

SUPER

11/2021

*Kaamos
koettelee
vuoro-
työläisen
unta*



LÄÄKEHOITO
EI AINA TOTEUDU
TURVALLISESTI
PÄIVÄKODISSA

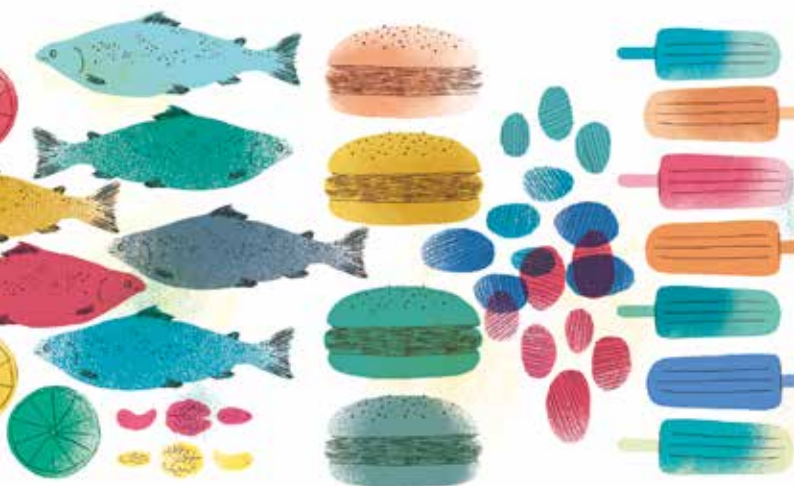
@ISITREENAA

LASTENHOITAJA
JESSE HEIKKISELLÄ
ON INSTAGRAMISSA
11.000 SEURAAJAA

ONKO KOLESTEROLI
VEREN HYVIS VAI
PAHIS?

EEVA VIRKORINNE
USKALTA PUHUA
SEKSUAALISUUDESTA

SUPER



24

Ruokien valikoiminen ja joidenkin ruokien välttely on yleistä autismikirjon ihmisillä. Se saattaa vaikuttaa myös terveyteen.

59

Juhani Vihervä on nähnyt läheltä, kuinka koronapandemia on koetellut asunnottomia.



52

Kolesterolistä puhutaan usein kielteisesti, vaikka se on elimistölle välttämätön aine.



UUTISET

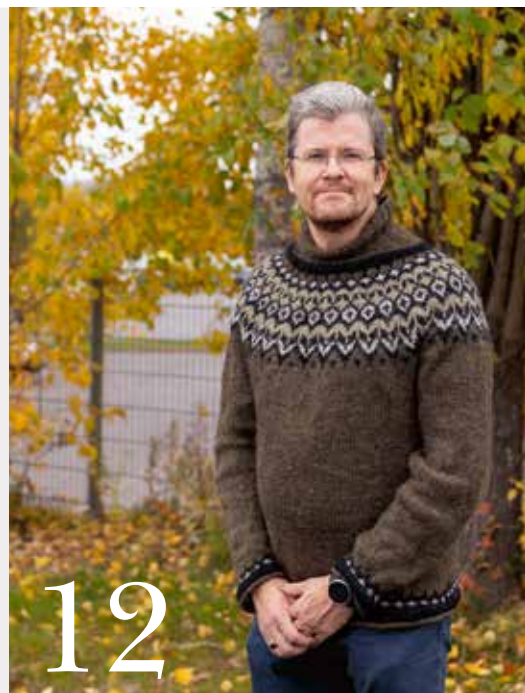
- 6 Lääkehoito ei aina toteudu varhaiskasvatuksessa turvallisesti
- 7 Työyksiköiden vaihtaminen stressasi hoitajia korona-aikana
- 10 Valvira puuttui peliin, kun 40 hoivakotia ei ilmoittanut tietoja henkilöstömitoituksesta

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä professori Vesa Kiviniemi
- 32 Terveudeksi!
- 64 Hyvä hoitaja
- 66 Superristikko
- 67 Paras juttu
- 70 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

AMMATTI

- 14 Kansainvälisen rekrytoinnin eettiset ohjeet uudistettiin
- 16 Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen syntymälahja
- 22 Ota puheeksi omaishoitajan alkoholin käyttö
- 24 Autismiin piirteet vaikuttavat ruokailutapoihin
- 28 Pieksämäellä kiinnostuttiin kuntoutuksesta ja kotiuttamisesta
- 40 Juttusarja: Persoonallisuushäiriöt
- 48 Sääliminen on kuluttavaa, myötätunto sen sijaan lisää luovuutta
- 52 Onko kolesterolia veressä hyvis vai pahis?
- 59 Tuokio työssä: Asunnottomien yö



12

"Alzheimerin tauti on pitkälti elintaso-sairaus. Täysin sitä ei voi elintavoilla estää, mutta sitä voi olla mahdollista siirtää eteenpäin."

Professori
Vesa Kiviniemi



28

Eila-Sinikka
Niemeläinen
liikuttaa ja
kuntouttaa
kotihoitoon
asiakkaita.

ILMIÖT

- 36 Järkytyksen kohdannut työyhteisö tarvitsee kriisiapua
- 34 Aikuinen, pidä rokotuksesi ajan tasalla
- 44 Lastenhoitaja Jesse Heikkisellä on Instagramissa yli 11.000 seuraajaa
- 56 Pimeys pistää vuorotyöläisen kunnan koviille

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 43 Anu Tevanlinna
Entä jos puhuisimme selän takana hyvää?
- 69 Sydämellä Salla
Huippumummo

EDUNVALVONTA

- 62 SuPer Työttömyyskassa
- 63 SuPer-voitto
- 60 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 74 Palvelukortti



Lähihoitaja
Eeva Virkorinne

KANSIKUVA
Laura Vesa

44

Lastenhoitaja ja kahden lapsen isä Jesse Heikkinen käyttää kasvatuksessa samoja hyväksi havaittuja kikkoja sekä töissä että kotona.



Lähihoitajien VALMISTUJAISET

STRIIMATAAN 30.11.2021

KELLO 18:00 ALKAEN

.....
Lue lisää ja ilmoittaudu
mukaan viimeistään
maanantaina 29.11.
superliitto.fi

Tiesithän,
että verkkotapahtuma
on **maksuton kaikille**
lähihoitajaksi
valmistuville!

LIVE:
*Jukka
Poika*

KYSY!

Tule kuulemaan
asiantuntijoita,
jotka vastaavat
valmistumiseen
liittyviin
kysymyksiin.



SUPER
superliitto.fi

VOITA 100 EURON STIPENDI

Tapahtumapäivän
aikana **varsinaisiksi**
jäseniksi sähköisesti
liittyneiden kesken
arvotaan 100 euron
stipendejä sekä
bluetooth-kuulokkeita.



Tapahtuman aikana
monia muita
arvontoja.



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
Mari Frisk 09 2727 9276
Kerttu Juutilainen (toimitusharjoittelija)
050 473 4705

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Petteri Löppönen,
Jone Matilainen, Hanna Moilanen,
Maria Paldanius, Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Laura Vesa,
Matti Westerlund.

PAINOS

83 600

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Kiireen keskellä kuumaa kahvia

Lähihoitajat ovat kokeneet sen tietenkin ensimmäisinä: Töissä otetut juoksuaskeleet ja pitämättä jääneet kahvitauot, venvyvät vuorot, syvät huokaukset työvuorolistan edessä, kun kollega onkin kipeä.

Hoitajapulasta on puhuttu tosi pitkään. Avoimena oleviin paikkoihin ei tahdo olla hakijoita ja sijaisia ei saada. Tilanne on sama niin varhaiskasvatuksessa, kotihoidossa kuin vanhustyössäkin.

Syitä hoitajien katoon on kerrattu monesti. Ohuen tilipussin lisäksi alalta ajavat pois muutkin syyt: työolosuhteet, kiireen tuoma tynnyri ilmapiiri ja onneton johtaminen. Korona. Ainaisen tunne siitä, että pitäisi tehdä enemmän ja paremmin, mutta ei vain voi.

Kaikki ovat kai suurin piirtein yhtä mieltä siitä, että hoitajapula on huono asia ja siihen on pakko saada ratkaisuja, jotta yhteiskunta pysyy pystyssä. Ratkaisuja haetaan, jos jonkinlaisia. Tässäkin lehdessä kerrotaan kansain-

välisen rekrytoinnin kiemuroista ja eettisistä ohjeista, joita SuPer on ollut laatimassa. Perinteisten työsuhteiden rinnalle on syntynyt uudenlaisia malleja, esimerkiksi vuokratyövoima, siitäkin lisää seuraavilla sivuilla.

Kaiken ratkomisen ja kiireen keskelle tuli sitten vielä tämä marraskuu. Toivon, että tänä vuonna pimeä vuodenaika on lempeä ja tarjoilee meille huerteisia aamuja, kuumaa kahvia tuoksua, valon pilkahduksia ja jotakin pysäyttävän hyvää siellä arjessa. Sitä me nyt tarvitsemme.

Elina Kujala



Lääkehoito ei aina toteudu päiväkodeissa turvallisesti

SuPerin kyselyyn vastanneista lastenhoitajista 30 prosenttia arvioi, ettei työpaikalla ole huolehdittu riittävästi lääkehoidon osaamisesta. Päiväkodista voi puuttua esimerkiksi ajantasainen lääkehoitosuunnitelma, eikä lääkelupien uusimiseen järjestetä mahdollisuutta pyynnöistä huolimatta. Diabetesta sairastava Martti Herrala, 5, tarkisti sensorista verensokerinsa tason tammikuussa 2020. Lähihoitajat ovat varhaiskasvatuksen ainoa ammattiryhmä, jolla on oikeus ja osaaminen toteuttaa lääkehoitoa.



Korona-ajan työsiirrot aiheuttivat ahdistusta ja stressiä

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **MOTPHOTOS**

Koronan takia työyksiköstä toiseen siirtyneet sairaalatyöntekijät olivat selvästi ahdistuneempia kuin ne, jotka työskentelivät korona-ajan omassa yksikössään.

Erityisen pahalta tuntui se, että vaikka vastuu kasvoi, työnantaja ei osoittanut rahallista arvostusta.

Suurin osa sairaalatyöntekijöistä kertoi työstressin lisääntyneen pandemian aikana. Moni pelkäsi koronaan sairastumista tai viruksen tartuttamista läheisiin.

Stressin kokeminen ja siihen liittyvä oireilu, esimerkiksi keskittymisvaikeudet ja työasioiden ajattelu vapaa-ajalla, olivat yleisempiä niillä työntekijöillä, joilla työpiste tai -tehtävät olivat koronan takia vaihtuneet.

Sosiaalilääketieteellisessä Aikakauss-lehdessä julkaistun artikkelin tutkimusaineisto kerättiin kahdesta suomalaisesta sairaalasta keväällä 2020. Kyseeseen vastasi yhteensä lähes 2 000 työntekijää.

HENKILÖKUNTA TARVITSEE TUKEA VIELÄ PITKÄÄN

Kyselyyn osallistuneet työntekijät kokivat, että heidän mielipiteensä ohitettiin ja että he jäivät vaille työyhteisön tukea työpisteen vaihtuessa toiseen. Henkilö-

kunta ymmärsi tilanteen vaatimat järjestelyt mutta kyseenalaisti tavan, jolla siirrot suunniteltiin, toteutettiin ja niistä tiedotettiin.

Siirrot tehtiin nopeasti, eikä työntekijöille jäänyt aikaa harkita siirtymistä tai sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen. Moni oli epävarma omasta osaamisestaan ja pelkäsi tekevänsä virheitä potilaiden hoidossa.

Tilanne aiheutti myös kokemuksen työntekijöiden epäreilusta kohtelusta, kun osalla työmäärä väheni ja toisilla työn vaatimukset kasvoivat merkittävästi. Erityisen pahalta työntekijöistä tuntui se, ettei työnantaja osoittanut rahallista arvostusta vastuunotosta ja joustavuudesta.

Kyselyyn vastanneet toivoivat, että heidät olisi otettu mukaan siirtojen suunnitteluun ja päätöksentekoon. Henkilökunnan kuulemisen lisäksi tutkimusartikkelissa todetaan, että koronakriisin vaikutukset sairaalan henkilökunnan hyvinvointiin ja jaksamiseen voivat olla pitkäkestoisia, mikä tulisi huomioida pandemian jälkihoidossa. ■

3x
DIGIHYVINVOINTI



Daylio-sovelluksessa seurataan omaa mielialaa ja merkitään muistiin päivän aktiiviteetteja. Tietojen kirjaaminen tapahtuu helposti ja nopeasti symboleita klikkailemalla, ja mielialojen ja tekojen yhteyden huomaa nopeasti. Liikunta virkisti, liian pitkä työpäivä uuvutti. Parempien arkirutiinien rakentaminen saa uutta potkua. Android- ja Apple-puhelimille.



Älypuhelimien jatkuva näprääminen on monen elämässä stressaava häiriötekijä. Forest-sovelluksessa käyttäjä istuttaa taimen, joka kasvaa 25 minuuttia. Jos puhelimeen koskee tänä aikana, puu kuivuu ja kuolee. Jos luurista malttaa pysyä erossa, kasvaa aikanaan kokonainen metsä. Forest tekee yhteistyötä Trees for the Future -järjestön kanssa ja istuttaa myös oikeita puita. Android- ja Apple-puhelimille.



Sinivalo on älylaitteiden viheliäinen sivuvaikutus, sillä se virkistää aivoja ja vaikuttaa uneen. Suomenkielisestä Blue Light Filter -sovelluksesta voit himmentää näyttöä ja valita kellertävän tai punasävyisen valon, joilla ei ole virkistävää vaikutusta. Värisävyyn muutoksen voi myös ajastaa puhelimeensa. Android-puhelimille.

Vaikuttavatko pimeys ja syksyinen sää omaan jaksamiseen ja työvireeseen?



Pimeä parantaa unenlaatua, joka piristää. Mutta kylmästä ja märästä en tykkää yhtään!

Marika Riikonen, Lempäälä

Kyllä

74%

- Pimeä ja märkä imee kaiken, kun yötyötä tekevä nä nukun valoisan ajan.
- Tuntuu, ettei töiden jälkeen jaksu huolehtia omasta jaksamisesta. Liikunta unohtuu ja tilalle tulee useammin sohvalle makoilu.
- Kotihoidossa huomaa syksyn haitat, kun pimeä tulee aikaisin ja kelit on huonoja.
- Työmatka on 57 km suuntaansa. Se vaikuttaa vielä työpaikalle mennessä, samoin jos on huono sää. Ennen työpäivän loppumista alkaa jo miettiä kotimatkaa, pimeyttä ja sadetta.
- Töissä ei ole kesäapulaisia, niin on enemmän töitä.
- Aamut on pimeitä, kun lähtee töihin. Ilta tulee varhain. Asiakkaat ovat myös väsyneempiä. Valoa pitää hakea kynttilöin. Vireystaso vähenee. Uiminen lisää vireyttä, ja ystävien tapaaminen.
- Olo on väsyneempi ja tarvitsen enemmän unta. Palautuminen on huonoa ja se vaikuttaa työvireyteen.

Ei

26%

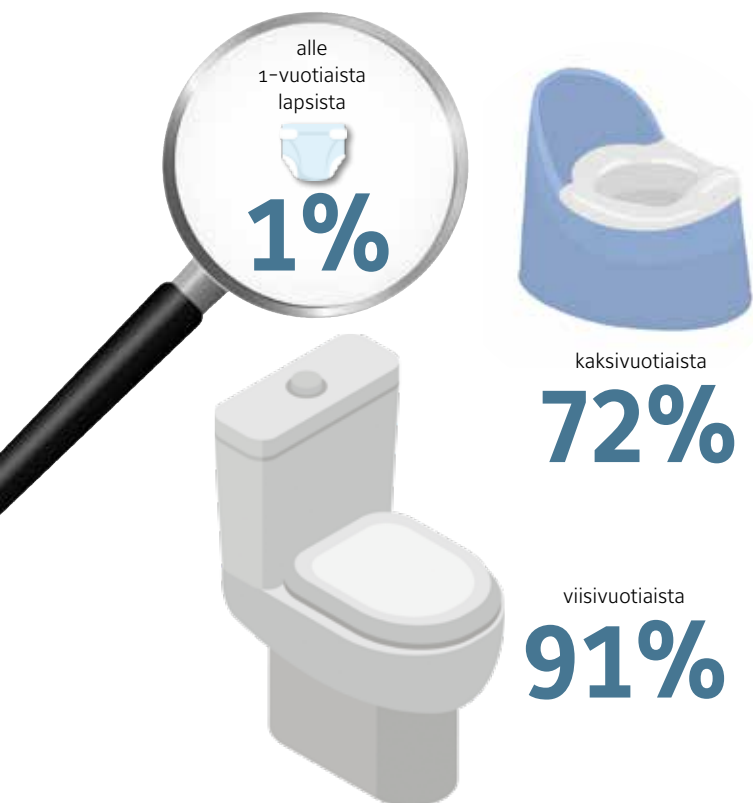
- Pimeällä saa nukuttua paremmin! Kun pitää rytmin tasaisena, niin jaksaa kellon soidessa pompata töihin.
- Pienet ihanat lapset, joita saan hoitaa, levittävät auringon lailla valoa, lämpöä ja iloa ympärilleen, oli vuodenaika mikä tahansa.
- Kesällä on niin kiire, että on mukavaa, kun tulee syksy.



VASTAA MARRASKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.11. MENESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTTAAN SUPERIN TRENDIKÄS JA KÄTEVÄ HEIJASTAVA VYÖLAUKKU. LOKAKUUSSA ARVOTUN SUPERIN VYÖLAUKKUN VOITTI SARI JUVALTA.

KUUKAUDEN NUMEROT

Varhaiskasvatukseen osallistuu



LÄHDE: THL.FI, VUODEN 2020 TILASTOT



Työnantajat tukevat liikuntaa liian vähän

Tutkituista hyödyistä huolimatta työnantajat hyödyntävät liian vähän liikuntaa työntekijöiden hyvinvoinnin edistämisessä. Kyselyn mukaan joka neljäs työntekijä ei saa työnantajaltaan mitään tukea liikuntaan, kertoo Työterveyslaitos. Yleisin tapa kannustaa liikkumiseen on liikuntaetu, joka on käytössä alle puolessa työpaikoista.



Laiton uhkaus on nyt virallisen syytteen alainen rikos

Muutos tarkoittaa sitä, että poliisi voi tutkia esimerkiksi työtehtävissä saatua tappouhkauksia myös silloin, kun uhkailun kohde ei vaadi uhkailijalle rangaistusta. Tutkimusten mukaan yli puolet lähihoitajista on joutunut työssään fyysisen väkivallan uhriksi. Sanallisen uhkailun ja pelottelun kohteeksi joutuminen on vieläkin yleisempää.

Ilmaisen influenssarokotteen ehdot kiristyivät

Sosiaali- ja terveysministeriö on täsmentänyt maksuttomaan influenssarokotteeseen oikeutettujen määritelmää. Rokotteen saaminen edellyttää nyt toistuvaa ja läheistä kontaktia riskiryhmäläiseen, kun aikaisemmin siihen on riittänyt laveammin kuuluminen riskiryhmäläisen lähipiiriin. Tarkoitus on varmistaa, että influenssarokotteet riittävät kohderyhmille. Rokotteita on varattu tälle influenssakaudelle kaksi miljoonaa, mikä on 300 000 enemmän kuin viime kaudella.

ROBERTIN PILAPIIRROS





YLI 40 HOIVAKOTIA PÄÄTYI VALVONTAAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOTPHOTOS

Valvira ja aluehallintovirastot ottavat valvontaansa eri puolilla Suomea kymmeniä hoivakoteja, jotka ovat jättäneet ilmoittamatta henkilöstömitoitustietonsa.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos lähetti keväällä kyselyn lähes 1 900 hoivayksikölle selvittääkseen kuinka hyvin hoitajamitoitus yksiköissä toteutuu. Kyselyyn jätti vastaamatta kymmeniä yksiköitä, joista yli 40 on nyt Valviran ja aluehallintovirastojen valvonnassa.

Valvonnan tarkoituksena on selvittää, miksi ilmoitukset hoitajamitoituksesta on jätetty tekemättä.

Alun perin 50 vastaamatta jättäneistä yksiköistä seitsemän oli lopettanut toimintansa. Vastaamatta jättäminen on voinut johtua myös esimerkiksi siitä, että vastuuhenkilöt ovat matkanvarrella vaihtuneet. Se ei toki ole legiimi syy vastaamatta vaan organisaation velvollisuus on pitää tiedot ajan tasalla, sanoo Valviran ylitarkastaja **Kirsi-Marja Santama**.

– Jäljelle jääneiden yksiköiden tilannetta lähdetään tarkastelemaan uudestaan. Oletus on, että kun mitoitusta valvotaan valtakunnallisesti, asiaa selvittävään kyselyyn myös vastataan.

Valviran valvonnassa on 33 yksikköä ja aluehallintovirastojen valvonnassa yhdeksän yksikköä, jotka ovat jo ennestään olleet aluehallintovirastojen tarkkailussa eli niitä epäillään vanhusten hoidon epäkohdista tai puutteista.

Valvira päättää mahdollisista toimenpiteistä sen jälkeen kun se on selvittänyt yksiköiden vastaamatta jättämisen syyt.

VASTAAMATTA JÄTTÄNEITÄ YKSIKÖITÄ ON ERI PUOLILLA SUOMEA

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kysely hoitajamitoituksen toteutumisesta lähetettiin tehostetun palveluasumisen, vanhainkotien ja terveyskeskuksen pitkäaikaishoidon yksiköille, mukaan lukien myös niin sanotut hybridiyksiköt.

Kyselyyn vastaamatta jättäneissä on sekä kunnallisia että yksityisiä hoivakoteja eri puolilla Suomea, ja säätiöt ja pienet yritykset muodostavat näistä merkittävän osan.

Kyselyyn vastanneista yksiköistä hoitajamitoitus alittui joka 10. yksikössä.

Näiden yksiköiden tilanteiden selvittäminen on aluehallintovirastojen vastuulla.

Jotta epäkohtiin voidaan puuttua, on todella tärkeää, että kaikki yksiköt ilmoittavat hoitajamitoituksensa valvontaviranomaisille, toteaa SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola**.

– Sitova hoitajamitoitus on minimi, jolla pyritään turvaamaan asiakasturvallisuus ja työturvallisuus sekä edellytykset hyvälle hoidolle. Mitoitusta on kuitenkin tarkasteltava asiakkaiden hoitoisuuden mukaan, ja usein minimimitoitus on riittämätön.

Paavolan mukaan vanhuspalvelulain voimaantulosta asti on useista yksiköistä tullut tietoa SuPeriin, ettei lainmukainen hoitajamitoitus toteudu.

– Työpaikoilla lain voimaantumoon ei valmistauduttu riittävän ajoissa ja hoitajamitoituksen lisäksi tehtävänjakoa ei ole toteutettu kaikissa yksiköissä kuten laissa on määritelty.

Vanhuspalveluiden hoitajamitoitus astui voimaan vuosi sitten syyskuussa. ■



KARI HULKIO

LAPSEN PARHAAKSI

Viime aikoina on puhuttu paljon varhaiskasvatuksen ahdingosta. Aihe ei ole uusi. SuPer on pitänyt eri tahoilla jo pitkään esillä varhaiskasvatuslain tavoitteita ja puhunut järkevien ryhmäkokojen puolesta, palkkauksesta, työaika järjestelystä, työmäärästä ja työtavoista; siitä miten työaikoja muutellaan. Nämä ovat kestoaiheita, joiden eteneminen parempaan suuntaan on hidasta kuten yleensä kaiken, mikä luetaan kuuluvaksi hyvinvointipalveluihin. Samaan aikaan, kun kipuillemme hyvinvointipalveluiden rahoituksen ja hoitajien jaksamisen kanssa, saamme lukea miten näistä palveluista pitäisi tehdä tuottavampia.

Lakipykälästä on hyvä aloittaa. Mitä varhaiskasvatuksesta sanotaan laissa? Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.

Lakia säätäessä on ajateltu, että toimintakulttuuria pitää saada muutettua niin, että siitä tulee varhaiskasvatukselliseen tietoon, peda-

gogiikkaan, perustuvaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa. Ajatus on, että opettaja tai hoitaja motivoi lasta saavuttamaan sovittuja tavoitteita. Ja jotta tavoitteisiin päästään, on lasta ohjaavan aikuisen näytettävä, kerrottava ja ohjattava, ja leikkien ja tekemisen kautta mahdollistettava uuden oppiminen. Tämä kaikki on hienoa ja hyvää, se on lapsen parhaaksi, ja siksi on tehty varhaiskasvatuslaki.

Lailla on hyvä tarkoitus, mutta kaikki ei ole mennyt aivan putkeen.

Lakia säätäessä siihen määriteltiin henkilöstörakenne, ja silloin työntekijöiden saatavuudesta tuli ongelma. Kaikkiin varhaiskasvatuksen ryhmiin ei riittä henkilökuntaa, kun vaatimuksena on kaksi opettajaa ja yksi lastenhoitaja. Ainakin alle kolmevuotiaiden ryhmään tarveta paremmin vastaava henkilöstörakenne olisi yksi opettaja ja kaksi lastenhoitajaa.

Varhaiskasvatussuunnitelman teko on kaikkien työnkuvaan kuuluva, ei pelkästään opettajan. Kun suunnittelemme kuuluu jokaiselle, kaikki ovat kartalla siitä, mitä tehdään ja minkä takia.

**RYHMÄKOON
ONGELMAT OVAT
TIEDOSSA KAIKILLA
JA KAIKKIALLA.
LAKI MAHDOLLISTAA
KEPLOTTTELUN, JA SE EI
VARMASTI OLE OLLUT
LAIN TARKOITUS.**

Ryhmäkoon ongelmat ovat tiedossa kaikilla ja kaikkialla. Laki mahdollistaa keplottelun, ja se ei varmasti ole ollut lain tarkoitus.

Kun lain mukaan varhaiskasvatuksessa tehtävän työn pitää olla suunnitelmallista ja tavoitteellista, niin sitä pitää myös saada tehdä siten. Silloin lain henki ja lapsen paras toteutuisi jo paljon helpommin, ja työ varhaiskasvatuksessa olisi houkuttelevaa ja mielekästä.

Terveisin



"NUKKUMINEN KANNATTAA, SILLÄ SILLOIN AIVOT PUHDISTUVAT"

TEKSTI KERTTU JUUTILAINEN KUVA PETTERI LÖPPÖNEN

Kun aivojen verisuonten sykintään tulee häiriö, se vaikuttaa myös aivojen huuhtelujärjestelmään. Silloin päähän alkaa kertyä muistiongelmia aiheuttavia kuona-aineita. Tulevaisuudessa Alzheimerin taudin diagnosointi voisi olla mahdollista jo ennen oireita, kertoo neuroradiologian professori **Vesa Kiviniemi**.

1 Miksi Alzheimerin taudin ymmärtäminen ja hoitomuotojen kehittyminen on ollut niin hidas?

Ehkä isoin ongelma on ollut siinä, että keinot tutkia aivoja ovat olleet aika vanhanaikaisia. Tekniikka on vasta hiltain mahdollistanut elävän kudoksen toiminnan tutkimisen pelkän anatomisen muodon sijaan. Aiemmin esimerkiksi ultranopeiden toiminnallisten aivokuvien tuotto kesti monta päivää, kun nykyään se kestää pari tuntia.

Amyloidiproteiineja on tuijotettu tutkimuksessa ehkä liikaakin. Kaikilla ihmisillä proteiinia ei yksinkertaisesti kerry, vaikka he voivat olla täysin dementoituja. Toisilla voi näkyä aivojen PET-kuvissa hurjasti amyloidia, vaikka tutkittavan muisti on partaveitsen terävä. Proteiinin kertyminen liittyy dementoituneen aivo-ongelmiin, mutta se voikin olla vain seuraus ongelmasta eikä syy.

Thomas Edisonkin sanoi, ettei ole epäonnistunut, mutta on keksinyt ensin 10 000 tapaa, jotka eivät toimi. Ilman tutkimustahan ratkaisua ei synny.

Vesa Kiviniemi

- Oulun yliopiston toiminnallisen neurokuvantamisen professori. Toimii toiminnallisen neurokuvantamisen OFNI-tutkimusyksikössä.
- Kiviniemen johtama tutkimusryhmä tutkii aivopulsaatioiden vaikutusta aivojen huuhtelujärjestelmän toimintaan sekä niiden yhteyttä neurologisiin ja psykiatrisiin sairauksiin.

2 Kerro tutkimusryhmäsi keskeisimmistä löydöksistä.

Aivoissa on samanlaiset valtimopulssit, kuin jonka tuntee ranteessakin. Aivojen pulssit aja-

vat aineenvaihdunta-aiheita päähän ja myös sieltä ulos. Jos tämä häiriintyy, se on samankaltainen tilanne kuin, että roskahuolto ei toimi.

Me olemme onnistuneet mittaamaan kolme erilaista aivojen pulsaatiota, hitaan vasomotorisen, hengityksen ja valtimon sykkeen synnyttämät pulsaatiot. Ainakin kolmessa taudissa on omanlaisensa pulsaation poikkeavuus, ehkä jopa useammassa. Alzheimerin taudissa pulsaation poikkeavuus näyttäisi olevan aivojen valtimopulsaatioissa.

Nyt näyttäisi siltä, että Alzheimerin tauti syntyisi sekä aivoverenkieron että aivojen puhdistusjärjestelmän häiriintymisestä.

Nuorilla veriaivoeste estää vesiliukoisten aineiden kulkeutumista aivoon, mutta vanhemmiten veriaivoesteen toiminta muuttuu tarkasti kontrolloiduista kuljetusmekanismeista summittaiseksi ja se alkaa läpäistä aineenvaihdunta-aineita. Se on kuin tullilaitos lopettaisi pikkuhiljaa toimintansa.



3 Mitä ovat parhaat keinot aivo-terveydestä huolehtimiseen?

Verisuonielimistön häiriöt saattavat liittyä niihin asioihin, mitkä johtavat dementoitumiseen. Aivo-verenvuotojen ja -infarktien kohdalla tämä on ilmiselvää, mutta myös verisuonten seinämien liikkeiden ja veriaivoesteen läpäisykyvyn heikentyminen viittaavat siihen, että aivoihin alkaa kertyä haitallisia aineenvaihdunnan tuotteita.

Verenkierron riskitekijät ovat myös Alzheimerin taudin riskitekijöitä. On osoitettu, että kun verenkiertoelimistön terveyttä edistetään ja verenpainetta hoidetaan tehokkaasti, se vähentää tai mahdollisesti jopa estää lievän kognitiohäiriön muuttumista kunnon muistisairaudeksi.

Korkea verenpaine aiheuttaa verisuonien jäykistymistä ja estää niiden normaalia sykintää. Se voi taas vaikuttaa kuona-aineiden kertymiseen. Nukkuessa verisuonten pumppaus lisääntyy merkittävästi ja aivojen puhdistusjärjestelmä aktivoituu. Nukkumi-

nen kannattaa, sillä silloin aivot puhdistuvat.

Alzheimerin tauti on pitkälti elintasosairaus. Täysin sitä ei voi elintavoilla estää, mutta sitä voi olla mahdollista siirtää pitkäksi ajaksi eteenpäin.

4 Mikä tutkimuksenne merkitys voisi olla uusien hoitomuotojen kehittymisen kannalta?

Jos veriaivoeste avataan väliaikaisesti keskitetyllä ultra-aineella, näyttäisi siltä, että huuhtelujärjestelmän kierto ja teho aktivoituu huomattavasti ja aivoihin kertynyt töhkö lähtee liikkeelle ja aivot alkavat toipua. Aina-kin hiirillä on jo pystytty parantamaan muistiongelmia tällä menetelmällä ja ihmisillä on toisen vaiheen kokeet menossa.

Veriaivoesteen avaamisessa haasteena on sen hinta, mutta tekeillä on myös kevyempiä hoitomuotoja.

Me haluaisimme oppia paikantamaan glymfaattisen kiertojärjestelmän häiriöt. Kuvantamismenetelmillä taudin

voisi huomata jo ennen oireiden ilmenemistä. Kaikkia emme voi saada magneettikuvaukseen, mutta olemme kehittäneet myös jo kevyempiä mittausmenetelmiä. Yksi vaihtoehto on, että voisimme monitoroida esimerkiksi Alzheimerin taudissa poikkeavia aivo- ja valtimopulsaatioita.

5 Minkälaista on tehdä tutkimusta epävarmuuden kanssa?

Kun tietää sen, mitä on tehty aiemmin ja mitä jo tiedetään, ja kun katsoo asioita uudella tavalla, ei oikeastaan voi epäonnistua. Asiassa voi olla joku oletus, joka saattaa selvittää vääräksi. Se on huonoa, jos toistaa vanhaa, eikä tee mitään uutta. Elämä on liian lyhyt siihen, että pyörä keksitään kauhean monta kertaa uudelleen. Jos löytää oikeasti uusia juttuja, se on aika palkitsevaa. Nykyään tieteessä aika harvinaista mullistaa jotakin, mutta omalla pienellä osuudella voi viedä tiedettä eteenpäin.



SUPER ETSII RATKAISUJA TYÖPERÄISEN MAAHANMUUTON ONGELMIIN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Liikkuminen työn perässä maasta toiseen on jokaisen työntekijän oikeus. Sote- ja opetusalaalla työperäinen maahanmuutto on yleistynyt jo pitkään. Sen keskeiset ongelmat, kuten työntekijöiden kielitaidon varmistaminen ja koulutettujen ammattilaisten tutkintojen hyväksyminen, ovat kuitenkin vielä suurelta osin ratkaisematta.

Julkisten alojen ammattiliitot ovat yhteisen Fipsu-verkostonsa kautta sitoutuneet omalta osaltaan edistämään maahanmuuttajien kotoutumista ja osallisuutta suomalaiseen työelämään yhteiskunnan tasavertaisina jäseninä.

Työn tueksi verkosto on päivittänyt ulkomaisen työvoimarekrytoinnin eettiset ohjeet, joita myös SuPer on ollut mukana laatimassa.

Rekrytoinnin eettisyydessä puhuttaessa on aina pohdittava, mitä se oikeastaan tarkoittaa ja kenen näkökulmasta asiaa tarkastellaan, sanoo SuPerin asiantuntija **Leena Kaasinen**.

– On mietittävä, minkälaiset toimintatavat hyödyttävät parhaiten kaikkia osapuolia: mitä rekrytointi tarkoittaa lähtevän työntekijän, työnantajan ja täällä olevien työntekijöi-

den kannalta, entä mikä vaikutus sillä on peruspalveluihin lähtö- ja tulomaassa.

TYÖN PITÄÄ VASTATA KOULUTUSTA

Vastaukseksi Fipsu-verkosto ehdottaa esimerkiksi ulkomailta koulutetuille ammattilaisille koulutusväyliä, jotta he saavat tutkintonsa tunnustettua ja pääsevät koulutustaan vastaamaan työhön.

Tällä hetkellä suuri osa ulkomailla lääkärin tai sairaanhoitajan koulutuksen saaneista maahanmuuttajista työskentelee Suomessa lähihoitajana tai hoiva-avustajana.

– Ammattitaidon ja osaamisen lisäksi pitää huomioida ihmisen taipumukset ja omat kiinnostuksen kohteet eikä ohjata automaattisesti maahanmuuttajia hoitoalalle.

Vastaa kyselyyn työperäisestä maahanmuutosta

Miten työperäinen maahanmuutto vaikuttaa työhösi? Pidetäänkö työntekijöiden kielitaidosta huolta?

SuPer selvittää jäsentensä kokemuksia työperäisestä maahanmuutosta kyselyllä. Tavoitteena on kerätä tietoa ja työkaluja vaikuttamistyöhön. Vastaajien kesken arvotaan S-ryhmän lahjakortteja.

Linkki kyselyyn lähetetään marraskuun alussa jäsenrekisteriin ilmoitettuihin sähköpostiosoitteisiin. Pidäthän huolta, että yhteystietosi Oma SuPerissa ovat ajan tasalla!

Kaasinen muistuttaa, että ammattitaitoisen työvoiman siirtymisessä pitää huomioida myös vaikutukset lähtömaahan.

– Kansainväliset rekrytoinnit eivät saa rapauttaa lähtömaan peruspalveluita.

KIELITAITO KUNTOON

Yksi Fipsu-verkoston keskeinen huolenaihe on riittävän kielitaidon varmistaminen. Työntekijä voi pärjätä jollain kielellä hyvin arjessa esimerkiksi kauppareissulla tai naapurin kanssa säästä puhuessa, mutta esimerkiksi lähihoitajan työssä on niin paljon erityistä sanastoa, jonka hallitseminen on työssä pärjäämisen edellytys.

Riittävä kielitaito on sote- ja opetusallalla paitsi asiakas- ja potilasturvallisuuskysymys myös työturvallisuuskysymys. Se korostuu, kun asiakkaan on muistisairaita vanhuksia, vaikeavammaisia ihmisiä tai lapsia, jotka vasta opettelevat puhumaan.

Leena Kaasinen on huolissaan siitä, että työnantajat eivät ole ymmärtäneet omaa rooliaan ja velvollisuuttaan kielitaidon varmistamisessa.

– Työnantajan olisi tärkeä miettiä keinoja myös jo työssä olevien työntekijöiden tukemiseksi. Puutteellinen kielitaito kuormittaa äidinkielistä työntekijöitä entisestään ja voi olla työntekijä alalta pois.

Yhtensä ratkaisuna voisi olla nimetty työntekijä, jonka tehtävänä on tukea erityisesti kielitaidon kehittymistä. Tällainen ”kielikonsultti” pitäisi Kaasisen mukaan olla jokaisella työpaikalla, jossa on vieraskielisiä työntekijöitä. Malli on käytössä sote-alalla esimerkiksi Ruotsissa.

OPPIA MYÖS YHTEISKUNNASTA

Muodollisen kielitaidon lisäksi ulkomaalaisten työntekijöiden tulee saada perehdytystä suomalaiseen yhteiskuntaan ja työelämään. Monet itsestään selviltä tuntuvat käytännöt voivat olla tänne muuttaville vieraita.

– He eivät välttämättä tunne oikeuksiaan, esimerkiksi siitä, että työntekijällä on oikeus kieltäytyä tarjotuista lisävuoroista. Moni tekee liikaa töitä ja uupuu.

SuPerista apua saisi, mutta liian harva ulkomaalainen on liittynyt ammattiliittoon.

– Monessa maassa ay-liikkeen asema on hyvin erilainen kuin Suomessa. Jos työntekijä ei tiedä, miten suomalainen yhteiskunta toimii, ei ammattiliittoihin välttämättä luoteta. ■

Hyvinvointi- teknologia MESSUT



Hyvinvointiteknologiamessut 9. – 10.11.2021 klo 9 – 16

Vuoden kiinnostavin ja monipuolisin hyvinvointiteknologian tapahtuma järjestetään tänä vuonna verkossa. Ilmoittaudu maksutta mukaan!

hyvinvointiteknologiamessut.fi



Jenni Huhtasalo



Minna Huotilainen

Sote-alan teknologia- uutuudet esillä

Luvassa on innostavia asiantuntijapuheenvuoroja, demoja ja haastatteluja, työpajoja ja simulaatioita sekä mielenkiintoisia keskusteluja sote-alan digitaalisista palveluista, hyvinvointiteknologiasta, robotiikasta ja tekoälystä.

Keynote-puhujina väitöskirjatutkija **Jenni Huhtasalo** sekä professori ja aivotutkija **Minna Huotilainen**.

Tapahtuman järjestävät Prizztech Oy, Sataedu, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Tampereen yliopisto ja WinNova. Toteuttajana on Satakunta DigiHealth -hanke, jota rahoittaa Satakuntaliitto (EAKR) ja alueen kunnat.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





SEKSUAALISUUS ON JOKAISEN SYNTYMÄLAHJA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT LAURA VESA

Seksuaalisuus kuuluu ihmisen perusoikeuksiin myös silloin kun hän tarvitsee apua sen toteuttamiseen. Vammaistyössä lähihoitaja on seksuaalisuuden mahdollistaja.



Seksistä puhutaan mediassa ja populaarikulttuurissa enemmän ja monipuolisemmin kuin ehkä koskaan. Seksuaalisuudella ja ihmissuhteilla on monia muotoja, ja niiden toteuttamisesta puhutaan tavallisimmin seksin harrastamisena.

Parhaimmillaan se onkin mielihyvää tuottavaa vapaa-ajan puuhaa, mutta avun ja tuen varassa elävälle ihmiselle seksuaalisuuden toteuttaminen voi olla kiinni vaikkapa siitä, kuka hoitaja satuu olemaan työvuorossa.

Päivätoiminnan ohjaaja, lähihoitaja **Eeva Virkorinne** Tampereen Validia-talosta on huomannut, että monelle vammaistyön ammattilaiselle jo seksuaalisuudesta puhuminen on vaikeaa.

– Ajatellaan, että ei voida ottaa puheeksi, kun ei tiedetä aiheesta riittävästi tai että puhuminen pitäisi jättää esimerkiksi koulutettujen seksuaalineuvojen tehtäväksi. Seksuaalisuus on yksi niistä asioista, jotka yhdistävät meitä kaikkia. Ei siitä puhumiseen tarvita mitään erityistä osaamista vaan sensitiivinen ja kuunteleva lähestymistapa riittää.

Seksuaalisuutta käsitteleviä keskusteluryhmiä ohjattaessa Eeva on nähnyt, kuinka asiakkailla on tarve paita päästä puhumaan myös saada tietoa.

– Asiakkaita kiinnostavat muiden muassa ihmissuhteet, tunteet, mistä löytää kumppani, miten saada seksiä ja millaisia apuvälineitä on olemassa.

Kipinä keskusteluryhmien ohjaamiseen syntyi työkierrossa asumispalveluissa, jossa Eeva huomasi, kuinka vaihtelevasti asiakkaiden seksuaalisuus otettiin huomioon.

– On hyvin loukkaavaa asiakasta kohtaan, jos hänen seksuaalisuuttaan ei tunnusteta tai siihen suhtaudutaan jonain ylimääräisenä, joka voidaan sivuttaa esimerkiksi silloin kun työssä on kiire. Vielä pahempaa on, jos asiakkaalle syntyy kokemus, että hänen seksuaalisuudessaan on jotain vastamielistä tai väärää.

PUHUMALLA POIS MARGINAALISTA

Ihmisen seksuaalisuus on laaja käsite, se pitää sisällään paljon muutakin kuin vain seksin harrastamisen, muistuttaa



Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen hankepäällikkö **Maija Borén** Aspa-säätiöstä.

– Seksuaalisuus tarkoittaa myös esimerkiksi tunteita ja ihmissuhteita, sukupuolta ja seksuaalista suuntautumista. Kaikesta tästä tulisi puhua vammaisten ihmisen kanssa enemmän. Jokaisella on oikeus saada tie-

toa seksuaalisuudesta itselle sopivalla ja ymmärrettävällä tavalla.

Aspa-säätiön hankkeen tavoitteena on varmistaa, että asumispalveluita käyttävien ihmisten seksuaaliset tarpeet tulevat kuulluiksi. Painopiste on vammaisissa ihmisissä, sillä heidän seksuaalioikeutensa ovat kaikkein huonoimmalla tolalla.

Hankkeen alkukartoituksessa selvisi, että lähes puolet asumispalveluiden vammaisista asukkaista ei ollut saanut lainkaan tietoa seksuaalisuudesta lapsuudenkodissa eikä koulussa. Joka kolmas vastaaja ei tiennyt, mitä itsetyydytys tai ehkäisy tarkoittavat.

Joka neljäs kertoi, ettei ollut kuullut puhuttavan seksuaalisuudesta nykyisessä asuinpaikassaan.

Borénin mukaan yhteiskunnassa on vielä liian paljon ajattelua, jossa vammaiset ihmiset nähdään ”näkymättöminä” ja seksuaalisten tarpeiden osalta marginaalissa olevina puutarhatonttuina”.

– Seksuaalisuuden teemoista puhuminen ja keskustelu ovat yksi konkreettinen tapa tehdä näkyväksi, että seksuaalisuus kuuluu myös vammaisille ihmisille.

OIKEUS KEHON KOSKEMATTOMUUTEEN

Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen työpajoihin osallistuneista lähes jokaisella on kokemuksia seksuaalisesta rajojen ylittämisestä. Varsinkin vammaiset naiset ovat erityisen alttiita seksuaaliselle häirinnälle ja väkivallalle, ja puhumattomuus altistaa hyväksikäytölle.

– Vammaiset naiset kohtaavat paljon työttömyä ja päähän silittelyä aivan ventovieraiden toimesta.

Työpajoissa seksuaalioikeuksia on harjoiteltu käytännön esimerkkien kautta: miten toimia, kun ventovieras ihmisen tulee koskettamaan ilman lupaa, tai kun oman sukupuolen ilmaiseminen herättää asiattomia kommentteja.

– Hankkeen lähestymistapa on voimavarakeskeinen. Kun ihminen tietää, ►

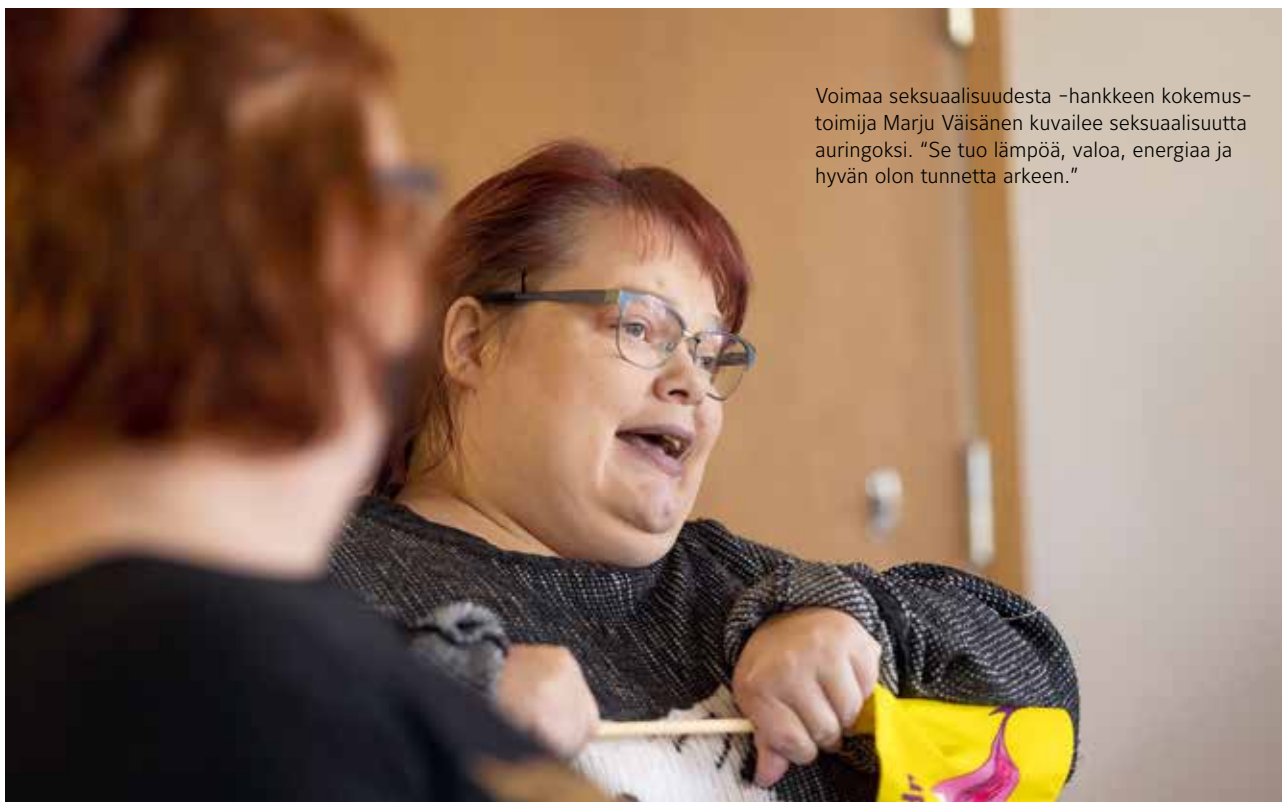


Eeva Virkorinteen mukaan asiakkaan seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen ja sen toteuttamiseen ei tarvita mitään erityistä koulutusta vaan lähihoitajan ammattitaidolla pääsee pitkälle. Virkorinne itse on aloittamassa alkuvuodesta seksuaalivalmentajan opinnot, koska aihe kiinnostaa. Keskusteluryhmien vetäminen vammaisille asiakkaille on sujunut hyvin ilman niitäkin.



Hankepäällikkö Maija Borén kannustaa hyödyntämään Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen tuottamia materiaaleja, joiden avulla seksuaalisuus on helpompi ottaa asiakkaan kanssa puheeksi.





Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen kokemus-toimija Marju Väisänen kuvailee seksuaalisuutta auringoksi. "Se tuo lämpöä, valoa, energiaa ja hyvän olon tunnetta arkeen."

että hänellä on lupa ilmaista omaa seksuaalisuuttaan ja sukupuoltaan vaikkapa pukeutumisellaan, hänen on helpompaa tunnistaa, milloin omat rajat on ylitetty ja sanoa "ei".

Rajojen tunnistaminen on tärkeää varsinkin liikunta- vammaisilla ihmisillä, jotka tarvitsevat fyysistä avustamista arjessaan.

– Ihmisen, joka elää fyysisen avun ja tuen varassa, pitää hyväksyä se, että joissain tilanteissa hänen lähellään ollaan, vaikka se ei tuntuisi hyvältä.

Asia ei kosketa ainoastaan syntymästään vammaisia vaan avustettavan asemaan voi ajautua kuka tahansa sairauden, vammautumisen tai ikääntymisen myötä.

OLENNAINEN OSA HYVINVOINTIA

Asiakkaan seksuaalisuudesta puhuminen pitäisi Eeva Virkorinteen mukaan olla asumispalveluissa yhtä luontevaa kuin muidenkin toistuvien ja tavanomaisten tarpeiden, joissa ihminen tarvitsee avustamista. Siis sellaisten, kuten syöminen, vessakäynnit ja peseytyminen.

– Se pitäisi ottaa asiakkaan kanssa puheeksi alkukartoituksessa ja tarjo-

ta mahdollisuus keskusteluun myös silloin, asiakassuunnitelmia päivitetään, koska ihmisen halut ja tarpeet vaihtelevat iän, kokemuksen ja elämäntilanteiden mukaan.

SuPerin sopimusedunvalvoja **Niina**

IHMISEN HALUT JA TARPEET VAIHTELEVAT IÄN, KOKEMUKSEN JA ELÄMÄNTILANTEIDEN MUKAAN.

Laitinen on Eevan kanssa samaa mieltä: seksuaalisuuden toteuttamisen mahdollistaminen on yksi arkinen työtehtävä muiden ohella. Ennen nykyistä tehtävänsä Laitinen työ-

kenteli pitkään vammaispalveluissa ja näki, millainen merkitys asialla oli ihmisen hyvinvoinnille.

– Muistan, kuinka haastavasti käytettyä asiakasta opetettiin itsetyydyttämisen saloihin, jonka jälkeen hän muuttui huomattavasti helpompihoidoiseksi.

Hoitajan tehtävänä saattoi esimerkiksi liukuvoiteen lisääminen ja käden asettamisen oikeaan paikkaan, jonka jälkeen asiakas jäi omaan rauhaansa.

– Jos ajatus asiakkaan sperman siivoamisesta tuntuu hankalalta, voi miettiä, että ei muidenkaan eritteiden siivoaminen niin mukavaa ole, mutta niin vain se kuuluu työhön, Laitinen toteaa.

Hän muistuttaa, että lähihoitaja on kaikissa tilanteissa läsnä ammattilaisena.

– Samaan tapaan voin käsitellä asiakkaan kanssa hänen mielenterveysongelmiaan tai vatsan toimintaansa käymättä samalla läpi omia ongelmiani tai ennakkuulojani.

SEKSISSÄ AVUSTAMINEN VAATII LUOTTAMUSTA

Vaikka asumispalveluissa jokaisen hoitajan tulisi olla valmis avustamaan kaikissa tehtävissä, käytännössä avustaminen seksissä on pitkälle kiinni asiakkaan ja ohjaajan välisestä luottamuksesta, Eeva Virkorinne kertoo.

– Olen kuullut asiakkailta, kuinka joiltain hoitajilta ei tulisi mieleenkään pyytää apua, ja jotkut taas ovat luottohenkilöitä, joilta apua on helpompi pyytää.

Päivätoiminnan ohjaajan työhön seksissä avustaminen ei kuulu, mutta jos se kuuluisi työhön, ei siinä hänen mielestään olisi mitään ihmeellistä. Vaikeampaa työssä on hänen mukaansa ollut nähdä se, mitä yksinäisyys ja seksuaalisuuden toteutumatta jääminen tekee ihmiselle.

– Ongelma on ennemminkin se, että mitään ei tapahdu eikä seksuaalisuudesta puhuta riittävästi. Kun tietää, miten paljon asiakkaat kaipaavat kosketusta ja läheisyyttä ja erityistä ihmissuhdetta. Jos se jää kokematta, perusihmissuhteen tulee iso lovi. ■



Rauno Filatov kertoo saaneensa ryhmästä paljon uutta tietoa seksuaalisuudesta. "On myös hienoa jakaa omia kokemuksia." Tulkkaajana toimii Ulla Heikkinen.



"Seksi on ollut ennen sairastumista iso osa elämäni. Vaikka en tällä hetkellä toteuta seksuaalisuuttani enää niin aktiivisesti, seksuaalisuudesta puhuminen on minulle tärkeää", kertoo Minna Ritala.



Tuukka Anttilalle keskusteluryhmät ovat todella tärkeitä. "En sovi ikinä mitään päällekkäistä menoa tämän kanssa."



Pekka Koskisen tukena on puhevammaisten tulkki Annukka Salonen.

LEIKKIMIELI MUKAAN JA MUITA VINKKEJÄ

- Selvitä itsellesi, millainen on oma suhteesi seksuaalisuuteen. Omat ennakkoluulot ja asenteet on hyvä tunnistaa, jotta osaa työntää ne sivuun avustustilanteessa.
- Ammattilaisen roolissa saat muutoinkin tarvittavaa etäisyyttä intiimiasioista puhumiseen ja niissä avustamiseen.
- Asiakkaan voi olla vaikea aloittaa keskustelua. Puheeksi ottamalla osoitat, että asiakkaalla on oikeus omaan seksuaalisuuteensa ja sen toteuttamiseen. Asiakas päättää, miten ja minkä verran hän haluaa asiaa käsitellä.
- Elämäntilanteiden muuttuessa ja ikääntyessä keho ja mieli muuttuvat, mikä vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. Seksuaalisuus on hyvä ottaa puheeksi suurissa muutoksissa mutta säännöllisesti esimerkiksi silloin, kun asiakas- tai palvelusuunnitelmaa päivitetään.
- Muista, että oman seksuaalisuuden toteuttaminen tuottaa ihmiselle hyvää oloa ja edistää hänen terveytensä. Pieni huumori ja leikkimielisyys voi joskus keventää keskustelua ja hoitotilanteita.
- Voit tarvittaessa pyytää apua seksuaalineuvojalta tai -terapeutilta.

Vinkit antoi päivätoiminnan ohjaaja **Eeva Virkorinne**.

JOS HUOLI HERÄÄ, OTA ALKOHOLIN KÄYTTÖ PUHEEKSI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Kun ihmisestä tulee omaisensa hoitaja, hänen alkoholinkäyttönsä usein vähenee, sillä vastuu läheisestä on suuri. Samalla elämä saattaa muuttua niin, ettei omaishoitaja käy enää usein juhlissa tai muissa tilaisuuksissa, joihin liittyy alkoholin käyttö.

Toisaalta alkoholia juodaan myös, kun halutaan rentoutua ja poistaa stressiä. Harmittomaksi ajateltu alkoholin käyttö voi lisääntyä huomaamatta. Pääteet voivat olla ongelma sekä omaishoitajalle että hoidettavalle tai molemmille.

1. Alkoholia käyttäviä vanhuk- sia on enemmän kuin aikai- semmin

Alkoholin käyttö on lisääntynyt etenkin ikääntyneillä naisilla, ja yhä harvempi ikäihminen on kokonaan raitis. Eläkeikään varttuneiden suurten ikäluokkien sukupolvea kutsutaan myös alkoholinkulutuksestaan märeksi sukupolveksi: heidän alkoholinkäyttönsä on arkipäiväistä, ja eläkeiän tuoma vapaa-aika ja vapaus mahdollistaa yhä uusia tilaisuuksia juomiselle.

2. Liiallinen alkoholin käyttö ei aina näy päälle päin

Alkoholin käyttö näkyy vain harvoin päälle päin, ja käytön aiheuttamat haitat voidaan tulkita väärin vanhenemisesta johtuviksi.

3. Ulkopuolinen huomaa ongelman usein ensimmäisenä

Alkoholia käyttävistä omaishoitajista suurin osa on sitä mieltä, että heidän alkoholinkäyttönsä on maltillista eikä aiheuta ongelmia. Kuppi nurin -hankkeen selvityksen mukaan noin joka kolmas kotihoiton työntekijä on kohdannut työssään omaishoitajia, jotka käyttävät alkoholia kohtuutta runsaammin.

4. Kun alkoholin käyttö on kohtuullista, siitä on yleensä helppo puhua

Päihteiden käyttöön liittyy usein häpeää ja syyllisyyttä. Hoivasuhteessa siihen voi liittyä myös pelko omaishoitajuuden menettämisestä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa päihteiden käyttö tunnustetaan ja siihen puututaan, sitä pienempi on haittojen ja varsinaisen päihdehoidon tarve.

5. Muutokset arjessa voivat olla merkki päihdeongelmasta

Ota päihteidenkäyttö aina puheeksi, jos sinulla herää huoli omaishoitoperheen uupumuksesta, unettomuudesta tai masentuneisuudesta.

Ongelmakäytön merkkejä voivat olla muutokset omaishoitajan olemuksessa, hoidettavan läheisen voinnissa tai kodinhoidon laiminlyönnit.

OMAISHOITAJALIITON KUPPI NURIN -HANKKEESSA ON LUOTU VÄLINEITÄ OMAISHOITOPERHEEN PÄIHDEONGELMIEN TUNNISTAMISEEN. HANKE ON TUOTTANUT SKARPPIIN AMMATILAISILLE SUUNNATUN VERKKOKOULUTUKSEN, JOSSA ANNETAAN VINKKEJÄ PÄIHITEIDEN PUHEEKSI OTTAMISEEN OMAISHOITAJAN KANSSA. SKARPPI ON SUPERILAISTEN ILMAINEN VERKKOKOULUTUSALUSTA.

TENA®

PROskin

Ihon terveyden hyväksi.



3023 0023
2090 0243 / 2090 0244

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

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

Lue lisää tena.fi



AUTISMIKIRJO ALTISTAA YLIPAINOLLE JA LAIHUUSHÄIRIÖLLE

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Autismikirjoon liittyy usein valikoiva syöminen ja aistiyliherkkyys. Tämä on hyvä tietää terveydenhuollossa, kun asiakkaaksi tulee autismikirjon ihminen, sanoo ravitsemusterapeutti Heidi Peltoniemi.

Autismikirjon ihmisillä on usein ääniin, valoon, kosketukseen, hajuihin, makuihin ja väreihin liittyviä yliherkkyksiä. Myös muutokset totuttuun järjestykseen tuntuvat ikäviltä, sillä autisti haluaa pitää kiinni rutiineistaan.

– Jos autismiin liittyy aistiyliherkkyttä, siihen voi liittyä myös valikoi-

vuutta ja joidenkin ruokien välttelyä, sanoo terveystieteiden maisteri ja ravitsemusterapeutti **Heidi Peltoniemi**.

Hän ja yliopistonlehtori **Anu Ruusunen** Itä-Suomen yliopistosta kävivät yhdessä läpi tutkimuskirjallisuutta tarkoituksenaan selvittää, miten aikuisiän autismikirjo vaikuttaa syömiskäyttäytymiseen ja onko ravintolisien käytöstä apua oireiden hallinnassa. Tutkimus-

katsaus julkaistiin viime keväänä *Lääkärilehdessä*.

Valikoiva syöjä saattaa pitää tietyistä mauista, kuten makeasta, ja karttaa esimerkiksi kasviksille tyypillisiä karvaita ja happamia makuja. Valikoivuus voi kohdistua myös ruoan rakenteeseen.

– Joku saattaa pitää yksinomaan pehmeistä ruoista, ja esimerkiksi pinaattileivät, sosekeitot ja pullat maistu-



"POJAN RUOKAILUT ASUMISYKSIKÖSSÄ OLIVAT HAASTEELLISIA. HÄN JÄRJESTELI KAIKKIA PÖYDÄLLÄ OLEVIA RUOKAILUVÄLINEITÄ JA RUOKIA, EIKÄ NIIHIN OLISI SEN JÄLKEEN KUKAAN MUU SYÖJÄ SAANUT KOSKEA."

vat. Toinen taas tykkää rapsakasta, kuten leivitetystä kalasta ja näkkäristä.

AUTISMILLA YHTEYS SYÖMISHÄIRIÖÖN

Ruokavalion yksipuolisuudesta tulee terveysuhka, jos ja kun valikoimaan kuuluu vain muutama ruoka-aine, eikä uusia tee mieli edes kokeilla.

– Uhkana voi olla kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden puutos ja ylipaino, jos valikoiman harvat ruoat ovat hyvin energiatiheitä ja vähäkuituisia. Tutkimusten mukaan ylipaino on yleistä autistisilla henkilöillä, Peltoniemi tarkentaa.

Ravinnon laadun tiedetään vaikuttavan myös mielialaan, ja tiettyjen vitamiinien puutokset aiheuttavat psyykki-

siä oireita. Kapean ruokavalion voikin Peltoniemen mukaan ajatella vaikuttavan myös autistimikroon henkilön henkiseen tilaan.

Autistimikroon

liittyvä ruokien valikoivuus tuo mieleen syömishäiriön päätyypit anoreksian ja bulimian. Niiden väliltä onkin löydetty yhteyksiä.

– Esimerkiksi laihuushäiriö eli anoreksia on tutkimusten mukaan autisteilla yleisempi kuin normaaliväestössä. Taustalla vaikuttavia mekanismeja ei kuitenkaan vielä tunneta. Ei esimerkiksi tiedetä, liittyykö anoreksiaan ja autismiin samanlaista geeniperimää.

LAPSUUS OTOLLISET AIKAA TOTUTELLA ERI MAKUIHIN

Pikkulapset ovat luonnostaan ennakkoluuloisia eri ruokalajeja kohtaan. Län karttuessa syömisen kirjo yleensä laajenee. Autisteilla niin ei aina käy – mutta

ennakkoluulot voivat jäädä päälle myös ei-autistisilla ihmisillä.

– Olipa kyse autistimikroonasta tai ei, lapsuus on kaikkein otollisinta aikaa ruokavalion laajentamiselle. Jos ruokien kirjo ei ala laajentua jo lapsuudessa, sitä on yleensä paljon vaikeampi laajentaa nuoruudessa ja aikuisiässä, Peltoniemi painottaa.

OMEGA3:STA APUA AUTISMIN OIREISIIN?

Tutkimuksissa on pohdittu, hyötyvätkö autismin kirjoon ihmiset ravintolisistä. Joitakin vihjeitä mahdollisista hyödyistä on löytynyt, mutta tutkimusnäytössä on vielä puutteita. Selvää on vain se, että lisäravinteilla voidaan korjata yksipuolisen ruokavalion aiheuttamia puutostiloja.

– Tutkimusten mukaan ei voida osoittaa, että olisi jokin ravintolisä, joka auttaisi kaikkia autismin kirjoon henkilöitä. Jotkut vitamiinilisät saattoivat auttaa joihinkin oireisiin, mutta tutkimukset olivat tältäkin osin puutteellisia. Sama koskee välttämisruokavalioiden, ►

kuten ketogeenisen, gluteenittoman ja kaseiinittoman ruokavalion hyötyjä. Tutkimusnäyttöä puuttuu, Peltoniemi pohtii.

Hän pitää kuitenkin mahdollisena, että jatkotutkimuksissa löydetään ravintolisiä, joista on todellista hyötyä niillekin autisteille, jotka eivät kärsi varsinaisesta puutostilasta.

– Omega3-rasvahappolisät voisivat olla yksi toivon pilkahdus. Löysimme pari tutkimuskatsausta, joissa niitä ei suositeltu, mutta yhdessä pari vuotta sitten tehdyssä tutkimuskatsauksessa niiden todettiin vaikuttavan positiivisesti autistien puheen tuottamiseen ja käytökseen. Tosin tässäkin tutkimuksessa johtopäätös oli, että lisätutkimusta tarvitaan.

HOITAJA, TIEDOSTA SYÖMISONGELMA

Joidenkin ulkomaisten tutkimusten mukaan autismikirjon henkilöt pitivät terveydenhuollon henkilöstön autismia koskevia tietoja ja taitoja puutteellisina, ja joissakin tutkimuksissa henkilöstö oli asiasta samaa mieltä. Suomalaista tutkimusta ei asiasta löytynyt.

– Tärkeintä on, että terveydenhuollossa tiedetään, että autismikirjon ihmisillä on usein myös syömisongelmia. Tämä tieto auttaa tuen kohdentamisessa.

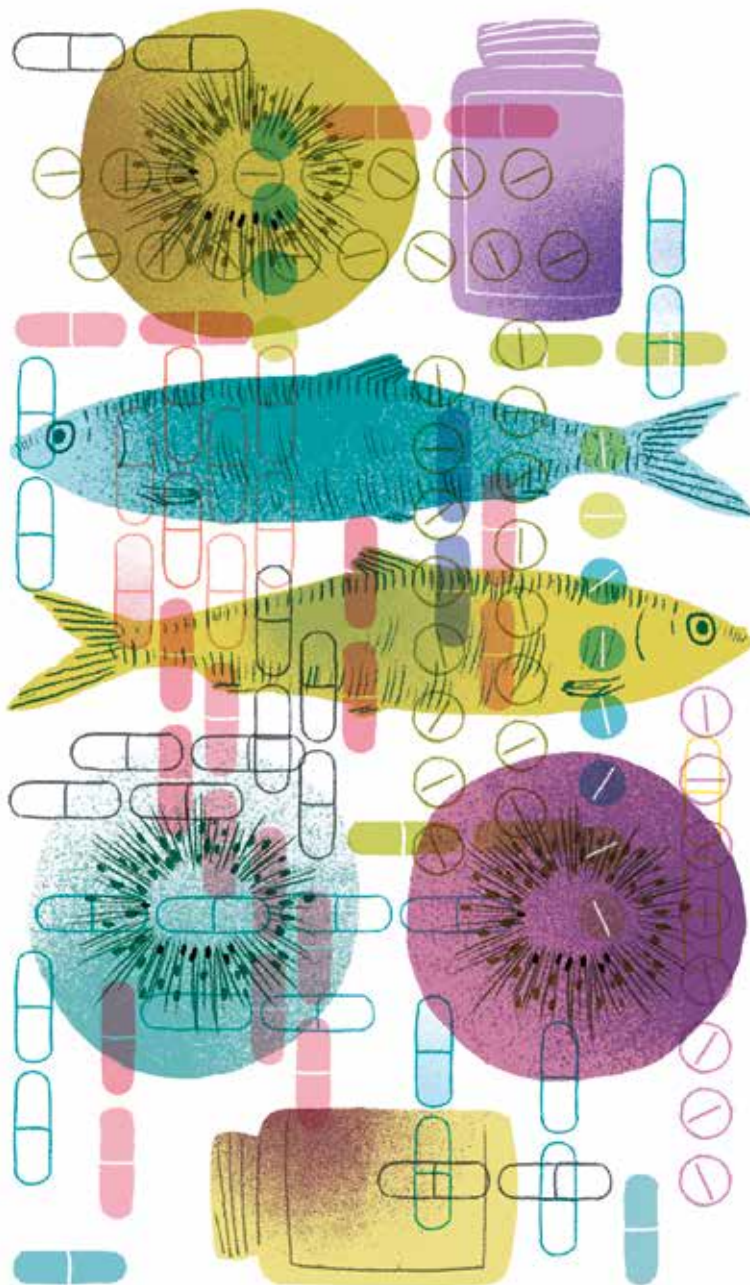
Tärkeää on sekin, että kun autisti ja valikoiva syöjä tulee terveydenhuoltoon, niin hänet huomioidaan yksilönä.

– Autismikirjon ihmisiä ei pidä niputtaa. On pyrittävä ottamaan selvää, miten juurin tätä ihmistä voidaan parhaiten auttaa, oli se sitten esimerkiksi toimintaterapiaa, ravitsemusterapiaa tai jotakin muuta.

Myös autismikirjon henkilölle luontainen viestimistapa pitää ottaa huomioon. Tärkeää on selkeys ja kiireettömyys. Kuvallisten materiaalien käyttö voi helpottaa asioiden selittämistä.

– On hyvin tärkeää, että asioista osataan kertoa autistille oikein. Ravitsemusterapeutit panostavatkin paljon viestintään. Toisaalta heillä onkin käytettävissään paljon enemmän aikaa per asiakas kuin esimerkiksi lääkäreillä. ■

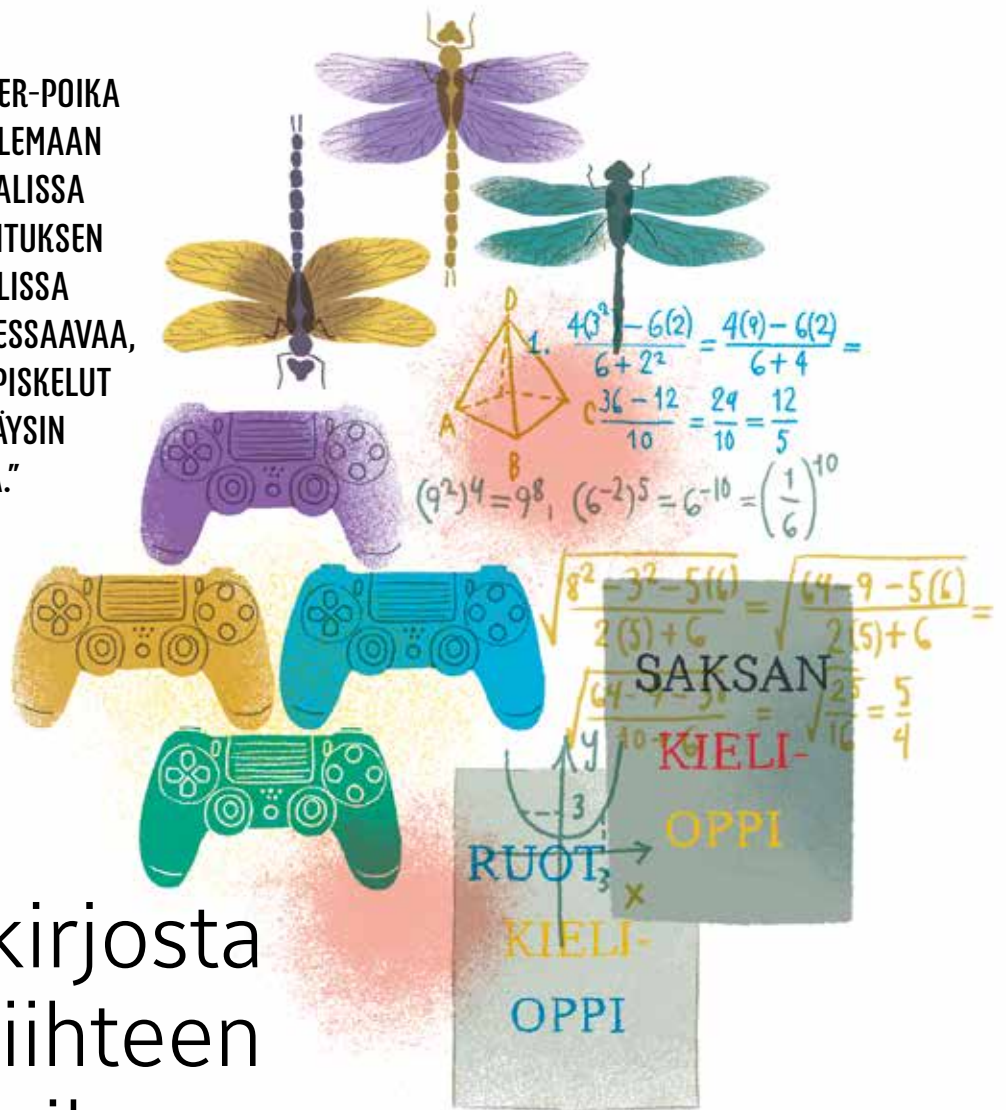
HEIDI PELTONIEMI, ANU RUUSUNEN: AIKUISIÄN AUTISMIKIRJO, SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN JA RAVINTOLISIEN VAIKUTUS OIREISIIN. LÄÄKÄRILEHTI, MAALISKUU 2021. JUTUSSA KÄYTETYT ESIMERKIT ON POIMITTU AUTISMILIITTON VERTIKKOSIVULTA WWW.AUTISMILIITTO.FI.



"LAPSI SÖI MELKEIN PELKÄSTÄÄN HERKKUJA. HÄNELLE ANNETTIIN PITKÄÄN PALKKIO AINA, KUN EDES SUOSTUI MAISTAMAAN OIKEAA RUOKAA. PALKKIO OLI TARRA."



"LUKIOLAINEN ASPERGER-POIKA
EI PYSTYNYT RUOKAILEMAAN
SUURESSA RUOKASALISSA
SUUREN AISTIKUORMITUKSEN
VUOKSI. RUOKASALISSA
KÄYMINEN OLI NIIN STRESSAAVAA,
ETTÄ LOPPUPÄIVÄN OPISKELUT
OLIVAT HÄNELLE TÄYSIN
MAHDOTTOMIA."



Autismikirjosta tuli tv-viihteen suosikkiaihe

Juontaja, toimittaja ja kolumnisti **Tuomas Enbuske** esittelee itsensä Twitterissä introvertiksi autistiksi. Hänellä on diagnosoitu autismikirjoon kuuluva Aspergerin oireyhtymä.

"Aspergerin syndrooma ei ole persoonallisuushäiriö, vaan hieno ominaisuus, jota en vaihtaisi mistään hinnasta", Enbuske twiittaa.

Kaikesta päätellen autismikirjo ei ole myöskään menestyksen este. Enbuske asuu Kampissa ja täyttää tilavan asuntonsa seinät arvotaiteella.

Autismiliitto selittää nettisivullaan autismin olevan monille ihmisille osa identiteettiä – ei sairaus, josta pitäisi parantua.

Autismikirjon ihmisillä on usein erityisiä mielenkiinnon kohteita lapsesta lähtien. Ne voivat liittyä esimerkiksi taiteeseen, musiikkiin, tietokoneisiin tai liikennevälineisiin.

Mieleen tulee *Rillit huurussa* -sarjan autistinen fyysikkonero Sheldon

Cooper, joka on hulluna juniin ja kaikkeen niihin liittyvään.

Jostakin syystä autismi kiinnostaa. Autismikirjon ihmiset ovat olleet 2000-luvun viihdeteollisuuden suosikkihamoja.

Sheldonin lisäksi tunnettuja ovat **Stieg Larssonin** kirjoittaman *Milennium*-romaanisarjan ja siitä tehtyjen elokuvien hakkerinero Lisbeth Salander, *Silta*-televisiosarjan traaginen poliisihahmo Saga Noren ja kevyemmän *Doc Martin* -sarjan verikammoinen lääkäri Martin Ellingham.

Oman alansa superlahjakkuuksia kaikki – ja samalla autismikirjon ihmisiä, joilta puuttuu täysin sosiaalinen suuntavaisto. Juuri tämä äärimmäisen pystyvyyden ja täydellisen avuttomuuden ristiriita tekee hahmoista mielenkiintoisia ja koskettavia.

Autismikirjoon voi todella liittyä erityislahjakkuutta, mutta läheskään

aina näin ei ole. Vaikeuksia sosiaalisuuden eri alueilla – esimerkiksi kommunikoinnissa sekä vuorovaikutuksen ja sosiaalisen mielikuvituksen alueilla – on Autismiliiton mukaan kuitenkin kaikilla autismikirjon ihmisillä.

Asperger-ihminen voi tulkita puhuttua ja kirjoitettua kieltä kirjaimellisesti, eikä hän välttämättä huomaa esimerkiksi sarkasmia. Myös toisen ihmisen tunteiden ymmärtäminen ja omien tunteiden ilmaisu voi tuottaa vaikeuksia, mikä saattaa haitata ystävyyssuhteiden ja työelämässä tarvittavien ihmissuhteiden syntymistä.

Asperger-ihmisillä voi olla myös vaikeuksia mieltää erilaisia tilanteita omien kokemuksiensa ulkopuolelta. Siksi heidän voi olla vaikeaa asettaa toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää, miltä toisesta tuntuu. ■

SITAATIT POIMITTU: AUTISMIILITTO.FI.

– Meillä Pieksämäen kotihoidossa arvostetaan työntekijöiden omia vahvuuksia. Ilmapiiri on erittäin myönteinen ja rohkaiseva. Koen, että omien vahvuuksien hyödyntäminen työssä tukee työssäjaksamista, sanoo Eila-Sinikka Niemeläinen.



LIIKE ON LÄÄKE

TEKSTI HANNA MOILANEN KUVAT JONE MATILAINEN

Liikuntakärpänen puraisi lähihoitaja Eila-Sinikka Niemeläistä, ja nyt hän innostaa muitakin liikkumaan. Pieksämäen kotihoidossa satsataan parhaillaan kotiutuksen sujuvuuteen ja kotikuntoutukseen.

Kun ikäihminen kotiutetaan Pieksämäellä sairaalan osastolta pidemmän osastojakson tai esimerkiksi leikkauksen jälkeen, hän tapaa lähihoitaja **Eila-Sinikka Niemeläisen** viimeistään kotiutusta seuraavana päivänä. Aikaa on varattu kaksi tuntia kartoitukseen, ja sen aikana Niemeläinen varmistaa, että asiakas saa kotiin tarvitsemansa tuen.

Samalla suunnitellaan, miten fyysinen kuntoutus nivotaan osaksi kotiinpaluuta seuraavien viikkojen aikana. Osastolta mukaan saaduista harjoituksista tehdään tarvittaessa selkeä taulukko, johon kotihoidon työntekijät merkitsevät harjoitukset suoritetuksi.

– Teemme tiivistä yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa. Pienillä arkipäivän liikkeillä on iso merkitys. Pitäisi enemmän miettiä, mitä me lähihoitajat pystymme tekemään muun työemme ohessa, Niemeläinen pohtii.

Eila-Sinikan maailmankuva mullistui kymmenen vuotta sitten, kun hän sai työnantajalta luvan osallistua kolmen tunnin Voimaa vanhuuteen -kurssille. Liikunnan kipinä syttyi, ja sohvalla makailu työpäivän jälkeen sai jäädä. ►

Nyt liikunta ja toisten ihmisten liikkuminen ovat keskeinen osa Niemeläisen työtä Pieksämäen kaupungilla. Niemeläinen työskentelee kotihoidossa, jossa hän on aktiivisesti pyrkinyt nostamaan fyysisen kuntoutuksen arvostusta. Lisäksi hän vetää sivutoimisesti liikuntaryhmiä Pieksämäen Seutuopistolla.

TUKEA VÄHENNETÄÄN VÄHITELLEN

Kohtaaminen uuden asiakkaan kanssa alkaa turvallisuuden tunteen luomisesta ja luottamuksen rakentamisesta. Sairaalaan kotiutuva ihminen on usein vähän sekaisin ja välillä alakuloinen.

– Heti alussa luodaan hyvä suhde asiakkaaseen ja kootaan kaikki hänen elämäänsä vaikuttavat asiat yhdeksi paketiksi, jonka avulla kotihoidon tiimin on helppo lähteä tekemään omaa työtään, Niemeläinen kuvaa.

Kotiutusjakson alussa kotihoito käy yleensä vanhuksen luona neljä kertaa päivässä, ja sitten käyntejä vähennetään. Idea on, että kotiutuksen jälkeinen arviointijakso kestäisi enintään kuudesta kahdeksaan viikkoon. Sen aikana tehdään päätös, jääkö henkilö pysyvämmiin kotihoidon palvelujen piiriin vai pärjääkö hän jatkossa kevyemmän tuen turvin.

– Eräs asiakas puhui lonkkaleikkauksen jälkeen vain siitä, miten hän haluaisi kuolla. Parin viikon päästä hän oli mitä elämänmyönteisin ihminen, joka käveli ilman sauvoja, Niemeläinen kuvaa.

Kotihoidon käyntejä vähennettiin ja lopulta niitä jäi vain yksi käynti viikossa, jolloin asiakkaalle täytetään lääkerobotti.

– Elämänmyönteisyys ja elämänhalu lisääntyvät, kun ihmiset huomaavat pystyvänsä ja kykenevänsä tekemään asioita itse, Niemeläinen pohtii.

TIETO KOTIUTUKSISTA TULEE HYVISSÄ AJOIN

Kotiutukseen liittyvät haasteet tunnetaan terveydenhoidossa laajemminkin. **Teija Hammar** havaitsi väitöstudiumuksessaan, että usein kukaan ei vastaa asiakkaan kotihoidon ja kotiutumisen palvelukokonaisuudesta. Epäselvistä yhteistyökäytännöistä ja puutteellisista tai viivästyneistä tiedoista syntyy hoitokatkoksia, päällekkäisyyttä sekä huonoa hoidon laatua.



Anna-Liisa Neuvosen jalka nousee kepeästi Eila-Sinikan ohjauksessa.

– Samoja ongelmia on nähtävissä edelleen, vaikka väitöstudium julkaisiin yli kymmenen vuotta sitten, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksella johtavana asiantuntijana työskentelevä Hammar sanoo.

Toisaalta THL:n tutkimuksissa näkyy myös se, että kunnissa on alettu satsata aiempaa enemmän kotiutusvaiheen pulmien ratkaisuun esimerkiksi erillisten kotiutusyksiköiden kautta.

Pieksämäen kotikuntoutuksen kehittäminen liittyy laajempaa paikalliseen tavoitteeseen keventää palvelurakennetta tehostetusta palveluasumisesta kotihoidon ja välimuotoisten yhteisöllisten asumisratkaisujen suuntaan.

PIENILLÄ ARKIPÄIVÄN LIIKKEILLÄ ON ISO MERKITYS.

– Emme saisi tehdä vanhuksista hoidettavampia, kuin mitä he tarvitsevat. On parempi tuoda tukea siihen elämäntilanteeseen ja ympäristöön, jossa

ihminen asuu, ikääntyvien palveluiden tulosaluejohtaja **Päivi Kauppinen** Pieksämäen kaupungilta sanoo.

Kotikuntoutuksen avulla saadaan nopeutettua ikäihmisten toipumista esimerkiksi leikkausten jälkeen ja vähennettyä vuodeosastojen käyttöä.

Aiemmin kotiutukset tehtiin Pieksämäellä ilta-päivällä osaston lääkärikierron jälkeen. Kotihoidon näkökulmasta se tarkoitti joko aamuvuorosta ylitöihin jäämistä tai sitä, että iltavuorolainen yritti juos-

ta nopeasti kotiutuksen valmiiksi, jotta ehtii käydä muutkin listallaan olevat paikat.

Nykyisin kotiutushoitajat viestivät asiasta aktiivisesti kotihoiton suuntaan. Tieto kotiutuksesta tulee pääsääntöisesti edellisenä päivänä tai jopa pari, kolme päivää aikaisemmin.

LIIKUNTARYHMIEN VETÄMINEN HARRASTUKSENA

Liikuntäkräpäsen puraisun jälkeen Niemeläinen näki kirkkaasti, että samaa kipinää tarvittaisiin myös kotihoitoon. Hän mietti hetken, ja otti sitten asian puheeksi esimiehensä kanssa.

– Esimies lähti heti tukemaan minua ja antoi mahdollisuuksia ja työaikaa fyysisen kuntoutuksen edistämiseen. Omien vahvuuksien hyödyntäminen tukee työssäjaksamista, Niemeläinen kertoo.

Niemeläinen haki vuoden opintovapaata ja kävi terveysliikunnan koulutuksen. Pian sen jälkeen hän alkoi vetää erityisliikunnan kursseja kotihoiton työn ohessa.

Pieksämäen kotihoidossa työntekijät suunnittelevat itse työvuorojaan. Se on mahdollistanut Niemeläiselle kotihoiton työn ja liikuntaryhmien vetämisen yhteensovittamisen.

– Liikuntaryhmien vetäminen on minun tapani nollata omaa päätä. Se on enemmän harrastus kuin työtä, Niemeläinen pohtii.

Kaksi rinnakkaista työtä kiertyy myös yhteen. Erityisliikunnan ryhmät tukevat ennaltaehkäisevää hoitotyötä, ja



Päivi Kauppinen.



– Olen pyrkinyt siihen, että fyysiselle kuntoutukselle annettaisiin sama arvo kuin lääkkeille.



Laajempi kuntouttava näkökulma on Eila-Sinikalla mukana koko ajan. – Jos huomaan, että joku asiakas voisi hyötyä päivätoiminnasta, suosittelen sitä ja kannustan lähtemään mukaan.

uudet kotihoiton asiakkaat ovat aina välillä tuttuja ennestään liikuntaryhmistä.

– Se helpottaa yhteyden muodostumista, kun olemme olleet tekemisissä aiemmin jo vuosien ajan.

KIINNOSTUS KUNTOUTUKSEEN ON LISÄÄNTYNYT

Eila-Sinikka Niemeläisen hyvän elämän teesit rakentuvat perushygienian, ravinnon, liikkumisen ja unen ympärille. Hyvä hoito pohjautuu niihin. Samalla syntyy vuorovaikutus, joka on kaiken a ja o. Kohtaamisesta syntyy asiakkaalle turvallisuuden tunne.

– Jos vuorovaikutusta ei ole, vanha ihminen lähtee helposti masentumaan, ja masentunut ihminen ei liiku, Niemeläinen pohtii.

Niemeläinen on huomannut, että ihan viime aikoina on tapahtunut yleisempi tietoisuuden muutos asiakkai-

den keskuudessa. Kotikuntoutuksesta ja fyysisestä kuntoutuksesta ollaan eri tavalla kiinnostuneita kuin ennen.

– Koskaan ei ole liian myöhäistä edistää fyysistä toimintakykyä. Harjoittelulle ei ole yläikärajaa, ja sen vaikutukset näkyvät nopeasti nimenomaan heikkokuntoisimmissa.

Kun Niemeläinen keittää asiakkaalle aamupuuroa tai auttaa pesuissa, hän kyselee samalla kuulumisia tai innostaa ikäihmistä treenaamaan jalka- tai käsilihaksia.

– Perustyön rutiini vapauttaa energiaa. Saan tavallaan käyttööni kaksinkertaisen ajan tehdä asioita, Niemeläinen iloitsee.

– Kaikkein parasta työssäni on asiakkaan hyvä olo. Kun ihminen nousee tuolijumpassa ylös ensin kolme kertaa ja kuukauden harjoittelun jälkeen 30 kertaa, se on upea saavutus ja saa minutkin hyvälle tuulelle. ■

Vähemmän viiniä keski-ikäisille bilehileille

Koronakiloista on kuultu jo tarpeeksi. Pandemiassa on ollut myös hyviä terveysvaikutuksia. Jyväskylän yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan ulospäinsuuntautuneet keski-ikäiset suomalaisnaiset vähensivät alkoholinkäyttöä ja söivät aiempaa terveellisemmin koronakuukausina. Muutosta selittänee ainakin osittain se, että poikkeusolojen aikana ulkona syöminen ja ystävien tapaaminen vähenivät yleisesti. Sosiaaliset ja laajan seurapiirin omaavat ihmisetkin jäivät kotiin.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



TIESITKÖ?

Suomessa aloitetaan vuosittain noin **13 000** hedelmöityshoitoa.

THL



Hyvä mieli sienistä

Jo pitkään on tiedetty, että hattupäiset metsien hedelmät ovat terveellistä syötävää. Ne ovat runsaskuituisia ja sisältävät paljon hyviä antioksidanttiyhdisteitä.

Uusi yhdysvaltalais tutkimus esittää, että kehon lisäksi sienet tekevät hyvää myös mielelle, sillä sieniä syövät ihmiset masentuvat epätodennäköisemmin kuin muut. Se on ergotienoniini-nimisen aminohapon ansiota. Ergotienoniini suojaa soluja ja alentaa tulehdusta, ja uusimman tutkimustuloksen mukaan vaikuttaa myös mielialaan. Kantareellit, herkkutatit ja monet muutkin sienet sisältävät paljon ergotienoniinia. Jo aiemmin on esitetty, että runsaasti kaliumia sisältävillä herkkusienillä saattaisi olla myönteinen mielenterveysvaikutus ahdistuneisiin ihmisiin.

PENN STATE COLLEGE OF MEDICINE



Lihasmassa ei suojaakaan diabetekseltä

Aika monet meistä ovat juoneet ensin makeaa glukoosiliuosta ja istuneet sitten labran aulassa pari tuntia odottaessa vaikutuksia. Tällaisella glukoosirasituskokeella on pitkään diagnosoitu tyypin 2 diabetesta. Uusi tutkimus kyseenalaistaa konstin.

Lääkäri **Simo Rehusen** väitöstutkimuksessa huomattiin, että ihmisen kehon koko ja koostumus vaikuttavat tulokseen huomattavasti.

– Glukoosirasituskoe saattaa yli-diagnosoida kooltaan pienet aikuiset diabeetikoiksi ja vastaavasti alidiagnosoida kookkaammat. Koska lihavat ovat lisäksi jo lähtökohtaisesti ”glukoosirasittuneita”, glukoosirasituskokeesta voidaan hyvin luopua, Simo Rehusen toteaa.

Vastoin yleistä uskomusta tutkimus osoitti myös, että lihasmassa ei suojaakaan diabetekseltä. Lihavilla suuri lihasmassa vaikuttaa olevan jopa haitallista glukoosiaineenvaihdunnalle ja altistaa diabeteksen kehittymiselle.

TURUN YLIOPISTO

5 syytä rakastaa TUMMAA SUKLAATA



1. Tummaa suklaata pidetään sydänystävällisenä valintana, jonka antioksidantit tekevät verisuonille hyväksi. Päivittäinen tumman suklaan nauttiminen voi vähentää sydänkohtauksia ja aivohalvauksia ainakin metabolista oireyhtymää sairastavilla ihmisillä.

2. EEG-tutkimuksessa on todettu, että tumma suklaa voi lisätä aivojen tarkkaavaisuusominaisuuksia ja vaikuttaa merkittävästi verenpainetasoihin. Suklaa sisältää piristeitä ja sillä on muitakin mielialaan vaikuttavia ominaisuuksia. Kun seuraavan kerran pitää skarpata, ota pari palaa suklaata ensin.

3. Tumma suklaa helpottaa stressiä. Tutkimuksessa vapaaehtoiset söivät kaksi viikkoa 40 grammaa tummaa suklaata joka päivä, ja niillä, jotka kuvailivat oloaan erittäin stressaantuneeksi, stressihormonien määrä laski selvästi. Suklaakuuri korjasi osittain myös muita stressiin liittyviä biokemiallisia epätasapainotiloja kehossa.

4. Etelä-Amerikan alkuperäiskansat sen tiesivät jo 500 vuotta sitten: Muutama pala tummaa suklaata helpottaa vetelällä olevaa vatsaa. Nykytutkijat uskovat, että kaakaopavun flavonoideja voidaan käyttää luontaisten lisäravinteiden valmistamiseen, ja nämä lisäravinteet puolestaan lievittävät ripulioireita.

5. Mitä suurempi kaakaopitoisuus suklaassa on, sen parempi. 70% on jo melko hyvä määrä. Kaikista terveyshyödyistään huolimatta tummassa suklaassa on paljon energiaa, joten mielin määrin sitä ei kannata syödä, vaan muutama pala päivässä riittää.

SCIENCEDAILY.COM

”Ja et muistais aina kunnioittaa sitä et jokaisella on se oma persoona. Et toista ei voi vaan väänmellä väkisin itelle mieluisaan asentoon. Vaan enemmän lähestyä uteliaana ja tunnustellen.”

NÄYTTELIJÄ JA KIRJAILIJA JANI TOIVOLA
INSTAGRAM-TILILLÄÄN @JANITOIVO

Hyviä uutisia D-vitamiinista

Suomalaisten aikuisten D-vitamiinitasot ovat nousseet selvästi viimeisten vuosikymmenien aikana. Suotuisa kehitys johtuu paitsi kansallisista D-vitamiini-suosituksista myös siitä, että D-vitamiinia on ryhdytty lisäämään nestemäisiin maitovalmisteisiin ja rasvaveitteisiin.

D-vitamiini tunnetaan erityisesti luustolle tärkeänä vitamiinina, ja lisäksi sen puutos on aiemmissa tutkimuksissa yhdistetty moniin sairauksiin kuten infektioihin, diabetekseen, syöpään, verenkiertoelimistön sairauksiin ja hermoston rappeumatauteihin.

OULUN YLIOPISTO



”Oman perheen kokemuksen mukaan sekä pieni että isompi päiväkotit voi toimia. Jos oma ryhmä on selkeä, sillä omaa tilaa, oma sisäänkäynti jne. Asioita voi järjestää isossa rakennuksessa myös hyvin. Olisi varmasti hyvä kuulla suunnittelussa vakatyötä tekeviä ammattilaisia paremmin!”

VIHREIDEN JÄRJESTÖPÄÄLLIKKÖ
KATJA HINTIKAINEN

TWITTERISSÄ 23.10.2021

Vertailu

Suomalaiset söivät viime vuonna **15,4 kiloa** ruista.

Vehnää kului **44 kiloa** henkeä kohti.



LUKE

AIKUINEN, OLETKO MUISTANUT HAKEA ROKOTUKSESI?

TEKSTI KERTTU JUUTILAINEN KUVA MOSTPHOTOS

Koronarokotuksen ottaminen tuskin on kenelläkään jäänyt muistamisesta kiinni, mutta muiden rokotteiden laita voi olla toisin. Infektiolääkäri Hannele Kotilainen ehdottaa aikuisille omaa rokoteneuvolaa, jossa rokotteisiin liittyviin kysymyksiin voitaisiin paneutua ajan kanssa.

Lasten rokotuksista huolehditaan neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa, mutta aikuisena rokotusten ottaminen on usein oman muistamisen varassa.

– Paperiset rokotuskortit tahtovat hukkuja ja niitä ei löydy, kun tarvitaan. Se voi olla yksi syy siihen, että potilaat eivät muista, mitä rokotteita ovat saaneet, Mehiläisen infektiolääkäri **Hannele Kotilainen** sanoo.

Nykyisin annetut rokotukset kirjataan Potilastiedon arkistoon ja viime vuosien rokotustietonsa voi katsoa Omakanta-palvelusta. Viime keväänä Omakanta-palveluun luotiin myös Rokotteet-osio, josta saadut rokotteet voi tarkistaa helposti.

Vuosia sitten saatujen rokotteiden selvittäminen voi sen sijaan vaatia salapolii-sityötä, etenkin jos asuinpaikka on vaihtunut monta kertaa tai jos aikuinen on vast'ikään muuttanut maahan. Jos saamistaan rokotteista on epävarma, niistä voi kysyä lapsena käyttämiltään terveysasemilta, koulu- tai työterveyshuolloista tai omilta vanhemmilta.

JÄYKKÄKOURISTUS-KURKKUMÄTÄ-TEHOSTEET MYÖS AIKUISIÄLLÄ

Aikuisen on tärkeää muistaa rokotusohjelman jäykkäkouristus-kurkkumätä-tehosteet, jotka nykysuosituksen mukaisesti annetaan 25, 45 ja 65 vuoden iässä. Yli 65-vuotiaana tehoste otetaan kymmenen vuoden välein. Rokote on osa kansallista rokotusohjelmaa, joten myös tehosteannokset ovat maksuttomia.

Suoja jäykkäkouristusta vastaan kannattaa lisäksi tarkistaa, jos saa likaisen haavan. Silloin lääkäri arvioi, onko tarvetta antaa ylimääräinen jäykkäkouristusrokote, jos edellisestä rokotteesta on kulunut yli kymmenen vuotta.

1970-luvulla syntyneitä suositellaan tarkistamaan myös tuhkarokkosuojansa. Osalla on voinut jäädä saamatta elinikäisen suojan vaatimat kaksi rokotetta tai sairastamatta suojan antama tauti. Ennen 1970-lukua syntyneet ovat liki kaikki sairastaneet tuhkarokon, sitä nuoremmat taas ovat saaneet rokotteen neuvolassa.

Aikuinen tarvitsee myös poliorokotuksen tehosteannoksen, mikäli matkustaa WHO:n listaamiin riskimaihin yli neljäksi viikoksi. Muuten poliorokotetta ei tarvitse aikuisiällä tehostaa. Polion riskimaista saapuville turvapaikanhakijoille poliorokotetehoste annetaan Suomessa.

RISKIRYHMILLE MYÖS LISÄROKOTTEITA

Jotkut riskiryhmät saavat maksutta myös muita rokotteita.

Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät ovat oikeutettuja ilmaiseen B-hepatiittirokotukseen, mikäli he voivat työssään altistua verelle. Lähihoitajat saavat rokotuksen yleensä jo opiskelijaterveydenhuollossa. Työssä saadut hepatiitti B-tartunnat ovat Suomessa kuitenkin erittäin harvinaisia.

Maksuttomiin hepatiittirokotteisiin oikeutettuja riskiryhmiä ovat myös esimerkiksi verenvuototautia sairastavat, suonensisäisiä huumeita käyttävät ja heidän läheisensä sekä miehet, joilla on seksiä toisten miesten kanssa.

Puutiaisen levinneisyysalueilla asuvat tai lomailevat ovat oikeutettuja ilmaiseen TBE-rokotteeseen, joka suojaa viruksen aiheuttamalta puutiaisaivokuumeelta. TBE-rokote ei kuitenkaan suojaa puutiaisaivokuumeelta paljon yleisemmältä bakteerin aiheuttamalta borreliosilta, joten luonnossa liikkuvan ei kannata unohtaa suojaaviin vaatteisiin pukeutumista.

Saatavilla on myös uusia rokotteita. Viime vuodesta lähtien yhä useammat riskiryhmiin kuuluvat voivat saada maksuttoman rokotteen aivokalvontulehdistä aiheuttavaa meningokokkibakteeria vastaan. Asepalveluksessa tarjotaan myös kaikille ilmainen meningokokkrokote.

ROKOTEKATTAVUUS ON KASVANUT

Rokotuksista liikkuu paljon virheellistä tietoa ja niihin liittyy epärointiä. Monet harhakäsityksistä ovat sitkeitä.

Aikuisen rokoteaikataulu:

25-vuotiaana	Kurkkumätä-jäykkäkouristus-tehoste <i>Kurkkumätä-jäykkäkouristus-hinkuyskä -tehoste imeväisikäisiä hoitaville</i>
45 v	Kurkkumätä-jäykkäkouristus-tehoste
65 v	Kurkkumätä-jäykkäkouristus-tehoste <i>Yli 65-vuotiaille 10 vuoden välein</i>
Vuosittain	Kausi-influenssarokote maksutta sosiaali- ja terveysalan työntekijöille, riskiryhmäläisille ja heidän läheisilleen sekä yli 65-vuotiaille.
Riski-ryhmäläisille	Maksuttomiin A- ja B-hepatiittirokotuksiin ovat oikeutettuja ne, joilla on elinolosuhteidensa vuoksi lisääntynyt tartuntavaara. <i>Lähihoitaja on oikeutettu B-hepatiittirokotukseen jo opiskelijaterveydenhuollossa</i>
Riski-ryhmäläisille	Puutiaisaivokuumeelta suojaavaan TBE-rokotteen saavat maksutta riskialueilla vakituisesti asuvat ja kesäasukkaat.

ROKOTUKSIIN KIELTEISESTI SUHTAUTUVAT SAAVAT JULKISUUDESSA HUOMIOTA, MUTTA TODELLISUUDESSA MONIA ROKOTTEITA OTETAAN AIEMPAA ENEMMÄN.

Kotilainen kertoo työssään kohtansa esimerkiksi epäselvyyksiä ei-elävää ja elävää taudinaiheuttajaa sisältävien rokotteen eroista. Ei-elävät rokotteen, jollaisia esimerkiksi korona- ja influenssarokotteet ovat, eivät voi aiheuttaa itse tautia.

– Tästä herää silti kysymyksiä vuosittain, Kotilainen sanoo.

Rokotuksiin kielteisesti suhtautuvat saavat julkisuudessa huomiota, mutta todellisuudessa monia rokotteita otetaan aiempaa enemmän.

Esimerkiksi THL:n tilastoista huomataan, että yli 65-vuotiaiden riskiryhmien influenssarokotusten rokotekattavuus on noussut. Myös pneumokokkrokotteiden antama hyöty on tiedostettu.

– Joka influenssakausi törmätään päivystysten ruuhkautumiseen. Ikäihmiset kokevat päivystyskäynnin hyvin rasakana, toki kaikki muutkin. Ikäihmiset ovat tiedostaneet rokotteen hyödyn, Kotilainen sanoo.

Kotilainen toivoisikin, että kun rokotuksiin liittyvästä väärästä tiedosta puhutaan, tuotaisiin samalla esiin myös rokotuksiin liittyviä myönteisiä puolia ja niiden tauteja ennaltaehkäisevä hyöty.

AIKUISILLE OMA ROKOTENEUVOLA?

Rokotteista on saatavana paljon tutkitun tietoon perustuvaa tietoa, mutta tieto ei aina löydy etsijäänsä.

– Neuvontanumerot ovat hyvin kuormittuneita. Tässä on sekin haaste, että paljon tietoa on digitaalisesti ja esimerkiksi ikäihmiset eivät aina osaa hakeutua tiedon ääreen. Myös kuulo- ja näkövammaisia huomioitava ohjausta pitäisi olla enemmän, Kotilainen sanoo.

Kotilainen ehdottaa aikuisille omaa rokoteneuvolaa, josta voisi varata erikseen ajan rokotteista keskustelemiselle. Tällä hetkellä rokotteen nousevat usein esiin muun sairauden hoidon yhteydessä, jolloin rajallisessa ajassa ei välttämättä ehditä käsitellä kaikkia esiin nousevia kysymyksiä. Aikuisten rokoteneuvolalla voisi ollakin tärkeä tehtävä myös rokotevalistamisessa.

– Rokoteneuvolan hyöty olisi myös se, että aikuisten rokoteseurantaa saataisiin yhtenäistettyä. Tämä olisi tärkeää erityisesti ajatellen tilanteita, joissa voi tulla muita pandemioita. Ja muita pandemioita varmasti tulee, siinä kannattaa olla realistinen. ■



KRIISIN HETKELLÄ TYÖYHTEISÖ TARVITSEE NOPEAA APUA

TEKSTI KERTTU JUUTILAINEN KUVAT MOSTPHOTOS

Väkivalta, onnettomuus tai itsemurha järkyttävät silloinkin, kun työyhteisössä on totuttu koviin paikkoihin. Kriisin hetkellä on turvauduttava ulkopuoliseen ammattiapuun, sillä traumaattisten tilanteiden vaikutuksilta ei hoitajakaan ole suojassa.

Hoitotalan työyhteisöjä voivat kohdata samanlaiset kriisitilanteet kuin muuallakin, sanoo Mieli ry:n kriisityöntekijä ja psykoterapeutti **Pirjo-Riitta Liimatainen**.

Myös väkivaltatilanteet ovat hoitotilanteissa yllättävän tavallisia.

– Kriisiavulla pyritään luomaan työyhteisölle varmuutta siitä, että ihmisiä autetaan, Liimatainen sanoo.

Koulutetun kriisityöntekijän ohjaamana työyhteisö voi käydä yhteisesti läpi traumaattisen tilanteen. Osana kriisiapua puhutaan tapahtuman herättämistä ajatuksista ja tunteista. Tärkeää on, että työntekijöille on selvillä, miten työssä jatkossa edetään ja millaisia avun mahdollisuuksia on olemassa.

KRIISIIVUN TUO YHTEISÖN ULKOPUOLINEN ASIAANTUNTIJA

Kriisitilanteessa esihenkilöiden tehtävä on järjestää apua ja varmistaa, että kaikki tarvitsevat sitä saavat. Käytännössä kriisiapua voidaan hakea esimerkiksi työterveyshuollosta. Hoitotalan työpaikoilla voi olla tarpeellista järjestää useampi kuin yksi kriisiapuistunto, sillä jonkun on hoidettava työt kentälläkin, eikä ihmisten pidä joutua tulemaan vapailta töihin, elleivät he sitä itse halua.

– Jos istunto on kaikille samanlainen, ei haittaa, vaikka niitä pidettäisiin useammassa osassa.

Yksi kriisiavun menetelmä on jälkipuintitoiminta, niin kutsuttu debriefing. Menetelmässä työyhteisö käy traumaattisen tilanteen vaihe vaiheelta läpi menetelmään koulutetun ohjaajan kanssa. Jäl-

kipuinti voi olla erityisesti onnettomuustilanteiden jälkeen tarpeellinen. Sen kautta voidaan oikoa syntyneitä väärinkäsityksiä ja epätietoisuutta, jotka voivat osaltaan aiheuttaa ahdistusta.

Istunnossa kerrotaan myös reaktioista, joita äkilliset traumaattiset tilanteet aiheuttavat ja siten normalisoidaan aiheutuneita reaktioita. Ihmiset saavat tietoa, joka osaltaan voi auttaa heitä toipumisessa.

RYHMÄDYNAMIIKKA VAIKUTTAA AVOIMUUTEEN

Työyhteisölle annettavassa kriisiavussa pitää huomioida ihmisten erilaiset reagoitavat. Ryhmädynamiikka vaikuttaa myös kriisitilanteissa. Liimatainen näkee isona haasteena sen, jos työyhteisön mahdolliset hierarkiat estävät ihmisiä keskustelemasta avoimesti. Työyhteisön jäsenille pitää tarjota mahdollisuus myös kahdenkeskiseen keskusteluun, mikäli ryhmässä puhuminen ei tunnu kaikille turvalliselta.

– Ryhmissä on aina äänekkäitä, jotka saattavat varsinkin alussa sanoa, että tämä on turhaa ja aina on selvitty. Tällaiset kommentit voivat tiukastikin sulkea toisten suut.

Yksi keino varmistaa kaikille suunvuoro on käydä kierros, jossa kaikki pääsevät kertomaan ajatuksistaan.

Liimataisen oman kokemuksen mukaan keskustelut lähtevät yleisesti hyvin käyntiin rankan tilanteen jälkeen. Hänelle itselleen on erityisesti jäänyt mieleen eräs rakennusmiesten kanssa hoidettu purkutilanne vakavan, työkaverin kuolemaan johtaneen onnettomuuden jälkeen.

– Ensimmäin mietimme, että mitä tänä tule, kun vastassa oli kovaääninen, rehvakas jengi. Mutta kun puhuimme asiasta suoraan ja kävimme läpi, mitä oli tapahtunut, puhetta tulikin aivan valtavasti.

Liimatainen pitää tärkeänä, että kriisiavun tarve tunnustetaan myös vaikeisiin tilanteisiin tottuneissa työyhteisöissä. Sellaisia ovat monet hoitotalankin työyhteisöt.

– Usein saatetaan ajatella, että ollaan kovempia kuin ollaankaan. Erityisesti tällainen riski voi olla ensilinjassa työskentelevillä ihmisillä. He eivät välttämättä ole herkimmästä päästä ja ovat myös hyviä peittämään

sen. Siellä voi olla ronski ja karkea huumori, mutta eivät heidän ole suojassa traumaattisten tilanteiden vaikutuksilta.

KRIISITYÖN TULOKSIA ON TÄRKEÄÄ SEURATA

Liimatainen uskoo, että työpaikoilla on nykyisin varauduttu kriiseihin paremmin kuin aiempina vuosina. ►

**RYHMISSÄ ON AINA
ÄÄNEKKÄITÄ, JOTKA
SAATTAVAT VARSINKIN
ALUSSA SANOA, ETTÄ
TÄMÄ ON TURHAA.**

NUOREMMAT SUKUPOLVET PUHUVAT VAIKEISTAKIN ASIOISTA PALJON SUOREMMIN.



– Nykypäivänä puhutaan paljon enemmän ihmisten hyvinvoinnista, niin työelämässä kuin elämässä yleensä, ja kehitetään myös keinoja sen tukemiseen.

Kriisin käsittely työpaikalla jatkuu myös välittömän kriisiavun jälkeen.

– Se myös hioo työyhteisön yhteenkuuluvuutta, kun voi sanoa toiselle, että tuntuu pahalta.

Keskeistä on varmistaa, että ihmiset ja työyhteisö saavat tarvittavan tuen jatkossakin. Tukea voivat olla esimerkiksi keskusteluapu ja työnohjaus. Tärkeä osa

kriisityötä on myös seuranta, jossa katsotaan, miten työyhteisö voi esimerkiksi muutamia kuukausia kriisin jälkeen.

Osana seurantaa yhteisössä täytyy pohtia, onko saatu apu ollut riittävää. Keskustelu on keskeinen arvioinnin keino, mutta myös esimerkiksi nimettömien kyselylomakkeiden käyttö voi olla tarpeen.

HUOLENPIDON PITÄÄ OLLA JATKUVAA

Työyhteisöstä täytyy pitää huolta jatkuvasti. Siihen kuuluu toisten huomiointi ja se, että esihenkilö pysyy kartalla työpaikan oloista ja työntekijöidensä voinnista. Jos hyvinvointikyselyissä ilmenee ongelmia, niihin täytyy puuttua. Osastokokouksissa täytyy pystyä puhumaan vaikeistakin asioista.

– Tarpeen mukaan esimerkiksi osastokokouksille voisi kutsua vierailevia asiantuntijoita puhumaan työhyvinvointiin liittyvistä aiheista.

Kriisejä voi ehkäistä ja niistä selviytymistä edistää, jos työyhteisöä kuunnellaan ja ihmisistä pidetään huolta myös tavallisina aikoina.

– Kun ihmisillä on ymmärrys siitä, että heitä autetaan, siitä tulee valtavan hyvä tunne ja se kasvattaa motivaatiota. Ryhmähenki ja muu on ihan erilaista, kuin tilanteessa, jossa kaikki jätettäisiin oman onnensa nojaan. Kun rakenteet ovat hyvät, niiden sisällä on yleensä hyvä olla.

Liimataisen kokemuksen mukaan työyhteisöissä on liikuttu avoimempaan suuntaan.

Näin kriisiapu toimii

Koulutettu kriisityöntekijä käy tapahtuneen ja sen aiheuttamat tunteet ja ajatukset läpi yhdessä työyhteisön kanssa. Parhaimmillaan ote on asiallinen, ymmärtäväinen ja kuunteleva.

Kriisiavun antaa aina työyhteisön ulkopuolinen ihminen, ei esimerkiksi esihenkilö tai muu yhteisöön kuuluva.

Kriisiavussa kerrotaan myös, millaisia oireita ja reaktioita tapahtunut voi jälkeen päin aiheuttaa ihmisessä.

Ryhmäkeskustelun lisäksi ihmisille on tarjottava mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun kriisityöntekijän kanssa.

Kriisiavussa työntekijöille kerrotaan, miten työssä nyt edetään ja millaista apua on saatavana jatkossa.

Hyvin valmistautuneessa työyhteisössä kriisitalanteeseen on varauduttu jo ennalta. Suunnitelmaan on kirjattu selkeät toimenpiteet, työnjako ja aikataulu.

Kriisitalanteisiin on saatavilla apua vuorokauden ympäri

Psykososiaalisen tuen antaminen kuuluu kunnan peruspalveluihin. Sitä on oltava tarjolla, kun tapahtuu onnettomuus tai muu äkillinen kriisitalanne, mikä voi vaikuttaa henkilöiden jaksamiseen ja toipumiseen.

Kuntien ja kuntayhtymien sosiaali- ja kriisipäivystykset toimivat myös virka-aikojen ulkopuolella.

Akuutin vaiheen jälkeen kriisiapua voi saada esimerkiksi Mieli ry:n kriisikeskuksista.

Mieli ry:n kriisipuhelin päivästä vuorokauden ympäri numerossa 09 2525 0111

– Itse kunnioitan suuresti nuorempia sukupolvia sen takia, että asioista puhutaan paljon suoremmiin ja vaikeistakin asioista otetaan puheeksi enemmän. Aina puhutaan siitä, että suomalaiset ovat tuppisuita, mutta en itse usko siihen enää. Sitä on mielestäni murettu todella paljon ja hyvällä tavalla. ■

Mitä hyötyä siitä on?

Hyvä kriisihoito takaa sen, että ihmiset toipuvat nopeammin.

Tilanteen läpikäyminen yhdessä ammattilaisen kanssa helpottaa keskustelemista työyhteisön kesken myös jatkossa. Onnistunut kriisihoito kasvattaa usein yhteishenkeä.

Kun työntekijät saavat kokemuksen, että heitä on kuultu ja heistä välitetään, myös sairauslomat ja poissaolot vähentyvät.

KIILA KUNTOUTUS



PERUS- JA LÄHIHOITAJIEN VALTAKUNNALLINEN KIILA-KUNTOUTUS

Hae nyt!

KIILA-KUNTOUTUSKURSSI NR 86272

Härjän Kuntoutus toteuttaa ammatillista työkykyä tukevan KIILA-kuntoutuksen Härjän Kuntokeskuksessa. Kuntoutukseen valitaan henkilöt joiden työkyky on työpaikan ja työterveyshuollon toimenpiteistä huolimatta heikentynyt, esim. sairauden tai vamman vuoksi.

TAVOITE

Kuntoutujan työ- ja toimintakyvyn turvaaminen tai parantaminen sekä aktiivisuuden lisääntyminen kuntoutujalle merkityksellisissä arjen ja työn toiminnoissa.

AJANKOHDAT

1. Ryhmäjakso (sis. avopäivän): 30.5. - 2.6.2022
2. Ryhmäjakso: 14.11. - 18.11.2022
3. Ryhmäjakso: 8.5. - 12.5.2023

HAKEMINEN

1. Ota yhteys omaan työterveyshuoltoosi.
2. Täytä kuntoutushakemus KU101 ja ammatillinen selvityslomake KU200 (ei koske yrittäjiä).
3. Hanki lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
4. Toimita hakemus ja B-lausunto Kelaan 19.3.2022 mennessä osoitteella: Kela, PL 10, 00056 KELA

Kuntoutus on kokonaan Kelan kustantama ja osallistujalle maksuton.

LISÄTIETOJA:

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

Eija Kempainen, eija.kempainen@superliitto.fi





VAATIVA PERSONALLISUUSHÄIRIÖ SAA IHMISEN PIISKAAMAAN ITSEÄN JA MUITA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

Vaativa persoonallisuushäiriö aiheuttaa kärsimystä ihmiselle itselleen ja hänen lähipiirilleen. Jos häiriö tunnistetaan ja siihen saa terapiaa, oireet saattavat helpottaa.

Tunnetko ihmisen, joka haluaa tehdä kaiken täydellisesti, vaatii itseltään ja muilta paljon sekä asettaa työn perheen ja vapaa-ajan edelle? Tai onko tämä kuvaus sinusta itsestäsi? Kyseessä saattaa olla vaativa persoonallisuushäiriö, josta arvioiden mukaan kärsii noin joka kymmenes meistä.

– Raja normaalin käyttäytymisen ja vaativan persoonallisuushäiriön välillä on hiuksenhieno. Suurin osa häiriöstä kärsivistä ei saa koskaan diagnoosia. Heillä saattaa olla muita oireita, kuten masennus, ahdistuneisuus, uupumus, anoreksia tai ihmissuhdevaikeuksia, joiden vuoksi he hakeutu-

vat hoitoon, kognitiivinen psykoterapeutti **Tanja Hiekkataipale** kertoo.

Vaativa persoonallisuushäiriö on naisilla tavallisempi kuin miehillä. Syy häiriön kehittymiselle on varhaisessa vuorovaikutuksessa. Lapselle syntyy käsitys siitä, ettei hän riitä sellaisena kuin hän on. Diagnoosi häiriöstä voidaan antaa varhaisessa aikuisuudessa.

Hiekkataipaleen mukaan taustalla on usein voimakas häpeän tunne, josta pyritään eroon tavalla tai toisella. Kompensaatio voi olla yksi selviytymiskeino.

– Kompensaatiota haetaan sillä, että suunnataan vaativuus muihin. Kun aiheuttaa toiselle riittämättömyyden

tunteen, oma riittämättömyys ei tunnu niin pahalta. Vaativa persoona haluaa puolison ja lasten olevan täydellisiä. Hän näkee toiset saamattomina, hitaina ja epäonnistuneina.

ILOTONTA SUORITTAMISTA

Vaativasta persoonallisuushäiriöstä kärsivän ihmisen tekemistä leimaa ilottomuus ja suorittaminen. Hän uskoo omaan kokemukseensa ja totuuteensa, jotka antavat hänelle luvan käyttäytymiseensä. Tavoitteet ovat korkealla, eikä armoa itseä ja muita kohtaan juuri tunneta. Epäonnistuminen kyseenalais-
taa ihmisen oman arvon.

– Ajattelua hallitsevat säännöt, listat ja aikataulut. Työ ja aikaansaaminen ovat tärkeämpiä kuin ihmissuhteiden ylläpitäminen ja mielihyvän saaminen. Ihminen kokee oman tunnontarkan tapansa toimia oikeaksi ja haluaa muiden tekevän samalla tavalla. Hänellä saattaa olla vaikeuksia säädellä tunteitaan, rauhoittaa itseään ja olla myötätuntoinen toisille, Tanja Hiekkataipale kuvailee.

Tällaisesta oireilusta kärsivä saattaa hyötyä terapiasta, vaikka persoonallisuushäiriö on vähintäänkin pitkäaikainen, ellei jopa pysyvä piirre. Ensin on kuitenkin hoidettava muuta oireilua, kuten masennusta. Kun se saadaan kuriin, voidaan pohtia, olisiko taustalla vaativa persoonallisuushäiriö.

Hiekkataipaleen mukaan terapian tavoitteena on, että ihminen hyväksyisi häiriön, oppisi pärjäämään sen kanssa ja löytäisi keinoja pitämään elämänsä tasapainossa. Tärkeää on oppia käsittelemään häpeää ja hyväksyä se osaksi tunnekokelmaa. Te-

rapiaassa harjoitellaan myös myötätuntoa itseä ja muita kohtaan.

– Käytän apuna muun muassa skeematerapiaa. Skeema on kognitiivinen vääristymä itsestä, esimerkiksi uskomus siitä, että olen laiska ja riittämätön. Se aiheuttaa haitallisia käytäytymismalleja. Ihminen uskoo, että on pystyttävä parempaan ja oltava tiukempi. Herättelen asiakasta pohtimaan sitä, mitä seuraisi, jos luopuisi näistä ajatuksista.

HYVÄT JA HUONOT HOITAJAT

Jokainen hoitaja on todennäköisesti kohdannut työssään vaativasta persoonallisuushäiriöstä kärsivän ihmisen.

– Hän saattaa vaatia itselleen paljon ja mieluiten heti. Hän ei aina osaa impulssikontrollin puutteen vuoksi ilmaista itseään asiallisesti tai oikealla intensiteetillä, Tanja Hiekkataipale sanoo.

Ammattitaitoon kuuluu kunnioittava kohtelu, vaikka asiakas käyttäytyisi epäasiallisesti.

– Hyvään vuorovaikutussuhteeseen voi päästä olemalla läsnä, kuuntelemalla ja juttelemalla. Pitää muistaa, että tällaisella ihmisellä on omat sääntönsä. Tärkeää on antaa hänelle tilaa. Pilkkaminen voimistaa käytöstä.

Hiekkataipale kehottaa kysymään asiakkaalta, kuinka häntä voisi auttaa parhaiten. Jos toive on mahdollinen, se kannattaa toteuttaa. Jos sitä ei voi toteuttaa heti, voi sanoa, että tämä järjestyy, mutta joudut odottamaan hetken. Jos toive on täysin mahdoton, täytyy sanoa suoraan, että valitettavasti pyydät sellaista, mitä täällä ei järjestetä.

Jos asiakas valittaa saamastaan palvelusta tai hoidosta, hänen pettymyksensä täytyy ottaa vastaan.

– Hänelle voi pahoitella sitä, että hän tyytymätön saamaansa hoitoon. Voi kertoa, että teemme parhaamme ja toimimme samalla tavalla muidenkin asiakkaiden kanssa. Potilasasiamiehen yhteystiedot voi antaa tarvittaessa.

Asiakas saattaa luokitella hoitajat hyviksi ja huonoiksi. Hiekkataipaleen mukaan tällaista käyttäytymistä voi yrittää estää.

– Tärkeää on se, että henkilökunta toimii yhdessä linjassa. Kaikkien pitää noudattaa samaa toimintatapaa, eikä antaa siitä periksi. Jos joku poikkeaa sovitusta, edessä on hankalia tilanteita. ■

TÄRKEÄÄ ON OPPIA KÄSITTELEMÄÄN HÄPEÄÄ JA HYVÄKSYÄ SE OSAKSI TUNNEKOKELMAA.

Elämänpiiri kapenee

Persoonallisuushäiriöt jaetaan kolmeen pääryhmään, A-, B- ja C-klusteriin. C-klusteriin kuuluvat vaativa, estynyt ja riippuvainen persoonallisuushäiriö. Nämä persoonallisuushäiriöt aiheuttavat ihmiselle ahdistusta ja masennusoireita, ka-ventavat elämänpiiriä ja saattavat johtaa alisuoriutumiseen.

Estynyt persoonallisuushäiriö

Estyneestä persoonallisuushäiriöstä kärsivä ihminen on ihmissuhteissaan estoinen. Hän pelkää sosiaalisia tilanteita, koska uskoo muiden olevan häntä kohtaan kriittisiä. Hän kärsii jännittämisestä sekä riittämättömyyden ja epävarmuuden tunteista. Ystäväpiiri on yleensä hyvin suppea tai sitä ei ole lainkaan. Häiriön taustalla saattaa olla lapsuusiän itsetuntovaurioita ja synnynnäisiä luonteenpiirteitä.

Persoonallisuushäiriö on yleensä muuttumaton tila, ainakin ilman hoitoa, mutta iän myötä oireet saattavat lieventyä. Tästä häiriöstä kärsivä saattaa hyötyä psykoterapiasta. Myös ahdistuksen lääkehoidosta voi olla apua.

Riippuvainen persoonallisuushäiriö

Riippuvaisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä ihminen turvautuu voimakkaasti muihin ihmisiin. Hän kokee itsensä avuttomaksi, pelkää tulevaisuutta hylätyksi ja siksi hän mu- kautuu toisten tahtoon tai jopa alistuu unohtaen omat tarpeensa. Läheisen ihmissuhteen päättyessä hän voi pyrkiä saamaan nopeasti uuden suhteen. Riippuvainen persoonana saattaa takertua myös hoitajaan epäterveellä tavalla.

Häiriöstä kärsivillä on taipumusta riippuvuussairauksiin. He hakeutuvat usein hoitoon ahdistuneisuus- ja masennus- oireiden vuoksi. Syytä häiriölle ei tunneta.

Psykoterapia voi auttaa riippuvaista persoonaa. Myös turvalliset ja läheiset ihmissuhteet lieventävät oireita.

Juttusarja persoonallisuushäiriöistä päättyy. Aiempiin osiin voi tutustua SuPer-lehden numeroissa 9/2021 ja 10/2021 sekä www.superlehti.fi.

25 vuotta puolueetonta lääketietoa – kymmeniä tuhansia osallistujia

Lääkehoidon verkkokoulutukset äänivideoina

- Laadukkaita, ammattitaitoisten kouluttajien tuottamia
- Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle
- Viranomaisohjeistuksen mukaisia
- Käyvät hyvin lääkehoidon virallisia lupia varten
- Ammatillisen osaamisen päivittämiseen

ProEdu:n koulutuksiin osallistutaan sekä yksityisellä että julkisella sektorilla

- Vanhuspalveluissa
- Mielenterveyspalveluissa
- Lastensuojelussa (lastenkodit, nuorisokodit, perhekodit)
- Vammaispalveluissa
- Kaikissa toimissa, joissa lääkehoito on osa toimenkuvaa (päivähoito, päivätoiminta, koulut)

UUSI KOULUTUS – lääkelupien ohjeistus ja riskilääkkeet

Koulutuksessa selvennetään keväällä 2021 valmistuneen uuden turvallisen lääkehoito-oppaan ohjeistusta.

- Lääkehoidosuunnitelma ja sen sisältö
- Lääkehoidon toteuttamisen vastuut
- Osaamisen varmistaminen eri henkilöstöryhmillä
- Riskilääkkeet

Lääkehoidon teoriaperusteet

Koulutus on suunnattu, lähihoitajille, sairaanhoitajille, terveydenhoitajille, kättilöille ja röntgenhoitajille lääkehoidon teoriaperusteiden osaamisen varmistamiseen, turvallisen lääkehoito-oppaan mukaisesti. Koulutus soveltuu myös sosionomeille ja geronomeille jotka suorittavat lähihoitajan osaamisvaatimuksia vastaavia lääkehoidon opintoja.

VOITTE VALITA TARPEIDENNE MUKAAN KOULUTUKSIA SEURAAVASTA VALIKOIMASTA, TARJOAMME MYÖS VALMIITA KOULUTUSPAKETTEJA ERI HENKILÖSTÖRYHMILLE STM:N VAATIMUSTEN MUKAAN

- Lääkehoidon teoriaperusteet
- PKV-lääkelupakoulutus
- Lääkelaskenta
- Diabeteksen lääkehoito
- Ihonalaisen injektion (s.c.) antamisen teoriakoulutus
- Lihasinjektion (i.m.) antamisen teoriakoulutus
- Lääkkeettömän infuusionestepussin vaihtaminen -teoriakoulutus
- Lääkkeiden ja muistisairaiden lääkehoito
- Psykykkisten sairauksien lääkehoito
- Kivun lääkehoito
- I.V. lääkehoito (sis. I.V. lääkelaskut)
- Lääkkeiden yhteisvaikutukset
- Rokotuskoulutus
- Allergian lääkehoito
- Lääkelupien ohjeistus ja riskilääkkeet



Koulutusten hinnat, sisällöt ja ilmoittautumiset verkkosivuillamme **www.proedu.fi**

Ottakaa yhteyttä, kerromme mielellämme lisää koulutuksistamme, **toimisto@proedu.fi** tai **puh. 050 323 3009, www.proedu.fi**

LupaKanta-DIGISOVELLUS – KÄÄNTEENTEKEVÄ APU LÄÄKELUPIEN TALLENNUKSEEN JA LÄÄKÄRIN ALLEKIRJOITUKSIIN

- Tallentaa ja käsittelee lääkelupakoulutus- ja todistusasiat
- Mahdollistaa lääkärin sähköisen allekirjoituksen lääkelupiin
- Tallentaa yksikön lääkehoidosuunnitelman

Järjestelmä on kehitetty yhteistyössä sote yksiköiden kanssa.

LupaKanta on testauksissa osoittautunut helppokäyttöiseksi ja käteväksi.

Sovelluksesta on helposti haettavissa tarvittavat luvat esim. viranomaisten tarkastuksia varten. Sovelluksen avulla säästyy paperia ja työaika. Nykyisin lääkärin on tultava allekirjoittamaan lääkeluvat työyksikköön tai lupapaperit kuljetetaan lääkärille, **LupaKannassa** kaikki tapahtuu sähköisesti.



Tiedustelut ja **LupaKannan** työpaikkakohtaiset esittelypyynnöt **toimisto@proedu.fi**, **puh. 050 323 3009** vastaamme mielellämme.

ENTÄ JOS PUHUISIMME SELÄN TAKANA HYVÄÄ?

Toi Anu on pätevä psykologi”, totesi työkaveri käytävällä. Hän ei todennäköisesti muista tätä 15 vuoden takaista lausahdusta, jonka minä kuulin sattumalta. Mutta minä muistan.

Olin aloittamassa työssä, jossa hoidin ensimmäistä kertaa psykologin tehtäviä itsenäisesti. Työhuoneeseeni kantautunut kommentti oli arkinen, eikä sisältänyt vuolaita ylisanoja. Silti se oli vaikuttava: Se vahvisti itseluottamustani. Koin olevani oikealla alalla.

Tapaus on sinänsä harvinainen, sillä selän takana puhuminen lienee useammin vähemmän mairittelevaa. Kukapa voi käsi sydämellä sanoa, ettei ole ikinä sanonut toisesta pahaa sanaa tämän kuulematta.

Myös suora palaute typistyy helposti siihen, mikä tuntuu kiireen keskellä välttämättömältä: virheiden korjaamiseen. Jos jokin menee pieleen, siitä sanotaan – muusta vaietaan.

Rakentavaa palautetta toki tarvitaan, mutta hyvääkään sanottavaa ei kannataisi jakaa säästöliekillä.

Kehut ja kiitokset eivät maksa mitään, mutta voivat tuottaa paljon. Positiivinen palaute ruokkii jopa psykologisia perustarpeita: kokemusta kyvykkyydestä ja yhteenkuuluvuudesta. Tutkimukset siis kertovat, että jokaiselle on tärkeää kokea osaavansa hommansa ja kuuluvansa porukkaan. Muutoin motivaatio ja hyvinvointi laskevat.

Positiivinen palaute on monessa työpaikassa käyttämätön voimavara, jonka pantaamiselle kiire on huono tekosyy. Yksinkertaisimmillaan myönteinen palaute on yksittäinen sana tai ele, kuten nyökkäys, peukalon nosto ylös tai hymy. Jo tällainen mikropalautte viestii, että toinen ja hänen työpanoksensa on huomattu. Se luo tunnetta arvostuksesta.

Tottumattomalle myönteisen palautteen antaminen voi tuntua väkinäiseltä. Kehuminen vie epämukavuusalueelle, jossa luontevia sanoja ei löydy. Harjoittelun voikin aloittaa selän takana esimerkiksi tekemällä taukotilasta paikan, jossa puhutaan vain hyvää toisista. Kahvihetken aikana ehtii kertoa monta positiivista asiaa työkavereista, ja kehut saattavat lähes itsestään laajentua kahvihuoneesta käytäville ja kookshuoneisiin – jopa kasvokkain sanotuiksi.

Sanoilla on valtava voima. Siksi niitä kannattaa käyttää viisaasti. Nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että myönteistä kerrottavaa ei kannata säästellä ja kielteistä kannattaa sanoa harkiten. Yhdellä kommentilla voi olla lähtemätön vaikutus. Se voi nostaa hymyn huulille vielä vuosikymmenen päästä. ■



KAHVIHETKEN AIKANA EHTII KERTOAA MONTA POSITIIVISTA ASIAA TYÖKAVEREISTA, JA KEHUT SAATTAVAT LAAJENTUA KAHVIHUONEESTA KÄYTÄVILLE.



"EN USKO, ETTÄ ISYYS ON MUUTTANUT MINUA DRAMAATTISESTI"

TEKSTI MARI FRISK KUVAT ANNA AUTIO

Lähihoitaja Jesse Heikkinen tunnetaan perhearjesta ja treenaamisesta postaavana somevaikuttajana. Hän työskentelee sijaisena espoolaisissa päiväkodeissa. Keikkatyö tuo elämään vapautta mutta myös himpun verran epävarmuutta.

Jesse Heikkinen on kirkkonummelainen lastenhoitaja, jonka @isitreenaar-Instagram-tilillä on yli 11 400 seuraajaa.

– Alun perin sivun nimi oli @jessetreenaar, se oli vähän kuin treeni-päiväkirja. Esikoisen syntymän jälkeen tilille alkoi tulla entistä enemmän perhe-elämää käsitteleviä postauksia, olihan aihe pinnalla tuoreena isänä.

Isänäkökulmalle vanhemmuuteen on tilausta ja @isitreenaar-tiliä seuraavat niin isät kuin äidit.

– Yksityisviestejä saan päivittäin. Suosituimpia ovat aiheet, joissa käsitelen isyyden ja treenaamisen yhdistämistä. Myös bodyn pukemisen haasteita on päivitelty porukalla.

Jessen puoliso **Frida Stenlund** työskentelee myös lähihoitajana. Perheeseen kuuluu kaksi pientä tyttöä, **Vilma**-vauva ja viskarilainen **Elli**.

– En usko, että isyys on muuttanut minua dramaattisesti, ainakaan arvojen suhteen. Toki prioriteetit ovat menneet uusiksi ja arki ajatellaan ennen kaikkea lasten kautta. Isyys on tuntunut luontevalta alusta asti. Ensimmäisen lapsen synnyttyä vuorottelimme töissä ja kotona, puolisoni teki keikkaa yhdestä kahteen päivää viikossa ja minä kolmesta neljään.

Miten isä-minä ja ammattikasvattaja-minä eroavat toisistaan?

– Osaan ottaa työn työnä. Väitän, että olen töissä tiukempi. Oma lapseni osaa kietoa minut ihan eri tavalla sormensa ympärille. Kasvatuksessa käytän

samoja hyväksi havaittuja konsteja ja kikkoja sekä töissä että kotona.

NYKYISÄT OVAT TASA-ARVOISIA VANHEMPINA

Jesse on 2020-luvun isä. Miehen vanhemmuus on muuttunut paljon sitten isoisien aikojen.

– Nykyisät osallistuvat siinä missä äiditkin. Ei ole onneksi sellaista menneiden vuosikymmenten meininkiä, että äiti on äiti ja isä suurin piirtein äidin apulainen. Isä on tasa-arvoinen vanhempi, ei kakkosvaihtoehto. Vien lapsia neuvolaan yhtä lailla kuin puolisokin.

Pettrattavaakin on.

– Aika ajoin edelleen törmää vanhoihin rakenteisiin. Omaan korvaani särähtää, kun päiväkodeissakin usein soitetaan ensin äidille, kun lapsi sairastuu kesken hoitopäivän. Joissakin paikoissa näin tehdään, vaikka perhe olisi itse painottanut, että soittakaa isälle, jos tulee jotain.

Taannoin Jessen omalle kohdalle sattui tilanne, joka huvitti, mutta sai myös pyörittelemään silmiä.

– Olin vauvan kanssa liikkeellä, ja lastenhoitohuone oli naisten vessan yhteydessä. Pokkana piti mennä sinne vaipanvaihtoon. Kyseessä oli vanha rakennus, nyky suunnittelussa tällaiset asiat otetaan paremmin huomioon.

ALALLE VETI IHMISLÄHEINEN TYÖ

Jesse Heikkinen on kotoisin Mäntyharjulta ja valmistui lähihoitajaksi vuonna 2015. ►



– Hakeuduin aikanaan lähihoitaja-koulutukseen, sillä haluan työskennellä ihmisten kanssa. Pohdin ensin erikoistumista vammaistyöhön. Menin työharjoitteluun päiväkotiin ja se tuntui heti omalta alalta.

Tietoinen päätös kiertäväksi sijaiseksi heittäytymisestä yleistyy lähihoitajien keskuudessa. Jessekin on keikkalainen, tyytyväinen sellainen. Määräaikaisen työsuhteen päättymisen jälkeen keikka oli tarkoitus tehdä kuukausi tai pari, mutta Seuren listoilla on hujautanut lähes viisi vuotta. Jesse tekee sijaisuuskia espoolaispäiväkodeissa. Viimeisen viiden vuoden aikana kokemusta on kertynyt yli sadasta päiväkodista.

– Tykkään siitä, että sijaisena saan keskittyä siihen, mikä omasta mielestäni on työssäni olennaista eli lasten kanssa olemiseen ja puuhasteluun. En niinkään pidä hallinnollisista töistä, suunnittelusta, palvelareista ja sen sellaisesta.

Plussaa on myös vapaus.

– Keikkatyö joustaa oman arjen mukaan. Voin itse valita työaikani ja ne päiväkodit, joissa viihdyn. Töitä riittää, joten suhteen on turvallinen olo.

Vakityöstä hän ei haaveile, mutta näkee siinäkin omat hyvät puolensa.

– Toki toisinaan mietin, että olisi kiva olla osa mukavaa työporukkaa.

Sijaisena näkee ja kokee erilaisia työyhteisöjä. Suosikkejakin on vuosien varrella muodostunut.

– Hyvä yleisilmapiiiri henkilökunnan kesken, ehdottomasti, Jesse vastaa kysymykseen siitä, mikä näitä suosikkipaikkoja yhdistää.

– Siinä on etunsa, kun tuntee henkilökunnan ja lapset. Tuttuihin paikkoihin on kiva mennä.

Mukavissa paikoissa henkilökunnan kanssa tulee juteltua muustakin kuin töistä ja juttu jatkuu luontevasti siitä, mihin se edellisellä keikalla jäi.

ENSIKOHTAAMINEN ON TÄRKEÄ

Ensikohtaaminen, se hetki, kun uusi sijainen astuu eteiseen, on tärkeä.

– Kun ulkopuolisena sijaisena menen paikan päälle, aistin tunnelmia herkästi. On mukava, kun jo eteisessä tervehditään, ja sitten esitellään työkaverit ja ryhmä. Oma motivaatiokin on erityisen korkealla sellaisissa paikoissa, joissa sijaisesta niin sanotusti otetaan koppi.

Keikkavuoroja tosiaan on tarjolla paljon, joten kaikkiin taloihin ei tarvitse mennä toista tai aina-

kaan kolmatta kertaa.

– On paikkoja, joissa kukaan ei kerro yhtään mitään, vaan pikemminkin henkilökunta katoaa paikalta, kun sijainen astuu sisään. Nykyisin en enää hätkähdä moista käytöstä, kun oma ammatillinen it-seluottamukseni on kasvanut vuosien myötä. Sitten sitä vain istahtaa pöytään pelaamaan lasten kanssa Afrikan tähteä ja ajattelee, että näin tällä kertaa.

– Haasteellisinta on epävarmuus. Tosin kyky sietää sitä on kehittynyt vuosien varrella.

HAASTEELLISINTA ON EPÄVARMUUS

Jessen mielestä joustavuuden ja vapauden kääntöpuoli on keikkatyön epävarmuus. Tosin kyky sietää sitä on kehittynyt vuosien varrella.

– Haasteellisinta on se, kun ei aina tiedä, missä sitä seuraavana päivänä työskentelee. Ryhmätkin saattavat vaihtua useamman kerran vuoron aikana.

Samassa paikassa Jesse työskentelee tavallisesti yhdestä kolmeen päivään. Hänellä on puhelimessaan sovellus,

josta näkyy pääkaupunkiseudun vapaat työvuorot.

– Keikkatyössä on sekin hyvä puoli, että ei tule vietyä työasioita kotiin, voisi olla eri asia vakituisena. En mieti kotona ryhmän tai yksittäisten lasten asioita. Kotona pienet pulmat lasten kanssa ovat samoja kuin töissä, mutta oma roolini on erilainen, oma lapsi on aina oma lapsi. Ja onhan kodin äänimaailma huomattavasti rauhallisempi, kun lapsia on vain se kaksi, eikä kaksikymmentä!

LASTEN SOMENÄKYVYYDELLE ON RAJAT

@isitreenaa -instatili päivittyy lähes joka päivä. Sisältö on sekoitus lapsiperhearjen tuokiokuvia ja treenivinkkejä. Kaupallista yhteistyötä on mukana jonkin verran.

Jesse painottaa, että kaikki, mitä hän lapsistaan somessa kertoo, on positiivista ja lapsilla on oikeus yksityisyyteen.

– En ikinä arvostele lapsiani tai laita kuvia esimerkiksi uhmaraivareista ja pottatreeneistä. Olemme puolisoni kanssa sopineet yhdessä rajat, itse asiassa jo ennen lasten syntymää.

Aika ajoin Jesse törmää siihen, että @isitreenaan seuraajat olettavat tietävänsä enemmän perheen asioista kuin he oikeasti tietävätkään.

– Todellisuudessa he tietävät vain sen, mitä kerron, eivät sitä, mitä jätän ulkopuolelle. En kerro myöskään terveystietoja tai kotimme tarkkaa sijaintia.

AAMUPALA SÄNKYYN

Isänpäivälle Jessellä ei ole sen suurempia toiveita tai odotuksia.

– Aiempiina vuosina olen saanut aamupalan sänkyyn. Oletan, että perinne jatkuu tänäkin vuonna, Jesse sanoo ja naurahtaa.

Jesse kertoo olleensa kaveripiirissään ensimmäinen, joka sai lapsen.

– Kun esikoinen syntyi, emme keskustelleet lapsista juuri kaverien kanssa. Nyt tilanne on erilainen, kun muillakin on vauvoja. Lähinnä se on sellaista vertaistuellista jutustelua tyyliin, että meillä herättiin yöllä näin ja näin monta kertaa, entä teillä. Omien kokemusten ja filisten jakamista, ei niinkään kasvatusneuvoja tai vertailua.

Miten on, vieläkö isi treenaa?

– Ehdottomasti, kesällä aloitin myös crossfitin. On tärkeää, että vanhemmillä on omia juttuja perheen ja työn lisäksi. ■



**"NYKYISÄT OSALLISTUVAT SIINÄ MISSÄ
ÄIDITKIN. EI OLE ONNEKSI SELLAISTA MENNEIDEN
VUOSIKYMMENTEN MEININKIÄ, ETTÄ ÄITI ON ÄITI
JA ISÄ ÄIDIN APULAINEN. ISÄ ON TASA-ARVOINEN
VANHEMPI, EI KAKKOSVAIHTOEHTO."**





NÄEN SINUT, ET OLE MINULLE ILMAA

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

Hoivatyössä tarvitaan kykyä empatiaan ja myötätuntoon. Moni hakeutuu hoitajaksi, koska haluaa auttaa ja olla tukena. Hoitoalan ammattilaisen on kuitenkin tärkeää osata vetää rajat ja pitää niistä kiinni. Omien voimavarojen tunnistaminen suojelee myötätuntuupumukselta.

Hoitajat kohtaavat arjessaan iloa, mutta myös hoidettavien tuskaa. Hoitajat eivät ole vain käsipareja, vaan työtä tehdään sydämellä. Eri-laisten ja eri tilanteissa olevien ihmisten kohtalot herättävät koko kirjon tunteita, myös sellaisia, joita ei välttämättä haluaisi kokea ja joista yrittää pyristellä eroon.

– Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään, myös työelämään, psykologi, psykoterapeutti ja Parisuhdekeskus Katja ry:n toiminnanjohtaja **Suvi Laru** sanoo ja jatkaa:

– Kaikki tunteet ovat sallittuja ja ymmärrettäviä. Tunteita ei tarvitse kieltää, mutta niiden kanssa pitää pysyä toimimaan, myös ammattiroolissa.

Hoivatyö on emotionaalisesti palkitsevaa, mutta myös kuormittavaa ja se vaatii tukun tunnetaitoja.

MYÖTÄTUNTO ON PIDEMMÄLLE VIETÄÄ EMPATIAA

Empatia ja myötätunto ovat lähellä toisiaan. Empatian voidaan sanoa muuttuvan myötätunnoksi siinä vaiheessa, kun empatian tunne johtaa tekoihin toisen hyväksi. Arkinen myötätuntorekko on kädenselkämysten silitämistä, pipin puhaltamista ja hyväksyvä hymy.

Myötätuntoista reaktiota vaativa tilanne voi syntyä ennakoimattomasti ja yllättäen.

– On helpompi toimia myötätuntoisesti, jos mielessä riittää joustavuutta eli resilienssiä. Se auttaa myös ymmärtämään itseään ja sitä kautta toista.

Myötätuntoa saattaa olla helpompi tuntea läheisiä tai sellaisia ihmisiä kohtaan, joihin pysyy samaistumaan

ja joiden kanssa jakaa samat arvot.

Mikä on ammatillisesti riittävä myötätunto?

– Riittää, että pyrkii ymmärtämään toisen ihmisen tilannetta ja pyrkii hyvään. Kaikista ei tarvitse tykätä, mutta kaikkia kohtaan voi pyrkiä tuntemaan myötätuntoa. Se on juuri sitä ammatillisuutta, että voimme ajatella ja toimia eri tavoin, mutta silti pyrimme ymmärtämään.

TEETÄ JA SYMPATIAA

Sympatia on sopivissa kohdissa elehdittynä nyökkäilyä ja niin niin, just joo, voi voi -lausahduksia. Monesti se riittää, jos pienen vastoinkäymisen koh-

dannut haluaa vain kertoa kokemuksestaan, muttei etsi sen enempää tukea.

– Sympatiaa voi tuntea vaikkapa kassajonossa jutellessaan. Tällaisessa tilanteessa ei tarvitse sen suuremmin yrittää ymmärtää tai ottaa kantaakseen toisen huolia, Laru havainnollistaa.

Toisaalta taas sympatian ja empatian erottavana tekijänä pidetään myös sitä, että sympatiaa

kokeva ikään kuin hulahtaa mukaan toisen tunnetilaan, edes yrittämättä auttaa.

– Auttamisammateissa vaaditaan nimenomaan empatiaa ja myötätuntoa. Myötätuntoon kuuluu oleellisesti se, että pysyy hahmottamaan sen, että toisen ihmisen elämä on eri elämä kuin minun ja pitämään etäisyyttä.

–

KAIKISTA EI TARVITSE TYKÄTÄ, MUTTA KAIKKIA KOHTAAN VOI PYRKIÄ TUNTEMAAN MYÖTÄTUNTOA.

KOSKETUS EI VALEHTELE

Hoivatyössä tarvitaan tarkkaa ja herkkää havainnointia: miten hoidettava voi ja mitä hän tarvitsee. Ihmiset, etenkin lapset ja muistisairaat, eivät aina osaa sanoittaa tai ilmaista tunteitaan tai tarpeitaan yksiselitteisesti. ►



Ihminen ei aina tunnista toisen myötätuntoa ilmeistä, mutta kosketus ei valehtelee. Hoivaava kosketus viestittää hyväksyntää, et ole minulle vain ilmaa. Kosketus vähentää stressiä, ärtyneisyyttä ja rauhoittaa levottomuutta.

RISKINÄ MYÖTÄTUNTOUUPUMUS

– On tärkeää osata erottaa ammattiminä henkilökohtaisesta minästä, Laru painottaa ja selvittää:

– Auttamisammateissa täytyy pysyä samaistumaan toisen tunteeseen ja tilanteeseen. Samaan aikaan kuitenkin täytyy osata pitää kiinni omista rajoistaan ja ymmärtää, että nämä eivät ole minun tunteitani ja niin sanotusti minun repussani.

Se ei ole aina helppoa.

– Auttamisammateissa on riski sairastua myötätuntouupumukseen, jos ei ymmärrä, että tämä ei ole minun elämäni, vaikka koen empatiaa ja myötätuntoa. Uupumuksen riski kasvaa, jos työ ja henkilökohtainen elämä sekoittuvat liikaa.

Paitsi tunteiden, niin myös omien voimavarojen ja kehittymisen kohteiden tunnistaminen on oleellista jaksamisen kannalta.

– Olemme erilaisia, joten meitä uuvuttavat eri asiat ja uuvumme eri tavoilla. Siksi on tärkeä tunnistaa, mitkä asiat kuormittavat juuri minua ja miten saan ajatukseni pois töistä. Jos työ on henkisesti kuormittavaa, eikä elämässä ole riittävästi palauttavia hetkiä, on selvää, että se jättää jälkensä.

SÄÄLI EI OLE SAIRAUS

Sääli kuuluu ihmisen tunnerepertuaariin siinä, missä muutkin tunteet. Se ei vain useinkaan ole kovin rakentavaa pitkällä tähtäimellä.

– Sääliä kohti ei välttämättä pysty ymmärtämään toista. Sääli voi joskus olla jopa hie-
man arvottava tunne, jossa sääliä kokeva katselee toista ylhäältä alas. Sääli on tunteena paljon kuluttavampi kuin myötätunto, joka puolestaan voimaut-

Mitä myötätunto on?

Myötätunto on yhdistelmä kykyä havaita toisen tunnetiloja, empatian heräämistä ja tekoja toisen ihmisen pahan olon helpottamiseksi.

Myötätunto ei rajoitu vain kärsimykseen, vaan se on myös innostuksen jakamista.

Myötätunto on mukana elämisestä, jakamista ja kohtaamisesta.

Myötätuntoa tunteva kykenee samaistumaan toisen tunteisiin, mutta samalla erottamaan omat tunteensa toisen tunteista.

SÄÄLI ON TUNTEENA KULUTTAVAMPI KUIN MYÖTÄTUNTO.

taa myös myötätuntoa kokevaa, Laru pohtii.

– Jos ajatellaan sääliä oman itsen kannalta, niin itesääliä kokeva helposti juuttuu ahdistavaan tilanteeseensa, eikä näe poispääsyä ja voi katkeroitua.

Suvi Laru muistuttaa, että ihmiset ajattelevat ja käsittävät termit ja sanat eri tavalla.

Myötätunto on oleellista tilanteissa, joissa on jotain mennyt pieleen

Myötätunto on myös omien virheiden tunnistamista, tunnustamista ja anteeksipyyttämistä. Tutkimusten mukaan myötätuntona kuunnelleita lääkäreitä kohtaan ei yleensä nosteta syytetä hoitovirheestä. Epäempaattisia lääkäreitä kohtaan nostetaan todennäköisemmin syytteitä – oli hoitovirheitä tapahtunut tai ei.

– Joku voi sanoittaa tunteensa sääliksi, mutta oikeasti kokee myötätuntoa.

ITSEMYÖTÄTUNTO EDESAUTTAA MYÖTÄTUNTOA TOISIA KOHTAAN

– Itsesäälän sijaan itsemyötätunto mahdollistaa sen, ettei ole niin kriittinen itseään kohtaan ja pystyy miettimään ratkaisuja.

Se, että tunnistaa ja hyväksyy tunteensa – myös ne ikäviksi leimatut – itse

asiassa lisää myötätuntoa itseä ja muita kohtaan.

– Myötätunnon kokeminen toista kohtaan on helpompaa, jos osaa tuntea sitä myös itseään kohtaan. Ylipäättään se, että ymmärtää omia tunteitaan auttaa siinä, että pystyy samaistumaan toiseen ja kokemaan myötätuntoa häntä kohtaan.

TOIMIVAT RAKENTEET MAHDOLLISTAVAT MYÖTÄTUNNON

Kannattaa pysähtyä aika ajoin miettimään, mitkä ovat niitä oman työn rakenteellisia tekijöitä ja käytäntöjä sekä työpaikan kulttuuriin liittyviä asioita, jotka vaikuttavat myötätuntoon edistävasti tai estävästi.

– Tärkeä osa näitä rakenteita on mahdollisuus itse turvallisesti purkaa ammattiin liittyviä tunteita, Laru sanoo.

– Ammatilainenkin tarvitsee tukea, on se sitten esimerkiksi työhajausta, kollegiaalista vertaistukea tai omaa terapiaa.

LÄHTEET: POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN VOIMA, LOTTA UUSITALO-MALMIVAARA (TOIM.), PS-KUSTANNUS, MIELI.FI, EMPATIAN JA MYÖTÄTUNNON LAAJENEVAT KEHÄT VARHAISKASVATUKSESSA -HANKE, HELSINGIN YLIOPISTO, TUNNETAIDOT VOIMAVARANA, MARI SEPPÄNEN PS-KUSTANNUS

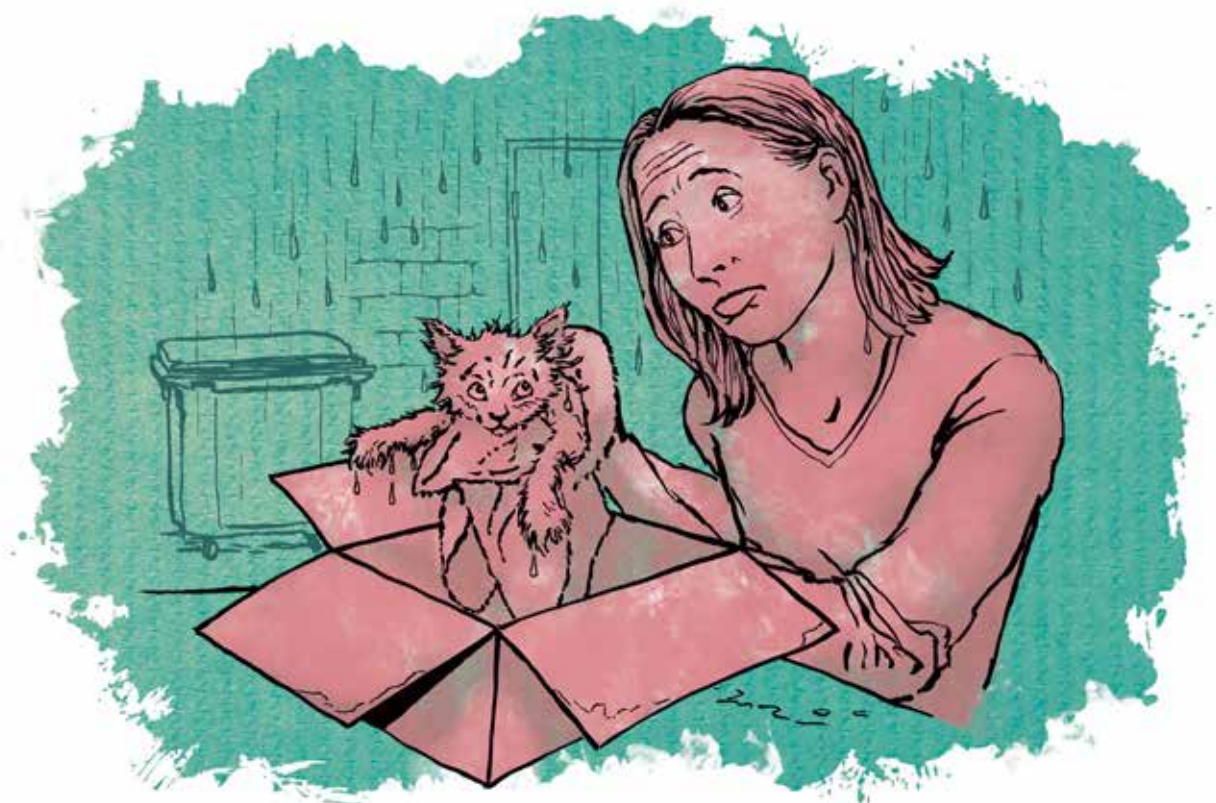
Auttamishalulla on biologinen perusta

On todistettu, että myötätunnolla on vahva biologinen pohja. Evoluutio on suosinut auttamishalun kehittymistä: ihmisten on ollut helpompi selvitä rankoissa-kin olosuhteissa vain ryhmässä ja yhteistyötä tekemällä.

Jo pikkuvauvat osaavat empatia-aitkun. Se on osoitus siitä, että myötätunto on meissä tavallaan sisään koodattuna. Myötätunnotaidot vahvistuvat – tai joskus valitettavasti heikentyvät – kasvatuksen ja kehityksen myötä ja elämän kaarteissa.

Ei kuitenkaan voi kieltää, etteikö auttaminen joskus olisi pikemminkin normin mukaista. Toisinaan autamme, koska niin kuuluu tehdä, vaikka juuri sillä hetkellä ei jaksaisi, huvittaisi tai ehtisi paneutua toisen ongelmiin. Usein tällaisessakin tilanteessa havahtuu siihen, että kas, auttaminen toi iloa, ja rinnassa läikäh-tää lämpimästi.

AIVOTUTKIMUSTEN MUKAAN MYÖTÄTUNTO LISÄÄ SITÄ TUNTEVAN LUOVUUTTA JA TEHOKKUUTTA.



KOHTUUS KAIKESSA, MYÖS KOLESTEROLISSA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Kolesterolista puhutaan pahiksena, mutta se on välttämätön aine, jotta elimistö pystyy toimimaan jouhevasti. Kolesterolia tarvitaan muun muassa D-vitamiinin, sappihappojen sekä sukupuolihormonien tuotantoon.

Kolesteroli on rasvan kaltainen aine, joka kulkee veressä kudoksiin. Se ei seilaa sellaisenaan verenkierrossa, vaan kuljetus- eli lipoproteiinien sisällä. Niitä on kahta sorttia: LDL- ja HDL-pakkauksia. LDL on se niin sanottu huono kolesteroli ja HDL hyvä. Veressä virtaa pääsääntöisesti enemmän LDL- kuin HDL-kolesterolia, myös silloin, kun arvot ovat kunnossa.

Jos kokonaiskolesteroli tai LDL-kolesteroli ylittää viitearvot, valtimotaudin riski kasvaa. Sama tapahtuu, jos hyvä HDL-kolesteroli alittaa viitearvot.

Huono LDL-kolesteroli kertyy valtimoiden seinämiin plakiksi, ja vuosi-

kymmenten kuluessa se ahtauttaa valtimoita.

– Korkeat LDL-pitoisuudet myös ylläpitävät tulehdusprosessia verisuonissa, kertoo työterveyshuollon erikoislääkäri, yleislääkäri **Toni Vänni** Terveystalosta.

HDL puolestaan on suonien siivooja, joka kuljettaa LDL-kolesterolia pois kudoksista ja valtimoiden seinämistä maksaan hajoamaan.

HELPPO TUTKIA, TULOKSET TÄRKEITÄ

Omien kolesteroliarvojen mittaaminen on yksinkertaista, siihen tarvitaan vain verikoe. Rasvatutkimuspaketissa (lipidit) mitataan ja eritellään kokonaiskolesteroli, HDL-kolesteroli, LDL-kolesteroli ja triglyseridit.

Jos näissä arvoissa on häikkää, puhutaan dyslipidemioista. Veren normaalia suurempaa kolesterolipitoisuutta nimitetään hyperkolesterolemiaksi.

Dyslipidemiat vaikuttavat merkittävästi valtimotaudin kokonaisriskiin. Valtimotauti puolestaan nostaa aivohalvauksien, sydäninfarktien sekä Alzheimerin tautiin sairastumisen riskiä.

NUORENKIN KOLESTEROLI VOI OLLA KOHOLLA

Korkea kolesteroli ei ole vain keski-ikäisten ylittäneiden tai lihaviiden riesa. Perinnöllinen alttius voi nostaa kolesteroliarvoja myös nuorilla ja normaalipainoisilla.

Elintapojen, lähinnä ruokavalion, merkitystä ei silti voi kiistää.

– Perinnöllinen alttius liittyy usein kolesterolisynteesiin ja maksan toimintaan, Vänni sanoo ja jatkaa:

– Silloin, kun elintapoja ei voi muuttaa, lääkitys auttaa tehokkaasti. Toisaalta taas, jos koholla olevat kolesteroliarvot ovat nuorella aikuisella ainoa valtimotaudin riskitekijä, tilannetta voi hyvin seurata. Sitten, kun ihminen alkaa ▶

Kokonaiskolesteroli.....	alle 5,0
LDL-kolesteroli (huono kolesteroli)	alle 3,0
HDL-kolesteroli (hyvä kolesteroli) naisilla	yli 1,2
miehillä....	yli 1,0
Triglyseridit.....	alle 1,7

Pehmeä rasva tekee kolesteroliarvoille hyvää. Se pienentää veren kokonais- ja LDL-kolesterolipitoisuutta ja samalla parantaa hyvän ja huonon kolesterolin suhdetta.

Osa pehmeistä, pitkäketjuisista rasvoista on ihmiselle välttämättömiä. Niitä saa muun muassa rypsi-, rapsi- ja oliiviöljyistä sekä niistä tehdyistä rasia- ja pullomargariineista ja rasvaisesta kalasta.

Suurin osa syödystä rasvasta on niin sanottua piilorasvaa, ja se on pääosin kovaa rasvaa. Eniten kovaa piilorasvaa saadaan leivonnaisista, liharuoista sekä maito- ja lihavalmisteista.

Ruonlaitossa voita, kermaa ja leivitystä voi käyttää koh-
tuudella.

Kananmunan keltuaisissa on runsaasti kolesterolia. Keltuaisen käyttöä on hyvä rajoittaa kolmesta neljään viikossa, jos kolesteroliarvot ovat jo valmiiksi koholla.

Kasviperäinen rasva ei aina ole terveellistä. Palmuöljyä tai kookosöljyä sisältävien leivonnaisten, keksien ja muiden herkkujen syömistä kannattaa rajoittaa, sillä ne sisältävät runsaasti kovaa rasvaa.

Transrasvoja syntyy kasvisrasvoja kovettaessa, ja niiden vaikutukset veren rasva-arvoihin ovat jopa haitallisemmat kuin tyydyttyneiden rasvahappojen. Suomalaisten ongelma rasvojen suhteen eivät kuitenkaan ole transrasvat, vaan tyydyttyneiden rasvojen liikasaanti.

Sydänliiton Sydänmerkki toimii hyvänä oppaana ruokaostoksilla. Se myönnetään tuotteille, joiden kovan rasvan määrä ei ole suuri.

lähestyä viittäkymmentä, tilanne muuttuu taas kokonaisriskin kannalta.

Se, että jossain suvuissa on enemmän kolesteroliongelmia ei tarkoita, että kyseessä olisi välttämättä geneettinen sairaus.

– Sen sijaan FH-tauti eli familiaalinen hyperkolesterolemia on geenivirheestä eli mutaatiosta johtuva plasman kolesterolipitoisuuksia suurentava sairaus. Tällöin arvot ovat reilusti koholla ja kolesterolipitoisuuksia voi laskea tehokkaasti vain lääkityksellä, Vänni sanoo.

Kolesteroliarvot voivat olla korkeat myös lapsilla.

– Se on erittäin harvinaista, ja yleensä kyse on geneettisestä sairaudesta tai lipidiaineenvaihdunnan häiriöstä.

VERIKOKEESEEN NELIKYMPPISENÄ

Tieto kohollaan olevasta kolesterolista voi yllättää työtervestarkastuksessa. Korkea kolesterolia on siinä mielessä salakavala ongelma, että se kehittyy pikkuhiljaa, eikä anna merkkejä itsestään.

Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi ja näyttää ulospäin hyvinvoivalta, vaikka suonissa pullistelisi.

Omat kolesteroliarvonsa kannattaa mittaattaa viimeistään nelikymppisenä ja sen jälkeen seurata niitä vähintään viiden vuoden välein. Jos arvot ovat koholla tai valtimotaudin riskit puhuvat puolestaan, mitauksia tehdään toki tiheämmin.

Poikkeavat kolesteroliarvot saattavat johtua myös kilpirauhasen vajaatoiminnasta, raskaudesta tai tietyistä maksa- ja munuaissairauksista. Naisilla vaihdevuodet voivat suurentaa kolesterolipitoisuuksia ja hormonikorvaushoito puolestaan laskea niitä.

KASVIPERÄINEN RASVA EI AINA OLE TERVEELLISTÄ.

Kokeile FINRISKI-laskuria

Jos tiedät kolesteroliarvosi, voit laskea, miten ne vaikuttavat sydäninfarktin ja aivoinfarktin vaaraan seuraavien kymmenen vuoden aikana. THL:n FINRISKI-laskuri on osoitteessa thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/finriski-laskuri

Myös anaboliset steroidit pienentävät HDL-kolesterolin ja nostavat LDL-kolesterolin määrää veressä.

– Riski liittyy pääasiassa anabolisten steroidien väärinkäyttöön, ei niinkään hypogonadismin hoitoon, jossa tavoitellaan normaaleja testosteroniarvoja.

Hypogonadismi tarkoittaa testosteronin puutosta.

JOSKUS ELÄMÄNTAPAMUUTOS RIITTÄÄ

Korkeaa kolesterolia ei ryhdytä hoitamaan pelkkien verikokeissa saatujen arvojen perusteella, vaan hoitomuotoon vaikuttavat kliiniset tiedot ja valtimotaudin kokonaisriski.

Toisinaan arvoja petraamaan riittävät kolesterolia alentava ruokavalio ja muut elämäntapamuutokset. Ruokavaliolla on iso merkitys kolesteroliongelman ennal-

taehkäisyssä, hoidossa ja hallinnassa, jos taustalla ei ole muita merkittäviä sairauksia. Ravinnon laatu vaikuttaa nimenomaan LDL-kolesterolin määrään.

Kuntoliikunta buustaa HDL-tuotantoa. Vyötärölihavuus ja siihen usein liittyvä rasvamaksa sekä tupakointi puolestaan pienentävät HDL-kolesterolia. Tutkimusten mukaan alkoholi voi hieman lisätä HDL-pitoisuutta, mutta kokonaisriskit huomioiden sitä ei suositella hoitokeinoksi.

TAVOITEARVO ON YKSILÖLLINEN

Erityisen suuren riskin potilaille elintapamuutokset riittävät harvoin. Merkittäviä riskitekijöitä ovat muun muassa diabetes, munuaisten vajaatoiminta, huomattavasti kohonnut verenpaine ja tupakointi sekä aikaisemmin sairastettu valtimotapahtuma, kuten sydäninfarkti tai aivoinfarkti.

– FINRISKI-laskuri on näppärä työkalu, sen avulla pystyy arvioimaan sydäninfarktin ja aivohalvauksen riskit seuraavan kymmenen vuoden aikana. Lääkitys

aloitetaan aina, jos näiden tapahtumien riski on vähintään kymmenen prosenttia, Vänni kertoo.

Tavoiteltavat kolesteroliarvot eivät aina ole samat kuin viitearvot, vaan yksilölliset tavoitearvot riippuvat valtimotaudin kokonaisriskistä.

LÄÄKEHOITO ALOITETAAN TAVALLISESTI STATINEILLA

Lääkityksellä tavoitellaan LDL-kolesterolipitoisuuden laskua veressä.

– Statiinilääkitys vaikuttaa kolesterolin imeytymiseen ja blokkaa kolesterolisynteesiä maksassa, näin ollen LDL-pitoisuus laskee, Vänni kertoo.

– Statiinit ovat turvallisia ja yleensä hyvin siedettyjä. Joillakin ne voivat aiheuttaa lihasongelmia.

LIPIDIPAKETIN TRIGLYSERIDIT KUULUVAT KOKONAISKUVAAN

Kolesterolimittausten yhteydessä katsotaan samalla aina myös triglyseridit. Ne ovat vapaita rasvahappoja ja tärkeää polttoainetta elimistölle.

Korkeat tai matalat kolesteroliarvot eivät läheskään aina korreloi samansuuntaisia triglyseridiarvoja.

– Yleensä korkeat ”triglyt” liittyvät tavalla tai toisella ruokavaliioon. On myös olemassa harvinaisia geenivariantteja, jotka nostavat arvoja. Monesti korkeat triglyseridiarvot kertovat siitä, että on tullut nautittua liikaa alkoholia, sokeria ja rasvoja, jos muita terveysongelmia ei ole. Triglyserideillä ei ole mielestäni hyvää suomenkielistä nimeä, itse kutsun niitä tuttavallisesti rasvapalluroiksi.

Myös korkeat triglyseridiarvot eli hypertriglyseridemia on valtimotaudin riskitekijä, joten jos ne ovat koholla, kannattaa konsultoida lääkäriä. ■

JUTUSSA KÄYTETTY LÄHTEINÄ MYÖS:
TERVEYSTALON KOLESTEROLI-TIETOPAKETTI
KOLESTROLI, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, PERTTI MUSTAJOKI
RUOKAVIRASTO.FI
DYSLIPIDEMIA, KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS
SYDÄN.FI



Erikoissairaanhoidon webinaari 1.12.2021

Koulutuspäivän ohjelma

9.00–9.15	Erikoissairaanhoidon päivän avaus
9.15–10.15	Palliativisen ja saattohoidon toteutus vuodeosastolla
10.15–11.15	Hoitotyönsensitiivisen laadun mittaaminen
11.15–12.00	Infektiot ja niiden torjunta erikoissairaanhoidossa
12.00–12.30	Lounas
12.30–13.30	Haavat haltuun
13.30–13.50	Antibioottiresistenssi ja sen aiheuttamat haitat
13.50–14.05	Kahvitauko
14.05–14.30	Hyvinvointia arjen tueksi
14.30–15.30	Psykoosilääkkeiden haitalliset yhteisvaikutukset, ongelmat ja niiden tunnistaminen
15.30–15.45	Päivän päätös

- Webinaarin hinta on 50 €, lasku lähetetään jälkikäteen antamaasi laskutusosoitteeseen.
- SuPerin jäsenet ilmoittautuminen; Kirjautu jäsensivuille/OMA SUPER. Koulutus löytyy nimellä Erikoissairaanhoidon webinaari 2021
- Ilmoittautuminen ei jäsenelle: erillinen linkki ilmoittautumislomakkeeseen SuPerin verkkosivulla, www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus
- **Viimeinen ilmoittautumispäivä 14.11.2021**
Ilmoittautuminen on sitova.



SUPER

Webinaariin ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta. Lue lisää: superliitto.fi

Hei sinä ammattitaitoinen,
ELÄMÄNILOINEN LÄHIHOITAJA!



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

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

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

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

Päiväkumpu



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN HUOLTOKIRJA



LÄÄKEHOITO

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

TALVI VOI PAHENTAA VUOROTYÖTÄ TEKEVÄN UNIONGELMIA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVA MOSTPHOTOS

Pimeänä vuodenaikana kolmivuorotyössä saattaa olla erityisen vaikea tahdistaa omaa sisäistä kelloaan ja saada riittävästi unta. Terveelliset tottumukset ja kirkasvalon käyttö voivat tuoda helpotuksen.

Vuorotyö ja kaamosaika ovat kumpikin merkittäviä uniongelmiä aiheuttajia. Yhdessä ne voivat syventää pulmia.

– Pitkään jatkuessaan vuorotyö haittaa lähes väistämättä nukkumista enemmän tai vähemmän. Riittävän unen saaminen ei toki ole mahdotonta vuorotyössäkään, mutta onnistuminen vaatii kyllä varsin tarkkaa oman ajankäytön suunnittelua, THL:n tutkimusprofessori **Timo Partonen** sanoo.

Nukkumisen perustan muodostaa kunkin ihmisen henkilökohtainen uni-valverytmi, joka saisi mielellään toistua vuorokaudesta toiseen mahdollisimman säännöllisenä. Vuorotyö rikkoo auttamatta tämän syklin, kun työn ja levon ajankohdat voivat viikonkin sisällä vaihtaa kokonaan paikkaa.

Luonnollisen unirytmien häiriintyminen vaikeuttaa sekä nukahtamista että unessa pysymistä. Tämä taas heijastuu niihin hetkiin, joina vuorotyötä tekevän tulisi olla tehokkaimmillaan.

– Kun pitäisi olla hereillä, väsyttää. Ja sitten kun saisi nukkua, unta ei kuulukaan, Partonen kiteyttää.

Varsinaisesta pitkäkestoisesta vuorotyöunihäiriöstä kärsii tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan 3–10 prosenttia sairaalahenkilöstöstä, joiden vuorotyö sisältää yötyötä.

KIRKASVALOA YÖVUOROSSA

Pohjoisen kaamos puolestaan häiritsee hieman toisella tavalla ihmisen nukku-

mista sääteleviä mekanisme. Silmiin kulkeutuvan valon vaihtelut vaikuttavat aivojen kemialliseen viestintään, kehon aineenvaihduntaan ja hormoni-tuotantoon.

Kaamosoireilu on Partosen mukaan erittäin yleistä. Vuonna 2017 tehdyssä suomalaistutkimuksessa 71 prosenttia vastaajista kertoi pimeyden vaikuttavan uneen negatiivisesti.

– Selvästi yleisintä on, että talvella uni lisääntyy muttei virkistä. Monet kertovat nukkuvansa pitkään mutta katkonaisesti. Pienemmälle osalle kaamos aiheuttaa unen lyhenemistä.

Yhdessä vuorotyö ja talvi voivat muodostaa hankalan yhtälön. Suomen valoisassa kesässä luonnonvaloa on mahdollista tankata tavalla, joka vahvistaa omaa jaksamista. Talvella taas aurinkoa voi olla vaikea nähdä edes vilaukselta.

Erityisen tärkeiksi tällöin nousevat Partosen mukaan hyvinvointia tukevat tottumukset: säännöllinen liikunta, monipuolinen ravinto, päihteidensä käytön minimoiminen, iloa tuottavat harrastukset ja tärkeiden ihmissuhteiden ylläpito.

Lisäksi voi kokeilla keinotekoisen kirkasvalon hyödyntämistä.

– Tekemässäni tutkimuksessa hoitoalan ammattilaiset käyttivät kirkasvaloa kahden viikon ajan yövuoroissa 20 minuuttia kerrallaan joka toinen tunti. Useimmat arvioivat, että virkeys työvuoroissa oli lisääntynyt ja että myös vapaa-aika sujui aiempaa paremmin. ■



Vuorokierto kuntoon

- Jos riittävän unen saaminen vuorotyössä tuntuu mahdottomalta, yksi syy voi olla työvuorosten suunnittelussa.
- Nykyään suositellaan ergonomista työvuorosuunnittelua ja niin kutsuttua nopeaa kiertoa myötöpäivään. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi tahtia: kaksi aamuvuoroa, kaksi iltavuoroa, kaksi yövuoroa, vapaajakso. Sen jälkeen kierto alkaa alusta.
- Ota puheeksi työyhteisössä, ellei vuorosuunnittelu toimi. Esimerkiksi teollisuudessa nykyäikaisen nopean kierron noudattaminen on jo yleistä.

Kirkasvalosta voimaa

- Kirkasvalolampun käyttäminen saattaa auttaa, kun kaamos tuntuu pahentavan uniongelmiä.
- Ennen aamuvuoroa ja vapaapäivinä kirkasvalolampun voi laittaa kotona päälle keittiöön aamupalan ajaksi. Se herättelee ja antaa vireyttä päivään.
- Lisäksi kirkasvaloa voi ottaa kotona 30–60 minuutin ajan 2–3 tuntia ennen yövuoron alkamista.
- Yövuoroja tekevä voi ehdottaa kirkasvalolampun hankkimista työpaikalle. Lamppua käytetään yövuoron alkupuoliskolla. Vuoron jälkimmäisen puolikkaan aikana lampua ei enää pidetä päällä, ettei uneen pääseminen yötyöiden jälkeen häiriintyisi.
- Sopiva paikka kirkasvalolampulle voi olla henkilökunnan taukokuoneessa tai kansliassa. Hyväksi on havaittu sykli, jossa kirkasvalossa työskennellään tai oleillaan 15 minuuttia joka tunti yövuoron alkupuoliskolla.

Pyhitä unelle riittävästi aikaa

- Varsinkin jatkuvasti kolmivuorotyötä tekevän on tärkeä suunnitella nukkumisensa tarkasti ja täyttää vasta tämän jälkeen kalenteria muilla menoilla.
- Mieti realistisesti, mikä on oma todellinen unentarpeesi. Riittävän yhtäjaksoisen unen tarve vuorokaudessa on aikuisilla yleensä 6–9 tuntia. Useimmille alle 7–8 tuntia on kuitenkin liian vähän. Seuraa unen määrää ja laatua vaikka kirjaamalla ne kalenteriin.
- Ilta- ja yövuoron päätyttyä nukkumaan kannattaa pääsääntöisesti pyrkiä mahdollisimman pian.
- Aamuvuorosten jälkeen ja vapaajaksoilla taas kannattaa tavoitella niin sanotusti normaalia vuorokausirytmää. Virkeyttä iltapäiviin voi saada esimerkiksi ulkoilemisesta.

Ota ongelmat puheeksi

- Välttämättä mitkään keinot eivät auta kolmivuorotyötä tekevän uniongelmiin. Ihmisen keho ja mieli eivät totu epäsäännöllisyyteen, vaan ongelmat tyypillisesti pahenevat ajan kuluessa.
- Ongelmien kärjistymisestä kerro esimerkiksi nukahtelu töissä. Muita hälytysmerkkejä ovat toistuvat virheet ja vaaratilanteet tai suoranaiset tapaturmat. Lisäksi uniongelmat aiheuttavat pitkittyessään mielialan laskemista, ärtyneisyyttä ja ristiriitoja. Vapaa-ajan virkistäviin harrastuksiin ei enää ole voimia.
- Tällaisessa tilanteessa ongelmien ratkominen kannattaa aloittaa työterveyshuollosta. Toisinaan voi olla välttämätöntä muuttaa työtehtävät ja vuorot kokonaan aiempaa säännöllisemmiksi.

A person with short grey hair, seen from behind, is walking on a path covered in fallen autumn leaves in a forest. They are wearing a bright teal and purple jacket with yellow reflective stripes, light-colored shorts, dark socks, and dark shoes. The background shows tall trees and a soft, dappled light filtering through the canopy.

Taivaltaja etsii matkakumppania

Hae meidän ohjaajaksi.

Tutustu Esperin avoiimiin
työpaikkoihin osoitteessa
ura.esperi.fi

Esperi

Asunnottomien yöstä yli jääneitä talvivarusteita jaetaan niitä tarvitseville pitkin syksyä ja talvea.



"KORONAN HOITOVELKA NÄKYYPÄIHDETYÖSSÄ PITKÄÄN"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Tukikohdassa tarjotaan lämmin ruoka ja nypittiin myös kulmakarvat kuntoon.

Itä-Pasilan Tukikohdassa Asunnottomien yötä vietettiin loka-kuussa melkein kuin ennen vanhaan, silloin kun koronapandemia ei vielä ollut sulkenut ja rajoittanut asiakkaille elintärkeitä päihdepalveluita.

Nyt ihmiset saavat taas tulla sisälle, mutta ruokailemaan heidät ohjataan pöytiin, kun ruoan koronaaikaa sai hakea itse tarjoilutiskiltä.

– Asiakkaat ovat tyytyväisiä, kun ruoka tarjoillaan pöytiin kuin ravintolassa. Siitä tuli hyvä fiilis, sanoo Tukikohdassa ohjaajana työskentelevä lähihoitaja **Juhani Vihervä**.

Työntekijöiden lisäksi paikalla on tänään vapaaehtoisia ja yhteistyökumppaneita, joiden ansiosta asiakkaille tarjotaan lämpimän ruoan lisäksi mahdollisuutta niska-hartiahierontaan ja kul-

makarvojen siistimiseen. Juhani kertoo, että molempiin on jonoa.

– Fysio-otteen hieroja ja Brownbarin kulmien muotoilijat olivat ammattitaitoisia, he juttelevat asiakkaille ja saavat heidät rentoutumaan.

Hyvän kosketuksen merkitys on suuri asiakasryhmälle, jota korona-aika on koetellut kaikkein kovimmin.

HETKEN HELPOTUS

Juhani Vihervä on työssään nähnyt pandemian vaikutukset kaikkein heikompaisiin. Tukikohdassa osa entisistä vakiasiakkaista on kadonnut korona-aikana, mutta samalla uusia kävijöitä on löytänyt paikalle.

– Nuoria käyttäjiä ja varsinkin nuoria naisia on tullut lisää. Se huolestuttaa, kun tiedetään, että naisten asema

• **Missä:** Matalan kynnyksen päihdepalveluita tarjoava Tuki-kohta Helsingissä Itä-Pasilassa.

• **Mitä:** Asunnottomien yössä asiakkaille tarjottiin lämpimän ruoan ja talvitakkien lisäksi niska-hartiahierontaa, kulmakarvojen siistimistä ja kynsihoitoa.

päihdemaailmassa on lähtökohtaisesti heikompi.

Hoitovelka näkyy Juhanin mukaan päihdetyössä vielä pitkään. Huoli on koko päihdealan yhteinen. Hoitoon pääsyn on oltava oikea-aikaista.

– Palvelut olivat pitkään kiinni tai niitä rajoitettiin. Nyt ne laahaavat tarpeen perässä, vieroitushoitoon on jonoa ja korvaushoidon arviointiin on vaikea päästä. ■



VUOKRATYÖN PELISÄÄNNÖT

TEKSTI SINI SIIKSTRÖM, SUPERIN LAKIMIES KUVA MOSTPHOTOS

Vuokratyön käyttö on viime aikoina lisääntynyt henkilöstöpulan kurittamalla sosiaali- ja terveysalalla. Silloin vuokratyö tekee työsopimuksen ja vastaa palkanmaksusta, mutta työhön perehdyttämisestä ja työturvallisuudesta vastaa paikka, jossa työ tehdään.

Ulkopuolista työvoimaa on monilla aloilla hyödynnetty jo pidemmän aikaa, ja vuokratyö yhtenä työvoimankäytön muotona on arkipäivää. Vuosien saatossa vuokratyövoimaa on käytetty jonkin verran myös sosiaali- ja terveysalalla erityisesti julkisella puolella.

Vaikuttaa siltä, että henkilöstöpulan takia vuokratyön käyttö on viime aikoina lisääntynyt sotealalla, ja se on laajentunut enemmän myös yksityiselle puolelle. Pelikentälle on ilmaantunut paljon uusia hoitoalan ammattilaisia välittäviä vuokratyöyhtiä. Nyt siis kannattaa kerrata vuokratyön pelisäännöt.

MITÄ ON VUOKRATYÖ?

Vuokratyössä työntekijä tekee työsopimuksen työvoimaa vuokraavan yrityksen kanssa (vuokratyö), mutta työ tehdään toisessa yrityksessä (käyttäjäyritys), jonka kanssa vuokratyö on solminut sopimuksen työvoiman vuokraamisesta.

Vuokratyössä työnantajana oleva vuokratyö tekee työsopimuksen työntekijänsä tämän suostumuksella tekemään työtä toisessa yrityksessä. Käyttäjäyrityksen näkökulmasta puhutaan usein ulkopuolisen työvoiman käytöstä, sillä yritys ei palkkaa työntekijöitä työsuhteeseen, vaan sen sijaan vuokraa työnteki-

jät vuokratyöyhtieltä ilman sopimusta työntekijöiden kanssa.

Vuokratyössä on perinteisestä työsuhteesta poiketen kolme osapuolta: työntekijä, työnantajana oleva vuokratyö ja käyttäjäyritys, jossa työ suoritetaan. Työntekijä solmii työsopimuksen ainoastaan vuokratyön kanssa, jossa sovitaan vuokratyöstä. Vuokratyöllä ja käyttäjäyrityksellä on oma yritysten välinen sopimus työvoiman vuokraamisesta. Työntekijän ja käyttäjäyrityksen välillä ei solmita sopimusta.

VUOKRATYÖN EHDOT

Vuokratyöhön sovelletaan työlainsäädäntöä, kuten muihinkin työsuhteisiin. Työlainsäädäntöön sisältyy myös nimenomaan vuokratyötä koskevia säännöksiä.

Esimerkiksi vuokratyössä sovellettuva työehtosopimus määräytyy laissa säädetyn järjestyksen mukaisesti. Vuokra-

työntekijän työsuhteessa noudatetaan ensisijaisesti vuokratyöstä sitovaa työehtosopimusta. Jos tällaista ei ole, tulee työsuhteessa noudattaa käyttäjäyritystä sitovaa työehtosopimusta. Jos tällaistaakaan ei ole, vuokratyöntekijän palkkaa, työaika ja vuosilomia koskevien ehtojen täytyy olla vähintään käyttäjäyritystä sitovien ja siellä yleisesti sovellettavien sopimusten tai käytäntöjen mukaiset.

Lain ja työehtosopimuksen lisäksi vuokratyössä on tietenkin noudatettava myös työsopimuksessa sovittuja ehtoja.

VAKITUINEN TYÖSUHDE PÄÄSÄÄNTÖNÄ MYÖS VUOKRATYÖSSÄ

Pelkäämään se, että työ tehdään vuokratyönä ei oikeuta solmimaan työsopimusta määräaikaisena vaan määräaikaisen sopimuksen tekeminen edellyttää perusteltua syytä, kuten muissakin tilanteissa. Lainmukainen perusteltu syy ei oikeuskäytännön perusteella voi olla esimerkiksi pelkäämään käyttäjäyrityksen tilauksen kesto. Myös, jos vuokratyöllä on pysyvä työvoiman tarve, on työsuhde vuokratyöyhtiön ja työntekijän välillä toistaiseksi voimassa oleva.

KUKA VASTAA MISTÄKIN?

Vuokratyössä käyttäjäyritykselle siirtyvät oikeus johtaa ja valvoa työtä (työn-

Tiesitkö?

Vuokratyöstä kutsutaan usein myös henkilöstöpalveluyritykseksi. Käyttäjäyritystä taas nimitetään usein tilaajaksi tai asiakasyritykseksi.

Mikä runkosopimus?

Joskus vuokratyryitykset käyttävät työnsopimusten sijaan alalla yleistyneitä runkosopimuksia. Runkosopimus ei ole työnsopimus vaan siinä sovitaan etukäteen niistä ehdoista, joita sovelletaan myöhemmin erikseen soveltavissa työsuhteissa (keikkoisissa). Työsuhte- eli keikkakohtaisesti sovitettavaksi jäävät yleensä ainakin työsuhteen kesto ja työaika. Vuokratyryityksen olisi myös ilmoitettava työntekijälle määraikaisuuden peruste. Työnsopimukset kannattaa aina pyytää kirjallisena.

antajan työnojohto- eli direktio-oikeus) sekä ne työnantajalle säädetty velvollisuudet, jotka liittyvät välittömästi työn tekemiseen ja sen järjestelyihin.

Vuokratyryitys vastaa muun muassa palkanmaksusta, työsuhte-eduista sekä vuosiloman antamisesta. Myös työterveyshuollon järjestäminen kuuluu yleensä vuokratyryitykselle samoin kuin työtodistuksen antaminen työntekijän pyynnöstä työsuhteen päättyessä. Käyttäjäryityks on kuitenkin velvollinen toimittamaan vuokratyryitykselle ne tiedot, jotka vuokratyryitys tarvitsee omien velvollisuuksiensa täyttämiseksi.

Käyttäjäryityksen keskeisenä velvollisuutena on huolehtia työn turvallisuudesta ja terveellisyydestä. Käyttäjäryityksen vastuulla on muun muassa työntekijän perehdyttäminen työhön, työpaikan olosuhteisiin sekä työsuojelutoimenpiteisiin.

Vuokratyöntekijöillä tulee yhdenvertaisuus huomioden olla myös mahdollisuus hyödyntää käyttäjäryityksen sellaisia palveluja ja yhteisiä järjestelyjä, joita se järjestää omille työntekijöilleen, mutta joita ei ole pidettävä työsuhte-etuina, ellei erilaiselle kohtelulle ole objektiivisia syitä. Tällaisia ovat esim. ruokalapalvelut ja kuljetusjärjestelyt sekä harrastetilat. Käyttäjäryityksen ei kuitenkaan tarvitse tukea vuokratyöntekijöiden palveluiden ja järjes-

telyiden käyttöä rahallisesti. Esimerkiksi ruokailu yrityksen omassa ruokalassa voi olla eri hintaista vuokratyöntekijöille ja käyttäjäryityksen omille työntekijöille.

KUKA EDUSTAA VUOKRATYÖNTEKIJÄÄ?

Vuokratyöntekijää edustaa lähtökohtaisesti vuokratyryityksessä mahdollisesti valittu henkilöstön edustaja. Vuokratyöntekijä voi kuitenkin valtuuttaa käyttäjäryityksen henkilöstön edustajan selvittämään palkkaansa tai työsuhteeseensa liittyvää erimielisyyttä. Tällöin vuokratyryityksen on annettava henkilöstön edustajalle myös erimielisyyden selvittämiseksi tarpeelliset tiedot. Työturvallisuuteen liittyvissä asioissa vuokratyöntekijä voi ottaa yhteyttä myös käyttäjäryityksen työsuojeluvaltuutettuun.

VUOKRATYÖNTEKIJÄN SIIRTYMINEN KÄYTTÄJÄRYITYKSEN PALVELUKSEEN

Jos vuokratyöntekijä vuokratyösuhteen päätyttyä palkataan käyttäjäryitykseen samoihin tai samankaltaisiin tehtäviin, joita hän teki työskennellessään käyttäjäryityksessä vuokrattuna työntekijänä, koeajan enimmäispituudesta vähennetään käyttäjäryityksessä työskennely aika. ■

Henkilöstön edustaja, muistathan vuokratyötä koskevat yleiset tiedonsaantioikeudet!

Käyttäjäryityksen tulee pyynnöstä ilmoittaa vuokratyöstä tehdystä sopimuksesta henkilöstön edustajalle eli luottamusmiehelle ja työsuojeluvaltuutetulle. Ilmoittaessa on selvitettävä myös vuokratyön käytön syy, käytettävän työvoiman määrä, vuokratyövoimaa tarjoavan yrityksen yksilöintitiedot, työkohte, työtehtävät, sopimuksen kesto ja sovellettava työehtosopimus tai keskeiset työehdot.

Vuokratyön käyttö voi edellyttää yhteistoimintaa

Jos yhteistoimintalaki tai kunnallinen yhteistoimintalaki tulevat sovellettavaksi käyttäjäryityksessä, on vuokratyövoiman käytön periaatteet käsiteltävä yhteistoiminnassa, mikä tarkoittaa, että etukäteen on käsiteltävä minkä verran ja minkälaisissa tilanteissa vuokratyövoimaa aiotaan käyttää.

Myös yksittäiset vuokratyövoiman käyttöä koskevat sopimukset voivat tulla käsiteltäväksi yhteistoiminnassa. Työnantajan tulee harkitessaan tällaista sopimusta ilmoittaa siitä niille henkilöstöryhmien edustajille, joiden edustamien työntekijöiden työhön vuokrattavien työntekijöiden työ vaikuttaisi. Edustajilla on sitten mahdollisuus tietäen edellytyksin nopeasti vaatia yhteistoimintaneuvotteluiden käymistä asiassa.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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

Työttömyyskassa maksaa muitakin etuuksia kuin ansiopäivärahaa

TEKSTI MARIE MOD

Työttömyyskassa maksaa jäsenilleen ansiopäivärahan lisäksi myös liikkuvuusavustusta ja vuorotteluvapaakorvausta.

Liikkuvuusavustus on tarkoitettu ottamaan töitä vastaan kauempaa ja näin ollen korvaa työmatkaku-
luja ja työsuhteeseen liit-
tyvän koulutuksen kulu-
ja. Vuorotteluvapaakorvaus taas mah-
dollistaa pidemmän vapaan töistä yh-
täjaksoisesti.

Liikkuvuusavustus on selvästi tun-
temattomampi etuus, joten esittelem-
me tällä kertaa liikkuvuusavustuksen.

Liikkuvuusavustuksen tarkoitus on kannustaa ottamaan töitä vastaan kauempaa. Edellytyksenä on, että vas-
taanotat työttömänä työn, joka sijait-
see kaukana asuinpaikastasi. Liikku-
vuusavustusta voidaan myöntää, jos
olet ilmoittanut TE-toimistoon työt-
tömäksi työnhakijaksi ja hakenut an-
siopäivärahaa ennen työn alkamista.
Et siis voi saada liikkuvuusavustusta,

jos vaihdat työpaikkaa ilman, että olet
välissä työtön.

Liikkuvuusavustusta voi saada jo
ennen varsinaisen työn alkamista, jos
kyseessä on koulutus, joka liittyy vä-
hintään kahden kuukauden työsuhtee-
seen. Kokoaikatyössä työmatkojen tu-
lee kestää kokonaisuudessaan vähin-
tään kolme tuntia päivässä ja osa-aika-
työssä vähintään kaksi tuntia päivässä.
Jos kyseessä on työhön liittyvä koulu-
tus, ovat matka-ajat samat. Työsuhteen
tulee kestää vähintään kaksi kuukaut-
ta, jotta liikkuvuusavustusta voidaan
maksaa.

Matka-aika ja koulutuksen mat-
ka-aika lasketaan edestakaisen matkan
mukaan. Matka-ajassa huomioidaan
kulkuvälineiden vaihdot ja mahdolliset
odotusajat. Jos käytössä on auto, las-
ketaan matka-aika autolle. Voit saada
liikkuvuusavustusta, vaikka muuttai-

sit työnvastaanoton jälkeen lähemmäs
työpaikkaa, jos ehdot muuten täytty-
vät. Liikkuvuusavustusta voidaan mak-
saa vähintään 30 päivältä ja enintään 60
päivältä riippuen työsuhteen kestos-
ta. Liikkuvuusavustukseen maksetaan
myös lapsikorotusta ja, jos työpaikka
on yli 200 kilometrin päässä, makse-
taan liikkuvuusavustukseen korotusosa.

Liikkuvuusavustusta voidaan mak-
saa myös osa-aikatyön ajalta, jolloin
etuutta maksetaan vain työpäiviltä.
Kokoaikatyön osalta liikkuvuusavus-
tusta maksetaan enintään viideltä päi-
vältä kalenteriviikossa.

Tällä hetkellä voimassa on väliaikai-
nen lakimuutos koskien liikkuvuus-
avustusta. Liikkuvuusavustusta voi saada
kokoaikatyöhön kahden tunnin edes-
takaisen työmatkan perusteella. Laki-
muutos koskee 12.6.2020-30.11.2021
alkavia työsuhteita.

Eduskunta on vahvistanut väliaikaiset laki-
muutokset 30.11.2021 asti. Tämä tarkoit-
taa sitä, että 500 € suojaosuus on voi-
massa 30.11.2021 asti. Myös liikkuvuus-
avustuksen lakimuutokset ovat voimassa
30.11.2021 asti. Lakimuutokset koske-
vat ansiopäivärahan suojaosaa ja liikku-
vuusavustusta.



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

PERUSHOITAJA SAI PALATA VANHAAN TYÖPISTEESEENSÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Terveyskeskuksessa yli 30 vuotta työskennellyt perushoitaja siirrettiin työnantajan yksipuolisella päätöksellä töihin asumis- palveluyksikköön. Työnantaja perusteli muutosta säästösyillä, vaikka toiminta terveyskeskuksessa ei lakannut mihinkään.

Perushoitaja oli pitänyt työstään terveyskeskuksessa, jossa työhön kuului myös sairaanhoidollisia tehtäviä. Asumis- palveluyksikössä työ oli enemmän kotihoidollista.

Pääluottamusmies otti hoitajan puolesta yhteyttä SuPeriin. Liitto otti puolestaan yhteyttä työnantajaan ja pyysi palauttamaan työntekijän työpiSTEEN ennalleen. Työnantaja suostui pyyntöön.

Perushoitajalla ei ollut erillistä kirjallista työ Sopimusta vaan ainoastaan työhönottopäätös, jossa hän oli ilmoittanut ottavansa vastaan terveyskeskuksen perushoitajan työsuhteen. Koska työntekijä oli sopinut työskentelevänsä nimenomaan terveyskeskuksessa, ei työn-

antaja voinut muuttaa toimipistettä yksipuolisesti.

Hoitaja oli työskennellyt terveyskeskuksessa vuodesta 1990, joten työntekopaikka voitiin lisäksi katsoa vakiintuneeksi käytännön kautta.

TYÖNTEKOPAIKKA KANNATTAA SOPIA TARKASTI

Työsopimusta solmittaessa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota siihen, miten työntekopaikka on kirjattu sopimukseen, sanoo SuPerin lakimies **Sanna Rantala**. Asia kannattaa yrittää sopia mahdollisimman yksiselitteisesti.

– Jos työ Sopimuksessa ei ole määritelty kiinteää työntekopaikkaa, työnantajan tulee antaa selvitys niistä periaat-

teista, joiden mukaan työntekijä työskentelee eri työkohteissa.

Työntekopaikka on työsuhteen olennainen ehto, jota saa lähtökohteisesti muuttaa vain sopimalla asiasta työntekijän kanssa tai irtisanomisperusteella. Jos työntekopaikka tai -alue on määritelty työ Sopimuksessa laajasti, työnantajalla saattaa olla oikeus muuttaa sitä.

Työehtosopimuksissa voi lisäksi olla määräyksiä siitä, että työntekijän työntekopaikkaa voidaan muuttaa tilapäisesti.

– Jos työnantaja yksipuolisesti muuttaa työntekopaikkaa kesken työsuhteen ja muutoksen laillisuus epäilyttää, kannattaa olla yhteydessä luottamusmieheen, Rantala sanoo. ■

Tekee työtä kommunikaation eteen

TEKSTI KERTTU JUUTILAINEN KUVA HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

Marja Korhonen halvaantui ja menetti puhekykynsä hoitovirheen seurauksena vuonna 2004. Hän on sittemmin kirjoittanut neljä kirjaa otsahiiriohjattavaa tietokonetta käyttäen. Viimeisin teos, syyskuussa julkaistu Marjan enkelit kuvaa Korhosen arkea yhdentoista avustajansa kanssa.

Mistä syntyi ajatus Marjan Enkelit -teokseen?

Minulta on pyydetty tätä kirjaa jo usean vuoden ajan. Yritin aloittaa kahdesti, mutta en ollut itse tyytyväinen siihen, että avustajat olisivat kirjassa peitenimillä tai ilman nimiä. Kysyin heiltä, ketkä antaisivat nimensä ja kasvonsa kirjaan ja kaikki alkoi selkiintyä. Erään avustajani kanssa ideoin helteisenä kesäpäivänä aurinkotuolissa kirjan sisällysluettelon ja aloin kirjoittaa täysin uudella innolla. Tietokoneeni otsahiiri oikutteli ja työ oli ajoittain hidasta, mutta silti palkitsevaa. Hihitin ja kirjoitin. Tunsin, että tästä kirjasta tulee pidetty.

Olet kirjoittanut kirjasi otsahiirtä käyttäen. Mitkä ovat tärkeimmät apuvälineesi?

Ehdottomasti otsahiiriohjattava tietokone sekä pyörätuoli. Kirjaintaulun ja tulkin välityksellä puhun kaiket päivät.

Minkälaisia terveyspalveluja tällä hetkellä tarvitset?

Olen ollut hyvin onnekas sillä en ole tarvinnut kymmeneen vuoteen mitään sairaalapalveluja. Minulla käy kotisairaanhoidon kerran kuukaudessa ottamassa veren hyttymisarvon. Joka yö luonani käy kotihoidon yöpartio vaihtamassa asentoa ja jumppaamassa raajani. Tyynylläni on perhoskytkin, jolla voin turvapuhelimen kautta kutsua yöpartion, jos minulla on jokin hätä.

Millainen on hyvä hoitaja?

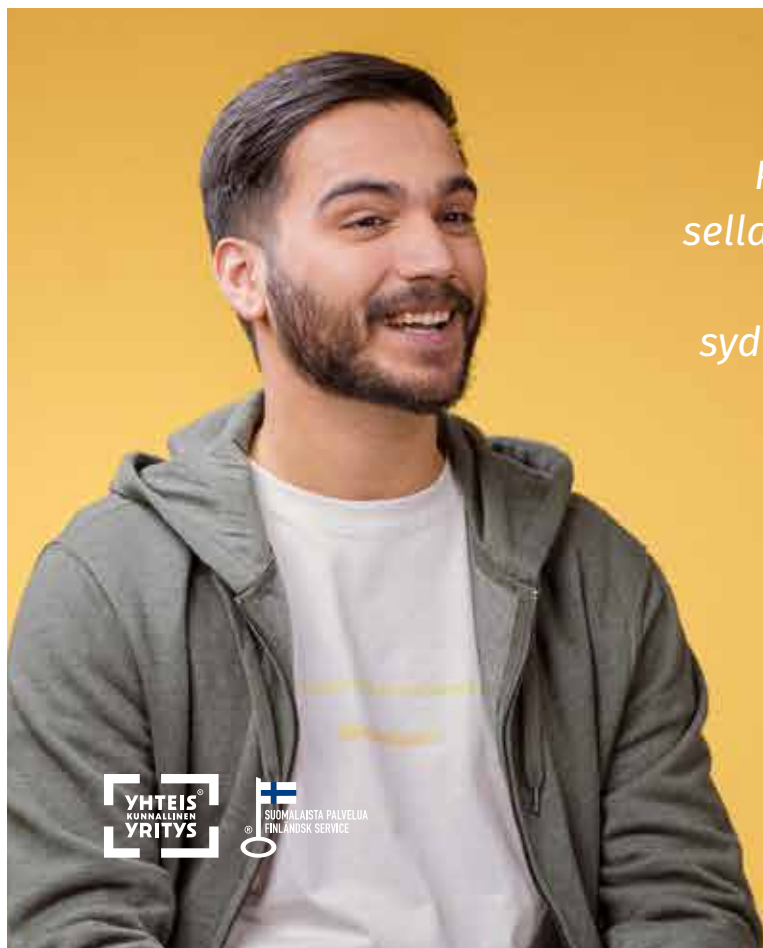
Pitkän sairaalajakson aikana vuosina 2004–2005 kohtasin hyvin erilaisia hoitajia. Minulle paras hoitaja on ammattilainen, joka kohtaa minut avoimesti kuten kenet tahansa ihmisen. Lisäksi hän on ennakoluuloton tekemään kommunikaatiotieteen työtä, sillä niin kiire ei missään ole, että potilaan puhetta ei ehtisi kuuntelemaan: sehän on avain kaikkeen hoitamisessa! Lisäksi hän on empaattinen, mutta liian usein sääli sotketaan empatiaan. En tykkää yhtään, että minulle lässytetään tai huudetaan ikään kuin olisin kuuro, koska puhun kirjaintaulun avulla. Lisäksi lempihoitajani tsemppaa minua päivän asioissa ja luo positiivisen asenteen reippailla otteillaan.

Pidän huumorintajuisista ihmisistä, jotka eivät kaihda kysyä minulta asioita, jos jokin on epäselvää. En odota mitään superihmistä, mutta todellista kohtaamista on se, että välittää asioistani ja katsoo suoraan silmiin. Aika yksinkertaista loppujen lopuksi.

Mikä sinulle on elämässä tärkeää?

Rakkaat ihmiset, oma koti ja turvallisuuden tunne. Asioita voisi luetella tietysti pilvin pimein, mutta tämä tila on opettanut, että elämä on aika pienistä iloista koostuva seikkailu.





”
Parkinmäessä meillä on
sellainen arvo, että vanhus-
työtä tehdään suurella
sydämellä ja vastuullisesti.
Ja se on hyvä arvo se!

MILAAD | lähihoitaja

Barkhacken
PARKINMÄEN PALVELUTALO

**YHTEIS-
KUNNALLINEN
YRITYS**  
SUOMALAISTA PALVELUJA
FINLANDSK SERVICE

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



Suositttele SuPeria

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

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta
jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:
www.superliitto.fi > Jäsenyys >
Suositttele SuPeria
tai skannaa koodi.



 #superlämpöä
#suosittelesuperia

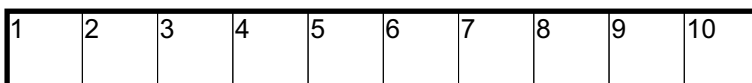


SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 15. marraskuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin trendikkään ja kätevän 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 kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA



Ruuhkavuosien vertaistukivinkit vetosivat lukijoihin

Lokakuun suosikkijuttu oli *Ruuhkavuosien ristipaineessa*. Lukijoita kosketti myös *Kylähullu*-kolumni. Kolmanneksi eniten ääniä saivat *Sjögrenin syndrooma kuivattaa limakalvot* ja *Minä <3 ihana kehoni*. Arvonnassa SuPerin hamam-pyyhkeen voitti Pirkko Haukiputaalta, onnittelut!

On kiva lukea ihmisten tarinoita. Näin vanhempanakin elää tavallaan ruuhkavuosia, kylläkin erilaisten syiden vuoksi.

RUUHKAVUOSIEN RISTIPAINEESSA S. 16

Hyviä vinkkejä, kun itsekin ruuhkavuosissa!

RUUHKAVUOSIEN RISTIPAINEESSA S. 16

Oman paikkakunnan tyttöjä!

RUUHKAVUOSIEN RISTIPAINEESSA S. 16

Sairaudesta oma-kohtaista kokemusta. Tärkeää tietoa aiheesta.

SJÖGRENIN SYNDROOMA KUIVATTAA LIMAKALVOT S. 52

Kosketti läheltä, vähän tiedetty juttu.

SJÖGRENIN SYNDROOMA KUIVATTAA LIMAKALVOT S. 52

Terve itse-rakkaus on tärkeää.

MINÄ <3 IHANA KEHONI S.34

Itku tuli, lohduton itku. Näitä vanhuksia on niin paljon.

KYLÄHULLU S. 69

Olin aikoinani itsekin melkoinen suorittaja, niin tuttua, niin tuttua.

VAIN SEN VERRAN KUIN HYVÄLTÄ TUNTUU S. 42

Kutsuva, hauska otsikko. Hyvää tietoa jutussa.

KUULEEKO NUKKUMATTI, TÄÄLLÄ KUTSUU MELATONIINI! S. 36

Hyvä herätys itseeni. Usein keskittyy lähimmäiseen, ja rakkain ihminen jää sivuun

MINÄ <3 IHANA KEHONI S.34

Koskettava ja ajatuksia herättävä juttu. Itsekin kotihoidossa maalla työskentelen.

KYLÄHULLU S. 69

Elämme digitaalisessa maailmassa, joten lapset tarvitsevat kasvatusta ja opastusta siihen.

PELKKÄ RAJOITTAMINEN EI OLE PELIKASVATUSTA S. 28

Erittäin mielenkiintoinen juttu. Löysin itseeni sopivia asioita 😊

VIISAUS ASUU SISÄELIMISSÄ S. 25

Tämän päivän asia, työssä kohdattava.

EPÄVAKAA PERSONALLI-SUUSHÄIRIÖ TEKEE ELÄMÄSTÄ VUORISTORADAN S. 40

Jos vain yhden jutun tästä lehdestä aiot lukea, niin lue tämä. Näiden taitojen tärkeys ulottuu pitkälle työelämän ulkopuolellekin, ja ne ovat perustavanlaatuinen pohja henkiselle hyvinvoinnille.

TYÖSTRESSI VÄHENEE TUNNETAITOJA TREENAAMALLA S. 48

Paras juttu?

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



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 11/2021 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys



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



Kirjoittaja on 40-vuotias maaseudulla kotihoidossa työskentelevä lähihoitaja, jonka sydäntä lähellä ovat vanhukset, aidot kohtaamiset ja elämänmakuiset yksityiskohdat, joihin palstan tuokiokuvat pohjautuvat.

HUIPPUMUMMO

Aamuvuorossa ajatuksissani ajan tutun talon ohi ja vanhan tavan mukaan hiljennän vauhtia kääntyäkseen pihaasi. Vain muistaakseni, ettet ole siellä enää. Nostan jalan jarrulta, annan auton jatkaa eteenpäin, katson tupasi hämäriksi jääneitä ikkunoita.

Me tutustuimme kymmenisen vuotta sitten kotihoidon merkeissä. Alusta saakka sinun luoksesi oli helppoa ja mieleistä tulla töihin. Vastassa oli aina ilahtunut ja välitön tunnelma, en koskaan lähtenyt luotasi muuta kuin virkistyneenä.

Kerran me puhuimme intervallihoidojaksosta, kun omaiset sinua sinne ehdottelivat. Sinä sekoitit sanan ensin interrailiin ja sitten internettiin. Hain ajatus edes väliaikaisesti kotoa lähtemisestä vaihtui remakkaan nauruun, kun kyyneleet silmissä pitelimme mahojamme. Sen sinä osasit, naurun. Sinä nauroit niin että se tarttui ihan väkisin, niin syvältä sydäimestä että se tuntui jalkapohjissa asti.

Soitin sinulle usein ennen saapumistani, ja saunapäivinä sinä otit puhtaat petivaatteet valmiiksi esille, siihen puusohvalle viikkasit ne odottamaan. Silloin, kun tiesit minun olevan saunavuorossa, valitsit sen haalistuneen tyynyliinan missä oli kissan ja koiran kuva. Ihan vain, kun tiesit että tykkään eläimistä.

Sellainen sinä olit, huomioit jokaisen ympärilläsi, pienin elein valoit välittämistä ja aitoa kiinnostusta ihmisiin. Sinä kohtasit jokaisen ihmisenä, niin hoitajasi, lapsesi kuin naapurisikin. Ja voi, miten sinua siksikin rakastettiin.

Melkein kymmenen vuotta sain olla omahoitajasi ja haluaisin sanoa, vähän ystäväsikin. Olethan kunnolla, huikkasimme aina viimeiseksi toisillemme, kun lähdin luotasi jatkamaan matkaa. Nauroimme päälle, halusimme, oli kiva nähdä.

Kesälomien jälkeen töihin palatessa kuulin, että olit yllättäen mennyt huonoon kuntoon ja pian nukkunut pois.

Keräsin toimistolta nipun avaimia ja lähdin tekemään vuoroa. Askel tuntui raskaalta, vaikka avaimia oli yksi vähemmän.

Tänään ikävöin sinua, ja pienen pirttisi jäädessä taustapeiliin annan kyyneleen valua silmäkulmasta. Nauru on vaiennut. Olethan kunnolla siellä josain, huippumummo. ■

"SEN SINÄ OSASIT, NAURUN. SINÄ NAUROIT
NIIN ETTÄ SE TARTTUI IHAN VÄKISIN, NIIN
SYVÄLTÄ SYDÄMESTÄ ETTÄ SE TUNTUI
JALKAPOHJISSA ASTI."

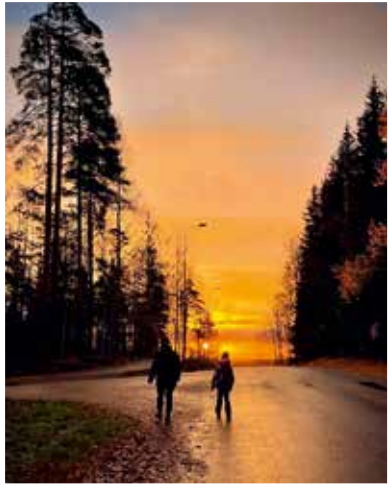


KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm

SUPERHETKI

#Superhetki syksyisessä luonnossa.
Kiitos kuvaajille!



"Aamuvuoron ensimmäinen työ oli huolehtia pikkukoululaisen aamutoimista ja saattaa hänet kouluun." @alinaimatra



"Näkymä grillimutterimme ikkunasta. Vettä satoi kuuroittain, mutta se ei meidän ruokailua haitannut. Sääsuojassa on heleppo kokata." Sari Eronen

Ikuistitko SuPer-hetken? Kerro siitä SuPer-lehdelle!

Marraskuussa kuvataan eläinyksien kanssa vietettyjä superhetkiä. Jaamme kuvia SuPer-lehden kuulumisissa ja lehden Instagramissa.

- Käytä hashtagia #superhetki
- Täggää @superlehti.fi



"Oli kyllä ihan #superhetki reippailla sumuisessa metsässä työkavereiden kanssa! @lOttajo



#superhetki @sipa61



Kuulumiset joulukuun SuPer-lehteen

Lähetä kutsut ja kuulumiset joulukuun SuPer-lehteen 8.11. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

Huomioithan kuvaa lähettäessäsi, että sen laatu on riittävä. Tiedostokoon pitää olla vähintään 300 kilotavua, mielellään huomattavasti suurempi. Mitä isompi tiedostoko on, sitä paremmalta se näyttää painetussa lehdessä.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Eläkeläinen SuPer-mummu ja lapsenlapsi

Anni 7 v. keskustelivat tytön tulevaisuuden suunnitelmista. Anni totesi, ettei hän haluaisi olla isona ainakaan mikään julkis. Mummu tiedusteli, että minkä vuoksi juuri julkis ei olisi hyvä "ammatti"? "No kun julkisen täytyy olla jatkuvasti jossain esiintymässä ja erilaisissa tilaisuuksissa esillä. Ja monesti ne työt on vielä viikonloppuisin eikä julkis saa olla milloinkaan rauhassa kotona toisten perheenjäsenten kanssa". Mummu kertoi, että on ollut 35 vuotta töissä vuodeosastolla, jossa työtä tehtiin myös lauantaina ja sunnuntaina, myös jouluna ja juhannuksena, ja että vapaat viikonloput olivat silloin harvinaista herkkua. Sen vuoksi niistä koti-illoista sitten osasikin kyllä nauttia todella paljon. Annilla oli tähän heti vastaus valmiina: "Niin, mutta se olikin hyvää työtä". Kylläpä mummun sydäntä lämmitti tuo tunnustus! Toivotan kauniita syyspäiviä ja jaksamista teille kaikille "hyvää työtä" tekeville superilaisille, olipa työskäntte sitten päivä- tai vuorotyössä.

SYYSSTERVEISIN INKKU-MUMMU OULUSTA.

Muistathan ilmoittaa jäsenyksikölle opinnoista, jos jo olet

SuPerin varsinainen jäsen ja velvollinen maksamaan jäsenmaksua. Opiskeletpa sitten vaikkapa uutta osaamisalaa tai suoritat sairaanhoidajan tai sosionomin tutkintoa tai opiskelet kokonaan uudelle ajalle, olet jatko-opiskelija ja jäsenmaksusi on 6 euroa kuukaudessa, tai 1,2 % opintojen aikaisesta verollisesta työtulosta.

Jäsenmaksua ei ole peritty palkasta

Muistathan tarkistaa palkkalaskelmastasi, että jäsenmaksusi on peritty palkasta, jos olet jättänyt työnantajalle SuPerin valtakirjan. Ota heti yhteyttä palkanlaskentaan, jos näin ei ole tapahtunut. Huomioi, että työnantaja ei ilman valtuutusta voi periä jäsenmaksua palkastasi. Valtakirja löytyy www.superliitto.fi

KALENTERI

MARRASKUU

- 6.11. YK:n päivä
- 14.11. Isänpäivä
- 14.11. Kansainvälinen diabetespäivä
- 19.11. Kansainvälinen miestenpäivä

JOULUKUU

- 1.12. Maailman AIDS-päivä
- 6.12. Suomen itsenäisyyspäivä

SUPERIN KOULUTUKSET

- 3.11. Yhdysjäsen yhdistää
- 10.11. Tehoa taloudenhoitoon
- 18.11. Valmistautunut varapuheenjohtaja
- 18.11. SuPer-Opojen kehittämispäivä
- 19.11. Huippuhallitus I
- 24.11. ja 9.12. Aktiivinen ammattiosasto II
- 1.12. Erikoissairanhoidon webinaari
- 8.12. Yhdysjäsen yhdistää jatkot

SUPERIN TAPAHTUMAT

- 30.11. Lähihoitajien valmistujaiset, esiintyjänä Jukka Poika

Kutsu tutkimukseen

Osallistu toimintamalleja kehittävään tutkimukseen nuorista työssäkäyvistä aikuisista. Mitä jos mielen hyvinvointia rakennettaisiin uudestaan? Kutsumme sinua osallistumaan tutkimus- ja kehittämishankkeeseen.

Alle 35-vuotiaiden työntekijöiden psyykkisen hyvinvoinnin haasteet ovat kasvaneet Suomessa viime vuosina. Tässä haastattelututkimuksessa selvitämme nuorten aikuisten mielenterveyteen liittyviä kokemuksia, näkemyksiä ja selviytymis- ja toimintamalleja. Lisäksi kartoitamme esihenkilöitten ja työterveyden ammattilaisten näkemyksiä. Pyrimme tunnistamaan tukitarpeita ja luomaan uusia toimintamalleja. Nuorten työntekijöiden haastattelut ovat yksilöhaastatteluja. Asiantuntijahaastattelut voivat olla myös ryhmähaastatteluja. Haastatteluiden kesto on n. 1,5 h. Haastattelupaikka sovitaan tapauskohtaisesti. Myös etätoteutus on mahdollinen. Kerätyn tutkimusaineiston omistusoikeus on Työterveyslaitoksella. Kaikkia tutkijoita sitoo vaitiolovelvollisuus.

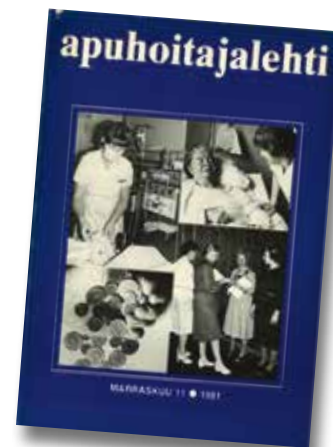
Ota yhteyttä: Elisa Falck Tutkimusavustaja
elisa.falck@ttl.fi, puh. 050 449 5119

40 VUOTTA SITTEN

Apuhoitaja leikkausosastolla

Työt ja tehtävän luonne ovat paljon muuttuneet Tampereen yliopistollisen keskussairaalan leikkausosastolla. Passarin eli valvovan hoitajan on oltava aina askeleen edellä muuta ryhmää, jotta välineet ja tarvikkeet ovat heti käsillä, kun niiden aika tulee. Aikaisemmin apuhoitajat olivat leikkaussalissa passarina, nyt siinä tehtävässä on sairaanhoitajia, apuhoitajat on siirretty huolto- ja siivoustehtäviin. Muutos on tapahtunut vähitellen luonnollisen poistuman ja tehtävänsiirtojen myötä, ketään ei ole pantu pois.

APUHOITAJALEHTI 11/1981



Nyt on aika

- Tutustua päivitettyyn Potilas- ja asiakasturvallisuuden oppaaseen www.superliitto.fi/viestinta/esitteet

- Ottaa haltuun uusi jäsenetu: ilmaiset minivalmennukset. Lisätietoja SuPerin verkkosivuilta.

- Tarkistaa työpaikkatietosi Oma SuPer -palvelussa! Neuvottelut eri sektoreilla alkavat pian, joten on tärkeää huolehtia työpaikkatietosi ajantasalle SuPerin jäsenrekisterissä. Myös jäsenmaksujen tarkistus on aina paikallaan.

- Tutustua superilaisten jäsenetuihin sähköisessä SuPerliitto-mobiisovelluksessa ja käyttää edut hyödyksi.

- Suosittelaa SuPeria kaikille työkavereille ja ansaita roppakaupalla lahjakortteja.

- Hyödyntää SuPerin jäsenetuja joululahjankinnoissa.

RISTIKKORATKAISU 10/2021

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

TELLRAKVON

Lokakuun ristikkokisan voitti
Sisko Helsingistä.
Lämpimät onnittelut!

Heijastava vyölaukku SuPer-lehden Facebook-sivulta tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivulta tykänneiden kesken arvottujen Hamam-pyyhkeiden voittajat lokakuussa olivat Christa Hollolasta, Jaana Kemijärveltä sekä Jaana Pudasjärveltä. Onnittelut! Marraskuussa arvotaan kolme heijastavaa vyölaukkuja. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivulta ja voit olla yksi voittajista!



KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntö- määräisissä 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.

Espoon ja Kauniaisten ao 801 syyskokous 18.11. klo 18.30 Ravintola Frejassa. Ravintola Freja on Matinkylässä Isossa Omenassa, Suomenlahdentie 7. Ilmainen parkkipaikka, ohjeet netissä. Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Hallituksessa olisi myös tilaa, jos olet kiinnostunut hallitustyöstä. Syyskokouksessa on tarjolla joulubuffet, ilmoittautuminen viim. 12.11. arja.ilomaki@espoo.fi, myös allergiat. Osallistujille yllätyslahja.

Haukiputaan ao 230 syyskokous 18.11. klo 18 Lounas-kahvila Nyymanni, Revontie 14. Ammattiosasto tarjoaa kokoukseen osallistujille jouluisen buffetin. Sitovat ilmoittautumiset 10.11. mennessä Satu Hauru-Kouvala, super230@superliitto.fi tai 040 702 3548. Ilmoitathan samalla mahdolliset ruokavaliot. Tervetuloa syyskokoukseen! Ammattiosaston hallitus.

Helsingin varhaiskasvatuksen ao 814 syyskokous 23.11. klo 18–21 Sokos Hotel Vaakuna, Asema-aukio 2, Helsinki, kabinetti Tynell. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat (mm. toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2022, aloitteet edustajistolle) sekä valitaan ammattiosastolle puheenjohtaja ja hallitus kaudelle 2022–2023. Tule vaikuttamaan millaista toimintaa toivot ensi vuodelle ja kuulemaan ajankohtaisia asioita varhaiskasvatuksesta sekä kertomaan kuulumisia. Ruokatarjoilun (kana- tai kasvisvaihtoehto) vuoksi ilmoittautumiset 7.11. mennessä, ilmoitkatko samalla ruokarajoitteet. Halutessasi voit osallistua Teamsillä kokoukseen. Ilmoittautumiset paivi.salmen-gren@superliitto.fi

Härmänmaan ao 302 syyskokous ja pikkujoulet pidetään lauantaina 27.11. Härmän kuntokeskuksessa. Hallituksen kokous klo 18.30 ja jäsenten kokous klo 19.00. Kokouksessa käsitellään 10§ mukaiset asiat. Kokouksen jälkeen klo 20.00 ammattiosaston tarjoama jouluruokailu, johon sisältyy

myös tanssilippu. Illan esiintyjänä Antti Ahopelto. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 10.11. mennessä tekstiviestillä Satu Pitkäranta 050 337 6711. Ilmoita myös erikoisruokavalio. Lämpimästi tervetuloa!

Ikaalisten ao 626 sääntömääräinen syyskokous ja pikkujoulet ke 1.12 klo 18.00 Ikaalisten Spa & Resort, Huvilatie 2. Sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot Pialle viestinä 050–5294321 16.11 mennessä. Ota mukaan M-kirjaimella alkava paketti. Tervetuloa!

Jyväskylän ao 413 kaikille jäsenille avoin syyskokous. Paikka: Jyväskylän NNKY, Puistotori 4, 40100 Jkl, Aika: Ke 24.11. klo 18.00. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 § mukaiset syyskokousasiat. Esityslistan muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä. Ruokailuun osallistuvilta sitovat ilmoittautumiset 15.11. mennessä Hanna Laitinen hanna.m.laitinen@jyvaskyla.fi tai 050 528 2550. Ilmoitathan erityisruokavaliot. Perumiset tekstiviestillä mahdollisimman pian esteen sattuessa. Perumattomasta poissaolosta laskutamme ruokailukulut.

Järvenpään ao 804 syyskokous pidetään 16.11. klo 17.30 Ravintola Huvilassa, Järvenpäässä. Ruokailua varten ilmoittautumiset osoitteeseen kati.laukkanen@jarvenpaa.fi 10.11. mennessä. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä valitaan ao:n puheenjohtaja vuodelle 2022.

Keminmaan ao 101 pikkujoulet Pohjanrannassa 25.11. klo 18. Tarjolla on jouluruoka. Omavastuu 10 euroa. Ilmoittautumiset tekstiviestinä Virpi Blomsterille p. 046 9071250 15.11. klo 16 mennessä.

Koillis-Savon ao 520 syyskokous pidetään linja-autossa matkalla Kuopion Rauhalahteen 27.11. Rauhalahdessa jouluruokailu klo 19 alkaen. Ruokailun jälkeen Rauhalahdessa meitä tansittaa Yölintu-tanssiorkesteri. Ammattiosasto tarjoaa linja-autokyydin, jouluruokailun sekä liput tanssiin. Linja-auto lähtee Tuusniemen matkahuollosta klo 16.50 Kaavin matkahuollosta klo 17.20, Juankosken torilta klo 17.40. Sitovat ilmoittautumiset 13.11.2021 mennessä Riitta Mularille tekstiviestinä, Wa- tai messenger-viestinä 044 300 2613. Ilmoitathan myös erikoisruokavaliot.

Kotkan ao 707 syyskokous pe 3.12. klo 18.00 Kotkan Klubilla, Kirkkokatu 2, 48100 Kotka. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 §:n mukaiset asiat. Kokoukseen osallistujien kesken arvotaan tuotepalkintoja ja tarjoillaan jouluruoka. Ruokatarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautu-



Superin Tiirismaan ao 407 Hollolasta avustaa asunnottomia käsidesillä.

miset 26.11. mennessä sähköpostitse seija.piipponen@kolumbus.fi

Kouvolan ao 708 syyskokous 23.11. klo 17.30 Scandic Kouvola, Kouvolaankatu 11, 45100 Kouvola. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat 14.11. mennessä tekstiviestillä Petra Kaijanmäki 040 489 9435. Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitetaan ruokailukustannukset.

Kuhmon ao 222 tarjoaa 40-vuotisjuhlan kunniaksi jäsenilleen ruoan Kuhmotalolla 3.12. klo 18.00. Sitova ilmoittautuminen sihteerille sähköpostiin jaana.koi@gmail.com tai numeroon 045 116 6334 29.11. mennessä sekä mahdolliset erityisruokavaliot. Sääntömääräinen syyskokous pidetään Teamsin välityksellä 17.11. klo 17.00. Siihen ilmoittautuminen 10.11. yllä oleviin osoitteisiin. 6.–11.12. ao tarjoaa Kaesan kahvilassa 8 euron edestä tarjottavaa. Siellä on jäsenille sitä varten nimilista. Työpiteille ao:n yhdysjäsenet tuovat samaisella viikolla karamellia. Tervetuloa.

Laukaa-Hankasalmi ao 416 syyskokous ke 24.11. alkaen klo 18 Revontulassa. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Ota noin 5 euron arvoinen pikkujoulupaketti mukaan. Jouluruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ruokarajoituksineen 15.11. mennessä irma.vuorimaa@hankasalmi.fi. Hallitus kokoontuu klo 17.30. Ei omavastuusuutta. Tervetuloa! Hallitus.

Leppävirran ao 523 syyskokous ja jouluruokailu tiistaina 7.12. klo 18.00 Kinnusen Juhlahuoneistolla. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 3.12. mennessä puheenjohtaja Auli Mikkoselle tekstiviestinä 040 754 0856.

Lieksan ao 513 syyskokous järjestetään torstaina 2.12. klo 17.30 hotelli Puustellissa, Hovileirinkatu 3, Lieksa. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa ruoan. Ilmoittautumiset sähköpostilla super513@superliitto.fi. Tervetuloa!

Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän ao 103 syyskokous sekä pikkujoulet ke 1.12. klo 18.00 paikkana

Sataman Valakia, Rantabulevardi 27, Kemi. Superin Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän ao 103:n hallitukseen valitaan yksi jäsen ja sihteeri vuodeksi 2022. Kokouksen jälkeen ammattiosaston tarjoama ruoka. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruokavaliot maanantaihin 22.11. mennessä. (Mikäli et pääse ilmoittautumisesta huolimatta, perimme maksun osallistujalta) Ilmoittautumiset Jonna Könönen puh. 040 750 1583 tai jonna.kononen@mehilainen.fi. Lämpimästi tervetuloa!

Mäntän seudun ao 628 syyskokous Hilmassa ja Onnissa Vilppulassa perjantaina 26.11. klo 18. Käsitellyssä mm. talousarvio ja toimintasuunnitelma vuodelle 2022. Jouluruokailu. Ilmoittautumiset 15.11. mennessä pj. Sarille viestillä puh 040 560 9546. Tervetuloa!

Nurmijärven ao 807 syyskokous 17.11. klo 18.00 Cafe Hugo Klaukkala. Ilmoittautumiset ja mahd. allergiat taru.hasa@keusote.fi. Kokoustarjoiluista vastaa ammattiosasto, tervetuloa!

Peijaksen ao 823 syyskokous pidetään to 16.12. klo 17.00 ravintola Zilla, Tikkurila. Ilmoittautumiset sähköpostilla super823@superliitto.fi. Ilmoittautumiset viimeistään 12.12. Kokouksen jälkeen ruokailu, ao tarjoaa. Kokoukseen osallistuvat saavat 30 euron arvoisen ravintolalahjakortin.

Posion ao 113 syyskokous 27.11. klo 18 alkaen Lomakeskus Himmerissä. Käsitellään sääntömääräiset asiat, ja valitaan hallitukseen uusi varajäsen. Kokouksen jälkeen yhdistetty ao:n 40-vuotisjuhla ja pikkujoulut. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 19.11. mennessä tekstiviestillä p. 044 9730 037/Marika Malkki. Tervetuloa!

Pöytyän seudun ao 643 syyskokous ma 22.11. klo 18.00 Torin Eväs, Kyröntie 31, Kyrö. Ilmoittautumiset 15.11. mennessä super643@superliitto.fi tai Kirsi (txt) 0500 741 356.

Raahen seudun ao 214 syyskokous ja jouluruokailu Törmälässä Siikajoella (Toppilantie 20) 30.11. klo 18. Lisäinfoa ja ilmoittautumiset kotisivujen kautta. Ilmoittautumiset ruokailun takia viimeistään 21.11. Satu Koivusipilä.

Raision seudun ao 604 kutsuu jäsenet syyskokoukseen 17.11. kello 18 Naantalin Metsätähteen (Immasentie 1). Ilmoittautumiset Johannalle 9.11. mennessä super604@superliitto.fi tai txt 0400 803 176, mainitsethan erityisruokavaliostasi ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

Saarijärvi-Karstulan seudun ao 418 syyskokous pidetään pe 26.11. klo 17 Piispalassa, Piispanhatussa, Kannonkos-

kella. Ilta alkaa kokouksella, jonka jälkeen ao tarjoaa jouluterian. Syyskokoukseen ovat tervetulleita kaikki jäsenet! Sitovat ilmoittautumiset ruoka-aineallergioineen pe 19.11. mennessä sanna.villman@saarikka.fi

Sisä-Savon ao 526 syyskokous järjestetään pe 26.11. klo 18.00 Teams-kokouksena. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä valitaan täydennysvaaleilla pääluottamusmies Tervon kuntaan. Osallistujien kesken järjestetään arvonta sekä kaikille osallistujille tarjotaan ravintolalahjakortti. Tervetuloa! Ilmoittautumiset ma 22.11. mennessä super526@superliitto.fi

Suomussalmen ao 226 syyskokous pe 26.11. klo 18.00 Vanhassa Kurimossa. Käsitellään sääntöjen 10 §:n määräämät asiat (mm. toimintasuunnitelma ja tulo- ja menoarvio). Hopeisten ansiomerkkien jako. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen jouluterian. Sitovat ilmoittautumiset (mahd. erikoisruokavalio) 17.11. mennessä Tuijalle p. 044 270 4850 tekstiviestillä tai sähköpostilla super226@superliitto.fi. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan yhdessä tulevaa toimintaa!

Tampereen ao 631 syyskokous järjestetään ti 30.11. klo 17 Scandic Hotel Koskipuistossa, Koskikatu 5 33100 Tampere. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 § mukaiset syyskokousasiat ja suoritetaan ammattiosaston hallituksen täydennys. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset puheenjohtajalle super631@superliitto.fi tai Sanna-Maria Kataja 040 487 8276. Tervetuloa mukaan!

Uudenkaupungin ao 608 syyskokous 7.12. klo 18.00. Ammattiosasto tarjoaa jouluterian. Paikka: Gasthaus Pooki Ylinenkatu 21, 23500 Uusikaupunki. Esillä sääntömääräiset asiat. Sitovat ilmoittautumiset 23.11. mennessä Tero Malholle tekstiviestinä 040 708 9705.

Vaasan ao 312 syyskokous 13.12.2021 klo 18.00 Ravintolalaiva Faros, Kalaranta, Sininentie 1, Vaasa. Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset syyskokousasiat. Ammattiosasto tarjoaa illallisen Fyrissä, ravintolalaiva Faroksen vieressä, kokouksen jälkeen. Ilmoittautumiset 8.12. mennessä Marjalle: marja.isomottonen@gmail.com tai 050-4053658. Ilmoitathan samalla mahdollisen erityisruokavalion.

Valkeakosken ao 635 sääntömääräinen kokous pidetään ravintola Stellassa 23.11 klo 17.30. Ruokailun takia sitovat ilmoittautumiset super635@superliitto.fi 9.11. mennessä. Ilmoitathan jos sinulla on erityisruokavalio. Tervetuloa!



Marika Rost peikkona.

Hassuttelua ja heittäytymistä on mielestämme aivan liian vähän. Lah-tihan on vuoden 2021 ympäristökäupunki ja MLL täyttää 100 vuotta. Tors-taina 30.9. kello on n. 17.30 ja Soihtulankadun puistossa vilisee Peikkoja. Mistä oikein on kyse? Renkomäen kunnalliset perhepäivähoitajat sekä MLL ylpeänä esittävät koko perheen toiminnallisen luontotapahtuman. Mitä Peikkometsän käy? Mukana menossa myös Salpakierron jäteneuvoja. Lisäksi alueella pääsi tutustumaan perhepäivähoidon maailmaan mm. valokuvien ja taiteen kautta. Väkeä "peikkolaan" löysi mukavasti ja saamamme palaute oli aivan ihanaa.



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____
Jäsennumero: _____
Henkilötunnus: _____
Puhelinnumero: _____

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:

YHTEYDENOTTOOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____
☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



WEBINAARIKOULUTUS

Ammatillinen opintopäivä 2022

.....

16.3.2022

klo 8.30–16.00

Lähihoitajan vahva ammatillinen osaaminen on sosiaali- ja terveydenhuollon kantava voima. Tule kuulemaan ajankohtaisin tutkittu tieto alastasi ja vahvistat entisestään ammattiosaamistasi. Ohjelma julkaistaan joulukuun alussa. **Merkaa jo nyt 16.3.2022 kalenteriin!**



SUPER
superliitto.fi



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
- toimitusharjoittelija Kerttu Juutilainen p. 050 473 4705
- 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-asiamies Minna Kuusela p. 09 2727 9119
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- 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 Jussi Kiiski p. 09 2727 9231
- 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 Saana Luoma p. 09 2727 9239
- 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 jäsensivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Ronja Hasu, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



KARI HULTKO

FÖR BARNETS BÄSTA

Den senaste tiden har det talats mycket om nödläget inom småbarnspedagogiken. Ämnet är inget nytt. SuPer har sedan länge i olika sammanhang tagit upp målsättningarna enligt lagen om småbarnspedagogik och pläderat för vettiga gruppstorlekar, lönesättning, arbetstidsmodeller, arbetsmängd, arbetssätt och de ständigt ändrade arbetstiderna. De är återkommande teman där framstegen till det bättre går som vanligt sakta när det gäller allt som räknas till välfärdstjänster. Samtidigt som vi våndas över finansiering av välfärdstjänster och vårdarnas stress får vi läsa hur dessa tjänster borde bli mer lukrativa.

Vi kan börja med lagparagraferna. Vad säger lagen om småbarnspedagogiken? Med småbarnspedagogik menas en metodisk och målinriktad helhet av barnets uppfostran, undervisning och omsorg där särskilt pedagogiken framhålls.

När lagen stiftades var tanken att organisationskulturen ska ändras så att den blir en metodisk och målinriktad verksamhet som grundar sig på pedagogiken inom småbarns-

uppfostran. Tanken är att läraren eller barnskötaren motiverar barnet att uppnå överenskomna mål. Och för att uppnå dessa mål måste den vuxna möjliggöra inläring av det nya genom att visa, berätta, leda, leka och agera. Allt detta är fint och bra, det är för barnets bästa, och därför har lagen om småbarnspedagogiken stiftats.

Lagen har goda avsikter men allt har inte riktigt klaffat.

När lagen stiftades fastställdes även personalstrukturen och då blev tillgången till arbetstagare ett problem. Det finns inte tillräckligt med personal till alla grupper inom småbarnspedagogiken när kravet är två lärare och en barnskötare. Åtminstone för gruppen treåringar och yngre skulle personalstrukturen med en lärare och två barnskötare passa bättre.

Planering av småbarnspedagogiken hör till allas uppgifter, inte bara

lärarens. När planering gäller alla är också alla medvetna om vad som ska göras och varför.

Problemen med gruppstorlekarna är kända för alla och överallt. Lagen möjliggör tricksandet vilket med säkerhet inte var meningen med lagen.

PROBLEMEN MED GRUPPSTORLEKARNA ÄR KÄNDA FÖR ALLA OCH ÖVERALLT. LAGEN MÖJLIGGÖR TRICKSANDET VILKET MED SÄKERHET INTE VAR MENINGEN MED LAGEN.

När arbetet inom småbarnspedagogiken enligt lagen ska vara metodiskt och målinriktat så måste man få göra det i enlighet med dessa principer. Då skulle lagens anda och barnets bästa förverkligas mycket lättare, och arbetet inom småbarnspedagogiken skulle vara lockande och meningsfullt.

Hälsningar

Silja

DOFTEN AV VARMT KAFFE

Närvårdarna har ju upplevt det först förstås: Ständigt på språngmarsch, obefintliga kafferaster, utdragna skift och djupa suck framför arbetsskiftslistan när man ser att kollegan har insjuknat.

Om vårdarbrist har det talats länge. Det är svårt att fylla vakanser och vikarier finns inte. Det är samma problem såväl inom småbarnspedagogiken, hemvården som äldreomsorgen.

Orsakerna till vårdarbristen har upprepats många gånger. Förutom en lätt vägande lönepåse finns det andra skäl som skrämmer bort folk från branschen: arbetsförhållanden, dålig stämning på grund av stress och bedrövlighet. Corona. Den ständiga känslan att jag måste göra mer och bättre men kan helt enkelt inte.

Alla är i stort sett eniga om att vårdarbristen är en dålig sak och då måste man lösa problemet så att samhället inte faller ihop. Lösningar sökes, alla möjliga. Även i denna tidning skrivs om turerna kring internationell rekrytering och etiska principer som SuPer utarbetat. Utöver de traditionella anställningarna har det uppstått nya modeller, till exempel inhyrd arbetskraft. Mer om detta på följande sidor.

Mitt i all problemlösning och stress dök plötsligt november upp. Jag hoppas att den mörka årstiden i år är mild och bjuder oss rimfrostiga morgnar, doften av varmt kaffe, ljusglimtar och något smått och gott att skämma bort sig själv i vardagen. Det är något vi alla behöver just nu.

Elina Kujala



OMPLACERINGAR UNDER CORONATIDEN SKAPADE ORO

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Sjukhusanställda som på grund av coronan omplacerades från en arbetsenhet till en annan var klart mer oroade än de som under coronatiden arbetat på en och samma enhet.

Största delen av de sjukhusanställda uppgav att stressen i arbetet ökat under pandemin. Många var rädda att insjukna i virus eller smitta sina nära och kära.

Stressrelaterade symptom, till exempel koncentrationssvårigheter och att inte släppa jobbtankarna ens på fritiden, var vanligast hos anställda som på grund av coronan omplacerats eller fått andra arbetsuppgifter.

Undersökningsdata som publicerades i tidskriften Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti samlades in på våren 2020 från två sjukhus i Finland. Totalt 2000 anställda svarade på enkäten.

De som deltog i studien upplevde att deras åsikter ignorades och de fick inte stöd på arbetsplatsen när de omplacerades. Personalen förstod att situationen krävde denna uppläggning men ifrågasatte sättet som omplaceringarna planerades, genomfördes och informerades om.

Omplaceringarna skedde snabbt och de anställda fick inte tid att fundera över omplaceringen eller anpassa sig till den nya situationen. Många tvivlade på sin kompetens och var rädda att göra fel i samband med behandling av patienter.

De anställda upplevde även att de behandlades orättvist eftersom en del fick mindre att göra och andra hade betydligt högre krav på sig på arbetet. Och de anställda tog särskilt il-la vid sig när arbetsgivaren inte visade någon ekonomisk uppskattning för deras ansvarstagande och flexibilitet. ■



Över 40 vårdhem under tillsyn ORSAKEN ÄR UNDERLÅTENHET ATT INFORMERA OM PERSONALDIMENSIONERINGEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Valvira och regionförvaltningsverken ska sätta över 40 vårdhem under tillsyn eftersom de har underlåtit att lämna information om personaldimensioneringen.

Institutet för hälsa och välfärd skickade under våren en enkät till nästan 1900 vårdhemsenheter för att utreda hur personaldimensioneringen genomförs i enheterna. Tio-tals enheter lät bli att svara på enkäten av vilka nu över 40 har satts under tillsyn av Valvira och regionförvaltningsverken.

Syftet med tillsynen är att utreda varför man inte har lämnat information om personaldimensioneringen.

Av de ursprungligen 50 enheter som inte svarat hade sju avslutat sin verksamhet. Orsaken till underlåtenhet att svara kan också ha varit att de ansvariga personerna under resans gång har slutat och andra kommit till. Men det är inte ett legitimt skäl att inte svara utan det är organisationens skyldighet att hålla sig ajour med aktuell information, säger överinspektör **Kirsi-Marja Santama** vid Valvira.

– De enheter som är kvar ska sättas under tillsyn igen. Antagandet är att när tillsynen av dimensioneringen är riksfattande då svarar man också på enkäten.

Valvira har tillsyn över 33 enheter och regionförvaltningsverken övervakar

nio enheter som sedan tidigare är under tillsyn av regionförvaltningsverken, det vill säga de är misstänkta för missförhållanden och brister inom äldreomsorgen.

Valvira bestämmer om eventuella åtgärder efter att ha utrett orsakerna till varför enheterna inte har svarat.

VÅRDHEMSENHETER SOM INTE SVARAT FINNS RUNT OM I FINLAND

Enkäten som Institutet för hälsa och välfärd har utarbetat gällande genomförd personaldimensionering skickades till enheter för effektiviserat serviceboende, äldreboende och till vårdcentralers långvårdsenheter inklusive så kallade hybridenheter.

Det finns både kommunala och privata vårdhem i olika delar av Finland som inte har svarat på enkäten, och en betydande del av dessa är stiftelser och småföretag.

Vid enheter som svarade på enkäten underskreds personaldimensioneringen i var tionde enhet. Utredning av situationer i dessa enheter ansvaras av regionförvaltningsverken.

För att kunna åtgärda missförhållanden är det verkligen viktigt att alla enheter informerar om sina personaldimensioneringar till tillsynsmyndigheterna, konstaterar ordföranden **Silja Paavola** vid SuPer.

– Bindande personaldimensionering är minimikrav med vilken man säkerställer kundtrygghet, arbetsmiljö och förutsättningar för god vård. Dimensioneringen ska dock utgå ifrån hur mycket kunder behöver vård och ofta är minimidimensioneringen otillräcklig.

Enligt Paavola har SuPer, efter att äldreomsorgslagen trädde i kraft, fått information från flera enheter att den lagstadgade personaldimensioneringen inte är genomförd.

– Arbetsplatserna förberedde sig inte inför lagens ikraftträdande tillräckligt tidigt och utöver personaldimensioneringen har man inte genomfört uppdelning av arbetsuppgifterna i alla enheter såsom lagen kräver.

Personaldimensioneringen inom äldreomsorgen trädde i kraft i september för ett år sedan. ■

PRIMÄRSKÖTAREN FICK ÅTERGÅ TILL SIN TIDIGARE ARBETSPLATS

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

En primärskötare som arbetat på en vårdcentral i 30 år flyttades genom arbetsgivarens ensidiga beslut till en serviceboendeenhet. Arbetsgivaren motiverade sitt beslut med besparingsskäl trots att verksamheten vid vårdcentralen fortsatte.

Primärskötaren gillade sitt arbete på vårdcentralen där det i arbetet ingick även sjukvårdande arbetsuppgifter. Vid serviceboendeenheten innebär arbetet mer hushållsarbete.

Huvudombudsmannen tog kontakt med SuPer å skötarens vägnar. Förbundet å sin del tog kontakt med arbetsgivaren och bad om att arbetstagaren ska få tillbaka sitt tidigare arbete. Arbetsgivaren gick med på det.

Primärskötaren hade inte något speciellt anställningsavtal utan endast ett anställningsbeslut där skötaren hade meddelat att denna accepterar anställningen som primärskötare på vårdcentralen. Eftersom arbetstagaren hade särskilt avtalat om att arbeta just på vård-

centralen kan arbetsgivaren inte ensidigt flytta arbetstagaren till en annan arbetsplats.

Skötaren hade arbetat på vårdcentralen sedan 1990 så anställningen kunde dessutom i praktiken räknas som fast anställning.

ETT DETALJERAT AVTAL OM ARBETSPLATSEN

När anställningsavtalet skrivs under ska man fästa uppmärksamheten på hur arbetsplatsen beskrivs i avtalet, säger juristen **Sanna Rantala** vid SuPer. Arbetsplatsen ska beskrivas så entydigt som möjligt.

– Om arbetsplatsen inte definieras noggrant i anställningsavtalet ska arbetsgivaren förklara de principer enligt vilka

arbetstagaren ska arbeta på de olika arbetsplatserna.

Platsen för arbete är ett väsentligt villkor i anställningen som i princip kan ändras endast genom att skriva avtal med arbetstagaren eller genom uppsägningsgrund.

Om arbetsplatsen eller arbetsområdet har definierats mera allmänt i anställningsavtalet kan arbetsgivaren ha rätt att flytta den anställda.

I anställningsavtalet kan det dessutom stå att arbetstagaren kan flyttas tillfälligt till en annan arbetsplats.

– Om arbetsgivaren ensidigt flyttar arbetstagaren utan avtal om detta och ändringen känns misstänkt ska man ta kontakt med förtroendemannen, säger Rantala. ■

WEBINAR

SUPER-

PROFFS

2022

STUDIEDAG

16.2.2022

Kl. 9.00–16.30

Den sista
anmälningsdagen
är den
2.1.2022



SUPER

superliitto.fi/pa-svenska

Anmälning

För SuPers medlemmar: Anmälningen görs från och med den 1.11.2021 i Oma SuPer. Läs mera: www.superliitto.fi/pa-svenska/

För icke medlemmar: På SuPers sida finns en separat anmälningsblankett med hjälp av vilken anmälningen kan göras. Läs mera: www.superliitto.fi/pa-svenska/

Den sista anmälningsdagen är den 2.1.2022. Anmälningen är bindande. Anmälningar via telefon mottas ej.

Tilläggsinformation: mervi.lehtinen@superliitto.fi

Deltagaravgiften är 100 euro.

VID KRISER BEHÖVER PERSONALEN SNABBT HJÄLP

TEXT KERTTU JUUTILAINEN BILD MOSTPHOTOS

Våld, olycka eller självmord berör starkt även om arbetsgruppen är van vid svåra situationer. Vid kris ska man anlita professionell hjälp utifrån för påverkan av traumatiska situationer kan inte ens vårdaren skydda sig ifrån.

Krishanteraren och psykoterapeuten **Pirjo-Riitta Liimatainen** vid Mieli rf. uppger att krissituationer i vårdmiljöer är ofta av samma slag som på andra ställen. Även våld vid vårdssituationer är överraskande vanliga.

– Tack vare krishjälp kan personalen vara trygga med att det finns hjälp att få, säger Liimatainen.

Under ledning av en utbildad krishanterare kan personalen tillsammans gå genom den traumatiska händelsen. Krishjälp går ut på att man pratar om tankar och känslor som händelsen har väckt. Det är viktigt att arbetstagarna vet hur man går vidare i arbetet och vilka möjligheter till hjälp det finns.

EN UTMOSTÅENDE SPECIALIST HJÄLPER VID KRISER

Vid krissituationer är det chefer som har till uppgift att ordna hjälp och säkerställa att alla som behöver ska få hjälp. I praktiken kan man få krishjälp till exempel hos personalhälsovården. Inom vårdbranschens arbetsplatser kan det vara nödvändigt att ordna mer än ett tillfälle av krishjälp eftersom någon måste ju ta hand om arbetet på fältet, och folk behöver inte komma till jobbet när de är lediga om de inte själva vill.

– Om alla ska få samma slags krishjälp gör det inget om krismöten hålls flera gånger.

En av krishjälpens metoder är avlastningssamtal, så kallad debriefing. Metoden går ut på att personalen går genom den traumatiska händelsen fas för fas tillsammans med en utbildad krishanterare. Debriefingen kan vara särskilt bra efter en olyckshändelse. Med den kan man

rätta till uppkomna missuppfattningar och osäkerhet som kan orsaka ångest.

Vid krismötet hanteras även reaktioner som plötsliga traumatiska situationer kan orsaka och på det sättet normaliseras dessa reaktioner. Personer får kunskap som hjälper dem att återhämta sig.

GRUPPDYNAMIKEN BIDRAR TILL ÖPPENHETEN

Vid krishjälp ges för personalen ska man ta hänsyn till människors olika sätt att reagera. Även gruppodynamiken påverkar krissituationer. Liimatainen ser en stor utmaning i att eventuella hierarkier på arbetsplatsen hindrar folk att diskutera öppet. Man måste erbjuda perso-

nen även enskilda samtal om inte alla känner sig trygga i att samtala i grupp.

– I gruppmöten finns det alltid personer som direkt i början av mötet kan säga att det här är onödigt och vi har alltid klarat oss. Kommentarer som dessa kan bidra till att andra håller tyst.

Ett sätt att säkerställa att alla får komma till tals är att var och en i tur och ordning får uttrycka sina tankar och åsikter.

Enligt Liimatainens erfarenhet kommer samtal vanligtvis lätt i gång efter en svår situation. Hon kommer ihåg särskilt en debriefing med byggjobbare efter en svår olycka som ledde till att en arbetskamrat dog.

– Vi var först lite ängsliga hur det skulle gå när vi mötte ett högröstat och kaxigt gäng. Men när vi gick rakt på sak och gick genom händelsen pratade alla, och mycket.

Liimatainen tycker att det är viktigt att man identifierar behovet av krishjälp även på de arbetsplatser som är vana vid svåra situationer. Sådana är många arbetsplatser inom vårdbranschen.

– Ofta tänker folk att de är mer hårdhudade än de är. Särskilt kan denna risk förekomma hos personal på första linjen. De är nödvändigtvis inte de mest känsliga och är bra på att dölja känslorna. Där kan skämtandet vara rätt och tufft men de är inte heller skyddade från påverkan av traumatiska händelser.

DET ÄR VIKTIGT ATT UPPFÖLJA RESULTATEN AV KRISARBETE

Liimatainen är säker på att arbetsplatserna är numera bättre förberedda på kriser än tidigare.

– Nu talas det mycket mer om människors välbefinnande såväl inom arbets-

Vid krissituationer finns det hjälp att få dygnet runt

Psykosocialt stöd hör till kommunens bastjänster. Hjälp måste finnas till när det händer en olycka eller det uppstår någon annan plötslig krissituation som kan påverka personers ork och återhämtning.

Social- och krisjourer i kommuner och samkommuner är öppna även efter kontorstiderna.

Efter en akut fas kan man få krishjälp till exempel hos Mieli rf:s kriscentrum vilka är 22 till antal i Finland.

Mieli rf:s kristelefon har jour dygnet runt, tel. 09 2525 0111.

Så fungerar krishjälpen

En utbildad krishanterare går tillsammans med personalen genom det som hänt och känslorna och tankarna kring händelsen. Som bäst är handhavandet sakligt, förstående och lyssnande.

En utomstående person är den som alltid ger krishjälp, inte till exempel en chef eller någon annan på arbetsplatsen.

Vid krishjälp informeras även vilka symptom och reaktioner händelsen kan efteråt framkalla hos personen.

Utöver gruppssamtal ska personer erbjudas möjlighet till enskilda samtal med krishanteraren.

Vid krishjälp informeras personalen hur man tar sig fram i det fortsatta arbetet och vad för slags hjälp man kan få i fortsättningen.

På en väl förberedd arbetsplats har man förberett sig för krissituationer redan i förväg. I planeringen finns tydliga instruktioner, arbetsdelning och tidtabell antecknade.

livet som i livet i allmänhet, och det utvecklas även metoder för att stödja detta.

Hantering av kriser på arbetsplatsen fortsätter även efter den omedelbara krishjälpen.

– Den förbättrar även sammanhållningen på arbetsplatsen när man kan tala om för andra att man mår dåligt.

I den fortsatta hanteringen är det centralt att säkerställa att personer på arbetsplatsen får det stöd de behöver även i fortsättningen. Stödet kan vara till exempel samtalshjälp och handledning. En viktig del av krisarbetet är även uppföljning där man undersöker hur personalen mår till exempel några månader efter krisen.

En del av uppföljningen är också att fundera om hjälpen har varit tillräcklig för den kan ge ytterligare information med tanke på fortsättningen. Samtal är en central metod i utvärdering men även till exempel anonyma enkätsvar kan vara nödvändiga. ■



KIILA REHABILITERING

på svenska
för
närvårdare

KIILA-rehabiliteringen är yrkesinriktad rehabilitering som ska bevara och förbättra arbetsförmågan hos personer i arbetslivet.

För vem?

- du har fast anställning eller upprepade visstidsanställningar eller du är företagare
- du har en sjukdom eller en skada som de senaste åren väsentligt har försämrats eller de närmaste åren kan försämrans din arbetsförmåga och möjligheten till inkomstförvärvande

Mål: Målet med KIILA-rehabilitering är att förbättra och stödja klienternas arbetsförmåga och att hålla dem kvar i arbetslivet.

Längd: Rehabiliteringskursen innehåller huvudsakligen 10-13 öppenvårdsdygn i grupp, 1 individuell öppenvårdsdag och 2-4 individuella besök. Rehabiliteringsprocessen är 1-1,5 år.

Tidpunkterna för svenskspråkig KIILA-kurs nummer 86228

Öppenvårdsdygn 7.2.2022

1. Grupperperiod 3 dygn 8-10.2.2022
2. Grupperperiod 5 dygn 22-26.8.2022
3. Grupperperiod 5 dygn 12-16.12.2022

Så här ansöker du om KIILA-rehabilitering:

Ta kontakt med egen företagshälsovård.

Besök din företagsläkare eller din vårdande läkare, som bedömer din situation och kan skriva ut ett B-utlåtande. Ansök om KIILA-rehabilitering på blankett KU101r. Fyll tillsammans med din chef/förman blanketten KU200r.

Egen ansökan med bilagor inlämnas senast till FPA, PB 10, 00056 FPA, eller via FPA:s e-tjänst.

Information:

Jessica Havulehto, sakkunnig inom rehabilitering och arbetshälsa
jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi, tfn 050 5160 360

Eija Kemppainen
eija.kemppainen@superliitto.fi



HÄRMÄ REHAB & SPA
Vaasantie 22, 62375 YLIHÄRMÄ
Tfn 06- 4831 111
www.harmarehab.fi



Ansvar för det gemensamma goda

