharjoittelun voi tehdä kotona, kuntosalille ei ole välttämättä mennä.

– Oikein toteutettuna kehonpainotreeni kehittää myös lihaskestävyttä ja nopeusvoimaa, jotka ovat hoitajan työssä tärkeitä. Suosikkivälineeni on vastuskuminauha, ne ovat edullisia ja monikäyttöisiä. Apuna voi käyttää myös kahvakuulaa ja käsipainoja.

## MUISTA VENYTELLÄ

– Venyttely unohtuu helposti. Sitä kannattaa kuitenkin kokeilla. Kun lihakset ovat joustavia, se ehkäisee vammoja, jos tulee äkkiliikkeitä. Lyhytkin venytelybreikki virkistää myös mieltä.

Moni luo itselleen paineen siitä, että liikunta pitäisi olla aina kivaa.

– Lähteminen voi olla tuskan takana, mutta harvoin kenelläkään tulee paha mieli siitä, että tulipa mentyä lenkille.

– Jos fyysinen puoli ei ole kunnossa, ei mentaalisista taidoista ole juuri hyötyä, Immonen uskoo.

## PERUSFIKSU SYÖMINEN RIITTÄÄ

Syömiseen ja sen rytmittämiseen liittyvät haasteet ovat tuttuja Immosellekin, joka teki vuosia yövuoroja.

– Perusfiksu syöminen riittää, kukaan ei voi syödä koko ajan vain terveellisesti.

Yövuoroherkuttelu on jo käsite.

– Liiallisesta herkuttelusta on hyvä opetella kieltäytymään. Kun kroppa sanoo, että suklaata, niin pysähdy kuun-

telemaan, mitä oikeasti tarvitset. Ma-keanhimo voi viestiä siitä, että olet tauon tai levon tarpeessa, joskus voi olla kyse vain janosta.

– Vuorotyö vaikuttaa myös aineen- vaihduntaan, se altistaa ruoansulatuson- gelmille ja painoakin kertyy helpommin.

Immonen vinkkaa pitämään käden ulottuvilla terveellisiä ja näppäriä väli- paloja. – Kassissani on aina banaani ja proteiinijuoma. Proteiiniväli-aloja saa nykyisin hyvin myös kuivahyllyistä. Proteiini vapauttaa energiaa tasaisem- min kuin nopeat hiilarit. Erityisesti yö- vuorossa kannattaa vältellä hiilaripiik- kejä, jotta pysyy skarppina.

## SATSAA UNIERGONOMIAAN

Paitsi ruokailu, myös nukkuminen voi kärsiä epäsäännöllisistä työajoista.

– Kun menet kotiin, malta nukkua. Yövuoron jäljiltä keho on enemmän tai vähemmän sekaisin, joten jätä puhelin äänettömälle ja laturiin. Satsaa uniergo- nomiaan, esimerkiksi pimennysverhoi- hin, moni vaatii nukahtakseen sen, et- tä on hiljaista ja pimeää.

– Hyvä peruskunto auttaa myös pa- lautumaan tehokkaammin. Unen laa- tu on parempaa, samoin unen aikainen palautuminen.

## VUOROSTYÖSTÄ SAA MYÖS NAUTTIA

Immonen muistuttaa, että joskus vuo- rotyötä mustamaalataan liikaakin.

– Moni nauttii siitä, kun on rauhal- lista ja maailma ympärillä hiljenee. Yö- vuorot tuovat myös joustoa arkeen.

Valmennukset ovat käynnissä 6.9.2021–27.2.2022. Ne kestävät kak- si viikkoa, ja alkavat non-stoppina maa- nantaisin, voit siis osallistua omaan tah- tiisi. Haasta työkaverisi mukaan!

*Terhi Immonen luennoi myös Lähi- hoitajataapahtumassa 3.9. aiheesta Ruti- nit kuntoon, vahvana työelämään.*







# RINTOJEN PIENENNYS- LEIKKAUS KOHOTTAA ELÄMÄNLAATUA

TEKSTI **MARI FRISK** KUVA **MOSTPHOTOS**

Rintojen pienennysleikkaus eli reduktioplastia on yleinen toimenpide. Syyt hakeutua pienennysleikkauksiin ovat terveydellisiä, eivät niinkään ulkonäköön liittyviä. Leikkaus lievittää niska- ja hartiaseudun kipuja ja parantaa toimintakykyä.



**M**oni haaveilee isoista rintoista, mutta niistä voi myös olla haittaa. Raskaiden rintojen aiheuttamia ongelmia ei tarvitse vähätellä tai hävetä, ne ovat yleisiä ja hoidettavissa.

Painavat tai roikkuvat rinnat voivat aiheuttaa erilaisia oireita, kuten niskaja hartiakipuja, jännityspäänsärkyä ja ryhtivikoja. Iho-ongelmiakin saattaa tulla, esimerkiksi rinnanaluspoimujen iho voi hautua ja rikkoutua tai rintaliivien olkaimet aiheuttaa painaumia.

Kansallista *Rintojen pienennysleikkauksen kriteerit julkisessa terveydenhuollossa* -ohjeistusta ollaan uusimassa ja ilmestyessään se korvannee tähän asti käytössä olleen Sosiaali- ja terveysministeriön pisteytyksen. Julkisessa sairaanhoidossa ei operoida pelkän esteettisen vaivan vuoksi. Leikkaukseen päästäkseen on täytettävä tietyt kritee-

rit, mutta päätös tehdään kuitenkin aina yksilöllisesti.

### KUPPIKOKO EI OLE MITTARI

Kuppi koko ei itsessään kerro leikkaustarpeesta. Isotkin rinnat voivat olla ryhdikkäät.

– Rinnat ovat koostumukseltaan erilaisia. Kiinteät rinnat ovat usein painavat ja sisältävät suhteessa paljon rauhaskudosta, sanoo plastiikkakirurgi **Minna Kääriäinen** Tampereen yliopistollisesta sairaalasta. Hän on mukana ohjeistusta laativassa työryhmässä.

Koon lisäksi myös rintojen muoto vaikuttaa leikkauspäätökseen. Yksi tärkeistä kriteereistä on jugulummamillamitta, eli etäisyys kaulakuopasta nänniin.

– Leikkaukseen päästäkseen jugulummamillamitan tulisi olla yli 27 senttimetriä ja rinnan roikkuvuus eli

ptoosi yli neljä senttimetriä rintapoi-  
musta eli inframammaripoi-  
musta, Kääriäinen kertoo.

– Toki edellä olevat asiat tulee suhteuttaa potilaan pituuteen, hän lisää.

– Kun leikkauspäätös tehdään, niin ajatus on, että kudosta poistetaan vähintään 300–400 grammaa per rinta.

### TOIMINNALLISIA HAITOILLA ON MERKITYSTÄ

Toiminnalliset haitat huomioidaan leikkaukspäätöstä tehtäessä.

– Ne voivat tulla esiin niin työssä kuin harrastuksissakin, Kääriäinen sanoo.

Potilaan oma kuvaus haitoista ei riitä, vaan edellä mainitun mittaamisen lisäksi tehdään kliininen tutkimus.

Pienennysleikkauksia tehdään julkisella puolella myös silloin, jos rintoissa on merkittävää eriparisuutta ja ►

kokoeroa sekä rintasyöpäleikkausten yhteydessä ja niiden jälkeen. Leikkauspäätöksen ja leikkauksen tekee plastiikkakirurgi, mutta hoitopolun voi aloittaa työterveydestä tai terveyskeskuksesta.

## YLIPAINO JA TUPAKOINTI VOIVAT ESTÄÄ LEIKKAUKSEN

Pienennysleikkauksen ikäraja on 18 ja painoindeksiraja 30.

– Vain poikkeustilanteissa voidaan hyväksyä korkeampi paino, Kääriäinen sanoo.

Leikattavan ei tarvitse olla terve, mutta perussairauksien pitää olla hyvässä hoitotasapainossa. Rajoitteiden syyt ovat terveydelliset. Huomattava ylipaino voi vaikeuttaa operaatiota ja tupakointi tai nikotiinituotteiden käyttö siitä toipumista.

Myös epärealistiset odotukset ja päihteiden väärinkäyttö saattavat estää pääsyn leikkaukseen.

## RINTASYÖPÄRISKI PIENENEE

Ennen leikkausta yli 35-vuotiaiden rinnoista otetaan mammografia ja tätä nuorempien rinnat tutkitaan kaikukuvauksella eli ultraäänellä muutosten varalta. Tavallisesti leikkauksen yhteydessä otetaan myös koepalanäyte, ja jatkotutkimus voi paljastaa hyvän- tai pahanlaatuista kudosmuutoksia tai alttiuksia niihin.

Leikkaus ei nosta rintasyövän riskiä, päinvastoin, se jopa vähentää sitä, kun kudosta poistetaan.

## IMETTÄMINEN VOI VAIKEUTUA

Rintojen pienennysleikkauksia tehdään kaikenikäisille naisille. Leikkauksen jälkeen imetys voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta, jos maitotiehyitä joudutaan katkaisemaan.

– Tästä informoidaan aina etukäteen ja potilas päättää itse, onko hän edelleen halukas leikkaukseen. Osalla on esimerkiksi sellainen tilanne, että rinnoista on kovasti haittaa, ja perheen perustaminen ei ole ajankohtaista. Silloin he päätyvät leikkaukseen ja varautuvat siihen, että tulevaisuudessa voi olla imetysongelmia.

Leikkausta ei voida tehdä heti imetyksen päätyttyä, vaan raskaudesta ja imetyksestä täytyy olla kulunut vähintään vuosi.

## RINTOJEN PIENENNYSLEIKKAUS

- Julkisessa terveydenhuollossa pienennysleikkaus tehdään aina terveyssyistä.
- Raskaat rinnat saattavat aiheuttaa erilaisia oireita: niska- ja hartiaseudun kipuja sekä iho-oireita. Ne voivat myös vaikeuttaa liikuntaharrastuksia ja aiheuttaa itsetunto-ongelmia.
- Leikkauksen esteinä julkisella puolella voivat olla huomattava ylipaino (BMI yli 30) ja tupakanpolto tai muiden nikotiinivalmisteiden käyttö. Rajoitteet liittyvät komplikaatoriskeihin.
- Reduktioplastia pienentää rintasyöpäriskiä, kun kudosta poistetaan.
- Parhaimmillaan rintojen pienennysleikkauksella saadaan tärkeää tietoa potilaan rintasyöpäriskistä.
- Hoitopolun voi aloittaa terveyskeskuksesta tai työterveydestä.

LÄHTEET: RINTOJEN PIENENNYSLEIKKAUKSEN KRITERIT JULKISISSA TERVEYDENHUOLLOSSA –OHJEISTUKSEN LUONNOS, LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM 2020;136(15):1683–9, PÄIVI MERKKOLA-VON SCHANTZ, KATJA HUKKINEN JA SUSANNA KAUKANEN, RINTOJEN PIENENNYSLEIKKAUS (KIRURGIA, PLASTIIKKAKIRURGIA), TAYS/PLASTIIKKAKIRURGIA, POTILASOHJE

## MITÄ LEIKKAUKSESSA TAPAHTUU?

Leikkauksessa poistetaan osia rinnasta.

– Poistetuissa palasissa on mukana kaikkia rakenteita eli maitorauhaskudosta, rasvaa ja sidekudosta. Jäljelle jääneet osat kootaan ja muokataan uudelleen niin, että saadaan kauniin mallinen rinta. Se on pienempi, mutta myös oikeassa paikassa eli samalla rintaa myös kohotetaan, Kääriäinen kertoo.

– Pienentämisen lisäksi rinnan palautus oikeaan paikkaan eli kohotus muuttaa rinnan painopistettä ja vähentää myös sitä kautta vaivoja.

Rintojen pienennys tehdään aina yleisanestesiassa, ja tavallisesti se on päiväkirurginen toimenpide.

## JÄLKIHOITO ON TÄRKEÄÄ

Lopputulos on nähtävissä yleensä noin puolen vuoden, vuoden päästä, sillä on yksilöllistä, mihin tahtiin rinnat muuttuvat ja iho supistuu. Lopputuloksen onnistumiseen voi itse vaikuttaa noudattamalla tarkasti annettuja jälkihoito-ohjeita. Sairaslomaa tarvitaan yleensä kahdesta neljään viikkoon ja liikuntaharrastuksiin pääse palaamaan vähintään noin kolmessa, neljässä viikossa. Leikkauksen jälkeen on erittäin tärkeää käyttää tukiliivejä ympäri vuorokauden kuukauden verran.

Leikkausarpia jää nännipihan ympärille ja rinnan alaosaan. Avokaulaisista vaatteista ei tarvitse luopua, jos sellaisia

tykkää käyttää. Arvet jäävät rintaliivien ja bikinien alle piiloon.

– Arpeutuminen on yksilöllistä. Arvet ovat alkuun kaikilla punaiset, mutta vaalenevat ajan kanssa. Toisille jäävät kapeat ja huomaamattomat juovat ja toisille leveämmät. Potilaat eivät pääsääntöisesti koe arpien haittaavan, Kääriäinen kertoo.

– On varsin tavallista, että nännin ja nännipihan alueella voi olla ohimenevää tunnottomuutta, mutta joskus tunnottomuus voi jäädä pysyväksi.

## LEIKKAUKSEN LISÄKSI TARVITAAN ELINTAPAMUUTOKSIA

Rintojen pienennysleikkaus itsessään ei välttämättä poista niska-hartiaseudun kipuja, mutta yleensä se vähentää niitä huomattavasti. Leikkauksen lisäksi tarvitaan usein myös parannuksia työergonomiaan ja painonhallintaan. Kannattaa myös panostaa liikuntaan, etenkin hartia-olkalihasten lihasvoimaa ja kestävyyttä lisäävään Leikkauksen lisäksi tarvitaan usein myös parannuksia työergonomiaan ja painonhallintaan. Kannattaa myös panostaa liikuntaan, etenkin hartia-olkalihasten lihasvoimaa ja kestävyyttä lisäävään treeniin. Niska- ja hartiakivut ovat hyvin yleisiä, ja ne voivat johtua monesta muustakin syystä kuin isoista rinnoista.

– Tulos kestää varsin hyvin, mutta ilman muuta voimakas lihominen tai laihtuminen voivat vaikuttaa rintojen muotoon. Niin ikään ikääntyminen aiheuttaa myös leikattujen rintojen laskeutumista, Kääriäinen kertoo. ■





## **ILMAISET MINIVALMENNUKSET**

### **STEP 1**

Surffaa osoitteeseen [www.superliitto.fi/skarppi](http://www.superliitto.fi/skarppi)

### **STEP 2**

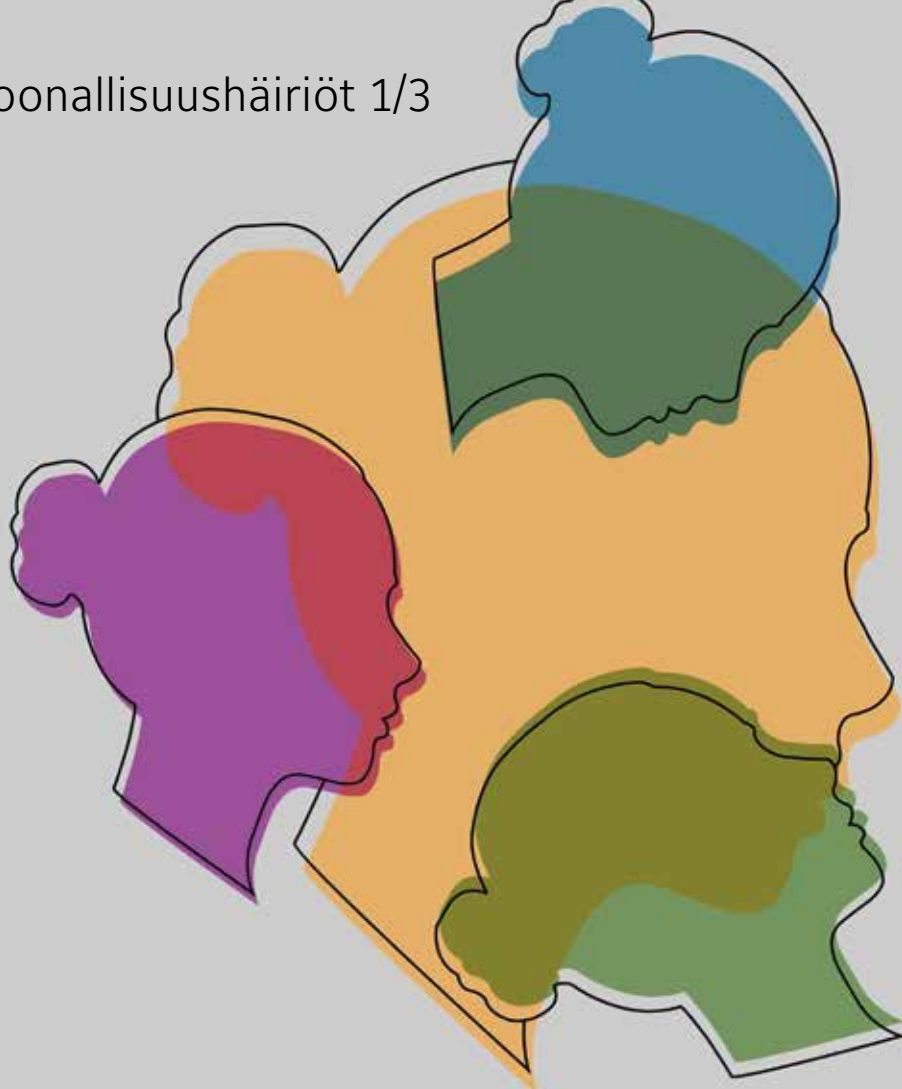
Kirjaudu skarppiin ja etsi SYKE Triben valmennukset

### **STEP 3**

Valitse valmennus, luo tunnukset ja nauti matkasta

Powered by  **SYKE**





# PERSOONALLISUUSHÄIRIÖSTÄ KÄRSIVÄ IHMINEN HAKEUTUU HOITOON HARVOIN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

Diagnoosi persoonallisuushäiriöstä ei tarkoita samaa kuin toivoton tapaus. Jos häiriö tunnistetaan ja ihmisellä itsellään on motivaatio muutokseen, psykoterapian avulla voi onnistua muuttamaan elämää rajoittavia ajattelun, tunne-elämän ja käyttäytymisen malleja.

**K**ukaan ei tiedä, miten yleisiä persoonallisuushäiriöt oikeasti ovat, sillä yleensä häiriöstä kärsivä ei hakeudu hoitoon oireilunsa vuoksi. Joidenkin arvioiden mukaan jopa joka kymmenes meistä kärsii niistä.

– Valtaosa ihmisistä ei tunnista oireitaan, varsinkin jos oirekirjo on lievä. Ihminen kokee oman ajattelunsa ja käyt-

täytymisensä normaaliksi. Hän saattaa hakeutua avun piiriin esimerkiksi masennuksen tai ahdistuneisuuden vuoksi. Persoonallisuushäiriö saatetaan havaita muun hoidon ohessa, psykiatri **Tuija Räisänen** Oulun Psykiatriakeskuksesta kertoo.

Suomessa käytetään yhdeksää diagnoosia: epäluuloinen, eristäytyvä, epäsosiaalinen, epävakaa, huomionhakui-

nen, narsistinen, vaativa, estynyt ja riippuvainen persoonallisuushäiriö. Ihmisellä voi olla piirteitä myös useammasta häiriöstä. Erityisesti epävakasta persoonallisuushäiriöstä kärsivät ihmiset hakeutuvat hoitoon oireiden voimakkuuden vuoksi.

– Epävakautta voidaan hoitaa tehokkaasti eri terapiamuodoilla, kuten kognitiivis-behavioraalisella tera-

pialla, skeematerapialla tai dialektisella käyttäytymisterapialla. Myös lääkehoidon käytetään, kuten antipsykootteja ja mielialaa tasaavia lääkkeitä.

Yhteistä persoonallisuushäiriöille on jäykkä kokemisen ja käyttäytymisen tapoja, joka aiheuttaa kärsimystä hänelle itselleen ja mahdollisesti myös lähipiirille. Hänen voi olla vaikeaa havainnoida ja tulkita omia ja toisten ajatuksia ja tunteita. Tunneilmaisuus voi olla häilyvää ja voimallista, käytös impulsiivista sekä vuorovaikutus muiden kanssa vaikeaa.

## TERAPIASTA OIREIDEN LIEVENNYSTÄ

Diagnoosin persoonallisuushäiriöstä voi antaa vain psykiatri. Raja persoonalli-

suushäiriön ja terveen persoonallisuuden välillä on häilyvä. Stressitilanteissa terve ihminen saattaa käyttäytyä samalla tavalla kuin persoonallisuushäiriöstä kärsivä. Myös psykiatristen sairauksien yhteydessä voi esiintyä oireita, jotka ovat persoonallisuushäiriölle tyypillisiä. Ne eivät ole kuitenkaan merkki persoonallisuushäiriöstä, jos niitä ilmenee vain sairauden pahenemisvaiheissa.

Persoonallisuushäiriön kehittymiseen vaikuttavat perimä, sikiöaika, lapsuuden kasvuympäristö ja traumaattiset kokemukset.

– Jos lapsuudessa ja nuoruudessa kokee turvattomuutta, kaltoinkohtelua tai traumaattisia kokemuksia, se voi altistaa häiriön kehittymiselle. Lapsi voi myös

oppia vanhemman epäterveen käyttäytymismallin, Tuija Räisänen sanoo.

Persoonallisuushäiriöt jäävät enimmäkseen hoitamatta sairautentunnottomuuden vuoksi. Iän myötä oireet usein lieventyvät, ja joiltakin voidaan poistaa diagnoosi kokonaan. Persoonallisuushäiriötä ja siihen liittyviä liitännäissairauksia, kuten masennusta ja ahdistusta, voidaan hoitaa, jos ihminen hakeutuu avun piiriin. Lääkehoidosta ja psykoterapiasta on monelle apua.

– Terapian avulla voi oppia tunnistamaan haitallisia ajattelutapoja ja käytösmalleja. Kun niitä saa hallintaan, ne eivät vaikuta jokapäiväiseen elämään yhtä paljon kuin ennen. ■

# Kun todellisuudentaju hämärtyy

**P**ersoonallisuushäiriöt jaetaan kolmeen pääryhmään, A-, B- ja C-klusteriin. A-klusteriin kuuluvat epäluuloinen ja eristäytyvä persoonallisuushäiriö. Näille persoonallisuushäiriöille on tyypillistä ajoittainen todellisuudentajun hämärtyminen. Jos oireet ovat voimakkaita, lääkityksestä voi olla apua.

## EPÄLUULOINEN PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ

Epäluuloisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä ihminen on raskasta seurata läheisilleen. Hän voi tulkita tavallisetkin sanomiset ja tapahtumat uhkaaviksi. Tällaisissa tilanteissa hän reagoi vihalla ja vastahyökkäyksellä. Stressaavissa tilanteissa hänen todellisuuden tajunsa saattaa horjua ja psykoottiset piirteet tulla esille. Hän on haluton kertomaan omista asioistaan, koska uskoo muiden toimivan häntä vastaan.

Tavallista on, että tällainen ihminen epäilee puolisoaan uskottomuudesta perusteettomasti. Hänen on vaikeaa unohtaa menneitä ja antaa anteeksi.

– Epäluuloisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä hakeutuu hoidon piiriin harvoin. Jos hän hakee apua, syynä voi olla se, että hän kokee läheisten olevan jollakin tavalla häntä vastaan. Hän ei tunnista omaa sairauttaan, psykiatri Tuija Räisänen kertoo.

Räisäsen mukaan hoidossa voidaan käyttää psykoottisuuteen tarkoitettuja lääkkeitä. Terapian keinoilla voidaan vaikuttaa siihen, millä tavalla voisi jättää haitalliset ajatukset taakseen.

Tästä persoonallisuushäiriöstä kärsivät ihmiset tuovat haasteita hoitotyössä. Epäluulot saattavat kohdistua myös hoitajaan.

– Hänen kuuntelemisensa on tärkeää. Hoitajan pitää osoittaa, että hän ymmärtää asiakasta, vaikka ei olisikaan

kaikesta samaa mieltä. Hän voi haastaa asiakkaan miettimään, voisivatko asiat olla sittenkin toisin. Asiakkaan näkemystä ei pidä vähätellä, mutta realiteetit täytyy kertoa. Väittelyä kannattaa välttää. On tärkeää pyrkiä muodostamaan luottamuksellinen hoitosuhde.

## ERISTÄYTYVÄ PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ

Eristäytyvästä persoonallisuushäiriöstä kärsivä ihminen vetäytyy ihmissuhteista ja ilmaisee tunteitaan rajoittuneesti. Hän ei välttämättä kärsi yksinäisyydestä, sillä hän on tottunut olemaan ja puuhastelemaan yksin. Rakkaudeksi saattaa riittää kaukorakkaus. Kyky itseilmaisuun ja mielihyvän kokemiseen ovat rajoittuneita.

Hänellä ei ole juurikaan läheisiä ystäviä, eikä hän ole tottunut puhumaan asioistaan muille. Muut saattavat kokea hänet kylmäksi ja etäiseksi.

Tästä häiriöstä kärsivä saattaa kokea elämänsä hyväksi, vaikka ulkopuolisen silmin se ei näyttäisi siltä. Tällaisissa tilanteissa hoitoa ei tarvita. Toisinaan eristäytyvä ihminen kärsii masennuksesta tai ahdistuksesta, jolloin paikallaan on aktiivisuuteen kannustaminen ja mahdollisesti myös lääkitys.

Hoitajat kohtaavat työssään eristäytyviä ihmisiä. Psykiatri Tuija Räisänen neuvoo, että heidän kohtaamiseensa on varattava aikaa ja tilaa.

– Kontaktin luominen tällaiseen asiakkaaseen on haastavaa. Tärkeää on luottamuksellisen ilmapiirin luominen. Hoitaja voi myös tukea siinä, että ihminen aktivoituisi kodin ulkopuolelle. Siihen tarvitaan kuitenkin myös asiakkaan oma motivaatio. ■

*Seuraavassa numerossa kerrotaan epävakaasta ja muista B-klusteriin kuuluvista persoonallisuushäiriöistä.*



Ihanaa opiskella!

# TUTKIJA LÖYSI KEHITYSVAMMAISTEN TALOSTA TYÖN MERKITYKSEN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT ANNA AUTIO

Hanna Hongell sai kipinän opiskella lähihoitajaksi väitöskirjatutkimusta tehdessään. Musiikkialan konkari päätti tehdä tilaa taidealan uusille lahjakkuuksille ja siirtyä sinne, missä on pulaa työntekijöistä.



**H**anna Hongell, 49, kastelee kasvattamiaan yrttejä kotinsa pihalla Kirkkonummella. Il-laksi hän on menossa työvuo-roon kehitysvammaisten ryh-mäkotiin.

– Sain huhtikuussa vakituisen työn kotini läheltä. Mietin vuosia rakennuk-sen ohi kulkiessani, että mitähän tuol-la oikein on. Nyt tuntuu ihmeelliseltä, että siellä onkin työpaikkani.

Aiemmassa ammatissaan Hongell matkusteli seminaareihin ja kongres-seihin eri puolille maailmaa. Lento-koneiden sijaan työmatka taittuu ny-kyään kävellen tai sähköskootterilla. Kestävää kehitystä tukeva elämäntyy-li on Hannalle merkityksellinen, sa-moin kuin työ kehitysvammaisten pa-rissa. Sen hän ymmärsi kuitenkin vas-ta myöhemmin elämässään.

### AIKUISENA LÄHIHOITAJAKSI

Hanna Hongell on valmistunut 90-lu-vulla musiikin maisteriksi Sibelius-Akatemian esittävän taiteen laitok-selta.

– Työskentelin 25 vuotta musiik-kioppilaitoksella. Opetin pianon soit-toa ja säestin konsertteja. Musiikki on ollut elämässäni vahvasti läsnä lapsuu-destani saakka, sillä myös äitini oli pia-nonsoiton opettaja ja ukkini oli oop-peralaulaja.

Hannalle tarjottiin myöhemmin mahdollisuutta päästä tohtorikoulu-tettavaksi. Hän alkoi tutkia musiikki-koulutuksen yhdenvertaista saavutet-tavuutta osana Taideyliopistossa käyn-nistettyä ArtsEqual-hanketta. Väitös-kirjatutkimuksessaan Hanna pureutuu siihen, mitkä lapsiryhmät ovat valtion tukeman musiikkikoulutuksen piiris-sä, ja onko yhteiskunnassa lapsia, jotka jäävät musiikkikoulutuksen ulkopuo-lle. Hanna oli mukana myös Floo-ra-hankkeessa, jossa tehtiin yhteistyötä ►





lastensuojelun kanssa ja näin tavoitettiin halukkaita lapsia ja nuoria soitto-harrastuksen pariin.

– Yhteistyötä tehdessäni ymmärsin, etten tunne sosiaali- ja terveysalaa juuri lainkaan. Siitä syntyi kipinä opiskella alaa enemmän. Ennen kuin huomasiinkaan, olin jo laittanut hakemuksen lähihoitajaopintoihin Suomen Diakoniatopistoon.

## LÄHIHOITAJAOPINNOT HAASTOIVAT

Mitä pidemmälle opinnot etenivät, sitä voimakkaammin ne tempaisivat Hannan mukanaan. Hän esimerkiksi löysi itsestään täysin uuden puolen, kun lääkelaskujen opetteleminen tuli ajankoh-taiseksi.

– Lääkelaskut veivät minut mennessään. Siirsin lääkelaskutentinkin kuu-kaudella eteenpäin, jotta minulla oli riittävästi aikaa opetella psyykenlää-keisiin liittyvä aihealue perusteellisesti.

Hongell kertoo kärsineensä pahasta neulakammosta, joka hänelle on tullut sairastetun syövän ja siihen liittyneiden raskaiden hoitojen seurauksena. Lähihoitajaopintojen edetessä Hanna epäi-likin, päättöisikö hoitajan ura laboraa-tioharjoituksiin. Harjoitusten koittaessa hän päätti kuitenkin mennä pelkoa koh-ti ja ilmoittautui ensimmäisenä vapaaeh-toiseksi pistettäväksi. Pätevän opettajan ohjauksessa kaikki sujui lopulta hyvin.

– Olen myöhemmin saanut jopa hyvää palautetta siitä, että minulla on näytteitä ottaessa varmat ja selkeät ot-teet.

Hanna toteaa, että alan vaihtami-nen sekä väitöskirjatyön ja lähihoita-jatutkinnon suorittaminen samaan ai-kaan oli hurja prosessi.

– Opintojen aikana mietin usein, mistä saan järjestettyä riittävästi aikaa perheelle, kun päivät kuluivat lähihoi-tajaopinnoissa, iltavuoroissa työssäoppi-misjaksoilla ja yliopiston seminaareissa.

Nyt Hongell tietää kokemuksesta, että tämä kaikki on mahdollista, mutta luovuutta vaaditaan. Jaksamista auttoivat terveelliset elämänta-vat: hyvä ravinto, lii-kunta ja riittävä lepo.

Myös elämäkokemuksesta oli etua, ja siitä, että on utelias ja kiinnostuu hel-posti uusista asioista.

– Työpaikallanikin on jo totuttu sii-hen, että kyselen koko ajan. Toisaalta se on työkavereiden mielestä vain hy-vä juttu. Esimerkiksi lääkeasioissa ei voi koskaan olla liian tarkka.

## YMPYRÄ SULKEUTUI KEHITYSVAMMATYÖSSÄ

Lähihoitajaopintojen loppusuoralla Hanna totesi, että hän on elämänsä aika-na tietämättään kulkenut nykyistä am-mattiaan kohti. Valmistumisen kynnyk-sellä hän haaveili työstä lastensuojelus-sa, jossa hän työskentelikin jonkin aikaa. Työmatkaa kertyi kuitenkin päivää koh-ti 100 kilometriä, mikä oli liikaa. Näin Hanna päätyi töihin kehitysvammais-ten ryhmäkotiin, jossa hän oli suoritta-nut ensimmäisen työssäoppimisjaksonsa.

Hongell on huomannut, että kehi-tysvamma-alalle hakeutuu jonkin ver-ran enemmän ihmisiä, joiden lähipii-rissä on kehitysvammaisia. Myös hänel-lä itsellään on ollut kehitysvammainen veli. Hanna on elämänsä aikana näh-nyt, millaisia ennakkoluuloja vammai-

set yhteiskunnassa kohtaavat. Nuorena hän kuljetti joskus jopa provokatiivisesti veljeään ympäri kotikaupunkia. Jos joku katsoi pidempään, Hanna näpäytti, että tule kysymään, jos on jotain kysyttävää.

– Aiemmin olin vahvasti sitä mieltä, etten halua hoitoalalle juuri siksi, että veljeni on kehitysvammainen. Veljeni on sittemmin nukkunut pois ja koen, että nyt olen saanut asiaan riittävästi etäisyyttä.

## HOITOALAN TYÖVOIMAPULAA PAIKKAAMAAN

Hanna jatkaa väitöskirjansa viimeiste-lyä lähihoitajan työn ohessa. Hän ker-too kokeneensa taidealalla työympäris-tön, jossa uralla eteneminen on tärkeäs-sä roolissa. Sellaisia intohimoja hänellä ei enää ole.

– Nyt kun olen saanut lähihoitajan tutkinnon valmiiksi, haluan oppia kun-nolla tuntemaan kehitysvammaisten ryhmäkodin toimin-tatavat ja asukkaat. Sosionomin opinnot ovat käyneet mieles-sä, mutta tällä hetkel-lä keskityn nykyiseen työhöni.

Kehitysvamma-alalla on pulaa työn-tekijöistä, kun taas taidealalle on kovasti tunkua. Hongell on iloinen siitä, että hän voi tehdä tilaa musiikkialan uusil-le tulokkaille.

– Koen itseni nyt tarpeelliseksi kehi-tysvammatyössä. Olen päässyt unelmi-eni ammattiin unohtamatta taidealaa. Kotonani käy edelleen muutamia oppi-laita pianotunneilla.

Musiikilla on tärkeä rooli myös kehi-tysvammaisten asukkaiden arjessa.

– Kehitysvammatyössä en ole muu-sikko, mutta uskon, että musiikilla voi olla paljon annettavaa alalle. Esimerkik-si siirtymätilanteissa voi auttaa se, että hyräilen kappaletta, josta asukas pitää. Olen myös soittanut talon sähköpianoa asukkaiden syntymäpäivillä.

Hanna kokee, että hoitotyössä mer-kityksellisyys on jatkuvasti läsnä.

– Työ, jota teen kehitysvammaisten parissa, on sopusoinnussa itseni kanssa. Ymmärrykseni ihmisyyttä kohtaan kas-vaa joka päivä vammaisalalla ja kohda-tessani lähes päivittäin haasteita, jotka liittyvät ihmisenä oloon sen eri muo-doissa. Tätä ymmärrystä minulla ei olisi, jos olisin jäänyt tutkijan kam-mioon. ■





**"KEHITYSVAMMATYÖSSÄ EN OLE  
MUUSIKKO, MUTTA USKON, ETTÄ  
MUSIIKILLA VOI OLLA PALJON  
ANNETTAVAA ALALLE."**





**Kuntoutus** toteutuu Taukokankaalla Oulaisissa.

**Tavoitteena** on työkyvyn parantaminen ja tukeminen sekä työelämässä pysyminen.

#### **Kuntoutuksen rakenne**

**Henkilökohtainen päivä** Taukokankaalla, Oulaisissa 8.11.-10.12.2021 välisenä aikana.

Päivä sisältää lääkärin, työelämänasiantuntijan ja fysioterapeutin tapaamisen.

Työryhmän jäsenen käynti/etäyhteys työpaikalle 8.11.-10.12.2021 välisenä aikana.

**1. Ryhmäjakso** Taukokankaalla Oulaisissa. 13.-16.12.2021 (4 vrk).

**2. Ryhmäjakso** Taukokankaalla Oulaisissa. 25.-29.4.2022 (5 vrk).

**3. Ryhmäjakso** Taukokankaalla Oulaisissa. 10.-13.10.2022 (4 vrk).

Ryhmäjaksojen välissä 1–2 henkilökohtaista tapaamista tai etäyhteydenottoa.

**Henkilökohtainen käynti** Taukokankaalla. 17.10.-13.12.2022 välisenä aikana.

## **Superin jäsenten KIILA-kuntoutus 81685 Oulaisissa**

Kiila- kuntoutus on Kelan ammatillista kuntoutusta ja järjestetään yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Ryhmämuotoisiin jaksoihin voi osallistua 8 kuntoutujaa. Kuntoutusprosessi kestää noin 1 vuoden ja on työnantajan/ Kelan rahoittamaa.

#### **Työryhmä**

KIILA-kuntoutuksen toteuttamisesta vastaa moniammatillinen työryhmä: työelämän asiantuntija, yleislääketieteen erikoislääkäri, fysioterapeutti ja psykologi sekä erityistyöntekijöitä tarpeen mukaan.

**KIILA- kuntoutukseen hakeudutaan** työterveyshuollon kautta. Hakemukset toimitetaan Kelaan 30.9.2021 mennessä

Kela, PL 10, 00056 KELA tai liitteet voi toimittaa myös verkkoasiointipalvelun Viestit-toiminnon kautta. Kirjaudu verkkopalveluun pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Hakemukseen tarvittavat lomakkeet: **Kelan KU 101, KU 200, lääkärin B-lausunto.**

#### **Lisätietoja antaa**

Työfysioterapeutti **Marjo Heikkala**  
p. 044 4794 764, [marjo.heikkala@taukokangas.fi](mailto:marjo.heikkala@taukokangas.fi) .



# HYVINVOINNIN SIEMENIÄ SYKSYYN

**A**ikatauluttomuus siinsi niin minun kuin monen muunkin kesälomatoiveissa. Sen lisäksi spontaanius, herätyskellottomuus ja tehtävällistattomuus olivat tuttuja kesäsuunnitelmien kärkisijoilla. Aikatauluttamaton aika voikin olla harvinainen herkku, jota nautitaan vain lomalla.

Arjessa aikataulut pitävät paketin kasassa. Ilman rutiineja ja suunnittelua harvan arki sujuu. Mutta jos arkimenot ja velvollisuudet täyttävät kaiken ajan, jaksamiselle tärkeät joutilaat hetket jäävät pois. Vaikka aika on sinänsä ilmaista, vapaus sen käyttöön voi tuntua luksustuotteelta.

Lomalla soljuminen hetkestä toiseen ilman aikapainetta on arvokas vastapaino työ-, koulu- ja päiväkotipäivien sekä vapaa-ajan menojen täyttämälle arjelle. Palautumista ei kuitenkaan voi laittaa koko vuodeksi kerralla kuntoon, sillä loman positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin hiipuvat tyypillisesti muutamassa viikossa. (Niin karkea fakta, että tarkistin sen alan tutkijalta. Hän lisäsi, että viikon loman vaikutus hiipuu jo parissa päivässä.)

Palautumista ei voi purkittaa talteen, eikä kuukaudella ilman kalenturia säilötä jaksamista vuodeksi varastoon. Jaksaminen tarvitsee ylläpitoa, jossa arkiset valinnat ovat yksittäisiä lomakokemuksia ratkaisevampia. En toki väheksy lomakokemusten arvoa. Loma suo puitteet mieluisalle tekemiselle, johon ei muulloin ole mahdollisuutta tai aikaa. Mökkeilyn, veneilyn

tai matkustuksen sivutuotteena akut latautuvat.

Vaikka loma itsessään ei ylläpidä jaksamista läpi vuoden, se voi olla ponnistusta uudenlaiseen arkeen. Loma nostaa esiin hyvinvointia lisääviä siemeniä, jotka kylvämällä ruokit jaksamista läpi vuoden. Aikatauluttomuus on esimerkki siemenestä, joka siintää ensin lomatoiveissa ja kiteytyy lopulta lomamuistoihin, jotka alkavat ”Olipa ihanaa kun...”.

Loman päättymisen on otollinen kohta pohtia, mitä haluat kuljettaa kesästä mukaasi syksyyn. Minkä perään haikailet? Mikä tekee loman lempipuuhesta sinulle palauttavaa (läsnäolo, ihmiset, olosuhteet, tekemisen rytmi, oleminen, tekemisen nostattama tunne vai jokin muu)? Miten saisit näitä osaksi arkeasi ympäri vuoden?

Vaikka en voi marjasadon tapaan säilöä kesän aurinkoa ja lämpöä syyspäivien varalle, otan lomasta mukaani aikatauluttamatonta aikaa. Varaan tyhjiä iltoja ja viikonloppuja vailla suunnitelmia. Luon mahdollisuuden soljua hetkestä toiseen ilman suunnitelmia – edes tuokion. Näin tuon syksyyn ripauksen loman taikaa. ■



”EN VOI MARJASADON TAPAAAN SÄILÖÄ  
KESÄN AURINKOA SYYSPÄIVIEN VARALLE,  
MUTTA OTAN LOMASTA MUKAANI  
AIKATAULUTTAMATONTA AIKAA.”







# TYÖNILO TARTTUU KAVERIA KANNUSTAMALLA

TEKSTI MARIA PALDANIUS KUVITUS MATTI WESTERLUND

Työniloa koetaan, kun työ tuntuu hallittavalta, ymmärrettävältä ja mielekkäältä. Joskus ilontunnetta nakertavat voimavarasyöpöt, jotka voivat liittyä työyhteisöön tai omaan elämään. Kadonneen työnilon voi onneksi palauttaa.

**I**lo on tunnetila, jota voi kokea esimerkiksi onnistuessaan jossakin tehtävässä tai viettäessään aikaa mieluisassa seurassa. Iloa kuvaillaan tyyppillisesti tyytyväisyyden tai onnen tunteeksi. Kun tuo tunne siirretään työelämään, puhutaan työnilosta. Mutta mitä sillä oikeastaan tarkoitetaan?

– Työnilo on myönteinen tunnetila, jonka ansiosta töihin on kiva tulla ja sieltä on myös mukava lähteä, kun tietää saaneensa aikaan jotain merkityksellistä. Työniloa tunteva on hyvällä mielellä ja jaksaa tehdä työtään. Hänellä on voimia kohdata haasteet, koska hän tietää, että ne ratkeavat, kiteyttää työhyvinvoinnin johtamisen dosentti **Marja-Liisa Manka** Tampereen yliopistosta.

Vaikka työnilo ei ole virallinen psykologinen käsite, sen on todettu olevan yksi tärkeimmistä palasista työhyvinvoinnin palapelissä. Työnilo ei synny tittleistä tai palkkioista vaan siitä, että ihminen kokee olevansa tarpeellinen. Työnilo tukee tutkitusti myös organisaation kasvua ja kehitystä.

– Työnilo on paitsi työnteon perusviire, myös tuloksellisen työn edistäjä. Ky-

se on tunteesta, joka auttaa jaksamaan työssä ja nauttimaan työstä. Työnilo on jokaisen vastuulla ja siitä hyötyvät kaikki – eniten tietenkin hän, joka kokee työniloa, Manka toteaa.

## POIS TIELTÄ RISUT JA MÄNNYNKÄVYT

Työnilosta on mahdotonta puhua ilman työhyvinvointia. Ne kulkevat käsi kädessä. Työhyvinvointi on laaja kokonaisuus, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Sitä lisäävät hyvä johtaminen, työilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito. Kun nämä palaset lokahtavat kohdilleen, syntyy työniloa. Jos palaset ovat levällään, työnilokin kärsii. Millaisia kompastuskiviä on tyyppisesti työnilon tiellä?

– Jokaisessa työssä on hankaavia tekijöitä, vastoinikäymisiä ja epäkohtia. Työhyvinvointia ja työniloa syö se, jos epäkohtiin ei puututa ajoissa ja ne jäävät hankaamaan. Työniloa on vaikea

kokea myös silloin, jos työssä tai työnteossa on epäselvyyksiä tai työyhteisön vuorovaikutuksessa jotain loukkaavaa, satuttavaa tai vähättelevää, avaa työterveyspsykologian palvelupäällikkö **Susanna Paarlahti** Pihlajalinnasta.

Yksi yleinen työnilon nakertaja on käytännön asioiden sakkaaminen: kun nettiyhteydet pätkivät, koneet prakaavat tai työvälineet ovat hukassa. Se tuottaa lisätyötä, tekee työnteosta puurtamista ja kääntää työnilon helposti turhautumiseksi. Hyvä esimerkki on digitaalinen ympäristö monine järjestelmineen.

– Digitaalisten välineiden hallinta on olennainen osa nykypäivän työmaailmaa. Työn mielekkyys voi heiketä, jos niitä ei hallitse. Vastaavasti työn mielekkyyttä lisäävät työn tehokas organisointi, hyvä työergonomia ja

johtaminen, työhön perehdyttäminen, osaamisen kehittäminen sekä kannustava työilmapiiri, Manka linjaa.

Manka ja Paarlahti korostavat työnantajan vastuuta työhyvinvoinnin yllä-

**TYÖNILO ON TUNNE,  
JOKA AUTTAA  
NAUTTIMAAN  
TYÖSTÄ.**



pitämisessä. Siihen ei riitä pelkkä työympäristön fyysinen ergonomia, vaan henkisestäkin kunnosta täytyy pitää huolta. Työturvallisuuslaki Suomessa edellyttää, että esihenkilö huolehtii työntekijöiden henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista.

– Työniloa koetaan silloin, kun oma työ tuntuu hallittavalta, ymmärrettävältä ja mielekkäältä. Siksi on tärkeää tunnistaa työn mielekkyyttä heikentävät epäkohdat ja viestiä niistä esihenkilölle. Kun risut ja männynkävyt saadaan pois tieltä, työpaikalla voi olla taas iloista kulkea. Yhteisten ongelmien ratkaiseminen ja asioiden nytkähtäminen eteenpäin buustaa yleensä kaikkien työniloa, Paarlahti muistuttaa.

## AURINKOISIA JA PILVISIÄ PÄIVIÄ

Työyhteisö muodostuu yksilöistä ja yksilöillä on erilaisia päiviä – sekä hyviä että vähemmän hyviä. Ihmiset ovat laumaeläimiä ja siten herkkiä ympäristönä mielialoilte. Työpaikan ”laumassa” tunteet sekoittuvat ja vaikuttavat toisiinsa jopa tahdosta riippumatta. Paarlahti kuitenkin muistuttaa, että kuten mikä tahansa emootio, myös työnilo

ailahtelee, eikä aaltoliikettä tarvitse säikähtää.

– Harvoin mikään tunne on tasainen. Työnilokin on hetkittäin pintaan pääsevä tunne, joka liittyy siihen, että ihminen osaa ja pystyy työhönsä, ja haluaa tehdä työtään. On tärkeää hyväksyä se, että välillä on aurinkoisempaa ja välillä pilvisempää. Pilvinen päivä ei tarkoita, että olisi väärä ihminen väärässä työssä.

Vaikka päävastuu työhyvinvoinnin rakennuspalikoiden kasaamisesta on työnantajalla, myös työntekijöiden panosta tarvitaan. Työyhteisössä koettu työnilo on kaikkien vastuulla. Alku voi olla haastavaa, mutta hyvään vauhtiin pääsee jo sillä, että alkaa kiinnittää huomiota omiin ja työyhteisön voimavaroihin ongelmien sijaan.

– Tunteet tarttuvat, negatiiviset nopeimmin. Siksi yhteishengestä tulisi huolehtia yhdessä. Hyvä johtaminen on tasapuolista ja vastavaroista, ja jokainen tarvitsee palautetta työstään. Viime kädessä työniloon vaikut-

taa myös työntekijän näkemys työyhteisöstä ja itsestään – ja sitäkin voi kehittää, Manka toteaa.

Hyvä yhteishenki syntyy toisten työn arvostamisesta, avoimuudesta, auttamishalusta, onnistumisesta ja luottamuksesta. Sellaisessa ilmapiirissä myös ongelmat on helpompi ottaa puheeksi. Parhaimmillaan työilmapiiri on niin hyvä, että se saa työn tuntumaan hallittavalta, ymmärrettävältä ja mielekkäältä.

– Työn hallinnan tunne on yksi isoimmista voimavaroista. Oma työtä kannattaa mahdollisuuksien mukaan tuunata itselle innostavammaksi, sovivammaksi ja merkityksellisemmäksi. Vaikutusmahdollisuus työn tekemisen tapoihin, tavoitteisiin ja määrään lisää työniloa, Manka tietää.

## TYÖNILON KATOAMINEN ON USEIN SUOJAMEKANISMI.

### HELPOSTI TARTTUVA TUNNE

Työnilo on tunne, ja tunteiden tapaan se saattaa joskus kadota pitkäksikin aikaa. Syynä voi olla jatkuva kiire, riit-



tämätön palautuminen, kireä työilma-  
piiri, asiaton käytös kollegoilta tai asi-  
akkailta tai esimerkiksi vaikutusmah-  
dollisuuksien puute. Työnilon palaut-  
taminen vaatii aktiivisia toimia.

– Jos työnilo on kadonnut, ensin  
tätty kysyä itseltään, mikä auttaisi li-  
säämään työniloa  
ja miten sen voi-  
si toteuttaa. Sen  
jälkeen olisi hyvä  
miettiä työporu-  
kan kesken, mikä  
omassa työyhtei-  
sössä syö työniloa  
ja mikä sitä lisäisi.

Voimavarasyöppöihin voidaan tarttua  
yksi kerrallaan, Manka vinkkaa.

Paarlahden mukaan työnilon ka-  
toaminen on usein suojamekanismi:  
se jarruttaa ja kutsuu lepäämään. Ta-  
vallisin mielialan nujertaja on ylläsi-  
tuminen. Ihminen saattaa iloita elä-  
mänsä muilla osa-alueilla, mutta työ-  
hön liittyvä ilo on kadonnut. Silloin  
syy ei yleensä ole omassa jaksamisessa  
tai sen puutteessa, vaan taustalla pii-  
levät työhön ja työyhteisöön liittyvät  
haasteet. Usein keskustelu ja lepo aut-  
tavat eteenpäin.

– Jos mikään ei tunnu auttavan,  
kannattaa hakea apua. Silloin kyse voi

olla työuupumuksesta, joka vaatii hoi-  
toa. Työuupunut kokee, ettei hänel-  
lä ole enää voimia tai kykyä vaikuttaa  
asioihin, Paarlahti tähdentää.

Toiveikkuutta herättää tieto sii-  
tä, että muiden emootioiden tapaan  
myös työnilo on tартtuvaa sorttia.

Työniloa voi tar-  
tuttaa esimerkik-  
si antamalla kan-  
nustavaa palautet-  
ta. Olennaista on  
kuvaileva ote: voi-  
daan esimerkik-  
si kiittää siitä, että  
toinen siirsi kahvi-

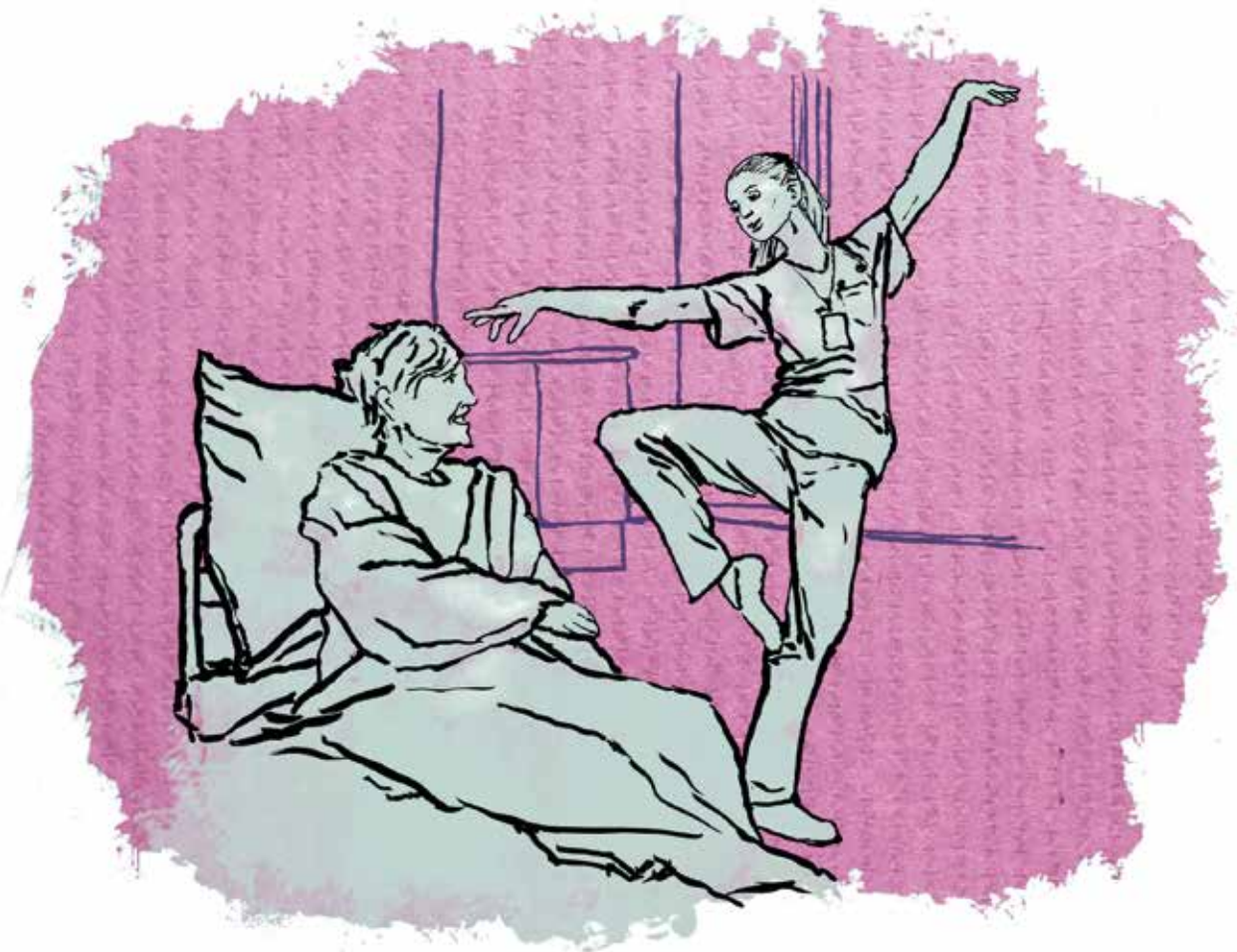
kupit pöydältä, jolloin siivoaminen oli  
helpompaa.

– Kyse on toisen työn arvostuksen  
ja merkityksen tunnustamisesta ja tun-  
nistamisesta. Kun huomio ja palaute  
suunnataan merkityksellisiin asioihin,  
epämieluisistakin työtehtävistä voi al-  
kaa löytyä ilonaiheita. Parhaimmillaan  
siitä syntyy positiivinen kehä, joka tu-  
kee tuottaa työniloa kaikille, Paarlahti  
sanoo. ■

LÄHTEINÄ KÄYTETTY MYÖS:  
STM.FI/TYOHYVINVOINTI  
WWW.TTL.FI/TYOYHTEISO/TYOHYVINVOINTI

#### TYÖNILON RESEPTI

- Kiitä ja tervehdi, tarjoa ja pyy-  
dä apua.
- Luota työkaveriisi ja ole  
luottamuksen arvoinen.
- Kiinnostu työkaverisi työstä ja  
tarvittaessa pyydä anteeksi.
- Kysy itseltäsi: miten suhtaudun  
itseeni ja työyhteisöni? Voisin-  
ko muuttaa asennettani?
- Kysy itseltäsi: minkälainen tun-  
neilmapiiri vallitsee työpaikallasi;  
myönteinen vai kielteinen?
- Jos havaitset epäkohtia, uskal-  
la ottaa ne puheeksi työkaveri-  
iden ja esimiehen kanssa.
- Tee työstä itsellesi innosta-  
vampaa, mielekkäämpää ja mer-  
kityksellisempää.
- Tartuta työniloa! Anna kannus-  
tavaa palautetta, kehu onnistu-  
misista.
- Tauota työpäiviä, huolehdi riit-  
tävistä vapaa-ajasta ja palautu-  
misesta.
- Hyviä palautumiskeinoja ovat  
mm. harrastukset, liikunta ja  
luonto.



# MYYRÄKUUME TARTTUU MÖKIN SYYSTÖISSÄ

TEKSTI MARI VEHMANEN

Myyräkuume on usein lievä tai jopa kokonaan oireeton. Osalle sairastuneista se kuitenkin aiheuttaa ohimenevän munuaisvaurion ja vaatii sairaalahoitoa.

**T**änäkin syksynä vähintään sadat suomalaiset saavat mökkiä talvikuntoon laitellessaan tietämättään elimistöonsä Puumala-viruksen. Sitä kantaa ja levittää Suomen yleisin nisäkä eli metsämyyrä.

– Mitkään muut jyrsijät tai villieläimet eivät voi olla tämän viruksen kantajia. Nimensä se on saanut Etelä-Savossa Puumalassa loukuterusta metsämyyräyksilöstä, josta tutkijat ensimmäisen kerran löysivät viruksen, nef-

rologian erikoislääkäri **Paula Mantula** kertoo.

Puumala-virus kuuluu hantavirus-ten ryhmään. Kantajalleen metsämyyrälle se on käytännössä vaaraton. Ihmiseen virus siirtyy sisäänhengityksen mukana ilmassa leijuvista mikroskooppisen pienistä pölyhiukkasista, jotka ovat kontaminoituneet virusta sisältävästä metsämyyrän virtsasta tai ulosteesta.

Myyräkuume ei tartu eteenpäin ihmisestä toiseen.

– Tyypillisesti myyräkuume tarttuu ulkorakennusta siivotessa, lautakasaa purkaessa tai puupinoa pöyhiessä. Riskialttiita ovat kaikki sellaiset paikat, joihin metsämyyrät ovat voineet päästä.

Myyräkuumetta esiintyy aivan tunturi-Lappia lukuun ottamatta kaikkialla Suomessa. Infektio todetaan vuosittain 1 000–2 500 henkilöllä, mutta huippuvuosina diagnosoituja tapauksia voi olla yli 3 000. Paula Mantulan mukaan vaihtelua selittävät vuosittaiset metsämyyräpopulaation muutokset.



HUIPPUVUOSINA  
TAPAUKSIA TODETAA  
YLI 3000.



– Esiintymishuiput tulevat 2–3 vuoden sykleissä. Itse odotin korona-ajan lisääntyneen mökkeilyn näkyvän mahdollisesti lukemissa, mutta ainakaan vielä näin ei ole käynyt, Paula Mantula sanoo.

### MERKKINÄ MUNUAISARVOJEN NOUSU

Myyräkuumeen vilkkain esiintymisaika alkaa loppukesällä ja kestää aina vuodenvaihteeseen saakka.

Infektio voi olla oireeton tai tuntua korkeintaan tavalliselta lievältä flunssalta. Verenluovuttajilta Puumala-viruk-

sen vasta-aineita tutkittaessa on arvioitu, että jopa 12 prosenttia Suomen väestöstä olisi jossain vaiheessa elämänsä saanut tartunnan – moni tietämättään. Kerran sairastettu infektio antaa elinikäisen suojan.

Itämisaika on pitkä eli 2–6 viikkoa. Silti potilas osaa usein jälkikäteen nimetä tarkasti tilanteen, jossa tartunta on luultavasti tapahtunut.

Yleisin oire on kuume. Toisinaan lämpö nousee hyvinkin korkeaksi.

– Lisäksi voi olla kipuja vatsan, selän ja kylkien alueella. Myös oksente-

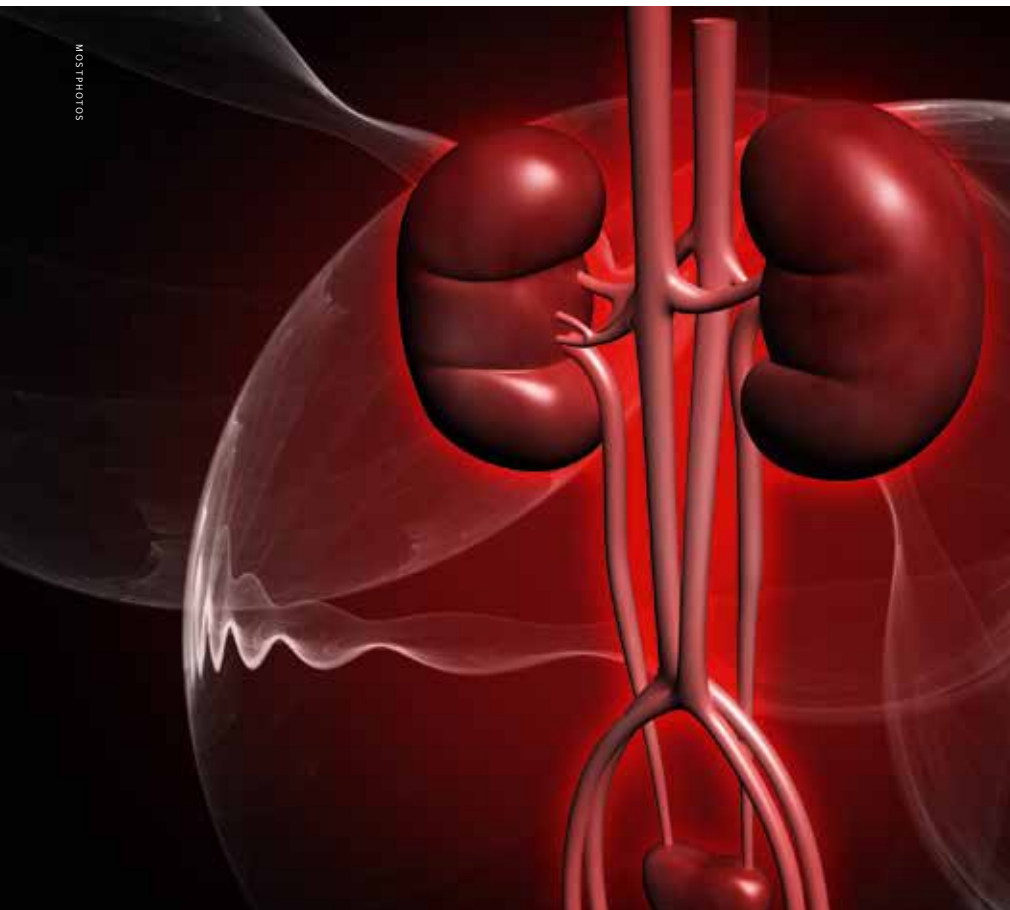
lua, väsymystä ja ruokahaluttomuutta saattaa esiintyä ja yleisvointi heikentyä. Joillakin on kuivaa yskää, mutta ylähengitystieoireet eivät kuulu taudinkuvaan, Paula Mantula kertoo.

Sairastunut hakeutuu tyypillisesti tutkimuksiin ja hoitoon muutamia päiviä kestäneen epäselvän kuumeilun vuoksi. Diagnoosi tehdään peruslaboratorio-testien perusteella. Paula Mantulan mukaan myyräkuume tunnetaan ja tunnistetaan terveydenhuollossa varsin hyvin.

– Kuumeilevan potilaan koholla olevat munuaisarvot ja verihiutale- ▶







## VALKUAISAINETESTI ENNAKOI MUNUAISVAURIOTA

- Paula Mantulan tänä vuonna valmistunut väitöskirjatutkimus käsiteli myyräkuumetta. Hän tarkasteli, ennustavatko sairauden alkuvaiheessa otetut testit myöhempää munuaisvaurion vaikeusastetta.
- Tulosten mukaan heti hoitoon hakeutuessa virtsan liuskatestin albumiinin ja punasolujen määrä sekä harvemmin esiintyvä sokerivirtsaisuus ennakoivat munuaisvaurion vaikeusastetta. Yksinkertainen alkuvaiheen liuskatesti virtsasta on siis hyvä mittari kertomaan, keiden sairautta kannattaa seurata erityisen tarkasti.
- Paula Mantulan mukaan havainnot myyräkuumeesta voivat auttaa myös muunlaisten munuaisvaurioiden syntymekanismien selvittämisessä.

tason lasku herättävät epäilyn myyräkuumeesta, ja sitä vahvistavat virtsasta löytyvät albumiini ja punasolut. Lopullisesti diagnoosin varmistaa verestä tehtävä Puumala-viruksen vasta-ainetesti.

### NESTEYTYS AJOITETTAVA OIKEIN

Varsinaista parannuskeinoa Puumala-virusinfektioon ei ole olemassa. Noin puolet diagnoosin saaneista tarvitsee seurantaa ja tukihoitoja sairaalassa.

Myyräkuume aiheuttaa tyypillisesti munuaisten ohimenevän toimintahäiriön, joten jotkut sairastuneet saavat väliaikaista dialyysihoitoa. Pieni osa saa vakavia shokkioireita, kun verisuonten läpäisevyys lisääntyy. Seurauksena voi olla verenpaineen laskua ja esimerkiksi keuhkopöhö.

– On kuitenkin harvinaista, että myyräkuume vie potilaan tehohoitoon asti. Shokkioireita todetaan 1–2 prosentilla sairastuneista, ja kuolleisuus on alle 0,04 prosenttia. Suomessa myyräkuumeeseen menehtyy ihminen keskimäärin kerran tai kaksi vuosikymmenessä, Paula Mantula mainitsee.

Hänen mukaansa keskeistä hoidossa on tarkasti suunniteltu ja ajoitettu nesteytys. Väärin toteutettu nestehoito voi pahentaa tilannetta.

– Alkuvaiheessa nesteytystä pitää usein säännöstellä tarkasti, kun virtsaneritys vähenee. Toipumisen päästessä vauhtiin virtsaa alkaa puolestaan erittyä erittäin runsaasti – jopa 7 litraa vuorokaudessa. Tällöin elimistöä uhkaa kuivuminen ilman riittävää nesteytystä.

Mantulan mukaan virtsamäärän mittaaminen ja potilaan painon seuraaminen ovat keskeinen osa myyräkuumeen hoidon suunnittelua. Muutokset kertovat taudin vaiheesta ja vaikeusasteesta.

### SIIVOUS MIELUITEN KOSTEALLA

Tyypillinen myyräkuumeen hoitojakso sairaalassa kestää 5–6 vuorokautta ja päättyy, kun munuaisvaurio on alkanut selkeästi korjaantua. Toipumisaika ja -tahti vaihtelevat, mutta yleensä sairaudesta ei jää pysyviä vaikutuksia. Munuaisten toiminta palautuu käytännössä aina normaaliksi.

Vaikka verihutielaideiden taso laskee alkuvaiheessa usein hyvin matalaksi, vaikeita verenvuotoja esiintyy harvoin.

– Muutamia kuukausia kestävää, taanomaista voimakkaampaa väsyneisyyttä esiintyy noin kolmasosalla sairastuneista. Näiden pitkittyneiden oireiden ilmaantuminen ei välttämättä riipu siitä, miten voimakas sairauden alkuvaihe on ollut, Paula Mantula kertoo.

Oikeastaan ainoa keino ehkäistä myyräkuumetta ennalta on välttää tilanteita, joissa hengitysilmaan saattaa pölyä metsämyyrien jätöksiä.

– Ulkorakennuksia kannattaa siis mieluummin siivota kosteaa rättiä käyttäen kuin nostattaa pölyä ilmaan harjan kanssa. Hengityssuojaimien tehosta ei ole täyttä varmuutta, sillä tautia levittävät hiukkaset ovat erittäin pieniä.

Paula Mantula korostaa, ettei esimerkiksi metsässä liikkumista tai puutarha- ja mökkiaskareita ole tarpeen välttää myyräkuumeen pelossa.

– Mieltä virkistävistä asioista ei missään nimessä kannata luopua. Myyräkuume on usein lievä sairaus, ja myös vakavammin sairastuneet toipuvat lähes aina hyvin. ■

## HOIDOSSA TÄRKEINTÄ ON TARKASTI SUUNNITELTU JA AJOITETTU NESTEYTYS.

# Elämän käännekohta on hyvä kohta vakuuttaa henki.



Jäsenetuna sinä ja puolisoasi saatte henkivakuutuksen merkittävästi edullisempaan hintaan kuin muut\*. Vakuuttaminen vie vain minuutteja, tee se täällä: [kalevavakuutus.fi](https://kalevavakuutus.fi)

\*Hintavertailu Innolink 11/2020.

KALEVAVAKUUTUS.FI



Maritta Wasström ja Anna-Carin Malmberg ovat kehittäneet Vaahteramäen toimintaa.



## VAAHTERAMÄEN PALVELUTALOSSA KEHITETTIIN TYÖTÄ LEAN-AJATTELUN AVULLA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ANNA AUTIO

Tehdäänpö sinun työpaikallasi jotain hölmösti? Työtapoja kehittämällä työ saattaa keventyä ja aikaa vapautua tärkeimpiin asioihin. Näin tehtiin Inkoossa Vaahteramäen ikäihmisten palvelutalossa.

**K**iire on monen hoitajan arkipäivän tuttu. Se johtuu usein liian vähäisestä hoitajamäärästä, mutta joskus syynä on, että työtä ei ole organisoitu järkevästi. Vaahteramäen palvelutalossa Inkoossa päätettiin kehittää työn tekemisen tapoja yhdessä.

– Pääsimme mukaan Hyvinvointiva hoiva -hankkeeseen, josta saimme asiantuntijoiden tukea kehittämistyölle. Tarkoituksena on ollut myös lisätä työn mielekkyyttä, tukea työssä jaksamista ja kasvattaa työmotivaatiota. Aluksi tehtiin tyytyväisyyskysely, joka osoitti, että innossa ja työhyvinvoin-

nissa oli puutteita, hoivayksikön päällikkö **Maritta Wasström** kertoo.

Ensimmäisessä yhteisessä työpajassa hoitajilta kysyttiin, mitä asioita he haluaisivat muuttaa. Tavoitteena oli, että jokainen tulee kuulluksi.

Hoitajat kokivat ongelmaksi sen, että viiden osaston talossa ei ollut yhteisiä toimintatapoja. Jokaisella osastolla asiat tehtiin hieman eri tavalla, ja jokaisella hoitajallakin saattoi olla omia tapoja. Näitä haluttiin yhdenmukaistaa.

– Kävimme toimintatavat läpi ja kehitimme niitä. Teimme Vaahteramäen pelisäännöt -käsikirjan, johon kirjattiin yhdessä sovitut tavat. Nyt aikaa ei

enää kulu siihen, että joka kerta mietittäisiin, miten jokin asia hoidetaan. Käsikirjasta on apua myös uusien työntekijöiden perehdyttämisessä, Wasström sanoo.

### EI ENÄÄ VILLI LÄNSI

Vaahteramäessä ensimmäinen käytännön muutos oli aamuvuorojen aikais-taminen. Aiemmin työntekijät tulivat aamuvuoroon porrastetusti. Nyt kaikki tulevat seitsemäksi, jolloin asukkaiden aamutoimiin saatiin enemmän aikaa.

Toinen muutos oli aamuraportin antaminen. Ennen vain yksi hoitaja kä-

vi kuuntelemassa yöhoitajien raportin. Hän jakoi sen eteenpäin yhdelle hoitajalle jokaiselta osastolta. Nyt jokaiselta osastolta menee yksi hoitaja kuuntelemaan yöhoitajan raportin, muut aloittelevat sillä välin aamutoimia.

– Tiedonkulku ja yhteistyö ovat parantuneet. Osastoilla on eri kuntoisia asukkaita ja joskus käy niin, että jollakin osastolla tarvitaan apua ja toisella osastolla tilanne ei ole yhtä tiukka. Sovimme aamulla, miltä osastolta mennään tarvittaessa auttamaan kiireistä osastoa. Emme ole enää villi länsi, vaan sovimme asioista ennalta, lähihoitaja **Anna-Carin Malmberg** kertoo.

Myös yöhoitajien työtehtävistä sovittiin tarkemmin kuin aiemmin. He auttavat aamutoimisissa aamuvirkkuja asukkaita. Aiemminkin he tekivät tätä, mutta nyt se on suunnitelmallisempaa huomioiden kuitenkin asukkaiden omat yksilölliset toiveet.

Työntekijät ovat opetelleet myös säännöllisen palautteen antamista. Kaikkien pitäisi antaa positiivista palautetta, mutta tarvittaessa myös kehittävää palautetta toista arvostavasti.

Vaahteramässä tavoitteena on luoda sellainen ilmapiiri, jossa jokainen saa kokea tekevänsä merkityksellistä työtä.

– Meillä on töissä lähihoitajia, sairaanhoitajia, esimies, kouluttamattomia vanhustyöntekijöitä ja opiskelijoita. Jokaista meistä tarvitaan, Maritta Wasström painottaa.

## IRTI VANHOISTA RUTINEISTA

Sairaanhoitaja **Camilla Blomqvist** ei usko, että Vaahteramäen palvelutalossa olisi päästy yhtä pitkälle kehittämistyössä ilman ulkopuolisten asiantuntijoiden apua. Asioista uskallettiin puhua avoimemmin kuin oman väen kesken. Lisäksi kehittäminen oli suunnitelmallisempaa, ja hanke asetti kehittämistyölle aikarajoja.

– Asiantuntijat näkivät asiat eri näkökulmasta kuin me. Se avasi meidän silmämme. Tuli oivalluksia, että noinkin voi ajatella. Jäämme helposti kiinni rutineihin, lähihoitaja Anna-Carin Malmberg pohtii.

Vaahteramäen palvelutalon kehittämistyössä mukana ovat olleet Ammatti-

## HYVINVOIVA HOIVA – VÄLMÅENDE OMSORG –HANKE AUTTAA KEHITTÄMÄÄN TYÖYHTEISÖJÄ

- Asiantuntija tulee mukaan työpajoihin, joissa henkilöstö ja johto yhdessä kehittävät työhyvinvointia.
- Työprosesseja kehitetään Lean- ja palvelumuotoilun menetelmien avulla.
- Tavoitteena on kehittää myös johtajuutta.
- Hanke kestää vuoden 2022 loppuun.
- Päättöteuttaja on Åbo Akademi. Mukana ovat myös Laurea ammattikorkeakoulu, Tammerfors universitet ja Yrkeshögskolan Novia.
- Lue lisää ja hae mukaan: <https://blogs2.abo.fi/hyvinvoivahoiva>

korkeakoulu Novian koulutussuunnittelija **Camilla Pitkänen** ja opettaja **Carina Gädde**.

– Tehtävämme oli ohjata yhteistyötä ja pitää pieniä informatiivisia luentoja. Käytimme apuna Lean-ajattelua ja palvelumuotoilua, Carina Gädde kertoo.

– Henkilökunta oli innokas ja heillä on hyvät vuorovaikutustaidot. He pystyivät keskustelemaan vaikeistakin

asioista. Uskon, että he pystyvät hyödyntämään myöhemmin työkaluja, joita tarjosimme kehittämistyöhön, Camilla Pitkänen jatkaa.

Kouluttajat painottavat sitä, että työyhteisön toimintatapojen kehittämisen pitää lähteä aina ruohonjuuritasolta.

– Hoitajat tuntevat oman työmaansa, joten muutostieteiden pitää tulla heiltä. Esihenkilöt ovat yleensä tyytyväisiä, kun työntekijät ovat oma-aloitteisia ja ehdottavat uusia asioita rohkeasti, Camilla Pitkänen korostaa. ■

## ”TIEDONKULKU JA YHTEISTYÖ OVAT PARANTUNEET.”

## Lean-ajattelu sopii myös hoitotyöhön

Lean-ajattelun avulla pyritään toimintamallien jatkuvaan parantamiseen ja hukan eliminointiin. Tarkoituksena ei ole tehdä työntekijöistä tehokkaampia, vaan poistaa työstä turhia aikasyöppöjä. Vaahteramäen palvelutalossa käytettiin muun muassa Leanin VSM-menetelmää, joka auttaa hahmottamaan visualisoinnin avulla työprosessien arvoja ja hukkaa.

### LÄHTÖTILANNE



### TAVOITE



**Arvo** tarkoittaa sellaista työtä, mikä vastaa suoraan asiakkaan tarpeisiin. Miten tähän saadaan lisää aikaa?

**Aputoiminta** tarkoittaa sellaista toimintaa, joka on välttämätöntä, mutta ei suoraan hyödytä asiakasta, esimerkiksi kirjaukset, raportit ja tavaroiden järjestely.

**Hukka** tarkoittaa aikasyöppöjä. Aika menee etsimiseen, varmistamiseen, odottamiseen, edestakaisin juoksemiseen ja virheiden korjaamiseen. Miten hukkaa saataisiin poistettua, jotta päivässä jäisi enemmän aikaa asiakkaalle?

# 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](https://superliitto.fi/skarppi)



# SKARPPI





**LIITY NYT SUPERIIN – LIITTYMISLINJA ON AVATTU!**

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

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

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

Liittymislinja palvelee  
**numerossa 09 2727 9200**

**Liittymislinja on auki arkipäivisin syyskuun loppuun asti seuraavasti:**  
ma, ke ja pe klo 10–13, ti ja to klo 13–16



SUPER



**Suositttele SuPeria**

...ja tuo uusi jäsen mukaan syksyn sateillakin piristävään ja aktiiviseen SuPer-yhteisöön.

**Huom!** Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

**KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:**  
[www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) > Jäsenyys > Suosittele SuPeria  
tai skannaa koodi.



 [#superlämpöä](#)  
[#suosittelesuperia](#)



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.



Laturetki on oma hetki.



Vilu kaikkooa lempeän  
tulen loimussa.



Itäna rauha!

# Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla **5.11.2021–30.4.2022** (viikot 45/2021–17/2022). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikonnumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai (poikkeukset vaihtopäiviin nettisivuilla: SuPerin loma-asunnot). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liina-vaatteet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

**LEVIN LÄNSIHOVI ja LEVIN ILVESHÖVI:** Levitunturilla sijaitsevissa paritalo-huoneistoissa 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai (huomioi poikkeukset).  
**Ilveshoviin ei lemmikkieläimiä.**

|                |                   |                                    |
|----------------|-------------------|------------------------------------|
| <b>Vuokra:</b> | viikot 45–50, 2–7 | 520 euroa / viikko                 |
|                | viikot 8–14, 17   | 720 euroa / viikko                 |
|                | viikko 51         | 470 euroa / 5 vrk (18.12.–23.12.)  |
|                | viikko 52         | 720 euroa / viikko (23.12.–30.12.) |
|                | viikko 1          | 720 euroa / viikko (31.12.–7.1.)   |
|                | viikko 15         | 720 euroa / viikko (11.4.–18.4.)   |
|                | viikko 16         | 620 euroa / 5 vrk (18.4.–23.4.)    |

**HUILINKI A ja B:** Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa kelo-paritalossa on 43 neliötä / puoli, makuutilat ovat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai (huomioi poikkeukset).  
**A-puolelle ei lemmikkieläimiä.**

|                |                   |                                    |
|----------------|-------------------|------------------------------------|
| <b>Vuokra:</b> | viikot 45–50, 2–7 | 370 euroa / viikko                 |
|                | viikot 8–14, 17   | 520 euroa / viikko                 |
|                | viikko 51         | 300 euroa / 5 vrk (18.12.–23.12.)  |
|                | viikko 52         | 520 euroa / viikko (23.12.–30.12.) |
|                | viikko 1          | 520 euroa / viikko (31.12.–7.1.)   |
|                | viikko 15         | 400 euroa / 5 vrk (9.4.–14.4.)     |
|                | viikko 16         | 520 euroa / viikko (14.4.–21.4.)   |

**RUSKA-RUKA:** Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi poikkeukset).

|                |                    |                                    |
|----------------|--------------------|------------------------------------|
| <b>Vuokra:</b> | viikot 45–50, 2–7  | 520 euroa / viikko                 |
|                | viikot 1, 8–14, 17 | 720 euroa / viikko                 |
|                | viikko 51          | 470 euroa / 6 vrk (17.12.–23.12.)  |
|                | viikko 52          | 720 euroa / viikko (23.12.–30.12.) |
|                | viikko 15          | 670 euroa / 6 vrk (8.4.–14.4.)     |
|                | viikko 16          | 720 euroa / viikko (14.4.–21.4.)   |

**VUOKATTI-TÄHTI:** Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi poikkeukset). **Ei lemmikkieläimiä.**

|                |                    |                                    |
|----------------|--------------------|------------------------------------|
| <b>Vuokra:</b> | viikot 45–50, 2–7  | 470 euroa / viikko                 |
|                | viikot 1, 8–14, 17 | 520 euroa / viikko                 |
|                | viikko 51          | 420 euroa / 6 vrk (17.12.–23.12.)  |
|                | viikko 52          | 520 euroa / viikko (23.12.–30.12.) |
|                | viikko 15          | 470 euroa / 6 vrk (8.4.–14.4.)     |
|                | viikko 16          | 520 euroa / viikko (14.4.–21.4.)   |

**ÄIMÄNKÄKI:** Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 neliön huvila. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi poikkeukset).

|                |                    |                                    |
|----------------|--------------------|------------------------------------|
| <b>Vuokra:</b> | viikot 45–50, 2–7  | 420 euroa / viikko                 |
|                | viikot 1, 8–14, 17 | 570 euroa / viikko                 |
|                | viikko 51          | 370 euroa / 6 vrk (17.12.–23.12.)  |
|                | viikko 52          | 720 euroa / viikko (23.12.–30.12.) |
|                | viikko 15          | 500 euroa / 6 vrk (8.4.–14.4.)     |
|                | viikko 16          | 570 euroa / viikko (14.4.–21.4.)   |

**VILLA ETEL:** Nauvossa Kälön saarella sijaitseva 100 neliön huvila. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä on sunnuntai.  
**Ei lemmikkieläimiä.**

|                |                   |                                             |
|----------------|-------------------|---------------------------------------------|
| <b>Vuokra:</b> | viikot 45–50, 2–7 | 320 euroa / viikko                          |
|                | viikot 1, 8–17    | 470 euroa / viikko                          |
|                | viikko 51 ja 52   | 520 euroa / viikko (jouluaatto viikolla 51) |

**Vuokatin Kanerva ja Koivu sekä Puumalan Pikku-äimä** ovat ensisijaisesti palkitsemiskäytössä.

**Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereiseltä sivulta.**

Loma-asuntojen esittelyt, hakulomake ja vapaat viikot löytyvät osoitteesta [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) (Jäsenyyt → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot).  
**Haku päättyy 30.9.2021.**

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon viimeistään viikolla 44. Tietoa käsittelyaikataulusta päivitetään SuPerin verkkosivujen Vapaat viikot-välilehdelle. Kaikkien kohteiden vapaaksi jääneet viikot päivitetään nettisivuille, kun lomaviikon saaneille on tieto lähtenyt. Hakuajalta vapaaksi jäävät viikot vuokrataan hakemusten saapumisjärjestyksessä. Jos vapaana olevan lomaviikon alkuun on alle kuukausi aikaa, voi varata myös viikkoa lyhyempää jaksoa.





**LOMA**

Ihan Suomessa.

## Hae Holiday Club Super-lomaa

Hae nyt SuPerin jäsenille räätälöityä lomaetua viikoille 45/21–17/22.

Hakuaika on ajalla 1.9.–30.9.2021. Arvonta suoritetaan 4.10.2021.

### HIMOKSEN TÄHTI

4+2:lle, vkot 5–7 **400 €/vk**,  
vkt 8–11 **500 €/vk**

### KATINKULTA, GOLFHARJU

2+2:lle, vkot 8,11 **400 €/vk**

### KATINKULTA, KATINKULLAN KIINTEISTÖT

4+2:lle, vkt 1–2, 6, 12–13 **500 €/vk**

### NAANTALI SPA RESIDENCE

allergiahuoneisto 2+2:lle, vk 16 **250 €/vkl**  
(3 vrk pe–ma) tai arki (4 vrk ma–pe)

### PYHÄ HOLY SUITES

6+2:lle, vkt 7–11 **720 €/vko**

### SAIMAA, RANTAPUISTO

4+2:lle, vkt 52, 8–10 **500 €/vk**

### TAMPEREEN KYLPYLÄ

2+2:lle, vk 11 **200 €/vkl** (3 vrk pe–ma) tai  
arki (4 vrk ma–pe) ja 4+2:lle, vkt 49, 7, 16  
**250 €/vkl** (3 vrk pe–ma) tai arki (4 vrk ma–pe)

### TURKU, CARIBIA

4+2:lle, vkt 45–49, 11–17 **250 €/vkl**  
(3 vrk pe–ma) tai arki (4 vrk ma–pe)

### VIERUMÄKI

allergiahuoneisto 4+2:lle, vkt 5–7, 9–10  
**400 €/vk** tai **250 €/vkl** (3 vrk pe–ma)  
tai arki (4 vrk ma–pe)

**HAKUAIKA** lomaviikoille 45/2021–17/2022 on 1.9.–30.9.2021. Arvonta suoritetaan 4.10.2021.

Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvonnän jälkeen.

**HAE LOMAA** SuPerin nettisivuilta [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) > jäsenyys > Jäsenedut > Holiday Club SuPer tai suoraan osoitteesta [www.holidayclub.fi/yrityspalvelu](http://www.holidayclub.fi/yrityspalvelu) (käyttäjätunnus ja salasana löytyvät SuPerin nettisivuilta).

### LISÄTIEDOT:

Holiday Club Yrityspalvelu  
puh. 0300 870 903  
arkisin klo 9–15

*Holiday*  *Club*



# Suomessa edistetään työllisyyttä nyt monella tavalla

TEKSTI **MATTI ROMAKKANIEMI, KASSANJOHTAJA**

Hallitus perustaa yrityksen työllistämään osatyökykyisiä.  
Myös työperäistä maahanmuuttoa halutaan lisätä.

**T**yöllisyyden kuntakokeilu alkoi 1.3.2021 yhteensä 118 kunnassa ja jatkuu 30.6.2023 saakka. Kuntakokeilu ei tässä vaiheessa koske henkilöä, joka saa ansiosidonnaista päivärahaa.

Hallitus on kuitenkin päättänyt puoliväliriihessään jatkaa TE-palvelujen siirtämistä kunnille ja palveluiden on tarkoitus siirtyä kokonaan kuntien hoidettavaksi vuoden 2024 aikana. Uudistuksen keskeisenä tarkoituksena on eri palveluiden parempi yhteensovittaminen, tehokkuus sekä palveluiden tuominen lähemmäksi asiak-

kaita. Palveluiden siirtäminen kunnille (työllisyyspalvelut, koulutuspalvelut sekä elinkeinopalvelut) tukevat nopeamman työllistymisen tavoitetta. Työllisyysvaikutus syntyy erityisesti siitä, että työttömyysjaksoja lyhentävä kunta hyöttyy tästä toiminnasta taloudellisesti.

Puoliväliriihessään hallitus ilmoitti, että hallitus perustaa Välittäjä Oy:n, jonka tarkoituksena on parantaa kaikkien vaikeimmassa asemassa olevien osatyökykyisten työllistymistä. Välittäjä Oy:n toiminta käynnistyy vuoden 2022 aikana. Tavoitteena on, että osa Välittäjä Oy:n palkatuista työn-

tekijöistä työllistyisi muun työnantajan palvelukseen avoimille työmarkkinoille.

Hallitus on laatimassa lisäksi työ- ja koulutusperusteiselle maahanmuutolle suunnitelman, jossa määritellään tarkennetut tavoitteet ja toimenpiteet maahanmuuton edistämiseksi. Painopistealueena työperäisessä maahanmuutossa ovat hallitusohjelmassa mainitut työvoimapulasta kärsivät alat, mihin sosiaali- ja terveydenhuoltoala luokituu. Hallituksen tavoitteena on, että 50 000 työperäisen maahanmuuttajan kokonaislisäys toteutuu vuoteen 2030 mennessä.

Super työttömyyskassan hallitus on kokouksessaan 17.6.2021 valinnut kassan talous- ja hallintopäälliköksi kauppatieteiden maisteri **Antti Murron**. Murto on aloittanut kassan palveluksessa 1.8.2021. Murron työtehtäviin kuuluu kassan talouden ja hallinnon kokonaisuuksista sekä IT-prosesseista vastaaminen. Murto on aikaisemmin työskennellyt Työttömyyskassa Finkan kassanjohtajana, ja sitä ennen Finkan talous- ja hallintopäällikkönä. Työttömyyskassakokemusta hänellä on myös Tehystä, Erkosta ja IAET-kassasta.



#### HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki  
Käyntiosoite Kelloilta 3  
Fax 09 278 6531, [www.supertk.fi](http://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](http://nettikassa.supertk.fi)



## Osallistu ja voit voittaa työyhteisösi La Carita -säätiön tunnustuspalkinnon 2000 €

La Carita -säätiö jakaa jälleen kolmelle vanhustyön työyhteisölle tunnustuspalkinnon, jonka suuruus on 2000 €. Tunnustuspalkinto myönnetään laadukkaasta vanhustyöstä ja sen kehittämisestä. Olisiko teidän työyhteisönne seuraava palkinnon saaja?

Palkintoa haetaan SuPerin verkkosivuilla. Tutustu hakuohjeisiin ja lisätietoihin osoitteessa [www.superliitto.fi/lacaritahaku](http://www.superliitto.fi/lacaritahaku) ja toimi viimeistään 15.10. Hakemus lähetetään suojattuna sähköpostina osoitteeseen [lacaritasaation.tunnustuspalkinto@superliitto.fi](mailto:lacaritasaation.tunnustuspalkinto@superliitto.fi)

Hakuaika on 24.9.–15.10. 2021

Tunnustuspalkinnot jaetaan SuPerin ammatillisten opintopäivien yhteydessä vuonna 2022.

Lisätietoja: asiantuntija Sari Ojajarvi

[sari.ojarvi@superliitto.fi](mailto:sari.ojarvi@superliitto.fi)

Puh. 09 2727 9124

### LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA



## SUPER-OPPO

TIETÄÄ ♦ TAITAA ♦ TUKEE

## HEI OPETTAJA!

SuPer-Opot ovat hoitotyön ammattilaisia, jotka kertovat opiskelijoille omasta työstään, ajankohtaisista ammatillisista asioista ja SuPerin toiminnasta.

## Kutsu SuPer-Opo vierailulle kouluusi!

Lue lisää ja tilaa SuPer-Opo:  
[www.superliitto.fi/opiskelijat/oppilaitosyhteisty-ja-super-opot/](http://www.superliitto.fi/opiskelijat/oppilaitosyhteisty-ja-super-opot/)

SuPer-Opon tunti on oppilaitokselle maksuton.

## Kuuntelee ja syventyy potilaaseen

TEKSTI MARIA PALDANIUS KUVA OLAVI MAISONVAARA

Sallasta kotoisin oleva **Hilkka Hänninen**, 86, jakaa elämänsä nykyään kahden kaupungin välillä. Toinen koti on Inarissa, pitkäaikaisen miesystävän luona Lapin luonnon helmassa. Toinen koti on Rovaniemellä, jonne hän muutti kolme vuotta sitten ollakseen lähempänä terveyspalveluja.

### Missä olet eniten kotonasi?

En oikein tiedä, missä tänä päivänä on oma paikka. Rovaniemellä olen tavallaan keskeisessä paikassa, lähellä lääkäriä ja läheisiä – lapseni asuvat Kuusamossa, Sallassa ja Ivalossa. Kaikki väliajat vietän kuitenkin Inarissa miesystävän luona. Siellä meillä on mökki, vene ja asunto jokirannassa. Olen luonnossa kulkija, järvi- ja kalastajihminen. Minulla on eläkkeelläkin kauheasti menoja.

### Millaisia terveyspalveluja olet viime aikoina tarvinnut?

Tällä hetkellä odotan uutta polvileikkausta syksyille. Kaksi aiempaa leikkausta epäonnistuivat. Minua on alettu tutkia myös iho-ongelman sekä rinnassa olevan liman ja hengenahdistuksen takia. Kauppareissullakin pysähdyn sata kertaa hengittämään. Muuten olen aika terve, mitäpä tässä valittaisin.

### Millainen on hyvä hoitaja?

Olisi hyvä, että hoitaja syventyisi potilaan sairauteen ja kuuntelisi potilasta. Tuntuu, että nykyään hoitohenkilökunnalla ei ole riittävästi aikaa kuunteluun ja keskusteluun. Ihmettelin erästä lääkäriä Rovaniemellä: hän kuunteli minua ja otti yhteyttä ihan soittamalla. Juteltiin puhelimesta ainakin puoli tuntia ihan niin kuin ennen vanhaan. Hän pääsi tietämään, kuka minä olen ja mikä minua vaivaa.

En tiedä, onko hän pitkäaikainen lääkäri vai onko ensi kerralla vastassa joku toinen. Toivon, että pääsisin aina samalle lääkärille. Silloin ei tarvitsisi aina uudelleen veisata samaa virttä omasta elämästä.

### Millaista terveydenhuolto oli mielestäsi ennen?

Kun meni lääkäriin, vastaanotolle pääsi heti. Nykypäivänä vanha ihminen joutuu odottamaan loputtomasti ennen kuin pääsee tutkimuksiin. Odotusajat ovat liian pitkiä. Hoitajia tai lääkäreitä en moiti, vaan tätä yhteiskuntaa. Kaikilla on hoppu ja varsinkin vanhukset jätetään unholaan.



### Mistä unelmoit?

Komeasta kuolemasta. Toivon, että siitä tulisi rauhallinen, eikä tarvitsisi kitua. Kaikki muut unelmani ovat toteutuneet. Minulla on ollut mukava elämä ja vanhuus. Olen onnellinen myös siitä, että minulla on sukua: kuusi lasta, 15 lastenlasta ja 15 tai 16 lastenlastenlasta. Näin kesällä eläkepäivät menevät verkkoja vesille laskiessa ja verkkoja tehdessä. Se on käsi-työharrastukseni nyt, kun puikot eivät enää pysy kädessä.

LAPIN VÄESTÖ IKÄÄNTYY VAUHDILLA. ON ARVIOITU, ETTÄ VANHUSTEN PITKÄAIKAISHOIDON TARVE VOI JOPA KAKSINKERTAISTUA JOISSAKIN KUNNISSA PARISSAKYMMMENESSÄ VUODESSA. ETÄISYYDET TERVEYSPALVELUJEN ÄÄRELLE OVAT USEIN PITKIÄ JA SIKSI MONI MYÖS MUUTTA LÄHEMMÄS PALVELUJA, KUTEN ROVANIEMELLE. SAMASTA SYYSTÄ MYÖS TERVEYDENHUOLLON YMPÄRIVUOROKAUTINEN PÄIVYSTYS ON ELINEHTO.





Hei SuPerin  
jäsen!  
Kotivakuutus  
verkosta nyt  
**-25 %**

*Hymyile,  
olet Turvassa.*

## **Jos se on kullan kallis, se kannattaa vakuuttaa**

Kotona sattuu ja tapahtuu. Onneksi siihen on helppoa varautua.  
Nyt saat SuPerin jäsenenä verkkokaupasta 25 % alennuksen Turvan uudesta kotivakuutuksesta ensimmäiseksi vuodeksi [kampanjakoodilla SUPER2021](#).  
Etu koskee Turvan uusia kotivakuutusasiakkaita ja tarjous on voimassa 30.11.2021 asti.  
Kampanja-alennuksen päätyttyäkään hinta ei päätä huimaa, sillä SuPerin jäsenenä saat jatkuvan 10 % jäsenalennuksen.

Katso lisää ja hyödynnä etusi [turva.fi/super](https://turva.fi/super)



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • [turva.fi](https://turva.fi) • 01019 5110



# SUPERIN EDUNVALVONTA-KOULUTUS KUTSUU ETÄNÄKIN

TEKSTI TARJA SUNDQVIST, KOULUTUSKOORDINAATTORI KUVA ANNA AUTIO

Korona ei valitettavasti ole vielä kukaan ohitse, mutta siitä huolimatta SuPerin jäsenellä on mahdollisuus päivittää edunvalvontaosaamistaan ja osallistua liiton tarjoamiin koulutuksiin.

**S**uPerin edunvalvontakoulutuksen tarkoitus on varmistaa, että SuPerin luottamusmiehillä, pääluottamusmiehillä, työsuojeluvaltuutetuilla ja -asiamiehillä sekä ammattiosastojen puheenjohtajilla on aina käytettävissään viimeisin tieto ja osaaminen SuPerin edunvalvonnasta ja työhyvinvoinnista.



## Syksyn koulutukset sähköisesti

Kaikki tämän syyskauden koulutukset tullaan toteuttamaan sähköisesti.

Voit osallistua tietokoneella tai mobiililaitteella. Tietokone on suositeltavin, koska näyttöruutu on isompi ja se helpottaa opetuksen seuraamista.

## Ilmoittautuminen määräaikaan mennessä

Loppuvuoden kursseille ilmoittaututaan entiseen tapaan jäsensivuilla olevan Oma SuPer -palvelun kautta.

Ole huolellinen ilmoittautumisessa. Varmista kohderyhmä ja sopimusala, jolle olet ilmoittautumassa! Jos toimit kuntasektorilla, tarkista, että kurssin kohdalle on merkitty oma sopimusala (kunta). Vastaavasti mikäli toimit yksityissektorilla, tarkista, että kurssin kohdalle on merkitty oma sopimusala (sostes, tptes tai avainta). Virheelinen ilmoittautuminen tulee helposti hylätyksi!

Ilmoittautumisen yhteydessä on tärkeää, että näkyviin tulee myös tehtävä, jossa toimit. Mikäli tehtävä ei kohdallasi syystä tai toisesta näy ilmoittautumisen pohjatiedoissa (esim. olet uusi ja tehtävä ei ole vielä päivittynyt rekisteriin), voit merkitä sen vapaamuotoiseen tekstikenttään.

Jokaisen koulutustilaisuuden kohdalle on merkitty hakuaajan päättämispäivämäärä. Noudatahan annettuja hakuajoja. Jälki-ilmoittautumisia ei huomioida!

## Kurssien palkallisuus

Edunvalvontakoulutukset ovat palkalliseksi neuvoteltuja koulutuksia niiden sopimusalojen osalta, jotka on mainittu koulutuskalenterissa kunkin kurssin kohdalla. Huom! Näiden kohdalla ei ole ansionmenetyskorvauskäytäntöä.

Vuoden 2022 koulutusten palkallisuusneuvottelut käydään vasta tämän vuoden lopulla. Koulutuskalenteri pyritään saamaan valmiiksi viimeistään joului-

kuun puoliväliin mennessä ja samalla avaamaan ilmoittautumisvalikko.

## Aktiivi-Instituutti järjestää koulutusta

Myös Aktiivi-Instituutti järjestää luottamusmies-, työsuojelu- ja yhteistoimintakoulutusta, johon aktiivejamme osallistuu runsaasti vuoden aikana.

Vuosittaiseen kurssivalikoimaamme pyritään sisällyttämään kursseja, joissa pääpaino on peruskoulutuksessa, mutta mahdollistetaan myöskin täydennyskoulutus. Kurssivalikoima muodostetaan mahdollisimman kattavaksi, jotta jokaiselle löytyisi kiinnostavia kursseja.

## Ei konsulttien koulutusta 2022

Vuonna 2022 ei aloiteta uutta työmarkkinakonsultin eikä työsuojelukonsultin tutkintoa.

Molemmat tutkinnot ovat tällä hetkellä uudistamisvaiheessa. Valmistelussa on uusi, henkilöstön edustajan erikoistumiskoulutus, jonka tarkka sisältö- ja valmistumisaikataulu ei ole vielä tiedossa.

## Edunvalvontakoulutuksen kustannukset

Tulevana syksynä koulutukset järjestetään sähköisesti. Näiden osalta ei ole ruokailu- tai kurssikustannusten korvausta.

Ensi vuoden tilannetta ei voida vielä varmuudella tietää. Mikäli lähiopetukseen päästään palaamaan, kustannusten korvauksesta informoidaan silloin.

## Kutsu tulee sähköpostiin

Kurssikutsut pyritään lähettämään noin kuusi viikkoa ennen koulutustapahtuman alkua.

Kaikki kutsut lähetetään sähköisessä muodossa, joten huolehdiathan, että sähköpostilaatikossa on aina tilaa. Muista ajoittain tarkistaa myös roskapostikansio, koska viestejä voi mennä sinnekin.

## Osallistuminen ohjelman mukaisesti

Kun saat työnantajaltasi palkallista työlomaa koulutuksiin osallistumista varten, velvollisuutesi on olla paikalla ohjelman mukaisesti. Jos kaikesta huolimatta et voikaan osallistua kurssille, ilmoitathan osallistumisen peruuttamisesta kaikissa tapauksissa.

Muut tarkemmat kurssiin liittyvät tiedot saat kurssikutsun yhteydessä.

## SuPerin verkkosivuilta löydät lisää tietoa

Tarkemmat tiedot kaikista edunvalvontakoulutuksista löytyvät nettisivuiltamme [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) > kurssit ja koulutukset.

Samasta kohdasta löydät myös ohjeen, miten ilmoittaututaan. Toivottavasti löydät itsellesi sopivan ja kiinnostavan kurssin.

Otathan yhteyttä, mikäli sinulle tulee kysyttävää edellä mainitusta tai muusta edunvalvontakoulutukseen liittyvästä.

### EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN  
svenskspråkig telefoni: torsdagar  
kl. 9-12, telefon 09 2727 9165.

Sähköposti [edu@superliitto.fi](mailto:edu@superliitto.fi).  
Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa  
[etunimi.sukunimi@superliitto.fi](mailto: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.



# Lähihoitajaopiskelija, LIITY MUKAAN!

[superliitto.fi/jasenyys/liity](https://superliitto.fi/jasenyys/liity)

***Tiesithän,***  
että jäsenyytesi  
on **maksuton**  
opintojen ajan!

## JÄSENMAKSU 0 €/kuukausi

## JÄSENETUJASI

- Etujasi valvova vahva **liitto**
- Yhdessä **tekemistä** ja kivoja **tapahtumia**
- **Tukenasi** ovat liiton toimisto, SuPer-Opo ja yhdysjäsen sekä oman työpaikkasi luottamusmies
- **SuPer-lehti** 11 kertaa vuodessa, kalenteri 2022 ja muut mahtavat jäsenedut
- Opiskelusi tueksi paljon **verkkokursseja** ja **webinaareja**
- Saat **tapaturmavakuutuksen** vapaa-ajalle sekä **oikeusturva- ja vastuuvakuutukset**, jotka ovat voimassa työssäoppimisjaksoilla ja alan töissä
- **Työttömyyskassan** jäsenyys

**Lue lisää:** [superliitto.fi/jasenyys](https://superliitto.fi/jasenyys)



**SUPER**  
[superliitto.fi](https://superliitto.fi)

## LUOPUMISIA JA FAZERIN SINISTÄ

**E**lämän luopumisten pitkässä listassa omanarvontunto ja itsenäisyys kulkevat usein siellä vanhuuden puolella. Kun takana on kokonainen elämä ja jäljellä enää vähän mistä luopua, tahtoo moni pitää niistä kovasti kiinni. Se on helppo ymmärtää.

Hän kaatui eilen. Hän on yhdeksänkymmenen ylittänyt, tuikkivasilmäinen sisupussi. Menetysten määrä on mittamaton hänen elämässään ja se tyyneys ja viisaus, millä hän niihin on suhtautunut, on syvästi kunnioitettavaa. Niin kovin paljossa pärjännyt, aina itseään ja muita kannatellut, makasi siinä huoneensa lattialla. Ei saa auttaa, minä pystyn kyllä, hän aina sanoo. Nyt hän tarvitsi apua, ja antoi sen tapahtua, kun ei muuta voinut.

Ei sattunut pahasti, onneksi. Asettelin tyynyn hänen päänsä alle, kohotin hartioita. Minä hänen yläpuolellaan, hän avuttomana maassa maaten. Hän puristi nyrkkiään yhteen ja toisteli ettei koskaan ole näin käynyt. Minä lohdutin, että älä huoli, kaikille sellaista joskus sattuu. Ja siinä välillämme se väreili, luopuminen. Autettavaksi antautuminen. Meille ihan arkipäivää, hänelle askel kohti itsestään luopumista.

Kun hän sitten istui turvallisesti sängyllään ja totesimme ettei mihinkään satu, ja rollaattori oli taas tukevasti käden ulottuvilla, hän kurotti lompakkoaan ja kuiskasi: ”Paljonko olen velkaa?”

Minä naurahdin vähän mutta vakavoiduin sitten, hän oli ihan totinen. Sanoin, että tämä kuuluu työnkuvaan. Hän ei antanut periksi, vaan kaivoi viidenkymppin seteliä pussukastaan. Vasta kun selitin etten mitenkään voi ottaa rahaa vastaan, että joudun sellaisesta vaikeuksiin, hän myöntyi huokaisten.

Sain kiinni tunnelmasta. Miltä hänestä mahtoikaan tuntua. Maasta nos-

tamisen korvaaminen oli tärkeää, hänelle. Se piti häntä vielä kiinni itsenäisyydessä, asioiden hallinnassa.

”Mitä jos tehdäänkin niin että järjestät minulle suklaata, kyllähän sinä tiedät, miten tykkään suklaasta?”, sanoin sitten. Hän nosti päänsä, ihan kuin ryhti kohenisi. ”Tehdään niin!”, hän katsoi minuun silmät tuikkien.

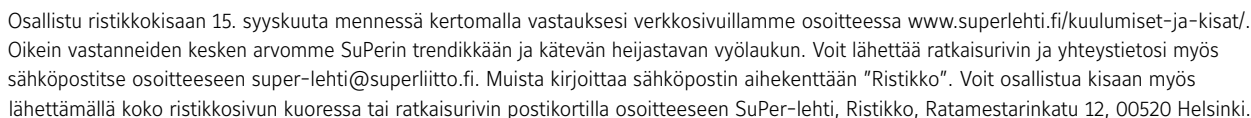
Tänään hän pyysi minua luokseen. Kymmenen kertaa käytetyssä lahjapussissa hän ojensi minulle Fazerin sinistä kaksin kappalein. Niin mielissään, niin tyytyväisenä, että tunnen silmiäni kostuvan. Halaan häntä, kiitän kovasti, ei olisi tarvinnut.

Me kuitenkin kumpikin tiedämme, että kyllä tarvitsi. ■

”NIIN KOVIN PALJOSSA PÄRJÄNNYT, AINA ITSEÄN JA MUITA KANNATELLUT, MAKASI SIINÄ HUONEENSA LATTIALLA. EI SAA AUTTAA, MINÄ PYSTYN KYLLÄ, HÄN AINA SANOO.”



*Tuuli Rauvola*



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

Ratkaisijan nimi \_\_\_\_\_

Katuosoite \_\_\_\_\_

Postiosoite \_\_\_\_\_



# PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



## Reportaasi hoivakoti Villa Kivestä oli kesänumeron suosikkijuttu

Heinä-elokuun tuplanumeron parhaaksi jutuksi lukijat valitsivat luontoperustaisesta työtavasta kertovan *Villa Kivessä luontoelämykset nivoutuvat arkeen*. Toiseksi tykätty juttu oli jännittämistä käsittelevä *Jännän äärellä* ja kolmanneksi eniten ääniä sai *Anteeksi on taikasana*. Kiitos kaikille palautetta antaneille! Arvonnassa SuPerin hamam-pyyhkeen voitti Tuija Ypäjältä. Onnittelut!

### Jutun mukaan kuulostaa ihanalta paikalta.

VILLA KIVESSÄ LUONTOELÄMYKSET NIVOUTUVAT ARKEEN, S. 16

### Tällaista tarvitaan enemmän!

VILLA KIVESSÄ LUONTOELÄMYKSET NIVOUTUVAT ARKEEN, S. 16

### Elämänmakuinen tarina.

VILLA KIVESSÄ LUONTOELÄMYKSET NIVOUTUVAT ARKEEN, S. 16

Liikunta ja luonnossa samoilu tuo mielihyvää ja saa maistuvat sienet ja marjat ruokapöytään.

PERUSRUOKAA PÖPELIKÖSTÄ, S. 48

Anteeksi antaminen/pyytäminen on niin vaikeaa. Sain jutusta hyvän muistutuksen.

ANTEEKSI ON TAIKASANA, S. 56

Pieni sana, suuri vaikutus. Helpottaa elämää ihmissuhteissa vähällä vaivalla.

ANTEEKSI ON TAIKASANA, S. 56

### Yleinen, mutta vähän puhuttu aihe.

JÄNNÄN ÄÄRELLÄ, S. 41

Ihanaa, kun jännittämisestä puhutaan näin hyväksyvästi, kun itse aina häpeän jännittämistäni uusissa tilanteissa.

JÄNNÄN ÄÄRELLÄ, S. 41

Täyttä asiaa. Kuinka saada päätäjät arvostamaan työtämme rahallisesti, työ on etenkin näinä aikoina vaativaa, raskasta, varsinkin kun vajaamiehityksellä usein joudutaan toimimaan.

KOLMELLA KONSTILLA HOITOALA HOUKUTTELEVAKSI, PUHEENJOHTAJALTA-PALSTA, S. 11

Koskettava, liikuttava, rehellinen.

KENELLÄ ON OIKEUS OLLA ÄITI?, S. 24

Omakehoitaisia kokemuksia 🤗

RAKASTUMINEN MYLLERTÄÄ KEHON JA MIELEN, S. 44

Itsekin häirintää kokeneena tiedän sen olevan todella ahdistavaa.

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ EI OLE KOSKAAN SALLITTUA, S. 66

Lastensuojelusta puhutaan liian vähän!

EI MITÄÄN NYHYKTARINOITA, S. 28

Ihana huomioiminen Riihimäen kaupungilta. Eikä kustannuksetkaan ole isot. Yksinään olevia ihmisiä pitäisi huomioida useammassa kunnassa. Tämä tapa erityisen sopiva tähän aikaan.

PULLAKAHVIT MAISTUVAT YHDESSÄ PARHAIMMALTA, S. 63

## Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: [superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat](https://superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: [super-lehti@superliitto.fi](mailto:super-lehti@superliitto.fi). Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 15. syyskuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin trendikäs ja kätevä heijastava vyölaukku.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 9/2021 PARAS JUTTU OLI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ SIVULLA: \_\_\_\_\_

MIKSI? \_\_\_\_\_

NIMI \_\_\_\_\_

OSOITE \_\_\_\_\_

SUPER-LEHTI  
Tunnus 5005172  
00003 Vastauslähetys

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

## Turvaa asiakkaan elämä ennaltaehkäisemällä lonkkamurtumia

Tunnista potilaan riskit kaatumiseen  
ja mahdolliseen lonkkamurtumaan.

**Safehip®**

miellyttävä ja  
kliinisesti tutkittu  
lonkkasuojainsarja

[www.safehipsuomi.com](http://www.safehipsuomi.com)



**Osallistu webinaariin 4.10.2021**  
Ilmoittaudu [www.steripolar.fi/koulutus](http://www.steripolar.fi/koulutus)



**Safehip-jälleenmyyjät**  
[www.bit.ly/shjalleenmyyjat](http://www.bit.ly/shjalleenmyyjat)

*kun hoitotulokset ratkaisevat*

**Steripolar**

**miun työ..**

### Tämä voisi olla sinun työ - LÄHIHOITAJA

Juussassa, Lieksassa ja Nurmeksessa ei tarvitse liikenneruuhkista välittää, koska niitä ei ole. Arki sujuu helposti, kun kaikki palvelut ja mahdollisuudet laadukkaaseen elämään on lähellä.

Katso videolta Aino-Inkerin ajatuksia.

*Tule turvaamaan  
Aino-Inkerin arkea*

**Siun  
SOTE**

Ota yhteyttä [rekry@siunsote.fi](mailto:rekry@siunsote.fi)  
[www.siunsote.fi/avoimet-tyopaikat](http://www.siunsote.fi/avoimet-tyopaikat)



**SUPER  
lehti**

Ilmoitustilavaraukset:  
[super-lehti@superliitto.fi](mailto:super-lehti@superliitto.fi)  
tai puh. 09 2727 9197

## Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

| Lehti | Ilmoitukset | Lehti ilmestyy |
|-------|-------------|----------------|
| 10/21 | 13.9.2021   | 6.10.2021      |
| 11/21 | 14.10.2021  | 3.11.2021      |
| 12/21 | 15.11.2021  | 1.12.2021      |



## Kalenteri

### Syyskuu

5.9. Yrittäjän päivä  
8.9. Kansainvälinen lukutaidon päivä  
29.9. Maailman sydänpäivä

### Lokakuu

1.10. Kansainvälinen ikääntyneiden päivä

### SuPerin koulutukset

1.9. ja 14.10. Aktiivinen ammatti-  
osasto I, verkkokoulutus  
3.9. Lähihoitaja2021 2.0,  
verkkotapahtuma  
8.9. Toimiva jäsenrekisteri,  
verkkokoulutus  
14.9. Tehoa taloudenhoitoon,  
verkkokoulutus  
22.9. ja 13.10. Aktiivinen ammatti-  
osasto II, verkkokoulutus  
29.-30.9. Puheenjohtajien  
neuvottelupäivät, verkkokoulutus  
7.10. Onnistunut kokous,  
verkkokoulutus

#### KIRKKONUMMEN-SIUNTION

**AMMATTIOSASTO 824** sääntömääräinen  
syyskokous pidetään 21.9. klo 17.30  
terveyskeskuksen ruokasalissa. Ruo-  
kailun vuoksi ilmoittautuminen tiina.  
jaaskelainen@kirkkonummi.fi 15.9  
mennessä. Mikäli korona muuttaa  
tilannetta, saatte ilmoituksen sähkö-  
postitse.

#### TAMPEREEN APUHOITAJAKURSSI 35

Valmistujaispäivä 24.9.1965.  
Tapaissimko Tampereella 28.9.2021?  
Ota yhteyttä: Terttu Hassel os. Ranta-  
nen puh. 050 5236313

## Kuulumiset lokakuun SuPer-lehteen

Lähetä kutsut ja kuulumiset lokakuun  
lehteen 1.9. mennessä osoitteeseen:  
**super-lehti@superliitto.fi** tai pos-  
titse osoitteeseen SuPer-lehti, Kuu-  
lumisia, Ratamestarinkatu 12 00520  
Helsinki. Huomaathan, että kuvan  
koko tulee olla vähintään 300 kt. Toi-  
mituksella on oikeus muokata tekstiä  
ja kuvia sekä valita julkaisujankohda.

"Erästä Tammerkosken rannalla sijait-  
sesta kaupungista on jopa liittoomme  
soittanut työnantajan edustaja valitellen  
pulaa koulutetuista apuhoitajista. Sen  
jälkeen, kun soitti eräs koulutettu apu-  
hoitaja, joka oli työskennellyt juuri siinä  
työpaikassa, jossa pula oli kova, en enää  
ihmetellyt. Kuulemani mukaan tässä  
työpaikassa on useitakin, jotka ovat tietä-  
mättömyyksissään allekirjoittaneet työn-  
antajan tarjoaman työsopimuksen, jota ei  
voi hyvällä tahdollakaan pitää normaalina.  
Kysymyksessä on eräänlainen tuntipalk-  
kaisten työsopimus, kuitenkin siten, ettei  
vapaapäiviltä makseta palkkaa. Työntekijä  
saa siis palkan viikon aikana vain niiltä  
päiviltä, jolloin hän on töissä ja mikäli  
haluaa pitää vapaapäivän, se on palkaton.

## 40 vuotta sitten



Muitakin edunmenetyksiä tapahtuu  
verrattuna väliaikaiseen viranhalti-  
jaan. Ei ihme, että apuhoitaja vaihtoi  
työpaikkaa heti, kun hänelle selvisi  
koko totuus."

APUHOITAJALEHTI 8-9/1981

## Nyt on aika

- Tilata AMEDUN maksuton luento  
tai esitys ammattiosastosi  
jäseniltään.
- Kirjautua Skarppiin ja osallistua  
SYKE Triben hyvinvointivalmen-  
nuksiin. [www.superliitto.fi/skarppi](http://www.superliitto.fi/skarppi)
- Täyttää loma-asuntohakemus  
talviajalle.
- Hakea Holiday Club SuPer  
-lomajaksoja talviajalle.
- Aktiivijäsenten jättää hakemus  
talviajan palkitsemisviikoille.
- Suositella opiskelijajäsenyyttä  
kaikille uusille lähihoitajaopiske-  
lijoille.

## RISTIKKORATKAISU 7-8/2021

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

KONSTIKASMI

Elokuun ristikkokisan voitti  
Leena Vantaala.  
Lämpimät onnittelut!



Volskodin viimeiset vakituiset supe-  
rilaiset yököt. Kuvassa: Katri, Linda,  
Petra ja Sointu.

SOINTU MOLKKA



## SuPer-lehden heijastava vyölaukku Facebook- sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista  
tykänneiden kesken arvottujen tren-  
dikkäiden vyölaukkujen voittajat elo-  
kuussa olivat Marilyn Myllykoskelta,  
Leena Rauhasta ja Kaarina Kuhmoi-  
sista. Onnittelut! Syyskuussa arvotaan  
taas vyölaukkuja. Tykkää SuPer-  
lehden Facebook-sivuista ja voit olla  
yksi voittajista!



# PALVELUKORTTI

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

Nimi: \_\_\_\_\_

Jäsennumero: \_\_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

## MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsensyksikkö

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 2022
- ☐ Tilaan muovisen jäsenkortin (käytössäni ei ole älypuhelin, ei mahdollisuutta ladata mobiilijäsenkorttia)

## MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: \_\_\_\_\_

Postitusosoitteeni: \_\_\_\_\_

Sukunimeni: \_\_\_\_\_

## TYÖSUHDETIEDOT:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): \_\_\_\_\_

Työpaikkani: \_\_\_\_\_

Työsuhteeni on voimassa:

- ☐ Toistaiseksi alkaen \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ☐ Määräaikaisesti ajalla \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_

## ILMOITUS:

Olen ajalla \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_

☐ jatko-opiskelija ☐ työlomalla ☐ ulkomailla ☐ yrittäjänä ☐ muu, mikä \_\_\_\_\_

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): \_\_\_\_\_

## JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ koska olen

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

## TERVEISET SUPERILLE:

## YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: \_\_\_\_\_

☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

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

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_



# ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Mielialahäiriöpoliklinikalla työskentelevä **Piretta Kemppainen** tietää, että koira voi toimia joidenkin potilaiden kohdalla jäänrikkijana, joka lievittää stressiä ja rauhoittaa pelkällä läsnäolollaan. Seniori-ikään ehtinyt Selma chow chow tekee vierailukäyntejä emäntänsä työpaikalla, sillä koirakko on suorittanut myös eläinavusteisen valmentajan koulutuksen. ■



## 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
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220

### 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 Mari Frisk p. 09 2727 9276
- 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 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 Niemi 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





# ETT VIKTIG ARBETE FÖRTJÄNAR UPPSKATTNING

**F**lastinen sjunger: *"Hajar inte hur du får det funka. Du måste ha en superstyrka."* Passar som hand i handsken för SuPer-medlemmar. Även allt annat i låten är träffande som om den berättade om vårt arbete.

Denna sommar har varit exceptionellt påfrestande för vår bransch, och nu har även andra lagt märke till det. Utan er toppenskickliga medarbetare hade korthuset rasat samman för länge sedan. Men nu har den stödpelaren, som hållit huset uppe, gett allt och orkar inte mer.

Nyckelorden i vårt arbete är kompetens, ansvarstagande och medkänsla. Dessa värden lär man sig redan i utbildningen och i arbetet fördjupas och förbättras kunskap och skicklighet. Utbildningen är grunden i detta yrke och därför ska man satsa på den. SuPer har påverkat mycket för att utbildningen och utbildningsperioderna på arbetsplatsen för studerandena ska vara högklassiga. Branschen är krävande och utbildningen måste motsvara kraven inom arbetslivet.

Mången studerande har nu konstaterat att distansstudier inte går så bra.

För vissa kan det ha varit lättare men i regel behövs handledning och undervisning i studierna. Utbildningsperioderna på arbetsplatsen har till syfte att komplettera den teoretiska utbildningen. Den studerande kan inte då vara i position som arbetstagarer utan som lärling. På arbetsplatsen ska man ge även handledaren tid att handleda den studerande. Detta om något är att satsa på framtiden. Där kan novisen och nestorn utväxla kunskap och på det sättet lära av varandra. Så byggs kollegialitet upp.

Alla studeranden är inte likadana. Som tur är planeras nuförtiden studierna utifrån individen och det som personen redan har lärt sig. En stor del av studerandena hör till ett så kallat ungdomsstadie, men det finns även läroavtalsstuderanden och vuxenstuderanden. Läroavtalsstudier är bra när en person är motiverad att studera självständigt och har bestämt sig för att skaffa sig ett bra yrkeskunnande.

Vårt arbete i sig är imponerande, betydelsefullt, ger mycket och är även eftertraktat. I vårt arbete finns inget fel. Felet är bara hur vi tillåts utföra

vårt arbete, hur mycket vi får betalt och hur lite det uppskattas. Det är problemet, och det måste bli en förändring på det nu. Allas lön, oavsett om tjänsteproducenten är offentlig eller privat, betalas genom skattepengarna. Hur mycket det finns spelrum i förhandlingar, påverkas av politiska beslut. Nu måste dessa beslut stödja vårt arbete eftersom Super-

medlemmarna utför det arbete som politikerna har lovat för folket. Jag citerar en av medlemmarnas ord: "Nu är måttet rågat!"

Hälsningar

**I VÅRT ARBETE FINNS  
INGET FEL. FELET ÄR  
BARA HUR VI TILLÅTS  
UTFÖRA VÅRT ARBETE,  
HUR MYCKET VI FÅR  
BETALT OCH HUR LITE  
DET UPPSKATTAS. DET  
ÄR PROBLEMET, OCH  
DET MÅSTE BLI EN  
FÖRÄNDRING PÅ DET NU.**

## NY I BRANSCHEN? HÅLL PÅ DINA GRÄNSER OCH DIN RÄTT ÄVEN OM ARBETET ÄR GIVANDE

**T**usentals unga och vuxna har i höst påbörjat sina studier inom en fantastisk bransch. Närvårdare är proffs inom många grenar av sin bransch och kan arbeta brett överallt inom social- och hälsovården samt inom pedagogiken.

Det finns mycket arbete inom vårdbranschen. Nu behöver inte de nyexaminerade ta den första bästa anställningen och bli kvar där i årtionden: först några påhugg här och där och till slut fylla vakanser. Man kan byta och prova på och samtidigt bredda och förkovra sitt kunnande och sin yrkesskicklighet.

Under sommaren har bristen av vårdare visat sig allt tydligare. På många ställen har man inte kunnat få vikarier, och den fasta personalen har varit tvungen att utöver sitt eget arbete även täcka upp för de saknade arbetskamraterna. Alla förstår att detta inte är en lösning för framtiden.

Arbetsgivarna är inte vana att konkurrera om arbetskraften. Det säger något om situationen när man den senaste tiden har kunnat se reklamkampanjer där arbetstagare lockas till exempel med slogan som "hos oss tillåter vi matraster". Man lovar något som redan hör till arbetstagarens rättigheter i och med kollektivavtal som förbunden har förhandlat. De nya som är på väg in i branschen ska vara uppmärksamma, gå med i förbundet och ta reda på branschens kollektivavtal. Det är ingen extra förmån att ta en oavlönad rast!

Vår bransch är fantastisk och möten med kunder är givande. Man måste dock vara medveten om sina gränser – och inte ständigt gå med på att vara flexibel. Det kräver mod att hålla på sin rätt. Det behöver man dock aldrig göra ensam när man tillhör en facklig organisation, det vill säga SuPer.

Välkommen till oss!

PS: SuPer-medlem, kom ihåg att rekommendera SuPer för nya kollegor. Gå in på [www.superliitto.fi/medlemskap/rekommendera-super/](http://www.superliitto.fi/medlemskap/rekommendera-super/) och se vad du kan få som gåva.

*Päivi Jokimäki*



ROBERT OTTOSON



### Delta – du kan vinna till din arbetsplats La Carita -stiftelsens hederspris på 2000 €

Stiftelsen La Carita delar ut igen ett hederspris på 2000 € för kvalitativt vård- och utvecklingsarbete inom äldreomsorgen.

Skulle er enhet kunna vara nästa vinnare?

Ansökan görs på SuPers webbsida. Bekanta dig med ansökningsanvisningar och övrig information:

[www.superliitto.fi/lacaritaansokan](http://www.superliitto.fi/lacaritaansokan).

Ansökan skickas som krypterad e-post till [lacaritastiftelsens.hederspris@superliitto.fi](mailto:lacaritastiftelsens.hederspris@superliitto.fi).

Ansökningstiden är 24.9–15.10.2021.

Priset delas ut på "SuPer proffs"-studiedagar den 16.2.2022.

För mer information:  
sakkunnig Mervi Lehtinen  
[mervi.lehtinen@superliitto.fi](mailto:mervi.lehtinen@superliitto.fi)  
Tel. 09 2727 9209

STIFTELSEN LA CARITA  
HÄLSA OCH VÄLFÄRD FÖR ÄLDRE OCH ÄLDRANDE I FINLAND

## BARNSKÖTARNAS FÖRHANDLINGSPOSITION FÖRSTÄRKS

TEXT SAIIJA KIVIMÄKI

I början av september blir barnskötarna den största yrkesgruppen inom allmänna kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet AKTA. Då övergår de kommunalt anställda inom social- och hälsovården till nya SOTE-avtalet och lärarna inom småbarnspedagogiken övergår till kollektivavtalet för undervisningspersonal.

Förändringen förstärker barnskötarnas position i kollektivavtalsförhandlingar.

– I förhandlingar kan vi bättre sätta fokus på det branschspecifika inom småbarnspedagogiken när arbetstagarna inom social- och hälsovård övergår till ett eget förhandlingsbord, säger Anne Sainila-Vaarno, intressebevakningsdirektör hos SuPer.

Barnvårdarnas tidigare löner och anställningsvillkor gäller ända till avtalsperiodens slut, till och med den 28 februari. ■



# SOTE-AVTALET TRÄDER I KRAFT I BÖRJAN AV SEPTEMBER

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

Finlands största branschspecifika tjänste- och arbetskollektivavtalet fastställer löner, semestrar och andra arbetsvillkor för cirka 180 000 arbetstagare.

**S**OTE-avtalet gäller för de som arbetar inom social- och hälsovården i kommuner och samkommuner. I dessa ingår tiotusentals SuPer-medlemmar. Av arbetstagare inom offentlig sektor är det endast barnskötare inom småbarnspedagogiken som blir kvar inom det nuvarande AKTA-avtalet.

För SuPer har det varit ett långsiktigt mål att ha ett eget avtal för social- och hälsovårdsbranschen. Avtalet ger parterna bättre möjligheter att ta hänsyn till de branschspecifika frågorna, säger SuPers intressebevakningsdirektör **Anne Sainila-Vaarno**.

– SOTE-avtalet är ett verktyg för att förbättra vårdpersonalens anställnings-

villkor. Vi anser att det är bättre att verka för medlemmarnas sak vid ett eget förhandlingsbord och inte hela tiden behöva ta hänsyn till hela kommunsektorn.

Övergång från AKTA-avtalet till SOTE-avtalet förändrar inte anställningsvillkoren och förutsätter inga åtgärder från arbetstagarnas sida. Man byter inte arbetsgivare och behöver inte skriva under ett nytt anställningsavtal.

## LÄTTNADER I PERIODARBETSTID

SOTE-avtalet innebär dock några tidsbestämda ändringar gällande periodarbets-tid.

Vid periodarbete kan dygnsvilan förkortas till nio timmar genom lokalt avtal vilket möjliggör till exempel en kombination av kvälls-morgonskift och korttidsmorgon-nattskift. Avvikelser från arbetstidslagen förutsätter dock alltid samtycke från arbetstagaren.

Enligt Sainila-Vaarno har hon fått återkoppling från medlemmar att de uttryckligen har önskat förändringen. Den minskar behovet av enskilda lediga dagar i arbetsskiftslistan och gör det lättare att ha de lediga dagarna i en följd.

I SOTE-avtalet har det även avtalats om placering av de lediga dagarna på ett nytt sätt: arbetstagaren måste få minst två lediga dagar per vecka och minst två på varandra följande lediga dagar under en tre veckors period.

Avtalet fastställer även begreppet ledig dag. En ledig dag är en kalenderdag som börjar klockan 00 och slutar klockan 24.

– Arbetsgivaren kan inte längre anse sovdagarna vara lediga dagar. Om arbetstagaren under dygnet har haft arbetstimmar räknas de som arbetstid.

Enligt Sainila-Vaarno främjar förändringarna arbetstagarnas kapacitet och arbetstrivsel.

– Dessa är små steg till det bättre. Meningen är att vid förhandlingsbordet precisera och förbättra förändringarna. Målet är att förändringarna ska bli bestående.

## ÄVEN ARBETSGIVAREN DRAR NYTTA AV AVTALET

Det första SOTE-avtalet kommer att vara i kraft till och med februari månads slut. Trots namnet har avtalet inget samband med social- och hälsovårdsreformen som genomförs stegvis och som ska vara klar till och med i början av 2023.

SOTE-avtalet skapar dock tydlighet i och med arbetsgivarnas övergång från kommuner och samkommuner till välfärdsområden.

– Bra att avtalet ingicks redan nu och inte när SOTE-reformrumban är i full gång, konstaterar Sainila-Vaarno. ■



# SORKFEBER AV HÖSTSTÄDNING I SOMMARSTUGAN

TEXT MARI VEHMANEN BILD PEXELS

Sorkfebern är oftast lindrig eller helt symptomfri. För en del av de insjuknade kan den dock orsaka en övergående njurskada som kräver sjukhusvård.

**A**ven i denna höst får minst hundra stugägare i Finland ovetandes Puumalavirus i sin kropp när de gör i ordning sommarstugan inför vintern. Virusets bärs och sprids av Finlands vanligaste däggdjur, skogssork.

– Inga andra gnagare eller vilda djur kan bära detta virus. Virusets namn av i Puumala i Södra Savolax infångad skogssork i vilken forskare för första gången hittade ett virus, berättar **Paula Mantula**, specialist i nefrologi.

Sorkfeber smittar inte mellan människor.

– Vanligt är att man får sorkfeber när man städar uthus, plockar ner brädstaplar eller rotar i vedtravar. Riskfyllda

är alla de platser där skogssorken kan ha tagit sig in.

## HÖJDA NJURVÄRDEN SOM TECKEN

Sorkfeberns livligaste förekomsttid är på slutet av sommaren och varar ända till årsskiftet.

Infektionen kan vara symptomfri eller kännas högst som vanlig lindrig förkylning.

Vanligaste symptom är feber. Ibland kan febern bli mycket hög.

– Dessutom kan man ha värk i magen, ryggen och sidorna. Även uppkastningar, trötthet och minskad matlust kan förekomma och allmäntillståndet kan försvagas. Någon kan ha torrhosta, men symptom i övre luftvägar hör

inte till sjukdomsbilden, berättar Paula Mantula.

## REHYDRERING I RÄTT TID

Mot Puumalavirusinfektion finns inte något egentligt botemedel. Ungefär hälften av dem som fått diagnosen behöver uppföljning och stödjande vård på sjukhus. Sorkfebern orsakar vanligen en övergående funktionsstörning i njurar så vissa av de insjuknade får temporär dialysbehandling. En liten del får allvarliga chocksymptom när genomsläpplighet i blodkärlen ökar. Följden kan vara lågt blodtryck och till exempel lungödem.

– Det är dock sällsynt att patienten hamnar på intensivvården på grund av sorkfebern. Chocksymptom konstateras hos en till två procent av de insjuknade och dödligheten ligger under 0,04 procent. I Finland dör på ett årtionde ungefär en eller två personer i sorkfeber, konstaterar Paula Mantula.

Det centrala i behandlingen enligt henne är en noga planerad rehydrering i rätt tid. En felaktig genomförd rehydrering kan försämra situationen.

– I början måste rehydreringen regleras noga när urinutsöndringen minskar. När tillfrisknandet kommer i gång börjar urinutsöndringen öka väldigt mycket – till och med sju liter per dygn. Då hotas organsystemet torka ut utan tillräcklig rehydrering. Enligt Mantula är mätning av urinmängden och uppföljning av patientens vikt en central del av planering av sorkfeberbehandlingen. Förändringarna visar sjukdomens stadie och svårighetsgrad.

En typisk behandlingsperiod för sorkfeber på sjukhus tar fem till sex dygn och avslutas när njurskadan tydligt börjar bli avhjälp. Återhämtningstiden och -takten varierar men i allmänhet kommer det inte att bli några bestående men av sjukdomen. I praktiken återgår njurfunktionen alltid till det normala.

Paula Mantula understryker att det inte är nödvändigt att undvika skogsvistelser, trädgårdsarbete eller göromål i sommarstugan för risken för sorkfeber.

– Man ska inte på något vis sluta med saker som piggar upp. Sorkfebern är ofta en lindrig sjukdom, och även de som insjuknar allvarligt återhämtar sig nästan alltid väl. ■