

SUPER

1/2022

*Kines-
tetiikka
on lempeä
liikuttaja*



HOITAJAT
INNOSTUIVAT
EHDOKKAIKSI
ALUEVAALEISSA

UNIAPNEA ALTISTAA
SEPELVALTIMOTAUDILLE

SUDOKU VAI
SAUVAKÄVELY?

PALAUTUMISEEN
EI OLE VAIN
YHTÄ RESEPTIÄ

SOILI PARVIAINEN
HYVÄ SUUNNITTELU
ON KOTIHOIDON SYDÄN

SUPER



24

Painonhallinnassa tärkeintä ei olekaan tiukka itsekontrolli, vaan nälänsäätely ja elintapojen kokonaisuus.

16

Elina Janakka työskentelee Ikaalisten kotihoidossa, jossa on tehty yhdessä tietoinen päätös tarjota asiakkaille muutakin kuin perushoitoa.

12

Lastenpsykiatri Raisa Cacciatore sanoo, että lasten seksuaalisuus herättää aikuisissa aina paljon tunteita. Siksi keho- ja tunnekasvatus on tärkeää.

UUTISET

- 6 Lähihoitajien koulutus täyttää 30 vuotta
- 7 Yt-laki uudistuu
- 10 Tartuntatautilain muutos
- 14 Hoitajat lähtivät aluevaaleihin ehdokkaaksi sankoin joukoin

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä lastenpsykiatri Raisa Cacciatore
- 32 Terveystietoa!
- 56 Hyvä hoitaja
- 60 Superristikko
- 61 Paras juttu
- 65 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 58 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 63 SuPer Työttömyyskassa
- 66 Palvelukortti



22

Kun tänään lopettaa tupakoinnin, sydäninfarktin riski puolittuu viidessä vuodessa ja makuaisti palautuu muutamassa päivässä.



"Hoitajan on uskallettava olla tekemättä asioita asiakkaan puolesta."

Kinestetiikan asiantuntija, lähihoitaja
Jaana Ahonen

ILMIÖT

- 22 Tänään on hyvä päivä tumpata
- 34 Sepelvaltimotauti on petollinen kansansairaus
- 46 Palaudu työpäivästä onnistuneesti ja yksilöllisesti

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 43 Anu Tevanlinna
Tunteet kuuluvat työpaikalle
- 69 Sydämellä Salla
Rakkauden ympäröimä

AMMATTI



Lähihoitaja
Soili Parviainen

KANSIKUVA
Laura Vesa

- 16 Ikaalisten kotihoito haluaa olla Suomen paras
- 24 Painonhallinnan avain ei ole itsekuri, vaan nälänsäätely
- 28 Kinestetiikka on yhdessä, ei toisen puolesta tekemistä
- 34 Vanhusten suunhoitoon on varattava aikaa
- 40 Juttusarja: Ikäihmiset & mielenterveys



36

Kun tänään lopettaa tupakoinnin, sydäninfarktin riski puolittuu viidessä vuodessa ja makuaisti palautuu muutamassa päivässä.

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. Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan!

Opinto-
päivän
avaus



Silja Paavola
puheenjohtaja,
SuPer
PUHEENVUORO
klo 8.30–8.45

Kulttuurien
tuntemus
hoitotyössä



Ferdinand Garoff
psykologi,
traumaterapia-
keskus
LUENTO
klo 9.40–10.40

Kognitiivinen
ergonomia
lähihoitajien
työssä



Kirsi Luukkala
erityisasiantuntija,
Työterveyslaitos
LUENTO
klo 10.50–11.30

Lähihoitajat
- arjen
osaajat

PANEELI-
KESKUSTELU
klo 8.45–9.30

Keho
ja mieli
virkeäksi

Elina Kiuru
Personal trainer
LUENTO
klo 10.40–10.50

Haavat
haltuun

Mervi Niskanen
sairaanhoitaja,
auktorisoitu
haavahoitaja
shhy
LUENTO
klo 13.15–14.00



Tietoiskut
COPD:n,
astman ja
uniapnean
hoidosta



Ulla Anttalainen
dosentti,
keuhkosairauksien
erikoislääkäri, Tyks
LUENTO
klo 14.15–15.00

Lähihoitaja
lääkehoidon
toteuttajana -
oikeudet ja
velvollisuudet



Elina Ottela
hallintotieteiden
maisteri, asiantuntija,
SuPer
LUENTO
klo 12.30–13.15

Parempi
työpäivä!



Olli Keskinen
yrittäjä
LUENTO
klo 15.00–16.00



SUPER



69. 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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Virpi Ekholm, Jussi Helttunen,
Kalle Parkkinen, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Matti Westerlund.

PAINOS

83 500

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Osaamisen tunnistaminen on entistä tärkeämpää

Tammikuinen pakkanen melkein hyödyttää kamerani Helsingin Diakoniaopiston pihalla. Olen tapaamassa yhtä ensimmäisistä lähihoitajaksi valmistuvien nuorten ryhmää SuPer-lehden aloittelevana toimittajana. Uusi koulutus yhdistää sosiaali- ja terveydenhoidon vanhat koulutukset ja opiskelija-aineskin vähän poikkeaa alalla totutusta. Kuvaan kylmässä auringonpaisteesta lehden kanteen Hanoi Rocks'n Nasty Suiciden näköisen, rock-henkisen nuoren miehen. (Kansi aiheuttaa lehden ilmes-tyessä pientä paheksuntaa.)

Myöhemmin samana keväänä tapaan lähihoitajaopiskelijoita maan ensimmäisestä maahanmuuttajille räätälöidystä ryhmästä, jossa opiskellaan samalla suomen kieltä. Suurin osa on Somali- an pakolaisia ensimmäisestä aallosta. Haastattelen muutamia hyvää englantia puhuvia ja nopeasti suomeakin oppivia, jotka ovat lähtömaassaan sairaanhoitajia. Heille tämä on askel kohti alan töitä Suomessa.

Lähihoitajakoulutuksen aloittamisen 30 vuotta sitten oli aika radikaali muutos, jossa yhdistettiin ennen erillään toimineet sosiaalihuollon ja terveydenhoidon ammatit. Tausta-ajatuksena oli, että näiden sektoreiden toiminta tulevaisuudessa yhdistyy, ja tarvitaan monipuolista osaamista. Se tähtäsi oikeastaan jo sote-uudistukseen, joka päästään toteuttamaan vasta nyt.

Koulutus on monipuolinen ja antaa hyvän osaamisen. Erityisesti alkuaikoja leimasi laman vuoksi kova kilpailu työpaikoista, mikä vaikeutti osaltaan uuden tutkinnon suorittaneiden sijoittumista alan työtehtäviin. Nyt hoitajapulan vallitessa olisi vihdoin myös aika tunnustaa ja tunnistaa lähihoitajien osaamisen kaikkialla sote-alalla, myös erikoissairaanhoidon työpaikoilla. Nykyisessä työvoimatilanteessa ei keinotekoisia rajoit- taita kannata pitää yllä. Lähihoitajasta on edelleen moneksi.

Monipuolinen osaaminen ei tarkoita sitä, että kaikki kaadetaan yhden ja saman hoitajan niskaan, vaan että annetaan laajat mahdollisuudet kehittyä työssä. Alan töitä riittää, ne eivät ole vähenemässä. Mutta riittääkö tulevaisuudessa tekijöitä? Jotain tartsit tehdä, erityisesti palkoille ja työoloille. Niistä alkavat neuvottelut tammikuussa.

Päivi Jokimäki



Lähihoitajien koulutus täyttää 30 vuotta



27.1. vietetään kansallista lähihoitajapäivää ja samalla juhlitaan 30 vuotta täyttävää lähihoitajakoulutusta. Kokeiluna alkanut tutkinto yhdisti aikoinaan sosiaali- ja terveysalan perustutkinnot, ja myös SuPer-lehti seurasi koulutusuudistuksen etenemistä tiiviisti.



Uusi yt-laki elvyttää työnantajan ja henkilöstön suhdetta

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Vuoden alusta voimaan astuva laki velvoittaa työnantajan ja henkilöstön edustajan keskustelemaan säännöllisesti työpaikan asioista.

Jokainen työpaikka ratkaisee itse vuoropuheluiden yksityiskohtaisemman sisällön ja sen, miten ne toteutetaan. Ne voivat käsitellä esimerkiksi työpaikan taloudellista tilannetta tai työhyvinvointia. Lakia sovelletaan yrityksiin ja yhteisöihin, joissa työskentelee vähintään 20 työntekijää. Kuntia ja tulevia hyvinvointialueita laki ei koske.

Vuoropuheluita on järjestettävä vähintään neljästi vuodessa, alle 30 työntekijän työpaikoissa vähintään kahdesti vuodessa. Jos työpaikalla ei ole valittu henkilöstön edustajaa eli luottamusmiestä tai muuta nimettyä edustajaa, vuoropuhelu kerran vuodessa riittää.

Yli 150 työntekijän yrityksissä henkilöstön edustajalla on oikeus osallistua yrityksen liiketoimintaa ja henkilöstön asemaa koskevien asioiden käsittelyyn esimerkiksi johtoryhmässä, hallituksessa tai hallintoneuvostossa.

PAHAMAINEISIA YT-NEUVOTTELUJA KUTSUTAAN NYT MUUTOSNEUVOTTELUIKSI

Nykyisellään yt-laki on useimmille tuttu ainoastaan poikkeuksellisista irtisanomis- ja lomauttamistilanteista ja niitä edeltäneistä yt-neuvotteluista.

Uudessa yt-laissa neuvotteluita, jotka vaikuttavat olennaisesti henkilöstön

asemaan, kutsutaan huonomaineisten yt-neuvotteluiden sijaan muutosneuvotteluiksi. Niiden muoto pysyy pitkälti ennallaan, mutta jatkossa henkilöstön edustajalla on aikaisempaa suurempi oikeus tehdä neuvotteluiden kuluessa kirjallisia ehdotuksia ja esittää vaihtoehtoisia ratkaisuja. Työnantajalla on puolestaan annettava niihin kirjallinen vastaus.

AVOIMEMPAA TIEDONKULKUA

Työntekijöillä on lisäksi oikeus saada aikaisempaa avoimemmin tietoa työnantajastaan. Ennen vuoropuhelua luottamusmiehelle on annettava riittävästi tietoa esimerkiksi henkilöstön määrästä, työsuhteiden laadusta ja työntekijöiden palkoista sekä yrityksen tilinpäätös ja toimintakertomus, jos yrityksen on ne laadittava. Yksittäisen työntekijän palkka ei kuitenkaan saa käydä tie-doista ilmi.

Vuoropuhelua varten työpaikoilla laaditaan työyhteisön kehittämissuunnitelma, joka on laajempi kuin aikaisempi henkilöstö- ja koulutus-suunnitelma. Sen avulla kartoitetaan ja suunnitellaan esimerkiksi sitä, millaista koulutusta henkilöstö tarvitsee ja miten työhyvinvointia tuetaan ja edistetään työpaikoilla. Suunnitelma on päivitettävä vuosittain ja aina muutosneuvotteluiden päätteeksi. ■

3X C-VITAMIINI



Ruusunmarja

C-vitamiini on talven vitamiineista tärkeimpiä. Se virkistää ja parantaa vastustuskykyä. Aikuiselle ceetä suositellaan 75 milligrammaa päivässä, mutta usein unohdetut ruusunmarjat ylittävät määrän moninkertaisesti. Parissa kourallisessa ruusunmarjaa on jopa 600 milligrammaa ceetä! Ruusunmarjat syödään yleensä soseena. Omenahilloon yhdistettyä ruusunmarjasosetta on kutsuttu joskus kotipuutarhurin lakkahilloksi.



Vihreä chili

Polte ei ehkä sovi kaikkien pirtaan, mutta terveellisuuden puolesta puhuvat faktat: Vihreä chili on vitamiinipommi, joka sisältää C-vitamiinia 242,5 mg per sata grammaa, ja lisäksi siinä on paljon myös aata, eetä ja beetä. Chilin suomenkielinen nimi on maustepaprika ja myös sen sukulainen, vihannespaprika, on erittäin C-vitamiinipitoinen herkkä.



Persilja

Tuore persilja on kotikeittiön vaatimaton jokapaikanhöylä, joka virkistää ruoansulatusta ja saa minkä tahansa maanantaisen nakikisoosin näyttämään enemmän gourmet-ruoalta. Yrtit ovat yleensäkin rauta- ja C-vitamiinipitoisia, mutta persilja vie voiton. Sata grammaa sisältää 200 mg C-vitamiinia.

Tuoko uusi vuosi työelämääsi uusia tuulia ja suunnitelmia?

*Ei. Sairaalassa ei muutoksia luvassa,
toivottavasti työmäärä vähän helpottaisi!*

Krista Tiittanen, Tampere



Kyllä
79%

- Työkuviot ovat vielä auki, en tiedä jatkuuko sijaisuuteni vai siirrynkö muihin tehtäviin. Avoimin mielin olen, oli kummin tahansa!
- Pääsen eläkkeelle 42 työvuoden jälkeen.
- Valmistun lähihoitajaksi, todennäköisesti uusi vuosi tuo hoitoalan töitä. Innolla odotan.
- Valmistun saattohoitajaksi vuonna 2022.
- Työyhteisössämme siirrytään uuteen potilasjärjestelmään, sen vaikutuksia ja sujumista arvioidaan pitkään.
- Jos minut valitaan uudestaan luottamusmieheksi niin haasteita riittää.
- Siirryn lähihoitajan työstä jalkahoitajaksi heti, kun valmistun.
- Irtisanoudun vakituisesta työstäni vuoden alusta ja lähdän keikkalaiseksi, jolloin voin itse sanella työvuoroni ja työmääräni sekä pitää vapaani ja lomani milloin haluan.

Ei
21%

- Tammikuussa tulee täyteen kuusi vuotta nykyisessä työpaikassani. Viihdyn hyvin, yksikkö on pieni, asukkaat ja työkaverit ihania.
- Olen vakituisessa työsuhteessa, ja hoitajapula on koko ajan. Jatkunee samalla tavalla kuin menneenä vuonna. Paljon ylityitä ja tuplavuoroja tiedossa.
- Vaihdoin työpaikkaa jo viime vuonna.

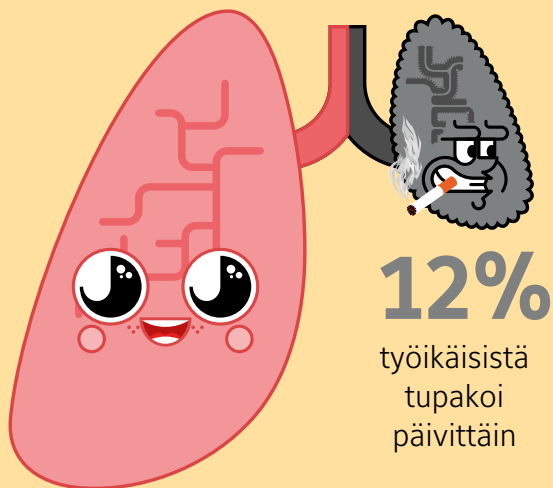


VASTAA TAMMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 21.1. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN TRENDIKÄS JA KÄTEVÄ HEIJASTAVA VYÖLAUKKU. JOULUKUUSSA ARVOTUN SUPERIN VYÖLAUKUN VOITTI NIINA JYVÄSKYLÄSTÄ.

KUUKAUDEN NUMEROT

MOSTPHOTOS

Suomalaisten tupakointi



43% työkäisistä ei ole tupakoinut koskaan

LÄHDE: THL.FI

MOSTPHOTOS



Kotihoidon palvelut eivät yllä tavoitteisiin

Kolmannes kotihoidon työntekijöistä on sitä mieltä, että asiakkaat eivät saa hoitosuunnitelmansa mukaista palvelua. Päivittäiset toimet ja sairaanhoito pystytään pääosin hoitamaan, mutta kuntoutus, ulkoilu ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen jäävät kiireen vuoksi toteutumatta. Valviran ja aluehallintovirastojen syksyllä tekemä valvonta paljasti puutteita myös esimerkiksi lääkeshoidon riskien tunnistamisessa.



MOSTPHOTOS

Työntekoon opintojen ohella pieni helpotus

Opintotuen tuloaraja nousee 25 prosentilla vuodeksi 2022. Tavanomaiset yhdeksän tukikuukautta käyttävä opiskelija saa siis ansaita noin 3 000 euroa nykyistä enemmän vuoden aikana. Muutoksen tarkoituksena on edistää opiskelijoiden työskentelyä opintojen ohessa.

Työntekijämitoitus myös lastensuojeluun

Vanhustenhuollon hoitajamitoituksesta säädettiin pitkän väen jälkeen lailla viime vuonna. Tämän vuoden alusta myös lastensuojelussa on laki, joka rajaa kuinka monta asiakasta työntekijää kohden voi enimmillään olla. Nyt se on 35 lasta sosiaalityöntekijää kohden ja myöhemmin 30 lasta.

ROBERTIN PILAPIIRROS



RISKIRYHMIEN PARISSA TYÖSKENTELEVILTÄ VAADITAAN JATKOSSA SUOJA KORONAA VASTAAN

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Eduskunnan päätöksen mukaan riskiryhmien parissa työskenteleviltä sote-alan ammattilaisilta edellytetään jatkossa joko koronarokotusten tai sairastetun taudin antamaa suojaa. Väliaikainen lakimuutos on tarkoitettu tulemaan voimaan mahdollisimman pian.

Ketkä kuuluvat riskiryhmiin?

Tavoitteena on suojata erityisesti riskiryhmien henkeä ja terveyttä. Tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi kaikki 70 vuotta täyttäneet eli suurin osa hoivakotien asukkaista ja kotihoidon asiakkaista. Lisäksi riskiryhmiin kuuluu ihmisiä, joilla on vakavia perussairauksia tai hoitoa vaativia tiloja.

Koskeeko laki vain hoitajia?

Ei, se koskee kaikkia niitä ammattilaisia, tittelistä riippumatta, jotka työskentelevät lähikontaktissa riskiryhmien kanssa. Suojaa edellytetään myös esimerkiksi hoivakotien siistijöiltä ja ruokapalvelutyöntekijöiltä, jotka puolestaan ovat lähikontaktissa hoitotyötä tekevien kanssa.

Lakimuutos ei koske varhaiskasvatusta.

Edellytetäänkö koronarokote siis samoissa paikoissa kuin influenssarokotus?

Ei. Influenssarokotusta edellytetään vain asiakas- ja potilastiloissa, ei esimerkiksi kotihoidossa. Koronarokotusta sen sijaan edellytetään kaikissa sote-palveluissa, joissa hoidetaan riskiryhmäläisiä, myös kotihoidossa.

Onko nyt pakko ottaa rokotus?

Rokotusta ei ole pakko ottaa. Rokotuksesta kieltäytyminen johtaa siihen, että työnantaja voi siirtää työntekijän muihin tehtäviin. Jos kieltäytyy näistä tehtävistä tai sellaisia ei ole tarjolla, palkanmaksu keskeytyy. Tällöin ei voi saada työttömyyskorvausta.

Rokottamattomuus ei kuitenkaan ole irtisanomisperuste. Jos työnantaja uhkailee tällaisella, ota yhteys omaan luottamusmieheesi.

Entä jos ei ole vielä täyttä rokotussarjaa?

Voi jatkaa töissä normaalisti ja ottaa rokotussarjan suunnitelmien mukaan. Lakimuutokseen tulee kuukauden siirtymäaika, joten rokotukset ehtii hoitaa kuntoon.

Entä jos rokotettua henkilökuntaa ei ole tarpeeksi vuorossa? Mitä sitten tapahtuu?

Pula rokotetusta henkilöstöstä on sellainen erityinen syy, jonka perusteella työnantaja voi käyttää rokottamatonta henkilökuntaa. Tällöin työnantajan on huolehdittava riittävän suojavarustuksen käytämisestä.

Mitä teen, jos en voi lääketieteellisesti systä ottaa rokotetta?

Lääketieteellisesti päteviä syitä korona-

rokotteen jättämiseen on todella vähän, ja tällaisissa erikoistapauksissa niistä saa aina lääkärintodistuksen.

Jos ei voi ottaa rokotusta, pitää työnantajalle esittää todistus negatiivisesta koronatestistä. Testi saa olla korkeintaan 72 tuntia vanha. Testit ovat tällaisessa tapauksessa maksuttomia.

Asiantuntijana jutussa oli lakimiesavustaja, oikeusnotaari Elmeri Eteläaho SuPerista.



KARI HULKKO

UUSI VUOSI OTETAAN VASTAAN POSITIIVISIN AJATUKSIN

Upeat jäsenemme, kiitos viime vuodesta! En päässyt kiertämään Suomea, enkä siis tavannut teitä tilaisuuksissa, mutta silti sain teiltä niin paljon yhteydenottoja, että pysyin koko ajan kartalla, mitä lähihoitajien työn arjessa tapahtuu. Kiitos, että olette osallistuneet niihin moniin kyselyihin, joita liitosta on jäsenille lähetetty. Vastausten pohjalta on ollut hyvä lähteä viemään asioita eteen päin.

Olemme olleet keskellä koronapandemiaa jo pari vuotta, mutta vielä on jaksettava. Tätä kirjoittaessani en vielä tiedä, miten mikäkin lakiesitys etenee eduskunnassa. Mitä ikinä sieltä tulee, niin Suomen strategia eli terveysturvallisuus ensin, on ollut toimiva.

Maailmanlaajuinen pandemia on kurmuuttanut rajusti niin terveyttä kuin taloutta. Hoitajia pandemia on koskettanut syvästi. Ilman ammattitaitoista hoitohenkilöstöä ei Suomi

olisi selvinnyt näin hyvin. Kiitosta ja ylistäviä sanoja on tullut, ja joissakin paikoissa ihan konkreettista palkanlisää, mutta kokonaisuudessaan hoitohenkilökunta kaikkialla on joutunut vastaamaan paljosta.

Nyt uuden vuoden toivomus on, että tämä vuosi olisi jo parempi kuin pari viimeistä, että korona alkaisi oikeasti hellittää ja elämä asettuisi siihen uuteen normaaliin. Eteenpäin on mentävä, ja niin maailma meneekin.

Tämä vuosi on kaikille superilaiselle tärkeä vuosi, kun tammikuussa järjestetään aluevaalit. Moni on sanonut, ettei tarkalleen tiedä mistä asioista aluevaaleissa äänestetään. Superilaiset tietävät: Näissä vaaleissa päätetään hoitajien työstä, sen rahoituksesta ja kehittämisestä. Äänestämällä voit vaikuttaa.

**HOITAJAT OVAT
KAIKKIALLA
JOUTUNEET
VASTAAMAAN
PALJOSTA.**

Otetaan uusi vuosi vastaan positiivisin ajatuksin. Ei anneta pandemian vaikuttaa yhteisöllisyyteen, vaikka joudummekin tekemään nyt monia asioita etäyhteyksien kautta. Sen me tiedämme varmasti, että superilaisten työtä ei voi tehdä etätyönä. Työmme on ihmiseltä ihmiselle, olipa kohteena lapsi tai aikuinen.

Liitossa me teemme työtä superilaiselle ihmiselle. Kun työssä tapaamme uusia työkavereita, muistathan kysyä – Olethan jo superilainen?



"LASTEN SEKSUAALISUUS HERÄTTÄÄ AIKUISISSA SUURIA TUNTEITA"

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **JUSSI HELTTUNEN**

Lapset tarvitsevat pienestä pitäen tietoa kehonsa toiminnoista, sopivuussäännöistä ja taitoa käsitellä erilaisia tunteita. Varhaiskasvattajat ja vanhemmat puolestaan tarvitsevat tukea tässä tehtävässä. Väestöliiton asiantuntijalääkäri **Raisa Cacciatore** mukaan pelkän mututuntuman varassa toimiminen johtaa helposti väärinkäsityksiin ja hyvin kirjaviin toimintatapoihin.

1 Miksi lasten seksuaali- ja turvataitokasvatusta kutsutaan kehotunnetaitokasvatukseksi?

Kehotunnekasvatus tuo esiin lapsinäkökulman. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan seksuaalikasvatuksessa on kahdeksan osa-aluetta, joista lapset ilmentävät eniten kehoa ja tunnetta. Ne tulevat esiin esimerkiksi lasten leikeissä. Väestöliitossa tekemissämme tutkimuksissa kävi ilmi, että lasten seksuaalikasvatus terminä herättää helposti hämmennystä, ahdistusta ja epäluuloa aikuisissa. Kehotunnekasvatus kertoo, missä on toiminnan painopiste. Onhan meillä eri nimet lasten ja aikuisten sukuelimillekin, koska ne ovat eri näköiset ja niitä käytetään eri tavoin. Sama pätee seksuaalikasvatukseen.

2 Ovatko lasten kehotunnetaidot aikaisempaa tärkeämpiä?

Tietoisuus lasten seksuaalisesta turvallisuudesta on lisääntynyt huomasti. Vielä 1980-luvulla ei puhut-

Raisa Cacciatore

- Lastenpsykiatri, nuorisolääkäri, asiantuntijalääkäri
- Tietokirjailija ja kouluttaja
- Kehittää Väestöliitossa lasten kehotunnekasvatukseen liittyviä hankkeita, joissa myös SuPer on ollut yhteistyökumppanina.

tukaan lasten seksuaalisesta väkivallasta, eikä kukaan voi tietää, kuinka moni on vaiennut synkän salaisuuden kanssa. Nykyisin digimaailma tuo aikuisille paljon hyödyllistä tietoa ja asioihin osataan varautua paremmin. Toisaalta useinkaan ei tajuta, kuinka varhain

lapset kohtaavat digimaailman. Ennen saatettiin ajatella, että koti kasvattaa ja päättää, miten lasten kehotunnekasvatus toteutuu. Nykypäivänä päiväkotiryhmät ovat isoja ja pienet lapset puhuvat toisilleen paljon. Kouluikäisillä on älypuhelimet, ja kun he kohtaavat ahdistavaa sisältöä, he näyttävät sitä helpommin toisille lapsille, eivät suinkaan aikuisille.

3 Kuinka hyvin varhaiskasvattajat hallitsevat kehotunnekasvatuksen?

Suurin osa aikuisista ajattelee, että he osaavat kehotunnekasvatuksen ilman koulutusta, ohjausta ja sääntöjä. Se johtaa siihen, että asioita tehdään mututuntumalla. Samalla voi käydä niin, että siirretään häpeämentaliiteettiä eteenpäin sukupolvelta toiselle, ei tunnisteta lapsen huolestuttavaa käyttäytymistä vaan rangaistaan ja kielletään häntä, tai huolestutaan ihan tavallisista kehoilpeystilanteista. Esimerkiksi vessasanat-termien käyttämi-



nen tekee lapsen alapääasioista tabun, eivätkä lapset silloin varmasti kerro, jos kohtaavat hyväksikäyttöä, häirintää tai kiusaamista, koska näistä asioista ei aikuisten kanssa saa puhua.

4 Miten kehotunnekasvatuksen osaamista voitaisiin edistää?

Kehotunnetaidot ovat puuttuneet varhaiskasvatuksen peruskoulutuksesta. Kehitystä on tapahtunut, ja yli kaksikymmentä kuntaa on ottanut kehotunne- tai seksuaalikasvatuksen omaan alueelliseen varhaiskasvatussuunnitelmaansa. Se ei vielä tarkoita, että ammattilaisilla olisi ollut aikaa ja mahdollisuutta perehtyä aiheeseen tai saada koulutusta, koska sen pitäisi tapahtua työajalla. Esimerkiksi Väestöliitto tarjoaa koulutusta ja ilmaisia materiaaleja verkkosivuillaan. Myös terveydenhuolto on isossa roolissa antamassa vanhemmille mallia siitä, miten lasten kehoa kosketetaan ja miten siihen suhtaudutaan, esimerkiksi kysytäänkö lapselta lupa ennen kuin hänet riisutaan.

5 Mikä estää kehotunnekasvatuksen toteutumista?

Lasten seksuaalisuuteen liittyy paljon tietämättömyyttä. Pelätään, että tieto rikkoo lapsen viattomuuden tai muuttaa hänet pikkuaikuiseksi, joka alkaa toteuttamaan tai haluamaan samoja asioita kuin aikuiset. Tiedon ajatellaan jopa altistavan hyväksikäytölle, vaikka asia on päinvastoin, kun lapset oppivat turvataitoja ja voimaantuvat. Toistuva väärinkäsitys on esimerkiksi se, että lapselle pitää vastata vain, jos hän kysyy, ja vain siihen, mitä hän kysyy.

6 Kuinka sukupuolisensitiivistä kehotunnekasvatus on?

Varhaiskasvatussuunnitelmassa on selkeästi määritelty, että kasvatuksen tulee olla sukupuolisensitiivistä eli otetaan huomioon, etteivät kaikki ole äärimaisellisia tai -miehekkäitä tai että on vain kaksi karsinaa, johon pitäisi koko ajan jakautua. Nykytiedon mukaan kasvatuksella ei voi vaikuttaa

siihen, miten lapsi kehittyy seksuaalisuudessa, seksuaalisessa suuntautumisessa ja sukupuolen identiteetissään. Lasten on helppo ymmärtää, että ei ole vain tyttöjä tai poikia vaan voi olla myös mitä tahansa siltä väliltä. Meille aikuisille se on helposti vaikeampaa.

7 Miten huomioidaan lasten erilaiset kulttuuriset ja uskonnolliset taustat?

Kehotunnekasvatus herättää suuria tunteita lähes kaikissa aikuisissa. Se nostaa esiin omia tunnemuistoja ja erilaisia uskomuksia. Meidän aikuisten tulisi olla tässä yhdessä toistemme rinnalla, keskustellaan, kuunnellaan ja kunnioitetaan toinen toisiamme. Samaa aikaan muistetaan, että varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelmat velvoittavat varhaiskasvattajia. Kehotunnekasvatus ei ole poliittista tai uskonnollista vaan se liittyy lapsen terveyteen ja hyvinvointiin.

ALUEVAALEISSA PÄÄTETÄÄN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUIDEN TULEVAISUUDESTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Tammikuun aluevaaleissa on ehdolla poikkeuksellisen paljon hoitajia. Vaaleissa ratkaistaan jokaisen suomalaisen terveyteen ja turvallisuuteen vaikuttavista asioista. Tuloksella on vaikutusta myös lähihoitajien työoloihin.

Sote-uudistuksen myötä Suomeen rakennetaan uusi hallinnon taso, hyvinvointialueet, joita johtavien valtuustojen edustajat valitaan aluevaaleissa.

Aluevaltuustojen tehtävä on päättää käytännössä, miten sote-uudistus alueilla toteutetaan eli esimerkiksi missä alueen terveyskeskukset, joita tulevaisuudessa kutsutaan sote-keskuksiksi, sijaitsevat, mitä palveluita asiakkaat niistä saavat ja kuinka paljon he niistä joutuvat maksamaan.

Valtuustojen päätettäväksi tulee myös se, kuinka suuri osa palveluista järjestetään digitaalisesti. Vaikka vastaisuudessa yhä suurempi osa sosiaali- ja terveyspalveluista pystytään järjestämään etäyhteyksin, osaavan ja ammattitaitoisen henkilökunnan riittävästä määrästä tulee pitää huolta, muistuttaa SuPerin kehittämisspällikkö Jussi Salo.

– Osa palveluista vaatii tulevaisuudessakin osaavien ammattilaisten läsnäoloa.

Esimerkiksi vanhustenhuollon tehtävistä vain pieni osa voidaan hoitaa verkon välityksellä.

Sama koskee myös pelastustoimea, jonka rahoituksesta ja järjestämisestä päätetään niin ikään vastaisuudessa aluevaltuustoissa.

NYT JOS KOSKAAN ÄÄNESTÄMINEN KANNATTAA

Aluevaaleissa on ehdolla paljon hoitajia ja pelastusalan ihmisiä. Esimerkiksi SDP on kertonut, että puolueen ehdokkaiden yksi yleisimmistä ammateista on lähihoitaja. Myös Kokoomus on todennut, että sen ehdokaslistoilla on paljon sote-alan ammattilaisia.

Sote- ja pelastusalojen ammattilaisten poikkeuksellisen suuri edustus kertoo siitä, että vaaleissa kyse on myös näiden alojen työolojen tulevaisuudesta.

Superilaisia ehdokkaita on jokaisessa vaalipiirissä kymmenestä eri

puolueesta tai sitoutumattomien yhteislistasta.

– Meille on tärkeää, että valtuustoihin valitaan lähihoitajien työn arkea ymmärtäviä edustajia.

Jussi Salo korostaa vielä, että äänessäminen ensimmäisissä aluevaaleissa on tärkeämpää kuin ehkä koskaan.

– Ensimmäisellä valtuustokaudella jos millä on vaikutusta. Silloin luodaan alueiden toimintamallit, joihin seuraavien vaalien jälkeen valituilla ehdokkailla on rajatummalla mahdollisuudella vaikuttaa.

ALKUVUODEN NOPEA RYPISTYS

Vaalien merkityksestä huolimatta äänestysaktiivisuuden ennakoidaan jäävän vaisuksi. Tähän on useita syitä.

– Sote-uudistusta valmisteltiin kaiken kaikkiaan reilusti yli kymmenen vuotta. Voi olla, että monet ovat väsyneet tähän keskusteluun eivätkä hahmota, että nyt tehdään merkittäviä, jokaisen suomalaisen elämään vaikuttavia päätöksiä, Salo pohtii.

Vaalien ehdokasasettelu päättyi joulukuun puolivälissä, ja joulun ja uuden vuoden pyhät vievät huomiota vaalikampanjoilta.

– Varsinainen vaalirypistys on vain muutama viikko tammikuussa. Se vaikuttaa äänestysaktiivisuuteen.

Lisäksi edellisistä kuntavaaleista on vasta reilu puoli vuotta aikaa. Korona-tilanteen takia huhtikuusta kesäkuuhun siirtyneiden vaalien kampanja-aika puolestaan oli poikkeuksellisen pitkä.

Tammikuun 23. päivä pidettävissä vaaleissa valitaan edustajat 21 hyvinvointialueen valtuustoon. Jokaiselle alueella valitaan vähintään 59 valtuutettua. Helsingissä vaaleja ei pidetä. ■

Näin sote-uudistuksen tavoitteet saavutetaan

Sote-uudistuksen perimmäinen tarkoitus on turvata yhdenvertaiset ja laadukkaat sote-palvelut, kun väestö ikääntyy ja palveluiden tarve kasvaa. SuPer on julkaissut yhteensä kymmenen vaaliteesiä, joiden avulla tähän tavoitteeseen päästään. Teesit on esitelty kokonaisuudessaan liiton verkkosivuilla.

Nuorten ja lasten pahoinvointia pitää ehkäistä ennalta

Varhaiskasvatuksen ammattilaiset huomavat, kun tarvitaan tukitoimia. Puuttuminen on sitä tehokkaampaa mitä varhaisemmassa vaiheessa se tehdään. Sama koskee kaikkia sote-alan palveluita: kun panostetaan matalan kynnyksen toimintaan ja ennaltaehkäisyyn, koko sote-uudistuksen tavoite saavutetaan paremmin.

Hyvän hoidon edellytys on riittävä määrä koulutettuja hoitajia

Kotihoidossa on oltava riittävästi ammattitaitoisia henkilökuntaa. Vain terveydenhuollon koulutettu ammattilainen osaa seurata asiakkaan terveydentilaa ja tehdä tarvittavia toimenpiteitä. Kun kotihoidon asiakkaan terveys romahtaa, joudutaan turvautumaan raskaampiin ja kalliimpiin palveluihin.

Työntekijöiden hyvinvoinnista tulee huolehtia

Jos työolot eivät ole riittävän houkuttelevia, se heikentää alan veto- ja pitovoimaa. Hyvinvointialueilla voidaan tehdä paljon työhyvinvoinnin tukemiseksi ja edistämiseksi. Konkreettinen esimerkki tästä ovat kosteusvaurioiset rakennukset. Erot ovat yksilöllisiä, kuinka hyvin ihminen sietää sisäilmaongelmia, mutta jokaisen terveydelle siitä on haittaa. Puhdas sisäilma on perusoikeus.

Muutoksen kustannukset on huomioitava rahoituksessa

Sote-uudistuksessa rakennetaan uusi hallinnon rakenne. Sen toteuttaminen vaatii muutoksia tietojärjestelmiin, henkilöstön koulutusta ja sijaisjärjestelyitä koulutusten ajalle. Henkilöstö on viisasta ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun. Kustannuksissa on huomioitava lisäksi työntekijöiden palkkojen yhdenmuokaistaminen eli harmonisointi.

**SUPERILAISIA EHDOKKAITA
ON JOKAISessa VAALIPIIRISSÄ.**



HELVIN ENKELIT TOTEUTTAVAT TOIVEITA

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVAT **LAURA VESA**

Ikaalisissa on otettu tavoitteeksi tarjota Suomen parasta kotihoitoa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi, että asiakkaiden toiveisiin ja hoitajien ideoihin tartutaan ennakkoluulottomasti.

Helvi Jyräkosken suosikki-ajanviete on lähteä ostoksille ja lopuksi kahvilaan. Lähihoitaja Soili Parviaisen mukaan kylille pääseminen on monelle kotihoiton asiakkaalle äärimmäisen tärkeää.

Helvi Jyräkosken valinta kahvila Tähkän vitriinin ääressä on helppo.

– Korvapuusti, kiitos.

Kotihoidon lähihoitaja

Soili Parviainen auttaa kantamaan molempien syömiset ja juomiset pöytään.

– Minä se olen tällainen pullahiiri. Ennen aina itsekin leivoin pullaa, Helvi Jyräkoski tuumii kahvikupin ääressä.

– Välillä vaan meinaisi pulla maistua, eikä ruoka ollenkaan, Soili Parviainen vastaa, ja molempia naurattaa.

Helvi Jyräkoskella on aivan erityinen lempinimi kotihoidon työntekijöille.

– He ovat enkeleitä. Tulevat aina auttamaan minua, ja kaikki ovat niin mukaviakin.

Monesti Helvi Jyräkosken toive kotihoidon käynneillä on lähteä kauppa-asioille tai kahvilaan. Toisinaan mennään kyläilemään vaikkapa naapuriin. Hän pääsee edelleen kulkemaan ketterästi rollaattorin kanssa, mutta apu kodin ulkopuolella liikkuen on tarpeen.

– On kivaa ajankulua, kun pääsee näkemään maisemia ja ihmisiä. Ja keksällä riksakyyti vasta oli hienoa menoa, Helvi Jyräkoski sanoo.



Soili Parviainen ei vaihtaisi pois työtään kotihoidossa.

SUKAT JOKAISELLE HOITAJALLE

Maija Virtanen avaa oven kotihoidon lähihoitaja **Elina Janakalle**. Käynnin ohjelmassa on joulutorttujen paistamista. Leivonnaisten täyttämisen ja taittelun lomassa Maija Virtanen alkaa muistella:

– Jouluna vuonna 1939 meidän perhe oli evakkotaipaleella, ja olimme päässeet majoittumaan erääseen kartanoon. Siellä me lapset katselimme, kun lotat leipoivat valtavan määrän torttuja lähetettäväksi miehille rintamalle. Samalla imeskelimme luumunkiviä.

Puuhan keskeyttää hetkeksi käynti makuuhuoneen nurkassa olevan lääkerobotin luona. Laitteen luukusta sujahtaa lääkepussi, ja koneääni ohjeistaa:

– Avaa pussi ja ota lääkkeet veden kanssa.



Moni asiakas on siirtynyt dosetista lääkerobottiin.

KUNNIANHIMOINEN TAVOITE ON TARJOTA SUOMEN PARASTA KOTIHOITOA.

Maija Virtasta tämä huvittaa.

– Onhan se kai tarpeellinen neuvo, ettei vaan joku niele pussiakin samalla. Tämä robotti on ihan hieno juttu, mutta eihän se ole sama kuin tavata ja jutella elävän ihmisen kanssa.

Torttujen paistuttua on vielä hyvin aikaa juoda yhdessä kupit kahvia, maistella tuotoksia ja jutustella. Myös Maija Virtanen kertoo olevansa erittäin tyytyväinen kotihoitoon ja on tämän myös konkreettisesti ilmaissut. Edellisjouluun hän lahjoitti kutomansa villasukat kaikille kotihoidon työntekijöille.



Maija Virtanen on lahjoittanut kutomansa sukat lähihoitaja Elina Janakalle ja kaikille tämän kollegoille.

– Se on melkein kuin sairaus: neuroosi niin kuin joku on sanonut. Ei vain pysty lopettamaan. Yli tuhat sukkaparia olen varmasti yhteensä tehnyt elämässäni.

TILAA LUOVUDELLE

Ikaalisten kotihoidossa tällaiset hetket ja kohtaamiset eivät ole poikkeuksellisia. Työyhteisössä on tehty tietoinen päätös kehittää omaa toimintaa, ja kun nianhimoiseksi tavoitteeksi on asetettu ei sen enempää eikä vähempää kuin tarjota Suomen parasta kotihoitoa.

Kotihoitopäällikkö **Tiina Hankala** kertoo, että resurssit, asiakkaiden tarpeet ja kotihoidon yleiset haasteet ovat Ikaalisissa sinänsä aivan samantyyppisiä kuin kaikkialla muuallakin. Silti tehtävissä on paljon.

– Jo pelkkä yhteinen asenne merkitsee valtavasti. Olemme siirtyneet tietoisesti työtapaan, jossa palveluihin kuuluu muutakin kuin hoidollisia perustehtäviä, Tiina Hankala sanoo. ►



– Yhdessä leipominen on eräs asiakkaiden eniten toivomista askereista, Elina Janakka kertoo.



Helvi Jyräkoski osti kukkia naapurilleen.
Ne käydään viemässä yhdessä hoitajan kanssa.

ASIAKKAIDEN TOIVEITA KUUNNELLAN JA KYSELLÄÄN AKTIIVISESTI.

Asiakkaiden toiveita kuunnellaan ja kysellään aktiivisesti. Niihin myös pyritään vastaamaan mahdollisimman ketterästi. Asiakas saattaa vaikkapa mainita, ettei ole nähnyt pitkään aikaan laitoksessa asuvaa ystäväänsä. Tällöin yritetään viipymättä järjestää vierailu ystävän luokse kotihoitokäynnin yhteydessä.

Myös työntekijöiden omalla luovuu-delle ja ideoille on päätetty antaa tilaa. Henkilöstöön luotetaan, eikä jokaiseen pieneen muutokseen tarvita esihenkilön hyväksyntää. Työssä on lupa hyödyntää omia kiinnostuksenkohteita ja harrastuksia.

– Ennen joulua esimerkiksi mietimme, miten korona-aikanakin voisi viettää joulumieltä asiakkaille. Niin sitten koottiin tonttutiimi, joka kävi laulamassa ja soittamassa joululauluja asiakkaiden luona. Osaa asiakkaista puki ja tontut tervehtivät videoyhteyden välityksellä, ja siitäkin pidettiin kovasti, Elina Janakka kertoo.

HYVÄ SUUNNITTELU RATKAISEE

Tärkeä osa laatua on työn optimointi, jota Ikaalisissa on toteutettu jo useita vuosia. Aina yksi hoitaja työskente-

lee toimistolla optimoijana. Tällöin hän suunnittelee koko tiimin seuraavan päivän käynnit ja toimii samalla kollegoiden puhelintukena erilaisissa juoksevis-sa asioissa.

Soili Parviainen ja Elina Janakka työskentelevät neljän viikon työkierrosta yhden viikon optimoijana ja muutoin kentällä.

– Hyvä suunnittelu on kotihoiton sydän. Lisäksi antaa rauhaa asiakkai-

den kanssa työskentelemiseen, kun tietää, että toimistolta saa aina tarvitessa apua. Itselle optimointiviikko on toisaalta kiinnostavaa vaihtelua mutta henkisesti kuormittavampaa kuin asiakastyö, Soili Parviainen arvioi.

Optimointi ei Ikaalisissa tarkoita suinkaan hoitajien aikataulujen kiristämistä äärimmilleen, vaan suunnittelu on ennen kaikkea realistista. Osa käynneistä saattaa olla hyvinkin pitkiä, ja



On Riia Mertaniemen vuoro toimia optimoijana ja suunnitella seuraavan päivän käynnit.



Maija Virtanen pitää siitä, että hoitajilla on aikaa myös kiireettömään jutusteluun.

"Kaikki hoitajat samalle viivalle"

Espoossa kotihoitoa on ryhdytty kehittämään kiinnittämällä huomiota erityisesti perehdyttämiseen ja ammatillisiin lisäkoulutuksiin.

– Tavoitteena on päästä kokonaan eroon Hilkka-järjestelmän rukseista, joilla hoitajat kertovat, mitä osaavat ja mitä eivät. Koulutusten avulla kaikki halutaan saada samalle viivalle, pääluottamusmies **Arja Ilomäki** kertoo.

Hänen mukaansa näin päästäisiin vaikkapa haavahoitojen kasautumisesta vain tietyille työntekijöille.

– Hoitajille antaa varmuutta ja rauhaa tietää hallitsevansa kaikki eteen tulevat tilanteet ja tarpeet. Asiakkaille puolestaan tasalaatuinen osaaminen merkitsee tyytyväisyyttä ja turvallisuutta. Kaikki siis hyötyvät, Arja Ilomäki sanoo.

Koulutukset on tarkoitus toteuttaa jatkuvina verkossa siten, että työntekijät voivat käydä niitä läpi omassa tahdissaan. Koulutusten sisältöihin voi myös aina palata.

– Rohkaisemme henkilöstöä käyttämään työaikaansa oman osaamisen kehittämiseen. Hoitajat voivat itse pyytää pari tuntia tai välillä vaikka koko päivän siihen, että käyvät läpi jonkin koulutuskokonaisuuden.

Perehdytystä kehitetään muun muassa ottamalla käyttöön erityinen perehdyttämiskortti. Arja Ilomäen mukaan sen avulla varmistetaan, että uusi työntekijä pärjää itsenäisesti kentällä.

toisiin taas riittää lyhyempi aika. Koska jokainen optimoija tuntee asiakkaat henkilökohtaisesti, hän myös tietää heidän tarpeensa.

Joustava työote vaikuttaa palveluiden laadun rinnalla myös kotihoidon työntekijöiden viihtyvyyteen ja hyvinvointiin. Tästä kertoo esimerkiksi henkilöstön pysyvyys.

– Asiakkaiden ilo on tosi palkitsevaa. Kaikki vähän erilainen tekeminen tarjoaa heille elämyksiä, joita muistellaan pitkään, Elina Janakka toteaa.

Soili Parviaisen mukaan vaikkapa kesäinen riksapyöräkierto jäätelökioskille asiakkaiden kanssa katkaisee omankin päivän mukavasti. ■



IKKAALISTEN KOTIHOIDOSSA TEHTYÄ

- Asiakkaiden pieniä ja suuria toiveita pyritään kuulemaan ja toteuttamaan.
- Työntekijöillä on lupa käyttää luovuutta ja omaa harkintaa.
- Käyntiaikataulut suunnitellaan tarkasti mutta realistisesti.
- Optimoija toimii kentällä työskentelevien tukena.

TÄNÄÄN ON HYVÄ PÄIVÄ TUMPATA

TEKSTI VIRPI EKHOLM KUVA MOSTPHOTOS

Tupakoitsija tietää, että sauhuttelu on myrkyä keholle. Moni yrittää lopettaa, mutta retkahtaa tupakoimaan yhä uudelleen. Onnistuminen on kuitenkin mahdollista, ja myös epäonnistumisista voi oppia, sanoo tupakoinnin asiantuntijalääkäri Kristiina Patja.

Nikotiini on yksi voimakkaimmin riippuvuutta aiheuttavista aineista, joita tunnemme. Useimmiten riippuvuus tupakkatuotteisiin kehittyy jo lapsena tai nuorena, 14–15-vuotiaana. Tupakkatuotteita ovat esimerkiksi savukkeet, nuuska ja sähkötupakka.

– Siinä iässä nikotiiniriippuvuus syntyy jo 1–2 savukkeen viikkoannoksilla. Sen jälkeen voidaan jo mitata fyysistä riippuvuusoireita, kertoo tupakoinnin asiantuntijalääkäri **Kristiina Patja** A-klinikkasäätiöstä.

Tupakkakasvin sisältämä nikotiini kiihdyttää aivoissa nikotiinireseptorien toimintaa ja lisää niiden määrää ja herkkyyttä. Aivot sopeutuvat nikotiiniin ja alkavat kaivata sitä lisää.

Kun nikotiinipitoisuus veressä laskee, tupakoitsija kokee vieroitusoireita, kuten levottomuutta ja ärtyisyyttä.

– Nikotiinista puolet poistuu elimistöstä reilussa tunnissa, joten uusi annos nikotiinia tarvitaan 1–2 tunnin välein. Nikotiini lievittää vieroitusoireita, mikä ylläpitää riippuvuutta.

Tupakkatuotteiden käyttöön kehittyy myös voimakas psyykinen riippuvuus. Tupakointi liittyy arjessa toistuviin tilanteisiin, tunnetiloihin ja paikkoihin. Yksi polttaa sauhut aina lounaan päälle, toinen matkalla töihin. Myös stressi, väsymys ja nälkä laukaisevat helposti tarpeen tupakoida.



TUPAKASSA ON NIKOTIININ LISÄKSI 250 SYÖPÄÄ AIHEUTTAVAA KEMIKAALIA.

– Jos haluaa lopettaa tupakoinnin, kannattaa tunnistaa omat tupakoinnin triggerit. Mitkä savukkeet tai nuuskapussit on helppo jättää pois, ja missä tilanteissa on tosi vaikea olla tupakoimatta? Kaikissa elämäntapojen muutoksissa on tärkeää, että tuntee omat voimavaransa ja haasteensa.

KUKA JÄÄ KOUKKUUN?

Kaikki meistä eivät tule tupakkatuotteista riippuvaiseksi yhtä helposti. Etukäteen on kuitenkin mahdollista ennustaa, kuka jää koukkuun ja kuka ei.

Geeniperimä voi altistaa erilaisille riippuvuuksille. Myös aivojen nikotiinireseptorit ovat toisilla herkempiä.

– Perimän riskitekijät eivät kuitenkaan koskaan toteudu, jos ei käytä nikotiinia. Geenejä ei siis voi syyttää tupakoinnista, Patja sanoo.

Ihmisillä on erilaisia valmiuksia kohdata riippuvuuden aiheuttajia. Persoonallisuus, elämäntilanne ja ympäröivä yhteiskunta vaikuttavat siihen, kuinka hanakasti kokeilemme erilaisia asioita.

– Teini-ikään kuuluu biologisesti ja sosiaalisesti jonkinlainen kokeileminen. Tupakka on kuitenkin mennyt tässä suhteessa vähän pois muodista. Se ei ole enää samanlainen aikuisuutta osoittava erottautumisen väline, kuin se oli omassa nuoruudessani, Patja pohtii.

Nuorilla miehillä nuuska on korvannut osan tupakoinnista.

”MITÄ TEET, ETTEI YKSI LIPSAHDUS MUUTU RETKAHDUKSESI?”

Moni on siirtynyt käyttämään myös sähkötupakkaa, joka koetaan perinteistä tupakkaa turvallisemmaksi. Sitä se ei kuitenkaan ole.

– Sähkösavukkeissa on aivan sa-

moja syöpää aiheuttavia kemikaaleja, kuin on tupakassa ja nuuskassa. Jos korvaa tupakan sähkösavukkeilla, joutuu ojas-
ta allikkoon.

RYHDY TOIMEEN JA HAE APUA

Vaikka tupakkatuotteiden käytön lopettaminen on vaikeaa, mahdollonta se ei ole.

Kristiina Patjalla on lopettajalle ytimekäs neuvo: ryhdy toimeen ja hae apua.

Fyysistä riippuvuutta voi helpottaa nikotiinikorvaustuotteilla, joita on saatavilla helposti ilman reseptiä. Jokainen voi valita valmisteen, joka tuntuu itselle sopivimmalta, oli se sitten purkka, imeskelytabletti, sumute, laastari, nikotiinipussi tai inhalaattori.

– Usein varoitellaan, että myös nikotiinivalmisteista voi jäädä riippuvaiseksi. Pienelle osalle näin käykin. Tupakassa on kuitenkin noin 250 syöpää aiheuttavaa kemikaalia nikotiinin lisäksi, nuuskassakin noin 20. Nikotiinikorvaustuotteet ovat varmasti vähemmän haitallisia, Patja toteaa.

Psyykkiseen riippuvuuteen kannattaa hakea apua esimerkiksi opiskelija- tai työterveyshuollosta tai vaikkapa virtuaalisesta vieroitusryhmästä.

Kun lopetat tupakoinnin...

...vieroitusoireet ilmaantuvat parin tunnin kuluttua ja helpottuvat parissa viikossa.

...makuasti palautuu muutamassa päivässä.

...sydämen syke ja verenpaine normalisoituvat jo muutamassa päivässä ja sydämen kuorma alkaa keventyä.

...tupakkayskä saattaa ensin pahentua. Tätä ei kannata säikähtää, sillä se kertoo keuhkojen puolustussolujen ja värekarvojen toiminnan palautumisesta.

...keuhkojen kyky siirtää happea vereen ja hiilidioksidia uloshengitykseen paranee muutamassa viikossa.

...iho ja limakalvot alkavat voida paremmin. Suoristuskyky palautuu vähitellen viikkojen ja kuukausien kuluessa.

...keuhkohtaumataudin riski pienenee. Jos olet jo sairastunut, taudin eteneminen hidastuu.

...sydäninfarktin riski puolittuu viidessä vuodessa. Myös syöpäriski pienenee vähitellen.

– Vertaistuki on tosi hyvä apu. Hyvä konsti on myös lopettaa tupakointi yhdessä kaverin kanssa.

Saatavilla on myös kaksi reseptilääkettä, varenikliini ja bupropioni, jotka lievittävät tupakanhimoa ja vieroitusoireita. Lääkkeiden hinta ja haittavaikutukset voivat kuitenkin rajoittaa niiden käyttöä. Varenikliinista saa tietysti edellytyksin Kela-korvausta tupakasta vieroituksessa, mutta bupropionista ei.

LIPSAHDUS VAI RETKAHDUS?

Moni yrittää tupakoinnin lopettamista monta kertaa. Kristiina Patja uskoo, että myös epäonnistumisista voi oppia.

Kun ihminen epäonnistuu, hän usein pettyy itseensä ja ajattelee, että ei koskaan pysty lopettamaan tupakointia. Jos jää vellomaan epäonnistumisen tunteeseen, siitä on vaikea päästä eteenpäin.

– Mieluummin kannattaa miettiä, mitä opin tästä epäonnistumisesta, ja yrittää uudelleen.

Etukäteen on hyvä pohtia keinoja tilanteisiin, joissa tupakanhimo iskee. Siihenkin on hyvä varautua, että lipsahdus tulee.

– On lipsahdus, kun polttaa yhden, repsahdus, kun polttaa toisen, ja retkahdus, kun polttaa vielä kolmannenkin. Etukäteen kannattaa suunnitella, mitä tekee, jotta lipsahdus ei muutu retkahdukseksi, Patja korostaa.

Moni yrittää lopettaa tupakointia vähitellen, vähentämällä päivittäin poltettujen savukkeiden määrää. Tutkimusten mukaan savuttomuus onnistuu kuitenkin paremmin heiltä, jotka päättävät lopettaa tupakoinnin yhdellä kertaa nikotiinivalmisteiden tuella. ■





LAIHDUTUSKUURIT LIHOTTAVAT

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Keski-ikäinen ihminen lihoo, koska stressi, uupumus ja itsetarkkailu ovat sekoittaneet hänen luonnollisen nälänsäätelynsä, väittää lihavuustutkija Patrik Borg. Perfektionismi ei toimi painonhallinnassa.

Jokainen meistä tuntee ihmisiä, jotka eivät näytä lihofan millään, ja toisia, jotka ainakin itse väittävät saavansa pari lisäkiloa pelkästä nakkiranskalaisten höyrystä.

Ravitsemusasiantuntija **Patrik Borgin** mukaan perinnöllinen lihomistaipumus on kyllä olemassa, ja sillä on vaikutuksensa. Yksilölliset erot niissä painoon liittyvissä asioissa, joihin ei itse voi vaikuttaa, ovat kuitenkin yleensä hyvin pieniä. Elämäntavat vaikuttava lihomiseen perimää enemmän.

– Tavallinen tarina kuuluu, että meillä on koko suku lihavia. Tätäkään ei voi laittaa pelkästään geenien piikkiin, sillä myös elintavat kulkevat suvussa, Borg toppuuttelee.

Painon nousu keski-ikässä ei liity ensisijaisesti asioihin, joille emme mitään mahda, kuten aineenvaihdunnan hidastumiseen.

– Syynä on useimmiten työstressin heikentämä jaksaminen: terveys on heikentynyt, liikkuminen vähentynyt ja syöminen mennyt yhä stressaantuneemmaksi, Borg sanoo.

YDINSÄÄDÖT SEKAISIN

Kaikki tutkimusnäyttö viittaa siihen, että painonhallinnan ydinasia on nälänsäätely. Elintavat vaikuttavat siihen vahvasti.

– Elintavat vaikuttavat nälänsäätelyyn stressin ja jaksamisen kautta: väsyneenä säädöt menevät sekaisin, ja ihmi-

nen alkaa syödä enemmän. Yksi stressin seuraus on huono uni, joka vaikuttaa hormonitoimintaan ja edelleen nälän hallintaan.

Nälänsäätelyn heikentyessä nälkä kasvaa, se ei tule ajoissa, kylläisyyden tunne viivästyy ja mielitekojen osuus syömisessä kasvaa.

Lopullisen naulan hyvän nälänsäätelyn arkkuun lyövät Borgin mukaan sarjalaihduttaminen ja jatkuva itsekontrolli. Luottamus oman kehon signaaleihin katoaa.

– Hyvä syöminen tarkoittaa syömistä hyvällä mielellä ja omallatunnolla. Tämänkin ilon stressi voi ihmiseltä pilata. Moni 40–50-vuotias on tehnyt elämänsä aika-

na liian monta karkkilakkoa ja aloittanut liian monta dieettiä. Nälänsäätely on mennyt sekaisin paljosta stressaamisesta, Borg pohtii.

Nälänsäätely nousee ykkösasiaksi silloinkin, kun puhutaan perimän osuudesta lihomiseen.

– Ylipainoon näyttävät vaikuttavan samat geenit, jotka vaikuttavat nälän säätelyyn. Esimerkiksi aineenvaihduntaan tai rasvan sulamiseen liittyvät geenit eivät vaikuta lihomiseen yhtä paljon.

Myös toimivimmat lihavuuslääkkeet vaikuttavat nimenomaan nälänsäätelyyn. Borg näkee lihavuuslääkkeiden kehittyneen nykyään siihen pisteeseen, että niitä voidaan ensimmäistä kertaa pitää varteenotettavana mahdollisuutena lihavuuden hoidossa. ►

– Useimmat ihmiset eivät tarvitse painonhallintaan lääkkeitä, mutta joillekin ne ovat tarpeellisia ja välttämättömiäkin. Lääkkeet ovat tarpeen etenkin niille, joilla elintapojen kokonaisuus on painonhallinnan kannalta erityisen haastava.

KUN KAIKKEA ON JO YRITETTY

Tyypillinen ensisointo painonhallintaan asiantuntija-apua haikelta asiakkaalta alkaa Borgin mukaan näin: ”Olen yrittänyt ihan kaikkea, eikä mikään auta.”

Hyvin usein soittaja onkin yrittänyt kaikkea, paitsi sitä, mitä hänen pitäisi yrittää.

– Jos joku vielä ajattelee, että tärkeintä painon kurissapitamisessä on liikkua paljon ja hallita syömistä, niin vikaan menee. Näiden ohjeiden mukaan toimiva ihminen ei nimittäin tee mitään, mikä olisi tärkeää ydinasian eli nälän säätelyn kannalta.

Laihduttaminen esimerkiksi syömistä vähentämällä ei toimi, jos ihminen on aivan piipussa työstressin ja huonon unen seurauksena. Laihtua kyllä voi, mutta paino palaa vääjäämättä ennalleen. Lopputulos on lähtökohtaa huonompi.

– Veganiset ruokavaliot ovat yksi työkalu pakissa, samoin ketogeeniset paastot, pätkäpaastot ynnä muut. Painonhallinnan teknisillä keinoilla on paikkansa, mutta ne toimivat hyvin vasta sitten, kun ne kasataan tasapainoisen elämäntilanteen päälle.

ELINTAPOJEN KOKONAISUUS RATKAISEE

Elämäntilanne on kuitenkin iso ja hankala käsite esimerkiksi ketogeeniseen paastoon verrattuna. Borgin mukaan ihmiset ajattelevatkin liian usein, että ”elämäntilanne joopa joo, yritän vielä kerran liikunnalla ja dieetillä”.

– Kannattaisi uskoa, että kun se ei ole onnistunut niillä eväillä ennenkään, niin ei se onnistu nytkään. Laihduttamisessa pitäisi aina lähteä liikkeelle elintapojen kokonaisuudesta. Dieetit ja muut tulevat vasta sen jälkeen, Borg kertoo.

Uusien elämäntapojen oppimien parissa-kolmessa kuukaudessa ei ole Borgin mukaan vaikeaa – se on mahdollista.

– Ylipainoisen asiakkaan tullessa ravitsemusasiantuntijan vastaanotolle pitäisi lähteä siitä, että tästä se alkaa, ja pari vuotta siihen menee. Moni myös onnistuu, muutos ei ole niin vaikea asia kuin moni luulee. Pääasia on, ettei yritetä tehdä kaikkea kerralla. Perfektionismi on painonhallinnassa huono kaveri.

Joku on ehkä tehnyt vuosien ajan töitä omalta kannaltaan aivan väärässä työpaikassa, mutta rohkeus ei riitä paikan tai alan vaihtamiseen. Jollakin toisella parisuhde on lopullisesti kuralla, mutta kissaa ei uskalleta nostaa pöydälle.

– Elämäntilannetta koskevat suuret päätökset on jokaisen tietenkin tehtävä itse. Asiantuntija voi auttaa sparraamalla ja sanoittamalla ongelmia. ■

LUOTTAMUS OMAN KEHON SIGNAALEIHIN ON KADONNUT.





Kun on alkuun päästy niin antaa mennä vaan

Borgin Pöperöproffa-blogitekstissään kuvaama hanskat tiskiin -efekti on mainio esimerkki siitä, millaisia jäykkyyksiä ja tunneloukkuja syömiseen ja painonhallintaan tyypillisesti liittyy.

"Ei pitänyt syödä karkkia, mutta otin kuitenkin niitä. Päivä meni jo pilalle, joten miksen söisi saman tien enemmänkin."

Syömisessä hanskat tiskiin -efekti linkittyy Borgin mukaan etenkin herkuihin, joiden suhteen tavoitteet ja ajatukset ovat usein hyvin tiukat. Liikkumisessa kyse on usein siitä, että luullaan mustavalkoisesti, että enemmän on

aina parempi: Jos ei tee kunnolla, niin ei kannata tehdä lainkaan.

Borgin mukaan asiat eivät mene pieleen siinä, missä hanskojen tiskiin

lyöjä kokee niin käyneen: pari konvehtia tai puolittunut lenkki eivät vaaranna kenenkään painotavoitteita.

Elimistö ei toimi niin suoraviivaisesti, että erilaiset pienet asiat johtaisivat heti johonkin vaikutukseen. Hanskojen tiskiin lyöminen sen sijaan saattaa vaikuttaa sekä kehoon että henkiseen hyvinvointiin – varsinkin jos hanskat ovat tiskissä vähänkään useammin.

– Hanskat tiskiin-efektin takana piilee perfektionistinen kaikkialta tai ei mitään -ajattelu. Mukana on myös väärää tietoa: tunnin lenkkeihin totuttuun luulee, että puolen tunnin lenkistä ei ole hyötyä. Stressaantuneella ja huonosti nukkuneella asia voi olla juuri päinvastoin: tunnin lenkki on liikaa, puoli tuntia

tuo enemmän hyötyä. Jo pelkkä tieto tästä voi helpottaa mustavakoista ajattelua, Borg sanoo.

Myös liikunnan ja kehon toimintojen mittaaminen elektronisilla laitteilla voivat edistää mustavakoista ajattelua. Yleensä mittaamisesta on kuitenkin hyötyä, arvioi Borg.

– Mittaaminen tukee liikkumista ja tuo siihen lisämotivaatiota. Negatiivinen asia siitä tulee, kun mittarin lukemat alkavat aiheuttaa huolta ja morkista.

Vaa'an lukemien intensiivinen tarkkailu on poikkeus säännöstä: siihen ei Borgin mielestä liity yleensä mitään hyvää. Vaaka otetaan liian vakavasti, ja se tuo tekemiseen tempoilua ja stressiä.

– Lukemat heittelevät usein sellättämättömästi. Vaaka ei ehkä paljkitsekaan viikosta, jonka aikana on syöty juuri sopivasti ja liikuttu paljon, vaan paino on noussut pari kiloa nesteen kertymisen vuoksi. Tästä on helppo vetää se väärä johtopäätös, että pitää liikkua vielä enemmän. ■

**VAA'AN LUKEMIEN
JATKUVAAN
TARKKAILEMISEEN EI
LIITY MITÄÄN HYVÄÄ.**

nin lenkistä ei ole hyötyä. Stressaantuneella ja huonosti nukkuneella asia voi olla juuri päinvastoin: tunnin lenkki on liikaa, puoli tuntia



"KINESTETIIKKA ON NOSTANUT LUOVUUTENI ESILLE"

TEKSTI MARI FRISK KUVAT KALLE PARKKINEN

Lähihoitaja **Jaana Ahoselle** kinestetiiikan opiskelu, kouluttaminen ja hyödyntäminen kotihoidon arjessa on tärkeä hyvinvoinnin lähde. Kinestetiiikan myötä hänen näkemyksensä hoivasta on hioutunut monipuolisemmaksi.

Onko tuttu tilanne: iäkäs asiakas istuu sängyn laidalla, kiskoo yöpaitaansa päälle, flannelihelman alta kuuluu jo puhinaa ja ärräpäitä. Hoitaja seisoskelee vieressä rennosti ja hymyilee kannustavasti. Laiskotteluako? Ei. Monesti se, että malttaa mielensä on suurempi teko kuin hoitaa homma toisen puolesta.

– Ihminen, myös iäkäs, saa mielettömän hyvän fiiliksen siitä, että hän onnistuu tekemään haasteellisen asian itse, on kyseessä sitten kasvojen pyyhkiminen tai yöpaidan pukeminen, Ahonen sanoo.

– Hoitajan on uskallettava olla tekevästi asioita asiakkaan puolesta, jos tämä kykenee tekemään ne itse. Tärkeintä on avustaa, kannustaa ja kehua, kun toinen onnistuu.

– Monesti tiskaaminen menee tähän kategoriaan, hän jatkaa ja naurahtaa.

TAMMERKOSKEN KOTIHOITO ON EDELLÄKÄVIJÄ

Jaana Ahonen, 54, tutustui kinestetiiikkaan vuonna 2014 työskennellessään tehostetussa palveluasumisessa. Hänen nykyinen työpaikkansa Tampereen kaupungin Tammerkosken kotihoito on ensimmäinen kinestetiiikan sertifioitu kotihoidon laatuyksikkö Suomessa. Ahonen itse on edennyt kouluttajaksi ja vaikuttaa Suomen Kinestetiiikkayhdistyksen hallituksessa.

Kaikki työntekijät ja vakituiset sijaiset ovat käyneet vähintään kinestetiiikan peruskoulutuksen. Vuosien kehitystyön tuloksena yksikkö sai kinestetiiikan laatuylkirjan sertifikaatin. Plakkarissa on myös erinomaiset tulokset Kunta10-tutkimuksesta.

– Me olemme onnistuneet yhdessä. Koko yksikkö, niin esihenkilö kuin me työntekijätkin olemme motivoituneita ja koemme kehittämisen tärkeäksi.

Kinestetiiikan toimintatavat on kirjattu asiakkaiden hoito- ja palvelusuunnitelmiin.

– Hosun auki kirjoittaminen on tärkeää, voimme kirjata sinne tähän tyyliin: asiakas pystyy pukemaan yöpaidan, kun sen antaa hänelle oikein päin käännettynä ja kannustaa toimimaan itsenäisesti.

MIKÄ KINESTETIIKASSA INNOSTAA?

– Mahdollisuus tehdä asioita eri tavalla, Ahonen vastaa ja jatkaa: – Oma asenteeni on muuttunut positiivisempaan suuntaan, näen asioita enemmän mahdollisuuksien kuin rajoitteiden kautta.

Samaa ovat sanoneet myös kollegat, joita Ahonen on haastatellut geronomiopintojensa lopputyötä varten.

Avustettava ei ole ainoa, joka hyötyy kinestetiiikasta, avustajan ergonomia ja fyysisen kuormituksen vähentäminen on toinen tärkeä lähtökohta.

– Liikkeen voima ei lähde selästä ja niskasta, vaan jaloista. Kinestetiiikka ▶



Lusikan pitäminen ja itsenäinen syöminen on vaikeaa, kun käsi vapisee. Jos ihminen pystyy itse tarttumaan lusikkaan, häntä ei tarvitse syöttää, vain avustaa. Kuvassa Jaana kannattaa avustettavan kättä ja toisella kädellä ohjaa ruokaa suuhun. Kun käsi nousee lusikan tai mukin mukana, ihminen tunnistaa, että jotain on tulossa suuhun ja hän on mukana toiminnassa.

kannustaa hoitajaa ajattelemaan tilanteita myös hänen omalta kannaltaan, esimerkiksi mitä apuvälineitä tarvitaan tukisukkien pukemiseen, jotta oma selkä säästyy.

– Tuki- ja liikuntaelinongelmista johtuvat sairauspoissaolot ovat vähentyneet. Moni kokee saaneensa helpotusta työperäisiin niska- ja hartiasseudun ongelmiin. Työhyvinvointi on kohentunut kokonaisvaltaisesti.

KÄYTÄNTÖ OPETTAA

Kinestetiikassa ei ole olemassa sääntökirjaa tai manuaalia.

– Jokaisen asiakkaan kohdalla lähdeään hänen tarpeistaan. Mietitään, mihin ihminen pystyy ja mitä hän kykenee tekemään, eli ajatellaan voimavarat edellä, Ahonen sanoo.

– Tämä ei ole temppuja tai vääntöjä. Kyse on luonnollisesta liikkeestä ja liikkumisesta.

KINESTETIIKKA ON YHDESSÄ, EI TOISEN PUOLESTA TEKEMISTÄ.

Vuodet kinestetiikan parissa ovat opettaneet Jaana Ahoselle, että toimin-

tamallia voi hyödyntää kaiken kuntoisten potilaiden kanssa, myös saattohoidossa.

– Muistan, kun urani alussa näin ensimmäistä kertaa ikäihmisen makaavan pedissään kippurassa. Silloin sanottiin,

että näin se ihmisen elämänsäkaari menee. Nyt ymmärrän, että ihminen kipuristyy vain, jos hän ei liiku tai saa edes liikehoitoa.

Aina vanhuksen liikkumisrajoitukset eivät johdu vain sairaudesta tai vammosta. Kyse on osittain myös tavasta, jolla häntä avustetaan eli onko se aktiivista vai passiivista.

NIIN KAUAN KUIN ON ELÄMÄÄ, ON LIIKETTÄ

– Saattohoitopotilaan kohdalla pohdin, pystyisinkö jotenkin avustamaan hänet pyörätuoliin tai portatiiville. Yleensä

keino löytyy, kunhan vapauttaa itsensä ajattelemaan.

Kinestetiikassa kommunikoidaan liikkeen ja koskettamisen avulla, vuorovaikutus on avainasemassa. Hoitaja pyrkii hyödyntämään mahdollisimman hyvin tukea tarvitsevan aisteja ja voimavaroja.

– Käynnille ei voi mennä lääkkeitä ja ruoka edellä, vaan ihminen on huomioitava psykofyysisenä kokonaisuutena.

KINESTETIIKKA EI LISÄÄ KIIRETTÄ

– Kotihoito on jatkuvassa myllerryksessä. Uskon, että kotihoidon työntekijöillä on sisäänrakennettu alttius omak-sua uutta.

Kursseilla puheenaiheeksi nousee usein kiire.

– Silloin nauhoitamme videoharjoituksia ja katsomme, kuinka kauan aikaa asioihin oikeasti menee. Esimerkiksi rasvauksista saa kehoa herätteleviä, kun jalkoja ja käsiä hieroo samalla kuin rasvaa ne.

Ahonen painottaa, että uusien toimintatapojen käyttöönotolle täytyy varata aikaa.



Kinestetiikka ei ole välinelaji. Liukumä-alustan voi teipata kahvipaketeista. Alusta helpottaa esimerkiksi tuolin reunalle liukumista. Se laitetaan pepun alle ja asiakas liu'utetaan eteenpäin painon siirron avulla puolelta toiselle.



Monesti avustettava pystyy säätelemään juomistahtiaan itse. Kun hän ei enää halua, hän painaa avustajan kättä, siihen ei tarvita voimia.



Papupallo on monikäyttöinen apuväline. Sen avulla voi pyörittää petipotilaan lantiota ja herätellä kehoa aamuisin. Pallon voi myös laittaa sängyn pätyyn ja avustettava pumpkaa sitä jaloillaan, oman kehon rajojen hahmottaminen on tärkeää. Papupallon sijaan voi käyttää avustamisena pinkeää vaippapakettia, tavallinen tyyny on liian löysä.



Tukipinnat auttavat ylös nousemista ja tukevat ponnistamista. Tukipinta voi olla pöytä, tuoli tai ovenkarmeihin kiinnitetty ylimääräinen kahva. Kuvassa Jaana painaa kevyesti avustettavan polvea, jotta hän tuntee painon jalkansa alla. Tukipintojen lisäksi tarvitaan riittävästi tilaa.

– Jos halutaan myöhemmin säästää, niin ensin täytyy antaa. Hoitaja voi ajatella, että teen nyt nämä asiat sukkelaasti hoidettavan puolesta, jotta säästän aikaa. Pidemmällä tähtäimellä se kuitenkin näännyttää hoitajan, kun asiakkaiden kunto heikkenee ja heidän avustamisensa vie enemmän aikaa.

Joskus Jaana Ahonen on kuullut ihmetyksiä, että mihin sitä kinestetiikkaa oikein tarvitaan, jos hoidettavat ovat käveleviä ihmisiä.

– Siinähan sitä haastetta onkin, pitää ihminen kävelevänä, ettei hän kaadu, joutu sairaalaan ja erakoidu kotiin liikuntakyvyttömänä. ■

Kuvissa mallina toimii Jaana Ahosen äiti Riitta.

LÄHTEET:

KOTIHOIDON HOITAJIEN KOKEMUKSIA KINESTE-
TIIKAN VAIKUTUKSESTA FYYSISEEN TYÖHYVIN-
VOINTIIN, TONI AHONEN, VAASAN AMK

SUOMEN KINESTETIIKKAYDISTYS KINESTETIIKKA.FI



Luonnollinen liike kulkee ensin eteen ja sitten ylös, esimerkiksi kainaloista nostaminen ei ole luonnollista liikettä. Kuvassa Jaana on käyntiasennossa ja avustettavan jalat niin, että hän pääsee liikkeelle. Kaksikolla on tukevat otteet toinen toistensa kyynärpäistä, ja kun hoitaja liikkuu, hoidettava tulee mukana, tässä ei tarvita voimaa. Ihminen mukautuu toisen liikkeeseen. Paino on jaloilla, hoidettavaa ei nosteta, vaan hän vetää itseään ylös ja ottaa tukea avustajan kädestä. Voima tulee työnnön ja vedon yhteistoiminnasta.



Rajansa kanelillakin

Suomalaisten suosikkimausteesta kanelissa on kumariini nimistä aromaattista yhdistettä. Maun lisäksi kumariini on valitettavasti muutakin: Se on mak-salle myrkyllinen aine, jonka siedettäväksi päiväsaannin rajaksi on määritelty 0,1 milligrammaa per painokilo. 50-ki-loiselle ihmiselle se tarkoittaa suunnil-leen yhtä teelusikallista kanelia päiväs-sä. Tilapäinen ylitys ei haittaa, mutta alle 1-vuotiaille kanelia ei suositella ol-lenkaan ja muidenkaan ei kannata syö-dä kanelisia ruokia joka päivä.

RUOKAVIRASTO

TIESITKÖ?

Yhden valvotun yön jälkeen ihminen selviytyy päättelyä ja järkeilyä vaativista tehtävistä yhtä hyvin kuin **0,6 promillen** humalassa.

TERVEYSKIRJASTO



Kosteutus pelastaa talven kurittamat kädet

Keskuslämmitys, paukkuvat pakkaset, käsidesi, auringonvalon puute ja jatkuva pe-seminen. Siinäpä lista asioista, jotka koronatalvena koettelevat käsiparkoja niin että monella iho hilseilee, kutiaa, punoittaa ja voi tuntua jopa aralta.

Talvella käsiä kannattaa rasvata monta kertaa päivässä. Sekä rasvaa että kosteut-tavia ainesosia sisältävä emulsiovoide on usein paras valinta. Mitä täyteläisempi voi-de, sitä enemmän siinä on rasvaa. Kevyempi lotionkin kosteuttaa jonkin verran ja si-tä voi käyttää myös suihkussa saippuan tapaan.

Purkin tuoteseloste kannattaa lukea läpi. Jos iho on tosi kuiva ja atooppisuu-teen taipuvainen, valitse voide, joka sisältää keramideja. Ne ovat pitkäketjuisia ras-voja, jotka rakentavat ihon suojakerrosta. Glyseroli ja karbamidi puolestaan sitovat vettä ja sopivat siksi talviseen kosteusvoiteeseen hyvin.

Kuorinnat kannattaa talvella unohtaa, sillä kaikenlainen hankaaminen vain kuivat-taa käsiä lisää. Sen sijaan rutikuiville ja halkeileville käsille voi tehdä hyvää hoitava käsinaamio.

Jos käsi-voide kirvelee iholla, se on todennäköisesti liian kevyttä. Silloin kannat-taa valita rasvaisempi tuote. Käsirasvan imeytymistä voi tehostaa rasvaamalla kä-det ennen nukkumaanmenoa ja käyttämällä öisin ohuita, puuvillaisia suojakäsineitä.

ITSEHOITOAPTEEKKI, KICKS, TERVEYDEKSI!



Keuhkoille D-vitamiinia

Keuhkojenkin terveydelle tekee hyvää, jos muistaa napata D-vitamiinitabletin päivittäin. D-vitamiini saattaa helpot-taa esimerkiksi astman oireita. Siitä voi olla hyötyä myös keuhkoahdaumaa sai-rastaville, sillä tulehdukset pysyttelevät paremmin poissa, kun D-vitamiinitasot ovat kunnossa. Sarkoidoosia sairastavalle D-vitamiinilisää sen sijaan ei suositella.

Keuhkoterveiden ja D-vitamiinin yh-teys vaatii vielä lisätutkimuksia. Tulok-sia odotellessa kannattaa muistaa myös vanhat hyvät konstit: Savuttomuus ja saasteeton ilma, infektioiden välttely kä-siä pesemällä ja käynti lääkärillä, kun ys-kä pitkittyy tai henkeä ahdistaa.

MEDICAL NEWS TODAY
JA DUODECIM TERVEYSPORTTI

5 syytä rakastaa NAISEN ORGASMIA

1. Orgasmi hoitaa mielenterveyttä, lieventää kipuja ja parantaa unenlaadua. Kun nainen saa orgasmin, aivoissa erittyy muun muassa läheisyyden ja luottamuksen tunteita vahvistavaa oksitosiinia, onnellisuushormonina tunnettua serotoniinia sekä endorfiinia, jota joskus nimitetään kehon omaksi rentouttavaksi opiaatiksi. Orgasmi saadaan yleensä hyväilemällä jalkoväliä, mutta orgasmi tapahtuu aivoissa.

2. Nautinnollinen tie orgasmiin on jokaisella vähän erilainen, eikä se tunnu aina samalta. Tutkimuksen mukaan 40 prosenttia naisista saa orgasmin yleensä kiihottamalla klitorista, 63 prosenttia kiihottamalla vaginää. Yli puolet laukeaa yleensä koskettelemalla molempia. Lisäksi osa naisista saa uniorgasmeja ja niin sanottuja mentaaliorgasmeja, jolloin kiihottumisen aiheuttaa fantasiasia tai visuaalinen ärsyke. Joillakin naisilla rinnat, reisien sisäpinnat tai jopa huulet ja suu voivat olla niin tuntoherkkiä, että he laukeavat niitä koskettelemalla.

3. Naiset ovat tässä suhteessa miehiä onnekkaampia: He pystyvät saamaan useita orgasmeja peräkkäin ja jatamaan rakastelua myös heti orgasmin jälkeen. Tutkimuksessa kahdeksan prosenttia naisista kertoi saaneensa edellisessä yhdynnässä useita orgasmeja, joten kyse ei edes ole kovin harvinaisesta ilmiöstä.

4. Saksalais-englantilaisen tutkimuksen mukaan orgasmiin huipentuva yhdyntä avaa tukkoisen nenän yhtä tehokkaasti kuin nenäsumute. Avaava vaikutus ei välitettävästi kestänyt yhtä kauan kuin nenäsumutteen käyttäjillä, mutta toisaalta hoito oli oletettavasti miellyttävämpää.

5. Orgasmeja säännöllisesti saavilla naisilla on muita parempi seksuaalinen itsetunto. He kokevat olevansa seksuaaliasioissa taitavia. Tutkimuksessa naiset kertoivat, että orgasmien kokemuksen oppimisessa erityisen tärkeää on ollut itsensä ja oman kehonsa hyväksyminen. Orgasmin yhdynnässä saavat useimmiten naiset, jotka itse arvostavat sitä ja pitävät sitä tärkeänä.

VÄESTÖLIITON FINSEX-TUTKIMUS,
SEKSUAALITERAPIA.COM, SUHTEESSA.FI
EAR, NOSE & THROAT JOURNAL

”Se, että sut kohdataan arvokkaana ja onnistuneena myös niinä huonoina hetkinä on voimauttavaa, ja auttaa niin paljon kehittämään omaa syömisen hyväksyntää ja hallinnantunteen vahvistamista.”

HURJA PAINONPUDOTUS SUOMI
-OHJELMAAN OSALLISTUNUT
JENNI KINNARI INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@JENNI.KINNARI

Univaje voi särkeä naisen sydämen

Mitä myöhemmin illalla kömpii sänkyyn, sitä suurempi riski on sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Sydänterveyden ja hyvän unen yhteys koskee erityisesti naisia.

Brittitutkimuksessa sydämetään terveimpinä pysyivät he, joiden nukkumaanmeno-aika oli iltaisin kello 22 ja 23 välissä. Sen sijaan säännöllisesti yli puolen yön hereillä kukkuneet nukkui- vat tunneissa mitattuna muita vähemmän ja sairastuivat seurantajakson aikana todennäköisemmin johonkin sydän- ja verisuonitautiin. Tutkimukseen osallistui 88 000 ihmistä.

SLEEPFOUNDATION.ORG



” Koskettaminen on täällä tärkeää. Hoitajat halaavat ja koskettavat asukkaita hartioille, käsivarsiin, kämmenselkiin. Muistisairaille se on tärkeää ja rauhoittavaa.”

Tiina Rajamäki tutustui muistisairaiden hoitamiseen Attendo Aavattaressa.

TOIMITTAJA TIINA RAJAMÄKI

HELSINGIN SANOMAT 5.12.2021.

Vertailu

Yläkouluun menevistä pojista
65 %
ja tytöistä
80 %
on saanut HPV-rokotteen.

Rokote estää 90 % kohdunkaulan syöivistä.



THL

KATSE SUUHUN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Ikääntyminen tuo haasteita suunhoitoon. Kotihoidossa hampaiden harjaukseen on muistettava varata riittävä aika.

Asiakkaan suun, hampaiden ja proteesin puhtaudesta huolehtiminen ovat taval-
lisia kotihoidon tehtäviä ja
kotihoidossa työskentelevät
lähihoitajat ymmärtävät niiden
merkityksen asiakkaan terveyteen
ja hyvinvointiin. Moni kaipaisi
kuitenkin enemmän käytännön opastusta
näihin työtehtäviin, sanoo seinäjoki-
nen hammaslääkäri **Taru Aro**, joka val-
mistelee Oulun yliopistoon väitöstudiumista
kotihoitajien roolista ikääntyneiden
suun terveyden edistämisessä.

– Käsitäkseni on, että lähihoitajien
peruskoulutuksessa suun hoitoa käsitel-
lään todella vähän.

Osana väitöstudiumistaan Aro to-
teutti Keski-Pohjanmaalla Kannuksessa
ja Toholammilla vapaaehtoisen kou-
lutuksen kotihoidossa työskenteleville
hoitajille. Koulutuksessa käytiin lä-

pi suun terveyttä ja sen vaikutusta yleis-
terveyteen ja harjoiteltiin suun hoitoa
hammasmalleilla.

Lyhyt koulutus vahvisti hoitajien
osaamista mutta myös luottamusta sii-
hen, että he osaavat ja pystyvät huoleh-
timaan asiakkaiden suuhygienia.

SYÖMISVAIKEUDET VOIVAT PALJASTAA ONGELMIA SUUSSA

Vanhusten suunhoidon laiminlyön-
nit ovat yleisiä. Kotihoidon asiakka-
ina on nyt ikäpolvi, jolle suuhygienias-
ta huolehtiminen ei ole ollut yhtä it-
sestään selvä rutiini kuin nuoremmil-
le. Säännöllisiä hammastarkastuksia ei
ehkä ole nähty yhtä tärkeinä, ja myös
ruokavaliolla ja ruokailutottumuksilla
on merkitystä suun ja hampaiden ter-
veyteen. Jatkuva sokeripitoisten ruo-
kien ja juomien käyttö lisäävät ham-

paiden reikiintymisen ja ientulehduk-
sen riskiä.

Ikääntyminen tuo haasteita suun
terveyden ylläpitämiseen. Iän myötä
syljeneritys vähenee. Monet vanhuksil-
la tavalliset lääkkeet kuivattavat suuta
entisestään, mikä lisää hampaiden rei-
kiintymisen riskiä ja voi vaikuttaa pro-
teesin istuvuuteen.

Lisäksi kun käsien motoriikka heik-
kenee, näkökyky heikkenee tai muisti
tekee tepposet, itsenäinen hampaiden
harjaus ei suju yhtä tehokkaasti kuin
aikaisemmin.

Kotihoidossa asiakkaat ovat yhä
huonokuntoisempia ja tarvitsevat
enemmän avustusta myös suunhoidos-
sa. Suussa muhivat tulehdukset pää-
sevät usein etenemään pitkälle ennen
kuin niihin kiinnitetään huomiota.
Merkkejä alkavista ongelmista voi näh-
dä yksinkertaisesti katsomalla vanhuk-
sen suuhun, sanoo Taru Aro.

– Hampaan pintaa kevyesti raaput-
tamalla näkee helposti, onko hampai-
siin jäänyt plakkia eli onko harjaus teh-
ty huolimattomasti.

Aro kehottaa kiinnittämään huo-
miota myös siihen, miten asiakas syö.

– Jos vanhus syö huonosti, syy voi
löytyä hampaista tai hammasprotee-
sista. Varsinkin jos vanhus ottaa pro-



teesin pois suusta ruokailun ajaksi, on syytä varata aika hammastarkastukseen. Suussa voi olla katkenneita hampaita tai proteesi ei istu hyvin suuhun.

Yleisesti ottaen suomalaisten suun terveys on parantunut vuosikymmenten aikana, ja myös kotihoidossa alkaa olla yhä enemmän asiakkaita, joilla on tallella omat hampaat tai osa niistä. Hammashuollon kohentumisen kääntöpuolena on, että hampaiden hoitaminen on työläämpää kuin proteesien.

Proteesin puhdistukseen voi käyttää tavallista astianpesuainetta. Proteesi harjataan proteesiharjalla ja huuhdotaan hyvin, neuvoo Taru Aro.

– Proteesia ei saa keittää eikä missään nimessä saa laittaa astianpesukoneeseen. Kaikki vanhukset eivät hoksaa tätä, kun ajattelevat, että proteesi pestään kuten astiat.

SUUN HOIDOLLE ON VARATTAVA AIKA

Taru Aro toivoo, että kotihoidossa jokaiselle asiakkaalle tehtäisiin suun hoidon tarpeen arviointi osana palvelu-

suunnitelmaa. Näin esitetään myös Käypä hoito -suosituksissa.

– Kun suunnitelmaan kirjataan, millaista hoitoa asiakas tarvitsee, sille varataan tarvittava aika kotihoidon käynneillä ja siitä myös muistetaan pitää kiinni.

Aro tunnistaa, että kotihoidon käynnteihin on varattu niin rajallinen aika, että joskus hampaiden har-

jaukseen kuluva 2–5 minuuttia voi olla paljon vaadittu. Tilanteet ovat erittäin hankalia varsinkin silloin, jos hoitaja on epä-

varma omasta osaamisestaan.

Varmuus omista taidoista auttaa kohtaamaan myös vaikeampia tilanteita. Etenkin muistisairaudet voivat lievänsäkin tehdä hampaiden harjauksesta todella hankalaa. Kun harjaaminen ei enää onnistu itsenäisesti, asiakas saattaa vastustella avustamista.

Jos suuhygieniasta huolehtiminen ei kotihoidon käynneillä onnistu, kannattaa varata aika hammashoitoon tilanteen arvioimiseksi. Joskus vastustelun syy voi olla hoidettavissa oleva kipu suussa. ■

”HAMPAAN PINTAA KEVYESTI RAAPUTTAMALLA NÄKEE HELPPOSTI, ONKO HARJAUS TEHTY HUOLIMATTOMASTI.”



Vanhusten suun hoidon muistilista

Kotihoidon asiakkaille tulisi osana palvelusuunnitelmaa laatia oma, yksilöllinen suunnitelma suunhoidosta. Suuhygienisti tai muu suunhoidon ammattilainen osaa auttaa valitsemaan asiakkaalle sopivat välineet ja opastaa niiden käytössä.

Joka päivä

Hampaat harjataan kahdesti päivässä riittävän fluoripitoisella hammastahnalla.

Hampaiden välit puhdistetaan kerran päivässä hammasväliharjalla tai hammaslangalla.

Myös hammasproteesi on hyvä harjata päivittäin saippuapohjaisella puhdistusaineella.

Xylitol-pastilli on hyvä ottaa tavaksi aina ruokailun jälkeen.

Kerran viikossa

Hammasproteesi puhdistetaan puhdistustabletilla tai -liuoksella.

Muutaman kerran vuodessa

Hammasharja vaihdetaan noin kolmen kuukauden välein. Jos harjatesa on tapana käyttää voimaa ja harjakset menevät lyttyyn, vaihtoväliä on syytä lyhentää.

Kerran vuodessa

Vanhuksille suositellaan säännöllisiä hammaslääkärikäynntejä vähintään vuoden välein. Joissain kunnissa on tehty kokeiluja, joissa hammashoidon palvelut on viety kotihoidon asiakkaiden luo.

Suun kuivumiseen

Suun kuivumista voi helpottaa tarkoitukseen sopivilla geeleillä tai hammastahnoilla. Lima- kalvoille voi sivellä myös tavallista ruokaöljyä tai antaa lusikalla öljyä purskuteltavaksi suuhun. Sylkirauhasia voi lisäksi stimuloida imeskelemällä sokerittomia tabletteja.





SEPELVALTIMOTAUTI ON YLEINEN JA PETOLLINEN KANSANSAIRAUS

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Sepelvaltimotauti on työikäisten miesten yleisin kuolinsyy, eivätkä naisetkaan ole siltä suojassa. Sepelvaltimotauti voi oireilla epämääräisenä rintakipuna, mutta joskus ensimmäinen – ja viimeinen oire – on infarkti ja äkkikuolema.

Vuosikymmenien aikana verisuonten seinämiin kerääntyy tönä, kauniimmin sanottuna plakkia. Se pitää sisällään rasvankaltaista kolesterolia ja tulehdussoluja. Koostumukseen, määrään ja kerääntymisen tahtiin vaikuttavat elintavat, perimä ja mahdolliset perussairaudet.

Plakkia voi karttua myös sydämen putkistoihin eli sydämeen happipitoista verta kuljettaviin sepelvaltimoihin. Pikkuhiljaa ne ahtautuvat ja alkaa tulla sepelvaltimotaudin oireita. Yleisin niistä on rasituksen – fyysisessä tai henkisessä – ilmaantuva rintakipu. Sepelvaltimotauti voi myös olla oireeton ja aiheuttaa äkkikuoleman, siinä mielessä se on hyvin petollinen.

– Syytä sille, miksi yhdelle valtimotautipotilaalle kehittyy juuri sepelvaltimotauti ja toiselle perifeerinen val-

timotauti ei tiedetä, sanoo kardiologi Anna-Mari Hekkala. Hän työskentelee Sydänliiton ylilääkärinä.

SYDÄNTERVEYS = AIVOTERVEYS

Olisi kätevää, jos verisuoniston voisi painehuuhdella kuin viemäriverkoston tai jos ahtaumat irtoaisivat helposti nautiskelemalla aika ajoin kulauksen Kehon putkimiestä.

Röörit täytyy kuitenkin pyrkiä pitämään auki muilla keinoin. Terveelliset elintavat ovat sekä ehkäisy että hoito: tupakoimattomuus, painonhallinta, sydänystävällinen ravitsemus, liikunta, stressinhallinta sekä verenpaineen, verensokerin ja kolesterolin pitäminen kurissa.

– Kun siihen yhdistetään vielä sosiaalinen ja kognitiivinen aktiivisuus, niin hoidetaan samalla myös aivojen terveyttä. Valtimot vievät verta myös

aivojen suuntaan, joten aivoterveysten kannalta on suuri merkitys sillä, millaisessa kunnossa röörit pidetään, Hekkala muistuttaa.

Valtimotaudit ovat myös merkittävä muistisairauksien riskitekijä.

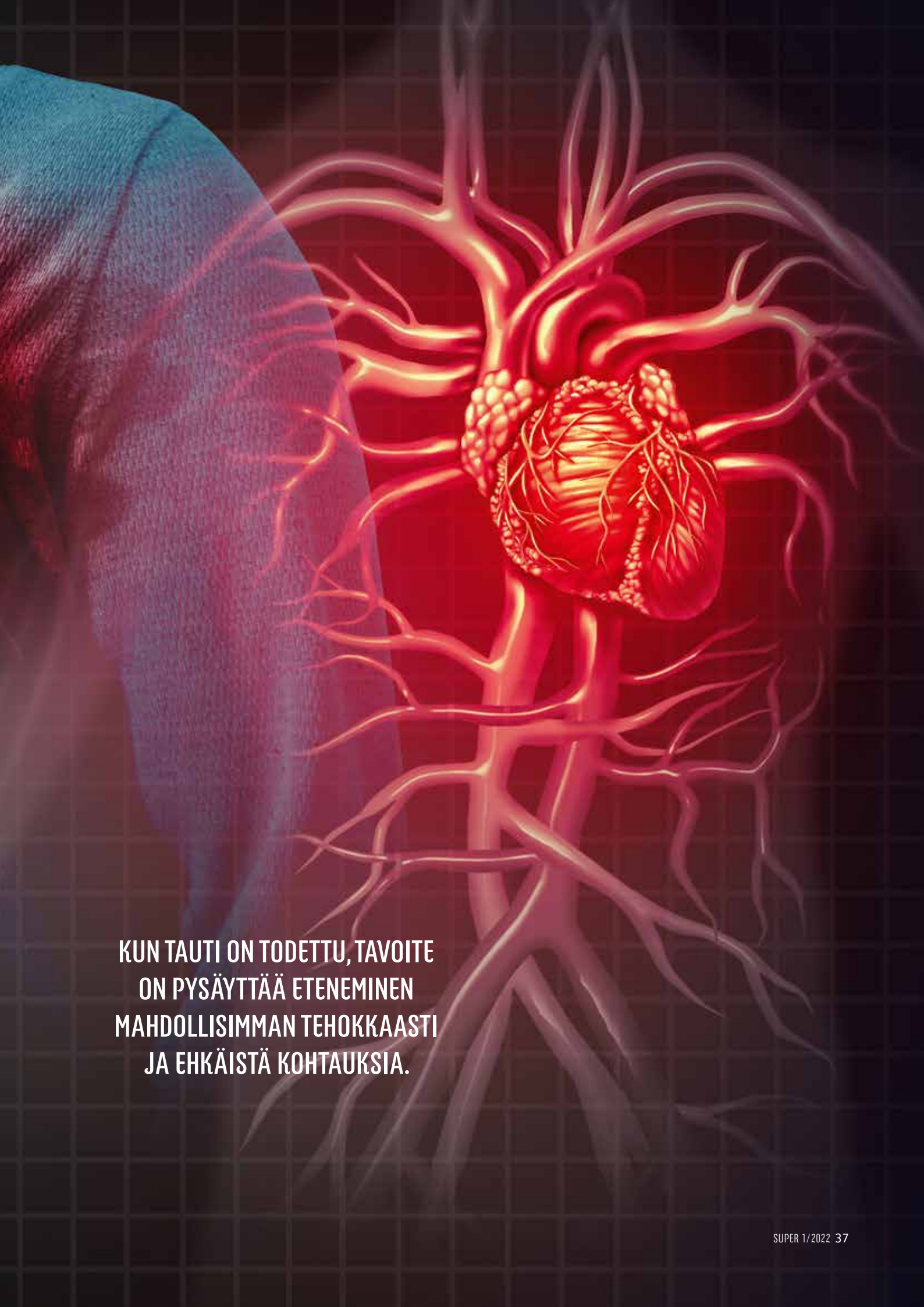
SYDÄN <3 LIIKUNTA

Liikunnalla on paljon, paljon hyviä vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimiin.

– Valtimotaudin ehkäisyyn ja hoitoon tarvitaan niin lihas- kuin kestävyyskuntoa kohottavaa liikuntaa. Liikunnan pitäisi olla päivittäistä, jo puoli tuntia riittää. Kaikki, mikä ei ole sohvalla vietettyä aikaa, on eteenpäin, Hekkala tsemppaa.

Toki silläkin on merkitystä, mitä koneeseen sisälle pistää ja missä määrin.

– Ravitsemuksen suhteen nyrkisääntö on vähentää kovaa ja lisätä ▶



KUN TAUTI ON TODETTU, TAVOITE
ON PYSÄYTTÄÄ ETENEMINEN
MAHDOLLISIMMAN TEHOKKAASTI
JA EHKÄISTÄ KOHTAUKSIA.

pehmeää rasvaa. Suolan kanssa pitää olla tarkkana, sillä runsas suola nostaa verenpainetta. Alkoholia kohtuudella.

Tupakoinnin tai muiden nikotiinituotteiden lopettaminen on tärkeää.

STRESSI JA HOITAMATTOMAT HAMPAAT ALTISTAVAT SEPELVALTIMOTAUDILLE

Riskitekijöitä sepelvaltimotaudille – niin kuin muillekin sydän- ja verisuonitauksille – ovat korkea kokonaiskolesteroli tai matala HDL- eli hyvä kolesterolipaine, korkea verenpaine, kakkostyyppinen diabetes, keskivartalolihavuus, tupakointi, liikkumattomuus ja sukurasite.

– Korkea ikä on riskitekijä siinä mielessä, että riskitekijäkuorma kertyy vuosikymmenten aikana.

On myös tunnistettu muita vaaratekijöitä. Esimerkiksi krooninen stressi altistaa sepelvaltimotaudin kehittymiselle.

– Pitkäaikainen stressi kohottaa verenpainetta ja pitää sympaattisen hermoston kieroissa. Stressaantuneena ihminen ei välttämättä jaksa kiinnittää samalla lailla huomiota terveellisiin elämäntapoihin kuin palautuneena.

Tutkimusten mukaan myös esimerkiksi uniapnea, matala-asteista tulehdusta ylläpitävä ja hampaiden kiinnityskudosta tuhoava parodontiitti sekä ilmansaasteet ovat sepelvaltimotaudin vaaratekijöitä.

DOMINOEFEKTI JOHTAA INFARKTIIN

Veritulppa syntyy, kun suonon sairaaseen ja hauraaseen sisäpintaan tulee repeämä ja verihutaleet ryntäävät tilkitsemään haavaa. Kun sepelvaltimoon tullut veritulppa tukkii verenvirtauksen ja estää sydämen hapensaannin, menee sydänlihaksen suonon latvaosasta kuolioon. Seurauksena on sydäninfarkti.

– Korkea verenpaine nopeuttaa prosessia. Mitä enemmän putkistossa kohinaa, sitä haitallisempaa se on valtimosuonille, Hekkala kertoo.

RISKITEKIJÖITÄ ON JOKAISELLA

– Sydän- ja verisuonitaudit ovat erittäin tavallisia. Jokaisella on suvussa joku, jolla on ollut sydäntapahtuma. On ymmärrettävää, että ihmisiä mietityttää, onko juuri minulla sellainen peri-

mä, joka voisi altistaa valtimotaudin kehittymiselle, Hekkala sanoo.

Merkittävänä sukurasitteena pidetään, jos lähisukulaisilla on ollut valtimotapahtumia tai todettu valtimotauti nuorella iällä, eli naisilla alle 65-vuotiaana ja miehillä 55-vuotiaana.

NAISILLA SEPELVALTIMOTAUTI VOI OLLA VAIKEAMPI DIAGNOSOIDA

Naisilla tauti ei välttämättä näy varjoainekuvauksessa päävaltimojen ahtaumina.

– Mikrovaskulaariangiina on sepelvaltimotaudin alamuoto, jossa suonien sisäpintaa verhoavien endoteelisolujen toiminnassa on solutasolla toimintahäiriö. Endoteelin sisään voi kertyä kolesterolia ja tulehdussoluja, mutta ne eivät ahtautta samalla tavalla kuin perinteisemmässä muodossa.

Mikrovaskulaarianginassa pienempien valtiohaarojen suonet eivät laajene normaalisti ja ne supistelevat epätarkoituksen mukaisesti.

– Vaikka diagnosointi on haasteellisempaa, saattavat oireet olla vaikeampia kuin tavallisemmassa tautimuodossa.

Myös raskauden aikaiset ongelmat voivat lisätä riskiä sairastua sepelvaltimotautiin.

– Raskaus on testi valtimosuonille. Raskauden aikaisesta kohonneesta verenpaineesta tai raskausmyrkytyksestä kärsineet naiset saattavat saada valtimotaudin aiemmin, Hekkala kertoo.

Naisten kolesteroliprofiili muuttuu vaihdevuosien myötä ”miehisempään” suuntaan.

– Kun sisäsyntyisen estrogeenin veteyttävä voima poistuu, hyvä kolesterolitaso laskee ja paha tuppaa nousemaan.

MIKÄ ON UUSINTA UUTTA SEPELVALTIMOTAUDIN HOIDOSSA?

Aina lääkitys ja elämäntapojen viilaukset eivät riitä, vaan tarvitaan toimenpiteitä.

– Toimenpiteet eivät pysäytä sairautta, vaan lääkitystä ja elämäntapahoitoja tarvitaan jatkossakin.

Pallolaajennus korjaa vain yhden pienen, ahtaimman osan valtimopuusta, valtimoon laitetaan verkkoputki eli stentti pitämään valtimo auki. Stenttiä tehdään myös sokarista, mutta ne eivät ainakaan vielä ole laajassa käytössä.

Sepelvaltimotauti vaatii aina lääkityksen

Sepelvaltimotautia sairastavilla verepaineen ja kolesterolin tavoitearvot ovat tiukemmat, ja kaikki tarvitsevat statiinilääkityksen.

Asetyylisalisyylihappo- eli ASA-valmistella (esimerkiksi kauppanimet Aspirin, Primaspan ja Disperin) voidaan ehkäistä veritulpan syntymistä sairaaseen suoneen. Verenohennuslääkkeitä käyttävät sepelvaltimotautipotilaat eivät kuitenkaan aina tarvitse muuta tukosta estävää lääkettä.

Klopidogreeli-, tikagrelori- ja prasugreeli valmisteita käytetään sydäntapahtumien ja toimenpiteiden jälkeen yhdessä ASA-lääkityksen kanssa.

Nitrot ja beetasalpaajat helpottavat sairaan sydämen työtä.

Muita sepelvaltimotaudin oireita estäviä lääkkeitä ovat pitkävaikutteiset nitraatit ja kalsiuminestäjät.

Kolesterolin alentamiseksi on jo saatavilla pistoksina otettavia vasta-ainelääkkeitä, ja kenties jatkossa sepelvaltimotautia hoidetaan myös pistettävillä interleukiineilla eli tulehdusta hillitsevillä lääkkeillä.

Ohitusleikkauksessa kirurgi ompelee sydämeen ohituspuonenpätkiä, joilla ohitetaan ahtaimmat kohdat.

Ohitusleikkausten vaihtoehdoksi on kehitetty uusi hoito, angiogeneesi. Siinä sydänlihaksen pistetään kasvutekijää, joka kasvattaa paikalle uutta hius-suonistoa.

– Luonnon oma tapa tehdä angiogeneesiä on säännöllinen, päivittäinen liikunta. Paljon liikkuvilla potilailla on nähty varjoainetutkimuksissa merkittäviäkin ahtaumia, mutta luonto on tehnyt omia ohituspuonia ja ihminen on säästynyt infarktilta. ■

LÄHTEET:
SEPELVALTIMOTAUTI, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM
SYDÄNLIIKUNNAN VERKKOLUENTO, ASIANTUNTIJANA
KARDIOLOGI, YLILÄÄKÄRI ANNA-MARI HEKKALA



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

ETSIMME JUURI NYT

KORONANÄYTTEENOTTAJIA JA AVUSTAJIA

sekä vakituisiin että osa-aikaisiin työsuhteisiin.

**Meillä työskentelet
joustavasti
elämäntilanteesi mukaan.
Voit tehdä esim. keikkatyötä.**

**Huolehdimme
hoitohenkilöstön
hyvinvoinnista parhaalla
mahdollisella tavalla.**

**Tarjoamme
palkan oheen
kilpailukyisen
bonusmallin.**



9lives.fi/tyopaikat





Ikäihmiset & mielenterveys 2/3

KUN MASENNUS VALTAA MIELEN

TEKSTI KERTTU JUUTILAINEN KUVA MOSTPHOTOS

Masennus on vanhusten yleisin mielenterveyden häiriö, mutta sitä saatetaan yhäpitää vain ikään tai muistisairauteen kuuluvana oireiluna. Hoitamattomana masennus voi vaurioittaa iäkkään toimintakykyä pysyvästi.

Vanhuus on usein kasautuvien elämänmuutosten aikaa ja menetysten kohtamista. Leskeytyminen tai ystävän kuolema voivat olla valtava muutos ikääntyneen ihmisen arjessa. Mikäli askel ei kuljekaakaan yhtä keveästi kuin nuorena, saattavat tuttavien tapaaminen ja aiemmin tärkeät harrastukset jäädä elämästä pois.

Raskaat elämäntapahtumat voivat sairastuttaa myös mielen. 1–4 prosenttia yli 65-vuotiaista kärsii vakavasta masennuksesta, lievimmistä masennusoireista liki joka kolmas.

– Iäkkäänä ihminen usein peilaa mennyttä elämäänsä. Jos sieltä nousee paljon käsittelemättömiä, vaikeita elämäkokemuksia tai jopa traumoja, niiden kohtaaminen saattaa ajaa ihmisen myös masennukseen, pitkän uran

vanhuspsykiatrian parissa tehnyt psykologi ja traumapsykoterapeutti **Anu Määttä** sanoo.

RUTIINEIHIN TAKERTUMINEN VOI TUODA TURVAA

Iäkkäiden masennus voi jäädä tunnistamatta, ja jopa vaikeiden masennustapausten arvioidaan olevan merkittävästi alidiagnosoituja. Masennusoireilua

saatetaan yhä selittää ikääntymisen tai muistisairauden oireiluna, vaikka kyseessä voi olla oma, erillistä hoitoa vaativa häiriö.

– Edelleen saattaa elää virheellisiä käsityksiä, joiden mukaan masennus ikään kuin kuuluisi vanhuuteen. Se ei pidä paikkaansa, Määttä sanoo.

Asiakkaiden arjessa läsnä olevan lähihoitajan onkin tärkeää osata havainnoida masennuksen usein moninaisia oireita.

Masentunut ikäihminen voi passiivoitua ja vetäytyä kontakteista, kärsiä unettomuudesta tai ruokahalun menettämisestä. Hän saattaa alkaa käyttää aiempaa enemmän kipulääkkeitä tai rauhoittavia. Kokemukset muistiongelmista voivat lisääntyä tai motivaatio itsestä huolehtimiseen heikentyä. Masennus voi oireilla myös ärtyneisyytenä, mitä saatetaan virheellisesti tulkita osaksi persoonallisuutta.

Moni hoitaja tapaa työssään ikäihmisiä, jotka takertuvat rutiineihinsa liioitellulta tuntuvalta tarkasti. Tällainen voi tuntua hoitajasta käskytämältä, mutta rutiinien kaippu kätkee alleen usein muutakin.

– Erityisesti traumoja kokeneelle ihmiselle samoina toistuvat rutiinit voivat olla turvallisuutta tuova elementti. Kun iän myötä tulee sairauksia, ja omaa elämää voi olla muutoin enää vaikeaa säädellä, korostuvat tärkeinä ne elämänalueet, joihin pystyy vielä vaikuttamaan.

HOITAMATON MASENNUS ALTISTAA MUISTISAIRAUKSILLE

Masennuksen ja muistisairauden erotaminen toisistaan voi olla vaikeaa.

Niin kutsutusta näennäisdementiasta puhutaan silloin, kun muistisairauteen viittavia oireita aiheuttaakin esimerkiksi vakava masennus. Masennus voi myös edeltää muistisainta, ja muistisairauteen etenkin alkuvaiheessa voi liittyä masennusta.

Jos masennusoireilua tulkitaan virheellisesti muistin ongelmaksi, voi itse masennus jäädä täysin hoitamatta. Hoitamaton masennus altistaa muistisairauksille sekä heikentää toimintakykyä, jonka palauttaminen voi olla iäkkäällä hyvin hidasta. Joskus toi-

mintakyky voi vaurioitua peruuttamattomasti.

– Toivoisin, että jos vähänkään epäilyttää, mistä ongelmasta perimmäinen on kysymys, oltaisiin riittävän kärsivällisiä ennen lopullista johtopäätöstä. Olisi tärkeää tehdä riittävät arvioinnit ja tarvittavat hoitokokeilut myös muiden hoitojen kuin vain lääkehoidon osalta.

KUN PUHUMINEN ON VAIKEAA

Nykyisin mielen sairauksista on lupa puhua, ja ne ovat mediassakin paljon esillä. Aina niin ei ole ollut.

Jos ihminen on nuoruudessaan opinnut vaikenemaan mieltään painavista asioista, vaikenee hän herkästi niistä vanhempanakin. Jos masennuksen ilmaisemiseen ei ole sanoja, paha mieli saattaa ilmetä epämääräisinä kipuinä ja koloutuksina, jotka jäävät vaille somaattista selitystä.

– Monet iäkkäät ovat sukupolvea, joka on tottunut tietynlaiseen tapaan käsitellä asioita. Esimerkiksi sodan traumaista on vaiettu, ja on keskeytetty toimintaan, työ-

hön ja jälleenrakentamiseen. Mikäli iän myötä toimintakyky heikentyy, eikä stressiä ja ongelmia pysty enää käsittelemään toiminnan kautta, voi tämä olla riski myös psyykkiselle terveydelle. Eri-laisia elämässä tapahtuneita vastoinkäymisiä joutuu kohtaamaan eri tavalla.

Masennukseen sairastumisen riskiryhmässä ovat ikäihmiset, joilla on ajankohtaisia stressitekijöitä tai paljon käsittelemättömiä elämäkokemuksia. Myös aiemmat, etenkin hoitamattomat mielenterveyden häiriöt voivat altistaa uusille ongelmille vanhuudessa.

– Riskiryhmäläisten, kuten vastikään leskeytynneiden, mielenterveyteen olisi tärkeää kiinnittää huomiota jo ennaltaehkäisevästi.

KENENKÄÄN EI PITÄISI PELÄTÄ IKÄÄNTYMISTÄ

Ikäihmisen heikko asema yhteiskunnassa voi lisätä myös masennusriskiä. Jos iäkäs kokee, että vaikuttamismahdollisuudet omaan elämään ovat vähäiset, mieliala laskee.

– Jos kokee itsensä arvottomaksi tai taakaksi yhteiskunnan silmissä, saat-

Depressioasteikot masennusoireiden selvittämiseen

lökkäiden masennuksen selvittämiseksi voidaan hyödyntää yleisesti aikuisikäisillä käytettävää BDI-asteikkoa (Beck Depression Inventory). Kysely on kehitetty työkaluksi masennuksen seulonnan ja seurannan arviointiin.

GDS-asteikko (geriatric depression scale) on kehitetty erityisesti yli 65-vuotiaiden mielialan ja masentuneisuuden selvittämiseen. Kyselylomakkeella kartoitetaan muun muassa vastaajan myönteisyyttä, itseluottamusta, muistitointia, tunteiden säätelyä ja niiden vaihtelua.

Kyselyn voi täyttää vastaaja itse tai esimerkiksi tämän hoitaja.

taa se heikentää itsearvostusta ja johtaa merkityksettömyyden tunteisiin ja masennukseen. Uutisointi antaa toisinaan varsin synkän kuvan esimerkiksi muistisairaasta ihmisen tulevaisuuden näkymistä.

Somaattisten vaivojen hoitoon panostetaan Suomessa enemmän kuin mielenterveyden hoitamiseen. Myös paikkakuntakohtaiset erot esimerkiksi psykologipalveluiden piiriin pääsemisessä ovat isoja.

Määttä mukaan ihannetilassa iäkkäiden masennuksen hoitoa toteutettaisiin moniammattillisesti yhteistyössä. Alueellisesti toimivat vanhus- ja geropsykiatrian yksiköt ovat tärkeitä perusterveydenhuollon yhteistyökumppaneita. Kotihoidossa ja hoivakodeissa osa hoitajista voisi erikoistua iäkkäiden mielenterveysasioihin.

Määttä näkee tärkeänä, että myös iäkkäiden psykoterapiapalveluita kehitettäisiin erityisesti uusia hyvinvointialueita muodostettaessa. Tällä hetkellä palvelut eivät vastaa laajuudeltaan nykyisten ja tulevien yli 65-vuotiaiden määrään Suomessa.

– Tärkeää olisi myös, että kaikki, jotka iäkkäiden kanssa työskentelevät, osaisivat tunnistaa psyykkisiä häiriöitä, tehdä interventioita ja ohjata tarvitta-
viin jatkotoimenpiteisiin. ■

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



Margita Winqvist, lähihoitaja
Valtuutettu Tuusula, TuPu

- * Peruspalvelut lähipalveluina kaikille
- * Saada yhteys ja vastaanotto-aika terveysasemalle
- * Ammattitaitoisen ja kielitaitoisen henkilökunnan riittävyys
- * Myös pelastustoimi ja vapaapalokunnat yhteistoimin auttamaan

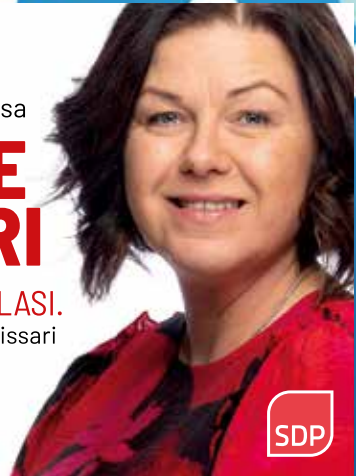


Aluevaaleissa
ehdokkaana
Varsinais-Suomessa

MARKE TISSARI

IHMINEN, PUOLELLASI.
facebook.com/marke.tissari

431



536 TUIRE Riekkovaara

Perussuomalaiset
Keski-Suomen hyvinvointialue

Valitse Pirkanmaan aluevaltuustoon

Aila Dünder-Järvinen

Hoitaja, Herastuomari,
Kaupunginvaltuutettu,
Kaupunginhallituksen jäsen



Näitä ajan:

- Hoitajille lisää palkkaa ja työolot paremmiksi. Henkilöstön hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen panostettava. Muutosvaiheen kustannukset ja palkat huomioitava henkilöstöä kuunnellen.
- Jokaiselle pirkanmaalaiselle yhdenvertainen oikeus lähipalveluihin ja hoitoon pääsyyn.
- Riittävästi koulutettua hoitohenkilökuntaa turvaamaan hyvä ja laadukas hoito.
- Lasten ja nuorten pahoinvointia ennaltaehkäistävä.

- Laadukas kotihoito ja vanhustenhoito turvattava.

**Tampere,
Pirkanmaa**

624

www.ailan.info

Luottamuksesi arvoinen!



Rakennetaan yhdessä Lapista
tasokas ja yhdenvertainen
hyvinvointialue!

Niin hoitoa, hoivaa ja ohjausta tarvitseville
kuin henkilöstöllekin.

222

Pirjo Valikainen
Perushoitaja, pääluottamusmies



HYVINVOINTIA
HOITAJILLE!

SATU
KYTÖLEHTO
LÄHIHOITAJA

200

KESKI-SUOMI





MIRJA JUUSOLA

- ✓ Ihmisläheiset palvelut
- ✓ Työtä ilman eettistä kuormaa
- ✓ Oikeudenmukainen palkkaus

29



vasemmisto

www.mirjajuusola.fi

Ehdokkaan itse maksama mainos

746

ALUEVAALIT²⁰²²



**PALKAT JA
TYÖOLOT
KOHDILLEEN!**

JENNA POLKKO

LÄNSI-UUDENMAAN
SITOUTUMATTOMAT

208



vasemmisto

SEIJA PIIPPONEN- PEKKOLA

Lähihoitajan osaamista ja näkemystä
Kymenlaakson aluevaltuustoon!
Henkilöstön hyvinvointiin ja
työehtoihin, lähipalveluihin ja nuorten
mielenterveyteen panostamalla
luodaan parempi tulevaisuus kaikille,
ei vain harvoille.

VASEMMISTO.FI

593

TURVATAAN RIITTÄVÄ JA HYVINVOIVA HENKILÖSTÖ

Merja Vesterbacka



Yrittäjä

(Erikoiskosmetologi,
muistihoitaja, lähihoitaja)

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

Tärkeänä pidän ikä-
ihmisten ja muistisairaiden
hyvinvointia sekä palve-
lujen yhdenmukaisuutta,
saatavuutta ja tasa-arvoa
Pirkanmaalla.



SUPER

Aluevaaleissa on kyse
alan tulevaisuudesta.

Superilaisia ehdokkaita
esitellään verkkosivulla:

superliitto.fi/aluevaalit2022

ALUEVAALIT²⁰²²

NEUVOTTELUKIERROS 2022 -WEBINAARIT

Superilaisten työehdoista neuvotellaan keväällä 2022. Neuvottelut käynnistyvät 11. tammikuuta. Tule mukaan liiton webinaareihin kuulemaan tavoitteistamme ja neuvottelutilanteesta julkisella sektorilla.

Sote-sopimuksen webinaarit:

- 13.1. SOTE-sopimus
- 19.1. SOTE-sopimus
- 25.1. SOTE-sopimus

Tilaisuudet vetävät puheenjohtaja **Silja Paavola** ja edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

KVTES eli varhaiskasvatuksessa ja kouluissa työskentelevien webinaari:

- 2.2. KV-TES
- 8.2. KV-TES

Tilaisuudet vetävät puheenjohtaja **Silja Paavola**, edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** ja sopimusasiantuntija **Teemu Hiilinen**.

Aika kaikissa illoissa: klo 17–19

Caihtoehdoisen päivän. Ilmoittautumista ei tarvita. Voit myös esittää chatin kautta omia kysymyksiä puheenjohtajalle ja neuvottelijoille.

Täältä pääset mukaan: superliitto.fi/jasenillat tai Facebookissa facebook.com/superliitto.



SUPER
lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti

2/22
3/22
4/22
5/22

Ilmoitukset

13.1.2022
15.2.2022
15.3.2022
14.4.2022

Lehti ilmestyy

2.2.2022
2.3.2022
6.4.2022
4.5.2022



TUNTEET KUULUVAT TYÖPAIKALLE

Kukapa ei haluaisi viettää työpäiviään positiivista fiilistä huokuvassa ympäristössä. Innostus ja hyvätuulisuus tarttuvat. Ne vahvistavat työniloa, mikä heijastuu työtehoon. Ihminen janoaa miellyttäviä tunteita. Haluamme olla niiden ympäröiminä.

Epämiellyttävät tai hankalat tunteet sen sijaan voivat tuntua työelämän kutsumattomilta vierailta. Ärtymys, tyytymättömyys ja muut ikävät tunteet halutaan karistaa matkasta viimeistään työpaikan ovella. Ja jos joku niistä livahtaa sisään, se yritetään siivota pois näkyvistä.

Voikin tuntua helpolta vaihtoehdolta vältellä hankalia tunteita ainakin työpäivän ajan ja pyrkiä pelkkään positiivisuuteen. Vain myönteisen salliminen eli toksinen positiivisuus ei kuitenkaan johda mihinkään hyvään. Piilottele tyytyväisyysnaamarin alla on uuvutavaa – eikä edes toimivaa.

Hankalat tunteet eivät hiivu rajoittamalla, eikä ilo lisäännä innottomuuden kieltämisellä tai harmin kätkemisellä. Ilo lisääntyy vain antamalla sille hyviä syitä: luomalla aiheita hyvälle fiiliksellä ja ruokkimalla hyvää.

Tunteet tulevat aina kokonaispakkauksena, josta ei voi valita vain mielisimpia. Kaikki tunteet ovat osa elämää, joten niin kauan kun työyhteisöt koostuvat ihmisistä, kaikki tunteet kuuluvat myös töihin.

Vaikka epävarmuudessa, epätoivossa tai kateudessa voi olla vaikea näh-

dä mitään hyvää, ne ovat yhtä hyödyllisiä kuin riemu tai rauhallisuus. Kaikilla tunteilla on keskeinen rooli ihmisen toiminnanohjauksessa ja päätöksenteossa. Ne tuovat viestejä tarpeista ja osoittavat, mikä on tärkeää. Epävarmuus voi kieliä tarkempien ohjeiden tarpeesta ja epätoivo siitä, että onnistuminen on vaakalaudalla. Kateus taas voi kertoa, että toinen sai jotain, minä olisi halunnut itselleen.

Onkin havaittu, että tehokkaimissa tiimeissä saa ilmaista myös epätyytyväisyyttä ja turhautumista. Ne voivat nimittäin viestiä piilevistä ongelmista. Turhautumisen juuret voivat olla esimerkiksi työnjaon epätasaisuudessa, tavoitteiden puutteessa tai suunnitelman epämääräisyydessä. Jos epämiellyttävä tunne ohitetaan, ongelma tulee lakaistuksi tunteen mukana maton alle.

Ihminen voi hyvin ja on tuottavin ympäristössä, jossa hänellä on oikeus kaikkiin tunteisiinsa. Ammattimaisuus ei olekaan kykyä tukahduttaa tai peittää tunteita. Se on kykyä tunnistaa, hyväksyä, vastaanottaa ja ilmaista koko tunneskaala tilanteeseen sopivalla tavalla. Rautaisin ammattilainen uskaltaa olla ihminen. ■

”HANKALAT TUNTEET EIVÄT HIIVU
RAJOITTAMALLA, EIKÄ ILO LISÄÄNNY
INNOTTOMUUDEN KIELTÄMISELLÄ TAI
HARMIN KÄTKEMISELLÄ.”





PALAUDU PITKIN PÄIVÄÄ

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

Työstä palautuminen on mielen ja kehon elpymistä työn kuormituksista ja rasituksista. Onnistuneen palautumisen tunnistaa siitä, että työvuoron jälkeen virtaa riittävästi muuhunkin kuin sohvalla makoiluun. Mukavien asioiden tekeminen lisää hyvinvointia niin töissä kuin vapaalla.

Palautumiseen ei ole yhtä täsmäreseptiä: rasittunut keho voi kaivata lepoa, mutta ylikierröksillä pörräävä mieli kunnon hikilenkkiä. Itsetuntemus auttaa omien tarpeiden tunnistamisessa. Psykologinen palautuminen on vaikeaa, jos keho ja hermosto piiputtavat jatkuvasti ylikierröksillä.

– Kehon ja hermoston palautuminen luo pohjan myös mielen palautumiselle, mutta psykologinen palautuminen voi olla myös kehoa ja mieltä aktivoivaa, sanoo psykologi ja tutkija **Anniina Virtanen** Työterveyslaitokselta.

Ihanteellisessa tilanteessa ihminen palautuu työn kuormituksesta pitkin päivää, eikä vuorokauden palautumistarvetta tarvitse kuroa kokoon vain vapaa-ajalla. Etenkään tauoista ei kannata tinkiä, sillä yleensä se kostaatuu tolkkomana väsymyksenä työvuoron jälkeen.

– Mielen palautumisessa keskeistä on se, että vapaa-aika kuluttaa erilaisia

voimavaroja kuin työ ja näin ollen tarjoaa vastapainoa työlle.

IHMISUHTEET STRESSIPUSKURINA

Kaapeli sieraimeen, toinen pää laturiin ja hetkeksi vaakatasoon? Ihmisen akun lataaminen on mutkikkaampaa kuin älylaitteen. Yksi konsti toimii kuitenkin lähes takuuvarmasti: riittävä uni. Aikuinen tarvitsee tavallisesti unta seitsemästä kahdeksaan tuntia virkistykseen.

– Unen aikana aivot pääsevät lepäämään eri tavalla kuin valveilla.

Se, mikä toimii hereillä oloaikana palauttavana yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Tarpeet vaihtelevat yksilölläkin tilanteiden mukaan. Tärkeintä on tasapaino elämän eri osa-alueiden välillä – yhtenä iltana aivot narikkaan suoratoistomaratona parissa ja toisena työväenopiston kurssille dreijaamaan.

Perhe, ystävät ja lemmikit ovat monelle tärkeä voimavara ja stressipuskuri. Tutkitusti myös liikunta ja luonnossa liikkuminen auttavat palautumaan.

Ylitunnollinen ihminen voi huo- maamattaan haalia itselleen vastuita niin töissä kuin vapaa-ajalla.

Virtanen kehottaa kysymään aika ajoin itseltään pari yksinkertaista, muttei välttämättä helppoa kysymystä: Mikä tuntuu minusta hyvältä? Mitä minä haluan?

PIENIKIN ON KAUNISTA

Vapaa-aika ei välttämättä ole kovinkaan palauttavaa, jos se on vain muiden toiveisiin ja odotuksiin reagoimista. Sen takia onkin tärkeää, että elämässä riittää niitä asioita, joista oikeasti tykkää.

Ruuhkavuosia rämpiville vanhempien oma aika on monesti se rahaa-kin kalliimpi valuutta, josta syntyy ki- naa lapsiperheissä. Joskus teekupposen mittainen tauko riittää, aina ei.

– Palautumista voi edistää myös se, että kokee elävänsä omien arvojensa mukaista elämää.

TYÖTÄ JA VAPAATA EI VOI TÄYSIN EROTtaa

Työ ja vapaa-aika eivät ole täysin erilisiä saarekkeita, vaan monesti perheen ►



sisäiset ongelmat heijastuvat töihin ja päinvastoin.

Työstä palautuminen ei tarkoita sitä, että vapaa-ajalla työasiat pitäisi häättää pois mielestä. Työhuolista irrottautuminen on tärkeää ja negatiivinen vattominen estää palautumista, se on selvää. Jos vapaalla pulpahtelee mieleen mukavia muistikuvia töistä tai työkavereista, ei siitä ole haittaakaan.

– Se ei välttämättä edistä palautumista, mutta tiedetään, että mukavien asioiden ajattelu tukee hyvinvointia. Toisaalta taas, palautumisen tarvekaan ei ole niin kova, jos ei koe työtään kuormittavaksi.

Monesti mieltä eivät jää vaivaamaan itse työtehtävät, vaan tunnepitoiset tilanteet ja kohtaamiset, kuten ikävältä

tuntuva asiakaspalaute tai työkaverin tarpeeton tiuskaisu.

– Yleensä palautuminen on vaikeaa, kun keskeneräiset ja selvittämättömät asiat kuormittavat mieltä. Jos haastavan tilanteen voi selvittää jo ennen kotiinlähtöä, niin todennäköisesti se on helpompi unohtaa vapaalla, eikä mielikään ala suurentelemaan asiaa jälkikäteen.

TAUKOKULTTUURILLA ON SUURI MERKITYS

Anniina Virtanen muistuttaa, että vastuu palautumisesta ei ole vain työntekijällä.

– Työolot ja etenkin työpaikan taukokulttuuri vaikuttavat siihen, miten

ihminen jaksaa ja voi työn ulkopuolella.

Palautumisen kannalta on eri asia, puhutaanko työkaverien kanssa mukavista asioista vai onko lounastauko vain tankkausessio, jonka aikana hotkitaan annokset ja samalla säädetään työasioita. Myös työnohjaus, vertaistuki ja keskustelut esihenkilön ja työkaverien kanssa purkavat kuormitusta.

– Palautuminen auttaa paitsi voimaan hyvin, myös suoriutumaan paremmin työtehtävistä ja pitämään yllä työkykyä, Virtanen sanoo.

SANKARIHAUDASSA ON AIKAA MAATA?

Palautumista ei kannata jättää vain vapaapäivien mökkireissujen ja lomien varaan. Tutkimusten mukaan loman vaikutukset eivät ole kovin pitkiä, vaan hyödyt ovat mitattavissa päivissä ja viikoissa.

Pitkäkestoinen palautumisvajae voi näkyä ja tuntua monin tavoin. Oirei-

VAPAA-AIKA EI SAISI KULUA VAIN TYÖN RASITUKSISTA TOIPUMISEEN.

na voi olla muun muassa keskittymistä muistivaikeuksia, ärtymystä, avuttomuutta ja uniongelmiä. Tilanteeseen kannattaa pysähtyä, jos tuntuu, että langat eivät enää pysy käsissä ja tuntuu, että kaista on loppunut aivoista.

– Yksittäinen kuormittava työviikko voi aiheuttaa kovaa palautumisen tarvetta, mutta uupumus ei onneksi kehity viikossa tai parissa, vaan se vaatii pidempiaikaista kuormitusta ja stressiä. Toisaalta palautumisvajeesen voi havaita niin sanotusti kertalaakista, mutta se ei tarkoita, että tilanne olisi syntynyt yhtäkkiä, vaan pikemminkin, ettei ole aiemmin havainnut hienovaraista merkkejä.

Palautumisen ongelmiin on hyvä kiinnittää huomiota siinä vaiheessa, kun on vielä voimavaroja kääntää kelkkaa.

Ei ole tavatonta sekään, että työn tekijä hakeutuu lääkärin pakeille fyysisten oireiden takia, sillä krooninen ylikuormitus voi aiheuttaa pääsärkyä, lihasjännitystä, ruoansulatusvaikeuksia, rytmihäiriöitä ja ylläpitää flunssakierrettä.

PALAUTUMALLA PALAUTUMISTA JA PALAUTUMISESTA PALAUTUMISTA

Palautumista tapahtuu itsessään nautinnollisen tekemisen sivutuotteena, mutta sitä on hyvä myös suunnitella.

Paljon puhutaan ortoreksiasta ja ortosomniasta eli pakonomaisesta tarpeesta syödä tai nukkua mahdollisimman hyvin. Palautumisestakin voi tulla pakkomielle.

– Tavoitteellinen palautuminen voi kääntyä itseään vastaan, jos siitä tulee suorite muiden joukossa, Virtanen painottaa.

Mistä tunnistaa, että palautuminen on reilassa? Anniina Virtasen mukaan siitä, että ihminen tuntee olonsa energiseksi, hän on tyytyväinen omaan elämänsä ja mielessä pyörii enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita.

YKSILÖLLISILLÄ PIIRTEILLÄ ON VAIKUTUSTA

Myös temperamentilla ja persoonallisuudella on vaikutusta hyvinvointiin ja sitä kautta myös palautumiseen. Toisilla on jo synnynnäisesti ja elämän varrella vahvistunut alttius kokea haastavia tunnetiloja, kuten huolestuneisuutta ja hermostuneisuutta muita herkemmin ja voimakkaammin. Tällöin on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota omaan palautumiseen.

Oma tunnetila vaikuttaa myös palautumiseen.

– Palautuminen on helpompaa, kun on jo valmiiksi myönteisellä mielialalla. Asennoituminen on tärkeää sen suhteen, miten suhtautuu palautumiseen ja

Älä tingi lakisääteisistä tauoista

Tauoton paahtaminen ei ole merkki tehokkuudesta, päinvastoin.

Palautuminen alkaa jo työpäivän aikana. Tauot katkaisevat kuormituksen kasaantumisen ja työvuoron jälkeen on enemmän energiaa mielekkääseen tekemiseen.

Pidä joka päivä edes yksi sellainen tauko, joka auttaa irrottautumaan työstä ja lataa akkuja.

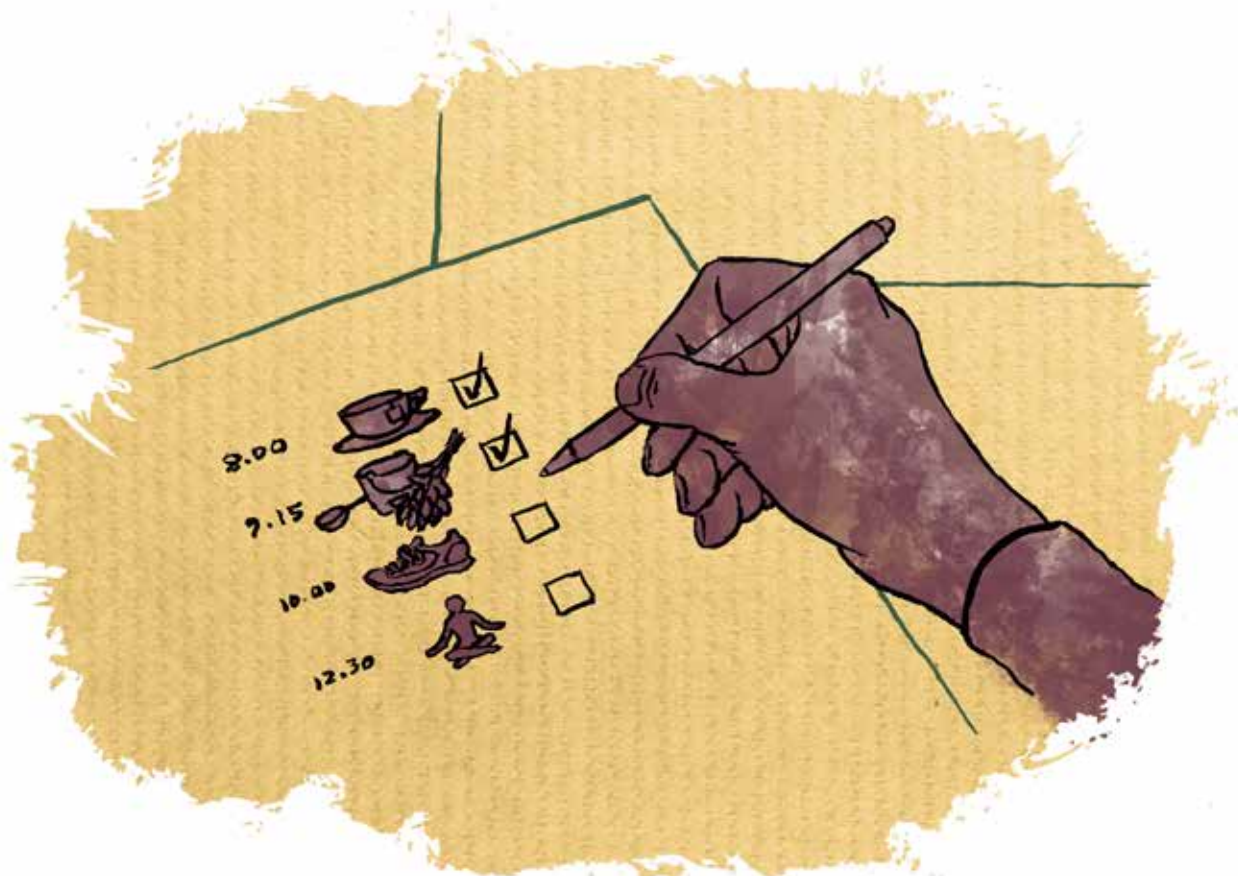
Happihyppely virkistää – kävele pari kertaa korttelin ympäri kahvihuoneessa istumisen sijaan.

Mikrotauot säätelevät vireystilaa työpäivän aikana. Hae kahvia, pyöräytä hartioita, tee hengitysharjoitus...

miten priorisoi. Jos väheksyy palautumisen ja omasta jaksamisesta huolehtimisen merkitystä, helposti tulee kerrytänneeksi stressiä. ■

LÄHTEET:

PSYKOLOGINEN PALAUTUMINEN, ANNIINA VIRTANEN, TUUMA-KUSTANNUS, 2021
TYÖTERVEYSPÄIVÄT-WEBINAARI 12.10.21,
LUENTO: MIELI IRTI TYÖSTÄ – PSYKOLOGISEN PALAUTUMISEN KEINOT, ANNIINA VIRTANEN



SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUS 2022

Koulutuskalenterista näet kurssin nimen, ajankohdan, sopimusalan, kohderyhmän ja viimeisen ilmoittautumispäivämäärän.

Kurssit on jaoteltu alla oleviin ryhmiin: SuPer/kunta, SuPer/yksityinen, Aktiivi-Instituutti/kunta, Aktiivi-Instituutti/yksityinen, Sote ry.

* Palkalliseksi neuvotellut koulutustilaisuudet

Kaikki tammikuun ja helmikuun kurssit on muutettu toteutettaviksi etäyhteydellä webinaareina koronatilanteen takia.

SuPer/Kunta

Lisätiedot edunvalvontakoulutuksista: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 2727 9164

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 1. OPINTOJAKSO viim. ilm.päivä
24.-26.1.2022 etä 9.12.2021
3.-4.2.2022 etä

SuPerin luottamusmiestutkinto sisältää kolme opintojaksoa, jotka suoritetaan vuoden välein (5pv + 5pv + 3pv). Tutkinnon ensimmäiselle jaksolle osallistuneet kutsutaan automaattisesti toiselle ja kolmannelle jaksolle. Kohderyhmä: Kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka eivät ole suorittaneet luottamusmiestutkintoa.

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 2. OPINTOJAKSO viim. ilm.päivä
17.-21.1.2022 etä 9.12.2021
10.-14.10.2022 Helsinki 29.8.2022

Kohderyhmä: Kurssille kutsutaan kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka osallistuivat Luottamusmiestutkinnon 2. opintojaksolle v. 2021. Saatua kutsun on osallistuminen vahvistettava Oma SuPer-palvelun kautta/ilmoittautuminen kurssille. Peruutukset sähköpostilla.

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 3. OPINTOJAKSO viim. ilm. päivä
31.1.-2.2.2022 etä 9.12.2021
12.-14.9.2022 Helsinki 1.8.2022

Kohderyhmä: Kurssille kutsutaan kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka osallistuivat Luottamusmiestutkinnon 2. opintojaksolle v. 2021. Saatua kutsun on osallistuminen vahvistettava Oma SuPer-palvelun kautta/ilmoittautuminen kurssille. Peruutukset sähköpostilla.

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, JATKOKOULUTUS viim. ilm. päivä
17.-18.5.2022 etä 5.4.2022

Luottamusmiestutkinnon jatkokoulutuksen tavoitteena on pitkään luottamusmiehenä toimineen tietojen päivittäminen ja syventäminen. Kohderyhmä: Kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka ovat suorittaneet Luottamusmiestutkinnon eri opintojaksot 1,2 ja 3. Kurssi on ensisijaisesti tarkoitettu niille, joilla edellisestä kurssista on vähintään 3 vuotta.

PÄÄLUOTTAMUSMIESTEN NEUVOTTELUPÄIVÄT viim. ilm. päivä
7.-8.4.2022 Helsinki 24.2.2022

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet. Mikäli pääluottamusmies on estynyt, on siinä tapauksessa hänen varamiehellään mahdollisuus osallistua. Maininta - kenen tilalla.

STTK / HENKILÖSTÖN EDUSTAJIEN SEMINAARI viim. ilm. päivä
27.9.2022 Helsinki/etä 16.8.2022

Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat. Ensisijaisesti työsuojeluvaltuutetut ja heidän varansa.

TYÖSUOJELUPÄIVÄT viim. ilm. päivä
6.-7.10.2022 Helsinki 25.8.2022

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja heidän varamiehensä, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

VARHAISKASVATUKSEN LUOTTAMUSMIESPÄIVÄT viim. ilm. päivä
24.-25.10.2022 Helsinki/etä 12.9.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja heidän varamiehensä.

TYÖMARKKINAPÄIVÄT viim. ilm. päivä
10.-11.11.2022 Helsinki 9.9.2022
Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat.

SuPer/Yksityinen

Lisätiedot edunvalvontakoulutuksista: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 2727 9164

STTK / HENKILÖSTÖN EDUSTAJIEN SEMINAARI viim. ilm. päivä
sostes, tptes, avainta etä/Helsinki 16.8.2022
27.9.2022
Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat.

TYÖSUOJELUPÄIVÄT viim. ilm. päivä
sostes, tptes, avainta Helsinki 25.8.2022
6.-7.10.2022
Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja heidän varamiehensä, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

VARHAISKASVATUKSEN LUOTTAMUSMIESPÄIVÄT viim. ilm. päivä
sostes Helsinki 12.9.2022
24.-25.10.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja heidän varamiehensä.

TYÖMARKKINAPÄIVÄT viim. ilm. päivä
sostes, tptes, avainta Helsinki 9.9.2022
10.-11.11.2022
Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat.

LUOTTAMUSMIESTEN PERUSKOULUTUS 1- JAKSO viim. ilm. päivä
sostes, tptes, avainta Helsinki 9.12.2021
24.-26.1.2022 etä 3.8.2022
6.-8.9.2022 etä
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

LUOTTAMUSMIESTEN PERUSKOULUTUS 2- JAKSO viim. ilm. päivä
sostes, tptes, avainta Helsinki 30.10.2022
29.-30.3.2022 etä 28.2.2022
29.-30.11.2022 Helsinki

Kohderyhmä: Yksityissektorin luottamusmiehet, jotka ovat suorittaneet 1. jakson. Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 2727 9182

LUOTTAMUSMIESTEN JATKOKURSSI viim. ilm. päivä
sostes, tptes, avainta Helsinki 6.11.2022
7.-8.12.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet. Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 2727 9182

YKSITYISEN SOSIAALIPALVELUALAN EDUNVALVONTAPÄIVÄ viim. ilm. päivä
sostes Helsinki 31.7.2022
30.-31.8.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet. Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 2727 9182

TERVEYSPALVELUALAN EDUNVALVONTAPÄIVÄ

tpetes

20.9.2022

etä

viim. ilm. päivä

4.9.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi
p. 09 2727 9182

AVAINTEES EDUNVALVONTAPÄIVÄ

avainta

14.9.2022

viim. ilm. päivä

29.8.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.
Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi
p. 09 27279182

Aktiivi-instituutti/Kunta

Lisätiedot edunvalvontakoulutuksista: koulutuskoordinaattori
Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

LUOTTAMUSMIESTEN TÄYDENNYSKOULUTUS KUNTATYÖAIKA

1.-2.2.2022

etä

viim. ilm. päivä

9.12.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖAIKAJOUSTOT

10.-11.2.2022

etä

viim. ilm. päivä

10.1.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI 1

24.-25.1.2022

etä

viim. ilm. päivä

9.12.2021

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

VIESTINTÄÄ JA TIETOSUOJAA TYÖELÄMÄSSÄ

16.-17.5.2022

etä

viim. ilm. päivä

4.4.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN MUUTOKSET JA UUSINTA OIKEUSKÄYTÄNTÖÄ

15.-16.9.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

4.8.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

PALKKAUSJÄRJESTELMÄT KUNTA-ALALLA

12.-13.9.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

3.8.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELU- JA KOKOUSTAITOJA KONKAREILLE

2.-4.5.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

21.3.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖN VAATIVUUDEN JA TYÖSUORITUKSEN ARVIOINTI

3.-4.2.2022

etä

viim. ilm. päivä

9.12.2021

20.-21.10.2022

Helsinki

8.9.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTELLAAN PAIKALLISESTI KUNNASSA 1

9.-10.2.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

10.1.2022

13.-14.12.2022

Helsinki

1.11.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTELLAAN PAIKALLISESTI KUNNASSA 2

25.-27.1.2022

etä

viim. ilm. päivä

9.12.2021

28.-30.3.2022

Helsinki

14.2.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELIJA VAKUUTTAVANA VIESTIJÄNÄ

22.-24.2.2022

etä

viim. ilm. päivä

10.1.2022

5.-7.9.2022

Helsinki

3.8.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TEHOKKUUTTA TYÖVUOROSUUNNITTELUUN

31.3.-1.4.2022

etä

viim. ilm. päivä

17.2.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

ENGLISH LANGUAGE EDUCATION

7.-8.4.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

24.2.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

YHTEISTOIMINTAKOULUTUS

HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ

Kaikki 3 jaksoa

Helsinki

viim. ilm. päivä

9.12.2021

1. 2.-4.2.2022

Helsinki

2. 21.-23.3.2022

Helsinki

3. 11.-13.4.2022

Helsinki

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat. Kurssi sisältää jaksot 1, 2 ja 3, jotka muodostavat kokonaisuuden. Jaksot käydään annetussa järjestyksessä.

LUOTTAMUSMIESTEN JA TYÖSUOJELUVALTUUTETTUIEN YHTEINEN TÄYDENNYSKOULUTUS

OSAKLIGT BEMÖTANDE OCH MOBBNING PÅ ARBETSPLATSEN

17.-19.8.2022

distansundervisning

viim. ilm. päivä

16.6.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

AIVOTYÖ JA KOGNITIIVINEN ERGONOMIA

23.-24.5.2022

etä

viim. ilm. päivä

11.4.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

HENKILÖSTÖNEIDUSTAJIEN VOIMAVARAPÄIVÄT

24.-25.3.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

10.2.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

EPÄASIAALLINEN KÄYTTÄYTYMINEN TYÖYHTEISÖSSÄ

22.-24.8.2022

etä

viim. ilm. päivä

14.6.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

RESILIENSSI TYÖSSÄ

7.-8.11.2022

etä

viim. ilm. päivä

26.9.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

MONIMUOTOISUUS TYÖYHTEISÖSSÄ

7.-9.12.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

26.10.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖYHTEISÖSOVITTELU - SOVITTELEVAN KOHTAAMISEN MALLI

28.2.-2.3.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

17.1.2022

21.-23.11.2022

Helsinki

10.10.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖYHTEISÖSOVITTELUHARJOITUKSIA JAKSOT 1 JA 2, SYVENTÄVÄ KOKONAISUUS

1. 12.-13.5.2022

Helsinki

viim. ilm. päivä

31.3.2022

2. 13.-14.6.2022

Helsinki

2.5.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VARHAINEN TUKI TYÖYHTEISÖN TOIMINTATAVAKSI

21.-22.4.2022

etä

viim. ilm. päivä

10.3.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

YKSITYISYYDEN SUOJA JA YHDENVERTAISUUS TYÖELÄMÄSSÄ

4.-5.4.2022

etä

viim. ilm. päivä

21.2.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYKY - SEMINAARI
5.-6.5.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 24.3.2022
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖSUOJELUN PERUSKOULUTUS

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja varavaltuutetut, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-0
(sisältää 2. jakson, 1. jakso /v. 2021)
2. 17.-18.1.2022 etä viim. ilm. päivä 9.12.2021

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-1
(sisältää 1. ja 2. jakson)
1. 1.-3.3.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 18.1.2022
2. 19.-20.4.2022 etä 8.3.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-2
(sisältää 1. ja 2. jakson)
1. 14.-16.3.2022 Oulu viim. ilm. päivä 31.1.2022
2. 25.-26.4.2022 etä 14.3.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-3
(sisältää 1. ja 2. jakson)
1. 11.-13.4.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 28.2.2022
2. 16.-17.5.2022 etä 4.4.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-4
(sisältää 1. ja 2. jakson)
1. 3.-5.5.2022 Tampere viim. ilm. päivä 22.3.2022
2. 13.-14.6.2022 etä 2.5.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-5
(sisältää 1. jakson)
1. 29.-31.8.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 14.6.2022
2. 17.-18.10.2022 etä 5.9.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-6
(sisältää 1. ja 2. jakson)
1. 19.-21.9.2022 Kuopio 613 viim. ilm. päivä 8.8.2022
2. 7.-8.11.2022 etä 613 26.9.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-7
(sisältää 1. ja 2. jakson)
1. 10.-12.10.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 29.8.2022
2. 24.-25.11.2022 etä 13.10.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-8
(sisältää 1. ja 2. jakson)
1. 31.10.-2.11.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 19.9.2022
2. 12.-13.12.2022 etä 31.10.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-9
(sisältää 1. ja 2. jakson)
1. 29.11.-1.12.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 18.10.2022

GRÜNDKURS I ARBETARSKYDD

GRÜNDKURS I ARBETARSKYDD (3 + 2 DAGAR)
1. 7.-9.3.2022 Helsingfors viim. ilm. päivä 24.1.2022
2. 4.-5.4.2022 Helsingfors 21.2.2022

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI
(peruskurssin suorittaneille)
23.-25.5.2022 etä viim. ilm. päivä 11.4.2022
3.-5.10.2022 Helsinki 22.8.2022

Kohderyhmä: Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat joskus aikaisemmin osallistuneet työsuojelun peruskurssille, mutta tuntevat tarvetta tietojensa päivittämiseksi.

TYÖSUOJELUTIETOA LUOTTAMUSMIEHILLE
10.-11.2.2022 etä viim. ilm. päivä 10.1.2022
26.-27.10.2022 Helsinki 14.9.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖSUOJELUSÄÄDÖSTEN KERTAUSKURSSI
17.-18.3.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 3.2.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖSUOJELUKONSULTIN JA TYÖMARKKINAKONSULTIN TUTKINNON TÄYDENNYSKOULUTUS

TAMMIKUUN TAPAAMINEN
27.-28.1.2022 Helsinki viim.ilm. päivä 9.12.2021
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelukonsultin tutkinnon ja työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

TYÖMARKKINAKONSULTIN TUTKINNON TÄYDENNYSKOULUTUS

ELOSEMINAARI
25.-26.8.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 14.6.2022
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

VERKKOKOULUTUS

KOGNITIIVINEN ERGONOMIA JA STRESSINHALLINTA HEDIN TYÖSSÄ
7.2.-25.3.2022 etä viim. ilm. päivä 10.1.2022
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

NEUVOTTELUTAIDON VERKKOKURSSI
8.9.-20.10.2022 etä viim. ilm. päivä 3.8.2022
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

Aktiivi-instituutti/Yksityinen

Lisätiedot edunvalvontakoulutuksista: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist, tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

PAIKALLISEN SOPIMISEN PERUSTEET YRITYKSESSÄ
sostes, tptes, avainta viim. ilm. päivä
7.-8.2.2022 etä 10.1.2022
26.-27.9.2022 Helsinki 15.8.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

VIESTINTÄÄ JA TIETOSUOJAA TYÖELÄMÄSSÄ
sostes, tptes viim. ilm. päivä
16.-17.5.2022 etä 4.4.2022
21.-22.11.2022 etä 10.10.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI 1
24.-25.1.2022 etä viim. ilm. päivä 9.12.2021
3.-4.10.2022 Helsinki 10.1.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI 2
28.-29.3.2022 Helsinki viim. ilm. päivä 14.2.2022
14.-15.11.2022 Helsinki 3.10.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN MUUTOKSET JA UUSINTA OIKEUSKÄYTÄNTÖÄ
sostes, tptes viim. ilm. päivä
30.-31.5.2022 Helsinki 18.4.2022
15.-16.9.2022 Helsinki 4.8.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TEHOKKUUTTA TYÖVUOROSUUNNITTELUUN
sostes, tptes, avainta viim. ilm. päivä
31.3.-1.4.2022 etä 17.2.2022
7.-8.11.2022 etä 26.9.2022
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖSUOJELUTIETOA LUOTTAMUSMIEHILLE viim. ilm. päivä
 10.-11.2.2022 etä 10.1.2022
 26.-27.10.2022 Helsinki 14.9.2022
 Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

ELÄKEJÄRJESTELMÄN MUUTOKSIA viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 14.-15.2.2022 etä 10.1.2022
 19.-20.9.2022 Helsinki 8.8.2022
 Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELIJA VAKUUTTAVANA VIESTIJÄNÄ viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 22.-24.2.2022 etä 10.1.2022
 5.-7.9.2022 Helsinki 3.8.2022
 Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELU- JA KOKOUSTAITOJA KONKAREILLE viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 8.9.-20.10.2022 3.8.2022
 Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

NEUVOTTELU- JA KOKOUSTAITOJA KONKAREILLE viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 2.-4.5.2022 Helsinki 21.3.2022
 29.-31.8.2022 Helsinki 14.6.2022
 Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

VERKKOVÄLITTEINEN NEUVOTTELU viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 14.-15.2.2022 etä 10.1.2022
 29.-30.11.2022 etä 18.10.2022
 Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TALouden PERUSTEET JA TUNNUSLUVUT viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 10.-11.3.2022 etä 27.1.2022
 17.-18.10.2022 etä 5.9.2022
 Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

ENGLISH LANGUAGE EDUCATION viim. ilm. päivä
 avainta
 7.-8.4.2022 Helsinki 24.2.2022
 Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖSUOJELUN PERUSKOULUTUS

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja varavaltuutetut, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoiminta-elin jäsenet.

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-1 (sisältää 1. ja 2. jakson) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 1. 1.-3.3.2022 Helsinki 18.1.2022
 2. 19.-20.4.2022 etä 8.3.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-2 (sisältää 1. ja 2. jakson) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 1. 14.-16.3.2022 Oulu 31.1.2022
 2. 25.-26.4.2022 etä 14.3.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-3 (sisältää 1. ja 2. jakson) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 1. 11.-13.4.2022 Helsinki 28.2.2022
 2. 16.-17.5.2022 etä 4.4.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-4 (sisältää 1. ja 2. jakson) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 1. 3.-5.5.2022 Tampere 22.3.2022
 2. 13.-14.6.2022 etä 2.5.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-5 (sisältää 1. jakson) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 1. 29.-31.8.2022 Helsinki 14.6.2022
 2. 17.-18.10.2022 etä 5.9.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-6 (sisältää 1. ja 2. jakson) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 1. 19.-21.9.2022 Kuopio 8.8.2022
 2. 7.-8.11.2022 etä 26.9.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-7 (sisältää 1. ja 2. jakson) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 1. 10.-12.10.2022 Helsinki 29.8.2022
 2. 24.-25.11.2022 etä 13.10.2022

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-8 (sisältää 1. ja 2. jakson) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 1. 31.10.-2.11.2022 Helsinki 19.9.2022
 2. 12.-13.12.2022 etä 31.10.2022

GRUNDKURS I ARBETARSKYDD (3 + 2 DAGAR) viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 1. 7.-9.3.2022 Helsingfors 24.1.2022
 2. 4.-5.4.2022 Helsingfors 21.2.2022

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI / PERUSKURSSIN SUORITTANEILLE viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 23.-25.5.2022 etä 11.4.2022
 3.-5.10.2022 Helsinki 22.8.2022
 Kohderyhmä: Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat joskus aikaisemmin osallistuneet työsuojelun peruskurssille, mutta tuntevat tarvetta tietojensa päivittämiseksi.

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI (perusk. suorittaneille)

TYKY-SEMINAARI viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 5.-6.5.2022 Helsinki 24.3.2022
 Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖSUOJELUSÄÄDÖSTEN KERTAUSKURSSI viim. ilm. päivä
 sotes, tptes, avainta
 17.-18.3.2022 Helsinki 3.2.2022
 8.-9.9.2022 Helsinki 3.8.2022
 Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville.

LUOTTAMUSMIESTEN JA TYÖSUOJELU-VALTUUTETTUIEN YHTEINEN TÄYDENNYSKOULUTUS

TERVEELLINEN TYÖ - STRESSI HALLINNASSA viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 28.-29.4.2022 etä 17.3.2022
 17.-18.11.2022 Helsinki 6.10.2022
 Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

YKSITYISYYDEN SUOJA JA YHDENVERTAISUUS TYÖELÄMÄSSÄ viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 4.-5.4.2022 etä 21.2.2022
 28.-29.11.2022 etä 17.10.2022
 Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖYHTEISÖTAIDOT JA TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 21.-22.3.2022 etä 7.2.2022
 13.-14.10.2022 etä 1.9.2022
 Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖYHTEISÖSOVITTELU - SOVITTELEVAN KOHTAAMISEN MALLI viim. ilm. päivä
 sotes, tptes
 28.2.-2.3.2022 Helsinki 17.1.2022
 21.-23.11.2022 Helsinki 10.10.2022
 Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VARHAINEN TUKI TYÖYHTEISÖN TOIMINTATAVAKSI

sostes, tptes, avainta		viim. ilm. päivä
21.-22.4.2022	etä	10.3.2022
27.-28.10.2022	etä	15.9.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
Kaikki 3 jaksoa	Helsinki	9.12.2022

- 2.-4.2.2022
- 21.-23.3.2022
- 11.-13.4.2022

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat. Kurssi sisältää jaksot 1, 2 ja 3, jotka muodostavat kokonaisuuden. Jaksot käydään annetussa järjestyksessä.

HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
Kaikki 3 jaksoa	Helsinki	3.8.2022

- 7.-9.9.2022
- 5.-7.10.2022
- 2.-4.11.2022

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat. Kurssi sisältää jaksot 1, 2 ja 3, jotka muodostavat kokonaisuuden. Jaksot käydään annetussa järjestyksessä.

HENKILÖSTÖNEDUSTAJIEN VOIMAVARAPÄIVÄT

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
24.-25.3.2022	Helsinki	10.2.2022

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

HENKILÖSTÖNEDUSTAJAN OMA JAKSAMINEN

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
13.-14.1.2022	etä	9.12.2021
2.-3.5.2022	Helsinki	21.3.2022
20.-21.10.2022	Helsinki	8.9.2022

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat.

TUOTTAVUUS JA TYÖHYVINVOINTI

sostes, tptes, avainta		viim. ilm. päivä
19.-20.9.2022	Helsinki	8.8.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

EPÄASIALLINEN KÄYTTÄYTYMINEN TYÖYHTEISÖSSÄ

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
30.3.-1.4.2022	etä	16.2.2022
22.-24.8.2022	etä	14.6.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

OSAKLIGT BEMÖTANDE OCH MOBBNING PÅ ARBETSPLATSEN

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
17.-19.8.2022	etä	16.6.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖPAIKAN LAKISÄÄTEISET SUUNNITELMAT

sostes, tptes, avainta		viim. ilm. päivä
7.-8.3.2022	etä	24.1.2022
29.-30.9.2022	etä	18.8.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

KEHITÄ TYÖPAIKKASI LUOTTAMUSTA JA YHTEISTYÖTÄ – HYVÄ TYÖPAIKKA, TYÖPAIKAN SUHTEET JA LUOTTAMUS

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
22.-23.2.2022	etä	24.1.2022
12.-13.9.2022	etä	3.8.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

RESILIENSSI TYÖSSÄ

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
9.-10.5.2022	etä	28.3.2022
7.-8.11.2022	etä	26.9.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

ENGLISH LANGUAGE EDUCATION

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
7.-8.4.2022		24.2.2022

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

Sote ry

SOTE RY:N YKSITYISSEKTORIN NEUVOTTELUPÄIVÄT

sostes, tptes, avainta		viim. ilm. päivä
19.-20.5.2022	Helsinki	18.4.2022

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
1.-2.12.2022	etä	1.11.2022

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

Järjestelyt: Molempien tilaisuuksien järjestelyistä vastaa Sote ry:n työryhmä. Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORIN PÄÄLUOTTAMUSMIESTEN KOULUTUSPÄIVÄ

sostes, tptes		viim. ilm. päivä
15.9.2022	Helsinki	14.8.2022

Kohderyhmä: Pääluottamus- ja varapääluottamusmiehet.

Kutsu henkilökohtaisella kutsulla. Lisätiedot: Sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 2727 9182

ILMOITTAUTUMINEN

Kursseille voi ilmoittautua ainoastaan Oma SuPer-palvelussa. Tarkista, että kyseessä on oman sopimusalan koulutus ja kohderyhmä. Merkitse aina missä tehtävässä toimit, ellei tehtävänimike tule automaattisesti näkyviin! Mikäli olet ilmoittautunut väärän sopimusalan koulutukseen, voidaan ilmoittautuminen hylätä. Huomioithan viimeisen ilmoittautumisajankohdan! Jälki-ilmoittautumisia ei huomioida, vaikka kurssi järjestettäisiin etänä! Mahdolliset muutokset kerrotaan Oma SuPerin ilmoittautumisvalikossa.

KOULUTUSMATERIAALIT

Kurssiin liittyvä materiaali SuPerin omien kurssien osalta siirretään kurssin jälkeen Oma SuPer-palveluun. Materiaalit löytyvät kohdasta: Tilaisuushistoria -> tilaisuuden nimet -> info

EDUNVALVONTAKURSSIEN KUSTANNUKSET

Vuoden 2022 kurssia järjestetään sekä lähi- että etätoteutuksena. Toteutusmuoto on merkitty kunkin kurssin kohdalle. Mikäli koronatilanteesta johtuen joudutaan lähiopetuksesta siirtymään etäopetukseen, asiasta informoidaan.

HUOM! Sähköisesti järjestettävien kurssien kohdalla ruokailu- tai kurssikustannusten korvausta ei laskuteta.

Kuntasektori (luottamus- ja yhteistoimintakoulutus): Työnantaja myöntää palkallisia kurssia varten virkavapaan/työloman ja maksaa kurssin järjestäjälle ruokailukustannusten korvauksen 26,21€/kurssipäivä. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Kuntasektori (työsuojelukoulutus): Työnantaja myöntää palkallisia kurssia varten virkavapaan/työloman ja maksaa kurssin järjestäjälle kurssikustannusten korvausta 40€/kurssipäivä. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Yksityissektori: Työnantaja myöntää palkallisen vapaan koulutustyöryhmän hyväksymille kurseille. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

RAKKAUDEN YMPÄRÖIMÄ

Hytisen hetken viileässä eteissä, kun astun pakkasillasta sisään. Riisun kengät suuren maalaistalon avarassa aulassa ja asetan maskin kasvoilleni. Lämpö ottaa minut vastaan, kun huhuilin tervehdystä pirtin puolelle. Sieltä he tulevat, isä ja poika, samasta muotista veistetyt hahmot, muutama kymmenen vuotta vain välisään. Hymyilen ja toivon sen näkyvän silmistä sentään. Kysyn, miten menee. Hyvin aina, hyvin aina, he vastaavat ja viittovat minua peremmälle kaappikellon leppeän tasaisen rytmin ohitse.

Asiakkaani odottaa kammarissa, sängyssään lämpöisen huovan alla, villasukat viltin alta pilkistäen. Ne ovat uudet, huomaan. Vaihdamme kuulumisia ja aloittelemme illan tehtäviä. Vanhempi mies kiertää sängyn toiselle laidalle seisomaan minua vastapäätä, asettuu paikalleen kuin käsikirjoitettuna. Me osaamme nämä tanssiaskeleet jo. Tottuneesti siirrämmme vaimoa parempaan asentoon, yksi kaksi kolme, laskemme yhteen ääneen siirtoa tehdessä. Rupattelemme niitä näitä touhujen keskellä, nuorempi mies osallistuu keskusteluun hieman taaempaa. He ovat kaikki niin läsnä, niin mukana ja niin yhdessä.

Vanhan miehen käsi taputtaa helästi vaimon olkapäätä, kun hän avustaa minua ja pitää vaimoa kyljellään. Et sinä pääse putoamaan, minä olen tässä, hän suputtaa. Teen työni mahdollisimman ripeästi, jotta vaimo pääsisi taas mukavaan asentoon. Noin, valmistu tuli, sanon turhankin reippaasti liikutuksen kohotessa kurkkuuni ja kokennan vaimon tyyntyä. Sinusta olisi tullut erinomainen hoitaja, sanon miehelle, joka asettelee jo peittoja vaimonsa päälle huolellisesti, tuo sama lempeä katse

aina silmissään. Hän nauraa vanhan miehen naurua ja sutkauttaa, että ehkä minä vielä lähdenkin opiskelemaan.

Varmistelen, että kaikki on hyvin ja kysyn vaimolta miltä tuntuu. Häntä harmittaa, kun kunto on heikentynyt melko äkillisesti. Se on helppo ymmärtää. Keväällä me kirjaamme taas aurin-gossa, katsotaan vain, mies tuumii sängyn laidalla. Vaimo hymyilee ja nyökyttää päätään miehensä suuntaan. Minä luulen, ettei niin välttämättä käy, mutta myötenkin ja imen itseäni tuota hei-

dän toiveikkuuttaan ja luottamustaan, tuota käsinkosketeltavaa läheisyyttään.

Pirtin puolella nuorempi mies tulee saattamaan minua ovelle, he kiittävät aina monta kertaa, niin että melkein kiusaannun. Tekisi mieli itekin kiittää, että saan käydä heidän luonaan, tuossa kaikin tavoin niin lämpimässä ja rakkauden ympäröimässä talossa.

Joulukynttelikkö valaisee vielä hämää eiteistä, kun lähten. En palele enää yhtään. ■

”He kiittävät aina monta kertaa, niin että melkein kiusaannun. Tekisi mieli itekin kiittää, että saan käydä heidän luonaan, tuossa lämpimässä ja rakkauden ympäröimässä talossa.”



Antaa sopivia eskaritehtäviä

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVA LAURA VESA

Tamperelaiset Aatos ja Ilmari Ahtiala odottavat vuodelta 2022 innoissaan muun muassa ekaluokalle menemistä.

Keitä olette?

Me ollaan Aatos ja Ilmari. Täytettiin marraskuussa kuusi. Ollaan kaksosia mutta ei identtisiä.

Millaista on esikoulussa?

No siellä tehdään kaikenlaisia eskaritehtäviä. Lisäksi ehditään kyllä leikkiä, askarrella ja tehdä värityskuvia.

Päiväunille ei enää mennä niin kuin pienempänä, mutta patjoilla lepäillään joka päivä. Opettaja lukee silloin satuja: jotain yhden tai kaksi tai kolme.

Mitä olette eskarissa oppineet?

Matikkaa on opittu. Me osataan laskea melkein tuhanteen tai ainakin 120:een.

Kirjaimet on helppoja. Ne menee A:sta Ö:hön, ja kaksois-vee tulee ihan viimeisenä.

Millainen on hyvä hoitaja?

Sellainen kuin meidän ope Ulla. Se antaa sopivia eskaritehtäviä, ei liian helppoja eikä liian vaikeita. Eikä sen tarvitse kommentaa ikinä ainakaan meitä.

Jännittääkö kouluun meneminen?

Ei jännitä yhtään. Me tunnetaan jo kaveriluokalta koululaisia ja tiedetään muutenkin, millaista koulussa on.

Siellä on muuten samanlaista kuin eskarissa, mutta matikantehtävät on vähän vaikeampia. Kotiin tulee läksyjä, eikä satuhetkeä enää ole.

Sitä ei kyllä tiedetä vielä, kuka tulee meille opettajaksi koulussa.

Mitä tykkäätte tehdä vapaa-aikana?

Kesällä käydään pelaamassa jalkapalloa. Kotona leikitään legoilla.

Mitä tahtoisitte tehdä isona?

Ilmari haluaa keksiä tietokonepelejä ja Aatos olla jäätelö-auton kuski.

SUOMESSA LASTEN TULEE VUOTTA ENNEN OPPIVELVOLLISUUTENSA ALKAMISTA OSALLISTUA ESIOPETUKSEEN TAI MUUHUN VASTAAVAT TAVOITTEET TÄYTTÄVÄÄN TOIMINTAAN. ESIOPETUS ON OSA VARHAISKASVATUSTA. ENSIMMÄISEN KERRAN ESIKOULUA ALETTIIN KOKEILLA SUOMESSA VUONNA 1971. KAIKKIEN LASTEN OIKEUS MAKSUTTOMAAN ESIOPETUKSEEN TULI VOIMAAN VUONNA 2001.



JANOATKO TIETOA?



RYHDY YHDYS- JÄSENEKSI!

Yhdysjäsen
YHDISTÄÄ!

superliitto.fi/yhdysjasen



superliitto

KIELITAITO ON YHTEINEN ASIA

**SuPerin kyselyn
julkistamistilaisuus**
webinaari 2.2.2022

- | | |
|-------------|--|
| 13.00–13.10 | Avaus
asiantuntija Leena Kaasinen, SuPer ry |
| 13.10–13.25 | Sote alan kansainvälisen
rekrytoinnin suunnitelma
erityisasiantuntija Pipa Turvanen, TEM |
| 13.25–14.10 | SuPerin Maahanmuutto ja kielitaito -kyselyn
tulokset ja ehdotukset jatkotoimiksi
asiantuntijat Elina Kiuru ja Leena Kaasinen |
| 14.10–14.25 | Keskustelua ja kysymykset
Elina Kiuru ja Leena Kaasinen |
| 14.25–14.50 | Kielitietoinen työyhteisö
tutkija Inkeri Lehtimaja, Helsingin yliopisto |
| 14.50–15.00 | Yhteistyöllä eteenpäin – loppusanat
puheenjohtaja Silja Paavola, SuPer ry |

Tapahtuma järjestetään Teams-webinaarina. Ilmoittautuminen **28.1.2022** mennessä osoitteeseen amedu@superliitto.fi. Kutsu Teams-kokoukseen lähetetään tilaisuutta edeltävänä päivänä.



”Saun tukea ja
turvaa työelämään
sekä rahanarvoisia
jäsenetuja.”

SUPER **LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO**



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN HUOLTOKIRJA



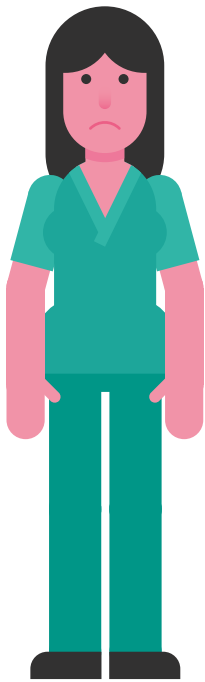
LÄÄKEHOITO



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta

www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut



TYÖKYKY HEIKENTYNYT? UUDELLEENSIJOITUS RATKAISUKSI!

TEKSTI JUSSI KIISKI, SUPERIN LAKIMIES KUVA MOSTPHOTOS

Monesti työntekijän työkyky voi olla heikentynyt esimerkiksi pitkäaikaisen sairauden takia niin paljon, että työntekijä ei suoriudu työssään enää samaan malliin kuin ennen. Tällöin työnantaja voi olla alkanut jo pohtia työntekijän irtisanomista. Ennen työntekijän irtisanomista työnantajan tulisi kuitenkin selvittää mahdollisuutensa sijoittaa työntekijä muihin tehtäviin.

Suomessa työnantaja voi työsuojelulain mukaan irtisanoa työntekijän työsuhteen lopulta vain asiallisesta ja painavasta syystä. Asiallisia syitä eivät kuitenkaan ole esimerkiksi työntekijän sairaus, vamma tai tapaturma. Tästä pääsäännöstä huolimatta, jos työntekijän kyky tehdä työtään on riittävästi heikentynyt, voi työnantajalla olla oikeus irtisanoa työsuhteen. Riittävää on siis ainoastaan olennainen ja pitkäaikainen heikentyminen. Irtisanomistilanne on työntekijälle luonnollisesti ahdistava, kun heikentyneen ter-

veyden jälkeen seuraavaksi onkin uhattuna työsuhde!

Tämä ei kuitenkaan vielä ole välttämättä työsuhteen loppu. Työsuhteissa vallitseva niin sanottu lojaalisuusvelvoite nimittäin edellyttää, että työnantaja ja työntekijä pyrkivät ylläpitämään työsuhteen jatkumista. Työsuojelun sääntöjen perusteella työnantajan edellytetään ryhtyvän vajaakuntoisen työntekijän työnteon helpottamiseksi työtehtävien uudelleenjärjestelyyn. Tämä voidaan tehdä esimerkiksi muuttamalla työmenetelmiä tai työn järjestelyjä.

Työnantajan tulee siis toisin sanoen vähentää työntekijän sairaudesta työn tekemiselle aiheutuvaa haittaa ja muutenkin pyrkiä sellaisiin kummankin osapuolen kannalta kohtuullisiin ratkaisuihin, joilla sairastuneen työntekijän työsuhdetta voitaisiin jatkaa. Jos vajaakuntoinen työntekijä on irtisanomisuhan alla, voi tällöin tulla kyseeseen työntekijän uudelleensijoitus.

UUDELLEENSIJOITUS MUIHIN TÖIHIN

Työnantajalla onkin velvollisuus tarjota sairastuneelle työntekijälle muuta työtä

ennen irtisanomista. Tätä velvollisuutta kutsutaan uudelleensijoittamisvelvoitteeksi. Työnantajan velvollisuus kattaa kaiken työn, jota työntekijä kykenee oman ammattitaitonsa, kokemuksensa ja sairautensa perusteella tekemään ja jonka tarjoamista voidaan pitää työnantajan kannalta kohtuullisena.

Työnantajan tulee ennen työntekijän irtisanomista siis selvittää, olisiko työntekijä mahdollista sijoittaa yrityksen sisällä toisiin tehtäviin. Tässä auttaa työkyvynarviointi työterveyshuollossa. Mikäli sopivaa työtä ei ole kuitenkaan tarjolla, työnantajan ei tarvitse noudattaa velvoitetta. Jos sopiva tehtävä työnantajan yrityksestä löytyy, työnantajan on irtisanomisen sijasta tarjottava työntekijälle tätä tehtävää.

MITÄ TEKEMÄÄN JA MINNE?

Työnantajan on ensisijaisesti tarjottava työntekijälle tämän työsopimusta vastaavaa työtä. Toissijaisesti työnantajan tulee kuitenkin tarjota myös muuta työntekijän koulutusta, ammattitaitoa tai kokemusta vastaavaa työtä.

Työntekijän ei uutta työtä tarjottaessa välttämättä tarvitse edes suorittaa kaikista uuden työn vaatimuksista, vaan hänet on opastettava ja joissakin tilanteissa myös koulutettava niihin. Työnantajan velvollisuus järjestää muuta työtä korostuu suurissa yrityksissä. Käytännössä isoissa yrityksissä on yleensä paremmat edellytykset velvollisuuden toteuttamiselle kuin pienissä yrityksissä.

Työnantajan ei kuitenkaan tarvitse tehdä yrityksen normaalista toiminnasta olennaisesti poikkeavia järjestelyitä muun työn osalta. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että työnantajalla ei ole velvollisuutta luoda työntekijälle uutta työpaikkaa pelkästään uudelleensijoittamisvelvoitettaan varten. Käytännössä velvoite ajankohtaistuu tavallisesti tilanteissa, joissa työnantajalla vapautuu työpaikkoja.

Jos kyseessä on iso työnantaja, jolla on toimipisteitä eri puolilla Suomea tai jopa ulkomailta, on sopivaa työtä velvollisuus etsiä ja tarjota näistä kaikista. Työn tarjoamisvelvollisuus koskee siis saman yhtiön muitakin toimipaikkoja. Velvollisuutta ei ole myöskään alueellisesti rajoitettu.

Entä jos kyseessä onkin iso konserni? Laissa asia on ilmaistu näinkin monimutkaisesti: jos työnantaja käyttää tosiasiallisesti henkilöstöasioissa määräysvaltaa jossain toisessa yrityksessä tai yhteisössä omistuksen, sopimuksen tai muun järjestelyn perusteella, on työnantajan myös selvítettävä, voidaanko työntekijälle tarjota työtä näistä muista työnantajan määräysvallassa olevista yrityksistä tai yhteisöistä. Yksinkertaistaen tämä kuitenkin tarkoittaa, että esimerkiksi isossa konsernissa emoyhtiöllä on velvollisuus selvittää, voidaanko sen irtisanomisuhan alla olevalle työntekijälle tarjota työtä toisesta tytäryhtiöstä.

TYÖNTEKIJÄN TURVA, TYÖNANTAJAN VELVOLLISUUS

Uudelleensijoittamisvelvoite on säädetty työntekijän turvaksi, joten se on velvoite, joka työnantajan tulee täyttää omatoimisesti. Työntekijällä ei siis ole velvollisuutta itse ilmoittautua avoimna

olevaan paikkaan tai hakea sitä, vaan työnantajan on itse oltava aloitteellinen työntekijän suuntaan.

Kun työnantaja on siis selvittänyt, että yrityksessä on avoinna työpaikka, johon työntekijä olisi mahdollista sijoittaa, työnantajan tulee toimia aktiivisesti ja tarjota paikkaa työntekijälle. Uudelleensijoittamisvelvoite ei täyty vielä sillä, että työntekijällä on vain mahdollisuus itse hakea avoimna olevaa tehtävää.

Käytännön tasolla on monesti kuitenkin kysymys muun työn tarjoamisesta ja siihen liittyvistä neuvotteluista. Uudelleensijoittamisvelvoitteen tarkkeyttä alleviivaa se, että velvoitteen laiminlyöminen voi jopa tehdä työntekijän irtisanomisesta laittoman, minä takia työnantajan on erittäin tärkeää ottaa velvoite huomioon ja ensisijaisesti sijoittaa työntekijä muihin tehtäviin.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

KORROOSION TULOS		YHTEEN- LIITYMÄ		KUIT- TI									KUSTAN- TAMO	TY- TINÄ		
KULKU- TAU- TEJA										LAPIN POIKA						
IRIS			1													
										TUPU HUPU LUPU			3			
ELISA- BETH										TUTKI- MISTA						
ZOLA													TUPA- KOINTI		TÄLLI	
			2							BRYSS- LISSÄ						
				TASAA- MISTA	ABB	KUITU		AAKE	NIN							
HUN- NI														KU- KIN		
PYSSY- KUOR- MAT									MATSI SYLVI O.S.						4	
						LIKUTTA 							LOUK- KU			
JOU- NI				JUHLIVAT JOULUNA KUPON- KIIN			5			KANTO- RAKETTI JÄRVI						
						NEU- VOILLA				MUSI- KAALI JURPPI- MINEN						
VILKK JUSSI		6						AI- HIO		7					KIPU- JA	
JAPANI- LAISIA			SALMI VOI ASEIN							KUORIA KOU- LUISTA						
TU- KIA					ILMOI- TUS		8					SUOJUS- LEHTI	MUINAIS- EGYPTIL.			
MEHI- LÄIS- PESÄS- SÄ						ERI- PURA					LEIK- KI					
					RIN- TEEN NIMI- SIÄ											
SEL- LISSÄ			9			HEDEL- MÄ									10	
JÄL- LEEN									PÄIVÄ- LEPO							

Osallistu ristikkokisaan 21. tammikuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin ylellisen ja pehmeän hamam-pyyhkeen. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA



Paras juttu

Joulukuun lehden parhaaksi jutuksi lukijat äänestivät artikkelin *"Asiakas ei ole meidän työpaikallamme, vaan me olemme hänen kotonaan"*. Siinä lähihoitaja ja poliisi Päivi Reininsalo kertoi vanhuksiin hoivakodeissa kohdistuvasta väkivallasta. Toiseksi eniten kiinnosti juttu *Tulehdukselliset suolistosairaudet voivat aiheuttaa osteoporoosia*. Kolmanneksi eniten ääniä sai lukijoiden tunnelmallisista ja hilpeistäkin joulumuistoista koostettu *Se joulu jäi mieleen*. SuPerin vyölaukun voitti Marita Littilästä, onnittelut!

Totisesti hyvä artikkeli. Olen työskennellyt vanhusten parissa noin 40 vuotta, joten olen nähnyt monenlaista.

"ASIAKAS EI OLE MEIDÄN TYÖPAIKALLAMME, VAAN ME OLEMME HÄNEN KOTONAAN" S. 44

Niin totta joka sana. Vaatii rohkeutta puuttua työkaverin tekemiseen. Huonoon köytökseen pitäisi löytää syy, on se sitten uupumus tai kyllästyminen, ja jatkot sen mukaan.

"ASIAKAS EI OLE MEIDÄN TYÖPAIKALLAMME, VAAN ME OLEMME HÄNEN KOTONAAN" S. 4

Minun entisessä työpaikassani oli vanhusten kaltoinkohtelua. Kävin esimiehelle monta kertaa sanomassa asiasta, mutta siihen ei puututtu. Asia ratkaistiin siirtämällä minut pois esimiehen yksiköistä. Hyvä, että asioista puhutaan julkisesti.

"ASIAKAS EI OLE MEIDÄN TYÖPAIKALLAMME, VAAN ME OLEMME HÄNEN KOTONAAN" S. 4

Ajankohtainen tietopaketti kaikenikäisille.

TULEHDUKSELLISET SUOLISTOSAIRAUDET VOIVAT AIHEUTTAA OSTEOPOROOSIA S. 52

Aihe koskettaa henkilökohtaisesti.

TULEHDUKSELLISET SUOLISTOSAIRAUDET VOIVAT AIHEUTTAA OSTEOPOROOSIA S. 52

Sauna auttaa ja rentouttaa ja vie mielihapaa pois. Saunasta lääke moneen vaivaan :)

JOULUSAUNA TEKEE HYVÄÄ SYDÄMELLE JA AIVOILLE S. 38

Kiinnostava artikkeli, kun ikää ja kipuja riittää.

KIPU ON RISKI MYÖS IÄKKÄÄN MIELEN-TERVEYDELLE S. 40

Pienikin positiivinen palaute on äärettömän tärkeää.

KIITOS, OLET TEHNYT TOSI HYVÄÄ TYÖTÄ S. 16

Tarinoista huokuu ilo ja rauha.

SE JOULU JÄI MIELEEN S. 34

Työskentelen varhaiskasvatuksessa ja kielen oppimisen pulmat ovat yleisiä.

KIELIHÄIRIÖINEN LAPSI TARVITSEE TUKEA JA TOISTOJA S. 30

Toivottavasti lähihoitajan työtä arvostetaan tulevaisuudessa nykyistä enemmän.

LÄÄKÄRI JA LÄHIHOITAJA OVAT TYÖPARI TULEVAISUUDEN TERVEYSKESKUKSISSA S. 14

Hyvin kaunis kuvaus surusta ja myötälämisestä. Olen kohdannut surua tänä vuonna paljon, monta läheistä on kuollut. Aina ei ole sanoja, käden laskeminen kädelle riittää. Läsnäolo on tärkeää.

SYDÄMELLÄ SALLA -KOLUMNI, UNIA IKÄVÄSTÄ, S. 69

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillemme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 21. tammikuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin kätevä ja trendikäs heijastava vyölaukku.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 1/2022 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

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



SUPER-OPO

TIETÄÄ ♦ TAITAA ♦ TUKEE

HEI OPETTAJA!

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

Kutsu SuPer-Opo vierailulle kouluusi!

Lue lisää ja tilaa SuPer-Opo:
www.superliitto.fi/opiskelijat/oppilaitosyhteisty-ja-super-opot/

SuPer-Opon tunti on oppilaitokselle maksuton.

Suositttele SuPeria

...ja tuo uusi jäsen mukaan
aktiiviseen SuPer-yhteisöön

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys >
Suosittele SuPeria



#superlämpöä
#suosittelesuperia



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Haluatko hengähdystauon työstä?

TEKSTI MARIE MOD

Haluatko hetkeksi irti arjesta, vetää henkeä ja lomailla: sovi työnantajasi kanssa vuorotteluvapaasta. Vuorotteluvapaa mahdollistaa töistä pidemmän yhtäjaksoisen vapaan, jolloin herätyskelloa ei tarvita, ja voit tehdä sinulle tärkeitä asioita ilman ainaista kiirettä.

Vuorotteluvapaan ajalta maksetaan vuorotteluvapaakorvausta. Vuorotteluvapaaseen liittyy kuitenkin työaikasääntöjä, ja sinulla tulee olla tarpeeksi työhistoriaa jäädäksesi vuorotteluvapaalle. Kunhan ehdot täyttyvät, voit alkaa suunnittelemaan vuorotteluvapaata työnantajasi kanssa.

mistoon tarvittavat liitteet vuorotteluvapaata varten ja pyydä työvoimapoliittinen lausunto työttömyyskassalle.

Lähetä kassalle vuorotteluvapaahakemus ja tarvittavat liitteet kolmen kuukauden sisällä vuorotteluvapaan alkamista. Maksamme vuorottelukorvausta takautuvasti yleensä neljän kalenteriviikon hakurytmissä. Vuorotteluvapaakorvaus on 70 prosenttia täydestä ansiopäivärahastasi ilman lapsikorotusta.

MITKÄ OVAT VUOROTTELUVAPAAN EHDOT?

Työaikasi täytyy olla vähintään 75 prosenttia alan kokoai-
kатыön työajasta ja työnantajan täytyy suostua vuorotteluvapaaseen. Vuorotteluvapaan kesto on vähintään sata kalenteripäivää ja enintään 180 kalenteripäivää. Sinulla tulee olla vähintään 20 vuotta työhistoriaa. Työhistoriaan voidaan lukea myös niin sanottuja rinnastettavia aikoja esimerkiksi perhevapaista, kuitenkin maksimissaan viisi vuotta. Työttömyyskassa voi tarkastaa työhistorian erikseen pyydettyä. Työsuhteesi, josta jäät vuorotteluvapaalle, on tullut kestää yhtäjaksoisesti vähintään 13 kuukautta. Kyseiseen aikaan voi sisältyä maksimissaan 30 päivää palkatonta vapaata. Sairauspoissaoloja ei lasketa kyseiseen aikaan.

Vuorotteluvapaalle jääville on yläikäraja. Vuorotteluvapaa on aloitettava vähintään kolme vuotta ennen työntekijän eläkelain mukaisen vanhuuseläkkeen alaikärajan täyttymistä. Yläikäraja ei kuitenkaan koske ennen vuotta 1957 syntyneitä.

Lisäksi työnantajasi tulee palkata sijainen vuorotteluvapaasi ajaksi, ja sinun tulee tehdä kirjallinen vuorotteluvapaasopimus työnantajasi kanssa.

MITEN HAEN VUOROTTELUKORVAUSTA?

Sovi ensin vuorotteluvapaasta työnantajasi kanssa ja tee vuorottelusopimus. Työhistorian laskemisen olet voinut pyytää jo aikaisemmin kassalta tai viimeistään tässä vaiheessa, jos et ole varma täyttyykö 20 vuoden työhistoria. Lähetä TE-toi-

Sovitellun päivärahan suojaosa on taas 300 € kuukauden hakurytmissä ja 279 € neljän viikon hakurytmissä. Väliaikaiset lakimuutoksen ovat päättäneet 30.11.2021.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: www.supertk.fi

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi
(hakemusten ja liitteiden lähettäminen)

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



Onnea lähihoitajat!
Juhlitaan yhdessä.

**KANSALLINEN
LÄHIHOITAJAPÄIVÄ**

27.1.2022 + 30v.

**LÄHIHOITAJA-
KOULUTUS**

Juhlailta

27.1.2022 *Ilmoittaudu*
klo 18-19:30 *mukaan!*

**MAKSUTTOMAN
VERKKOTAPAHTUMAN
OHJELMA:**

**Tulevaisuuden
työelämäohjaus**

Opiskelijan, työelämäohjaajan
ja opettajan näkökulmista



Silja Paavola
puheenjohtaja,
SuPer

**Katsaus
lähihoitajan
ammatin ja
koulutuksen
historiaan**

**Lähihoitajan
monipuolinen
ammatti**

VIDEOTERVEISET
LÄHIHOITAJILTA



Pääesiintyjinä

**Ida Paul &
Kalle Lindroth**

.....

Lue lisää ja ilmoittaudu
mukaan viimeistään
tiistaina 25.1.2022

superliitto.fi



SUPER

KALENTERI

TAMMIKUU

- 1.1. Uudenvuodenpäivä
- 4.1. Maailman pistekirjoituspäivä
- 27.1. Kansallinen lähihoitajapäivä
- 27.1. Vainojen uhrien muistopäivä

HELMIKUU

- 4.2. Maailman syöpäpäivä
- 5.2. J.L. Runebergin päivä
- 14.2. Ystävänpäivä

SUPERIN KOULUTUKSET

- 18.1. SuPer-Opot yhteistyöllä eteenpäin, Helsinki
- 20.1. Vaihda vapaalle, Helsinki
- 26.-27.1. Pätevä Puheenjohtaja III
- 27.1. ja 10.2. Aktiivinen ammatti-osasto I webinaari
- 29.1. Menestyvä yrittäjä, Helsinki

SUPERIN TAPAHTUMAT

- 16.2. SuPer-Proffs 2022
- 16.3. Ammatillinen opintopäivä 2022

Tampereen apuhoitajakurssi 35

Valmistuimme 24.9.1965. Kuvassa on koko ryhmämme. Kokoonnuimme Tampereella 28.9.2021 Ravintola Tampellassa. Mukana olivat:

Sirkka Jalonen (o.s. Särkinen)
Hiikka Lyytikäinen (o.s. Solja)
Annikki Tevaniemi
Liisa Joukainen (o.s. Väliä)
Terttu Hassel (o.s. Rantanen)

Kaikille hyvää jatkoa ja tapaamisiini! Kokoonnumme seuraavan kerran Tampereella Ravintola Tampellassa 26.9.2022 klo 15.00 ilm. puh. 050 523 6313

TERTTU HASSEL

40 VUOTTA SITTEN

Osallistu rauhantyöhön

Rauhantyötä on totuttu pitämään poliittisena toimintana. Niin ei ole enää. Huoli ihmiskunnan tulevaisuudesta on saanut kaikki epäpoliittisetkin ihmiset liikkeelle. Kun meitä on paljon, saamme aikaan sellaista, mihin yksin emme kykene. Kun meitä on kaikkialla maassa, monessa maassa, päättäjien on pakko ottaa meidän äänemme huomioon. Osallistu Sinä omalta osaltasi rauhantyöhön niillä keinoin, joilla osaat! Puhu ihmisille, tule marssimaan, kirjoita, laula tai lausu!

APUHOITAJALEHTI 1/1982



Nyt on aika

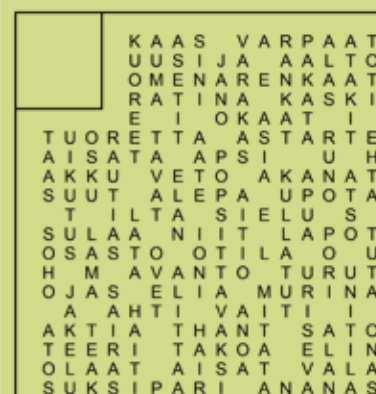
- Ottaa haltuun uusi jäsenetu: ilmaiset minivalmennukset. Lisätietoja SuPerin verkkosivuilta.
- Tutustua superilaisten jäsenetuihin sähköisessä SuPerliitto-mobiisovelluksessa ja käyttää edut hyödyksi.

Uudenmaan Eläkeläis Apuhoitajat ry

JÄSENKOKOUS 20.1.2022 klo 13 SuPer, kokoustila Juhani. Virallisena asiana rekisteröidyn yhdistyksen lakkauttaminen ja siirtyminen kerhotoimintaan (1. käsittely). Huomioidaan koronarajoitukset.

VUOSIKOKOUS 24.2.2022 klo 13 SuPer, kokoustila Juhani. Sääntömääräiset asiat vuodelta 2021 sekä rekisteröidyn yhdistyksen lakkauttaminen ja siirtyminen kerhotoimintaan (2.käsittely). Huomioidaan koronarajoitukset. Tervetuloa keskustelemaan! Hallitus

RISTIKKORATKAISU 12/2021



J K I P O O L T H A

Joulukuun ristikkokisan voitti
Eija Turusta.
Lämpimät onnittelut!

Koulutukset etänä!

Aiemmista tiedoista poiketen SuPerin kaikki koulutukset järjestetään etänä tammikuussa ja helmikuussa. Syynä on nopeasti huonontunut koronatilanne.

Kuulumiset helmikuun SuPer-lehteen

Lähetä kutsut ja kuulumiset helmikuun SuPer-lehteen 10.1. mennessä osoitteeseen:

kuulumiset@superliitto.fi

Tiedostokoon pitää olla vähintään 300 kilotavua. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Vyölaukku SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen hamam-pyyhkeiden voittajat maraskuussa ovat Anni Lahdesta, Tiina Keiteleeltä ja Anna Tampereelta. Onnittelut! Tammikuussa arvotaan kolme heijastavaa vyölaukku. Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivuista ja voit olla yksi voittajista!



Oikaisu: Joulukuun SuPer-lehdessä osteoporoosin ja tulehduksellisten suolistosairauksien yhteyttä käsittelevässä jutussa asiantuntijan nimi oli kirjoitettu väärin. Emeritusprofessori ja HUSin vatsakeskuksen tutkija on nimeltään Martti Färkkilä, ei Matti Fränkilä. Toimitus pahoittelee virhettä.

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, ammattiasia-asiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



JÄSENMAKSUT 2022

Turvaa SuPerin jäsenetujen voimassaolo ja huolehdi, että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla. Muistathan myös ilmoittaa SuPerille jäsenmaksuihin vaikuttavista muutoksista. Pääset tarkistamaan jäsenmaksujesi tilanteen ja ilmoittamaan muutoksista kirjautumalla Oma Super-palveluun osoitteesta www.superliitto.fi



SUPER
LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO



Opiskelija
0€/kk
Valmistumiseen
asti maksuton



**Jatko-
opiskelija**
6€/kk



**Työelämässä
oleva**
**1,2% brutto-
palkasta/kk**



Yrittäjä
10€/kk



**Ulkomailla
työskentelevä**
Jos lähdet ulkomaille,
ole yhteydessä
jäsenyksikköön ja
työttömyyskassaan.



**Yksityinen
perhepäivä-
hoitaja**
10€/kk



**Työstä
väliaikaisesti
poissa oleva**
jos et ole TE-toimiston
työnhakija
6€/kk



**Perhe-
vapaalla
oleva**
Kelan maksamalta ajalta
hae jäsenmaksu-
vapautusta.



Työtön**
Kelan maksamalta ajalta
hae jäsenmaksu-
vapautusta.



Eläkeläinen*
20 €/vuosi

* pysyvällä eläkkeellä olevan jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa ja maksu ei sisällä työttömyyskassan jäsenyyttä.

** Maksettavan etuuden osalta kassa perii jäsenmaksun suoraan etuudesta. Jos saat palkkatuloa hakiessasi kassalta etuutta, maksa 1,2 % suuruisen jäsenmaksu palkasta tai anna työnantajallesi valtakirja jäsenmaksun perimiseksi palkasta.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihte 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
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Mari Frisk p. 09 2727 9276
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Jenna Parmala p. 09 2727 9299
- 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 Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Öttela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- 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 Eila Koponen p. 09 2727 9268
- sopimusasiantuntija Seija Piipponen-Pekkola p. 09 2727 9230
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- lakimies Katariina Harju p. 09 2727 9282
- 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 Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Aleksi Halonen p. 09 2727 9278
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Saana Luoma p. 09 2727 9239
- 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

JÄSENYYASIASIAT

- 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 Heikkinen, Mira Koskinen, Mona Mikkola, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kelloilta 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