

SUPER

10/2021



SOTE-SOPIMUS
TUO MUUTOKSIA
TYÖAIKAAN

*Tunnetaidot
auttavat
hallitsemaan
stressiä*

HYVÄ PELIKASVATUS

EI OLE PELKKÄÄ
RUUTUAJAN
RAJOITTAMISTA

SAATTOHOITOJA
HALUTAAN KEHITTÄÄ

SJÖGRENIN
SYNDROOMA ON
AIKUISEN NAISEN
AUTOIMMUUNISAIRAUS

**LÄHIHOITAJA SARI JOKELA
VAALI OMAA AIKAA
RUUHKAVUOSISSAKIN**

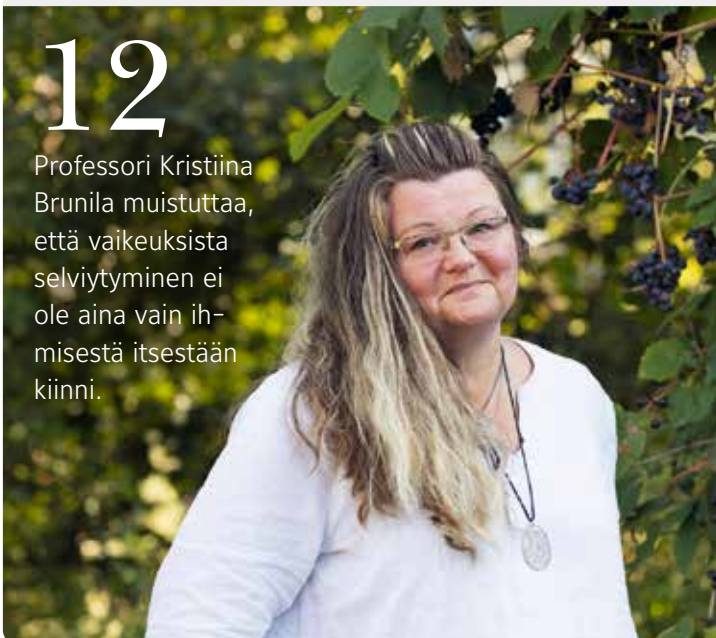
SUPER



24 Herkästä kehoaistista on hoitotyössä hyötyä.



28 Pelaaminen on monelle lapselle hauska ja hyödyllinenkin tapa viettää aikaa.



12 Professori Kristiina Brunila muistuttaa, että vaikeuksista selviytyminen ei ole aina vain ihmisestä itsestään kiinni.

UUTISET

- 6 Asunnottomuus halutaan poistaa Suomesta vuoteen 2027 mennessä
- 7 Yhä useampi hoitaja harkitsee irtisanoutumista
- 10 Hoitajamitoitus ei toteudu vieläkaan vanhuspalveluissa

VAKIOT

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

AMMATTI

- 14 Uusi SOTE-sopimus muuttaa jaksotyöaika
- 16 Hoitajat elävät usein perheen ja työn ristipaineessa
- 22 Vammaiset tarvitsevat esteettömiä päihdepalveluita
- 28 Moni aikuinen on pelikasvattaja tietämättään
- 36 Melatoniini auttaa harvoin vuorotyöstä johtuviin unioongelmiin
- 40 Juttusarja: Persoonallisuushäiriöt
- 48 Hyvät tunnetaidot ovat hoitajan perustyökaluja
- 56 Koronaan etsitään nyt apua syöpä- ja reumalääkkeistä
- 60 Laadukas ja tasavertainen saattohoito vaatii lakimuutoksen



42



16

Perheen ja työn yhdistäminen vaatii hoitoalan ammattilaiselta paljon. Elisa Kilpiäinen on yövuoroja tekevä pikkulasten äiti.

”Kaikki hyödyllinen vaatii opettelua ja toistoja. Vähitellen itsemyötätuntoisesta puheesta saattaa tulla uusi tapa.”

Lähihoitaja
Anna-Maria Kasanen

ILMIÖT

- 24 Ihmisen sisäelimissä asuu suuri viisaus
- 34 Kehoposiitivinen kunnioittaa omaa ja toisen kehoa
- 42 Lähihoitaja lopetti suorittamisen ja koko elämä muuttui
- 50 Sjögrenin syndrooma on aikuisen naisen autoimmuunisairaus

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 47 Sirkka-Liisa Kivelä
Matka muistoihin
- 69 Sydämellä Salla
Kylähullu

EDUNVALVONTA

- 62 SuPer Työttömyyskassa
- 66 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 68 Valokuvanäyttely hoitajan ammatin historiasta avautui
- 74 Palvelukortti



Lähihoitaja
Sari Jokela

KANSIKUVA
Suvi Elo

75

Tofu ja Taina Lindholm ovat odotettuja vieraita palvelutalossa.



*Hei
jäsen!*

Tee kalenteritilaus
viimeistään
11.10.2021.



Superilainen, tilaa itsellesi vuoden 2022 jäsenkalenteri!

Lue lisää: superliitto.fi

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



SUPER

superliitto.fi

TILAUSOHJEET: Mene osoitteeseen superliitto.fi ja Kirjautu 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, Suvi Elo, Jesse Karjalainen,
Mikko Käkelä, Marjaana Malkamäki,
Maria Paldanius, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Mari Vehmanen, Laura Vesa,
Matti Westerlund.

PAINOS
83 800

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA

JOURNALISMIA

Kannustusta heille, jotka ovat jo kaikkensa tehneet

Tänään luin uutisista, että hoitajat ovat eräässä sairaanhoitopiirissä päättäneet, että tekevät vain listoihin merkityt työnsä. Tämä tarkoittaa sitä, että he eivät ole käytettävissä tehdyn työvuoron lisäksi muihin vuoroihin. Yli-työ- ja vuoronvaihtokieltoa ammattiosasto käytti ilmoituksensa mukaan siksi, että he olivat yrittäneet neuvotella työnantajan kanssa pienistä joustokorvauksista, kuten hälytysrahoista, eikä neuvottelu johtanut mihinkään. Nämä ammattiosastojen toimet kiiruhdettiin tuomitsemaan valtakunnan tasolla.

Sijaisia ei työpaikoilla ole ja siksi vakituisilta vaaditaan joustoa jouston päälle. Vaikka sijaisia olisi saatukin, niin he eivät olisi töissä pysyneet, koska työolot ja palkka. Nyt ei ole järkevä hetki karsia kannustimia, vaan niitä on syytä lisätä. Hoitajavaje ei ole koskaan yksittäisen hoitajan vastuulla, eikä häntä voida edellyttää venymään niin että oma työkyky ja terveys on vaarassa. Jo-kaista nyt töissä olevaa tarvitaan myös jatkossa terveenä töihin.

Hoitoala on joutunut kantamaan suurimman taakan koronatilanteesta selviämässä. Sen lisäksi alalle on tullut aiempaa enemmän työkykyä uhkaavia käytäntöjä ja riskejä. Samaan

aikaan työstä palautuminen on monilla heikentynyt, kun vapaa-aikaan on kohdistunut rajoitteita ja huolia.

Koronatilanteen vuoksi työpaikoille tarvitaan entistä enemmän myötätuntoa ja inhimillisyyttä. Palkitsemista joustoista, vuoropuhelua, työntekijöiden kuulemista ja kohtelemista ihmisenä. Kannustusta heille, jotka ovat tehneet jo kaikkensa ja vähän päälle.

Älkää siis tuomitko niitä, jotka vaativat muutoksia ja pyytävät neuvotte- luja työpaikoilla. Kysykää, katsokaa ja ymmärtäkää, miksi heidän täytyy tehdä niin.

Päivi Jokimäki



Suomessa on yli 4000 asunnottomia

Pitkäaikaisasunnottomien ihmisten määrä kasvoi viime vuonna. Asunnottomuus on keskittynyt Helsingin seudulle ja muihin isoihin kaupunkeihin. Hallituksen tavoite on, että asunnottomien määrä puolittuu vuoteen 2023 mennessä. Lähihoitaja Minna Häggman jakoi syyskuussa ruokakasseja päivätoimintakeskus Huoltsussa Tampereella.



Yhä useampi lähihoitaja harkitsee irtisanoutumista

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Työsopimuksen irtisanomisesta kysytään liitosta päivittäin, kertoo SuPerin sopimusasiantuntija **Anne Villman**. Irtisanoutumiseen liittyvät kyselyt ovat lisääntyneet kuluneen vuoden aikana, ja asiaa pohtivia työskentelee niin yrityksissä kuin julkisella puolella.

Osa irtisanoutuvista tai sitä harkitsevista aikoo jättää hoitoalan kokonaan, osa miettii vakituisen työsuhteen vaihtamista keikkatyöhön.

Liitosta kysytään neuvoa käytännön asioihin, esimerkiksi irtisanomisajan pituutta. Toistaiseksi voimassa olevan työsopimuksen irtisanomisaika riippuu työsuhteen kestosta. Yli viisi vuotta kestäneessä työsuhteessa se on kuukausi, sitä lyhyemmissä 14 päivää.

– Määräaikaista työsuhdetta ei voi irtisanoa, jos siitä ei erikseen ole sovittu työsopimuksessa, vaan työsuhde päättyy ennalta sovitun määräajan loputtua.

Keikkatyössä puolestaan työsuhteen edut ovat huonommat kuin vakituisessa tai määräaikaisessa työsuhteessa.

– Vakituksessa työsuhteessa saa palkan jokaiselta päivältä, keikkatyössä vain työpäiviltä. Tämä tulee eteen

yleensä työntekijän sairastuessa. Sairausajalta keikkalainen ei välttämättä saa lainkaan korvausta.

Lisäksi keikkatyössä kertyneet lommat maksetaan yleensä rahana eikä palkallista vuosilomaa silloin ole.

TYÖNTEKIJÄT MUKAAN TYÖVUOROSUUNNITTELUUN

Irtisanoutumista harkitsevien suuri joukko kertoo ennen kaikkea alan työoloista, pitkään jatkuneesta hoitajapulasta ja työntekijöiden liiallisesta työmäärästä.

Monilla keikkatyön houkutus piilee mahdollisuudessa päästä vaikuttamaan esimerkiksi omiin työaikoihin. Anne Villmanin mukaan tämä epäkohota on mahdollista korjata työpaikoilla.

– Työntekijät pitää ottaa mukaan työvuorosuunnitteluun. Se lisää työntekijöiden hyvinvointia, kun he pystyvät itse vaikuttamaan omiin työaikoihinsa. ■

3x RENTOUTTAVA ASENTO



Seiso kapeassa haara-asennossa jalat melkein yhdessä. Taivuta pää kohti lattiaa. Älä lukitse polvia, vaan pidä pieni koukistus. Anna pään ja käsien roikkua rentoina. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos kymmenen kertaa.



Mene lattialle selinmakuulle. Tuo peppu lähelle seinää ja nosta jalat ylös seinää vasten. Voit lisätä lantion alle tyynyn tai vaikka rullalle käärityn torkkupeiton alaselkää tukemaan. Levitä kädet rennosti sivulle. Hengitä rauhallisesti viisi minuuttia tai niin kauan kuin hyvältä tuntuu.



Laskeudu lattialle polvi-istuntaan. Tuo isovarpaat yhteen ja avaa polvet erilleen. Laske ylävartalo lattialle reisien väliin, tiputa lantio kohti kantapäitä ja kurota käsillä eteen. Pidentnä selkä ja niska. Anna otsan laskeutua lattiaan. Hengitä muutama minuutti syvään kehon kireyksiä ja venytystä tunnustellen.

Uskalletaanko sinun työyhteisössäsi näyttää kaikki tunteet?



Kyllä. Jos väsyttää voi kertoa, jos on rakastunut niin sekin kerrotaan. Yhdessä itketään kuolemat ja avioerot.

Pihla Tuominen

Kyllä

51%

- Kun on hyvä yhteishenki ja osaava sekä keskusteleva esimiestiimi, niin homma toimii!
- Pieni työyhteisö, ollaan oltu melkein samalla porukalla 20 vuotta.
- Meillä nauretaan, itketään ja tarvittaessa suljettujen ovien takana kirotaan.
- Ilot ja surut jaetaan. Kaikki työntekijät saavat olla omia itseään. Rauhalliset ja räväkämmät.
- Meillä on ihan paras työporukka! Naurua riittää, ja tullaan myös kysymään, jos kaikki ei vaikuta olevan kunnossa. Työpaikalta on löytynyt monta ihanaa ystävää.
- Kannustamme avoimuuteen. Tunneskaala on ihmisyyttä ja tunteiden näyttäminen myös lisää toistemme tuntemista, se mahdollistaa empatian.

Ei

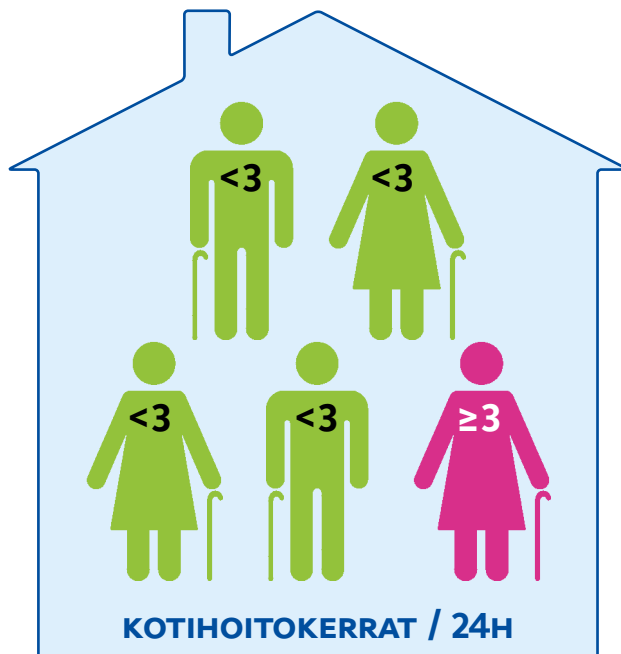
49%

- Aina joku loukkaantuu, jos uskallan hieman räiskyä.
- Itselleni on sanottu, että omia murheita ei saa tuoda työpaikalle.
- Joillakin on ollut vanhoja riitoja ja se heijastuu työyhteisöön edelleen. Pelokas tunnelma. Esimies syyttää huonosta ilmapiiristä.
- Emme tunne toisiamme vielä niin hyvin.
- Talon palaverissa on kielletty olemasta asioista eri mieltä, eikä mitään negatiivista saa sanoa ääneen.



VASTAA LOKAKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.10. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN TRENDIKÄS JA KÄTEVÄ HEIJASTAVA VYÖLAUKKU. SYYSKUUSSA ARVOTUN SUPERIN VYÖLAUKUN VOITTI EEVA-LIISA KURIKASTA.

KUUKAUDEN NUMEROT



Kotihoidossa oli viime vuonna 208 000 asiakasta. Heistä joka viides sai kotihoitoa vähintään kolme kertaa päivässä.

LÄHDE: THL



Ensimmäisenä rokotetuille "ei kahta ilman kolmatta"

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos on ohjeistanut kuntia antamaan kolmannen koronarokotteen tehosteena niille, jotka saivat kaksi rokotetta ensimmäisten joukossa nopeutetulla aikataululla 3–4 viikon välein. Tähän noin 85 000 henkilön joukkoon kuuluvat muun muassa työntekijät, jotka ovat hoitaneet koronapotilaita ja hoivakotien iäkkäitä asukkaita.



Päiväkotien mitoituksista ei löytynyt huomautettavaa

Aluehallintovirastojen ja Valviran tekemien tarkastusten perusteella kunnallisten päiväkotien henkilöstömitoitukset ja ryhmäkoot toteutuvat hyvin. Viime kevään tarkastusten kohteena oli yhteensä 300 päiväkotia. Tarkastukset perustuivat kuntien omiin ilmoituksiin henkilöstön määrästä.

Potilasvahinkojen määrä kasvoi

Potilasvakuutuskeskukseen tehtiin tammi-kesäkuussa 4 322 vahinkoilmoitusta, joista noin joka viides arvioitiin korvattavaksi. Korvatuista vahingoista yli 90 prosenttia oli hoitovahinkoja. Ilmoituksia tehtiin alkuvuonna enemmän kuin vuonna 2020 mutta vähemmän kuin koronaa edeltävänä aikana.

ROBERTIN PILAPIIRROS





HOITAJAMITOITUS ALITTUU EDELLEEN VANHUSPALVELUISSA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa työskentelevien hoitajien määrä ei ole kasvanut, vaikka laki hoitajamitoituksesta on ollut voimassa jo vuoden.

Joka kymmenes ympärivuorokautisen hoidon yksikkö ei yllä lain mukaiseen henkilöstömitoitukseen. Tämä käy ilmi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan. Tämä käy ilmi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toukokuussa teke- mästä seurannasta.

Lähihoitajien ja sairaanhoitajien määrä vanhushuoneissa ei seurannan mukaan ole noussut, vaikka hoitajamitoituksen voimaantulo on tarkoittanut, että uusia hoitajia tarvitaan tuhansia ja kunnat ovat saaneet lisärahoitusta hoitajien palkkaamiseen. Esimerkiksi tälle vuodelle lisärahoitusta on varattu 30 miljoonaa euroa.

Rahoja ei kuitenkaan ole korvamerkitty, että ne olisi käytettävä juuri hoitajamitoitukseen, sanoo SuPerin asiantuntija **Sari Ilonummi**.

– Kuntien talousahdingossa rahalla on paljon kysyntää ja niillä on paikattu muita kunnan toimintoja.

MAINEELLA ON SUURI MERKITYS

THL:n selvityksen mukaan vanhusten ympärivuorokautisen hoivan henkilöstömäärä on kasvanut hieman kokonaisuudessaan, sillä yksiköihin on palkattu lisää hoitotyötä avustavaa henkilökuntaa. Lähes kaikki selvitykseen vastanneet työnantajat vetosivat ammatillisen henkilökunnan rekrytointivaikeuksiin.

Sari Ilonummen mukaan hyväksi koettujen työpaikkojen on helpompi saada rekrytoitua työntekijöitä, sillä hoitajien kesken kulkee tieto, missä työn kuormitus ei nouse liiaksi ja

työhyvinvoinnista on helpompi pitää huolta.

– Lähihoitaminen on noussut todella tärkeäksi työhyvinvoinnin tekijäksi. Työntekijöiden kuuleminen, koulutus ja kehittämismyönteinen avoin ilmapiiri ovat superilaisten mielestä todella tärkeitä.

Esimiehellä on Ilonummen mukaan myös valtaa siihen, minkälaista käyttäytymistä työpaikalla siedetään.

– Kun superilaisilta kysytään, miksi he viihtyvät työssään, vastaus on usein ”minulla on niin hyvät työkaverit”.

Ympärivuorokautisen hoivan hoitajamitoitus nousee asteittain niin, että ensi vuoden alusta se on vähintään 0,6 hoitajaa ja lopulta vuoden 2023 huhtikuussa 0,7 hoitajaa asiakasta kohti. ■



KARI HUKKO

KUN HOITAJA SAA TEHDÄ TYÖNSÄ HYVIN, ALAN VETOVOIMA PARANEE

Eräänä päivänä lenkillä mietin, että entä jos hoitajien saattavuusongelmaa lähdetäisiin ratkaisemaan aivan eri suunnasta kuin mitä nyt on yritetty tehdä.

Ammatti on hyvä ja merkityksellinen. Hoitajan työssä tarvitaan vuorovaikutustaitoja, eivätkä koneet niitä korvaa. Hoitaja tarvitsee myös ammatillista silmää lääkityksen, kuntoutuksen ja ohjaamisen vaikutusten seuraamisessa. Sellaisia asioita ei voida vain mittareilla todeta, vaan tarvitaan ihmiskontaktia. Hoitajan ammattia ei kone korvaa, vaikka meneillään olisi minkälainen tekoälybuumi. Ja kuitenkin me joudumme taistelemaan siitä, että saisimme tehdä tätä työtä, johon olemme koulutuksen saaneet.

Hoitoala on kokenut aikamoisen kolauksen. Kiitos siitä kuuluu ajatukselle, että henkilöstömenoja on karstuttava, kun julkisenpuolen menot pitää saada kuriin. Kuten tiedätte, monen hoitajan työnkuva on muuttunut älyttömäksi. Vanhuspalvelulain nojalla tehtyyn henkilöstömitoitukseen on tullut soraäänä, kun vetovoimaa alalle ei ole, eikä työntekijöitä tahdo saada.

Luulisi, että kaikki haluavat löytää ratkaisun hoitajapulaan. Entäs, jos nyt reivattaisiin kursssia? Olisiko ratkaisu hoitajapulaan se, että hoitajat pääsisivät tekemään sitä todellista hoitotyötä. Kuinka hyvää se työ voisi olla, kun omaa ammattitaitoaan voisi käyttää täysmääräisesti ja kehittyä siinä! Työnimukasvaisi varmasti. Työn tuottavuus ja vaikutus nousisivat. Hoidat, kuntoutat, ohjaat, kasvatat ja kuljet vierellä, suunnittelet ja kirjaat.

Ja tälle kaikelle olisi aikaa! Kuinka toisenlainen työpäivä silloin olisikaan ja kuinka paljon paremmin hän, jolle tämän kaiken teet, voisikaan.

On tietenkin muitakin esteitä. Palkan puhuttu palkka on iso juttu. Rahat tulevat aina veroeuroista, olipa työnantajasi sitten yksityinen tai julkinen. Maksajina ovat Suomen kansalaiset, jotka kaikissa vaalikyselyissä sanovat, että veroja voidaan korottaa, kunhan hoitajat saavat kunnon palkan.

Kaikki haluavat, että ammattinsa osaavia hoitajia on saatavilla, kun hei-

tä tarvitaan. Näin aina vaalien alla luovataan. Ongelma on, että yhtäältä luovataan hyvää hoitoa, mutta asian toinen puoli, kysymys siitä millä se maksetaan, hukkuu johonkin. Emme tarvitse poliitikkoja tai maan hallitusta neuvottelupöytään, mutta totuus on, että kunnista ja valtiolta ne rahat tulevat, mistä hoitajien palkat maksetaan. Jos ei rahaa ole, niin joku roti pitää olla lupauksillekin. Eivät hoitajat ja hoidettavat ole myytävissä vähiten tarjoavalle.

NYT LASKETAAN VAIN KÄYNTEJÄ, TOIMENPITEITÄ JA MUUTA TILASTOITAVAA. HOITOALAN TYÖN VAIKUTUKSESTA PUHUTAAN AIVAN LIIAN VÄHÄN.

Hoitoalan työn vaikutuksesta puhutaan aivan liian vähän, sillä nyt lasketaan vain käyntejä, toimenpiteitä ja muuta tilastoitavaa. Vaikutukset ovat vielä tärkeämpiä. Hoi-

tajapulan ratkaisu voisikin olla se, että hoitajilla olisi mahdollisuus tehdä työnsä hyvin. Nyt kun hyvinvointialueet aloittavat ja varhaiskasvatus jää kuntiin, on käsillä se hetki, jolloin homma on pistettävä yhdessä kuntoon.

Terveisin

P.S. Kysythän uudelta työkaverilta, kuuluthan jo SuPeriin?



”ONGELMAT EIVÄT YHTEISKUNNASTA HÄVIÄ SILLÄ, ETTÄ KAIKKI MENEVÄT TERAPIAAN”

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Kun ihminen kohtaa elämässään vaikeuksia, yhä useammin ratkaisuksi tarjotaan terapiasta tuttuja keinoja, kuten itsetuntemuksen lisäämistä ja itsensä kehittämistä.

Joitakin se saattaa auttaa johonkin pisteeseen saakka, mutta läheskään aina vaikeudet ja niiden voittaminen eivät ole yksin ihmisestä itsestään kiinni. Silloin kun psykologisia ja terapeuttisia ratkaisuja tarjotaan ensisijaisena keinona esimerkiksi työuupumukseen, kyse on terapeuttisesta vallasta, sanoo professori **Kristiina Brunila**.

1 Mitä terapeuttinen valta toimii?

Terapeuttisen vallan lähtökohtana on itsenäisiä valintoja tekevä ihminen, jota houkutellessa lähes loputtomasti muokkaamaan suhdetta itseensä ja ympäristöönsä terapeuttisin käytännöin, toisin sanoen muokkaamaan itseään tehokkaammaksi ja onnellisemmaksi. Terapeuttinen valta sekä rajoittaa ihmisten toimintaa että avaa yksilöille jonkinlaisia toiminnan mahdollisuuksia ja esimerkiksi myönteisiä kokemuksia voimaantumisesta.

2 Kuinka laajalle terapeuttinen valta on levinnyt?

Voi sanoa, että terapeuttinen valta on läpäissyt koko yhteiskunnan. Se puhuttelee meitä lupauksilla paremmasta viettelevästi ja suostuttelevasti; etkö haluaisi olla onnellinen,

Kristiina Brunila

- Kasvatuksen ja koulutuksen sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon professori Helsingin yliopistossa
- Toimittanut Esko Harnin, Antti Saaren ja Hanna Ylöstalon kanssa äskettäin julkaistun tietokirjan Terapeuttinen valta (Vastapaino 2021).
- Tunnetaan myös mm. koulutuspolitiikkaa, koulutusta, kasvatus- ja eriarvoisuutta koskevista tutkimuksista.

kukoistava ja hyvinvoiva ja päästä irti pahasta olost ja ahdistuksesta?

3 Arkisia kokemuksia kuvataan yhä useammin terapiasta tutuin termein, esimerkiksi ahdistus ja uupuminen. Mitä terapiapuheen yleistymisestä on seurannut?

Se on omiaan luomaan sellaista ilmapiiriä, jossa yhteiskunnallisia, rakenteellisia ja poliittisia ongelmia käännetään psykologis-terapeuttiselle kielelle, vaikkapa ahdistukseksi, stressiksi tai psykoemotionaaliseksi haa-voittuvuudeksi. On helppo ymmärtää, että se kapeuttaa keskustelua aika tavalla, jos ongelmista ja siitä, mitä yhteiskunnassa on tekeillä, voidaan puhua vain psykologisen ja terapeuttisen kielen ja sanastojen kautta. Jos ihmisenkin ymmärretään vain psykologisen sanaston kautta, ihmisenäkemyks jää kapea-alaiseksi.



4 Miten terapeutinen valta ilmenee sosiaali- ja terveysalan työssä?

Työyhteisöissä terapeutinen valta voi tuottaa uudenlaisia ja entistä vahvempia yhteiskunnallisia jakoja ja hierarkioita. Tässä tapauksessa kyse on naisvaltaisesta matalapalkka-alasta, jolla työntekijät kantavat jo lähtökohtaisesti ison vastuun ihmisten hoivaamisesta ja läsnä olemisesta toisille. Terapeuttinen valta voi korostaa entisestään ihmisen vastuuta, ja sen avulla voidaan samaan aikaan oikeuttaa jopa autoritaarisempia johtamisen käytäntöjä ja hierarkioita ja sitä, että ihmisen työpanoksesta otetaan vielä vähän enemmän irti.

5 Kun fyysisesti ja psyykkisesti raskasta työtä tekevä lähihoitaja väsyä, häntä kehoitetaan usein esimerkiksi pitämään parempaa huolta omasta hy-

vinnoinnistaan. Miksi tällaiset hyvää tarkoittavat neuvot eivät aina ole hyvästä?

Tämähän se ajan henki on. Ihmisen on kannettava vastuu itsestään ja löydettyä sekä ongelmat että ratkaisut itseltään. Työntekijän olisi ikään kuin pistettävä itsensä likoon, kehitettävä persoonaa, ominaisuuksiaan ja toimintakykyään – mikä tietysti luo otollista maaperää terapeuttien käytäntöjen leviämiseksi ja erityisesti kohdistettuna heille, joilla niihin on varaa. Tarjolla on niin koulutusta, kuntoutusta, valmennusta, rajaton määrä erilaisia kaupallisia palveluja, itseapukirjallisuutta kuin mobiilisovelluksia.

6 Miksi niin moni voi entistä huonommin, vaikka terapeutista apua on yhä enemmän saatavilla?

Terapeuttinen valta edellyttää, ettei sen kohde tunne olevansa riittävän hy-

vinvoiva ja onnellinen. Se on yksi vastaus. Terapeuttisen vallan levitessä on ehkä käynyt niin, että yhä useampi elämän osa-alue on alkanut näyttää hyvinvoinnin ja onnellisuuden maksimoinnin kannalta vajavaisena. Siitä on puhuttu jo paljon, kuinka ajallemme tyypillisä on jatkuvaa riittämättömyyttä kokeva ihminen, joka ei kykene tuottamaan ja tehostamaan ihanteen mukaan.

7 Kenelle ja missä tilanteissa terapiasta on apua?

Minun tehtäväni ei ole ottaa kantaa tällaisiin asioihin. Sen voin sanoa, että yhteiskunnalliset, rakenteelliset ja poliittiset ongelmat eivät häviä sillä, että kaikki menevät terapiaan ja työostävät suhdetta itseän. Yksilön tilannetta se voi joissakin tilanteissa toki helpottaa. Siitä tosin on ymmärtääkseni vielä melko vähän näyttöä, millaisia vaikutuksia terapialla lopulta on.



SOTE-SOPIMUS TUO MUUTOKSIA JAKSOTYÖAIKAAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Syyskuun alussa voimaan tullut SOTE-sopimus toi määrällisiä muutoksia kunnissa ja kuntayhtymissä jaksotyöaikaa tekeville. Työnantaja ei enää voi laskea yövuoron jälkeistä nukkumispäivää vapaapäiväksi. Toisaalta työvuorojen välistä lepoaikaa on mahdollista lyhentää, jos sekä työnantaja että työntekijä niin haluavat. SuPerin lakimies **Riitta Saarikoski** vastaa jäseniä askarruttaviin kysymyksiin muutoksista.

SOTE-sopimus takaa jaksotyötä tekeville työntekijälle vähintään kaksi vapaapäivää viikkoa kohden. Miten tämä käytännössä toteutuu?

Työntekijän jaksamisen kannalta on suotavaa, että vapaapäiviä on joka viikko ja että ne ovat peräkkäisinä päivinä. Jaksotyössä tämä ei aina ole mahdollista, joten vapaapäivät on varmistettu niin, että kahden viikon työaikajaksossa pitää olla vähintään neljä vapaapäivää, kolmen viikon jaksossa vähintään kuusi ja neljän viikon jaksossa vähintään kahdeksan vapaapäivää. Peräkkäisistä vapaapäivistä vähimmäisvaatimus on, että kolmen viikon aikana työntekijä saa vähintään kaksi peräkkäistä vapaapäivää.

Muuttuuko oikeus viikonloppuvapaisiin?

Lauantait ja sunnuntait ovat edelleen vapaapäiviä mahdollisuuksien mukaan, ja viikonloppuvapaita on annettava kaikille työntekijöille samalla tavalla.

SOTE-sopimuksessa vapaapäivä määritellään kalenteripäiväksi, joka alkaa klo 00 ja päättyy klo 24. Mitä hyötyä tästä on työntekijälle?

Jos vuorokauden aikana on ollut työtunteja, se lasketaan työpäiväksi.

Työnantaja ei enää voi laskea yövuoron jälkeistä nukkumispäivää vapaapäiväksi. Samoin jos työpäivä alkaa klo 22, se ei ole vapaapäivä.

Sopimus antaa mahdollisuuden lyhentää työvuorojen välistä lepoaikaa, jos sekä työnantaja että työntekijä niin haluavat. Miksi tällainen muutos on tehty?

Vuoden 2020 alusta voimaan tullut työaikalaki määritteli, että työntekijällä on oltava vähintään 11 tunnin vuorokausilepo työvuorojen välissä. Tällä haluttiin pitää huolta työntekijän palautumisesta työvuorojen välillä. Jäseniltä on kuitenkin tullut palautetta, että moni haluaisi edelleen tehdä iltä-aamu- ja pätkäaamu-yövuoroyhdistelmiä.

Miten menetetty lepoaika korvataan työntekijälle?

Jos työvuorojen välille jää yhdeksän tuntia vapaata, työnantajan on korvattava puuttuvat tunnit heti seuraavan 11 tunnin pituisen vapaan yhteydessä. Tällöin työvuorojen väliin jää vapaata vähintään 13 tuntia. Jos se ei töiden järjestelyiden takia ole mahdollista, puuttuvat tunnit on annettava vapaaksi heti kun se on mahdollista, viimeistään kuitenkin 14 vuorokauden kuluessa.

Kuka työpaikalla päättää lyhennetäänkö työvuorojen välistä lepoaikaa?

Poikkeavista lepoajoista sopiminen kuuluu luottamusmiesten tehtäviin. Pääluottamusmies tekee paikallisen sopimuksen työnantajan kanssa. Vasta tämän jälkeen jokainen työntekijä päättää erikseen, haluaako antaa suostumuksensa lepoajan lyhentämiseen esimerkiksi allekirjoittamalla työnantajan laatiman suostumuslomakkeen.

Onko työntekijän suostuttava lepoajan lyhentämiseen, jos työpaikalla muut niin tekevät?

Ei ole. 11 tunnin vuorokausilepo on edelleen pääsääntö, ja sitä noudatetaan, kuten tähän asti.

Voiko suostumuksen perua?

Kyllä voi. Siitä, miten suostumus perutaan, sovitaan samassa paikallisessa sopimuksessa, jossa sovitaan lepoajoista. Perumisohje pitäisi olla kirjattuna jo suostumuslomakkeeseen. Työpaikan luottamusmieheltä voi kysyä neuvoa.

Mitä SOTE-sopimukseen siirtyvän työntekijän on tehtävä?

Siirtyminen ei edellytä työntekijöiltä mitään toimenpiteitä. Työnantaja ei vaihdu eikä uutta työsuhteesta tarvitse allekirjoittaa. Palkkaukseen ei tule muutoksia ja työehdot pysyvät ennallaan, ainoastaan jaksotyötä tekevien työehtoihin on sovittu muutama määräaikainen muutos: SOTE-sopimus tarkoittaa vapaapäivän käsitettä ja vapaapäivien sijoittelua työvuorolistassa. Lisäksi sopimus antaa mahdollisuuden lyhentää vuorokausilepoa, jos sekä työnantaja että työntekijä haluavat niin sopia.

Koska muutokset astuvat voimaan?

SOTE-sopimus tuli voimaan 1. syyskuuta. Jos päivämäärä on keskellä työaikajaksoa, muutokset vapaapäivien sijoittelusta astuvat voimaan seuraavasta työaikajaksosta alkaen. Muutokset ovat voimassa sopimuksen loppuun eli 28. helmikuuta saakka. Tulevissa neuvotteluissa muutoksia on tarkoitus vielä täsmentää ja parantaa. Tavoitteena on, että niistä tulee pysyviä.

Entä jos työnantaja ei noudata muutoksia?

Ota välittömästi yhteyttä esimiehen tai työvuorolistian suunnittelijaan. Viime kädessä apua saa SuPerin luottamusmiehiltä.

RUUHKAVUOSIEN RISTIPAINEESSA

TEKSTI MARI FRISK

Työn ja perheen yhdistäminen vaatii suunnitelmallisuutta, apukäsiä ja roskien lakaisemista mattojen alle. Omasta ajasta ei kannata tinkiä ensimmäisenä, sillä vanhemman hyvinvointi heijastuu koko perheeseen. Nappaa tästä hoitajakollegojen parhaat vertaistukivinkit arjen tahkoamiseen.

Piia Tiainen, 32, Juuka

Työ: Psykiatrisen kuntoutuksen lähihoitaja.

Perhe: Puoliso ja 10-vuotias lapsi.

Harrastukset: Koira, metsästys, kalastus, kiekkoammunta, pyöräily, SuPerin ammattiosastotoiminta.

Tuntuu, että minua tarvitaan kotona, kun olen töissä ja päinvastoin

Työskentelen psykiatrisen kuntoutuksen lähihoitajana Juuassa ja Nurmeksessa. Aiemmin tein kolmivuorotyötä vanhuspalveluissa. Työni on monipuolista, tapaan asiakkaita kahdestaan, vedän ryhmiä, olen mukana työryhmissä sekä toimin muun muassa digimentorina. Lisäksi aloitin tänä syksynä työkyvykoordinaattoriopiskelut ammattikorkeakoulussa. Teen myös satunnaisesti keikkaa vanhuspalveluissa.

Olen käytännössä yksinhuoltaja, sillä puolisoni on reissutöissä maanantaista torstaihin. Tyttäreni isä asuu yli 160 kilometrin päässä, ja lapsi tapaa isäänsä noin kolmen viikoin välein.

Suurin haasteeni työn ja perheen yhdistämisessä on riittämättömyyden tunne ja olo, että pitäisi olla kahdessa paikassa samaan aikaan. Koen, että kun olen töissä, minua tarvitaan kotona ja toisinpäin. Työni luonne on sellainen, että en ole työaikaan lapseni tavoitettavissa reaaliajassa, mikä tuntuu kurjalta. Onneksi ongelmat eivät ole kovin suuria – hukassa olevia kenkiä ja sen sellaista, ja pulmat ovat yleensä ratkennut siinä vaiheessa, kun pääsen soittamaan takaisin.

Koen stressaavaksi lapsen äkilliset sairastumiset, tällöin työpäivä täytyy järjestellä uudelleen. Asiakastapaamiset eivät katoa minnekään, eikä kukaan hoida niitä puolestani. Ne täy-

tyy survoa seuraavalle päivälle johonkin väliin, mikä on haasteellista. Nyt viimeisen vuoden aikana esimerkiksi koronatesteissä käyttämiset ovat olleet juuri tällaisia tilanteita. Niskavillat nousevat pystyyn, kun lapsi ilmoittaa, että kurkku on vähän kipeä...

Päivätyöni lisäksi teen keikkaa ja koen painetta, että pitäisi tehdä enemmänkin, kun on pulaa hoitajista. Toisaalta en raaski jättää lasta yksin iltaisin, kun olen jo päivät töissä.

Meidän perheessämme siivotaan yleensä torstaisin tai perjantaisin, ja koko perhe osallistuu urakkaan. Näin on helpompaa levätä viikonloppuisin. Koko viikon ruoat ostamme yleensä sunnuntaisin.

Teen mahdollisuuksien mukaan etätöitä yhtenä päivänä viikossa. Arvostan sitä, että saan lähettää tytön kouluun ja olla paikalla, kun hän tulee kotiin. Liukuva työaika tuo joustavuutta arkeen, tarpeen vaatiessa voin tehdä pidempiä työpäiviä ja yleensä perjantaisin voin lopettaa jo iltapäivällä. Kalentteroin itse asiakastapaamiseni, raamit tulevat toki työnantajalta.

Tapaan ystäviäni lähinnä viikonloppuisin. Yhden hyvän ystävän kanssa autamme toinen toisiamme lastenhoidossa myös arkisin. Jos tulee oikein tiukka paikka, niin äitini kiirehtii paikalle, tosin hänkin asuu yli 150 kilometrin päässä.

Piian vinkit ruuhkavuosiin

1. Kuuntele äänikirjoja työmatkalla. Aamuisin irrottaudun kotiasioista ja iltaisin työasioista kuuntelemalla autossa äänikirjoja.
2. Suunnittele ja hoida viikon ruokaostokset kerralla.
3. Tee joka päivä jotain itsellesi mieluisaa, pienilläkin asioilla on iso merkitys.





Elisa Kilpiäinen, 35, Espoo

Työ: Lähihoitajana vanhusten pitkäaikaisosastoilla yövuoroissa.

Perhe: Puoliso ja kaksi yhteistä lasta, 1- ja 3-vuotiaat, kaksi bonuslasta, 8- ja 10-vuotiaat.

Harrastukset: Mukana Suomen Huuli-suulakihalkiopotiilat ry:n (SUHUPO) toiminnassa.

Vanhemmuus yhdistää minua ja pitkäaikaisosaston vanhuksia

Valmistuin lähihoitajaksi tänä keväänä oppisopimuksella. Teen yövuoroja vanhusten pitkäaikaisosastolla. Aiemmin työskentelin ravintola-alalla, muun muassa kokkina.

Esikoisemme on kolmevuotias ja toinen lapsemme syntyi viime syksynä. Palasin töihin ja suorittamaan opinnot loppuun, kun vauva oli kolmekuukautinen. Mieheni hoitaa lapsiamme kotona. Joka toinen viikko meillä asustavat myös mieheni alakouluikäiset lapset.

Olen saanut kuulla paljon ihmettelyjä siitä, että palasin töihin vauvan ollessa niin pieni. Tämä ratkaisu sopii meidän perheellemme, mikä on tärkeintä. Mieheni on ravintola-alalla ja hän palaa töihin, kunhan koronatilanne helpottaa.

Mieheni kolme veljeä perheineen asuvat lähellä. Meillä on vastavuoroinen YYA-sopimus, eli autamme toinen toisiamme tarvittaessa. Mieheni sisarellakin on vauva ja olemme paljon tekemisissä, ja myös mieheni äiti on meille tärkeä tuki. Anoppi on ammatiltaan kättilö ja hän oli mukana molempien lastemme synnytyksissä. Minun vanhempani asuvat Pohjanmaalla, ja heitä näemme harvemmin.

Tykkään tehdä yövuoroja, siinä on selkeä rytmi: viisi yötä töissä ja viisi kotona. Kokeilin keväällä kolmivuorotyötä ja siihen oli huomattavasti vaikeampi sopeutua.

Suurin haasteni liittyy nukkumiseen, kolmevuotias ymmärtää jo, että minun täytyy levätä, mutta pienempi ei aina. Toisaalta on ihanaa, kun hän tulee joskus samaan aikaan päiväunille ja tissittelemään.

Meillä on kaksikerroksinen koti, nukun yläkerrassa, mies ja lapset puuhaavat alhaalla. En käytä korvatulppia, riittää, että on pimeää. Yövuoroviikonloppuisin mies pakkaa autoon koko neljän lapsen katraan ja menee sukuloimaan, jotta saan nukuttua.

Ruoanlaitto on meille molemmille tärkeää. Mieheni kokkailee arkisin, minä vapaa-päivinä. Kotityöt hoitaa se, joka ehtii. Yleensä minä pyykkään, ja pesemistä piisaa etenkin viikonloppuisin. Arjen pelastus on kuivaava pyykkikone!

Työpaikallani kaikki tietävät nykyisin, mikä on lypsykone. Imetän edelleen ja lypsän kuopukselle maitoa. Kun olin viimeisilläni raskaana, niin kaikki työnkaverit muistelevat omaa raskausaikaansa. Juttelen paljon lapsista pitkäaikaisosaston asukkaiden kanssa. Katselen heidän kanssaan valokuvia ja kuuntelen, kun he muistelevat omaa lapsuttaan ja lapsiaan.

Ravintola-alalta tutuksi tulleet kaverit ovat jääneet unohduksiin. Meillä on maailman paras naapuri, jonka kanssa kahvittelemme usein. Esikoisellamme on huulihalkio ja olen aktiivisesti mukana Suomen Huuli-suulakihalkiopotiilat ry:n toiminnassa. Halkioryhmän vanhemmista on tullut minulle läheisiä.

Elisan vinkit ruuhkavuosiin

1. Kuivaava pyykkikone!
2. Aina ei tarvitse jaksaa siivota, epäjärjestys on ok.
3. Nuku aina, kun pystyt. Uni on tärkeää.



Sari Jokela, 47, Turku

Työ: Lähihoitajana vanhustalveissa.

Perhe: Puoliso ja kolme lasta, joista nuorin on 10-vuotias.

Harrastukset: Sauvakävely, ryhmäliikuntatunnit, SuPerin ammattiosastotoiminta.

Arjen pyörittäminen vaatii tukiverkkoja ja suunnittelua

Olen työskennellyt Turussa vanhustalveissa yli 20 vuotta. Teen kolmivuorotyötä. Mieheni on Puolustusvoimissa, hän tekee pääosin päivätöitä, mutta käy jonkin verran työmatkoilla.

Perheeseemme kuuluu kolme tytärtä. Heistä nuorin on 10-vuotias ja asuu kotona, kaksi vanhinta ovat jo muuttaneet omilleen.

Vuorotyö itsessään on haaste! Tykkään työskennellä vanhusparissa, se on antoisaa, en olisi muuten tehnyt tätä työtä niin pitkään. Työni on ajoittain raskasta niin fyysisesti kuin henkisesti. Nyt korona-aikana kollegoja on irtisanoutunut ja uusia on vaikea saada, joten välillä täytyy tehdä tuplavuoroja. Se näkyy kotona väsymyksenä ja heijastuu koko perheeseen.

Jaamme kotityöt puolisoni kanssa. Minä hoidan ruokapuolen, teen valmiiksi isoja määriä kerrallaan. Jääkaapissa on aina ruokaa, jota tytär voi lämmittää tultuaan koulusta kotiin.

10-vuotias alakoululainen on vielä lapsi ja tarvitsee turvallisen aikuisen läsnäoloa ja huolenpitoa kotona. Tyttärelläni on harrastuksia neljänä iltana viikossa, mikä vaatii järjestelyjä kuljetusten suhteen. Perheemme on onnekas, koska meillä on tukiverkot kunnossa. Omilleen muuttaneista isosiskoista on paljon apua, mutta heillä on omat työnsä. Eläkkeellä oleva äitini asuu lähellä ja hän auttaa mielellään oman jaksamisensa mukaan.

Työpaikallani on käytössä autonominen työvuorosuunnittelu. Se on helpottanut arkea ja lisännyt työhyvinvointia. Naisvaltaisella alalla moni työkavereistani on samassa elämäntilanteessa, joten ymmärrämme toisiamme. Koen, että työantajani haluaa olla tasapuolinen, ja varmasti joustaisi vielä enemmän, jos sijaisia olisi helpommin saatavilla.

Ystävät, sauvakävely, ryhmäliikuntatunnit, mökkeily ja asuntovaunuilu oman perheen kanssa ovat kuin terapiaa. Olen myös mukana SuPerin ammattiosastotoiminnassa. Perheeni on aina kunnioittanut sitä, että tarvitsen omaa aikaa ja harrastuksia.

Sarin vinkit ruuhkavuosiin

1. Muista oma aika, älä tingi harrastuksistasi.
2. Vietä aikaa perheen kanssa, se lataa akkuja.
3. Suunnittele etukäteen. Tee valmiiksi isoja satseja ruokaa.



PÄIHTEET PUHEEKSI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Päihteiden käytöstä pitäisi keskustella nykyistä rohkeammin vammaisten nuorten kanssa. Mitä itsenäisemmin nuori asuu ja elää, sitä suurempi riski hänellä on ajautua päihdeongelmiin.

Suomalaisten alkoholinkäytöstä on tarkkoja tilastoja. Suomalaisista aikuisista joka kymmenes käyttää liikaa alkoholia, ja lähes jokaisen suomalaisen lähipiirissä on vähintään yksi ihminen, jolla on päihdeongelma. Vammaisten ihmisten osuudesta tilastoissa sen sijaan tiedetään hyvin vähän.

Suomalaisten nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt vuosien ajan, ja yhä suurempi osa nuorista ei käytä alkoholia lainkaan. Myös kehitysvammaisilla nuorilla kokemukset alkoholista vaihtelevat, ja joillekin päihtei-

den maailman on täysin vieras, kertoo projektipäällikkö **Sarianna Palmroos** Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n ja Kehitysvammaliiton SELVIS-hankkeesta. Nelivuotisen hankkeen tavoitteena on ehkäistä kehitysvammaisten nuorten päihde- ja pelihaittoja.

Kun vammaisten ihmisten osallisuus yhteiskuntaan on vahvistunut, se on samalla tarkoittanut aikaisempaa suurempaa osallisuutta myös suomalaisen päihdekulttuuriin.

– Itsenäisemmin asuvilla ja lapsuudenkodista muuttaneilla nuorilla on todennäköisemmin kokemuksia päih-teistä.

Kehitysvammaiselle nuorelle päih-teiden käyttö tarkoittaa todennäköisimmin alkoholia, tupakkaa ja muita nikotiinituotteita. Kannabiksen käyttö on yleistynyt nuorten keskuudessa, mutta kehitysvammaisilla nuorilla siitä ei ole selvää näyttöä.

– Osa on voinut kuulla kannabiksesta ja olla kiinnostunut siitä, mutta ei ole kokeillut itse. Joku on voinut luulla kannabista tupakaksi ja ottanut sitä, kun on tarjottu.

SELVIS-hankkeessa on huomattu, että yhä useammin kehitysvammaisen nuoren arkeen kuuluu digipe-laaminen, joka päihhteidenkäytön lail-

la voi koetella nuoren hyvinvointia ja elämänhallintaa.

ASIAKKAALLA ON ITSEMÄÄRÄÄMISVASTUUN

Kehitysvammaisilla nuorilla on ikätovereihin verrattuna monia riskitekijöitä, jotka altistavat päihteenkäytön haittoille.

– Monilla kehitysvammaisilla nuorilla on ulkopuolisuuden kokemuksia, kiusatuksi tulemista, heikko itsetunto ja vaikeuksia solmia sosiaalisia suhteita.

Myös alttius hyväksikäytölle on suurta ihmissuhteissa, joihin kuuluu päihteenkäyttöä.

Oppimisen ja ymmärtämisen vaikeudet voivat vaikuttaa esimerkiksi siihen, ettei nuori välttämättä ymmärrä päihteenkäytön haittoja tai kuinka monta annosta alkoholia on ottanut, puhumattakaan alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksista.

Täysi-ikäisen ihmisen alkoholin käyttöä ei voi kieltää, mutta asian puheeksi ottaminen ei ole helppoa silloinkaan, kun käyttö aiheuttaa ongelmia ihmiselle itselleen tai hänen läheisilleen.

– Suomessa on tabu, ettei toisen ihmisen alkoholin käyttöön voi puuttua.

Vammaisen ihmisen kohdalla puuttuminen voidaan nähdä herkästi puuttumisena myös ihmisen itsemääräämisoikeuteen.

Sarianna Palmroos rohkaisee vammaisten parissa työskenteleviä ammattilaisia ottamaan päihteenkäytön puheeksi ruutiiniluonteisesti kaikkien asiakkaiden kanssa, vaikka mitään merkkejä mahdollisesta päihdeongelmasta ei olisi havaittavissa.

– Lähihoitaja juttelee muutenkin asiakkaan kanssa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista, miksei sitten alkoholin käytöstä.

Mitä vaikeammasta aiheesta on kyse, sen tärkeämpää on, että asiakas ymmärtää mistä puhutaan.

– Alkoholin käyttöä voi yksinkertaisimmillaan kartoittaa kolmella kysymyksellä: kuinka usein juot, kuinka paljon juot ja kuinka usein juot vähintään kuusi annosta kerrallaan.

Aina puheeksi ottaminen ei johda toivottuun lopputulokseen.

– Asiakkaalla on oikeus kieltäytyä vastaamasta. Häntä voi motivoida juomisen vähentämiseen tai lopettamiseen, mutta ihmisellä itsellään on vastuu päätöksestä.

ESTEETTÖMIÄ PÄIHDEPALVELUITA TARVITAAN

Avun saaminen ei ole helppoa, vaikka vammaisen ihminen olisi motivoitunut raitistumaan. Päihdepalveluiden esteellisyys on ikuisuuskyseinen, sanoo esteettömän työn kehittäjä **Pirkko Justander** Sininauhaliitosta.

Palvelut saattavat sijaita paikoissa, joihin ei pyörätuolilla pääse, tai ne eivät muuten ole vammaisen ihmisen saavutettavissa. Esimerkiksi kuljetuspalveluiden ja puhevammaisten tulkkaus-

palveluiden käyttö on rajattua.

– Apupalveluiden saaminen on jonkin verran helpompaa niillä, joilla on henkilökohdainen avustaja ja jotka pystyvät liikkumaan julkisilla. Monen puhevammaisen tulkkinä on omainen tai läheinen, joiden kuullen avun hakeminen tai aroista aiheista puhuminen voi olla vaikeaa.

Suurin este vammaisten toimiville päihdepalveluille ovat Justanderin mukaan asenteet.

– Päihdeongelmien syihin ei paneuduta. Vammaisen ihmisen kohdalla ajatellaan liian usein, että päihteenkäyttö johtuu vammasta, vaikka taustalla on usein jotain muuta, esimerkiksi krooninen kipu, jonka puutteellista hoitoa ihminen alkaa lääkittää omatoimisesti alkoholilla.

Päihteenkäytön taustalla voi olla myös fyysisistä tai psyykkistä pahoinpi-

Hoitaja, näin voit vaikuttaa

Omaan tunteeseen kannattaa luottaa. Jos sinusta tuntuu, ettei asiakkaan elämässä ole kaikki kohdallaan, ota asia puheeksi. Kun päihteenkäytöstä alkaa tulla ongelma, merkit eivät aina ole fyysisiä, vaan asiakas voi esimerkiksi vaikuttaa väsyneeltä tai hän laiminlyö velvollisuuksiaan.

Muista, että asiakas päättää itse juomisestaan tai sen vähentämisestä. Häntä voi motivoida, mutta puheeksi ottaminen ei aina johda siihen, että asiakas on itse valmis muutokseen.

Päihteenkäytön ja myös pelaamisen voi ottaa puheeksi, vaikka ne eivät aiheuttaisi ongelmia. Asiakkaan kanssa voi tehdä aika ajoin alkoholin käytön riskejä kartoittavan audit-testin. Testi löytyy verkosta selkokielisenä esimerkiksi EHYT ry:n verkkosivuilta.

Parasta ehkäisevää päihdetyötä on turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin ylläpitäminen. Kun suhde asiakkaaseen on toimiva ja hoitaja on kiinnostunut asiakkaan voinnista, vaikeat asiat on helpompi ottaa puheeksi ajoissa.

Vinkit antoi EHYT ry:n ja Kehitysvammaliiton SELVIS-hankkeen projektipäällikkö Sarianna Palmroos.

telyä. Moni vammaisen ihminen kohtaa elämänsä aikana syrjintää, ja kriisitilanteissa torjutuksi tulemisen pelko voi estää hakemasta apua.

Justanderin mukaan päihdepalveluiden esteettömyyttä pitäisi purkaa kehittämällä palveluita ja kouluttamalla ammattilaisia, esimerkiksi päihde- ja vammais- ja kohtamaan erityisesti vammaisia ihmisiä.

– Inklusion virrassa ei voida ajatella, että vammaisille ihmisille pitäisi olla omat päihdepalvelunsa vaan olemassa olevien palveluiden tulisi olla kaikkien saavutettavissa. ■




Kehoaisti kertoo meille miten me voimme

VIISAUS ASUU SISÄELIMISSÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Sydän pamppailee onnesta, paisuu ylpeydestä ja vapisee pelosta. Sydän voi olla särkynyt, vaikkei lääkäri löydä siitä mitään vikaa. Rakkauslaulujen nikkarit ovat tienneet aina sen, mistä tutkijat ovat kiinnostuneet vasta äskettäin: ihminen kokee maailmaa myös sisäelimillään.



Sydämeistä kerrotaan rakkauslauluissa usein, maksasta, keuhkoista ja suolistosta ei juuri koskaan. Nekin olisivat laulunsa ansainneet, sillä sydämen tavoin myös niiden toiminta vaikuttaa ihmisen mieleen, mielialaan ja koko olemiseen. Vaikutusta kutsutaan interoseptioksi eli kehoaistiksi.

Nykytiedon mukaan ihminen ei jakaudu kaulan alapuoliseen konehuoneeseen ja sitä ohjauksyksikön lailla hallitseviin aivoihin, vaan hermosignaalit kulkevat myös toiseen suuntaan. Kehoaistitutkimuksen uranuurtajan, neurologi ja aivotutkija **Antonio Damasio** mukaan sisäelimitystä tulevat signaalit ovat keskeinen osa ihmisen minuutta.

Tutkija **Tiina Parviainen** määrittelee interoseption aistihavainnoksi kehon sisäisestä tilasta: sydämen lyönnestä, hengityksestä ja ruoansulatuselimistön toiminnasta. Näitä toimintoja säätelee autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto, joka ylläpitää elimistön sisäistä tasapainoa eli homeostaasia.

– Kehoaisti viestii kehon yleisestä tilasta ja valmiudesta toimintaan – siitä, miten ihminen kullakin hetkellä voi, Parviainen sanoo. Hän on Jyväskylän

yliopiston psykologian laitoksen apulaisprofessori ja Monitieteisen aivotutkimuskeskuksen johtaja.

JOKA VIIDES AISTII HERKEMMIN

Silmien ja korvien kautta tuleva aistitieto vaikuttaa meihin suoraan, mutta kehoaisti vaikuttaa taustalla ja huomaamatta. Hermoväylä sisäelimitystä aivoihin on auki koko ajan, ja se tuntuu jatkuvasti ihmisen olo-tilassa.

– Vaikka et olisi tietoinen siitä, että sykkeesi on stressin takia koholla, voi sykkeen tila vaikuttaa siihen miten reagoit, jos pomo tuo sinulle lisää töitä, Parviainen kuvailee.

Joidenkin tutkimusten mukaan suunnilleen joka viides aikuinen on muita herkempi aistimaan sisäelinten ja autonomisen hermoston tilaa. Parviainen ja **Pessi Lyyra** löysivät omassa tutkimuksessaan kytköksen herkkyyden ja eräiden temperamentti-tyyppien väliltä. Tutkimuksessa tarkasteltiin mitä muuta kuin sydäntä, tarkemmin sanoen sykettä.

– Mittasimme, miten hyvin koehenkilöt tunnistavat oman sykkeensä. Tunnistamista testattiin esittämällä koehenkilöille ääniä, jotka ovat joko samassa tai eri tahdissa hänen oman sykkeensä kanssa, Parviainen kertoo.

Parhaiten sydämen ja kuultujen äänien saman- ja eritahtisuuden tunnistivat henkilöt, joilla on taipumusta varautuneeseen temperamenttiin. Parviainen mukaan varautuneeseen temperamenttiin liittyy muun muassa taipumus vetäytyä sosiaalisissa tilanteissa.

– Keho on kuin antenni ulkomaailmaan. Jos antenni on hyvin herkkä, ympäristön kuormitus voi tuntua voimakkaana. Varautuneisuus voi olla keino suojautua tältä kuormitukselta.

Herkän kehoaistin omaava ihminen voi vähentää kuormittumistaan vetäytymällä sosiaalisissa tilanteissa vähän sivummalle.

TUNNISTA OMA TAPASI

Joidenkin tutkimusten mukaan herkän kehoaistin omaavat ihmiset kykenevät ▶

“VAIKKA ET TIEDOSTAIS, ETTÄ SYKKEESI ON STRESSIN TAKIA KOHOLLA, VOI SYKKEEN TILA VAIKUTTA SIIHEN MITEN REAGOIT, JOS POMO TUO SINULLE LISÄÄ TÖITÄ.”

tekemään muita parempia päätöksiä vaistomaisesti. Kyvyn ajatellaan liittyvän siihen, että he aistivat herkemmin muiden ihmisten tunteita. Parviainen suhtautuu tulokseen hieman epäillen.

– Voi olla, että herkän kehoistin omaavat reagoivat herkemmin toisen ihmisen tunnetiloihin, koska oma keho välittää nuo tilat tehokkaasti tietoisuuteen. Se ei kuitenkaan välttämättä tee heistä muita empaattisempia silloin, kun tehdään päätöksiä. Herkkyys voi nimittäin muuttua rasitteeksi, jos toisen ihmisen tunnekokemuksessa ollaan hyvin vahvasti mukana, Parviainen pohtii.

Herkkä kehoisti voi siis pahimmillaan olla häiritsevä, ja sosiaalisten tilanteiden järjestelmälliseen välttelyyn johtaessaan jopa elämää rajoittava ominaisuus. Parviaisen mielestä onkin tärkeää tunnistaa oma tapa kokea kehoa ja se, miten keho asioiden kokemiseen vaikuttaa.

– Tieto kehoistin vaikutuksista auttaa pääsemään hankalissa tilanteissa niskan päälle.

TARKKA KEHOISTI VOI SAATTOHOIDOSSA OLLA MYÖS TAAKKA

Kehoistista voi Parviaisen mukaan olla paljon hyötyä hoitotyössä, jossa läheinen vuorovaikutus hoidettavien kanssa kuuluu asiaan. Herkkä kehoisti voi silti näissäkin tilanteissa olla paitsi voimavara myös kuormitukselle altistava tekijä.

– Hoitajalle voi olla paljon etua siitä, että hän tiedostaa hoidettavan kehollisen tilan, sillä tuo tila luo pohjavireen koko hoitotilanteelle. Jos potilas kokee esimerkiksi uhkaa, keho virityy uhkan kokemukseen ja alkaa ohjata vuorovaikutusta - ja hoitotilanne sävytyy sen mukaisesti.

Myös vanhusten hoidossa herkstä kehoistista voi olla hoitajalle sekä hyötyä että haittaa. Esimerkiksi muistisairaana ja huonosti kommunikoivan vanhuksen kanssa työskennellessä on hyvä pitää kaikki aistit – myös kehoisti – avoimena.

– Herkkyys toisen tunnetilalle auttaa tekemään oikeita asioita oikeaan aikaan.



TEKEVÄTKÖ HERKÄN KEHOISTIN OMAAVAT IHMISET PAREMPIA PÄÄTÖKSIÄ KUIN MUUT?

Toisaalta tarkka kehoisti voi lisätä työn kuormittavuutta vanhustyössä, ja erityisesti saattohoidossa. Kaiken kaikkiaan kehoistin roolia hoitotyössä pitäisi tutkia enemmän, Parviainen pohtii.

KEHON VIESTEJÄ EI PITÄISI KUUNNELLA KOKO AJAN

Mindfulness-buumin mukana kehotietoisuudesta on tullut muotiasana. Parviainen arvostaa mindfulnessia muun muassa siksi, että se auttaa ymmärtämään kehon ja mielen kokonaisuutta hyvinvoinnin perustana.

– Moni asia tulee ymmärrettäväksi kun muistetaan, että aivot, keho ja mieli ovat saman asian kolme eri puolta. Sairaaloissa on omat osastonsa esimerkiksi sisätaudeille, neurologialle ja kuntoutukselle. Ihmisen sisältä tällaisia rajoja ei löydy.

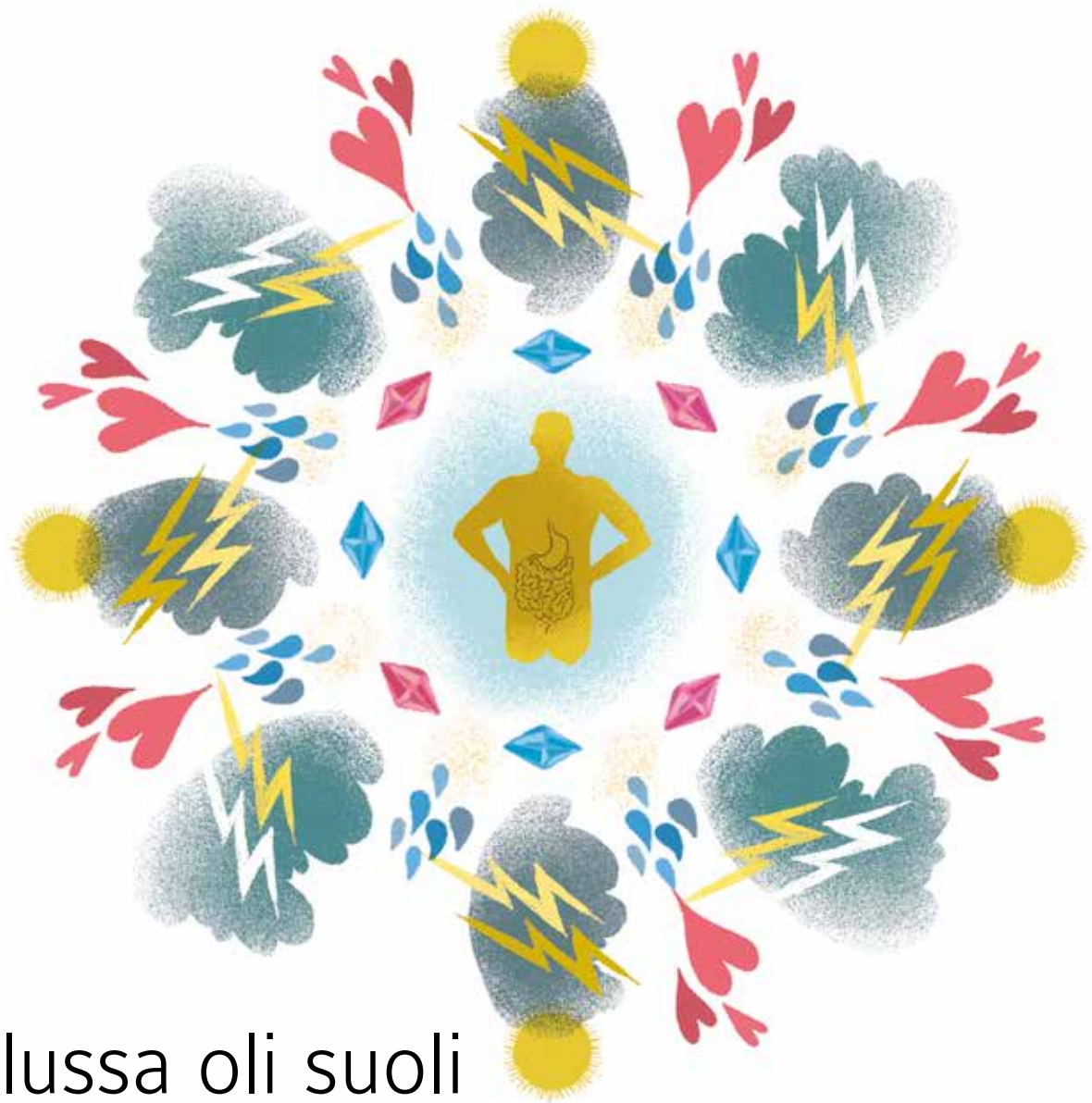
Mindfulness-henkisestä ajattelusta voi Parviaisen mukaan olla hyötyä

esimerkiksi kiireiselle ihmiselle, joka sulkee kehon hälytysviestit mielestään niin tehokkaasti, ettei tunnista omaa stressiään ennen pahimmillaan sairaalahoitoon vievää romahdusta.

– Parhaimmillaan mindfulness opettaa kuuntelemaan ja hallitsemaan kehon viestejä. Ylilyöntien vaara kuitenkin vaanii; jatkuva tarkka tietoisuus kehon tilasta ei ole itsetarkoitus. Jos antennit ovat jo valmiiksi hyvin herkkä, voi niiden tehostaminen häiritä kehon ja mielen tasapainoa. Tästä saattaa olla kyse esimerkiksi paniikkihäiriössä.

Mindfulness-bisneksen puutteena Parviainen pitää toimijoiden kirjavuutta. Toimintaa ei juurikaan valvota.

– Ryhmän toiminta voi perustua objektiivisen tiedon sijaan esimerkiksi vetäjän omaan kehon kokemukseen. Tällaiset harjoitukset eivät välttämättä toimi muilla, ja pahimmillaan niistä voi olla haittaa. ■



Alussa oli suoli

Kylmän biologisesti määritellyn elämä tarkoittaa kykyä kopioitua, eli tuottaa jälkeläisiä, jotka kykenevät tuottamaan jälkeläisiä, ja niin edelleen. Tähän taas tarvitaan kykyä ottaa ympäristöstä energiaa. Sen puolen elämän suuresta ihmeestä hoitelee suoli.

Suoli on ollut muodossa tai toisessa mukana kuvioissa niin kauan kuin eläviä olentoja on kotiplaneettamme pinnalla kuljeskellut. Olemme kehittyneet suolen ympärille. Ei siis mikään ihme, että suoli on mukana ihan kaikessa, myös ihmismielen toiminnassa.

Jos olosi tuntuu yksinäiseltä, voit lohduttautua ajatuksella, että lähelläsi - itse asiassa sisälläsi - on biljoonia uskollisia ystäviä. Suolisto kirjaimellisesti kuhisee yksisoluisia elämää: siellä viihtyvät niin bakteerit, arkeonit, virukset kuin sienetkin. Mikrobi-

kantojen vointi vaikuttaa vahvasti ihmisen henkiseen hyvinvointiin.

Aikuisen ihmisen suoliston mikrobimassa painaa puolisoista kiloa, eli sattumoisin suunnilleen sama verran kuin aivot. Suolistomikrobien jättimäinen yhteisö ja aivot muodostavatkin parhaimmillaan tasapainoisen, toisistaan hyvää huolta pitävän työparin.

Jokainen tietää, että esimerkiksi esiintymistilanteen ankara jännittäminen tuntuu vatsassa ja voi vaikuttaa hyvinkin yllättävällä tavalla sen toimintaan. Uudempaa tietoa on, että myös vatsan sisäinen elämä vaikuttaa aivoihin ja henkisiin toimintoihin.

Aivoliiton nettisivuilta selviää, että suolisto kommunikoi aivojen kanssa vagus- eli kiertäjähieron välityksellä. Hermo kulkee keuhkojen ja sydämen välistä ruokatorveen sekä edelleen kurkun kautta aivoihin.

Huonosti voidessaan suolistobakteerit voivat aiheuttaa muun muassa masennusta, pelkotiloja ja unohdettua. Suolisto hoitamalla - esimerkiksi syömällä oikein - hoitaa siis samalla stressitasojaan ja mielentilaansa. Ja toisin päin: aivojen hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi suoliston toimintaan. Tutkija **Satu Pekkalan** mukaan puhe suolistosta ihmisen toisena aivoina pitää tavallaan paikkansa.

Masennuslääkkeiden käyttö on lisääntynyt kehittyneissä maissa valtavasti 2000-luvulla. Pekkala pohtii, pahemmameko itse masennusepidemioita vaikuttamalla väärillä elintavoillamme suolistoon ja edelleen aivoihin. Masennusta kannattaisi yrittää hoitaa myös ruokailutapoja säättämällä. ■

LÄHTEENÄ KÄYTETTY MUUN MUASSA AIVO-LIITON, RICHARD DAWKINSIN, SONJA SALMEN JA SATU PEKKALAN TEKSTEJÄ.

HYVÄ PELIKASVATTAJA
YRITTÄÄ YMMÄRTÄÄ PELIEN
MAAILMAA.

Minecraft on suosittu peli
kaikenikäisten keskuudessa.

”PELKKÄ RAJOITTAMINEN EI OLE PELIKASVATUSTA”

TEKSTI KERTTU JUUTILAINEN KUVAT VALMISTAJAT

Pelikeskustelua värittävät usein kauhukuvat pelien väkivallasta ja koukuttavuudesta. Silloin unohtuu, että lapset saavat pelaamisesta myös iloa ja hyötyä. Moni aikuinen on pelikasvattaja tietämättään.

Käsitykset hyvästä pelikasvatuksesta ovat murroksessa. Tampereen yliopiston tutkija-tohtori **Mikko Meriläisen** mukaan pelikasvatuksessa tulisi tavoitella ennen kaikkea pelisivistystä, pelaajan hyvinvoinnin, osallisuuden ja kriittisyyden tukemista. Aikuisen pelikasvatus voi olla keskustelamista lapsen kanssa, neuvomista ja tukemista sekä esimerkin antamista pelaamiseen liittyvissä asioissa.

– Pelkkä rajoittaminen ei ole pelikasvatusta. Se ei valmista lapsia pelimaailman käsittelyyn tai anna heille eväitä pohtia siellä olevia kysymyksiä, Meriläinen sanoo.

Meriläinen on itsekin pitkän linjan peliharrastaja ja työskennellyt ennen tutkijauraansa luokanopettajana sekä pelihaittojen ehkäisytyössä. Pelaamiseen liittyvät kasvatuskysymykset ovat hänelle tuttuja siis käytännössäkkin.

Tällä hetkellä Pelikulttuurien tutkimuksen huippuyksikössä toimivalla tutkijalla on työssään paljon myyttejä murrettavana.

– Keskustelu pelaamisesta on yhä usein hyvin jyrkkää ja dramaattista. Tämä on johtanut siihen, että aiheesta on usein vaikeaa keskustella.

OPETTELE YMMÄRTÄMÄÄN PELIEN MAAILMAA

Pelikasvatuksen kanssa voivat olla tekemisissä lapsen vanhemmat ja muut läheiset aikuiset, usein myös ammattikasvattajat, kuten varhaiskasvattajat, luokanopettajat ja nuorisotyöntekijät. Mo-

net tekevätkin osana muuta kasvatusta myös pelikasvatusta, ehkä tiedostamattaan.

Mikko Meriläisen mielestä hyvä pelikasvattaja pyrkii ymmärtämään pelaamista ja pelien maailmaa sekä ohjaamaan lasta toimimaan pelimaailmassa turvallisesti. Tärkeänä tavoitteena on, että lapsi saa pelaamisesta hyviä asioita ja kykenee välttämään siihen liittyviä riskejä ja haittoja.

Tärkeä osa pelikasvatusta on myös pelisisältöjen sopivuuden arvioiminen. Peli-ikärajat ovat hyvä ohjenuora, mutta myös lapsen yksilöllisyys tulisi huomioida.

– Jokainen lapsi on yksilö, jolla on omat mieltymyksensä, herkkyytensä, temperamentti ja elämäntilanne. Kaikki tämä määrittelee sitä, miten lapsi suhtautuu pelisisältöihin ja mihin hän tarvitsee pelaamista.

TÄRKEINTÄ MONIPUOLINEN ARKI

Meriläinen näkee, että vanhempien usein kielteinen suhtautuminen lastensa pelaamiseen liittyy tapaan suorittaa vanhemmuutta.

– Monesti törmää ajatukseen, että mitä vähemmän lapsi käyttää kotona mitään digitaalisia laitteita, sitä parempi vanhempi on. Tämä on mielestäni roska-ajatus, hylätään se heti, Meriläinen sanoo ja muistuttaa digitaalisuuden olevan osa tätä päivää.

Meriläinen pitää aikuisten asettamia rajoja tärkeinä, mutta suhtautuu varautuneesti ruutuajan käsitteeseen. On eri asia, pelaako lapsi vanhempansa kans-

sa luonnossa liikkuen Pokémon Go:ta kuin yksin ikätasolleen sopimatonta kauhupeliä. Ruutu aika pelkistää käsitystä median sisällöistä ja niiden käytämisestä.

– Ruutuajan sijaan pitäisi nostaa keskiöön arjen tasapaino ja monipuolisuus. Ajan lisäksi median kulutuksessa on paljon muitakin tärkeitä juttuja, joita pitäisi pohtia. Miten ja kenen kanssa mediaa kulutetaan, minkälaisia sisältöjä ja minkä takia.

Arjen monipuolisuuteen pitäisi kiinnittää huomiota jo lapsen peruskehitystehtävien kannalta. Jos lapsen pelaamisen määrä huolestaa, voi aikuinen pohtia, onko pelaaminen jostakin pois. Pelaamisen rajoittamisen sijaan voidaan pyrkiä lisäämään arkeen muuta ajanvietettä.

Vaikka kasvattajat toivovat usein yksinkertaisia ohjeita ruutuajasta, Meriläinen ei tahdo antaa minuutti- tai tuntimääriä kenenkään pelaamiselle. Erilaiset rajoitustavat sopivat eri tilanteisiin ja perheisiin. Lapsen kanssa on myös hyvä keskustella siitä, miksi rajoituksia asetetaan.

TUNNISTA OMAT ENNAKKOASENTEESI

Tarvittaessa lapsen pelaamiselle pitää asettaa myös rajoja. Yksiselitteisen ruutuajan asettaminen ei saa Meriläiseltä kannatusta, mutta hän pitää kuitenkin tärkeänä, että aikuinen tiedostaa pelien vetovoiman ja koukuttavuuden.

Peliriippuvuudesta tai -häiriöstä hän kuitenkin varoisi puhumasta pienten lasten tai teini-ikäistenkään kohdalla. ▶



ROBERT OTTOSON

Pokémon GO:n parissa tulee helposti käveltyä satoja kilometrejä.

Lapset vasta opettelevat ajankäyttöä, itsesääntelyä ja -hillintää.

- Varsinkaan pienten lasten kohdalla ei tulisi odottaa, että heillä olisi taitoa hallinnoida pelaamistaan. Pelit tempaisevat helposti mukaansa ja vaatii kasvattajan läsnäoloa huomata, milloin on pelattu kullekin päivälle riittävästi.

PELIKASVATTAJAN ONNISTUMISEN AVAIMET

- Varmista, että pelisisältö on lapselle sopivaa. Ota huomioon ikärajasuositusten lisäksi myös lapsen yksilöllisyys.
- Varmista, että lapsesi pystyy toimimaan pelimaailmassa turvallisesti. Kannusta lasta kertomaan, jos tämä kohtaa pelottavaa sisältöä tai asiatonta käytöstä toisilta pelaajilta.
- Lapsella ei ole kykyä hallinnoida ajankäyttöään, joten aikuisen tehtävä on katsoa, milloin lapsi on pelannut riittävästi. Keskustele lapsen kanssa siitä, miksi rajoituksia tarvitaan.
- Pidä huolta lapsen tasapainoisesta ja monipuolisesta arjesta. Mikäli pelaaminen vaikuttaa olevan liian suuressa osassa lapsesi elämässä, pyri lisäämään muita ajanvietteitä.
- Keskustele lapsesi kanssa rahasta: peliraha on eri asia kuin oikea raha.
- Arvosta pelaamisesta nauttivan lapsesi mielenkiintoa, äläkä suhtaudu siihen vain uhkana.
- Pelaa yhdessä lapsen kanssa. Erityisesti pienet lapset toivovat usein, että saisivat pelata enemmän vanhempiensa kanssa.

”RUUTUAJAN SIJAAN PITÄISI KESKITTÄÄ ARJEN MONIPUOLISUUTEEN.”

Lapsen taipumus uppoutua pelaamiseen koetaan usein turhaan kielteisesti. Vanhemmat voivat olla ilahtuneita, mikäli lapsi viihtyy tuntikausia kirjojen parissa, mutta jos hän kuluttaa sen pelien parissa, saatetaankin taipumuksesta huolestua.

Pelikasvattajan täytyy tuntea myös omat mahdolliset ennakoasenteensa

pelaamista kohtaan, olivatpa ne sitten liian kielteisiä tai myönteisiä.

VASTAISKU SUORITUSKESKEISELLE AJALLE

Pelaaminen voi olla paljon muuta kuin itse pelitilanne. Se kytkeytyy usein kaveruus- ja sisaruussuhte-





Pelitubettajat ovat tärkeä osa lasten pelikulttuuria

siin ja saattaa näkyä lapsen maailmassa myös leikeissä ja piirustuksissa. Myös tästä jotkut ovat huolissaan, Meriläisen mielestä turhaan.

– Lasten maailmassa pelit ovat yksi osa leikin maailmaa. Sen ei pitäisi dominoita sitä, mutta se saa näkyä siellä.

Pelaaminen voi tuoda lapselle iloa monin tavoin, tarjota onnistumisen kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Pelaajat hakevat pelaamisesta erilaisia asioita, eikä lapsilla suinkaan aina ole selkeää motiivita pelaamiselleen.

Julkinen keskustelu pelaamisesta on usein mustavalkoista. Yhtäältä maalataan pelaamisen uhkakuvia, mutta toisaalta korostetaan pelaamisen hyötyjä, kuten kielitaidon tai loogisen päätteilyn kehittymistä.

Meriläinen toivoisi, että pelaamista arvostettaisiin myös lapselle iloa ja hauskuutta tuottavana ajanvietteenä, eikä vain mitattavien hyötyjen ja haittojen kautta.

Pelaaminen on usein lasten itsensä valitsemaa harrastamista, johon ei liity samanlaisia paineita tai kilpailemista kuin moniin muihin harrastuksiin. Aikuisten pitäisi osata arvostaa myös niitä asioita, joita lapset itse pitävät tärkeinä.

Avaruusalus-miljööseen sijoittava Among Us -peli nousi suureen suosioon lasten keskuudessa vuonna 2020. Nostetta pelille toivat suosikkipelitubettajien malli sekä koronapandemian vuoksi lisääntynyt kotoilu.

Pelissä pelaajat on jaettu miehistöön sekä yhteen tai kahteen murhaajaan. Miehistön tehtävä on yrittää selvittää, keitä murhaajat ovat.

Mikko Meriläinen uskoo pelin suosion johtuvan helposti käsitettävästä perusideasta sekä mekaanisen pelattavuuden helppoudesta. Peli hyödyntää myös esimerkiksi Werewolf- ja Mafia-peleistä tuttua bluffaamisideaa.

– Tämä bluffaaminenhan on aika hertullista, huijaaminen ja piileskelyhän ovat monesta perinteisestäkin leikistä kuten piilosesta, kirkonrotasta tai peleistä tuttuja juttuja, Meriläinen sanoo.

Peli on myös visuaalisesti hauskan näköinen ja sen hahmot helposti tunnistettavia. Suosiota epäilemättä on lisän-

nyt myös pelin edullisuus tai ilmaisuus alustasta riippuen.

Suosittujen pelitubettajien näyttämä malli on tänä päivänä myös valtavan suuri osa lasten pelikulttuuria.

– Striimaajat ja tubettajat ovat tämän ajan idoleita, joiden puoleen lapset ja nuoret kääntyvät muissakin kuin pelaamiseen liittyvissä asioissa. Tämä toki tuo tubettajille paljon sekä valtaa että vastuuta.

Among Us on sarjakuvamainen, eikä kovin väkivaltainen. Vanhemmat todennäköisesti sallivat sen pelaamisen helpommin. Pelin suuresta suosiosta johtuen peliseuraakin on todennäköisesti melko helppo löytää.

– Suosio myös ruokkii suosiota: kun riittävän moni puhuu pelistä, muutkin innostuvat ja he taas vuorostaan innostavat muita mukaan. Among Us:n suosiosta kertoo sekin, että lapset myös leikkivät sitä kasvokkain, eivät vain pelaa digitaalisesti.

– Meillä on nykypäivänä tosi suorituskeskeinen maailma, oli kyseessä sitten työelämä, kasvatus tai lapsuus. Se, että meillä on asioita, joiden ei tarvitse olla hyödyllisiä tai jotka ovat hyödyllisiä sen takia, etteivät ne ole hyödyllisiä, on super-super tärkeää. ■

LÄHTEET:

MIKKO MERILÄISEN LUENTO PELIKASVATUKSESTA SUPERIN VAIN VAKAA -WEBINAARISSA.

MERILÄINEN, MIKKO 2020. KOHTI PELISIVISTYSTÄ: NUORTEN DIGITAALINEN PELAAMINEN JA PELIHAIAT KOTIEN KASVATUKSISYMPYKSENÄ. HELSINGIN YLIOPISTO, KASVATUS-TIETEELLINEN TIEDEKUNTA.





Kärsitkö sinäkin liiasta vapaa-ajasta?

Monet työssäkäyvät unelmoivat siitä, että päivässä olisi lisää tunteja ilman aika- taulutettua tekemistä tai perhe- ja koti- työvelvoitteita. Liika on kuitenkin liikaa.

Tutkimus todistaa, että ihmiset, jotka viettävät sitä kuuluisaa omaa aikaa yli seitsemän tuntia päivässä ovat lähes yhtä stressaantuneita ja huonos- ti voivia kuin ne, joilla omaa aikaa on vain vartti päivässä. Kaikkein tyytyväi- simpiä ja aikaansaavimpia olivat ne on- nekkaat, joilla vapaa-aikaa on 3,5 tun- tia päivittäin.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

TIESITKÖ?

Kehossa on noin **206** luuta.
Aikuisen luuranko painaa 7–12 kiloa.

LUUSTOLIITTO JA KALCIPOS



Avokado päivässä tekee naiselle hyvää

Tiedämme jo, että on olemassa kahdenlaista rasvaa: Sellaista, joka kertyy ihon alle ja sitä, joka kertyy vatsaonteloon sisäelinten ympärille. Jälkimmäinen on terve- ydelle haitallisempaa, sillä se kasvattaa riskiä sairastua diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin.

Avokadoista saattaa olla apua. Tuore amerikkalaistutkimus selvitti, että yhden avo- kadon syöminen päivässä vähentää haitallisen sisäelimirasvan määrää. Terveysvaikutus näkyy vain naisilla, miehet eivät erityisesti hyödy avokadon haukkaamisesta.

Tutkijat ovat nyt innoissaan kahdesta asiasta. Ensiksikin vaikuttaa siltä, että ruo- kavaliolla pystyy vaikuttamaan siihen, minne rasva kehossa asettuu. Toisekseen tut- kimus antaa viitteitä, että naisten ja miesten terveellinen ruokavalio saattaa jonkin verran poiketa toisistaan.

UNIVERSITY OF ILLINOIS AT URBANA-CHAMPAIGN



Älä huhki kuivin suin

Syysää voi olla viileä ja märkä, mutta lenkkipoluille ja jumppasalille suuntaava ei saa unohtaa vedenjuontia.

Jos tiedossa on hikistä liikuntaa, juo pari tuntia ennen treeniä puolisen lit- raa nestettä. Sen enempää keho ei voi varastoida etukäteen, ja siksi myös ur- heilun aikana ja sen jälkeen on tärkeää muistaa hörpätä vesipullosta. Liikunta- suorituksen aikana hikoiltu neste pitää korvata puolitoistakertaisesti.

Rankan treenin jälkeen nestetasapai- no palautellaan kuntoon vähitellen, ei kiskaisemalla kertarykäisyllä useita lit- roja vettä.

Omaa nestetasapainoaan voi tark- kailla yleisestä jaksamisesta, janontun- teesta ja virtsan väristä. Tummankeltai- nen pissa kertoo, että olisi syytä suun- nata vesihanan äärelle.

Tavallisessa arjessa nestetasapai- no pysyy hyvissä kantimissa juomalla noin puolitoista litraa nesteitä päivä- sä. Suunnilleen sen verran kuluu pe- ruselintoimintoihin ja se kattaa pienen liikkumisenkin.

TERVEYSTALO,
RAVITSEMUSTERAPEUTTI MIKKO RINTA

5 syytä rakastaa

HYVINVOIVIA JALKOJA



1. Hoitajan jalat ovat usein kovalla koetuksella. Seisomista ja askeleita tulee liikkuvassa työssä paljon. Valitse töihin kevyet, hengittävät ja oikeankokoiset kengät. Varpailla on riittävästi tilaa silloin, kun ne eivät puristu yhteen ja pisimmän varpaan päästä on vielä sentti tilaa kengän kärkeen.

2. Tärkeintä jalkojen hoidossa on säännöllinen rasvaus muutaman kerran viikossa. Hyvä jalkavoide on rasvaista ja paksua. Tavallinen vartalovoide ei tepsii kovettumiin. Jalkavoide sisältää esimerkiksi pehmentävää karbamidea tai kuorivaa salisyylihapoa. Mentoli ja eukalyptus virkistävät ja viilentävät. Viluisille varpaille on tarjolla kevyesti lämmittäviä voiteita, joissa vaikuttavina aineina on usein eeterisiä öljyjä ja kasviuutteita.

3. Leikkaa varpaiden kynnet suihkun jälkeen, sillä silloin ne ovat pehmeät, eivätkä lohkea niin helposti. Kynnet leikataan kynsileikkurilla varpaan pään muotoisesti. Älä pyöristä kulmia, äläkä leikkaa liian lyhyeksi. Kynsi on sopivanpituinen, kun reuna tuntuu, jos painaa sormella varpaan päätä. Varpaankynsi kasvaa noin millin kuukaudessa.

4. Jalkaraspiin tarttuminen voi hokutella, sillä sen avulla saa nopeasti kovettumat pois. Pika-apu ei kuitenkaan kannata, sillä raspaaminen usein vain kiihdyttää ihon kovettumista.

5. Aina kotikonstit eivät riitä, ja silloin kannattaa turvautua jalkahoitajan tai -terapeutin apuun. Kovettumia ei itse kannata ryhtyä voolemaan. Ammatilainen osaa arvioida, mistä sitkeät kovettumat ja muut ongelmat johtuvat, ja hoitaa ne kuntoon ammatilaisen taidolla ja välineillä.

TERVEYSKIRJASTO.FI, YLIOPISTON APTEEKKI

”Ruoho on vihreämpää siellä missä sitä kastellaan.

Missä sitä hoidetaan.

Missä sitä arvostetaan ja vaalitaan. Vaali ja arvosta oman aitauksesi asioita, sillä loppupeleissä vain niillä on omalla kohdallasi merkitystä.”

MUUTOSVALMENTAJA KIPA TIIVOLA
INSTAGRAM-TILILLÄÄN @KIPATIIVOLA

Urheilu unettaa ihanasti

Univaikeuksien kanssa kamppaileva saattaa löytää avun liikunnasta.

Eniten liikkuminen parantaa unta, kun se on säännöllistä, reipasta tai kevyttä kestävyysliikuntaa, ja kestää vähintään tunnin. Moni on huomannut, että hyvä iltakävely raittiissa ilmassa helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua, kun ulos ehtii ennen ilta kahdeksaa.

Vuorotyöläistenkin kannattaa liikkua säännöllisesti, ja erityisesti ulkona päivinäällä, sillä valo ehkäisee vuorokausirytmien viivästymistä.

UKK-INSTITUUTTI



”Meillä hoitajat pääsevät vaikuttamaan työhönsä. On myös huomattu, että mitä enemmän hoitajia on ollut, sitä enemmän sairauslomamat ovat kääntyneet laskuun.”

TOIMINNANJOHTAJA
MARI ANTTILA

TAMPERELAISEN PALVELUTALO KOTIPIRTIN
HOITAJAMITOITUS NOUSI PUOLESSA VUODESSA
0,66 HOITAJASTA 0,79 HOITAJAAN.

YLE:N HAASTATELUS 14.9.



Vertailu

4-6-vuotiaista lapsista

93%

tuntee iloa liikkuessaan

94%

kokee olevansa hyvä liikunnassa.

PIILO-TUTKIMUSHANKE 2021

MINÄ ♥ IHANA KEHONI

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Mutkaton kehosuhde vaatii työstöä mielen tasolla. Kun viihtyy omissa nahoissaan, on luontevampaa pitää huolta itsestään ja kohdella kehoaan kauniisti. Kehopositiivisuus tarkoittaa oman ja toisten kehojen arvostamista ja kunnioittamista, se on lähtökohtaisesti ihmisoikeus- ei terveystkysymys.

Hoitajan työssä näkee ihmisvartalojen koko kirjon – pehmeitä, jänteviä, nääntyneitä, kimmoisia, tanakoita ja niin edelleen. Päivittäinen kroppakavalkadi ei kuitenkaan automattisesti tarkoita, että hoitajan oma kehosuhde olisi tasapainoinen.

– Terveiden parissa työskentelevän oma kehosuhde voi olla vinoutunut siinä, missä kenen tahansa, sanoo psykologi **Katarina Meskanen**.

Kapea kuva ihannevartalosta, vaatavuus itseä kohtaan, ilkeät kommentit ja media vaikuttavat meihin kaikkiin ammatista ja koulutuksesta huolimatta. Ne herättävät epävarmuutta – kelpaanko minä juuri tällaisena kuin olen.

– Hoitaja voi myös kokea painetta, että hänen pitäisi näyttää terveiden elintapojen hyvinvoivalta ja raikkaalta perikuvalta, sillä onhan hänellä tietotaitoa asioista.

VAPAUTA KAISTAA

– On liian kova vaatimus olla positiivinen, jos on vuosikausia häpeillyt kehoaan. Joskus on lähdeittävä liikkeelle oman kehon sietämisestä.

Katarina Meskanen neuvoo suhtautumaan omaan kehoon matkakumppanina, joka mahdollistaa asioita. Hyväksymisen voi aloittaa kiinnittämällä huomiota niihin puoliin ja ominaisuuksiin, jotka kehossa toimivat. Aina ei tarvitse lähteä liikkeelle ulkonäöstä, vaan esimerkiksi siitä, että oma keho tarjoaa mahdollisuuden liikkua ja nauttia elämästä eri aisteilla.

– Oman kehon neutraali hyväksymisen vapauttaa aivoista kaistaa, kun aika

ja energia eivät mene oman olemuksen kelaamiseen. Kehosuhteen hoito vaatii ennen kaikkea mielen tason työstämistä.

MEDIA RAJOITTA & ANTAA TILAA

Siinä on melkoinen epäsuhta, millaiset kehot nostetaan esille mediassa ja mitä tulee vastaan katukuvassa. Miksi annamme enemmän vaikutusvaltaa tälle kapealle ja usein käsitellylle kuvastolle?

– Altistumme päivittäin median kehokuvastolle, jopa ruokakaupan mainokset luovat odotusarvoa siitä, millaiselta pitäisi näyttää. Onneksi skaala on laajentunut viime vuosina.

Somessa moni seuraava vaikuttajia, jotka voivat näyttää suorastaan täydellisiltä, on kyse sitten kehon muodoista tai kasvojen piirteistä. Se herättää vertailua ja paineita olla näiden esikuviksi nostettujen kaltainen.

Sosiaalinen media paitsi luo, mutta toisaalta myös helpottaa ulkonäköpaineita. Some tarjoaa useita alustoja ja kanavia kehopositiivisen ajattelun edistämiseksi. Somessa ääneen ja näkyviin – omilla ehdoillaan – pääsevät myös muiden muassa läskiaktivisteiksi itseään kutsuvat vaikuttajat.

Toisinaan kehopositiivisuus kulminoituu keskusteluissa painokeskustelun ympärille. Se on kuitenkin paljon laajempi ja monipuolisempi käsite, omassa kehossa voi olla muitakin kipukoh-
tia kuin paino.

KEHOPOSITIIVISUUS EI RAJOITA, VAAN SALLII

Kehopositiivisuus on yksinkertaisuudessaan sitä, että jokaisella keholla on yhtäläinen oikeus olla olemassa. Se, että arvostaa ja kunnioittaa omaa ja toisten kehoa ei ole terveys-, vaan ihmisarvokysymys. Oman itsensä hyväksyminen pikemminkin edistää terveyttä kuin riskeeraa sen.

Kehopositiivisuus ei myöskään tarkoita sitä, että pitäisi kieltää henkilökohtaiset mieltymykset esimerkiksi sen suhteen, millaiset kehot itse kukin kokee seksuaalisesti viehättäväksi.

– Olisi tekopyhää väittää, etteikö ulkonäkö olisi yksi tekijä siinä, mistä ihminen viehättyy. Onneksi meillä on erilaisia makumieltymyksiä.

HYVÄKSYMINEEN JOHDATTELEE HYVINVOINTIIN

Kun viihtyy omissa nahoissaan, on helpompi pitää huolta itsestään. Monesti se tulee vähän kuin itsensä hyväksymisen sivutuotteena.

– Oman kehon parjaamisen taustalla on usein vaatavuutta ja ankaraa ajattelua itseä kohtaan. Tehdään Hyvän Ihmisen suoritteita, yhdellä ne liittyvät syömiseen, toiselle vaikkapa meditointiin. Kehoon kohdistetaan toimenpiteitä: sitä käytetään lenkillä, sille syötetään hyvää ruokaa...

Iloa tuottava liikunta on eri asia kuin pakottaa itsensä kuntoilemaan kulutaakseen kaloreita.

Monella elämäntapamuutoksiin liittyy ehdollista itsensä hyväksymistä, joskus jopa itseinhoa.

– Sitä miettii, että kun saisin muokattua itsessäni sitä tai tätä, niin voisin käyttää kauniita vaatteita tai mennä treffeille. Vaikka saisikin kehoaan muokattua, se ei automaattisesti tarkoita, että muutoksesta seuraisi aitoa itsensä hyväksymistä. Voima tehdä valintoja oman hyvinvoinnin eteen kantaa pidemmälle, jos se kumpuaa ajatuksesta, että olen hyvä tällaisenaan ja huolenpidon arvoinen.

KEHOMYÖTÄTUNTO ANTAA TILAA SURRA MUUTOKSIA

”Ethän sinä nyt tosissasi voi huolestua riippuvista rinnoistasi tai raskausrivistasi, saithan terveen lapsen”. ”Älä sure amputoitua jalkaasi, vaan iloitse siitä, että selvisit kolarista hengissä.” Tällaisia mukamas hyvää tarkoittavia, mutta ajattelemattomia lausahduksia sinkoilee ihmisten välillä.

Esimerkiksi vammautuminen, sairaus, ikääntyminen sekä raskaus ja synnytys muuttavat kehoa, joskus väliaikaisesti, toisinaan peruuttamattomasti. Muutokset voivat aiheuttaa kolhuja minäkuvaan.

– Monesti puhuisin mieluummin kehomyötätunnosta kuin kehopositiivisuudesta. Kehosuhteessa positiivisuuden vaade voi olla liikaa. Myötätunto on armollisempi käsite, siihen sisältyy ajatus oman kärsimyksen tunnustamisesta ja pyrkimyksestä helpottaa sitä, Meskanen pohottaa.

Tekeekö vertailu minulle hyvää?

On tavallista, että ihminen kiinnittää toisessa huomiota siihen, mikä omassa kehossa aiheuttaa epävarmuutta. Se voi olla esimerkiksi paino, hiukset, pituus, korvien malli...

Mieti, miksi vertaillet. Saatko vertailusta hyötyä itsellesi ja seuraako siitä jotain hyvää?

Onko vertailu vain niin sanotusti mukava tietää -osastoa tai ajankulua muttei vaikuta sen suuremmin itsearvointiin?

Tuleeko vertailusta paha olo? Lopeta se. Itsensä vertaileminen epärealistisiin esikuviiin on lähtökohtaisesti epäreilua.

– Ei ole pinnallista surra tai harmittella oman kehonsa muutoksia. Kenelläkään ei ole oikeutta vähätellä toisen ihmisen aitoa kokemusta. Vähättelystä seuraa vain tuplapaha olo, kun syyllistyy siitä, että kokee näin. Tärkeintä on, ettei surkuttelemiseen takerru kiinni.

POIKKEAVUUS VOI ANTAA MERKITYKSEN

Kaikki eivät suinkaan tavoittele sitä, että oma ulkonäkö olisi kuin kiiltokuvasta, vaan toisilla hartain toive on sulautua suureen massaansa, olla herättämättä huomiota.

– Oman kehon poikkeavuus vaatii usein prosessointia. Erilaisuudesta voi saada myös voimaa, jos pystyy näkemään sen uniikkina ominaisuutena. On tärkeä pohtia, määritteleekö tämä ominaisuus minut kauttaaltaan, vai onko se vain osa tarinaani, ei sen pääjuoni. Kun oman poikkeavuutensa, esimerkiksi vamman kanssa on sinut, se voi tuoda elämään merkityksellisyyttä sen kautta, että ryhtyy vertaistukihenkilöksi tai ajamaan vammaisten asiaa yhteiskunnassa.

Miehetkin kipuilevat kehonkova-asioita, mutta moni kokee, että naisille asiasta on suotavampaa puhua ääneen.

– Kehopositiivisuus ei ole naisten etuoikeus. Se kuuluu kaikille. ■

LÄHTEINÄ KÄYTETTY: PSYKOPODIAA, JAKSO 45 MYÖTÄTUNTOINEN KEHOSUHDE JA KEHOPOSITIIVISUUS, SYÖMISHÄIRIÖLIITTO SYLI

KUULEEKO NUKKUMATTI, TÄÄLLÄ KUTSUU MELATONIINI!

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Uniongelmiensa kanssa kamppaileva rakentaa itselleen rauhalliset iltarutiinit ja välttelee sinivaloa. Melatoniinia kannattaa kokeilla, mutta siltä ei pidä odottaa ihmeitä.



Syö ja juo hyvä uni

Jos mieli nukkua yöllä hyvin, kannattaa jättää iltanauku ottamatta. Illan aikana juotu alkoholi estää melatoniinin erityistä iltayön aikana. Mitä enemmän alkoholia on juotu, sitä enemmän se vaikuttaa vuorikausiryhtiin.

Tuoreet hedelmät kuten banaani, ananas, appelsiini ja viinirypäleet sisältävät tryptofaania, joka on melatoniinin esiaste. Yöllä lypsetyissä maidossa on myös luontaisesti melatoniinia. Määrät ovat kuitenkin hyvin pieniä verrattuna esimerkiksi melatoniinitabletteihin.

Melatoniniinivalmisteiden käyttäminen on monelle suomalaiselle tuttu tapa lievittää uniongelmia. Se soveltuu monenlaisten nukkumispulmien lievittämiseen.

– Eräs käyttökohde on hyvin myöhäiseksi nitkahtanut uni-valverytmi eli myöhästyvän univaiheen oireyhtymä. Melatoniinin avulla on mahdollista hinata nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja jopa pari tuntia varhaisempaan suuntaan. Lisäksi melatoniini voi auttaa jetlagiin eli aikaerorasitukseen, tutkimusprofessori **Timo Partonen** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta kertoo.

Nykytiedon mukaan melatoniinin käyttö on erittäin turvallista. Vakavia haittavaikutuksia ei tunneta.

– Melatoniinista puuttuvat perinteisten unilääkkeiden riskit eli riippuvuuden muodostuminen ja mahdollinen yliannostus. Tietyn rajan ylityttyä annoksen suurentaminen ei enää lisää melatoniinin vaikutusta,

Partonen sanoo, että hiljattain alkaneisiin lieviin uniongelmiin melatoniinia voi turvallisesti kokeilla omatoimisesti ilman reseptiä, kunhan noudattaa pakkauksen annostusohjetta.

– Mutta jos unettomuus on kestänyt yli kuukauden tai se on alkanut äkisti erittäin pahana, on syytä hakeutua lääkäriin. Näin voidaan tunnistaa sairaus tai muu mahdollinen taustasy.

Muut lääkkeet eivät varsinaisesti estä melatoniinin käyttöä. Tosin Marevania tai muuta varfariinia verenhennuslääkkeenä käyttävien verenhyttymistekijöitä tulee seurata varsinkin alkuvaiheessa tavanomaista tarkemmin. Melatoniinin ottaminen täysin väärään vuorokaudenaikaan voi aiheuttaa väsymystä ja silloin tapaturma-alttius saattaa kasvaa.

Raskaana oleville ja imettäville naisille melatoniinia ei suositella, mutta muutoin sitä voivat käyttää kaikenikäiset, myös lapset. Melatoniinin avulla hoidetaan nimenomaan lasten häiritsevää unettomuutta. Terve lapsi ei tarvitse melatoniinia unen kohentamiseen.

LIIAN SUURET ODOTUKSET

Partosen mielestä melatoniinikäytön suurin riski liittyy ylimitoitettuihin odotuksiin. Melatoniini ei ole mikään ihmekeino, joka ratkaisisi kaikki uniongelmat. ►



– Melatoniinista voi saada jonkin verran apua riittävän unen tai sopivan vuorokausirytmien saavuttamiseen. Kuitenkaan ei pidä unohtaa käyttää rinnalla tuttuja unettomuuden omahoitokeinoja: rauhoittavia iltarutiineja, sinivalon välttämistä ja niin edelleen.

MELATONIINI LASKEE YDINLÄMPÖÄ

Melatoniini on hormoni, jota esiintyy ihmisen elimistössä myös luonnostaan.

– Aivojen käpyrauhanen tuottaa melatoniinia yöaikaan. Edellytyksenä tälle on, ettei silmiin tule valoa. Lisäksi erittymistä säätelee sisäinen kello: keskeellä päivää melatoniinituotanto ei käynnisty, vaikka ihminen syystä tai toisesta joutuisi pimeään, Timo Partonen selvittää.

Melatoniini löydettiin 1958, ja sen mahdollisuuksia lääkekäytössä tutkittiin tiiviisti 1970-luvun lopulta alkaen.

– Etenkin 1980- ja 1990-lukujen taitteessa innostuttiin yrittämään vähän kaikenlaisten vaivojen hoitamista melatoniinin avulla.

Melatoniini saa kehon niin kutsutun ydinlämmön eli sisäelimiä ympärillä vallitsevan lämpötilan laskemaan hie-man. Tämä voimistaa väsymystä, edistää nukahtamista ja syventää unta.

Voimakkaimmillaan melatoniinin erittyminen on tyypillisesti sydänyöllä noin kello kahden-kolmen aikaan. Sen

jälkeen määrä alkaa hiipua ja saavuttaa minimitasoa aamuun mennessä. Verenkierrasta melatoniini poistuu nopeasti.

Melatoniinituotanto on runsainta lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa. Aikuisiässä määrät alkavat laskea jyrkästi ja pienenevät edelleen iän myötä.

– Tämä lieneekin yksi selittävä tekijä sen yleisen ilmiön taustalla, että ikään-tyneen uni muuttuu keveäksi ja katkonaiseksi. Muita syitä ovat esimerkiksi sairaudet, Timo Partonen kertoo.

Yksilöllinen vaihtelu on suurta. Joidenkin käpyrauhanen tuottaa erittäin runsaasti melatoniinia, kun taas toisilla määrät ovat nuorenaakin pienempiä.

Melatoniinivalmisteen käyttö ei vaikuta elimistön omaan melatoniinituotantoon.

RESEPTILLÄ JA ILMAN

Melatoniinia voi ostaa Suomessa sekä reseptilääkkeenä että vapaasti ravintolisänä. Lääkkeeksi katsotaan vähintään kak-

si milligrammaa melatoniinia per tabletti sisältävät valmisteet. Lisäksi resepti pitää olla aina, kun käyttötarkoituksena on unettomuuden hoito.

– Käsikauppa-valmisteiden yleisin vahvuus meillä Suomessa onkin 1,9 milligrammaa, ja niitä saatetaan markkinoida unet-

tomuuden sijaan esimerkiksi aikaerorasituksen oireiden lievittämiseen. Yhdysvalloissa melatoniinia on ollut aiemmin luvallista lisätä elintarvikkeisiin, mutta Euroopassa tämä ei ole ollut mahdollista.

Valmisteiden vahvuus vaihtelee 0,5 milligrammasta ylöspäin. Saatavilla on nopeavaikutteisia tuotteita, jotka nostavat veren melatoniinipitoisuutta nopeasti. Pitkävaikutteisista vaihtoehdoista puolestaan vapautuu melatoniinia elimistöön tasaisesti useiden tuntien ajan.

Timo Partosen mukaan melatoniinin käyttö reseptilääkkeenä on lisää-

KÄYTTÄ MELATONIINIA OIKEIN

- Melatoniini soveltuu monenlaisten nukkumispuelmien lievittämiseen. Valitse oikea tuote ongelman mukaan.

- Nopeavaikutteiset valmisteet voivat auttaa, jos unta on vaikeaa saada ja nukahtaminen on ongelma.

- Pitkävaikutteiset tabletit taas saattavat vähentää unen katkonaisuutta ja keveyttä.

- Melatoniinitabletti kannattaa ottaa pari tuntia ennen toivottua nukahtamisaikaa – mieluiten kuitenkin viimeistään kello 22.

- Tehokkainta on käyttää melatoniinia peräkkäisinä iltoina mahdollisimman säännöllisesti samaan aikaan. Täyden vaikutuksen alkaminen saattaa kestää pari, kolme viikkoa.

- Melatoniinia voi käyttää turvallisesti viikkoja tai jopa muutamia kuukausia yhtämittaisesti. Kerta-annokset vaihtelevat yksilöllisen tarpeen mukaan 0,5 milligrammasta aina 10 milligrammaan saakka.

- Ajan myötä melatoniinin toleranssi saattaa kasvaa, eikä vanha annostus enää tunnu riittävän. Silloin käytössä kannattaa pitää taukoa mieluummin kuin nostaa annosta. Kuukauden kuluttua voi aloittaa uudelleen, jos apu tuntuu edelleen olevan tarpeen.

- Tavallisin melatoniinin aiheuttama haittavaikutus on päänsärky.

TIMO PARTONEN JA KÄYPÄHOITO.FI

Vuorotyöläiselle melatoniinista on harvoin apua

Tutkimusten mukaan melatoniini ei ole tehokas vuorotyöstä johtuvan unettomuuden tai univajeen hoitoon. Se ei myöskään tunnu tehoavan, jos uniongelmat johtuvat jostakin perussairaudesta.

tynt selkeästi viime vuosina. Se on nykyään jo toiseksi määrätyn lääke unettomuuden hoidossa. Sen sijaan melatoniinia sisältävien ravintolisien suosio voi esittää vain arvauksia.

– Koottua tietoa ei ole saatavilla. Olisikin erittäin mielenkiintoista tietää myyntimäärien kehityksestä. ■

TENA®

PROskin

Ihon terveyden hyväksi.



3023 0023
2090 0243 / 2090 0244

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

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

Lue lisää tena.fi



EPÄVAKAA PERSONALLISUUSHÄIRIÖ TEKEE ELÄMÄSTÄ VUORISTORADAN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

Epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivän ihmisen elämän täyttävät suuret tunnetilat, elämänhallintaongelmat ja räiskyvät ihmissuhteet. Lohdullinen tieto diagnoosin saaneelle on se, että häiriöstä voi toipua kokonaan.

Epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivän ihmisen tunnetilat vaihtelevat rajusti. Hänen käsityksensä itsestä voi vaihtua nopeasti menestyjästä täydelliseen luuseriin. Hän tekee hetken mielihoiteesta asioita, jotka kaduttavat jälkikäteen. Ihmissuhteet ovat repiviä ja räiskyviä. Hän voi ihannoida kumppaniaan, kunnes se yhtäkkisesti vaihtuu täydelliseen vähättelyyn. Hän kiihtyy nolasta sataan sekunneissa, eikä pysty kontrolloimaan suuttumustaan. Kriisitilanteessa saattaa esiintyä harhaluuloja ja epätodellisia kokemuksia. Pahimmassa ahdistuksessa ihminen saattaa ajautua itsemurhayritykseen.

Oireet ovat rajuja, mutta tilanne ei ole toivoton.

– Dialektinen käyttäytymisterapia on auttanut monia. Sen ideana on se,

että ihminen tunnistaa itse omia hankaluuksiaan. Terapiassa aletaan pienin askelin rakentaa käyttäytymisen muutosta tilanteisiin, joissa on taipumusta joutua vaikeuksiin, ratkaisukeskeinen psykoterapeutti **Inga Järvinen** kertoo.

Järvinen tietää, että epävakaas ei näy välttämättä ulospäin. Ihminen saattaa olla korkeasti koulutettu ja menestyvä työurallaan. Silti oireilu hankaloittaa elämää jollain tavalla.

KOHTAA JA KUUNTELE

Monet epävakaat ihmiset eivät koskaan saa diagnoosia persoonallisuushäiriöstä. Inga Järvinen mielestä diagnoosi ei ole välttämätön. Tärkeintä on sellaisten keinojen löytäminen, joiden avulla selviytyä arjessa.

Epävakaan persoonallisuushäiriön kehittymiseen vaikuttavat perimä, kasvatus ja elämäkokemukset. Yleensä se ilmenee jo nuoruudessa. Län myötä oireilu saattaa helpottua.

Lähihoitajat kohtaavat työssään väistämättä epävakaita asiakkaita. Joskus asiakas saattaa kiihtyä hoitajan näkökulmasta hyvinkin pienestä asiasta.

– Tällaisessa tilanteessa pitää kuunnella asiakasta. Täytyy selvittää, mikä on saanut hänet pois tolaltaan. Yhdessä voi tutkia sitä, miksi asia on niin merkityksellinen asiakkaalle. Keskustelua voi ohjata sen miettimiseen, mikä helpottaisi hänen oloaan ja voisiko hän itse toimia toisin. Kun asiakas saa purkaa tunteitaan puhumalla, voi syntyä uudenlainen näkökulma ja ymmärrys siitä, ettei asia olekaan niin suuri kuin se aluksi tuntui olevan. ■

Diagnoosi auttoi saamaan oikeanlaista apua

Riikka Niemisen arki on nykyään helppoa ja hyvää. Aiemmin hänen elämänsä oli jatkuvaa tunteella käymistä epävakaan persoonallisuushäiriön vuoksi.

Jos joku etuili minua kaupan jonossa, kiukustuin ja vein tunnetilan kotiin. Soitin kaverille ja purin tilannetta. Tunnetila kasvoi entisestään. Nykyään yritän selittää itselleni, miksi joku etuilee. Ehkä hänellä on kiire tai hän ei osaa käytöstapoja. En jää vatvomaan arkipäiväisiä sattumuksia, **Riikka Nieminen** kuvailee epävakaan persoonallisuuden aiheuttamaa oireilua.

Riikka Nieminen on KoKoa – Koulutetut kokemusasiantuntijat ry:n puheenjohtaja. Hän on toipunut dialektisen terapian avulla epävakaasta persoonallisuudesta oireettomaksi. Nykyisin hän tukee muita, jotka kärsivät samasta häiriöstä.

Riikan ongelmana oli aiemmin äärimmäisen oikeudenmukaisuuden hakeminen. Kun se ei toteutunut, hän oli täynnä vihaa ja tuomitsevuutta. Tunteita neuvotaan purkamaan, ja niin Riikka

tekikin. Hän kuunteli heavya, joka vain ylläpiti vihan tunnetta.

– Tunteita ei tarvitse purkaa, niitä säädellään. Aiemmin en edes tunnistanut tunteitani, vaan ne vyöryivät yllättäen päälleni. Nykyään tunnistan ja saan harkinta-aikaa. Vihasta luopuminen on ollut parantavin teko. Viha sulkee aivotoimintaa, jolloin ei voi toimia järkevästi.

TYÖKALUPAKKI TUNTEIDEN HALLINTAAN

Terapiassa Riikka Nieminen opettelee empatiataitoja tietoisesti. Jos joku käyttäytyy huonosti, hän miettii syitä siihen. Jos jossakin tilanteessa tunteet kuitenkin nousevat, hän ottaa aikalisän.

– Saatan sanoa, että käyn vessassa. Mietin siellä, mitkä olivat faktat ja sanoiko joku oikeasti niin kuin tulkitsin.

Myös liikunta auttaa rauhoittumaan. Kävellessä voi laskea askeleita, jolloin päähän ei mahdu asiat, jotka suututtavat.

Viimeisenä vaihtoehtoa rauhoittumiseen Riikka käyttää hengityksen pidättämistä. Se laskee sydämen sykettä ja täyttää työmuistin, jolloin ajatuskela pysähtyy.

– Olen opetellut myös hyväksymään olosuhteet. Ajattelen, että nyt asiat ovat tällaisia, mutta tämäkin tilanne muuttuu.

Epävakaasta persoonallisuudesta kärsivä on haaste hoitotyössä. Mikä on paras tapa kohdata kiihtynyt asiakas?

– Kannattaa toistaa pääasiat, jotka asiakas on sanonut. Se vahvistaa kuulluksi tuleminen tunnetta ja lisää hoitomyönteisyyttä. Voi myös sanoa, että huomaan sinun olevan ahdistunut. Se luo tunnetta siitä, että hoitaja ymmärtää asiakkaan tilannetta. ■

Ongelmia ihmissuhteissa

Persoonallisuushäiriöt jaetaan kolmeen pääryhmään, A-, B- ja C-klusteriin. Tässä artikkelissa tutustutaan B-klusteriin, johon kuuluvat epävakaata, epäsosiaalinen, huomionhakuinen ja narsistinen persoonallisuushäiriö. Nämä persoonallisuushäiriöt aiheuttavat ihmiselle toistuvia ongelmia lähipiiriin ja yhteiskunnan kanssa. Häiriöstä kärsivä hakee usein apua ihmissuhderiidoista johtuvaan ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen.

Epäsosiaalinen persoonallisuushäiriö

Epäsosiaalisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä ihminen ei välitä yleisistä normeista. Häntä ei kiinnosta muiden oikeudet. Hänen on vaikeaa tuntea empatiaa ketään kohtaan. Hän on vilpillinen, impulsiivinen ja helposti ärtynyt aggressiivisuuteen saakka. Hän ei kadu tekojaan eikä pelkää rangaistuksia.

Huomionhakuinen persoonallisuushäiriö

Huomionhakuinen persoona hakee jatkuvasti muiden huomiota ja hyväksyntää. Hän saattaa tehdä sen pu-

keutumisella, eloisuudella ja flirttailevuudella. Hän voi ilmaista itseään dramaattisesti ja teatraalisesti liioitellen. Tyypillisiä piirteitä ovat itsekeskeisyys, toisten laiminlyönti ja jatkuva mielensä pahoittaminen. Psykoterapiasta on apua, jos ihminen itse tunnistaa toimintatapansa poikkeaviksi.

Narsistinen persoonallisuushäiriö

Narsisti kokee olevansa oikeutettu erityiskohteluun, käyttää muita hyväkseen ja tarvitsee muiden ihailua. Narsistilla on kehittymätön itsetunto, jota hän paikkailee suuruuskuvitelmillä. Hän on ylimielinen, kateellinen muiden manipuloija. Narsisti voi näyttää ulkopuolisin silmin karismaattiselta ja jopa lämpimältä, mutta lähipiiri kärsii hänen empatiakyvynsä puutteesta. Narsisti ei yleensä sitoudu psykoterapiaan, josta hän saattaisi hyötyä.

Seuraavassa numerossa kerrotaan vaativasta persoonallisuushäiriöstä ja muista C-klusteriin kuuluvista persoonallisuushäiriöistä.

VAIN SEN VERRAN KUIN HYVÄLTÄ TUNTUU

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Suorittaja vaatii itseltään täydellisyyttä, ja vielä vähän enemmän. Se uuvuttaa ja kiristää pinnaa, tuo kiireen ja vie elämästä ilon. Kun lähihoitaja Anna-Maria Kasanen opetteli päästämään irti suorittamisesta, hänen koko elämänsä muuttui.

Miksi täällä ei ole valmistauttu kunnolla lääkärin kiertoon? Minä olisin varannut kaiken tarvittavan esille jo etukäteen, jos olisin ollut paikalla. Aina pitää kaikki tehdä itse.

– Moni hoitoalalla työskentelevä varmaan tunnistaa itsessään tällaisia ajatuksia. Ne saattavat olla yksi merkki vääranlaisesta suorittamisesta, lähihoitaja, personal trainer, ravintoasiantuntija ja lyhytterapeuttikoulutettava **Anna-Maria Kasanen** sanoo.

Hän itse työskenteli aiemmin 14 vuotta lähihoitajana terveydenhuollossa ja ehti kokea useita loppuunpalamisia. Lopulta terapian avulla erääksi keskeiseksi syyksi jaksamisen ongelmiin alkoi paljastua oma taipumus ylisuorittamiseen.

– Pitkään hain selitystä pahaan olooni kaikesta mahdollisesta itseni ulkopuolelta: hoitoalan olosuhteista, pomoista, työkavereista tai jopa kenkuista potilaista. Jossain vaiheessa sitten vahduin kysymään, miksi jotkut kollegat kuitenkin voivat oikein hyvin samoissa töissä?

Anna-Maria arvioi, että ongelmallisen suorittaminen saattaa olla erityisen yleistä nimenomaan hoitotyössä. Alalle saa yleensä hakeutumaan aito kutsutus auttaa muita ihmisiä.

– Aluksi onkin mahtava tunne, kun huomaa pystyvänsä olemaan hyödyksi.

Mutta kääntöpuolena seuraa usein halu tehdä aina vain enemmän ja paremmin sekä kontrolloida kaikkea mahdollista.

KOKO ELÄMÄ TIPTOP

Ensimmäinen merkki suorituskeskeisestä ajattelutavasta voi olla jatkuva ärtynyisyys ympärillä olevia ihmisiä kohtaan. Perheenjäsenet ja työkaverit tuntevat koko ajan tekevän asioita turhan rennosti ja päästävän itsensä hiukan liian helpolla.

Silti suorittaja tyypillisesti kätkee kiukkunsa, sillä hänen ulkoista käytöstään ohjaa halu miellyttää ja välttää konflikteja.

Oma sisäinen hallinnantarve ulottuu usein kaikille elämänalueille. Ei riitä, että töissä täytyy pystyä koko ajan parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Myös kodin on oltava järjestyksessä ja jokaisen sohvatyynyn ojennuksessa.

– Ja sama mentaliteetti ulottuu usein harrastuksiin asti. Suorittajalle ei rauhoittava kävelylenkki tai rentouttava venyttely riitä. Hänen pitää juosta 20 kilometriä tai taipua joogatunnilla ehdottomasti spagaattiin, Anna-Maria kuvailee.

Lopputuloksena kiireen ja paineen tuntu leimaa jokaista hetkeä. Jonkin ajan kuluttua tilanteeseen alkaa reagoida myös keho. Uniongelmat, ruoansulatusvaivat ja sydäntuntemukset ovat tyypillisiä. ►



Anna-Maria Kasasen elämänmuutok-
sessa jooga on ollut tärkeä. Nyt hän
opettaa sitä muillekin.



– Keho ja mieli ovat yksinkertaisesti jatkuvassa hälytystilassa. Suorittamisesta on tullut automaattinen tapa toimia, ja stressi pitää tätä kierrettä yllä.

HUOMIO ENSIN KEHOON

Suorittamisen kehä on mahdollista pysäyttää. Aivan vaivatonta tämä ei kuitenkaan ole, sillä rutiinit vahvistavat tehokkaasti itseään. Muutos puolestaan vaatii tietoista pysähtymistä.

– Alkuun pääsee esimerkiksi tunnistamalla yksittäisiä tilanteita, joissa syylistävät, suorituskeskeiset ajatukset itseä ja muita kohtaan ottavat vallan. Tämän jälkeen voi havainnoida, mitä kehossa näinä hetkinä tapahtuu. Onko hengitykseni pinnallista? Olenko nostonan hartiat korviin?

Uutta tapaa reagoida voi aluksi opetella niin, että keskittyä stressaavissa tilanteissa yksinomaan fyysisiin tunteuksiin. Voi sulkea silmät, vetää muutaman kerran henkeä oikein syvään ja pyöritellä hartiat rennoiksi.

– Jo näin yksinkertaiset keinot voivat auttaa katkaisemaan vanhoja suorituskeskeisiä kehiä. Mie-

li seuraa perässä, kun ensin saa puretua kehon puolustusmekanismeja, Anna-Maria Kasanen kertoo.

Seuraavassa vaiheessa voi alkaa vähitellen muokata omia ajatusmallejaan. Kun itsekritiikki ja vaatimukset valtaavat mielen, käyttöön kannattaakin ottaa aivan uudenlainen, lempeä sisäinen puhe.

Hyviä repliikkejä saa Anna-Maria Kasanen mukaan miettimällä, mitä sanoisi oikein stressaantuneelle ja itseään liikaan suorittamiseen piiskaavalle ys-

tävälle. Melko varmasti se olisi jotakin erittäin myötätuntoista. Itselle voi sitten lausua juuri näitä samoja kannustuksia.

– Aluksi tällainen tuntuu varmasti tosi teennäiseltä lepertelyltä, mutta kannattaa vain jatkaa sinnikkäästi. Kaikki hyödyllinen vaatii opettelua ja toistoja. Vähitellen itsemyötätuntoisesta puheesta saattaa tulla uusi automaatio.

SOPIVASTI LIIKUNTA

Kohtuulliset elämäntavat auttavat pääsemään irti suorituskeskeisyydestä. Suorittajan kannattaa kuitenkin varoa kaikenlaisia ääripäitä hyvinvointia tuottaviin tottumuksiin pyrkiessään.

– Me suorittajat sorsumme niin helposti vaatimaan itseltämme liikaa myös ruokavaliosta ja treenaamisesta. Kultaisella keskitiellä pysyttelemisen ja itsensä kuuntelemisen auttavat tässäkin, sanoo Anna-Maria.

Liikunnassa hyväksi on kaikenlainen lempeä ja rentouttava tekeminen. Moni

nauttii esimerkiksi pitkistä ja rauhallisista metsälenkeistä. Anna-Marian henkilökohtaisessa elämänmuutoksessa suuri rooli on ollut joogalla. Ny-

kyään hän opettaa lajia muillekin.

– Oli ravisuttava kokemus, kun ensimmäisen kerran joogatunnilla sain luvan tehdä vain juuri sen verran kuin hyvältä tuntuu. Ei tarvinnut yltää mihinkään muuhun, hän kertoo.

Säännöllinen, ravitseva ja monipuolinen syöminen tukee suorittamisesta eroon pääsemistä. Anna-Marian mukaan monen suorittajan kierrettä pahentaa aterioiden jättäminen väliin kiireen tunnun vuoksi.

– Tai hyvin tiukasta ruokavaliosta on saattanut tulla jälleen yksi kontrolloitava osa-alue elämään. Energiavaje sitten syventää kehon hälytystilaa.

VAATII USKALLUSTA IRROTAA

Kun suorittamisen kierre vähitellen alkaa raueta, koko elämä saattaa muuttua. Anna-Maria on kokenut tämän itse ja nähnyt muutoksen lisäksi monissa asiakkaissaan.

Työstä, vanhemmuudesta ja harrastuksista on mahdollista saada uudenlaista iloa, kun kaikessa ei ole enää pakko jahdata täydellistä onnistumista. Unen laatu saattaa kohentua ja monenlaiset fyysiset stressioireet kadota.

Tarvittaessa muutokseen kannattaa Anna-Marian mukaan hakea keskusteluapua. Uupunee ja hätääntyneenä omia haitallisia ajatusmalleja on vaikea itse havaita.

– Vuosien terapia ei välttämättä ole tarpeen, vaan jo muutama tapaaminen ammattilaisen kanssa saattaa auttaa alkuun muutoksessa. Ja jos tulee takapakia, aina voi hakeutua uudelleen keskustelemaan asioista.

Anna-Mariaa itseään ajatusten jäsentelyssä on auttanut lisäksi aihepiirin kirjallisuus.

– Minulle tärkeitä teoksia ovat olleet muun muassa **Minna Marshin** *Mentaaliberätyksi!*, **Kimmo Takasen** *Tunne lukkosi* sekä **Howard C. Cutlerin** ja **Dalai Laman** *Työn ilo*.

IRTI YLIVOIMAISISTA VAATIMUKSISTA

Nykyään lähihoitajan työ on vaihtunut toisenlaiseen muiden auttamiseen. Anna-Maria pyörittää yhdessä **Jani Kasanen** kanssa Kasain-yritystä, joka tarjoaa erilaisia hyvinvointia tukevia valmennuksia, ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa ja joogaohjausta. Valikoimassa on myös Irti suorittamisesta -verkkokurssi, jota SuPer tarjoaa jäsenetuna alennettuun hintaan superilaisille. Anna-Maria auttaa asiakkaitaan tunnistamaan suorituskeskeisiä toiminta- ja ajatusmalleja, ja korvaamaan niitä armollisuudella itseä ja muita kohtaan.

– Hellittäminen tuntuu pelottavalta. Mutta kun uskaltaa irrottaa omista ylivoimaisista vaatimuksistaan, saa huomata maailman ympärillä jatkavan pyörimistä. Asiat alkavat vähitellen asettua oikeisiin mittasuhteisiin. ■



**"HELLITTÄMINEN TUNTUU
PELOTTAVALTA. KUN USKALTA
IRROTTAA OMISTA YLIVOIMAISISTA
VAATIMUKSISTAAN, SAA HUOMATA
MAAILMAN YMPÄRILLÄ JATKAVAN
PYÖRIMISTÄ."**



Hei sinä ammattitaitoinen,
ELÄMÄNILOINEN LÄHIHOITAJA!



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

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

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

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

Päiväkumpu



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta

www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut



Mitä sinulle ja
työllesi kuuluu?

Tule keskustelemaan ja kuulemaan asioista, jotka juuri nyt ovat alallasi ajankohtaisia.

Syksyn jäsenillat järjestetään tänä vuonna koronapandemian vuoksi webinaareina.

Aiheina ovat muun muassa **itsestä huolehtiminen, edunvalvontakysymykset** ja **lähestyvä neuvottelukierros.**

Kuntasektorilla työskentelevien jäsenten jäsenilta 13.10. kello 17.30–19.30.

► Ilmoittaudu viimeistään **10.10.2021**

Yksityissektorilla työskentelevien jäsenten jäsenilta 14.10. kello 17.30–19.30

► Ilmoittaudu viimeistään **11.10.2021**

Ohjelma

- Ajankohtaista liitosta, puheenjohtaja **Silja Paavola**
- Itsestä huolehtiminen, omat voimavarat, asiantuntija **Sari Ilonummi**
- Edunvalvonnan ajankohtaiskatsaus ja neuvottelukierros, edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** (vain kuntasektorin jäsenillä)
- Yksityissektorin ajankohtaiskatsaus ja neuvottelukierros, neuvottelupäällikkö **Pia Zaerens** (vain yksityissektorin jäsenillä).

Keskustelua johtaa SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola.**



SUPER

Tilaisuuksiin ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta. Lue lisää verkosta: superliitto.fi

MATKA MUISTOIHIIN

Työskentelin 70-luvun Posiolla, eteläisessä Lapissa. Olin ensin kunnanlääkäri, sitten terveyskeskuslääkäri. Työkauteni jälkeen olen käynyt tapaamassa entisiä työtovereitani ja ystäviäni vain muutaman kerran, viimeksi noin 25 vuotta sitten. Elokuun alussa tein muistelumatkan kuntaan, jossa toimin pitkään heti lääkäriksi valmistumiseni jälkeen.

Ryhmä terveyskeskuksen 70-luvun työntekijöitä kokoontui kanssani jakamaan yhteisiä muistojaan kansanterveys-työn alkuvaiheista. Olimme 70-luvun työntekijöinä toteuttaneet suurta terveydenhuollon uudistusta, joka toi pre-

vention arvostetuksi toiminnaksi, lisäksi perusterveydenhuollon työntekijöiden määrää ja nosti väestömme terveyden uudelle tasolle. Yhteiset muistomme, porukalla tekemämme työt ja yhdessä jakamamme kohtalot niittasivat meidät toisiimme. Olimme nöyrästi ylpeitä siitä, mitä olimme tehneet ja minkä yhteiskunnallisen murrosvaiheen olimme kokeneet.

Vuodet olivat erottaneet meidät ja muuttaneet ulkonäköämme, mutta persoonallisuutemme piirteisä tunnistin entisiä vivahteita. Jokaisen sisimmässä asui edelleen se nuorekas tyttö, jonka kanssa olin työskennellyt. Menneisyys ja nykyisyys tuntuivat olevan läsnä samanaikaisesti.

Muisteluryhmämme yhteyden tunne, kollektiivinen identiteetti oli voimakas. Se perustui toistemme vilpittömään arvostukseen ja yhdessä tekemäämme tärkeään työhön.

Muisteleminen ei kuulunut suomalaisten tapoihin 70-luvulla. Pitkä sodan jakso oli ollut traumaattinen kokemus. Kansainvälinen poliittinen tilanne esti muistojen kertomisen. Samat kokemukset läpikäyneet jakoivat muistonsa lähes hiljaisuudessa. Elimme nykypäivässä ja tulevaisuudessa. Tavoitteenamme oli taloudellisesti Ruotsin tasoisen maan rakentaminen. Työ täytti jokaisen elämän.

Muisteluun suhtauduttiin varauksellisesti muissakin länsimaissa sodan jälkeen. Sitä pidettiin aivojen rappeutu-

misen oireena, eikä vanhusten hoidossa rohkaistu muisteluun. Vanhojen ihmisten huomio pyrittiin suuntaamaan ajankohtaisiin tapahtumiin ja tekemiseen.

Psykiatri ja gerontologi **Robert N Butlerin** tutkimukset ja kirjoitukset muuttivat asenteita 60-luvun Yhdysvalloissa. Butler esitti muistelun olevan luonnollista ja odotettua ikääntyessä, mitä vanhustyössä toimivat pitivät suurena helpotuksena.

Monet kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet muistelun myönteiset vaikutukset iäkkäiden mielialaan ja sosiaalisiin taitoihin. Muistelu on tullut osaksi vanhustyötä ja vanhusten hoitoa.

Nuoremmat sukupolvet kirjoittavat 1900-luvun sodista ja muusta maamme historiasta. He ovat nostaneet muistojen ja tarinoiden arvoa. On lupa kertoa menneestä. Tämä kulttuurin muutos tuo valoa ikääntyvien ja iäkkäiden elämään.

Hyvään ikääntymiseen kuuluu muutakin kuin yhteisten muistojen jakaminen. Olisi aika keskustella siitä, mitä katsomme kuuluvan tasapainoiseen vanhenemiseen ja onnelliseen vanhuuteen. Iäkkäiden määrän nopea kasvu ja vanhusten hoidon epäkohdat edellyttävät 2020-luvulle päivitettyä ikääntymispolitiikkaa ja vanhusten hoidon konnaistarkastelua. Sitä, miten ihmisarvoinen elämä taataan jokaiselle ikääntyvälle ja iäkkäälle hyvinvointiyhteiskunnassa. ■

”MONET KANSAINVÄLISET TUTKIMUKSET OVAT OSOITTANEET MUISTELUN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET IÄKKÄIDEN MIELIALAAN JA SOSIAALISIIN TAITOIHIN.”





TYÖSTRESSI VÄHENE TUNNETAITOJA TREENAAMALLA

TEKSTI MARI FRISK KUVITUS MATTI WESTERLUND

Tunne ja järki eivät sulje toisiaan pois, päinvastoin. Tunnetaidot ovat hoitajalle yhtä tärkeä työväline kuin verenpainemittari tai kertakäyttökäsineet. Ne auttavat sietämään turhautumista ja vähentävät tunnetaakkaa.

Tunneälyä ja tunnetaitoja kehittämällä työstressi kevenee ja uupumisen riski vähenee.

Työpaikan keskinäisissä kahinauksissa vedotaan usein henkilökemioihin. Sosiaali- ja terveysalalla pitkän työuran tehnyt **Mari Seppänen** uskoo, että tunteisiin menevien konfliktien taustalla vaikuttavat pääosin työpaikkojen rakenteelliset ongelmat, joihin ihmiset reagoivat. Seppänen on koulutukseltaan sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri. Päätyönään hän opettaa lähihoitajaopiskelijoita Vantaan Variassa.

– Hoitoala on nyt murroksessa. Työvoimapula lisää työn kuormittavuutta. Kuormittavuus yhdistettynä huonoon palkkaan ei houkuttele uusia hoitajia alalle. Koulutuspaikkoja on lisätty, mutta työntekijöitä poistuu koko ajan, muun muassa eläkkeelle, Seppänen listaa alan ja sote-työpaikkojen rakenteellisia ongelmia.

Arjessa tunteita voivat kuohuttaa myös esimerkiksi temppuileva tietotekniikka, epäasiallinen käytös ja jatkuva kiire.

Tunteet elävät omaa elämäänsä, mutta eivät ole kognitiivisista tai ke-

hon toiminnoista irrallisia. Nälkä, stressi, väsymys ja jano ovat omiaan aiheuttamaan niitä kuuluisia karpäsestä härkäsiiä -tilanteita. Väsyneenä ja kuormittuneena on suurempi riski alisäädellä tunteitaan ja joutua erilaisiin tunnepitoisiin vääntöihin. Myös arvostelun tai konfliktien pelon laukaisema puolustusreaktio voi näyttäytyä muille hyökkäyksenä. Ylisäättely eli tunteiden tukahduttaminen ja taka-alalle sysääminen on sekä pidemmän päälle haitallista.

KIELLETTYJÄ TUNTEITA EI OLE

Tunnetaitojen kaksi peruskiveä ovat omien ja toisten tunteiden havaitseminen ja nimeäminen. Tunteiden säätely on se kolmas ja niiden ilmaisu neljäs perustaito. Tunnetaidoissa on kyse nimenomaan tunteiden ja niiden ilmaisun säätelystä, ei siitä, että pitäisi kaikin keinoin päästä eroon ongelmallisiksi tai ikäviksi koetuista tunteista.

Kaikki tunteet ovat sallittuja, toisin kuin itseä tai toisia vahingoittavat tunteenpurkaukset. Tunneasioissa suurin haaste ei siis ole itse tunne, vaan se, mi-

ten suhtautuu ja toimii, kun voimakas tunne hulahtaa päälle.

Tunnetaitojaan voi kehittää vain, jos hyväksyy omat tunteensa, myös ne kaikkein kivuliaimmat.

– Tunnetta ei voi työstää pakenemalla sitä. Tunteen saa antaa tuntua. Kun tunne on noussut, sitä on turha vastustaa, päinvastoin, tee tunteelle tilaa. Ylisäättely voi johtaa henkiseen ylikuormittumiseen ja mielipahaan, esimerkiksi ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen.

TUNNETERMOSTAATTI TASAPAINOON

Tunteiden säätelyn taito on monen tekijän summa. Siihen vaikuttavat niin synnynnäinen temperamentti kuin lapsuuskin. Omia tunnetaitojaan voi kuitenkin kehittää läpi koko elämän. Aikuisenakin on mahdollista oppia rauhoittamaan itseään ja sietämään vaikeaa tunnetta.

Mitä paremmin ymmärtää omia tunteitaan, sitä tarkemmin näkee myös niiden syitä ja seurauksia. Jos ei kykene hallitsemaan ja säätelemään tunteitaan, ne alkavat hallita ihmistä.

Liian voimakkaana tai pitkäkestoisena tunne voi kuormittaa, ja seuraukset näkyvät monin tavoin, muun muassa näkökulmat kaventuvat ja keskittymiskyky heikkenee.

– Tällöin on vaikea kokea mielihyvää. Tunne vaikeuttaa kehon ja mielen ▶

**HYVÄT TUNNETAIDOT ELI
KYKY TUNNISTAA, NIMETÄ JA
SÄÄDELLÄ OMIA TUNTEITAAN,
AUTTAVAT TUNNISTAMAAN
MUIDENKIN TUNTEITA.**



KUN TUNNE OTTAA VALTAANSA, PYSÄHDY HETKEKSI. HENGITTELE SYVÄÄN JA KUULOSTELE, MISSÄ KOHTAA KEHOSSA TUNNE MYLLERTÄÄ.

tasapainoa. Jos tunteita ei säätele tarpeeksi, ihminen saattaa vahingoittaa fyysisesti itseään tai muita, esimerkiksi aggressiivisella tai äkkikipkaisella käytöksellään, Seppänen sanoo.

TUNTEET TARTTUVAT JA VOIMISTUVAT IHMISTEN VÄLILLÄ

Tunne herää reaktiosta toisen tunteeseen ja vastaavasti omat tunteet välittyvät myös muille. Tilanteesta riippuen liikkeelle lähtee hyvä pyörre tai ikävä noidankehä. Toisen pään sisälle on mahdotonta päästä, kun tulkitsemme muiden tunteita, teemme sen aina omista lähtökohdistamme käsin.

– Jokainen tulee työpaikalle oman tunnemaailmansa kanssa. Mieti, mitä sinä tuot mukana huoneeseen.

Usein työyhteisöön ja asiakastyöhön sopiva tunteiden ilmaisu tarkoittaa haastavien tunteiden, kuten pettymyksen tai suuttumuksen näyttämisen lieventämistä ja vähentämistä.

Ihmiset eroavat toisistaan monella tapaa, myös sen suhteen, miten herkästi ja voimakkaasti tunteet viriävät ja kuinka ailahtelevaa tai tasaista tunne-elämä on.

– Hoitajista herkimmit ja empaattisimmat aistivat muiden ihmisten tunteita enemmän ja voimakkaammin kuin toiset.

Jos vuorovaikutustilanteessa tulee olo, että nyt tunteet ottivat vallan, yksinkertaisetkin konstit voivat auttaa.

– Laskeminen ja syvään hengittäminen on hyviä keinoja. Muistisairaiden

kanssa voi auttaa se, että poistuu itse hetkeksi huoneesta.

TUNNEKUORMITUS NÄKYY TÖISSÄ

Se, kuinka paljon ja millaisia tunteiden ilmaisuja ja kahnauksia töissä sallitaan, riippuu työpaikan kulttuurista. Seppänen painottaa, että konflikti ei suinkaan ole huono tai tuhoisa asia. Keskustelun leimahtaessa jatko ja suunta riippuvat siitä, miten ongelmia käsitellään. Jos epäkohdat lakaistaan pois näkyvistä ja suuret tunteet sammutetaan jyrää-

NÄIN HOIDAT KONFLIKTIT KOLLEGAN KANSSA TYLIKKÄÄSTI

- Kerro selkeästi, mitä halut toisen tekävän. Älä kerro, mitä et halua toisen tekävän.
- Puhu työkaverin tekemisistä, älä hänen persoonastaan.
- Sanoita tunteet ja käytä minäviestintää. Kerro asiallisesti ja rauhallisesti, miksi koet toisen käytöksen huonoksi ja miltä se sinusta tuntuu.
- Esitä ratkaisuehdotus. Kerro, mitä hyötyä siitä olisi, jos kollega muuttaisi käytöstään.
- Esitä parannusehdotuksia ja muista mainita toisen hyvistä puolista, älä vain syyttele ja moiti.
- Kiitä toista keskustelun päätteeksi siitä, että ylipäättään pystyitte puhumaan tällaisista asioista.
- Valmistaudu hankalien asioiden puheeksi ottamiseen. Käy keskustelua läpi mielikuvien avulla, älä aloita keskustelua nälkäisenä tai kiireessä.
- Muista, että olet itse vastuussa tunteestasi ja siitä, miten sen ilmaiset!

NYT RIITTI RIITTÄMÄTTÖMYYS!

- Kuuntele tunnetta, mistä se kumpuaa, anna itsellesi aikaa.
- Älä vertaa itseäsi muihin.
- Pohdi, mitä haluat elämältäsi juuri nyt. Toimi omien arvojesi mukaan.
- Tunnista vahvuutesi ja tunnusta rajasi.
- Opettele päästämään irti, aina ei tarvitse olla täydellinen. Kolmanneksi paras versio itsestä riittää yhtä hyvin!
- Älä anna vain työn määrittellä sinua. Sulje ovi takanasi vuoron jälkeen, olet tehnyt riittävästi.

mällä, pinnan alle kuplimaan jäänyt tilanne johtaa jossain vaiheessa turhautumiseen, syyttelyyn ja eskaloitumiseen.

Työyhteisön ilmapiiri välittyy usein myös asiakkaille.

– Hoidamme ihmisiä ja he aistivat sen, millaisella mielialalla hoitajat ovat ja työskentelevät. Tunnekuormittuneen ja väsyneen hoitajan käytös voi näyttäytyä asiakkaalle välinpitämättömytenä, kiireenä ja hutiloitina, eikä asiakkaiden asioihin tai huoliin jaksa paneutua niin paljon.

Seppänen kehottaakin työyhteisöä panostamaan yhteiseen hyvinvointiin ja tutustumaan toisiinsa.

– Näin kollega ymmärtää millaista vuorovaikutusta kukakin odottaa. Myönteiset tunteet tarvitsevat esiin tuomista ja vahvistamista. Tätä voi tehdä esimerkiksi positiivista palautetta antamalla.

Pomon tunnetaidot vaikuttavat koko porukkaan. Johtamistaitoihin kuuluu olennaisena osana kyky käsitellä ristiriitoja ja purkaa kielteistä työilmapiiriä.

KERRO, KERRO, KEHONKIELI

Hoitotyössä ei läheskään aina pysty ilmaisemaan tunteitaan sellaisena, kun ne mieleen tulevat. Ihminen voi sanoa yhtä, ja viestittää kehollaan toista. Jos viestit ovat ristiriidassa keskenään, yleensä ilmeet, eleet, silmien liikkeet, äänen voimakkuus, puheen rytmi, fyysinen etäisyys ja muu kehon kieli koetaan aidommaksi.

Aitouden ja ammattiminän ristiriita kasvattaa omalta osaltaan hoitajan tunnetaakkaa. Ammattirooli on keino suojella ja säännöstellä omia tunteitaan.

Moni on sisäistänyt, ettei omista tunteista saisi välittää, vaan asiakkaita

ja potilaita pitäisi auttaa hinnalla, millä hyvänsä. Jos omat tunteet sivuuttaa pitkään, se voi johtaa uupumiseen.

– Omista tunteista pitää välittää, tunne kertoo meille aina jostakin. Tunneen alla on yleensä tarve, Seppänen painottaa.

TUNTEET EIVÄT OLE JÄRJEN VASTAKOHTA

Seppäsen mukaan tunneäly on itse-tuntemusta, itsehallintaa, sosiaalista tietoisuutta ja ihmissuhteiden hallintaa. Tunneälyn kehittämisellä on myös kognitiiviseen suoriutumiseen liittyviä hyviä puolia: suorituskyky paranee ja stressinsietokyky kasvaa.

– Epävarmassa tilanteessa voi aivan hyvin kysyä mitä toivot minulta, sen sijaan, että lähtisi tulkitsemaan toista, Seppänen kannustaa.

Myös armollisuus omia virheitä kohtaan lisää tunneälyä.

Mari Seppänen painottaa, että työyhteisössä ihmisten välinen erilaisuus kannattaa nähdä ennen kaikkea voimavarana, ei rajoitteina. Yhteisten hoitokäytäntöjen lisäksi ihmisläheisessä työssä on tarvetta ja tilaa erilaisille persoonille, sillä myös asiakkaat ovat luonteineen ja mieltymyksineen erilaisia. ■

LÄHTEENÄ ON KÄYTETTY MYÖS MARI SEPPÄSEN TUORETTA KIRJAA TUNNETAIDOT VOIMAVARANA, OPAS SOSIAALI- JA TERVEYSALALLE, PS-KUSTANNUS.

HOITAJISTA HERKIMMÄT AISTIVAT MUIDEN TUNNETILOJA TARKEMMIN.



Tunnepäiväkirja on hyvän alku

Onko tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja hyväksyminen vaikeaa?

Kokeile pitää tunnepäiväkirjaa viikon ajan. Pohdi, mitkä tunteet toistuvat ja mistä ne kumpuavat? Mitkä tunteet ovat helppoja ja mitkä vaikeita? Millaisia tunteita on helppo tunnistaa, tunnustaa ja ilmaista? Ovatko jotkut tunteesi pidäteltäviä, ja mikä auttaa ilmaisemaan niitä? Voit värikoodittaa tunteesi, jos et halua tai ehdi joka päivä kirjata niitä ylös.



SJÖGRENIN SYNDROOMA KUIVATTAÄ LIMAKALVOT

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Autoimmuunisairauden ensimmäinen merkki on usein silmien ja suun kuivuus.



Silmissä hiertää jatkuvasti kuin hiekkaa. Puhuessa suu tuntuu niin kuivalta, että välillä on pakko juoda vettä tai nieleksiä.

Tällaiset oireet voivat joutua monista asioista, mutta eräs selitys saattaa olla autoimmuunisairaus Sjögrenin oireyhtymä. Reumasairauksiin lukeutuvassa taudissa ihmisen keho suuntaa puolustusreaktion omia kudoksiaan vastaan siten, että autoavasta-aineet alkavat vahingoittaa ulkoerityksestä huolehtivia rauhasia.

Kyynelnesteen ja syljen erittymisen häiriintyvä rauhasen tulehdusti-

lan vuoksi. Lisäksi limakalvot esimerkiksi sukuelinten alueella voivat alkaa kuivua.

Reumatologi, sisätautien erikoislääkäri **Jari Pöllänen** Terveystalosta kertoo, ettei haitallisen puolustusreaktion tarkkaa käynnistymismekanismia toistaiseksi tunneta. Perimän ja ympäristötekijöiden arvellaan vaikuttavan yhdessä taudin syntyyn niin kuin monissa muissakin autoimmuunisairauksissa.

Arviot yleisyydestä vaihtelevat alle prosentista jopa noin kolmeen prosenttiin väestöstä. Joka tapauksessa Sjögrenin oireyhtymä on leimallisesti aikuisten naisten sairaus.

– Yhdeksän kymmenestä sairastuneesta on naisia. Tyypillisimmin Sjögren havaitaan 40–50 ikävuoden paikkeilla, vaikka tila on mahdollisesti kehittynyt pitkään, Jari Pöllänen kertoo.

Niin kutsuttu primaarinen Sjögren esiintyy yksinään ja sekundaarinen taas jonkin muun reumasairauden yhteydessä.

VERESTÄ ETSITÄÄN VASTA-AINEITA

Yleisimmin Sjögrenin oireyhtymää sairastava hakeutuu tutkimuksiin juuri silmien tai suun epämiellyttävien kuivusoireiden vuoksi. Toisinaan epäily sairaudesta herää hammaslääkärin vastaanotolla, sillä syljen vähäisyys edistää hampaiden reikiintymistä ja ikenien tulehtumista.

– Muut oireet voivat olla hyvin epämielisiä ja monimuotoisia: väsymystä, nivelkipuja ja kuumeilua. Vaikeassa muodossa saattaa tulla myös sisäelinoireita. Kaikkein vakavin Sjögrenin syndroo-

man seuraus on, että se nostaa imusolmukkeesyövän riskin noin 11-kertaiseksi tavanomaisesta, Jari Pöllänen sanoo.

Oireyhtymän toteamiseksi tehdään kyynelnesteen erittymistä mittaava imupaperitesti, ja myös syljeneritystä voidaan seurata. Verikokeessa tutkitaan, onko lasko koholla ja löytyykö verestä SS-A- ja SS-B-vasta-aineita.

– Vielä yksi mahdollinen tutkimus on koepalan ottaminen alahuulen li-

Nämä voivat kertoa Sjögrenin oireyhtymästä

- Silmien kirvely ja roskan tunne
- Nielemisvaikeudet, tihentynyt tarve juoda, äänen käheytyminen
- Hampaiden reikiintyminen, hammaskiven muodostuminen, ientulehdus
- Sylkirauhasten ärtyminen ja poskien turvotus
- Nenän kuivuminen ja kutina, kuiva yskä
- Sukuelinten limakalvojen kuivuminen
- B12-vitamiinin ja raudan huono imeytyminen
- Jatkuva väsymys
- Nivelkivut
- Ihottumat ja ihon kutina
- Kuumeilu

makalvolta lymfositien tutkimiseksi. Oireiden, mittausten ja löydösten perusteella sitten tehdään pisteytys ja mahdollisesti diagnoosi, Jari Pöllänen kertoo.

Hänen mukaansa oirekuvan moninaisuudesta huolimatta Sjögrenin oireyhtymää osataan nykyään epäillä, ja tapaukset löydetään terveydenhuollossa varsin hyvin.

– Aihetta on pidetty aktiivisesti esillä, ja vähitellen asia on tullut ammattilaisille tutuksi. Vanhuksilla oireita voi olla vaikea erottaa limakalvojen luontaiseen ikääntymiseen kuuluvasta kuivumisesta, mutta yleensä sairaus havaitaan jo aiemmin.

SJÖGRENIN OIREYHTYMÄ ON AIKUISTEN NAISTEN SAIRAUS.

SUUN HYVÄ HOITO TÄRKEÄÄ

Sjögrenin oireyhtymään ei ole toistaiseksi parantavaa hoitoa. Huojentava uutinen sairastuneille kuitenkin on, ettei syndrooma itsessään yleensä vaikuta eliniän odotteeseen tai johda työkyvyn menettämiseen. ►



Jari Pöllänen toteaa, että tauti ilmenee ja kehittyy monenlaisin tavoin. Osalla se pysyy koko iän hyvinkin vähäoireisena.

- Raskauden aikana tulee ottaa huomioon, että äidin veressä olevat SS-A- ja SS-B-vasta-aineet saattavat aiheuttaa syntyvälle lapselle sydämen johtumishäiriön. Hoidoksi lapsi voi tarvita sydämentahdistimen. Muutoin oireyhtymä ei ole suoraan periytyvä, Jari Pöllänen sanoo.

Pääasiassa hoito on oireita lievittävää. Silmien kuivumiseen auttavat erilaiset silmätipat ja keinokyyneleet sekä huoneilman kosteudesta huolehtiminen. Hyvin hankalassa kuivumisessa kyynel-

tiehyet on mahdollista tukkia väliaikaisesti tulpilla tai pysyvästi leikkauksessa.

Ksylitolipurkan käyttö kiihdyttää syljeneritystä. Suuhygienistin tai hammaslääkärin tarkastuksissa on hyvä käydä säännöllisesti hampaiden ja ikenien kunnan seuraamiseksi.

- Lisäksi kaikki suunhoitotuotteet kannattaa vaihtaa mahdollisimman hellävaraisiin ja limakalvoja ärsyttämättömiin, Jari

Pöllänen mainitsee.

Väsymyksen ja nivelkipujen kaltaisiin hankaliin yleisoireisiin käytetään reumalääke hydroksiklorokiinia.

Myös muita reumalääkkeitä, pieniannoksista kortisonia ja tulehdus-

OIREET VOIVAT OLLA VÄSYMÄSTÄ, NIVELKIPUJA JA KUUMEILUA.

Vähennä suun ja silmien kuivumista

- Vältä voimakasta tuulta, pölyä ja kovaa koneellista ilmastointia.
- Juo mieluummin vettä kuin happamia tai makeita virvoitusjuomia.
- Käytä säännöllisesti ksylitolipurukumia.
- Suosi saunassa mietoja ja kosteita löylyjä.
- Kokeile erilaisia silmätippoja.
- Älä huuho silmiä vedellä, vaikka se tuntuisi hetkellisesti helpottavalta.

kipulääkkeitä käytetään niveloireiden lievittämiseen. Kaikkein vaikeimmissa tapauksissa annetaan suonensisäisesti biologista lääkettä. ■



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



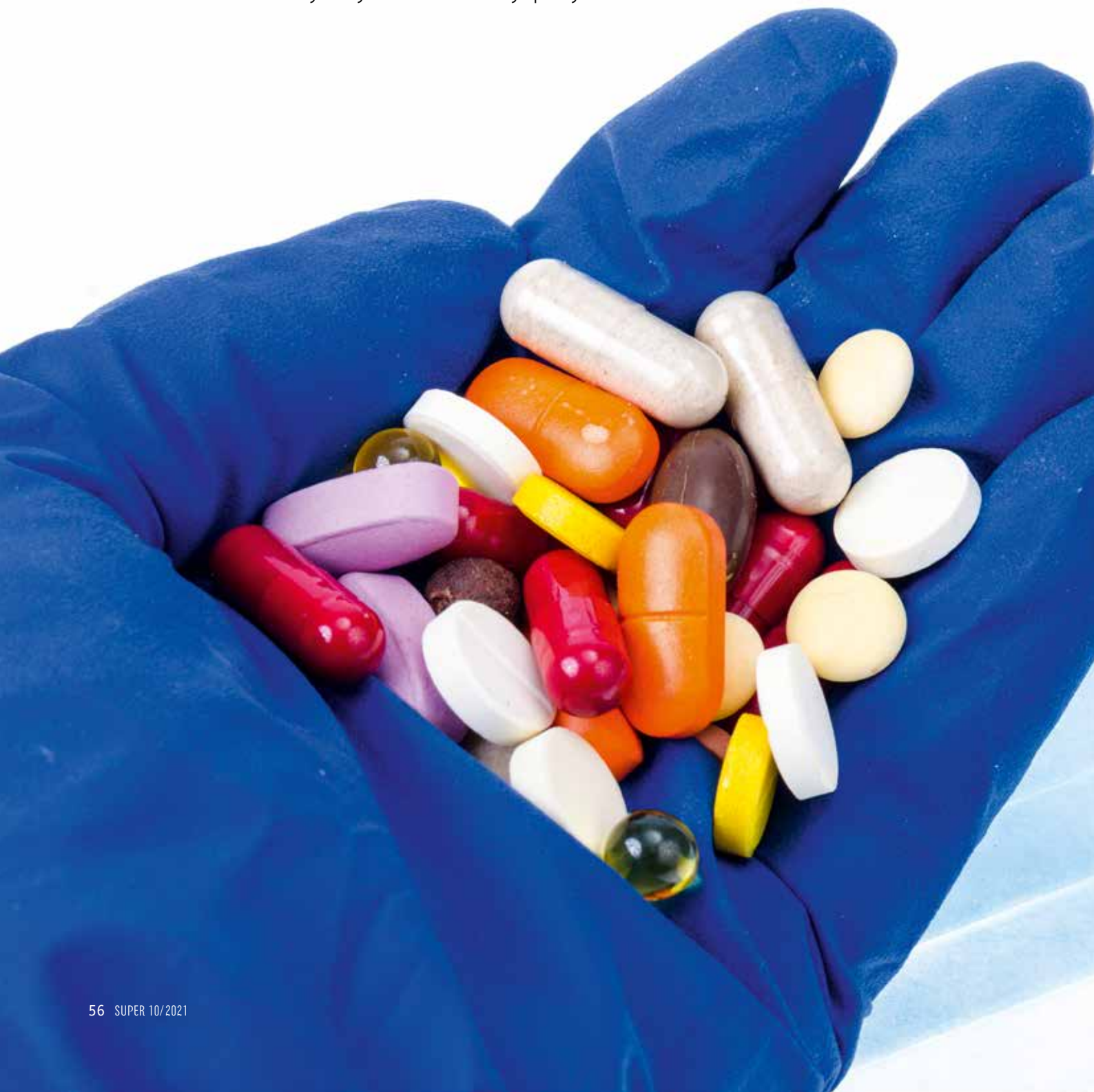
Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110



KORONAVIRUSTA NUJERRETAAN LÄÄKKEILLÄ JOTKA JO TUNNEMME

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Täysin uusien lääkkeiden kehittäminen on hidasta ja kallista puuhaa. Sen takia Tampereella etsitään nyt vakavaan koronavirustautiin apua jo käytössä olevista syöpä- ja reumalääkkeistä.



Kun koronaviruspandemia puhkesi, tieteellinen kehitys uuden taudin nujertamiseksi alkoi kuhinalla. Toimiva rokoite koronavirustaudin ehkäisemiseksi otettiin käyttöön viime vuoden lopulla, vain alle vuosi pandemian puhkeamisesta. Vähintään samanlaisella vauhdilla on etsitty toimivaa lääkettä koronavirustaudin oireisiin.

Tällä hetkellä tiedossa on muutamia lääkkeitä, joiden on jo todettu tehoavan koronvirustautiin silloin kun oireet ovat sairaalahoitoa vaativia, kertoo erikoislääkäri **Jarno Rutanen** Tampereen yliopistollisesta sairaalasta.

– Tutkimuksissa tuli jo noin vuosi sitten ilmi, että autoimmuunisairauksien ja syöpien hoidossa käytetty deksametasoni auttaa sairaalahoitoisia potilaita, joilla veren happipitoisuus on matala. Myös reumalääke tosilitsumabin tehosta on näyttöä silloin kun on kyse sairauden vaikeasta muodosta.

NOPEITA JA ISOJA TUTKIMUKSIA

Rutanen johtaa Taysissa tutkimusta, jossa selvitetään kahden lääkkeen vaikutusta koronapotilaiden hoitoon: leukemiaalääke imatinibi ja reumalääke infliksimabin.

– Pandemian aikana on huomattu, että niillä koronavirustautiin sairastuneilla, jotka ennen sairastumistaan ovat käyttäneet infliksimabia, vakavammat oireet ovat olleet harvinaisempia.

Imatinibi on puolestaan valikoitunut tutkimukseen sen keuhkoja suojaavan ominaisuuden perusteella.

Taysin hanke on osa laajaa, maailman terveysjärjestö WHO:n johtamaa Solidarity-tutkimusta. Kansainväliseen yhteistyöhön osallistuminen on Suomen kokoiselle maalle ainoa tapa pysyä mukana lääkekehityksessä.

– Kun pandemia alkoi, tutkimuskistereihin alkoi ilmestyä paljon pieniä lääketutkimuksia, jotka eivät tuottaneet luotettavaa tietoa. Kun tehdään pandemiatutkimusta, tarvitaan riittävän nopeita ja isoja tutkimuksia.

AVAIMENA SAIRAUDEN MEKANISMI

Käytössä olevien lääkkeiden testaaminen uuteen tarkoitukseen ei ole tavatonta. Viime vuonna Euroopan lääkevirasto EMA puolsi myyntilupaa reilulle 60 uudelle lääkkeelle ja reilulle 80 lääkkeen käyttöaiheen laajennukselle. Suu-

Lääke vedetään pois myynnistä haittavaikutuksien takia vain harvoin

Myynnistä poistuu joka vuosi useita lääketuotteita, joista valtaosa on erilaisia rinnakkaisvalmisteita. Myynnin loppuminen johtuu hyvin harvoin turvallisuudesta, sillä Suomessa markkinoidut lääkkeet tutkitaan tarkkaan ennen myyntiintuloa ja myynnissä olevien lääkkeiden turvallisuutta seurataan koko niiden elinkaaren ajan, kertoo Orionin lääketieteellinen johtaja **Paula Ryttilä**.

– Lääkkeiden mahdollisia epäpuhtauksia tunnistetaan paremmin kuin aikaisemmin, kun menetelmät paranevat, ja tuotteiden koostumusta tai valmistusmenetelmiä on oltava valmis päivittämään koko ajan.

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämisskeskus Fimean mukaan vakavien haittavaikutusten takia kokonaan käytöstä poistetaan erittäin harvoin lääkevalmisteita.

Turvallisuuden takia myynnistä poistuva lääke on useimmiten ollut käytössä jo pidemmän aikaa, mutta vasta laajemmalla käyttäjäjoukolla havaitaan vähitellen harvinaisia mutta toistuvia haittavaikutuksia. Haittavaikutusilmoitukset ovat siis hyvin tärkeitä lääketurvallisuuden kannalta.

Paula Ryttilän mukaan haittailmoituksia on tärkeä saada myös hoitajilta, jotka ovat lähellä potilasta ja näkevät lääkkeiden vaikutukset. Kaikki palaute käyttäjiltä on hänen mukaansa arvokasta.

– Meille on joskus tullut viestejä esimerkiksi siitä, että tämä teidän pakkauksenne on ihan mahdoton, että potilaat eivät saa sitä auki. Silloin olemme muuttaneet pakkausta paremmin käytettäväksi.

Kun lääkettä ei saakaan apteekin hyllyltä, syynä ovat usein tilapäiset saatavuushäiriöt. Näissä tapauksissa lääkkeelle on yleensä sopiva rinnakkaisvalmiste.

Tavallisimmin lääke poistuu apteekin hyllyltä, kun sen käyttö hiipuu ja tilalle tulee uusia, tehokkaampia tai turvallisempia lääkkeitä. Joskus käy myös niin, että lääkkeen käyttötarkoitus häviää eli jokin lääkittävä sairaus on onnistuttu hävittämään esimerkiksi rokotuksilla.

Nähtäväksi jää, käykö näin myös koronavirustaudin kohdalla.

KANSAINVÄLISEEN YHTEISTYÖHÖN OSALLISTUMINEN ON SUOMEN KOKOISALLE MAALLE AINOA TAPA PYSYÄ MUKANA LÄÄKEKEHITYKSESSÄ.

ri osa käyttötarkoituksen laajennuksista tarkoittaa käytön laajenemista sairauksiin, joiden syntymekanismit ovat hyvin samantapaisia kuin alkuperäisen käyttötarkoituksen sairaudessa.

Keskeinen syy käyttöaiheen laajennukselle on aika ja raha. Uuden lääkkeen kehittäminen ideasta myyntilupa kestää tavallisesti yli kymmenen vuotta. Tunnetun lääkkeen käyttöönotto on nopeampaa, sillä kaikkia turvallisuuteen liittyviä tutkimusvaiheita ei tarvitse käydä läpi uudelleen.

Ajansäästö voi olla hyvinkin merkittävä, kertoo lääketieteellinen johtaja **Jaakko Parkkinen** lääkeyhtiö Pfizeristä.

Koronavirustaudin lääkehoidon tutkimus on ollut poikkeuksellisen no-

peaa, mihin on vaikuttanut myös viranomaisten lupakäytäntöihin tekemät joustot: uusi tieto lääkkeestä on voitu antaa arvioitavaksi jo ennen kuin koko lääketutkimus on saatettu loppuun. Tutkittavien lääkkeiden joukosta on lisäksi pystytty nopeutetulla aikataululla jättämään pois ne, joiden tehosta ei ole näyttöä tai haitat ovat olleet hyötyjä suurempia.

KUIN AVAIMEN SOVITTAMISTA LUKKON

Uutta käyttökohdetta arvioitaessa käydään läpi suuria määriä olemassa olevaa tutkimusta niin sairauksista kuin lääkkeistä. ►



– Lääkekehitys on rationaalista. Siinä pyritään tuntemaan sairauden taustalla oleva mekanismi ja valitsemaan sopiva lääke, joka vaikuttaa taudin kulkuun. Se on kuin erilaisten avainten soveltamista lukkoon, Parkkinen kuvailee.

Koronavirustaudin vakaviin oireisiin kuuluu voimakas tulehdus etenkin keuhkoissa. Samankaltaisia oireita on pyritty vaimentamaan esimerkiksi reuma- ja syöpäsairauksissa tietyillä lääkkeillä, joiden tehoa tutkitaan nyt koronavirusta vastaan.

Lääketutkimuksissa on ollut mukana myös sildenafili, joka on tunnettu esimerkki siitä, kuinka lääkkeen uusi käyttötarkoitus voi joskus löytyä sattumalta. Sydän- ja verisuonisairauksien hoitoon käytetyn lääkkeen sivuvaikutuksena havaittiin aikoinaan, että miehillä se pakkaa verta paisuvakudokseen eli aiheuttaa erektion.

Nykyisin sildenafiliä käytetään erektiolääkkeenä mutta eri annostasoilla myös keuhkoverenpainetaudin lääkkeenä, kertoo Taysin Jarno Rutanen.

– Se vaikuttaa keuhkojen verisuonistoon, mihin tutkimushypoteesit koronaviruksen osalta oletettavasti ovat perustuneet.

KORONAN KOTIHOITOLÄÄKE ON VIELÄ KAUKANA TULEVAISUUDESSA

Koronapotilaiden lääkehoidon tutkimus on keskittynyt taudin vakavim-

SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUKSIIN KÄYTETYN LÄÄKKEEN SIVUVAIKUTUKSENA HUOMATTIIN, ETTÄ SE AIHEUTTAA EREKTION.

piin muotoihin, sairaalahoitoa vaativiin tapauksiin.

Valtaosa koronapotilaista sairastaa taudin kotona ja parantuu siitä itseseen, mikä on lääketutkimuksen kannalta vaikea asetelma.

– Kotihoidossa olevista valtaosa paranee ongelmitta. Tällöin lääketutkimuksessa on tilastollisesti vaikea havaita eroja eri hoitojen välillä, kertoo Jarno Rutanen.

Koronarokotusten eteneminen on vähentänyt edelleen kotikäyttöisen koronälääkkeen tarvetta.

Rutasen mukaan koronarokotukset näkyvät myös lääketutkimukseen rekrytoitavien koehenkilöiden määrässä: potilaita ei tule tutkimukseen enää samaan tahtiin kuin loka-marraskuussa 2020, mutta edelleen ihmisiä joutuu sairaalaan koronan takia.

– Lääkehoidon kehittäminen heille on tärkeää, jotta sairauden ennustetta voidaan parantaa. Kaikki me tietenkin toivomme, että epidemia alkaisi rauhoittua ja ihmiset pysyisivät terveinä. ■

Yksi lääke – monta käyttötarkoitusta

Kun tieto sairauksista ja lääkkeiden vaikutuksista lisääntyy, saatetaan lääkkeen käyttötarkoitus tarkentua tai muuttua kokonaan. Joskus lääkkeen tarkoitus voi vaihtua annostuskokoa tai -väliä muuttamalla.

ASETYYLISALISYYLIHAPPO

Asetyyylisalisyylihappo eli aspiriini on särky- ja kuumelääkkeenä tunnettu tulehduskipulääke. Sitä käytetään myös reuman ja sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyyn ja aivoverenkiertohäiriöpotilaiden hoidossa. Pieninä annoksina aspiriini estää veren hyytymisen, mikä on yksi koronavirustaudin vakavista oireista.

MINOKSIDIILI

Korkeaan verenpaineen hoitoon tarkoitettulla lääkkeellä havaittiin sivuvaikutus, joka kiihdyttää karvankasvua ja hidastaa hiustenlähtöä. Käytetään verenpainelääkkeenä tablettina ja hiustenlähtöön ulkoisesti levitettävänä liuksena.

TALIDOMIDI

Aikoinaan rauhoittavaksi ja unilääkkeeksi sekä alkuraskauden aikaiseen pahoinvointiin käytetty lääke vedettiin pois myynnistä 60-luvun alussa, kun sen ymmärrettiin aiheuttavan sikiövaurioita. 2000-luvulla se on saanut myyntiluvan Suomessa joihinkin sairauksiin, kuten luuydinsyöpään, jolloin hoitosuosituksissa on maininta raskaudenehkäisystä. Maailmalla talidomidia käytetään leppähoitoon.

SILDENAFIILI

Erektiolääke sildenafili tunnetaan parhaiten kaupanimeillä Viagra, mutta sitä käytetään myös keuhkoverenpainetaudin hoitoon Revatio-nimisenä lääkkeenä. Alun perin sildenafiliä tutkittiin sydänlääkkeenä, ja erektion vahvistuminen tuli esille sivuvaikutuksena.

SUPER
lehti

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
11/21	14.10.2021	3.11.2021
12/21	15.11.2021	1.12.2021



WEBINAARIKOULUTUS

Ammatillinen opintopäivä 2022

Merkkaa
kalenteriin!

16.3.
2022



SUPER

Suosittele SUPERIA

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

Huom! Suosittelevan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta
jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

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



 #superlämpöä
#suosittelesuperia



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

NYT EI OLE AIKA PUHUA EUTANASIASTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Saattohoitoa täytyy kehittää, jotta ihmiset saisivat hyvän kuoleman asuinpaikasta riippumatta. Suositukset eivät riitä, vaan tarvitaan lakimuutoksia. Asiantuntija **Mervi Lehtinen** edusti SuPeria työryhmässä, joka selvitti palliatiivisen ja saattohoidon tilaa Suomessa. Hän kertoo, millaisia parannuksia elämän loppuvaiheen hoito tarvitsee.

Mitkä ovat palliatiivisen hoidon ja saattohoidon suurimmat ongelmat?

Palliatiivisen hoidon ja saattohoidon osaamisessa, saatavuudessa ja laadussa on suurta alueellista vaihtelua. Pelkät suositukset eivät riitä puutteiden korjaamiseksi vaan tarvitaan velvoittavia muutoksia lainsäädäntöön. Tästä asiantuntijat ovat yksimielisiä.

Vain noin joka kuudes ihminen kuolee kotonaan, vaikka useimmat meistä toivoisivat voivansa kuolla tutussa ympäristössä. Miten tilannetta voisi parantaa?

Palliatiivisen hoidon ja saattohoidon tarjonta vaihtelee alueittain, mikä näkyy erityisesti kotisairaaloiminnassa. Suuri osa ihmisistä kuolee eri hoitoyksiköissä, eivätkä puitteet ole aina saattohoidon kannalta hyvät. Kuten kaikessa saattohoidossa, kotisairaaloihin tarvitaan riittävästi osaavaa henkilökuntaa ja toiminta on järjestettävä suositusten mukaisesti. Epätarkoituksenmukaisista päivystyskäynneistä, tutkimuksista ja hoidoista, jotka eivät paranna potilaan elämänlaatua vaan pahimmillaan lisäävät hänen kärsimystään, tulisi päästä eroon. Seurantaa ja yhteydenpitoa koteihin ja asumispalveluyksiköihin voidaan kehittää erilaisilla digitaalisilla sovelluksilla, esimerkiksi etävisiiteillä.

Miten palliatiivinen hoito ja saattohoito järjestetään sote-uudistuksen jälkeen?

Tällä hetkellä suurin ongelma on erityistason palveluissa, jotka eivät ole

tasa-arvoisesti saatavilla vaan palvelut keskittyvät suurten kaupunkien läheisyyteen. Maakuntien palliatiivisten keskusten lisäksi tarvitaan kattava kotisairaalerkosto ja riittävästi saattohoitopaikkoja, jotta hoito voidaan toteuttaa lähellä ihmisen kotia ja myös laatu-kriteerit täyttyvät. Kotisairaalat tukevat perustason saattohoitoa, johon kuuluvat lisäksi sosiaalitoimen palvelut esimerkiksi ikääntyneille ja vammaisille ihmisille.

Miten palliatiivisen hoidon ja saattohoidon koulutusta tulisi kehittää?

Elämän loppuvaiheen hoidon osaamista lisätään ja laatua parannetaan ennen kaikkea panostamalla koulutukseen. Sosiaali-terveydenhuollon perustutkinnossa eli lähihoitajien koulutuksessa on saattohoito huomioitu. Myös lääkäreiden ja sairaanhoitajien koulutusta on tältä osin kehitetty. Keväällä käyttöönotettu saattohoitopassi on osaltaan lisännyt hoitohenkilökunnan osaamista. Se tukee paikallista ja alueellista täydennyskoulutusta.

Miten kuolevan ihmisen omaisia voitaisiin tukea paremmin?

Hyvään saattohoitoon kuuluu omaisten ja läheisten tukeminen surutyössä. Omaisille on annettava myös riittävästi ja ymmärrettävästi tietoa potilaan voinnista ja hoidosta. Työryhmä ehdottaa omaisille oikeutta saattohoitovapaaseen, jonka ansiomenetykseen he voisivat hakea korvausta Kelasta. Saattohoitovapaa antaisi mahdollisuuden olla kuolevan lähellä loppuun saak-

ka. Vapaan tavoitteena on myös tukea omaisten toipumista läheisen ihmisen kuolemasta; tilanteen aiheuttaman fyysisen tai psyykkisen stressin tiedetään lisäävän omaisen riskiä sairastua.

Asiantuntijoista koostuva työryhmä pohti, tulisiko lääkäriavusteinen itsemurha tai eutanasia laillistaa Suomessa. Yksimielisyyttä asiaan ei saatu. Miksi ei?

Asiantuntijatyöryhmän enemmistön kanta on se, että saattohoidon laadun ja saatavuuden ongelmat tulisi ratkaista ensin. Eutanasia on iso kysymys, ja se tulee jakamaan aina ihmiset kahteen leiriin. Myös niissä maissa, joissa eutanasia tai lääkäriavusteinen itsemurha on laillistettu, asiasta käydään jatkuvaa keskustelua. On esimerkiksi tapauksia, joissa potilaan kuolemasta on tullut rikosoikeudellisia seuraamuksia lääkärille. Eutanasiakeskustelun vaikeutta havainnollistaa se, ettei edes lääkäriavusteiseen itsemurhaan ja eutanasiaan liittyvistä termeistä ole saavutettu yksimielisyyttä.

Kuinka suurta joukkoa ihmisiä eutanasia koskettaisi?

Suomessa palliatiivista hoitoa ja saattohoitoa tarvitsee vähintään 70 000 ihmistä vuodessa. Eutanasia tai avustettu itsemurha koskisi mahdollisesti korkeintaan muutamaa tuhatta ihmistä vuodessa. Määrittelemättä on, keitä tuohon joukkoon kuuluisi. Esimerkiksi vammaisjärjestöt ovat tuoneet esiin huolensa siitä, miten ihmisen kärsimys ja perustelut sen lopettamiseksi eutanasiassa määritellään. Suomessakin on

käynyt niin, että vammaiselle ihmiselle on annettu elvytyskielto vastoin hänen omaa ja läheistensä tahtoa.

Eutanasiaa perustellaan usein kuolevan ihmisen kärsimysten poistamisella. Eikö saattohoito riitä?

Palliatiivisen hoidon ja saattohoidon tehtävä on ylläpitää mahdollisimman hyvää elämänlaatua, lievittää kipua, muita oireita ja kärsimystä. Hoito on kokonaisvaltaista eli lääkityksen lisäksi huomioidaan potilaan sosiaaliset, psyykkiset,

henkiset ja hengelliset tarpeet. Nykylääketiede ja kokonaisvaltainen, moniammatillisesti toteutettu palliatiivinen hoito tarjoavat tähän hyvät mahdollisuudet, ja siihen tulisi panostaa.

Miten eutanasian laillistaminen muuttaisi lähihoitajan työtä?

Lääkärin ja muun hoitohenkilökunnan oikeudellinen asema lääkäriavusteisen itsemurhan osalta tulisi selvittää. Eutanasian laillistaminen muuttaisi ammattikunnan eettistä perustaa pysy-

västi, se tarkoittaisi luopumista elämän kunnioittamisen ja suojelemisen periaatteista. Esimerkiksi lähihoitajan eettisissä ohjeissa ja lähihoitajan lupauksessa lähihoitajan tehtävä on työssään edistää terveyttä ja hoitaa. Päätös ja vastuu elämän päättämisestä olisi käytännössä lääkärillä, mutta mikä olisi lähihoitajan rooli ja onko siitä mahdollista kieltäytyä? Eutanasian oikeudelliset ja eettiset näkökulmat tulee selvittää ennen kuin käytännönläheisempiin kysymyksiin voidaan vastata.

Ansiopäivärahan ikäraja nousi

TEKSTI MARIE MOD

Ansiopäivärahan ikäraja on noussut 18 vuoteen elokuun alussa. Muutos astui voimaan samaan aikaan, kun oppivelvollisuuden ikäraja korotettiin 18 vuoteen.

Ansiopäivärahaa voidaan kuitenkin maksaa 17-vuotiaalle, jos tietyt ehdot täyttyvät. Ehtona on, että nuori on suorittanut ammatillisen tutkinnon, ylioppilastutkinnon tai päättänyt peruskoulun viimeistään 1.1.2021. Nuoren on siis tullut täyttää oppivelvollisuus.

Yhtenä ansiopäivärahan saamisen ehtona on työssäoloehdon täyttyminen jäsenyysaikana. 18-vuotias ei ole heti oikeutettu ansiopäivärahaan, vaan nuoren on tullut täyttää työssäoloehto kassan jäsenyysaikana. Työssäoloehto täyttyy, kun on ollut noin puoli vuot-

ta palkkatyössä. Työstä on myös pitänyt maksaa muun muassa työttömyysvakuutusmaksu.

Työttömyysvakuutusmaksu on pakollinen tällä hetkellä niille henkilöille, jotka ovat täyttäneet 17 vuotta. Jatkossa työttömyysvakuutusmaksua aletaan kuitenkin perimään vasta 18-vuotiailta. Muutos astuu voimaan 1.8.2022. Tämä tarkoittaa myös muutosta työssäoloehdon kertymiseen ja ansiopäivärahan maksamiseen.

Käytännössä muutos tarkoittaa sitä, että 17-vuotias on voinut kerryttää työssäoloehtoaa 31.07.2022 asti. Tämän jälkeen palkasta ei makseta työttömyys-

vakuutusmaksua eikä kyseistä aikaa voida ottaa mukaan työssäoloehtoon, jos henkilö on alle 18-vuotias. 1.8.2022 lähtien työttömyysvakuutusmaksu on pakollinen 18 vuotta täyttäneiltä, ja tällöin palkka hyväksytään taas työssäoloehtoon.

Tärkeää on kuitenkin se, että Super työttömyyskassan jäsenyys on koko ajan voimassa. Ansiopäivärahan saaminen edellyttää kassan jäsenyyttä myös siltä ajalta, kun työssäoloehto kerryttää. Työn, josta työssäoloehto kerryttää, ei tarvitse olla yhdenjaksoista. Työssäoloehto voi kerryttää yhteensä 28 kuukautta ja joissakin tilanteissa vielä pidempään.

Super työttömyyskassan uudeksi kassanjohtajaksi on nimitetty oikeustieteen maisteri, varatuomari **Matti Romakkaniemi**. Romakkaniemi on aloittanut kassanjohtajana 1.9.2021. Aikaisempi kassanjohtaja **Stefan Högnabba** on jäänyt eläkkeelle.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30–16.

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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

TYÖNANTAJA OTTI KÄYTTÖÖN LÄHIHOITAJANIMIKKEEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lähihoitajat olivat työskennelleet asumispalveluita tuottavassa yrityksessä tehtävänimikkeellä palvelukotityöntekijä, mikä heidän mielestään aiheutti sekaannusta työpaikalla.

Palvelukotityöntekijän nimikkeellä työskennelleet lähihoitajat ottivat yhteyttä SuPerin ammatilliseen edunvalvontaan ja pyysivät apua neuvotteluihin työnantajan kanssa.

Lähihoitajat katsoivat, ettei nimike kertonut riittävän selvästi työn sisällöstä tai sen vaatimasta osaamisesta. Se ei myöskään kuvastanut, että kyse on koulutetusta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisesta.

Nimike aiheutti hämmennystä asiakkaiden ja omaisten keskuudessa. Samaan aikaan työpaikalla oli käytössä tehtävänimikkeet sairaanhoitaja ja sosionomi.

TUNTUI PALKANKOROTUKSELTA

SuPer kävi keskustelua työnantajan kanssa nimikkeen vaihdosta, ja työnantaja päätyi ottamaan käyttöön lähihoitaja-nimikkeeseen, kertoo SuPerin ammatillisen edunvalvonnan asiantuntija **Leena Kaasinen**.

– Lähihoitajat kuvailivat, että tuntui kuin olisi saanut palkankorotuksen, vaikka palkka ei noussutkaan.

Asumispalveluita tuottava yritys ehdotti lisäksi, että keskustelut SuPerin kanssa jatkuisivat. Yhteistyö on Kaasinen mukaan jatkunut hyvässä hengessä.

ERIKOISET NIMIKKEET SOPIVAT HUONOSTI SOTE-ALALLE

Kaasinen kertoo huomanneensa ammattinimikkeiden muuntelun yleistyneen viime vuosina. Yhtäältä nimikkeitä on muutettu sukupuolineutraaleik-

si, millä pyritään lisäämään työelämän tasa-arvoa. Toisaalta erikoisilla tehtävänimikkeillä yritetään erottaa joukosta tai luoda tietynlaisia mielikuvia työstä tai työnantajasta. Säädelyyn sosiaali- ja terveydenhuoltoalaan brändäys sopii huonosti.

– Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutus on Suomessa laadukasta, eikä ole samantekevää, kuka alan työtä tekee.

Kaasinen arvelee, että joissain tapauksissa erikoisten nimikkeiden tavoitteena on työehtoshoppailu eli työn todellisen sisällön hämärtäminen ja nykyistä työehtosopimusta matalamman palkan maksaminen.

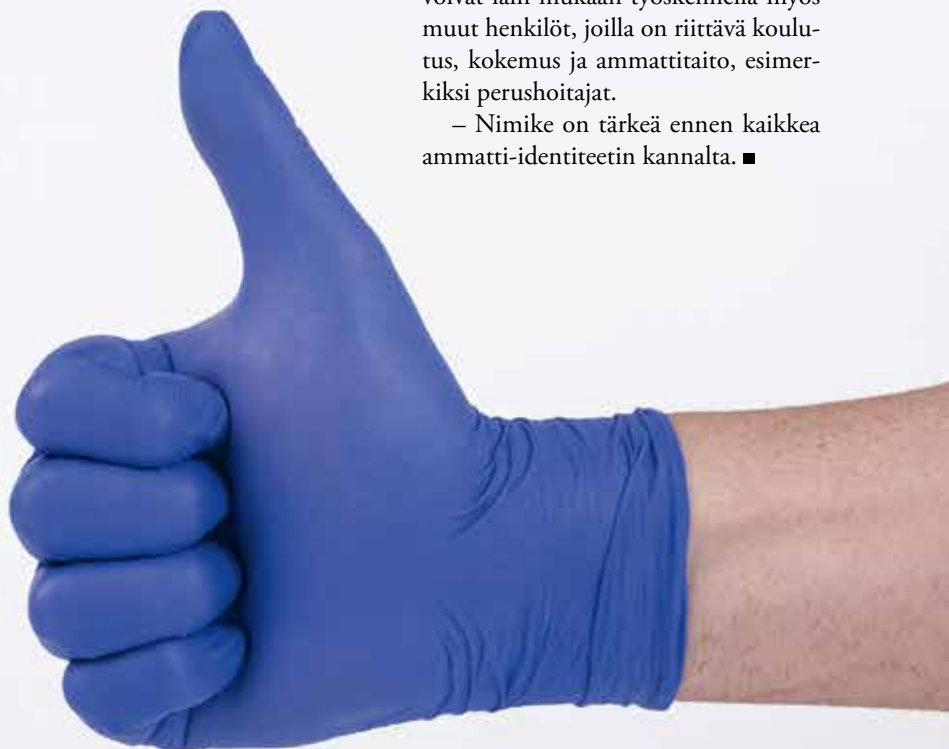
Erikoisuutta tavoittelevat työnimikkeet voivat tuottaa hankaluuksia myös työnantajalle esimerkiksi uusia työntekijöitä rekrytoitaessa.

– Jopa hoitaja on sellaisenaan epäselvä nimike, eikä kerro asiakkaille, omaisille ja työntekijöille työntekijöiden koulutuksesta eikä vastuusta mitään.

Hoitaja-nimikettä ei myöskään ole Terhikissä eikä Suosikissa eli terveydenhuollon ja sosiaalihuollon ammattihenkilörekistereissä.

Työnantajalla on toki päätäntävalta tehtävänimikkeistä, mutta Kaasinen pitää tärkeänä, että työntekijöiden näkemyksiä kuunnellaan aidosti. Hän muistuttaa, että lähihoitajan tehtävässä voivat lain mukaan työskennellä myös muut henkilöt, joilla on riittävä koulutus, kokemus ja ammattitaito, esimerkiksi perushoitajat.

– Nimike on tärkeä ennen kaikkea ammatti-identiteetin kannalta. ■



Kohtelee potilaita tasa-arvoisesti

TEKSTI MARIA PALDANIUS KUVA RAUNO KOIVUNEN

Inarilainen **Kati Regina** on sairastanut paljon pienestä pitäen. Hoitajakokemuksia on kertynyt runsaasti. Häntä haastatettiin syyskuussa Rovaniemellä, Lapin keskussairaalan kirurgisella osastolla.



Millaisia kokemuksia sinulla on sairastamisesta?

Lapsena olin kovasti sairaana ja vietin pitkiä aikoja Lapin keskussairaalan lastenosastolla. On todennäköistä, että jostain lastentaudista minulle jäi krooninen tulehdus pernaan ja maksaan. Noin 16-vuotiaana vaiva alkoi oireilla ruokatorven laskimolajentumina, jotka repesivät. Tilanne oli todella vakava. Vaivaa hoidettiin monesti vuosien aikana. Siitä seurasi useita autoimmuunisairauksia, kuten tulehduksellinen suolistosairaus.

Mitä sinulle on jäänyt mieleen lapsuus- tai nuoruusvuosien hoitosuhteista?

Muistan ensimmäisen kerran, kun minut lähetettiin Helsinkiin tulehdusoireiden vuoksi. Lähtö pelotti hirveästi, etenkin, kun isä ei päässyt mukaan. Yksi ystäväni lähti onneksi tueksi, mistä olen ikuisesti kiitollinen. Vastaavaa pelkoa koin myös täysi-ikäisyyden kynnyksellä, kun alettiin miettiä, kuulunko lasten vai aikuisten osastolle. Näissä tilanteissa hoitajien tuki olisi ollut todella tärkeää. Koen, että jäin sitä vaille.

Millainen on hyvä hoitaja?

Hyvä hoitaja pitää kaikkia potilaita tasa-arvoisina riippumatta siitä, ovatko he osastolla ensimmäistä vai kymmenettä kertaa. Jokainen potilas tulisi kohdata ihmisenä, eikä sairautena. Kaikki tietävät, että hoitajilla on hirveä kiire, mutta sitä ei saisi purkaa potilaisiin: potilas on valtavan haavoittuvassa tilassa, kun hän joutuu sairaalaan. Erityisen kiitoksen haluan osoittaa ambulanssien ensihoitajille. He tekevät kaikkensa helpottaakseen potilaan matkaa sairaalaan. Ihan huippuporukkaa. Ja hitonmoisia kuskeja!

Millaisiin asioihin toivoisit parannusta?

Aika usein ajatellaan, että pidempään hoidossa olleet voivat odottaa. Mutta paljon sairastaneellakin voi olla oikea ja akuutti hätä. Ajattelemattomista kommentteista voi myös jäädä pysyviä traumoja: sairauttani on toisinaan vähätelty hoitajien toimesta ja kun ahtaanpaikankammoisena olen tilanteen salliessa pyytänyt hoitajaa siirtämään viereistä sänkyä vähän kauemmas, siihen on saatettu todeta, että ei tämä ole mikään hotelli. Toivon, että hoitajat näkisivät ihmisen sen vaaleanpunaisen tai -sinisen yöasun alla.

Miten voit nyt ja mistä unelmoit?

Viimeiset pari vuotta on ollut terveydellisesti todella huonoa aikaa. Harmittaa, että olen sairastanut niin paljon. Unelmoin ihan tavallisesta arjesta, mutta myös jostain arjesta poikkeavasta. En kaipaa ruusuja ja raketteja, mutta olisi kiva päästä vaikka lomamatkalle tai viettämään aikaa ystävien kanssa.

TULEHDUKSELLISISTA SUOLISTOSAIRAUKSISTA KÄYTETÄÄN YLEISESTI LYHENNETTÄ IBD (INFLAMMATORY BOWEL DISEASES). TULEHDUKSELLISIIN SUOLISTOSAIRAUKSIIN KUULUVAT CROHNIN TAUTI, COLITIS ULCE-ROSA ELI HAAVAINEN PAKSUSUOLENTULEHDUS SEKÄ LUOKITTELEMATON KOLIITTI. LÄNSIMAISISSA SUOLISTOSAIRAUDET YLEISTYVÄT KOKO AJAN.

”

*Parkinmäessä meillä
on sellainen meininki,
että hoitajat eivät siivoa
eivätkä puuroja keittele.*

Ja se on hyvä meininki se!

HENRIETTA | lähihoitaja

Barkhacken
PARKINMÄEN PALVELUTALO



TUTUSTU MEIHIN:
www.parkinmaki.fi
Multavierunkatu 5, Turku



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 ja toimi viimeistään 15.10. Hakemus lähetetään suojattuna sähköpostina osoitteeseen lacaritasaation.tunnustuspalkinto@superliitto.fi

Hakuaika on 24.9.–15.10. 2021

Tunnustuspalkinnot jaetaan SuPerin ammatillisten opintopäivien yhteydessä vuonna 2022.

Lisätietoja: asiantuntija Sari Ojajarvi

sari.ojajarvi@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9124

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

TYÖSUOJELUVALTUUTETUT VALITAAN VAALEILLA TÄNÄ SYKSYNÄ

TEKSTI ANNIKA RÖNNEBERG, SOPIMUSASIAANTUNTIJA KUVA MOSTPHOTOS

Luottamustehtävään valitulla työsuojeluvaltuutetulla on tärkeä rooli työyhteisössä turvallisuuden ja terveellisyden edistäjänä.

Superin edunvalvontaan tulee viikoittain yhteydenottoja työpaikan työsuojeluun liittyvistä asioista. Tällaisia asioita ovat laajasti työntekijöiden turvallisuuteen ja terveellisyteen liittyvät kysymykset, kuten epäsiällinen kohtelu, työympäristön terveysriskit tai työpaikkaväkivalta.

Näihin kysymyksiin liittyvissä tilanteissa ohjeistamme useimmiten työntekijää olemaan yhteydessä oman työpaikan työsuojeluvaltuutettuun. Liian usein törmäämme siihen, ettei työpaikalla ole lainkaan työsuojeluvaltuutettua, joka voisi olla työntekijän tukena ja lähteenä selvittämään asioita eteenpäin yhteistyössä työnantajan kanssa.

TYÖSUOJELUVALTUUTETUN TEHTÄVÄNKUVA JA OIKEUDET

Työsuojeluvaltuutetun tehtävä on tärkeä lakisääteinen luottamustehtävä, jos-

ta parhaimmillaan valtuutettu saa itselleen paljon uutta tietämystä ja pääsee samalla edistämään koko työyhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. Työsuojeluvaltuutettu edustaa työpaikan työntekijöitä työsuojelun yhteistoiminnassa työpaikoilla, jossa on vähintään kymmenen työntekijää.

Työsuojelun yhteistoiminta on valvontalain ja työturvallisuuslain mukaista työnantajan ja työntekijöiden välistä yhteistoimintaa, joka tähtää työturvallisuuden ja työterveyden lisääntymiseen

ja ylläpitoon. Käytännössä työsuojeluvaltuutettu pääsee osallistumaan erilaisiin työryhmiin ja kokouksiin, joissa voi valtuutetun roolissaan tuoda ilmi henkilöstön asioita ja näkemystä.

Lisäksi työsuojeluvaltuutettu toimii työntekijöiden edustajana suhteessa työsuojeluviranomaisiin ja pääsee mukaan osallistumaan työsuojelutarkastuksiin. Yleisestikin valtuutetun tulee tarkkailla työympäristöä ja työoloja jatkuvasti ja tarvittaessa puuttua epäkohtiin ja ilmoittaa mahdollisista havaitsemistaan puutteista ensin työnjohdolle ja työsuojelupäällikölle.

Työsuojeluvaltuutetun kuuluu lisäksi oma-aloitteisesti perehtyä työsuojeluasioita koskeviin työsuojelusäännöksiin.

Työsuojeluvaltuutetulla on oikeus saada työnantajalta tietoja tehtävänsä hoitamista varten. Tällaisia tietoja ovat työsuojelua koskevat asiakirjat ja luettelot, joita työnantajan kuuluu pitää, se-



kä työympäristöön ja työyhteisön tilaan liittyvät asiakirjat, joilla on merkitystä työn turvallisuuden ja terveellisyyden kannalta. Lisäksi työsuojeluvaltuutettu pääsee tutustumaan työterveyshuoltosopimukseen tai kuvaukseen itse järjestetystä työterveyshuollosta sekä työterveyshuollon toimintasuunnitelmasta.

OIKEUS KESKEYTTÄÄ VAARALLINEN TYÖ

Työsuojeluvaltuutetulla on oikeus keskeyttää välitöntä ja vakavaa vaaraa aiheuttava työ. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi työtilojen kunnosta aiheutuvat riskitilanteet tai suojainten riittämättömyys. Valtuutetun on ilmoitettava keskeytyksestä työnantajalle, mieluiten etukäteen. Keskeytys ei saa rajoittaa työn-tekota laajemmalti kuin on välttämätöntä.

Valtuutettu ei ole velvollinen korvaamaan vahinkoa, joka lainmukaisesti työn keskeyttämisestä aiheutuu. Ennen toiminnan jatkamista työnantajan on varmistettava, että vaaraa ei enää ole.

KOULUTUS JA TYÖSKENTELYPAIKKA

Työnantajan pitää huolehtia siitä, että työsuojeluvaltuutetulla ja varavaltuutetulla on mahdollisuus saada tehtävän edellyttämää koulutusta. Koulutustarve ja koulutuksen järjestäminen on käsiteltävä kahden kuukauden kuluessa työsuojeluvaltuutettujen valinnasta. Kouluttautuminen tapahtuu työaikana. Koulutuksesta ei saa aiheutua työsuojeluvaltuutetulle kustannuksia eikä ansion menetystä.

Työnantajan tulee antaa työsuojeluvaltuutetun käyttöön paikka asiakirjojen säilyttämistä ja niihin tutustumista sekä kokouksia varten sekä käyttö-oikeus toimisto- ja viestivälineisiin.

TYÖSUOJELUVALTUUTETUN AJANKÄYTTÖ JA KORVAUS ANSIONMENETYKSESTÄ

Työnantajan tulee vapauttaa työsuojeluvaltuutettu säännöllisistä tehtävistään kohtuulliseksi ajaksi työsuojeluvaltuutetun tehtävien hoitamiseen. Tehtävistä vapauttaminen voi estyä vain tilapäisesti ja pätevällä syyllä.

Työnantajan tulee antaa työsuojeluvaltuutetulle aidosti mahdollisuus hoitaa työsuojeluvaltuutetun tehtävät. Tämä on huomioitava töiden järjestelyissä. Valvontalaissa on yksityiskohtainen luettelo asioista, jotka otetaan huomioon määrittäessä aikaa, joka varataan valtuutetun tehtävän hoitamista varten.

Vapautus koskee sitä työsuojeluvaltuutettua, joka edustaa suurimman haitan tai vaaran

alaista työntekijäryhmää. Ajankäyttöä tulee neuvotella työpaikka tai organisaatio kohtaisesti. Ajankäyttövapautukseen antaa raamit valvontalaki sekä käytössä olevat työehtosopimukset.

Työnantajan on korvattava ansionmenetyks työaikana hoidetuista työsuojeluvaltuutetun tehtävistä. Lisäksi kuuluu maksaa korvaus välttämättömistä työajan ulkopuolella hoidetuista tehtävistä, joista työsuojeluvaltuutettu on ilmoittanut työnantajalle tai hänen edustajalleen.

VAHVA IRTISANOMISSUOJA

Työsuojeluvaltuutetulla on samanlainen irtisanomissuoja kuin luottamusmiehellä tai -valtuutetulla. Sen mukaan työsuojeluvaltuutettu voidaan irtisanoa työn vähenemisen, saneerausmenettelyn tai konkurssin perusteella ainoastaan, jos hänen työnsä päättyy kokonaan, eikä hänelle voida tarjota hänen ammattitaitoaan vastaavaa tai muutoin

Työsuojeluvaalit – Lähde rohkeasti ehdolle!

Työsuojeluvaalit käydään tänä vuonna kunta-alalla syys-joulukuussa ja yksityissektorilla marras-joulukuussa 2021. Vaaleissa valitaan työsuojeluvaltuutettu sekä ensimmäinen ja toinen varavaltuutettu. Kunta-alalla valinta tehdään vuosille 2022–2025 ja yksityisellä vuosille 2022–2023. Superin edunvalvonnassa näemme, miten suuri merkitys työsuojeluvaltuutetulla on työntekijöiden työsuojelun edustajana ja toivomme että Superilaiset jäsenet lähtisivät tulevaisuudessa vaaleissa rohkeasti ehdolle.

sopivaa työtä tai kouluttaa häntä muihin tehtäviin.

Henkilöön liittyvistä syistä työsuojeluvaltuutetun saa irtisanoa vain, jos hänen edustamiensa työntekijöiden enemmistö antaa siihen suostumuksensa. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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

Sairaanhoitaja ja apusisar Töölön sairaalassa arviolta vuonna 1960.

Kaikki alkoi kenttäsairaala

APUSISARESTA LÄHIHOITAJAKSI

Tiesitkö, että lähihoitajan ammatti on syntynyt jo jatkosodan aikana, jolloin tarvittiin apusisaria hoitamaan haavoittuneita kenttä- ja sotilassairaaloihin?

Apusisarista tuli myöhemmin apuhoitajia, perushoitajia ja lopulta lähihoitajakoulutus aloitettiin 1992. Husin museotoimikunta on koonnut Apusisaresta lähihoitajaksi -näyttelyn yhteistyössä SuPerin ja SPR:n kanssa. Näyttely tarjoaa herkullisia yksityiskohtia ja harvoin tunnettuja taustoja ammatin alkujuurilta. Hienot vanhat kuvat herättävät kiinnostusta. Näyttely on parhaillaan nähtävillä Husin sairaaloissa ja myöhemmin se saadaan myös SuPerin tilaisuuksiin. Sähköinen versio tulee lokakuussa liiton verkkosivuille. ■

- **1941** Suomen Punaisen Ristin Apusisarjärjestö perustetaan. Apusisarten koulutus 2–6 kk.
- **1946** Valtiollinen apuhoitajakoulutus. Apuhoitajien ja apusisarten 8 kk.
- **1948** SuPer perustetaan nimellä Suomen Apuhoitajayhdistys.
- **1951** Apusisarkoulutus lopetetaan.
- **1960** Apuhoitajakoulutus 12 kk.
- **1965** Apuhoitajakoulutus sairaanhoito-oppilaitosten alaisuuteen.
- **1966** Ensimmäinen miespuolinen apuhoitaja.
- **1978** Apuhoitajakoulutus 1,5 v.
- **1984** SuPer-nimi (Suomen Perushoitajaliitto) otetaan käyttöön.
- **1986** Perushoitajatutkinto, koulutus 1,5 v lukiopohjalta ja 2,5 v peruskoulupohjalta.
- **1993** Lähihoitajakoulutus alkaa. Uusi sosiaali- ja terveystieteiden tutkinto korvaa aiemman perushoitajatutkinnon. SuPerista Suomen lähi- ja perushoitajaliitto.
- **1994** Lähihoitajasta terveydenhuollon nimikesuojattu ammattihenkilö.
- **1999** Lähihoitajakoulutus 2 v lukiopohjalla ja 3 v peruskoulupohjalla.
- **2016** Lähihoitajasta sosiaalihuollon nimikesuojattu ammattihenkilö.
- **2018** Koulutus 1–3 v henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelman mukaan.

KYLÄHULLU

Hän oli se, jota koululaiset välttelivät aamuisin, ja jota pienen paikkakunnan mökkiläiset katsoivat kahdesti. Hänet tiedettiin kylän puodissa. Rautakaupan pitäjä tervehti häntä raitilla ohi ajaessaan. Vuodesta toiseen ja sukupolvesta toiseen hän oli aina siellä.

Aamuisin hän käveli tutun reittinsä, pysähtyi välillä katselemaan kulumien alta.

Iltaisin hänet nähtiin huteran talonsa kulmilla, puhumassa itseksensä omenapuiden alla. Uteliaimmat arvuuttelivat diagnooseja, saattoi osua joku oikeaankin.

Hän kuului kylätielle kuin vanha postirakennus, yhtä rispaantunut, yhtä tuulen tuivertama ja yhtä yksin.

Hän oli se, jonka haaksirikkoista ole-musta kartettiin, ja jonka tummien silmien alta väistyttiin, vaikka ei ihan taidettu ymmärtääkään syytä siihen. Harmiton hiljainen mies, vähän vain liian erilainen.

Hän oli se, jonka kaikki tunsivat, mutta kukaan ei kumminkaan.

Nyt hän on vanhentunut, eikä kulje enää kylillä. Käymme usein hänen luonaan, pidämme elämän perusteet paikoillaan. Se tuntuu useimmiten liian vähältä, kuin ensiavulta suurempaan hätään. Olemme kuin muistutus yhteiskunnasta, johon hän juuri ja juuri kuuluu.

Toisena päivänä hän tervehtii hymyillen ja muistaa nimeni. Katsoo suoraan silmiin ja kysyy, montako koiraa minulla on, vaikka tietää kyllä vastauksen. Puhuu kuin janoinen, ahmii itseensä sanoja ja sävyjä. Toisena päivänä hän murahtaa vastaukseksi ja mö-

köttää kuin pieni lapsi. Livautan silloin palan suklaata jälkiruoaksi, ja hän nappaa sen suuhunsa ja vilkaisee vinos-ti. Hetken päästä jo jutteleekin, muuta-man sanan verran hän on kiinni yhteydessä ihmiseen.

Tänä iltana viivyn hetken pidempään, muutaman minuutin. Pyydän kertomaan lapsuudesta, vaikkapa mil-lainen hänen äitinsä olikaan. Jotain mikä olisi hänelle todellista, hänen maailmassaan niin lähellä, että sitä voisi kos-

kettaa. Istun naarmuisen pöydän toisel-la puolella. Hän tuijottaa lattiaa ja nos-taa sitten katseensa, kuin muistaen ole-ansa täällä. Äidillä oli pitkät hiukset ja hän teki paljon töitä. Hiljaisuus kestää tovin, toisenkin.









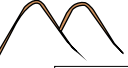


Mietin joskus, kaipaako kukaan häntä raitilla. Miettiikö, minne hän on mennyt. Onko joku ollut huolissaan vai sittenkin helpottunut. Mietin, onko ihminen olemassa, jos häntä ei tun-ne kukaan? ■

”HARMITON HILJAINEN MIES,
VÄHÄN VAIN LIIAN ERILAINEN.
HÄN OLI SE, JONKA KAIKKI TUNSIVAT,
MUTTA KUKAAN EI KUMMINKAAN.”



SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

									LEIKKIÄ OLI TASSIN KERA KIELI			A-SANTI ISÄT					
						SOLU-LINJA			1								
						SUKU-NIMI											
						HAR-MAI-TA?			2								
TÄLLI			ALHO			OSAA-VAT											
									PANKKI-PAPERI			JAL-KAAN					
LEH-TEILLÄ			3			PILA			LITKUT YRTIT								
-KEL-LO VAA-RIT			TUKE-MINEN VASTA SATANUT EN ENÄÄ						ONO-MATO-POEET-TINEN						VÄY-LÄ		
			SUMUISET			KAUIM-PANA			4 TYT-TÖJÄ PÄIVYS-TÄJÄ EI AINA PUHTAAT			5					
TAI-KA- ELO-KASAT						RHEA SILVIA "REHUJA"			AFRIK-KAL. PRO-FIILIT								
LAIN OHEL-LA			6			ROS-BERG			KAUK. SAARI LAAR								
9.			IHAA "SERK-KUJA"			KAR-TALLA KIKAT											
			PENT-TI			7			PARA-TIISI			POH-JOISTA			JOKI-VA-LAITA		
TANHU-PALLO			ÄKKIÄ			JALKAA SIALLA						8					
			10x10			ÖISIN KAT-SOTUT			PARAS								
			YÖK!						POSTI VÄLILLÄ			SALVA-DOR					
KO-KEITA						TI-LEIL-TÄ						9 POI-KIA					
									10								

Osallistu ristikkokisaan 15. lokakuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin trendikkään ja käteväen heijastavan vyölaukun. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____



Syyskuussa lukijoita kiinnostivat perehdyttämiskäytännöt ja työnilo

Tuorein Paras juttu -äänestys oli tasapeliä juhlaa. Jaetulle ykkössijalle äänestettiin *Tervetuloa töihin* ja *Työnilo tarttuu kaveria kannustamalla*. Myös jutut *Myyräkuume tarttuu mökin syystöissä* ja *Luopumisia ja Fazerin sinistä* kirivät kärkeen. Arvonnassa SuPerin heijastavan vyölaukun voitti Aila Savonlinnasta. Onnittelut!

Mainio uusi perehdytystapa! Toivottavasti otetaan käyttöön valtakunnallisesti.

TERVETULOAA TÖIHIN S. 16

Perehdytys on tosi tärkeä juttu uuden työntekijän aloittaessa uudessa työpaikassa. Hyvä perehdytys parantaa työturvallisuutta ja auttaa uutta työntekijää pääsemään sisään työhön.

TERVETULOAA TÖIHIN S. 16

Upeita nuoria.

TERVETULOAA TÖIHIN S. 16

Silmiä avaava juttu. Ihanaa kun hoitaja näkee ja ymmärtää myös hoidettavan puolen.

LUOPUMISIA JA FAZERIN SINISTÄ S. 69

Koskettava ja liikuttava kirjoitus.

LUOPUMISIA JA FAZERIN SINISTÄ S. 69

Ajankohtainen aihe.

MYYRÄKUUME TARTTUU MÖKIN SYYSTÖISSÄ S. 52

Koska näinhän se on.

TYÖNILO TARTTUU KAVERIA KANNUSTAMALLA S. 48

Kiinnostava juttu, kun itse olen nyt päiväkodissa ihan pienten lasten ryhmässä töissä.

SYLITTELYN TARVE KORONAIKANA S. 14

Itseänikin koskettava aihe.

RINTOJEN PIENENNYSLEIKKAUS KOHOttAA ELÄMÄNLAATUA S. 36

Ihana positiivisuus ja uuden löytämisen ilo.

TUTKIJAJA LÖYSI KEHITYSVAMMAISTEN TALOSTA TYÖN MERKITYKSEN S. 42

Asiallista ja todella tärkeää luettavaa, työnilon resepti kannattaisi jokaisen lukea ajatuksella ja pohtia, menevätkö asiat näin.

TYÖNILO TARTTUU KAVERIA KANNUSTAMALLA S. 48

Auttaa jaksamaan.

SOTE-SOPIMUS VOIMAAN SYYSKUU ALUSSA S. 10

Koko juttu puhutteli minua ja koen näin nykyisessä työpaikassani. Sinne on aina mukava mennä, kun työvuoro alkaa. Työnilon reseptin voisi laittaa vielä huoneentauluksi työpaikalle. 😊👍

TYÖNILO TARTTUU KAVERIA KANNUSTAMALLA S. 48

Aitoja mielipiteitä on kiinnostava lukea.

MILLAINEN ON HYVÄ HOITAJA? S. 64

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillemme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 15. lokakuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin ylellinen ja pehmeä hamam-pyyhe.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 10/2021 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

Kokouskutsut

AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖMÄÄRÄISSÄ KOKOUKSISSA:

- vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintavuodelle
- päätetään ammattiosaston jäsenmaksun suuruudesta
- valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja (= ammattiosaston puheenjohtaja) sekä muut ammattiosaston hallituksen varsinaiset ja varajäsenet
- valitaan vuodeksi kerrallaan kaksi toiminnantarkastajaa ja näille varat
- päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- päätetään muista kokouskutsussa mainitusta asioista.

ILOMANTSIIN AO 507 syyskokous 22.11.2021 klo 17 Parpeenpirtillä. Sääntömääräiset asiat. Tervetuloa! Ilm. viim. 15.11. klo 00.00. Puh. 046 5609114 Terveisin Soile Hoskonen, pj.

KAINUUN YKSITYISSEKTORIN AO 200 syyskokous 12.11.2021 klo 18.00 Sara's Catering, Rajakatu 1, Kajaani. Kokous ja 10-vuotisjuhla samalla, sekä ruokailu. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 1.11.2021 mennessä Eilalle p. 044 2174870 tai super200@superliitto.fi. Ruokailun omavastuu 10 e. Maksu tilille FI94 5760 0320 1397 68. Tervetuloa! Hallitus/Riitta Toivanen

KESKI-KARJALAN AO 510 syyskokous pe 19.11.2021 klo 17.00 Kansanopisto, ruokasali, Opistontie 7, Kitee. Käsitellään sääntömääräiset asiat, mm. puheenjohtajan valinta. Kokouksen jälkeen nautimme ammattiosaston tarjoaman aterian noutopöydästä. Ruokailun jälkeen illanvietto jatkuu takkahuoneella, jossa Nosh-vaate-esittelijä sekä jokaisella mahdollisuus saada pieni hetki intialaista pähierontaa. Myynnissä myös Carelia Cosmetics -tuotteita. Sauna- ja allasosasto käytössämme myös! Sitovat ilmoittautumiset 14.11.2021 mennessä Tiina Kososelle tekstiviestillä 045 23 80091. Tervetuloa!

KESKI-SUOMEN YKSITYISSEKTORIN AO 426 syyskokous, jossa valitaan hallitus seuraavalle toimintakaudelle sekä käsitellään muut sääntömääräiset asiat. Kokouksilta on perjantaina 29.10. klo 18.00 tunnelmallisella Savutuvan Apajalla, osoitteessa Opin-saunankiuas, Jyväskylä. Iltaan kuuluu herkullinen ruokailu ja hyvä ohjelmaa. Sitovat ilmoittautumiset ao:n sihteerille pe 22.10. mennessä numeroon 045 260 3004. Jos kokoontumisrajoitukset estävät kokoontumisen Savutuvalla, kokous järjestetään etäkokouksena Teamsin kautta. Lähetämme tästä jäsenille infoa tekstiviestitse. Tervetuloa!

LIEDON SEUDUN AO 602 syyskokous 18.11.2021 klo 18 alkaen Bowler, Yliopistonkatu 29, Turku. Aloitellaan keilailulla klo 17.00. 20 nopeinta ilmoittautunutta mahtuu mukaan keilaamaan. Kokouksen jälkeen kolmen ruokalajin illallinen. Ilmoittautuminen keilailun ja ruokailun vuoksi 8.11.2021 mennessä tekstiviestillä Leena Nurmi 040 5075128

LIPERIN AO 514 syyskokous ja pikkujoulu 13.11.2021 klo 18 Sokos Hotel Kimmel, Joensuu. Ilmoittautumiset 24.10. mennessä yhdistyksen sähköpostiin super514@superliitto.fi tai tekstiviestillä numeroon 040 2163163. Ilmoita samalla erityisruokavaliosi. Tiina Kolehmainen.

MAASELÄN AO 205 syyskokous järjestetään perjantaina 19.11.2021 Reisjärvellä Kartanohotelli Saarella klo 18.00 alkaen. Kokouksen jälkeen jouluruokailu, jos koronan vuoksi mahdollista. Sitovat ilmoittautumiset viim. 16.11.2021 Jaanalle 045 1395514. Ilmoitathan myös ruokarajoitteista. Tervetuloa!

OULAISTEN SEUDUN AO 207 syyskokous pidetään Honkamajalla 27.11. klo 17. Ilmoittautumiset Tanjalle puh. 044 2752778 tekstiviestillä tai WhatsAppilla 15.11. mennessä. Ilmoita ruoka-aineallergiat/erikoisruokavaliot. Tervetuloa kaikki ao 207 jäsenet.

OULUN SEUDUN YKSITYISTEN AO 229 syyskokous 10.11.2021 klo 18.00 Ravintola Rauhalassa, Mannenkatu 4, Oulu. Jos tulee koronarajoitteita kokoontumisiin, syyskokous muutetaan Teams-kokoukseksi, johon osallistuvat varsinaiseen kokoukseen ilmoittautuneet. Sitovat ilmoittautumiset 31.10. mennessä riikapaasovaara@gmail.com. Poissaolosta joutuu korvaamaan ruokailukulut. Ilmoitathan mahdollisen erityisruokavalion. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Lisäinfoja ao 229:n sivuilta. Tervetuloa!

PORIN SEUDUN AO 619 syyskokous 24.11. klo 18 Kahvila Roll, Itäkeskukseenkaari 1-3, Pori. Käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan hallituksen jäsenet sekä varajäsenet kaudelle 2022-2023. Kokouksessa ruoka- ja kahvitarjoilu sekä arvontaa. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-allergiat viimeistään 10.11. pj Kirsi Karunevalle tekstiviestillä 044 2382316.

PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALAN AO 405 syyskokous 16.11.2021 klo 15.30-17 Keskussairaalankatu 7, Keskussairaalan koulutustilat, luentosalit 1 ja 2. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 §:n mukaiset syyskokous-

asiat. Esityslistan mahdollista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi tarja.aatonen@phhyky.fi 12.11.2021 mennessä. Tervetuloa! Ammattiosaston hallitus.

RIIHIMÄEN AO 615 syyskokous pidetään keskiviikkona 27.10.2021 klo 17.00, Kahvila Ravintola Kaisa, Yritystie 1, Riihimäki. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 § mukaiset syyskokousasiat. Esityslistan mahdollista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 20.10.2021 mennessä sanna.kulmala@gmail.com tai tekstiviestillä 045 2354059. Ilmoita myös, jos sinulla on erityisruokavalio. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa. Ammattiosaston hallitus

RINNEKODIN AO 808 syyskokous järjestetään 10.11.2021 klo 17.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10§ mukaiset syyskokousasiat. Covid-19 -rajoituksia seuraten ilmoitamme lokakuussa kokouspaikan tai laitamme tiedon, onko kokous Teams-kokous. Ilmoittautumiset sähköpostiin ilmoittautumiset.ao808@gmail.com.

TURUN SEUDUN YKSITYISTEN AO 641 syyskokous ti 2.11.2021 klo 18 ravintola Julinia. Ilmoittautumiset super641@superliitto.fi 15.10.2021 mennessä. Tervetuloa! Sanna Suominen.

VAASAN AO 312 perustettu 23.3.1981 Vaasassa hotelli Waskiassa. On aika juhlistaa merkkipäivää, ja vietämme juhlaa 27.10.2021 klo 17 alkaen Waskiassa. Tarkemmat tiedot juhlasta tulevat lokakuun alkupuolella ammattiosaston nettisivuille, koronatilan huomioiden. Yhteydenotot puheenjohtajaan: marja.isomottonen@gmail.com



SuPerin Lieksan ammattiosasto 513 teki retken kauniille Suomujärvelle 14.8.2021.

PAULA HOLLSTRÖM

Kalenteri

Lokakuu

- 1.10. Kansainvälinen ikääntyneiden päivä
- 10.10. Maailman mielenterveyspäivä
- 10.10. Suomalaisen kirjallisuuden päivä
- 15.10. Kansainvälinen valkoisen kepin päivä
- 16.10. Maailman nälkäpäivä

Marraskuu

- 6.11. YK:n päivä
- 14.11. Isänpäivä

SuPerin koulutuksia

- 7.10. Onnistunut kokous
- 27.10. Vauhtia jäsenviestintään
- 3.11. Yhdysjäsen yhdistää
- 10.11. Tehoa taloudenhoitoon
- 12.11. Huippuhallitus
- 18.11. Valmistautunut puheenjohtaja
- 24.11. ja 9.12. Aktiivinen ammattiosasto II

SuPerin tapahtumia

- 16.2.2022 SuPer Proffs 2022 Studiedag
- 16.3.2022 SuPerin ammatillinen opintopäivä -webinaari

SuPerin kaikki koulutukset järjestetään toistaiseksi verkkokoulutuksina.

Kuulumiset marraskuun SuPer-lehteen

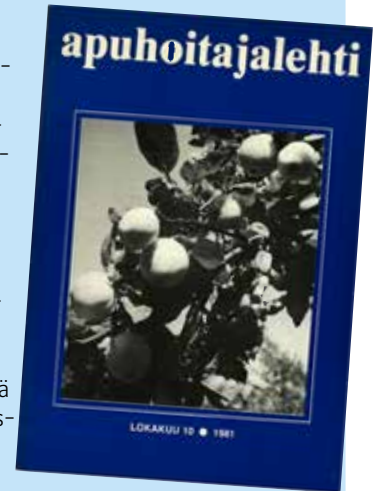
Lähetä kutsut ja kuulumiset marraskuun SuPer-lehteen 8.10. mennessä osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisu-ajankohta.

Nyt on aika

- Nyt on aika ottaa haltuun uusi jäsenetu: Ilmaiset minivalmennukset. Lisätietoja SuPerin verkkosivuilta.
- Ilmoittautua tuleviin järjestökoulutuksiin.
- Suositella SuPeria ja ansaita palkinto.
- Tarkistaa omat jäsentiedot Oma SuPerista.
- Tykätä SuPerin Facebook-sivuista.

”Työpaikkademokratiatoiminta kunnissa ja kuntainliitoissa on käynnistynyt erilaisen aika- taulun puitteissa. Yksittäisen viranhaltijan vaikutusmahdollisuus, lähidemokratia työpaikka- kokouksineen, tuntuu monesti jääneen kehitysasteelle. Viimeistään nyt onkin pysähdyt- tävä miettimään, onko kyseisen tpd-suositus- sopimuksen tekeminen ja toisaalta mittavan organisaation luominen vastannut jäsenkent- tämme odotuksia ja tarpeita? Liittomme jäse- nistön kohdalla taas apuhoitajien ja vastaan- otto/osastoavustajien aktiivisuudesta riip- puu, miten voimme vaikuttaa ja ajaa tavoite- teitamme tpd-organisaatioissa. Järjestelmä- sinänsä ei vielä tuo demokratiaa. Se suo kui- tenkin mahdollisuuksia työelämän demokra- tisointiin ja julkisen hallinnon johtamismene- telmien kehittämiseen. Luotamme siihen, että monet jäsenkuntamme ongelmat ovat ratkais- tavissa työpaikkademokratian suomin mah- dollisuuksiin.”

40 VUOTTA SITTEN



APUHOITAJALEHTI 10/1981



Kissankello kuivattuna.
SARI ERONEN

RISTIKKORATKAISU 9/2021

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

S U V K L V Y E U N

Syyskuun ristikkokisan voitti
Kirsi Pinsiöstä.
Lämpimät onnittelut!

Hamam-pyyhe SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen vyölaukkujen voittajat syyskuussa olivat Kaisa Ojakkalasta, Katja Espoosta ja Riitta Savonlinnas- ta. Onnittelut! Lokakuussa arvotaan kolme hamam-pyyhettä. Tykkää SuPer- lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) _____ . _____ . _____
- Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (17,30 €) perus- tai apuhoitaja (20,00 €) muu koulutus (8,40 €) (Hintoihin lisätään postikulut.)
- Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl
- Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl
- Tilaan jäsenkalenterin 2022
- Tilaan muovisen jäsenkortin (käytössäni ei ole älypuhelin, ei mahdollisuutta ladata mobiilijäsenkorttia)

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

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:

YHTEYDENOTTOPYINTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: _____ . _____ 20____



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

"Trimmaaja vinkkasi aikoinaan, että Tofu voisi luonteensa puolesta sopia Kennelliiton kaverikoiratoimintaan", **Taina Lindholm** kertoo koirastaan. Nyt 4-vuotias australianlabradoodle on toiminnut kaverikoirana jo pari vuotta, ja se on odotettu vieras palvelutalossa. ■



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 Mari Frisk p. 09 2727 9276
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- 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 Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- 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-asiames Minna Kuusela p. 09 2727 9119
- opiskelija-asiames Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiames 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
- järjestelmäasiantuntija Salla Tonttila p. 09 2727 9234
- 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 Seija Piipponen-Pekkola p. 09 2727 9230
- 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 Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/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



NÄR VÅRDAREN FÅR GÖRA SITT ARBETE ORDENTLIGT FÖRBÄTTRAS BRANSCHENS DRAGNINGSKRAFT

En dag på min jogginggrunda funderade jag på att tänk om man skulle se problemet med vårdarbrist från ett annat håll än man hittills försökt göra.

Yrket är fantastiskt och betydelsefullt. I en vårdarens arbete behövs kommunikationförmåga och den kan inga maskiner ersätta. Vårdaren behöver även kompetens i att uppfölja effekten av medicinering och rehabilitering. Allt detta kan inte fastställas med ett mätinstrument utan här behövs kontakt med en människa. En maskin kan inte ersätta en vårdare trots den överallt pågående artificiella intelligensboomen. Och ändå måste vi slåss för att kunna göra vårt arbete som vi är utbildade för.

Vårdbranschen har fått en ordentlig törn ”tack vare” nedskärningar i personalkostnader eftersom den offentliga sektorn måste få ordning på sina finanser. Som ni vet har arbetssituationen för många vårdare blivit helt vettlös. Personaldimensioneringen enligt äldreomsorgslagen har lett till att branschen inte längre har dragningskraft och det är svårt att få arbetskraft.

Man skulle tro att alla vill hitta lösningen för vårdarbristen. Tänk om vi

skulle lägga om kursen? Skulle lösningen för vårdarbristen vara att vårdarna fick ta hand om det verkliga vårdarbetet. Hur bra skulle arbetet vara om man fick använda sitt yrkeskompetens fullskaligt och att utveckla sig! Engagemanget för arbete skulle säkert öka. Arbetets produktivitet och effektivitet skulle öka. Du vårdar, rehabiliterar, uppfosttrar, medföljer, planerar och antecknar. Och det skulle finnas tid för allt det här! Hur annorlunda en arbetsdag skulle då vara, och hur mycket bättre skulle den vårdmottagande personen må.

Det finns givetvis även andra hinder. Den mycket omtalade lönen är en stor fråga. Finansieringen kommer alltid från skattepengarna oavsett om arbetsgivaren är privat eller offentlig. De som betalar är medborgarna i Finland som i alla valundersökningar svarar att det går bra att höja skatten bara vårdarna får en ordentlig lön.

Alla vill ha tillgång till kompetenta vårdare när behovet föreligger. Så lå-

ter det alltid före valen. Problemet är dock att det först utlovas bra vård och sedan kommer frågan hur vården ska betalas, men den frågan bara försvinner i tomma intet. Vi behöver inte ha politiker eller landets regering till förhandlingsbordet men sanningen är att pengarna, med vilka vårdarnas löner utbetalas, kommer från kommuner och staten. Men om det inte finns någ-

ra pengar så lova inget ni kan hålla. Vårdarna och de vårdade är inte till salu för minst betalande.

Det talas för lite om resultaten i vårdarbetet eftersom nu räknas endast besök, åtgärder och annat som statistikförs, men resultat är viktigare. Lösning-

en till vårdarbristen skulle kunna vara att vårdarna får göra sitt arbete ordentligt. Nu när välfärdsområden börjar sin verksamhet och småbarns pedagogiken blir kvar i kommunerna är stunden kommen då vi ska tillsammans ro hem lösningen på frågan.

Hälsningar

P.S. Du kommer väl ihåg att fråga en ny arbetskamrat om hon eller han redan är medlem i SuPer?

LEDARE

UPPMUNTRA DEM SOM REDAN GETT ALLT

I dag läste jag i nyheterna att vid en sjukvårdsdistrikt hade vårdarna bestämt att de ska endast utföra de arbetsuppgifter som står på listorna. Det betyder att de inte är tillgängliga för andra arbetspass utöver sitt eget. Fackavdelningen använde enligt egen utsago förbudet mot övertid och skiftbyte därför att de hade försökt förhandla med arbetsgivaren om en mindre flexibilitetsersättning, såsom larmersättning, men förhandlingarna hade inte lett någonstans. Fackavdelningarnas handlingar kritiserades genast på riksplaneln.

Det finns inga vikarier på arbetsplatserna och därför krävs det av de fast anställda att de ska ständigt vara beredda att flexa. Och även om man hade lyckats få vikarier hade de inte stannat på grund av arbetsförhållanden och lön. Nu är det inte tid att uppmuntra mindre utan uppmuntra mera. Bristen på vårdare är aldrig någon enstaka vårdarens ansvar och man kan inte förutsätta att vårdaren tänjer sig så långt att hon eller han riskerar sin egen arbetsförmåga och hälsa. Vi behöver vända en av de arbetsföra och friska vårdarna även i fortsättningen.

Vårdbranschen har varit tvungen att bära den tyngsta börnan vad gäller hantering av coronasituationen. Dessutom har det i branschen uppkommit vanor och risker som hotar arbetsförmågan mer än tidigare. Hos många har återhämtningen efter arbetet inte varit optimal eftersom fritiden inneburit begränsningar och oro.

På grund av coronasituationen behövs det ännu mer medkänsla och mänsklighet på arbetsplatserna. Belöna flexibilitet, för dialog, lyssna på arbetstagarna och behandla dem som människor. Uppmuntra dem som redan har gett allt och lite till.

Döm således inte dem som kräver förändringar och vill förhandla på arbetsplatserna. Fråga, se och förstå varför de måste göra så.

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.

Ansökan skickas som krypterad e-post till 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
Tel. 09 2727 9209

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

BLI BEKANT MED SKARPPPI



Skarppis nätutbildningsmiljö kan du utveckla dina färdigheter när och var som helst. I Skarppi hittar du intensivkurser samt webinarieinspelningar om ämnen som är intressanta för SuPers medlemmar.

Dra nytta av dina medlemsförmåner och bekanta dig med Skarppis mångsidiga utbildningsutbud.

Skarppi är kostnadsfri för alla SuPer-medlemmar. Den fungerar på mobilen, surfplattan och datorn. En del av utbildningarna är på svenska.

Logga in till Skarppi på adressen skarppi.superliitto.fi. Användarnamnet är din e-postadress. Om du inte känner till lösenordet kan du få det genom att klicka på länken "Glömt ditt lösenord"? Vid problemsituationer kan du kontakta skarppi@superliitto.fi.

Skarppis användarvillkor bör accepteras vid inloggning. Efter att du har läst och accepterat användarvillkoren kommer du inte att meddelas om dem igen när du loggar in till Skarppi. ■



NU ÄR DET INTE TID ATT TALA OM EUTANASI

TEXT SAIIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Terminalvården måste utvecklas så att människor får en bra död oavsett var de bor. Rekommendationer räcker inte utan det behövs lagändringar. Sakkunniga **Mervi Lehtinen** representerade SuPer i en arbetsgrupp som utredde situationen för palliativ vård och terminalvård i Finland. Hon berättar vilka förbättringar vården i livets slutskede behöver.

Vilka är de största problemen i palliativ vård och terminalvård?

Det finns stora regionala variationer i kompetens, tillgång och kvalitet inom palliativ vård och terminalvård. Endast rekommendationer räcker inte för att åtgärda bristerna utan det behövs förpliktande ändringar i lagstiftningen. Om detta är de sakkunniga överens.

En arbetsgrupp bestående av sakkunniga dryftade frågan om läkarassisterad självmord eller eutanasi ska legaliseras i Finland. Det blev inget enigt beslut. Varför inte?

Majoriteten i den sakkunniga arbetsgruppen anser att man ska först lösa problemen med kvalitet och tillgång inom terminalvården. Eutanasi är en mycket viktig fråga och den kommer alltid att dela människorna i två läger. Även i de länder där eutanasi eller läkarassisterad självmord är legaliserad diskuteras frågan ständigt. Det finns till exempel fall där patientens död har fått straffrättsliga följder för läkaren i fråga. Svårigheterna i eutanasidiskussioner åskådliggörs av att man inte ens

har funnit enighet om termer gällande läkarassisterad självmord och eutanasi.

Endast cirka var sjätte person dör hemma trots att de flesta av oss önskar att dö i en bekant miljö. Hur skulle man kunna förbättra situationen?

Erbjudandet om palliativ vård och terminalvård varierar från region till region vilket särskilt kan ses inom hemsjukhusverksamhet. En stor del av människor dör i olika vårdenheter, och förutsättningarna är inte alltid så bra i fråga om terminalvård. Som i all terminalvård behövs tillräckligt med kompetent personal inom hemsjukhusverksamhet och den ska ordnas enligt rekommendationerna. Icke ändamålsenliga jourbesök, undersökningar och behandlingar som inte förbättrar patientens livskvalitet, utan bara ökar patientens lidande, måste få ett slut. Uppföljning och kontakt med hemmen och boendeserviceenheterna kan vidareutvecklas genom olika digitala applikationer, till exempel genom distansmottagningar.

Hur ska utbildningen inom palliativ vård och terminalvård utvecklas?

Kompetensen inom vården i livets slutskede ökas och kvaliteten ska förbättras framför allt genom att satsa på utbildning. I grundexamen inom social- och hälsovården, det vill säga i närvarandarutbildningen, ingår terminalvård. Även inom läkar- och sjukskötarutbildningen har terminalvården vidareutvecklats. I våras infördes ett terminalvårdspass som i sin del har ökat vårdpersonalens kompetens vilket stödjer den lokala och regionala påbyggnadsutbildningen.

Hur kan den döende personens anhöriga få bättre stöd?

För en bra terminalvård hör stöd för anhöriga och närstående i deras sorgearbete. Anhöriga måste även få tillräcklig och begriplig information om patientens mående och vård. Arbetsgruppen föreslår rätt för anhöriga att ta ledigt för terminalvård och att de kan ansöka om ersättning för förlorad arbetsinkomst från Fpa. Terminalvårdsledigheten skulle ge möjlighet att närvara hos den döende ända till slutet. Målet med ledigheten är även att stödja de anhörigas återhämtning efter den anhörigas död; det är känt att den fysiska och psykiska stressen som situationen orsakar ökar risken för den anhöriga att insjukna.

Hur legalisering av eutanasi skulle ändra närvårdarens arbete?

Den rättsliga ställningen för läkare och övrig vårdpersonal i fråga om läkarassisterad självmord borde utredas. Legalisering av eutanasi skulle ändra yrkeskårens etiska grund bestående, det skulle betyda att man överger principerna respekt och skydd för liv. Till exempel i närvårdarens etiska regler och löfte är närvårdarens uppgift att i sitt arbete främja hälsa och att vårda. Beslut och ansvar för att sluta ett liv är i praktiken hos läkare, men vad skulle närvårdarens roll vara och skulle det vara möjligt att vägra? De rättsliga och etiska synpunkterna inom eutanasi måste utredas innan man kan svara på de mer praktiska frågorna.

SUPERSVENSKA

Översättningar Laura Koskela



SOTE-AVTALET MEDFÖR ÄNDRINGAR I PERIODARBETSTID

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

SOTE-avtalet som trädde i kraft i början av september innehåller tidsbestämda ändringar för dem med periodarbete i kommuner och samkommuner. Arbetsgivaren kan inte längre betrakta sovdagen efter ett nattskift som en ledig dag. Å andra sidan är det möjligt att förkorta vilotiden mellan arbetsskiften om både arbetsgivaren och arbetstagaren så vill. Juristen **Riitta Saarikoski** vid SuPer svarar på frågor om ändringarna som medlemmarna undrar över.

SOTE-avtalet garanterar för dem med periodarbete minst två lediga dagar per vecka. Hur fungerar detta i praktiken?

För att arbetstagaren ska orka är det önskvärt att det finns lediga dagar varje vecka och att de tillfaller i en följd. Vid periodarbete är det inte alltid möjligt så därför är de lediga dagarna garanterade på det viset att en två veckors arbetsperiod måste innefatta minst fyra lediga dagar, en tre veckors period minst sex dagar och en fyra veckors period minst åtta lediga dagar. Vad gäller lediga dagar i en följd är minimikravet att inom tre veckors tid ska arbetstagaren få minst två på varandra följande lediga dagar.

Ändras rätten till veckoslutsledigheter?

Lördagar och söndagar är fortsättningsvis lediga dagar i mån av möjlighet, och alla arbetstagare ska ha samma möjlighet till veckoslutsledigheter.

I SOTE-avtalet definieras en ledig dag som en kalenderdag som börjar klockan 00 och slutar klockan 24. Vilken nytta drar arbetstagaren av detta?

Om arbetstagaren inom ett dygn har haft arbetstimmar räknas dygnet som en arbetsdag. Arbetsgivaren kan inte längre betrakta sovdagen efter ett nattskift som en ledig dag. Samma gäller om arbetsdagen börjar klockan 22, då är det inte en ledig dag.

Avtalet ger möjlighet att förkorta vilotiden mellan arbetsskiften om både arbetsgivaren och arbetstagaren vill det. Varför har denna ändring skett?

Arbetstidslagen som trädde i kraft i början av år 2020 fastställde att en arbetstagare måste ha minst elva timmars dygnsvila mellan arbetsskiften. Med denna lag ville man se till att arbetstagaren kan återhämta sig mellan arbetsskiften. Vi har dock fått återkoppling från medlemmar att många vill fortsättningsvis arbeta med kombinationen kvälls-morgonskift och korttidsmorgon-nattskift.

Hur ska förlorad vilotid kompenseras?

Om ledigheten mellan arbetsskiften är nio timmar måste arbetsgivaren ersätta de saknade timmarna direkt i samband med nästa elva timmars ledighet. Då blir det minst tretton timmar ledighet mellan arbetsskiften. Om det inte är möjligt beroende på arbetssituationen måste arbetstagaren få ledigt för de saknade timmarna så fort som det är möjligt, dock senast inom 14 dygn.

Vem på arbetsplatsen bestämmer om vilotiden mellan arbetsskiften förkortas?

Överenskommelsen om avvikande vilotider hör till förtroendemännens uppgifter. Huvudförtroendemannen avtalar med arbetsgivaren om en lokal överenskommelse. Först efter detta får varje arbetstagare var för sig bestämma om den-

na vill ge sitt samtycke till förkortad vilotid, till exempel genom att skriva under en av arbetsgivaren utarbetat samtyckesblankett.

Måste arbetstagaren gå med på att förkorta vilotiden om alla andra på arbetsplatsen gör det?

Nej. Elva timmars dygnsvila är fortsättningsvis huvudregeln och man ska följa den alltjämt.

Kan man återkalla samtycket?

Ja. Hur samtycket ska återkallas kommer man överens om i det lokala avtalet där man kommer överens om vilotiderna. Instruktion om återkallandet ska vara skrivet i samtyckesblanketten. Man kan be arbetsplatsens förtroendeman om råd.

Vad ska arbetstagaren som övergår till SOTE-avtalet göra?

Övergåendet förutsätter inga åtgärder från arbetstagarens sida. Man byter inte arbetsgivare och behöver inte skriva under ett nytt anställningsavtal. Det blir inga ändringar i lönesättning och anställningsvillkoren är de samma. Endast de med periodarbete kommer att få några tidsbestämda ändringar i anställningsvillkoren enligt avtalet: SOTE-avtalet preciserar begreppet ledig dag och placering av lediga dagar i arbetsskiftslistan. Dessutom ger avtalet möjlighet att förkorta dygnsvilan om både arbetsgivaren och arbetstagaren vill avtala om detta.

När träder förändringarna i kraft?

SOTE-avtalet trädde i kraft den 1 september. Om datumet hamnar mitt i en arbetsperiod träder ändringarna om placering av lediga dagar från och med nästa arbetsperiod. Ändringarna gäller ända till avtalsperiodens slut, till och med den 28 februari. I de kommande förhandlingarna är det meningen att precisera och förbättra ändringarna. Målet är att de blir varaktiga.

Vad om arbetsgivaren inte följer ändringarna?

Du ska omedelbart ta kontakt med din chef eller den som har utarbetat arbetsskiftslistan. I sista hand får du hjälp av förtroendemän hos SuPer.



HOO JOHN BLUND, MELATONIN ANROPAR!

TEXT MARI VEHMANEN BILD MOSTPHOTOS

Den som kämpar med sömnproblem skapar sig lugna kvällsrutiner och undviker blått ljus. Det är värt att prova melatonin men vänta dig inga under.

Användning av melatoninpreparat är för många finländare ett välkänt sätt att lindra sömnproblem. Melatonin lämpar sig för lindring av många slags sömnproblem.

– Ett användningsområde är mot kraftig störning i sömn- och vakenhetsrytm, eller försenad sömnfassyndrom. Med hjälp av melatonin är det möjligt att rucka tiderna med ett par timmar så att läggdags och uppvaknande sker tidigare. Dessutom kan melatonin hjälpa mot jetlag, säger forskningsprofessor **Timo Partonen** vid Institutet för hälsa och välfärd.

Enligt rådande uppfattning är användning av melatonin mycket säkert. Inga allvarliga biverkningar är kända.

– Melatoninanvändning innebär inte de traditionella riskerna som sömnmediciner gör, det vill säga beroende och eventuell överdosering. Ökning av dosen över en viss gräns ökar inte melatonins inverkan.

Partonen uppger att mot lindriga sömnproblem, som börjat helt nyligen, kan man mycket väl prova receptfritt melatonin i egen regi, bara man följer anvisningarna för dosering i förpackningen.

– Men om sömnlösheten har varat mer än en månad, eller den har börjat

plötsligt och är svår, är det skäl att besöka läkare. Då kan sjukdom eller annan eventuell bakomvarande orsak identifieras.

Övriga mediciner förhindrar inte användning av melatonin. Men man ska uppfölja noggrant blodkoaguleringsfaktorerna hos de som använder Marevan eller annat warfarin som blodförtunnande, särskilt i början. Om melatonin tas på helt fel tid på dygnet kan det orsaka trötthet och då kan olycksfallsbenägenheten öka.

För gravida eller ammande kvinnor rekommenderas inte melatonin, men i övrigt kan melatonin användas av alla åldrar, även av barn. Med hjälp av

melatonin behandlas speciellt barnens besvärande sömnlöshet, men ett friskt barn behöver inte melatonin för att förbättra sömnen.

FÖR STORA FÖRVÄNTNINGAR

Den största risken i användning av melatonin enligt Partonen är de överdimensionerade förväntningarna. Melatonin är ingen dundermedicin som löser alla sömnproblem.

– Man kan få en viss hjälp av melatonin för att få tillräcklig sömn eller lämplig dygnsrytm. Men man ska inte glömma att samtidigt använda de välkända egenvårdsmetoderna för sömnlöshet: lugnande kvällsrutiner, undvikande av blått ljus och så vidare.

MELATONIN SÄNKER KÄRNTEMPERATUREN

Melatonin är ett hormon som förekommer naturligt i människokroppen.

– Hjärnans tallkottskörtel producerar melatonin på nattetid. Förutsättningen är att ögonen inte utsätts för ljus. Dessutom reglerar vår inre klocka avsevärdt: melatoninproduktionen går inte i gång mitt på dagen även om människan av en eller annan anledning hamnar i mörker, förklarar Timo Partonen.

Melatonin upptäcktes 1958 och dess möjligheter att användas som medicin forskades intensivt från och med slutet av 1970-talet.

– Särskilt i skiftet mellan 1980- och 1990-talen var det populärt att försöka behandla alla slags besvär med hjälp av melatonin.

Melatonin får kroppens så kallad kärntemperatur, temperaturen runt inre organ, att gå ner något. Detta förstärker tröttheten, främjar insomnandet och fördjupar sömnen.

Melatonin utsöndras som mest mitt i natten, vid cirka två- tredjeden. Efter det börjar mängden minska och när miniminivån fram till morgonen. Melatonin försvinner snabbt ut ur blodcirkulationen.

MELATONIN UTSÖNDRAS MEST SOM BARN OCH UNG, MEN EFTER DET MINSKAR MÄNGDEN DRASTISKT. DET ÄR KANSKE DÄRFÖR SOM SÖMNER BLIR FRAGMENTARISK OCH LÄTT MED ÅLDERN.

Melatoninproduktionen är som rikligast i barndom och tidig ungdom. I vuxenålder börjar mängderna gå brant ner och minskar vidare med åldern.

– Detta verkar vara en förklarande faktor till det allmänna fenomenet att de äldres sömn blir lätt och fragmentarisk. Andra orsaker är till exempel sjukdomar, säger Timo Partonen.

Den individuella variationen är stor. Tallkottskörteln hos vissa producerar mycket rikligt med melatonin medan hos andra är mängderna mindre, även hos unga.

Användning av melatoninpreparat påverkar inte kroppens egen melatoninproduktion.

RECEPTBELAGT OCH RECEPTFRITT

I Finland kan melatonin köpas både som receptbelagd medicin och receptfritt kosttillskott. Preparatet anses vara medicin om det innehåller minst två milligram melatonin per tablett. Dessutom måste man alltid ha recept när användningssyftet är behandling av sömnlöshet.

Den vanligaste styrkan i receptfria preparat i Finland är 1,9 milligram och de kan marknadsföras i stället för sömnlöshet, till exempel till att lind-

ra symptom med jetlag. I USA har det tidigare varit tillåtet att tillsätta melatonin i livsmedel men i Europa har det inte varit möjligt.

Preparatens styrka varierar från 0,5 milligram och uppåt. Det finns snabbverkande preparat som snabbt höjer blodets melatoninhalt. Och av de långtidsverkande alternativen frigörs melatonin jämnt i kroppen under flera timmar.

ANVÄND MELATONIN RÄTT

- Melatonin lämpar sig för lindring av många slags sömnproblem. Välj rätt produkt utifrån problemet.

- Snabbverkande preparat kan hjälpa om det är svårt att somna och det är ett problem.

- De långtidsverkande tablettorna på sin sida kan minska den fragmentariska och lätta sömnen.

- Melatonin-tabletten ska tas ett par timmar innan den önskade insomningstiden – gärna senast klockan 22.

- Effektivast är det att ta melatonin varje kväll, så regelbundet som möjligt och vid samma tid. För att få full effekt kan det ta ett par, tre veckor.

- Melatonin kan användas säkert i veckor, till och med månader i sträck. Engångsdoser varierar utifrån individuellt behov från 0,5 milligram ända till 10 milligram.

- Med tiden kan toleransen för melatonin öka och den tidigare dosen verkar inte räcka till. Då ska man hellre ta en paus i användning än att öka dosen. Efter en månad kan man börja igen om det känns att man har behov av det.

- Den vanligaste biverkningen av melatonin är huvudvärk.

TIMO PARTONEN OCH KÄYPÄHOITO.FI

Enligt Timo Partonen har användning av receptbelagd melatonin ökat tydligt de senaste åren. Det är numera den näst mest ordinerade medicinen för behandling av sömnlöshet. Populariteten hos kosttillskott som innehåller melatonin kan man bara gissa sig till.

– Vi har ingen tillgång till samlad information men det skulle vara intressant att veta hur utvecklingen av säljmängderna ser ut. ■



ALLT FLER NÄRVÅRDARE ÖVERVÄGER ATT SÄGA UPP SIG

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Förbundet får dagligen frågor om uppsägning av arbetsavtal, uppger **Anne Villman**, SuPers sakkunniga i avtalsfrågor. Frågor om uppsägning har ökat under det gångna året, och de som överväger frågan arbetar såväl i företag som inom den offentliga sektorn.

En del av de som säger upp sig eller överväger det tänker lämna vårdbranschen helt och hållet, andra funderar på att byta sin fasta anställning mot kortjobb.

Man tillfrågar förbundet om praktiska ting, till exempel längden på uppsägningstiden. Uppsägningstiden för arbetsavtal som gäller tills vidare beror på längden på anställningen. För anställningstiden på mer än fem år är uppsägningstiden en månad, vid kortare anställningstid i 14 dagar.

– Man kan inte säga upp en visstidsanställning om man inte har överenskommit om det i arbetsavtalet, utan anställningen upphör efter utgången av den i förväg avtalade utsattatiden.

Vid korttidsanställning är anställningsförmånerna sämre än vid fast eller visstidsanställning.

– Fast anställda får lön för varje dag, korttidsanställda endast för de dagarna de arbetar. Detta uppdagas vanligen när

arbetstagaren blir sjuk. Den korttidsanställda får nödvändigtvis inte någon ersättning alls för sjuktiden.

Dessutom får den korttidsanställda sparade semesterdagar ersatta i pengar och då existerar inte någon betald semester.

ARBETSTAGARNA SKA VARA MED VID PLANERING AV ARBETSSKIFTEN

Den stora gruppen som funderar på uppsägning berättar framför allt om branschens arbetsförhållanden, långvarig brist på vårdare och arbetstagarnas alltför stora arbetsmängd.

För många som funderar på korttidsjobb lockar möjligheten att själv påverka till exempel arbetstiden. Enligt Anne Villman är det möjligt för arbetsplatserna att ändra detta missförhållande.

– Arbetstagarna ska vara med och planera arbetsskiftet. Detta ökar arbetstagarnas välmående när de själva kan påverka sin arbetstid. ■