

SUPER

2/2022

*Uskalla
olla
utelias!*



NEUVOTTELU-
KIERROS 2022
HOITAJILLE
LISÄÄ PALKKAA
JA PAREMMAT
TYÖOLOJAT

TARKISTA
PALKKAKUITTI!

VIRHEET
PALKANMAKSUSSA
YLEISTYVÄT

TUNTEMATON
SYÖMISHÄIRIÖ ARFID
KUN RUOKAILU
PELOTTAA

ALASELÄN KIPUUN
AUTTAA AIKA JA LIIKE

PROMISE NWAGU
"YRITTÄJÄNÄ VOIN
VAIKUTTAA TYÖN ARVOIHIN"

SUPER



24 Sosiaalinen media tekee osallistumisesta ja ihmisiin tutustumisesta helppoa, mutta kuluttaa aikaa ja kouruttaa.



34

Mehu voi sopia mahalle, mutta ei hampaille. Suu ja suolisto ovat joskus eri mieltä siitä, mikä on terveellistä.



UUTISET

- 6 Lähihoitajat antavat koronarokotteita Nokialla
- 7 Kotihoidossa ei riitä henkilökunta ja siksi tehdään koko ajan ylitöitä
- 10 SuPerilaiset hoitajat keräsivät ääniä aluevaaleissa
- 14 Neuvottelukierros 2022 käynnistyi
– SuPer haluaa hoitajille paremmat työolot ja enemmän palkkaa
- 22 SuPerin kielitaitokysely julkaistaan
– Suomen opettaminen jää usein työkavereiden tehtäväksi

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä hoitotieteen lehtori Lauri Kuosmanen
- 32 Terveystietä!
- 57 Tuokio työssä
- 60 Superristikko
- 61 Paras juttu
- 65 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 51 Samasta työstä eri palkka
– Lähihoitajalle 40 000 korvauksia
- 52 Virheet palkanmaksussa ovat yleistyneet
- 58 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 64 SuPer Työttömyyskassa
- 66 Palvelukortti

28 Päihdetyötä tekevä Samu Romppainen muistuttaa, että kaikki ihmiset ansaitsevat hyvän hoidon ja avun.



"Vaatii tilaa ja aikaa kokeilla, mikä toimisi paremmin kuin väkisin tekeminen."

*Hoitotieteen dosentti
Lauri Kuosmanen*

16

Yrittäjä ja lähihoitaja Sirpa Väisänen on sitä mieltä, että asiakas on kaiken keskiössä ja hyvään kirjanpitäjään kannattaa panostaa.



ILMIÖT

- 24 Riippuvuus somesta on miljoonien ihmisten vaiva
- 28 Päihdesairas voi jäädä ilman apua ennakkoluulojen takia
- 36 Arfid on monelle tuntematon syömishäiriö
- 46 Uteliaisuus on voimavara työelämässä

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 43 Sirkka-Liisa Kivelä
Runot kertovat ikääntymisestä
- 55 Sydämellä Salla
Veljekset

AMMATTI

- 16 Lähihoitajan kaksi polkua yrittäjäksi
- 34 Suulle ja suolistolle samat asiat eivät aina ole terveellisiä
- 40 Juttusarja: Ikäihmiset & mielenterveys
- 42 Alaselkäkipuun auttavat aika ja liike



Lähihoitaja ja yrittäjä
Promise Nwagu

KANSIKUVA
Jussi Heltonen

68

Windy saa paljon silityksiä sipoolaisessa hoivayksikössä Sateenkaarella.



Meidän kaikkien asia

Tänä keväänä neuvotellaan sosiaali- ja terveysalan sekä varhaiskasvatuksen koulutettujen ammattilaisten palkkauksesta ja työehdoista. Viestimme on, että niiden saaminen kuntoon on kaikkien suomalaisten yhteinen asia.

PS. Kampanjasivu aukeaa myöhemmin tässä kuussa osoitteessa
superliitto.fi/meidankaikkienasia



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
Mari Frisk 09 2727 9276
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Jenna Parmala 09 2727 9299

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Jussi Helttunen, Kerttu Juutilainen,
Tuula Ketola, Petteri Löppönen,
Akseli Muraja, Maria Paldanius,
Kalle Parkkinen, Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Matti Westerlund.

PAINOS
87 175

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Tärkeä työ tarvitsee tekijänsä

En olisi arvannut, miten monipuoliseen ammattiin pääsin, kun kouluttauduin aikanaan lähihoitajaksi.” Näin mielti yksi ensimmäisten joukossa 30 vuotta sitten valmistunut superilainen työtään ja koulutustaan. Työura on vienyt häntä hyvin erilaisiin tehtäviin, lastenhoidosta vanhusten kotihoitoon ja moneen paikkaan siltä väliltä. ”En usko, että on olemassa muuta näin monipuolista perustason koulutusta.”

Kansallisen lähihoitajapäivän tilaisuudessa puhui työstään videolla muutama superilainen lähihoitaja eri puolilta maata. ”Teen tärkeää työtä”, toisui monien kommentteissa. Jokainen lähihoitajan työtä tekevä ymmärtää ja näkee itse arjessaan, miten suuri merkitys tällä työllä on. Ei vain yksittäisille ihmisille, joita työssä hoidetaan ja autetaan, vaan koko Suomelle. Tämän ymmärryksen soisi leviävän kaikkialle.

Viime vuosina hoitoalan asiat ovat nousseet aivan eri tavalla julkiseen keskusteluun kuin koskaan ennen. Aluevaalien alla sosiaali- ja terveydenhoidon työ ja tekijöiden riittävyys oli isoin yksittäinen teema. Muutkin kuin lähihoitajat itse myöntävät, että ala on kriittisen tärkeä ja tarvitsee tekijänsä.

Vasta tulleen THL:n tutkimustiedon mukaan vanhustenhoidon työvoimapula on näkyvä ongelma ja kärjistyy erityisesti kotihoidossa. Siellä peräti neljännes työpaikoista tekee jatkuvasti vajaalla töitä. Tämä merkitsee sitä, et-

tä puuttuvan työntekijän käyntipaikat jaetaan muille omien, suunniteltujen töiden päälle. Se on täysin kestämaton ja kohtuuton tapa työskennellä.

Paljon puhuttu hoitajapula on tehnyt tehtävänsä. Kaikkiin työpaikkoihin ei vain saada ketään. Työoloilla ja palkalla on iso vaikutus siihen, mitkä työpaikat kärsivät kroonisesta työvoimapulasta. Kotihoidonkin tilanne parani työvoiman suhteen, jos vastuullisesta, itsenäisestä työstä maksettaisiin parempaa korvausta.

Neuvottelut ovat käynnistyneet jo useilla SuPerin sopimusaloilla. Käy päivittämässä yhteystietosi Oma SuPerissa, niin saat tärkeää, sinua koskevaa tietoa neuvottelujen aikana. Seuraa myös liiton verkkosivuja ja somekanavia, sinne ilmestyy aina uusien tietojen neuvottelujen kulusta.

Päivi Jokimäki



Ensimmäiset lähihoitajat ryhtyivät rokottamaan Nokialla.



Lähihoitajat voivat lyhyen lisäkoulutuksen jälkeen työllistyä koronarokottajiksi, kun valtioneuvoston uusi asetus tuli juuri ennen joulua voimaan. Alalle palannut lähihoitaja Elina Helenius antoi näytteen pistämistaidoistaan 19.1. Nokialla.



Kotihoidossa tehdään ylitöitä pahimmillaan joka päivä

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen seurannan mukaan joka neljäs kotihoidon yksikkö toimii vajaalla henkilöstöllä, koska koulutettuja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ei ole ollut saatavilla.

Seurannassa yli 40 prosenttia kotihoidon yksiköistä raportoi henkilöstön tekevän ylitöitä viikoittain tai useammin. Ylitöitä päivittäin tai lähes päivittäin tehdään joka kymmenennessä yksikössä.

Pandemian aikana sairastumisen, karanteenit ja työsiirrot ovat lisänneet sijaisten tarvetta, mutta myös vakituisista työntekijöistä on yhä suurempi pula.

Vanhuspalveluihin rekrytoitiin touko-marraskuussa yli 7 000 vakituista työntekijää, joista suurin osa on sosiaali- ja terveydenhuollon koulutuksen saaneita ammattilaisia. Samaan aikaan rekrytoinneista jopa kolmannes ei tuottanut lainkaan tulosta, sillä hakijoilla ei ollut vaadittavaa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusta. Sama ongelma koski määräraikaisiin työsuhteisiin rekrytointia.

ASIAKSMÄÄRÄT KASVAVAT

Ammattitaitoisen henkilökunnan puuttuminen koettelee koko vanhuspalveluita, mutta kotihoidossa hoitajapula aiheuttaa suurempia ongelmia kuin ympärivuorokautisessa hoidossa, jota sitoo hoitajamitoituslaki.

Väestön ikääntyessä asiakasmäärien kasvu jatkuu kaikissa vanhuspalveluissa, ja ensimmäisenä paine kohdistuu kotiin annettaviin palveluihin. Asiakaille kotihoidon henkilöstöpula näkyy kiireisinä, siirtyneinä ja pahimmillaan väliin jääneinä käynteinä.

Alueellisesti suurimmat suhteelliset puutteet kotihoidon työntekijöistä on THL:n mukaan Keski-Uudenmaan, Satakunnan, Vantaa-Keravan, Päijät-Hämeen ja Kymenlaakson hyvinvointialueilla. ■

3X

TERVEET AIVOT



MOSTPHOTOS

KOSKETUS

Kun läheinen ihminen silittelee selkää, se tuntuu aivoissa asti. Kosketuksesta syntyvä viesti vipeltää tuntovielijähermoja pitkin aivosarekkeeseen. Koskettamisen myötä aivoterveydelle olennainen verenpaine laskee kuten myös stressihormoni kortisolin taso. Hyvän mielen hormonit oksitosiini ja serotonini heräävät. Jos vieressä ei ole toista ihmistä, samansuuntaisia vaikutuksia on eläinkaverin pajailulla.



MOSTPHOTOS

PURESKELU

Moni meistä jäystää jännittävissä tilanteissa purkkaa tai huomaa pureksivansa kynää keskittyessään. Siihen on luonnollinen syy: Pureskelu valpastaa aivoja, ja virkistää muistin ja oppimisen paikkana tunnettua hippokampusta. Jäystäminen helpottaa myös stressiä. Uusi tutkimus viittaa siihen, että muistisairauden oireet lisääntyvät, jos ihminen ei hampaattomuuden tai huonosti istuvan proteesin takia pysty pureskelemaan ruokaansa.



MOSTPHOTOS

KAURAPUURO

Aivojen ja suoliston ihmeellisestä yhteydestä opitaan koko ajan lisää. Mahan mikrobit tykkäävät kuidusta ja sitä saa helposti puurosta. Vanha kunnon kaurapuuro on aivoruokaa. Sen sisältämä vesiliukoinen ravintokuitu eli beetaglukaani alentaa kolesterolia ja ehkäisee sydän- ja verisuonitauteja, taastaa verensokeria ja auttaa monia vatsavaivoista kärsiviä. Ja se mikä on hyvää suolistolle, on hyväksi myös aivoille.

Aivoliitto.fi, Evermind.fi.

Oletko törmännyt työtäsi tai hoitoalaa koskeviin
vääriin ennakkoluuloihin ja odotuksiin?

Kyllä

94%

- Sisar Hento Valkoinen. Vaikka ei tällainen pullukka kovin hento ole.
- Minulta kysytään lääkärille kuuluvia asioita tai luullaan, että vaihdan työssäni vain vaippoja.
- Varhaiskasvatusta pidetään edelleen vain hiekkalaatikolla istuskeluna ja lasten kanssa leikkimisenä, eikä kaikille tule mieleen, miten paljon enemmän se on.
- Tehostetussa palveluasumisessa hoitaja on joskus asukkaan mielestä palvelija. Selitäpä siinä sitten kuntouttavasta työotteesta...
- Lähihoitajan ammatista ei tiedetä oikein mitään. Yleensä ihmiset yllättyvät, kun kerron mitä kaikkea työnkuvaani kuuluu.
- Lähihoitajilta odotetaan todella laajaa osaamista. Putkimiehen, sähkömiehen, siivoojan yms työt pitäisi useasti hallita.

Ei

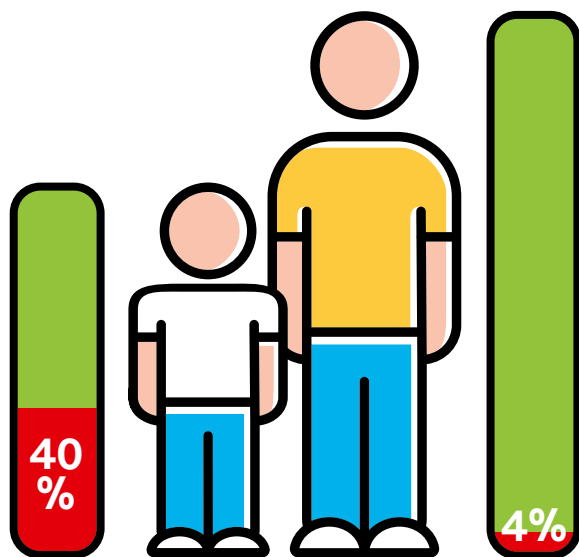
6%

- Ei ole tullut vastaan tällaisia ennakkoluuloja, tosin ei ole edes kysytty mitä teen työssä.



VASTAA HELMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA
WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT.
KAIKKIEN 18.2. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN
SUPERIN TRENDIKÄS JA KÄTEVÄ HEIJASTAVA VYÖLAUKKU.
TAMMIKUUSSA ARVOTUN SUPERIN VYÖLAUKUN VOITTI
RIITTA TURUSTA.

KUUKAUDEN NUMEROT



Koronapandemia on vienyt:
5-vuotiaan lapsen elämästä 40%
50-vuotiaan aikuisen elämästä 4%



Tarjolla tuhansia opiskelu- paikkoja tuleville lähihoitajille

Yhteishaku toisen asteen ammatilliseen koulutukseen alkaa helmikuussa. Sosiaali- ja terveysalan hakukohteissa on tarjolla yhteensä yli 5 000 aloituspaikkaa eri puolilla Suomea. Hakuaika päättyy huhtikuun alkupuolella.



Ammattioikeutensa menettä- neitä aikaisempaa vähemmän

Ammattioikeutensa menetti viime vuonna yhteensä 86 sote-ammattilaista, kertoo Valvira. Määrä laski edellisvuodesta, jolloin oikeutensa menetti sata ammattilaista. Menettämisen taustalla on usein päihdeongelma, muut terveydentilaan liittyvät syyt tai ammattitaidon puutteet.

Korona ei ole vienyt mielekkyyttä työn tekemiseen

Työstressistä kärsii noin joka viides lähi- ja perushoitaja. Työ-terveyslaitoksen seurantatutkimuksen mukaan työstään stressaantuneita hoitajia oli viime vuonna hieman enemmän kuin ennen koronapandemiaa. Valtaosa kyselyyn vastanneista hoitajista kertoi silti kokevansa työnsä mielekkääksi. Sairaala-henkilöstön työhyvinvointia selvittävä kysely toteutetaan kahden vuoden välein.

ROBERTIN PILAPIIRROS



SUPERIN JÄSENET ALUEVALTUUSTOISSA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Historialliset vaalit houkuttelivat sote-alan ammattilaisia ehdokkaiksi.

Suomen ensimmäisissä aluevaaleissa valittiin sunnuntaina 23.1. edustajat uusien hyvinvointialueiden aluevaltuustoihin. Vaaleissa äänestettiin kaikkialla Suomessa, lukuun ottamatta Helsinkiä ja Ahvenanmaata.

SuPerin jäseniä valittiin aluevaltuustoihin yhteensä yhdeksän kappaletta ja ehdokkaita valittiin kahdeksalle eri hyvinvointialueelle. Tulos tarkistettiin niistä superilaisista, jotka olivat ilmoittaneet oman ehdokkuutensa liittoon ja antaneet luvan julkaista tietonsa.

Suurimman äänisaaliin SuPerin jäseniin kuuluvista ehdokkaista keräsi sairaanhoitaja **Johanna Häggman** (kesk.), joka valittiin Kanta-Hämeen aluevaltuustoon 1 164 äänellä. Muita valittuja olivat **Margita Winqvist** (sit.), Keski-Uudenmaan hyvinvointialueelle, **Marke Tissari** (SDP), Varsinais-Suomen hyvinvointialueelle, **Niina Immonen** (PS), Satakunnan hyvinvointialueelle, **Johanna Häggman** (Kesk.), Kanta-Hämeen hyvinvointialueelle, **Hanna Jokinen** (Vas.), Kanta-Hämeen hyvinvointialueelle, **Aila Dünder-Järvinen** (SDP), Pirkanmaan hyvinvointialueelle, **Sinikka Ruuska** (SDP), Päijät-Hämeen hyvinvointialueelle, **Satu Kytölehto** (SDP), Keski-Suomen hyvinvointialueelle ja **Katja Juopperi** (SDP), Lapin hyvinvointialueelle.

Yhteensä SuPerille tietonsa ilmoitti 71 aluevaaliehdokasta.

Uudet vaalit houkuttelivat ehdokkaiksi poikkeuksellisen paljon sote-alan edustajia, sillä hyvinvointialueiden vastuulle kuuluvat nimenomaan sote-palvelut, kuten perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoito, lasten ja nuorten palvelut sekä vammaisten ja ikääntyneiden palvelut.

Aluevaalien ehdokkaista 450 kappaletta ilmoitti suorittaneensa lähihoitajan tutkinnon. Moni ehdokas on myös vaatinut muutosta hoitoalan työoloihin ja palkkaukseen.

VALTUUSTOTYÖ ALKAA ENSI VUONNA

Suomessa on yhteensä 21 hyvinvointialuetta, jotka aloittavat toimintansa ensi vuonna. Hyvinvointialueet ovat itsehallintoalueita, joiden ylin päättävä elin on aluevaltuusto. Ensi vuodesta lähtien valitut tulevat olemaan vastuussa alueidensa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä.

Monelle lähihoitajalle hyvinvointialueelle siirtyminen tarkoittaa työnantajan vaihtumista, vaikka työsuhte pysyykin ennallaan. Pienipalkkaisimpien palkat tulevat kohoamaan, sillä tulevana vuonna alan palkkaharmonisaatio tulee koskemaan koko hyvinvointialuetta.

SuPer on pitänyt sote-uudistusta kannattavana, sillä vastuu palveluista on säilytetty edelleen julkisella sektorilla.

Tämän vuoden aluevaalien ajankohdaksi oli poikkeuksellinen, vuodesta 2025 alkaen ne tullaan järjestämään samaan aikaan kuntavaalien kanssa. ■



KARI HULKIO

TULEVA KOLLEGA, OLET VALINNUT HYVÄN AMMATIN

Tämä lehti jaetaan lähihoitaja-opiskelijoille ympäri Suomen. Olette valinneet todella hyvän ammatin! Työ on mielenkiintoista ja vaikuttavaa, eikä sitä korvaa digitalisaatio, vaikka se tukeekin hoitajan työtä.

Tutkinnon täytyy antaa valmiudet työhön. On tärkeää, että sinä opiskelijana olet tietoinen, mitä tutkintoon kuuluu: mitä pitää osata vaatia koulutukselta sekä teoriaopinnoissa että työpaikalla tapahtuvassa oppimisessä. Sinulla on opiskelijana oikeuksia, joista kannattaa pitää kiinni, sillä vain siten saavutat sellaisen osaamisen tason, jota työssä nykyään tarvitaan.

Monet koulut ovat olleet etäopetuksessa ja se on vaatinut paljon opiskelijalta. Etäopiskelu ei kuitenkaan poista koulun vastuuta. Koulun vastuuseen kuuluvat teoriaopinnot. Tävoitteena on aina saada teoria yhdistettyä käytännön työhön. Teoriaopinnot anatomiasta ja fysiologiasta, ihmisen kasvusta ja kehityksestä, sairauksien synnystä ja lääkityksestä, kuntoutus kokonaisuudessaan, asioiden suunnitteleminen ja kirjaaminen sekä näihin kaikkiin vaikuttavien lakien

ja asetusten osaaminen ja ymmärtäminen. Se on vaativaa, mutta ehdottoman tärkeää.

Työssäoppimisjaksoilla sinulla on oikeus saada hyvää ja asiantuntevaa ohjausta työpaikalla. Sinulla on oikeus harjoitella niitä taitoja, joita työssäsi tulet tarvitsemaan. Parhaimmassa tapauksessa sinä ja ohjaaja täydennätte toisianne: sinulla on uusimmat tiedot ja konkarilla kokemus siitä, miten ne yhdistetään olemassa oleviin toimintatapoihin. Jos sinusta tuntuu, että ohjaajalle ei ole annettu tarpeeksi aikaa tai sinut on opiskelijana laitettu työntekijän asemaan, niin se ei ole tarkoituksenmukaista, ei edes oppisopimusopiskelijalle. Ota silloin asia puheeksi opettajan kanssa tai jos epäilet tai et uskalla, ota yhteys SuPerin luottamusmieheen.

Tutkinnon tavoitteena on aina, että saat ammattiosaamisen ja monipuoliset valmiudet hoitotyöhön. Pidä kiinni siitä ajatuksesta. Älä mene

opiskelussa siitä, missä aita on matalin, vaan ole tulevasta ammatistasi ylpeä.

Liitto on mukana kehittämässä koulutusta ja turvaamassa opiskelijoiden asemaa. Liiton ammatillinen edunvalvonta, jossa on koulutuksen asiantuntija, on kärkeä huomioimassa koulutukseen tulevia muutoksia ja älähtää heti heikennyksistä. SuPeria kuunnellaan.

**SINULLA ON
OPISKELIJANA
OIKEUKSIA, JOISTA
KANNATTAA
PITÄÄ KIINNI.**

SuPer on suurin ammatillinen liitto, jonka jäsenet ovat suorittaneet toisen asteen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen tutkinnon. Opiskelijajäsenenä saat erinomaiset jäsenedut ja hyvät vakuutukset, muun muassa oikeusturva- ja vastuuvakuutukset, jotka ovat voimassa työssäoppimisjaksoilla ja alan töissä. Olet tuleva kollega ja sinusta pidetään huolta.



"ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS TULEE VAHVISTUMAAN"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA JUSSI HELTTUNEN

Kiire, kuormitus tai työkaverin vahva persoona voivat vaikeuttaa potilaan itsemääräämisoikeuden toteutumista hoitotyössä, muistuttaa sairaanhoitajana työskennellyt hoitotieteen dosentti **Lauri Kuosmanen**.

1 Mitä potilaan itsemääräämisoikeus hoitotyössä tarkoittaa?

Itsemääräämisoikeus on Suomen kansalaisen, myös potilaan ja asiakkaan, perusoikeus. Potilaalla tai asiakkaalla on oikeus tehdä omiin arvoihinsa ja vakaumukseensa perustuvia valintoja, joita hoitohenkilökunnan tulee kunnioittaa. Hoitotyössä itsemääräämisoikeuteen liittyvät esimerkiksi kysymykset siitä, kenen edessä potilas vaihtaa vaatteet tai tulee syötetyksi ja pääseekö hän halutessaan esimerkiksi ulkoilemaan. Hoitosuhde voi koetella itsemääräämisoikeutta. On melko tyypillistä, että potilas saat- taan hukata ainakin hetkeksi oman tah- tonsa. Silloin potilaalla ei ole mahdol- lisuutta vaikuttaa esimerkiksi hoitonsa aikatauluun, eikä hän välttämättä saa tarvittavaa tietoa esimerkiksi hoitoaan koskevista päätöksistä.

Lauri Kuosmanen

- Yliopistonlehtori, Itä-Suomen yliopisto, hoitotieteen laitos
- Psykiatrinen sairaanhoitaja
- Hoitotieteen dosentti
- Itsemääräämisoikeuslakia uudistetaan tällä hetkellä. Myös SuPer on mukana sosiaali- ja terveysministeriön itsemäärää- misoikeushankkeen seuranta- ryhmässä.

2 Toteutuuko itsemääräämisoikeus hoitotyössä?

Se toteutuu Suomessa pal- jon paremmin kuin maailmal- la, mutta parannettavaakin on paljon. Meillä esimerkiksi lähihoitajat ovat hy- vin koulutettuja ja potilaan oikeuksiin perehtyneitä. Hoitotyössä on vuosien varrella tapahtunut paljon kehitystä. Kun itse aloitin 30 vuotta sitten työt kylvettäjän sijaisena ikäihmisten paris- sa, oli tyypillistä, että eri sukupuolta olevia ihmisiä kylvetettiin samoissa ti- loissa useita kerrallaan ja että yhdessä huoneessa saattoi nukkua kuusikin ih- mistä. Muistan vieläkin, miten järkyt- tynyt olin siitä, että joidenkin ihmisten koko elämä oli sellaista. Tänä päivä- nä näiden asioiden muisteleminenkin kauhistuttaa, mutta sillä tavoin ikäih- misiä silloin hoidettiin. Vielä nykyään- kin eniten ongelmia itsemääräämisoi- keuteen liittyen tulee yleensä hoitoko-



deissa, isoissa yksiköissä ja laitoksissa. Niissä kiire, kuormitus, työkaverin vahva persoona tai lääkärin määräykset saattavat jyrätä inhimillisen hoidon yli.

3 Miten itsemääräämisoikeuslaki uudistuu?

Itsemääräämisoikeuslain uudistuksen kanssa on työskennelty jo useita vuosia. Toivottavasti laki tulee voimaan mahdollisimman nopeasti, sillä sitä tarvitaan erityisesti ikäihmisten palveluissa, kun samaan aikaan heidän määränsä nousee. Uuden lain tulee korostaa rajoitustoimenpiteille vaihtoehtoisten menetelmien käyttöä. Kuulin juuri eräästä ikäihmisten parissa työskennelleestä hoitotiimistä, joka oli onnistunut muuttamaan kuormittavan peseytymisrutiinin potilaiden kanssa

helpommaksi laulamalla. Laulaen potilaat suostuivat lähtemään pesulle ja olivat yhteistyökykyisempiä. Työkulttuurin on kuitenkin muututtava monilla työpaikoilla sallivammaksi, että tällaisia luovia keinoja voidaan kokeilla ja ottaa käyttöön. Vaatii tilaa ja aikaa kokeilla, mikä toimisi paremmin kuin väkisin tekeminen.

4 Milloin rajoitustoimenpiteet ovat hyväksyttäviä?

Monissakin tilanteissa. Potilas tai asiakas ei saa esimerkiksi vaarantaa omaansa tai muiden ihmisten turvallisuutta. Kun esimerkiksi psykoottinen potilas ei suostu ottamaan lääkkeitä, anoreksiapotilas ei suostu syömään tai vakavasta päihdeongelmasta kärsivä ei kykene lopettamaan päihteiden käyttöä, on kyse tilanteista, joissa ihminen ei syystä tai

toisesta pysty tekemään tietoisia valintoja tai näkemään valintojensa seurauksia.

5 Miltä näyttää itsemääräämisoikeuden tulevaisuus?

Ymmärrys itsemääräämisoikeudesta perusoikeutena tulee vahvistumaan edelleen, se on tärkeä ihmisoikeus, joka Suomen kaltaisen hyvinvointivaltion tulee hoitaa nykyistä paremmin. Ihmiset ovat yhä tietoisempia siitä, minkälaisia oikeuksia heille kansalaisina kuuluu. Olisi kuitenkin myös tärkeää muistaa, että oikeuksien myötä kansalaisille kuuluu myös vastuita ja velvollisuuksia.



SuPerin pääneuvottelijat Silja Paavola, Anne Sainila-Vaarno, Jukka Parkkola ja Pia Zaerens ovat valmiina kevään neuvottelukierrokseen.

NEUVOTTELUKIERROKSELLA ETSITÄÄN KESTÄVIÄ RATKAISUJA HOITAJAPULAAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ROBERT OTTOSSON

Keskeinen kiistanaihe on se, kuinka paljon hoitajapulan korjaaminen vaatii rahaa.

Kunta-alan SOTE-sopimuksen ja KVTEsin sekä yksityisen Avaintesin ja YTHS:n työehtosopimusneuvottelut alkoivat tammikuussa. Neuvottelut aloitettiin hyvissä ajoin ennen kuin nyt voimassa olevat sopimukset päättyvät helmikuun lopussa. Myöhemmin keväällä umpeutuvien yksityisen puolen SOTESistä

ja TPTEsistä aletaan neuvotella maalis-huhtikuussa.

SuPer neuvottelee sopimuksista yhteistyössä Tehyn kanssa. Neuvottelupöydän toisella puolella istuu työnantajia edustava Kunta- ja hyvinvointialue-työnantajat KT. Hoitajaliitoilla on kaikissa neuvotteluissa samat kärkitavoitteet: hoitajien palkkausta on parannettava ja työhyvinvointia edistettävä.

Neuvottelupöydän osapuolet ovat yhtä mieltä siitä, että hoitajapula on totta ja se on saatava ratkaistua. Ehdotetut keinot tilanteen korjaamiseksi ovat kuitenkin erilaiset, kertoo SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

SuPerin ja Tehyn yhteisenä tavoitteena on ostovoiman turvaavien palkankorotusten lisäksi palkkaohjelma, joka nostaisi hoitajien palkkatasoa ja

Näin tuet neuvotteluita

Tarkista Oma SuPerista, että yhteystietosi ovat ajan tasalla, ettet jää vaille tärkeitä viestejä.

Seuraa neuvotteluiden etenemistä SuPerin verkkosivuilta, somekanavista ja uutiskirjeistä. Viestejä jakamalla ja niistä tykkäämällä osoitat, että olet mukana.

Jos saat ilmoituksia tukitoimista, osallistu niihin.

edistäisi palkkatasa-arvoa pidemmällä aikavälillä.

– Hoitajapulan korjaamiseksi pitää ottaa käyttöön kaikki mahdolliset keinot, ja palkka on niistä keskeisin. Työn vaativuus ja palkkaus eivät ole kohdanneet pitkään aikaan.

Työnantajia edustava KT puolestaan katsoo, että hoitajapula ratkaistaan muilla keinoilla kuin rahalla, esimerkiksi lisäämällä koulutuspaikkoja ja työperäistä maahanmuuttoa.

KANNATUSTA KOROTUKSILLE

Yleinen ilmapiiri neuvotteluille on suotuisa. Alan ongelmat ovat olleet esillä jul-

kisuudessa jo pitkään, ja korona-aika on tehnyt ne entistä näkyvämmäksi.

Jopa moni poliitikko on ilmaissut tukensa hoitajien palkankorotuksille. Tammikuun aluevaalien alla käydyissä keskusteluissa joka eduskuntapuolueesta löytyi kannatusta sille, että hoitajien on saatava muita työntekijäryhmiä suuremmat palkankorotukset.

Sainila-Vaarno uskoo, että aitoa halua hoitajien palkkojen nostamiseen on ainakin joissain puolueissa.

– Me pidämme huolen siitä, että annetut lupaukset muistetaan.

Vaikka palkkaneuvotteluissa päättäjät eivät ole sopimuspuolia, heidän vastuullaan on pitää huolta, että sote-alan rahoitus ja palvelut ovat kunnossa. Poliitikot tekevät arvovalintoja ja päättävät siitä, kuinka yhteisiä veroeuroja kohdennetaan. Valtio vastaa ensi vuoden alusta sote-palveluiden rahoituksesta, kun vastuu palveluista siirtyy kunnilta hyvinvointialueille. ■



SuPerin kärkitavoitteet

PALKKAOHJELMA

Palkkaohjelma tarvitaan sote-alan veto- ja pitovoiman parantamiseksi.

LISÄÄ LIKSAA

Palkankorotuksilla turvataan ostovoima.

TYÖHYVINVOINNIN PARANTAMINEN

Työntekijöiden työhyvinvointia edistetään työmääräyksiä muuttamalla ja parantamalla.

Tammikuu 2022

Kunta-alan neuvottelut käynnistivät hyvissä ajoin ennen sopimusten päättymistä. Neuvotteluiden alussa osapuolet esittivät muutosehdotuksensa olemassa olevaan työehtosopimukseen.

Helmikuu 2022

Neljä työehtosopimusta (SOTE-sopimus, KVTES, AVAIN-TES ja YTHS) päättyvät kuun lopussa.

Maaliskuu 2022

Jos uusia sopimuksia ei ole saatua päättyneiden tilalle neuvoteltua, alkaa näillä aloilla sopimukseton tila ja työtaistelut ovat mahdollisia. Neuvottelut yksityisen alan sopimuksesta (SOSTES ja TPTES) alkavat.

Huhtikuu 2022

Kaksi yksityisen alan työehtosopimusta (SOSTES ja TPTES) päättyvät kuun lopussa.

Toukokuu 2022

Jos uusia sopimuksia ei ole saatua valmiiksi, sopimukseton tila laajenee vappupäivänä koskemaan myös SOSTESiä ja TPTESiä ja työtaistelut myös näillä aloilla ovat mahdollisia.

Neuvottelut päättyvät, kun osapuolet hyväksyvät tuloksen ja allekirjoittavat uudet työehtosopimukset. Neuvottelut jatkuvat todennäköisesti pitkälle kevääseen.

Jos neuvottelut eivät etene ja työtaistelut alkavat näyttää todennäköiseltä, neuvotteluita jatketaan yleensä valtakunnan- ja alue- tai kunnansovittelijalta voidaan pyytää myös vapaaehtoista sovittelua jo aikaisemmin.

KAKSI POLKUA YRITTÄJÄKSI

TEKSTI TUULA KETOLA KUVAT AKSELI MURAJA, JUSSI HELTTUNEN

Hoitajan polku menestyväksi yrittäjäksi vaatii paljon töitä ja opiskelemista. Sirpa Väisänen työskentelee Kuopiossa ja Promise Nwagu Helsingissä. Yhteistä näille lähihoitajayrittäjille on kaikkensa tekeminen asiakkaittensa eteen.



Kuopiolainen tehopakkaus, hoivayrittäjä **Sirpa Väisänen**, teki kaiken toisin. Ensin hän opiskeli erityispedagogiikkaa ja psykologiaa, sitten NEPSY-valmentajaksi ja lähihoitajaksi.

Yrittäminen alkoi kiinnostaa, kun Väisänen mietti maisteriopintojensa jälkeen, jatkaako opintoja vai mitä tekee seuraavaksi.

– Löysin NEPSY-valmentajakoulutuksen, ja huomasin, että se antaa mahdollisuuden toimia yrittäjänä.

Todellisuus ei kuitenkaan ollut näin yksinkertaista.

– Esimerkiksi alv-käytännöt eivät olleet helppoja, kun minulla ei ollut terveydenhuollon koulutusta.

Opiskeltuaan lähihoitajaksi Väisänen työskenteli ilt- ja yövuoroissa. Päivisin hän kehitti yritystoimintaansa.

– Aloitin yrittäjyyden palkkatöiden ohella vuonna 2016, hyvin pienin askelin. En esimerkiksi ottanut yhtään lainaa.

VERKOSTOITUMINEN TÄRKEÄÄ

Väisänen painottaa, että asiakas on aina keskiössä.

Hän kehottaa jokaista lähihoitajayrittäjää hankkimaan hyvän kirjanpitäjän.

– Ammatillainen neuvo myös, mitä pitää tehdä ja milloin. Kukaan ei jaksu yrittäjänä, jos tekee itse kirjanpitoa öisin.

Myös verkostoituminen ja vapaaehtoistyö eri alojen ammattilaisten kanssa on tärkeää.

– Tämä on moniammatillista yhteistyötä.

SuPerin tukea aloittelevalle yrittäjälle hän pitää korvaamattomana. ►

”YRITTÄJÄLLÄ
PITÄÄ OLLA HYVÄ
LIIKEIDEA JA
KYKY VISIOIDA
TULEVAISUUTTA.”



– Visionäärinä pyrin olemaan askeleen edellä siitä, mitä yhteiskunnassa alallamme tapahtuu. Moniammatillinen vuoropuhelu palveluntarpeesta ja siihen vastaaminen määrää, miten toimin. Tulevaisuusorientoituneena teen myös yhteistyötä eri oppilaitosten kanssa, Sirpa Väisänen kertoo.

– Kun siirryin rivijäsenestä yrittäjäjäseneksi, pääsin Lähihoitajapäivien yhteydessä joka vuosi järjestettävään yrittäjäkoulutukseen. Se oli tosi hyödyllinen koulutus! Jäsenyys toi minulle aluksi yksinyrittäjänä myös merkittäviä alennuksia vakuutusmaksuihin.

KOULUTUSTA TYÖNTEKIJÖILLE

NEPSY-valmennus ja Hoivapalvelut Sirpa Väisänen työllistää nykyisin omistajansa lisäksi kaksi työntekijää.

Väisänen mielestä kaikille työntekijöille on annettava mahdollisuus kouluttautua.

– Maksan työntekijöilleni Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja -koulutuksen täydennyskoulutuksena. Teemmehän työtämme NEPSY-otteella. Itse rohkaisen myös tulevia NEPSY-valmentajakoulutuksessa olevia ryhtymään yrittäjiksi kouluttamalla heitä yrittäjäosuudella.

HOITAJATAUSTAN HYÖDYT YRITTÄJÄLLE

57-vuotias Väisänen kouluttautui lähihoitajaksi, koska halusi tehdä neuropsykiatriasta valmennusta yrittäjänä.

– Mielenterveys- ja päihdetyö antoi näkemystä ja laajensi ymmärrystä alasta. Enemmän psykiatria korostuu nyt, koronapandemian aikana, kuin neuropuoli. Asiakkaan psyyke pitää ensin saada kuntoon, ennen kuin hän voi hallita arkeaan.

KOTIPESÄ KAIKILLE

Väisänen painottaa, että yrittäjällä pitää olla hyvä liikeidea ja kyky visioida tu-

levaisuutta. Itse hän hankki viime syksynä kaikille avoimen kokoontumispaikan, Kotipesän. Toiminta pääsee käyntiin tänä keväänä.

– Nepsy-nuorilla ei ollut tilaa kokoontua täällä Kuopiossa, ja muilla nuorilla on nuorisotilat. Nepsy-nuokari ei ole avoinna vain asiakkailleni, vaan ihan kaikille.

Kotipesä toimii myös opiskelijoiden työharjoittelupaikkana.





–Yrittäjyys on aina palkitsevaa! Teen mitä rakastan, ja vielä itse valitsemieni maailman parhaiden työntekijöiden kanssa, sanoo Promise Nwagu.

HOITAJAN JA ASIAKKAAN PARHAAKSI

Promise Nwagu työskenteli lähes 14 vuotta lähihoitajana Helsingin kaupungilla, mutta halusi sitten sellaisen työilmapiiriin, joka toi turvaa ja iloa asiakkaalle sekä työntekijälle ilman ison organisaation byrokratiaa.

– Ryhdyin yrittäjäksi, koska se oli paras ja ainoa keino vaikuttaa työn arvoihin. Ei vain itselle, vaan myös asiakkaille ja työkavereille, Nigerias-ta Suomeen lastenhoitajaksi vuonna 2003 tullut mies kertoo.

Nwagu korostaa, että hoitajien on tunnettava olevansa tärkeitä työssään.

– Kun hoitaja voi hyvin, myös asiakas voi hyvin.

Suomessa toimivat järjestelmät ja laadukas koulutus auttavat yrittäjää jo pitkälle.

Kristittynä yrittäjänä hän haluaa olla esimerkkinä muille maahanmuuttajille, että ahkeruudella ja kovalla työnteolla jokainen voi menestyä Suomessa.

Hän perusti Prohoiva Oy:n vuonna 2018. Nwagu oli silloin töissä Helsingin kaupungilla ja säästänyt rahasumman, joka kattoi perheen kulut yli kahdeksi vuodeksi ennen yritystoiminnan ►



"TÄNÄ VUONNA KEHITÄMME YRITYKSEN PROSESSEJA JA KAPASITEETTIA. SITTEN LAAJENNAMME TOIMINTAAMME KOKO SUOMEEN."



aloittamista. Kuten Väisänen, hänkään ei ottanut lainarahaa yrityksensä perustamiseen.

– Yrityksessä on 15–20 työntekijää, joista neljä lähihoitajaa. Muut ovat sairaanhoitajia ja muita kotipalvelun ammattilaisia. Teen itsekin hoitotyötä Helsingissä ja lähialueilla.

OPISKELE JA HANKI MENTORI

Promisen Nwagu painottaa, että yrittäjän on oltava aidosti kiinnostunut asiakkaan hyvinvoinnista.

– Hänellä on oltava myös riittävästi tietoa toimialasta ja valmius yrittää. Ei saa pelätä haasteita, ja on oltava valmis tekemään asiat aina vaan paremmin.

– Valmistuin tradenomiksi ja minulla oli myös mentorina vanhempi yrittäjä.

Myös Nwagu kehottaa hankkimaan hyvän tukiverkoston. Yrittäjän pitää myös kouluttautua jatkuvasti sekä hankkia uutta tietoa.

Itse hän kasvoi yrittäjäperheessä Nigeriassa.

– Isäni oli liikemies ja vaatekauppias. Hän myös koulutti uusia yrittäjiä. Olen nähnyt yrittäjiä ja johtamista vauvasta lähtien.

Mies tiivistää yrittäjäksi aikovalle kolme pointtia: johtamisen opettelemisen, kielen opiskelemisen ja ammatillisen osaamisen.

Valmistuttuaan lähihoitajaksi Promisen Nwagu teki monenlaisia töitä opiakseen alasta kaiken mahdollisen: sairaaloissa, ryhmäkodissa, kotihoidossa ja palvelutaloissa. Tällöin hän toimi SuPerissa yhdyksijäsenenä.

– Opiskelin silloin myös yrityksen omistajan avulla, miten vanhainkoti perustetaan. Kiersin ympäri Suomea hänen kanssaan katsomassa erilaisia hoitokoteja, ja opin paljon alasta.

INNOSTUSTA JA VISIOINTIA

Yrittäjän haaste on, että hän on töissä koko ajan. Perheen on tuettava yritystoimintaa.

– Ulkoinen motivaatio ei riitä. Yrittäjän on oltava aidosti innostunut työstään, omattava visio siitä.

Yrittäjyydestä haaveilevaa hoitajaa Nwagu, 39, kehottaa miettimään, miksi haluaa yrittäjäksi. Aloittavan yrittäjän

pitää pystyä hahmottamaan hoitotyön kokonaisuus: mitä kaikkea se vaatii.

– Sijoita aikaa ja kehitä itseäsi. Etsi onnistunut yrittäjä ja mene ensin hänelle töihin. Lisäksi hoiva-alan yrittäjän on hallittava lääkehoito ja hänellä pitää olla hyvät vuorovaikutustaidot.

TULOSSA SOVELLUS JA RYHMÄKOTI

Promise Nwagulla on iso visio siitä, miten asiakas voi saada kaikki tarvitsemansa palvelut laadukkaasti ja tehokkaasti yhden katon alta.

– Olemme kehittäneet niin sanotun tietoturvallisen keskustelukanavasovelluksen, Carechatin, joka on nyt yrityksen sisäisessä koekäytössä. Sen kautta voi hoitaja esimerkiksi lähettää kuvan haavasta kollegalle kommentointia varten. Se on myös sisäinen tapa kerätä palautetta asiakkailta ja työntekijöiltä. Sovellus automatisoi palvelun laadunvalvonnan.

Koska Nwagulla on yli kymmenen vuoden kokemus ryhmäkodista, mies haluaa perustaa osana ProHoivan yritystoimintaa vanhusten ryhmäkodin vuonna 2023.

– Tänä vuonna kehitämme yrityksen prosesseja ja kapasiteettia. Sitten laajennamme toimintamme koko Suomeen.

SUPER HOIVAYRITTÄJIEN ASIALLA

Järjestöasiantuntija **Lauri Kämärin** mukaan hoitajien yrittäjyys on lisääntynyt korona-aikana.

– Hoitajat voivat usein valita haluavatko tehdä työtä palkkatyössä vai yrittäjänä. Suurin syy ryhtyä yrittäjäksi on halu antaa laadukasta hoivaa eettisesti ilman kiirettä ja eettistä kuormitusta. Myös yrittäjän vapaus houkuttaa monia. Yleisestikin lisääntyvä yrittäjyys on tällä hetkellä sektorilla vallitseva trendi.

Lähihoitajayrittäjät ovat useimmiten yhteydessä liittoon vakuutuksien osalta.

– Liiton jäsenenä saa potilasvakuutuksen ja vastuuvakuutuksen omaan yrittäjätoimintaansa. Usein kunnat ja muut yhteistyökumppanit pyytävät todistuksia vakuutuksista ja niiden voimassaolosta. Myös vakuutusten ehdot kiinnostavat. ■



Promise Nwagu ja hoiva-avustaja Glody Mombilo palaverissa ProHoivan uusissa toimitiloissa.



Glody Mombilo tarkastelee asiakkaiden avainlistaa toimistohenkilö Kerttu Kiven kanssa. Takana lähihoitaja Zaman Al-Gburi.



Promise Nwagu juo teetä uudessa, vielä remontoitavassa toimistossaan. Taustalla Zaman Al-Gburi.

SuPer kysyi, hoitajat vastasivat

KIELITAIDON VARMISTAMINEN ON TYÖNANTAJAN TEHTÄVÄ

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **MOSTPHOTOS**

Kulttuurieroista ja uskonnosta johtuvat ristiriidat jäävät hoitajien työyhteisöissä usein selvittämättä.

Hoitoala kansainvälistyy Suomessa vauhdilla. Työperäisen maahanmuuton lisääminen on hallitusohjelmissa nähty yhtenä keinona saada työvoimaa alalle. SuPerin marraskuussa tekemässä kyselyssä 56 prosenttia vastaajista kertoi, että työkavereina on muitakin kuin suomea tai ruotsia äidinkielenään puhuvia ihmisiä.

Kollegan puutteellinen suomen taito kuormittaa kyselyn mukaan työyhteisöä.

Myös vieraskielisistä vastaajista suurin osa kaipasi tukea kielitaidon kanssa. Vieraskielisistä vastaajista vain neljä prosenttia kertoi, että työnantaja on testannut suomen taidon ennen työsuhteen alkua.

– Työpaikoilla työnantaja näyttää luottavan siihen, että työkaverit opettavat kieltä. Osittain se varmasti onkin hyödyllistä, mutta kielen opettaminen työn ohessa on aikaa vievää. Kielitaito ei kehity kiireessä, sanoo SuPerin asiantuntija **Elina Kiuru**.

– Ammattisanastoa voidaan oppia ja opettaa työssä, mutta se ei yksin riitä. Kielitaito vaatii kehittyäkseen myös suunnitelmallista kielikoulutusta, huomauttaa SuPerin asiantuntija **Leena Kaasinen**.

Vieraskielisen työtoverin perehdyttäminen ja toivottaminen osaksi porukkaa on koko työyhteisön tehtävä. Parhaimmillaan koko työyhteisö saa siitä jotakin, sillä opettamisen lisäksi yleensä oppii samalla myös itse. Kielitaidon testaamisen ja suomen opetta-



tuksen on kuitenkin oltava työnantajan päävastuulla.

– Esimiesten täytyy tällaisessa asiassa olla jämeriä. Heidän tehtävänsä on varmistaa ja huolehtia, että hoitajalla on työtehtäviin riittävä kielitaito. Myös kielitaidon kehittämiseen on työnantajalla oltava suunnitelma. Jos työntekijällä on asian kanssa ongelmia, työnantaja miettii, kuinka kielen opiskelua kehitetään, sanoo Kaasinen.

Työpaikoilla onkin keksitty hyviä keinoja tukea suomen opiskelua. On saatettu sopia siitä, että töissä puhutaan aina suomea. Välitön, mukava tunnelma rohkaisee mukaan keskusteluun myös vieraskielisiä. Joissakin työpaikoissa suomen kielen opettaja on ollut työtilanteissa mukana. Vieraskieliset vastaajat itse toivoivat, että heille puhutaan selkeästi ja yksinkertaisesti, ja että työtoverit ylipäättään puhuisivat suomea heidän kanssaan enemmän.

ENEMMÄN PUHETTA PELISÄÄNNÖISTÄ

Monikulttuurinen rinnakkaiselo sujuu superilaisten työpaikoilla suhteellinen mukavasti.

Suomea tai ruotsia äidinkielenään puhuvista vastaajista 14 prosenttia sanoi, että omalla työpaikalla on ollut ristiriitaitilanteita, jotka liittyvät kulttuurieroihin kuten työvaatteisiin, rukoushetkiin, ruokaan, juhlapyyhiin tai sukupuoleen. Vieraskielisistä vastaajista saman kertoi seitsemän prosenttia.

– Ero kertoo ehkä siitä, että vieraskielisen itsestään selvänä pitämä tapa onkin muiden mielestä outo, eikä asiasta ole hänen kanssaan puhuttu. Puhumattomuus aiheuttaa epäselviä tilanteita, sanoo Kaasinen.

Vain pienessä murto-osassa ristiriitaiseen tilanteeseen oli etsitty ja löydetty ratkaisu. Kyselyn vastauksissa toistuivat, että ristiriitaa ei ratkaistu mitenkään, esimies ei ottanut kantaa tai että tilanne oli jäänyt roikkumaan.

Uskonto ja kulttuuri saattavat tuntua henkilökohtaisilta ja tulenaroilta aiheil-

Maahanmuutto ja kielitaito superilaisten kokemana 2021

SuPer teki marraskuussa 2021 jäsenilleen kyselytutkimuksen siitä, miten superilaiset kokevat alalla näkyvän maahanmuuton ja kielitaidon. Erityisesti selvitettiin, miten työnantajat ovat varmistaneet hoitoalalla työskentelevien riittävän kielitaidon.

Kyselyn avulla SuPer halusi selvittää niitä keinoja, joilla työperäinen maahanmuutto voidaan toteuttaa niin, että kaikki osapuolet; työntekijät, maahanmuuttajat sekä asiakkaat hyötyvät siitä.

Kyselyyn vastasi noin 5000 SuPerin jäsentä. Vastaajista 320 puhui äidinkielenään jotakin muuta kuin suomea tai ruotsia.

ta, mutta niihin liittyvät käytännöt ovat työpaikalla verrattavissa siihen, mitä sovitetaan oman puhelimen käytöstä, tekokynsistä tai tupakkataukojen määrästä.

Kiuru huomauttaa, että kulttuurien ja kielten kirjo on melko uusi asia monella työpaikalla, eikä esimiehellä välttämättä ole heti kokemusta tai työkaluja tilanteen ratkaisemiseksi.

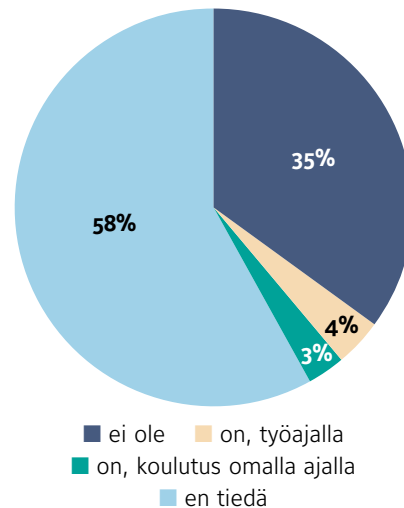
– Työpaikoilla on puhuttava enemmän toimintatavoista ja pelisäännöistä. Uudet asiat ja muutokset vaativat aina keskustelua ja puhuminen on loppujen lopuksi aika helppo tapa, eikä maksa mitään.

Hän lisää, että keskustelulla ei tässä yhteydessä

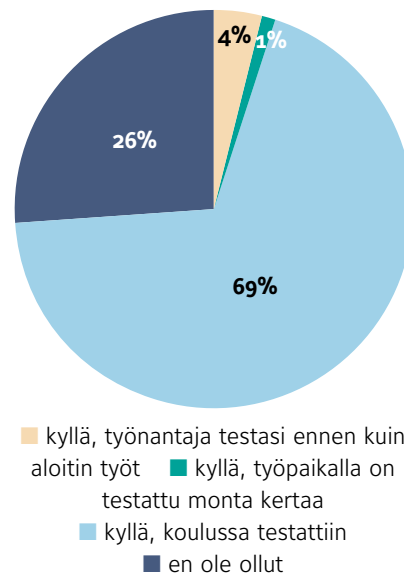
tarkoiteta jupinaa kahvihuoneessa, vaan nimenomaan esimiehen vetämää keskustelua, johon kaikki osallistuvat.

– Kun pelisäännöistä on yhdessä sovittu, epäselvät tilanteet vähenevät. Pelisäännöistä tulisi laatia kirjalliset ohjeet ja ne on oltava kaikkien saatavilla, sanoo Leena Kaasinen. ■

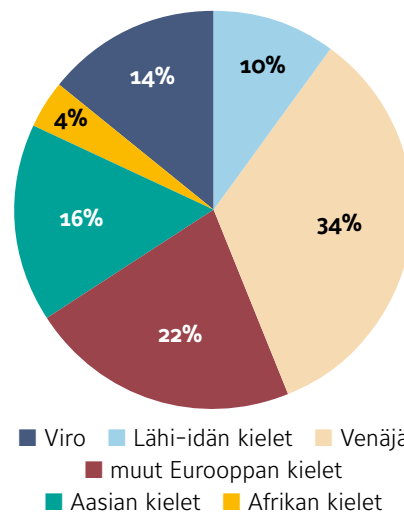
Onko työnantaja järjestänyt vieraskielisille työntekijöille kielikoulutusta?



Oletko ollut suomen kielen testissä?



Vieraskielisten äidinkieli on yleisimmin venäjä tai viro





Koukuttavimpia ovat Snapchat, Instagram ja Facebook

JOKA KYMMENES SOMETTAA LIIKAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Someriippuvuus muistuttaa äskettäin virallisen tautiluokituksen saanutta digipeli-riippuvuutta. Käyttö on pakonomaista, ja se häiritsee muuta elämää. Ongelma on tuttu sadoille miljoonille ihmisille, mutta tautiluokitusta sillä ei vielä ole.

Mikä määrä somea on sopivasti, mikä liikaa? Sosiaalisen median vaikutuksia nuorten hyvinvointiin tutkiva **Krista Hylkilä** tunnistaa liiakäytön merkkejä itsessäänkin.

– Työpäivän päätteeksi lukemistaan saattaa odotella satakunta WhatsApp-viestiä, ja Snapchat on piipannut päivän aikana lukemattomia kertoja. Eräänkin työpäivän jälkeen puhelimeeni oli tullut yli neljäsataa ilmoitusta, Hylkilä sanoo.

Viestitulva tuntuu toisinaan ahdistavalta, mutta ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä ei ole kyse, sillä tutkija ei koe somen häiritsevän työtään tai opiskeluaan – ja somella toki pitääkin olla iso rooli sosiaalisen median vaikutuksia selvittävän tutkijan elämässä. Hylkilän tulevan väitöskirjan aiheena ovat sosiaalisen median käytön ja hyvinvoinnin väliset yhteydet 18–35-vuotiailla. Hän työskentelee Oulun yliopistossa.

SOMEA ON MONENLAISTA

Ongelmallinen digipelaaminen on määriteltä virallisesti mielenterveyden häiriöksi. Maailman terveysjärjestö WHO lisäsi sen vuonna 2018 uuteen kansainväliseen ICD-11-tautiluokitukseen. Uusi luokitusjärjestelmä tulee Suomessa voimaan aikaisintaan tänä vuonna.

Ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä ei ole vielä tautiluokitusta, eikä someriippuvuutta ole tunnistettu virallisesti riippuvuudeksi. Pulmana on Hylkilän mukaan somen käyttöä ku-

vaavien käsitteiden monimutkaisuus ja määritelmän rajausta: ero somettamisen ja muun internetin käytön välillä ei ole aina selkeä.

– Sosiaaliseen mediaan kuuluu monta alaryhmää, joista Snapchatin, Instagramin ja Facebookin kaltaiset yhteisölliset palvelut aiheuttavat tutkimusten mukaan eniten riippuvuutta. Rajaamista vaikeuttaa myös ongelman tunnistaminen: somen käyttö voi olla ongelmallista ilman riippuvuuttakin, Hylkilä sanoo.

Tunnusmerkkiensä puolesta someriippuvuus muistuttaa digipeliriippuvuutta: käyttö on pakonomaista ja se häiritsee muuta elämää, kuten työtä, opiskelua tai perhe-elämää.

– Hallittu käyttö voi muuttua vähitellen ongelmaksi ja lopulta riippuvuudeksi. Someriippuvuuteen voi liittyä ahdistuneisuutta, masennusta ja ärsyntyneisyyttä, jos someen ei jostakin syystä pääsekään.

TIKTOK ON POHJATON LAARI

Hylkilä kuuluu DigiWellbeing-tutkimusryhmään, joka tekee tutkimusyhteistyötä muun muassa Somerajaton- ja Digipelirajaton sivuja ylläpitävän SosPed-säätiön kanssa.

Somerajaton-sivustolta löytyvän tutkimuskatsauksen perusteella nettiriippuvuus on valtava laajalle levinnyt ongelma: jopa 210 miljoonan ihmisen arvioidaan kärsivän sen eri muodoista. So-

meriippuvuus on luvussa mukana yhtenä internet-riippuvuuden osa-alueena.

Sosiaalisen median käyttöön liittyviä ongelmia on tutkittu toistaiseksi hyvin vähän verrattuna digipeleihin liittyvään pelaamishäiriöön. Ongelmallisen somen käytön on kuitenkin osoitettu olevan yhteydessä muun muassa masennukseen, ahdistukseen, univaikeuksiin ja heikompaan opinto-suoriutumiseen.

Oulun yliopiston ja SosPed-säätiön yhdessä toteuttamassa SomeSurvey 2020 -kyselytutkimuksessa selvitettiin 18–35-vuotiaiden kokemuksia internetin ja sosiaalisen median käytöstä. Kyselyyn vastasi lähes 400 nuorta aikuista. Tuloksia ei ole vielä julkaistu, mutta jotakin niistä jo tiedetään.

– Alustavien analyysien mukaan kymmenisen prosenttia kyselyyn vastanneista täytti ongelmallisen käytön kriteerit. Tulevien somen ongelmakäyttöön keskittyvien tutkimusten kannalta TikTok vaikuttaa erityisen mielenkiintoiselta: skrollattavaa sisältöä riittää loputtomiin, ja palvelun parissa kuluu paljon aikaa, Hylkilä pohtii.

VATSAMAKKAROITA EI TARVITSE PILOTELLA

Hylkilän väitöstutkimus painottuu sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön ja sen tunnistamiseen. Tutkija haluaa kuitenkin korostaa myös internetin ja somen tutkitusti hyviä puolia. ►



– Some tekee yhteiskunnallises-
ta osallistumisesta entistä helpompaa.
Monia terveysinterventioitakin on to-
teutettu sosiaalisen median kautta. Pan-
demia-aika on nostanut digitaalisen yh-
teydenpidon aivan uuteen arvoon. Esi-
merkiksi netin käyttö opetuksessa on
kehittynyt parin viime vuoden aikana
valtavasti, Hylkilä luettelee.

Sosiaalinen media voi myös vähen-
tää yksinäisyyttä: kavereita on aina saa-
tavilla, ja ihmissuhteiden luominen on
helpompaa kuin kasvokkain.

– Samanhenkisten ryhmässä nuo-
ri voi tulla hyväksytyksi sellaisena kuin
on. Some voi vahvistaa nuoren itsetun-
toa, mutta se voi myös koetella sitä. Yk-
sinäisyyskin voi somessa myös pahen-
tua. Paljon riippuu käyttäjän yksilölli-
sistä piirteistä ja siitä, miten somea käy-
tetään.

Itsensä vertailu toisiin on somessa
helppoa ja houkuttelevaa, ja sen mer-
kitys korostuu murrosiässä omaa mi-
nuutta rakennettaessa. Vertailu voi al-
tistaa kilpailulle ja kiusaamiselle.



Oletko sinä riippuvainen somesta?

Vastaa yhdeksään väittämään
kyllä tai ei. Somehäiriön tunnus-
merkit täyttyvät, jos vastaat kyllä
vähintään viiteen kohtaan.

Oletko viimeksi kuluneen vuoden aikana

1. huomannut usein, että et pysty
ajattelemaan mitään muuta kuin
hetkeä, jolloin voit jälleen käyt-
tää sosiaalista mediaa? ☐

2. tuntenut olosi usein tyytymät-
tömäksi, koska olisit halunnut
viettää enemmän aikaa sosiaali-
sessa mediassa? ☐

3. tuntenut usein olosi kurjaksi,
kun et ole voinut käyttää sosiaa-
lista mediaa? ☐

4. yrittänyt vähentää sosiaalis-
sa mediassa käyttämäsi aikaa,
mutta epäonnistunut siinä? ☐

5. laiminlyönyt usein muut har-
rastukset, koska halusit olla sosi-
aalisisessa mediassa? ☐

6. väitellyt usein muiden kans-
sa sosiaalisen median käyttösi
vuoksi? ☐

7. valehdellut usein läheisillesi ja
ystävillesi siitä, kuinka paljon käy-
tät aikaa sosiaalisessa medias-
sa? ☐

8. käyttänyt usein sosiaalista
mediaa paetaksesi kielteisiä tun-
teita? ☐

9. ajautunut riitoihin läheistes-
i kanssa sosiaalisen median käyt-
tösi vuoksi? ☐

Lisää somen ongelmakäyttöön
liittyvää tietoa löytyy SosPedin
sivustolta somerajaton.fi/

– Some saattaa vahvistaa nuorten
ulkonäköpaineita, ja tutkimusten mu-
kaan sillä voi olla osuutensa syömis-
häiriöiden kehkeytymiseen. Onnek-
si jo jonkin aikaa on näkynyt suunta-
us, jossa someen postataan muutakin
kuin ihanteellisia ja täydellisiä käsi-
teltyjä kuvia. Vatsamakkarat saavat ny-
kyään näkyä, eikä kuvia sotkuisesta ko-
dista ujostella. ■

ITSENSÄ VERTAILU TOISIIN
ON SOMESSA HELPPOA JA
HOUKUTTELEVAA.



Aktiivisimmat netin käyttäjät ovat väsyneimpiä kouluaamuina

Nuorten yleisimpiä nettipuhia ovat musiikin kuuntelu, erilaisista julkaisuista tykkääminen ja kavereiden kanssa keskustelu. Pojat osallistuivat tyttöjä aktiivisemmin nettipelien pelaamiseen.

Jyväskylän yliopistossa tehtyyn WHO-tutkimukseen osallistui 3400 iältään 11–15 -vuotiasta koululaista eri puolilta Suomea. Tutkijat jakoivat nuoret viiteen ryhmään internetin käyttö-määrien ja -tapojen mukaan.

Suurkuluttajat, joita oli suunnilleen kymmenesosa tutkituista, olivat netin käyttäjinä aktiivisimpia sekä yleensä että erilaisten tekemisten suhteen.

Kiinnostusorientoituneet, joita myös oli kymmenen prosenttia tutki-

tuista, keskittyivät muita aktiivisemmin luoviin aktiviteetteihin, kuten videoiden ja musiikin editointiin ja blogien kirjoittamiseen.

Ystävääorientoituneet puolestaan osallistuivat monta kertaa viikossa sosiaalisiin aktiviteetteihin, kuten keskusteluun sekä julkaisuista tykkäämiseen ja niiden kommentointiin. Ryhmistä suurimpaan kuului runsas kolmannes tutkituista.

Pidättyväiset käyttivät nettiä harvoin ja lähinnä vain viihdetarkoituksiin, kuten musiikin kuunteluun ja pelaamiseen. Pidättyväisiä oli noin viidennes tutkituista.

Epäsäännölliset käyttäjät saattoivat pelailla ja selata nettisivuja monta kertaa viikossa, mutta tietoa he haki-

vat netistä vain harvoin. Videoiden ja musiikin editointi ei kiinnostanut heitä lainkaan.

Aktiivisemmilla internetin käyttäjillä – suurkuluttajilla, kiinnostusorientoituneilla ja ystävääorientoituneilla – havaittiin muita useammin alakuloisuutta ja väsyneisyyttä kouluaamuina.

Kiinnostusorientoituneet ja suurkuluttajat kuuluivat myös muita useammin ongelmallisiin sosiaalisen median käyttäjiin. Ongelmallisuutta ilmensivät muun muassa käytön pakonomaisuus ja tästä koituvat konfliktit perheen kanssa.

Ystävääorientoituneet käyttäjät olivat tyypillisesti 13- ja 15-vuotiaita, koulussa hyvin menestyviä tyttöjä. Kiinnostusorientoituneet taas olivat useimmiten 13- ja 15-vuotiaita poikia, joilla oli kehnompia koulumenestyksiä.

Tutkimus julkaistiin *Journal of Environmental Research and Public Health* -tiedelehdessä viime kesäkuussa. ■

**“RETKAHTAMINEN ON
TODENNÄKÖISESTI ISOMPI
PETTYMYS IHMISELLE
ITSELLEEN KUIN MINULLE.”**

Samu Romppainen työskentelee
Oulussa Kenttätien palvelukes-
kuksessa, jossa kuntoutetaan
asunnottomia päihdesairaita.

Ennakkoluulot voivat vaarantaa päihdesairaahan hyvän hoidon

HOLTITON, VAARALLINEN JA SAIRAS OMASTA SYYSTÄÄN

TEKSTI KERTTU JUUTILAINEN KUVAT PETTERI LÖPPÖNEN

Päihdesairaisiin kohdistuvat ennakkoluulot elävät yhä vahvoina, ja ne ovat tuttuja myös terveydenhuollon ammattilaisille. Vakavimmillaan stigmatisoivat asenteet voivat vaarantaa päihderiippuvaisten asianmukaisen hoidon.

Joskus ihmisillä silmät pullistuvat päässä, kun he kuulevat, että missä olen töissä, että eikö ne ole aivan hulluja siellä. Mutta mä tykkään mun työstä, ihmisiä he ovat siinä missä me muutkin.

Oululainen lähihoitaja **Samu Romppainen**, 22, työskentelee asunnottomien Kenttätien palvelukeskuksessa. Hänen asiakaskunnassaan on muun muassa päihdeongelmien vuoksi asunnottomiksi joutuneita ihmisiä, joiden kuntouttajana, arkiaskareiden tukijana ja murheiden kuuntelijana Romppainen työssään toimii.

Tärkeä tavoite Kenttätien on tarjota inhimillinen perusasuminen ja edellytykset normaaliin elämään myös päihdesairaille.

– Meille kaikki ovat tervetulleita, se ei ole kiinni päihteisistä. Ketään ei käännytetä pois.

Romppainen päätyi Kenttätien jo opiskeluaikana ensin työssäoppimisjaksolle. Valmistuttuaan hän jäi samaan taloon töihin.

Romppainen sanoo työnsä sujuvan jo rutiinilla, vaikka aina ei hankkakaan aina ole osannut suhtautua päihdeongelmaisiin yhtä avoimin ja luottavain mielin.

– Ekana harjoittelupäivänä matkalla Kenttätien mietin, että mikähän paikka tämä on ja teenkö U-käännöksen. Menin kuitenkin sitten ovesta sisään.

STIGMASTA VOI SYNTYÄ KIERRE

Myös terveydenhuollon ammattilaisilla voi olla stigmatisoivia, sosiaalisesti leimaavia asenteita päihderiippuvaisia kohtaan. Mielikuvissa päihdeongelmista korostuvat yhä usein holtittomuus ja vaarallisuus sekä päihdesairaahan oma vastuu tilanteestaan, yhteiskuntatieteiden väitöskirjatutkija **Essi Rovamo** sanoo. ►

MITÄ STIGMA ON?

- Stigmalla tarkoitetaan kielteistä sosiaalista leimautumista. Stigmatisoivia asenteita ja käytäntöjä voi olla sekä yksilöillä että yhteiskunnan rakenteissa.
- Stigmalla voi olla laajasti erilaisia vaikutuksia ihmisen elämään, hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Stigma lisää syrjintää, työttömyyttä ja aiheuttaa stressiä sekä huonontaa elintapoja ja terveydentilaa.
- Stigmatisoivat asenteet voivat olla vanhemmilta tai isovanhemmilta opittuja, joskus pitkissäkin ylisukupolvisissa jatkumoissa muotoutuneita.
- Ihmisille on luontaista tutkia toisia ihmisiä ja luokitella heitä. Mielikuvilla voi olla totuus pohjaa, mutta vaarana on, että ne lähtevät muotoutumaan epätosiksi.

– Monet tutkimustani varten haastattelemat sanoivat, että on yksilön oma valinta, tarttuuko pulloon vai ei. Nähdään, että ihmisen pitäisi hallita ruumistaan, mutta sairaalla ihmisellä se ei mene niin, Rovamo sanoo.

Vakavimmillaan terveydenhuollon stigmatisoivat asenteet voivat vaarantaa päihderiippuvaisten asianmukaisen hoidon. Tutkimuksissa on havaittu, että päihdesairaavat välttävät hoitoon hakeutumista myös päihteisiin liittymättömissä vaivoissa ja terveydenhuollossa niitä saatetaan sen sijaan pistää päihdeongelman syyksi.

Vaarana on myös, että stigmasta voi syntyä itseään toteuttava kierre.

– Jos ihminen saa jatkuvasti palautetta, että olet päihdeongelmainen, etkä tule tuosta parantumaan, myös oma usko kuntoutumiseen murtuu.

PÄIHDESAIRAUS EI OLE OMA VALINTA

Päihderiippuvuuden syntyminen ei ole yksiselitteistä. Perimä, ympäristötekijät ja sosiaalinen oppiminen vaikuttavat siihen.

– Jotkut ehkä ajattelevat, että päihdeongelman taustalla olisi aina jokin tietoinen syy, kuten halu pitää hauskaa. Useimmiten päihdeongelmaan kuitenkin ajaututaan.

Päihdesairaus on mielen sairaus, joka vaikuttaa konkreettisiin tekoihin, kuten juomiseen. Päihderiippuvuutta pitäisi tarkastella ennen kaikkea sairautena, ei moraalisenä ongelmana.

– Ei mikään sairaus ole sellainen, että ihminen haluaa sen itselleen hankkia. Ei kukaan halua syöpää, tai että käsi murtuu. Miksi kuitenkin ajatellaan, että päihdesairaus olisi itse valittua?

TARVITAAN TARKOITUKSENMUKAISTA HOITOA

Samu Romppainen näkee päihdesairaana vastuuttamisen ongelmastaan kapeakatseisena.

– On helppoa turvautua sellaiseen ajatukseen, että ongelmalle löydetään heti jokin syy. Päihdeongelmankin taustalla voi olla monia syitä, kuten vaikeudet perheessä. Päihteet voivat tuoda turvaa vaikeisiin elämäntilanteisiin.

Myös hoidon epäonnistuminen saatetaan pistää päihdesairaana omaksi syyksi. Romppainen kertoo itsekin kärsivänsä joskus turhautuvansa, jos asia ei olekaan pysynyt raittiina.

– Mutta eihän se kaikille ole niin helppoa raitistua. Retkahtaminen on kuitenkin todennäköisesti isompi pettymys sille ihmiselle itselleen, kuin minulle.

Essi Rovamo toivoo, että syyllisen etsimisen sijaan pohdittaisiin sitä, onko tarjottu hoito ollut tarkoituksenmukaista. Raitistumisen ei tarvitse myöskään olla kaiken hoidon lähtökohta.

– Suomessa tulisi lisätä myös haittojen vähentämiseen tähtäävää hoitoa.

KOHDATAAN IHMISET IHMINÄ

Ennakkoluulot voivat olla hoitotyössä joskus myös selviytymiskeinoja. Hoitajan on ehkä varauduttava mahdollisesti aggressiivisiin asiakkaisiin.

Samu Romppainen sanoo pystyvänsä toimimaan asiakkaidensa parissa turvalisin mielin. Ammattilaisena hän on oppinut havaitsemaan mahdolliset aggressio merkit kehonkielestä. Usein haastavista tilanteista selviää puhumalla.

– Lähipiiriäni työni tuntuu huolettavan enemmän kuin minua itseäni. Heillä ehkä on enemmän ennakkoluuloja päihteidenkäyttäjistä.

Myös Rovamo on työskennellyt sosiaalityöntekijänä osastoilla ja muistuttaa, että turvallisuusohjeille ja -luokituksille on perusteensa.

– Jos ihminen ei ole reaalimaailmassa, on riski, että jotain voi tapahtua. Liioiteltua voi kuitenkin olla, jos ajatellaan automaattisesti, että päihettä yhtään käyttänyt ihminen olisi sen takia myös aggressiivinen.

ASENTEET NÄKYVÄT ULOSPÄIN

Jos hoitajalla on negatiivisia asenteita päihdesairasta kohtaan, niitä on vaikea piilottaa.

– Ihmiset, jotka ovat tottuneet saamaan lokaa niskaansa, oppivat huo-

maamaan katseesta, ruumiinkielestä, sanavalinnoista, että onko tämä ihminen minun puolellani, Rovamo sanoo.

Rovamo kertoo pohtineensa paljon myös kahvihuonekeskustelujen etiikkaa. Päihdetyössä niin kuin hoitoalalla yleensä turvaudutaan usein mustaan

huumoriin. Joskus vitsit voivat kuitenkin mennä asiattomuuksiin. Se ilmeni myös hänen tutkimuksessaan.

– On vaara, että työyhteisössä ruvetaan hal-

ventamaan vitseillä, painamaan asiakkaita alemmas. Tätä ei ehkä huomaa ennen kuin yhteisöön tulee joku ulkopuolinen, joka ihmettelee, että mitä täällä oikein puhutaan. On tosi tärkeää, että omaa työpäivää saa purkaa. Musta huumori auttaa jaksamaan, ja se on myös tärkeä näkökulma. Mutta ei kai huumoria tehdä jonkun toisen ihmisen kustannuksella?

Työnohjauksella on tärkeä merkitys kielteisten tunteiden käsittelyn apuna. Työnohjauksessa kaikkia omia tunteita ja ajatuksia on mahdollista tuoda esiin, mutta niitä ohjaamassa on ammattilainen.

APUA TARVITSEVAA PITÄÄ AUTTAA

Samu Romppainen pitää tärkeänä, että lähihoitajat hoitavat erilaisia potilasryhmiä tasa-arvoisesti mahdollisista ennakkoluuloistaan huolimatta. Hoitohenkilökunnan tehtävänä on auttaa.

Hänelle tärkeitä keinoja työssäjaksamisessa on läheinen työyhteisö, jonka kanssa jaetaan ilot ja surut.

– Jos joskus pinna meinaa mennä, voin sanoa työkaverille, että voitko jatkaa tästä ja menen itse ottamaan hetkeksi raitista ilmaa.

Iloa ja merkitystä työhön tuo mahdollisuus asiakkaiden auttamiseen, niin pienissä kuin isommissakin asioissa.

– Jos asiakkaalla on itsellään halu saada asunto ja elämä kuntoon, on palkitsevaa, kun pystyy heitä siinä auttamaan. Kyllä sen huomaa myös asiakasta, että he ovat kiitollisia. ■

Miten ennakkoluuloista pääsee eroon?

Stigmatisoivia asenteita voi kokea monenlaisia ihmisryhmiä kohtaan. Ennakkoluulot voivat kohdistua vanhuksiin, joillakin lapsiin ja toisilla lihaviin. Yleisimmin stigmaa koetaan itselle vierasta ihmisryhmää kohtaan.

Omia ennakkoluulojaan kannattaa käsitellä ja kyseenalaistaa, jotta oma työskentely helpottuu ja että kaikki saavat heille kuuluvan, asianmukaisen hoidon.

Opettele ensin tunnistamaan ja hyväksymään kielteiset tunteesi. Usein tämä vaatii kriittistä, raadollistakin itsetutkiskelua.

Teeman käsittely hoitajien koulutuksessa, työnohjaus ja avoin keskustelu työyhteisön kanssa voivat auttaa. Joskus myös toisenlaisen asiakasryhmän pariin siirtyminen voi olla varteenotettava vaihtoehto.





TikTok masentaa keski-ikäistä

Sosiaalista mediaa käyttävät viisikymppiset saattavat olla muita suuremmassa vaarassa masentua. Säännöllisesti somea selaavien viisikymppisten masennusoireet lisääntyvät jopa 50 prosenttia todennäköisemmin kuin somesta erossa pysyttelevien samanikäisten. Alakulo yhdistyy erityisesti Facebookiin, Snapchatiin ja TikTokiin.

Arvoitukseksi jäi, onko some muna vai kana. Ovatko masennusoireet seurausta somen selaamisesta vai käyttävätkö jo valmiiksi masennukseen taipuvat vain muita enemmän sosiaalista mediaa? Amerikkalaistutkimukseen osallistui 5 400 ihmistä.

DUODECIM UUTISPALVELU

TIESITKÖ?

Joka toinen aikuinen pelkää hammashoitoa ainakin jonkin verran ja **joka kymmenes** kammoaa hammaslääkärin tuoliin istumista paljon.

OULUN YLIOPISTO



Onnea tomaatti!

Maailman suosituin ja viljeltyin vihanneshedelmä tomaatti on valittu vuoden 2022 vihannekseksi.

Pyöreä punaposki on terveyspommi. Tomaatin sisältämät vitamiinit, kuidut ja hivenaineet ovat hyödyllisiä, mutta erityisen siitä tekee sen väriaineessa oleva karotenoidi lykopeeni, joka toimii elimistössämme antioksidanttina ja haitallisia hapetusreaktioita hidastavana aineena. Sen on tieteellisesti todettu ehkäisevän sydän- ja verisuonisairauksia ja muun muassa miesten eturauhassyöpää. Parhaiten lykopeeni imeytyy elimistöön kypsennetyistä ruuista, esimerkiksi tomaattipohjaisista kastikkeista.

Suomalaiset tykkäävät tomskuista, syömme niitä joka vuosi 12 kiloa per pää. Ja tiesitkö tätä: Kasvitieteellisen määritelmän mukaan tomaatti onkin oikeasti marja.

PUUTARHALIITTO JA KOTIMAISET KASVIKSET RY



Istutaan dynaamisesti

Pitkään paikallaan istuminen ei ole terveellistä, se tiedetään. On kuitenkin yhä tilanteita ja työtehtäviä, jossa pitkään istumista ei vain voi välttää. Haittoja voi kuitenkin vähentää.

– Avainsana on dynaaminen istuminen: ei pelkästään istua, vaan aktiivisesti liikutetaan samalla koko kehoa tietoisesti varpaista päälakeen asti. Pienikin liike auttaa, sanoo työfysioterapeutti ja tutkija **Mari-Anne Wallius** Työterveyslaitokselta.

Ääreisverenkierto lähtee liikkeelle, kun istuessa liikuttelee varpaita ja tekee jalkapohjajumppaa. Jalkaterän ojentelu ja nilkkojen pyörittely onnistuvat yleensä kengät jalassakin. Voi myös olla nousevinaan varpaille tai painavinaan poljinta. Jalkaterien pumpaava liike pienentää alaraajan laskimotukoksen riskiä, joka liittyy istumiseen.

Reisi- ja pakaralihasten pumpaaminen vuorotellen jännittämällä ja rentouttamalla ehkäisee pakaroiden puutumista. Lonkkia voi myös kiertää kevyesti auki ja kiinni viemällä polvet vuorotellen yhteen ja erilleen.

Puhelimesta tai tietokoneen näytöltä kannattaa nostaa katse välillä ja oikaista niska kunnolla. Jos silmät väsyvät ja kuivuvat, voi puristaa silmät kiinni ja katsoa sen jälkeen kauas eteenpäin kuin haaveillen. Lyhyt aivolepo ja silmien lepuutus virkistävät silmiä ja mieltä.

TYÖTERVEYSLAITOS

5 syytä rakastaa HIIHTÄMISTÄ

1. Murtomaahiihto on hämmästyttävän monipuolinen laji. Se kehittää tasapuolisesti kaikkia terveystunnon osa-alueita: lihasvoimaa, kestävyyttä ja liikehalintakykyä. Koordinaatio, tasapaino ja hapenottokyky paranevat, verenkierto- ja hengityselimistö nauttii.

2. Murtsikka on monipuolista, mutta myös raskasta, sillä töissä ovat sekä ala-, ylä- että keskivartalon lihakset. 75-kiloinen nainen kuluttaa tunnin reippaalla hiihtolenkillä 550 kilokaloria. Muista siis tankata terveellisesti ennen ja jälkeen, että jaksat. Äläkä unohda venyttelyä.

3. Murtsikka on ehkä raskas laji, mutta siitä huolimatta se sopii myös ei-niin-hyväkuntoisille. Huonompikuntoinenkin sporttipirkko jaksaa hiihtää, kun vain malttaa edetä rauhallisesti ja suksittelee tasaisessa maastossa.

4. Hiihto sopii myös nivelvaivoista ja kulumista kärsiville, sillä hiihdellessä kroppaan ei kohdistu iskuja kuten vaikkakin juoksussa.

5. Raikas ilma ja luonnossa liikkuminen virkistävät ja rentouttavat. Hiihtolenkin jälkeen mieli on hyvä ja seuraavana yönä unikin saattaa olla tavallista syvempää.

UKK-INSTITUUTTI, SUOMEN LATU, LASKURINI.FI

P.S. Hiihto on tekniikkalaji ja vähän myös välineurheilua. Murtsikan autuutta ei löydy lipsuvilla perintösuksilla liian pienissä monoissa. Kunnolliset välineet ja harjoittelu omaan tahtiin tekevät hiihtämisestä mukavaa ja auttavat palaamaan ladulle, vaikka viime kerrasta olisi jo aikaa.



”Sitoutuminen ja lojaalius ovat ihan valtavan kauniita asioita – Silloin kun ne ovat vastavuoroisia.”

PARITERAPEUTTI EEVI VUORISTO
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@INHIMILLINENITSETUNTEMUS

Täysikuu voi karkottaa unen
Siellä se taas mollottaa. Täysikuu ikkunan takana, eikä uni tule. Kokemus on monelle tuttu.

Täysikuun vaikutusta ihmisen uneen on tutkittu, mutta toistaiseksi ei ole löydetty tieteellistä selitystä kuuhulluudelle. Oletuksia kuitenkin on.

Kuun heijastama valo on teholtaan paljon auringonvaloa heikompaa, mutta sen on silti arveltu häiritsevän ihmisten sisäistä kelloa. Kuun vetovoima voi olla yksi kuuhulluuden aiheuttaja, sillä ihmiskeho on suurimmaksi osaksi vettä. Kuu saa aikaa vuorovetien liikkeitä, mutta sen vaikutus ihmiskehoon on kuitenkin pieni.

Jos itse nukut huonosti täydenkuun aikaan, pimennä makuuhuone kunnolla, vältä kahvin juontia ja muita piristeitä samana päivänä ja lopeta älylaitteiden käyttö hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

CORONARIA UNIKLINIKKA



”Voimme sulkea silmämme vanhimmilta ja sairaimmilta, mutta he ovat yhtä kaikki joukossamme. Ja he ovat ansainneet kunniallisen elämän ihan loppuun saakka – aivan kuten mekin sitten aikanamme. Ei riitä, että havahdumme hoivakotien epäkohtiin parin vuoden välein ja ratkomme hetken kriisiä, vaan ihmisarvoisen vanhuuden edistämisen pitäisi olla agendallamme ihan jokainen päivä ja viikko.”

PÄÄTOIMITTAJA ANTERO MUKKA

HS 9.1.2022

Vertailu

Kuukautiset alkavat Euroopassa tytoilla keskimäärin

13-vuotiaana.

150 vuotta sitten kuukautiset alkoivat yleensä noin

17-vuotiaana.

Syynä kuukautisten alun aikaistumiseen on monipuolisempi ravinto.



SIMPLEHEALTH.COM, SCIENCEALERT.COM

KOHTUUS ON HYVÄKSI SUULLE & SUOLISTOLLE

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Säännöllinen ateriarhythmi on hyödyksi kokonaisterveydelle suusta suoleen. Tasapainotteluakin tarvitaan, sillä vatsa ja suu eivät aina ole yhtä mieltä ksyliitolista ja vitamiinipommeina tunnetut tuoremehut pehmentävät kiillettä.

Ruokaviraston Ravitsemus-suosituksen mukaan päivittäin on hyvä syödä neljästä viiteen ateriaa ja säännöllisin väliajoin: esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen ja yksi tai pari välipalaa.

Hampaat kestävät viidestä kuuteen ateriaa vuorokaudessa.

– Kunhan ne harjataan kahdesti vuorokaudessa fluorihammastahnalla ja välit puhdistetaan säännöllisesti, eikä napostella näiden aterioiden välissä tai juoda janoon mehuja, hammaslääkäri **Hannu Hausen** muistuttaa. Hän toimii Hammaslääkäriliitossa asiantuntijahammaslääkärinä.

Terveydellistä syistä ihminen voi joutua syömään suosituksia tiheämmin ja pienempiä annoksia, esimerkiksi lihavuusleikkausten jälkeen.

– Tällöin on hyvä käydä hammasammattilaisen kanssa läpi ne konstit, miten hampaita voidaan suojata, esimerkiksi lisäämällä harjauskertoja tai käyttämällä fluorituotteita.

EROSIIVINEN KULUMINEN ON YLEISTÄ KASVISSYÖJILLÄ

Kasviksia – juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä – tulisi syödä vähintään puoli kiloa päivässä. Nyrkki- tai pikemminkin kourasääntö on kuusi kourallista.

Yhä useampi vähentää lihansyöntiä tai luopuu siitä kokonaan. Runsas ja monipuolinen kasvien syönti edistääkin terveyttä monella tapaa. Kasvipainotteisella ruokavaliolla on kiistatonta monia etuja, muun muassa riittävä kuidun ja vähäinen tyydyttyneen rasvan saanti. Tutkitusti runsaasti kasviksia syövät ovat hoikempia ja heillä on

KUPLIVIEN VESIEN HIILIHAPPO EI OLE HAMPAILLE HAITALLISTA.

paremmat veren rasva-arvot, matalampi verenpaine sekä vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia ja kakkostyyppin diabetesta kuin muilla.

Yleinen, mutta kenties vähemmän tunnettu ongelma kasvissyöjillä on hampaiden eroosiivinen kuluminen. Sen aiheuttamat vauriot syntyvät, kun hapan ruoka tai juoma pehmentää hammaspintoja ja sitä seuraava kovan ruoan pureskelu kuluttaa pehmentynyttä pintaa.

Suomalaistutkimuksessa eroosiota todettiin 77 prosentilla lakto-ovovegetaristeista (kasvissyöjät, joille maistuvat myös maitotuotteet ja muna) ja 10 prosentilla sekasyöjistä.

– Sitruunahappo on hampaiden kannalta pahin kiilteen syövyttäjä, kertoo Hausen.

Muita hammaskiillettä pehmentäviä happoja ovat esimerkiksi omenahappo, viinirypäleiden sisältämä viinihappo, kolajuomien sisältämä fosforihappo sekä askorbiinihappo, jota on muun muassa sitrushedelmissä ja imeskeltävissä vitamiinivalmisteissa.

Sitrushedelmät voivat myös ärsyttää vatsaa ja pahentaa refluksivaivoja.

HEDELMÄT PALOINA, EI MEHUINA

Hampaiden kannalta on parempi nauttia hedelmät palasina kuin mehuina.

– Pureskelu lisää syljen eritystä ja sylki neutraloi happoja. En suosittele mehua ja virvoitusjuomia janojuomiksi tai siemiluun. Aterioiden yhteydessä mehua voi nauttia kohtuullisesti, esimerkiksi lasillisen, silloin se sekaantuu syötävään ruokaan, eikä haitallinen vaikutus ole niin suora.

– Maustamattomat kivennäisvedet ovat hampaiden kannalta ok. Kupli-

vien kivennäisvesien hiilihappokaan ei ole hampaille haitallista.

Aina hampaille haitallinen happo ei ole peräisin ruoasta, vaan se voi tulla myös mahaontelosta happamina röyhtäisyinä.

VOIKO EROOSIOTA EHKÄISTÄ KSYLITOLILLA?

– Ei. Happamien juomien ja ruokien aiheuttama ”happokylpy” on eri asia kuin kariesbakteerien aineenvaihdunnan seurauksena syntyvä paikallinen happohyökkäys. Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen, kun hampaiden pinnoilla viihtyvät kariesbakteerit lopettavat hapon tuottamisen. Ksylitoli ei kuitenkaan pysty sellaisenaan neutraloimaan suuhun viedyn ruoan tai juoman sisältämiä happoja, Hausen selvittää.

Ksylitolipastillien imeminen ja -purkan pureskelu stimuloivat kuitenkin syljen eritystä, ja sylki sisältää paljon hampaita suojaavia ainesosia.

– Kuivassa suussa kemiallinen syöpyminen tapahtuu helpommin, jos ei ole riittävästi suojaavaa sylkeä, joka pysyisi puskuroimaan happamuuden vaikutuksia.

– Vedellä purskuttelemalla voi syönnin jälkeen poistaa suusta ruoantähteitä, mahdolliset happamat juomat ja ruoat mukaan lukien, Hausen vinkkaa.

EI PASTILLIASKIA YHDELLÄ KERTAA

Ksylitolituotteet maistuvat yleensä hyvältä, ja helposti voi tulla himo hotkia

niitä liikaa. Ksylitolia olisi hyvä käyttää päivittäin ainakin viisi grammaa, mikä vastaa kuutta täysksylitolipurkkatyynyä.

Ksylitoli imeytyy ruoansulatuskannavassa hitaammin ja epätäydellisemmin kuin tavallinen sokeri, joten se voi aiheuttaa vatsavaivoja, kuten turvotusta, ilmavaivoja ja ripulia. Näitä toiminnallisia ongelmia voi yrittää ehkäistä nauttimalla päivittäisen ksylitolian noksensa pienissä erissä.

– Päivittäisannoksen jakaminen vähintään kolmeen aterioiden jälkeen tapahtuvaan nauttimiskertaan on myös se juju hammasvaikutusten osalta, Hausen sanoo.

– Lapsilla tavoiteannokseen pyritään asteittain. Aloitetaan pienillä annoksilla ja annetaan vatsan tottua.

Ksylitolin terveysvaikutukset eivät rajoitu vain hampaisiin. Suomalaistutkimuksen mukaan säännöllisesti viisi kertaa päivässä käytetty ksylitoli vähentää myös äkillisiä välikorvatulehduksia. ■

LÄHTEET:

KASVISRUOKAVALIO JA SUUN TERVEYS, HAMPAISTON KULUMINEN (ATTRITIO JA ABRAASIO) JA KIIILTEEN LIUKENEMINEN (EROOSIO), RAVINNON HAPPAMUUS JA HAMPaiden EROOSIO, DUODECIM TERVEYSKIRJASTO

KSYLITOLI, HAMMASLÄÄKÄRILIITTO

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO, RUOKAVIRASTO

REFLUKSITAUTI, DUODECIM TERVEYSKIRJASTO



KUN RUOKA ÄLLÖTTÄÄ JA SYÖMINEN HIRVITTÄÄ

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Arfidiin sairastuneella pakkoajatukset kohdistuvat ruokaan, sen rakenteeseen, väreihin tai makuihin. Rajoittunut syöminen kaventaa arkea ja altistaa puutoksille.

Arfid on melko tuore syömis-häiriödiagnoosi. Se oireilee monin erilaisin tavoin. Ihminen saattaa alkaa jättää ruokavaliostaan pois tiettyjä raaka-aineita, ruokalajeja tai kokonaisia ruoka-aineryhmiä. Lopulta hänen hyväksymiensä ruokien lista voi olla erittäin lyhyt.

Läheistyöntekijä **Mirva Korpela** Syömishäiriöliitto SYLL:stä kertoo, että välttely voi koskea esimerkiksi ravinnon tietynlaista suutuntumaa tai rakenetta.

– Vaikkapa sileä jogurtti käy mutta hedelmäpaloja sisältävä ei. Tai näkkäri saattaa olla ainoa leipä, joka kelpaa. Joku taas ei voi sietää kokolihan rakennetta. Rajoitukset ovat jokaisella omanlaiset.

Myös eri raaka-aineiden sekoittuminen voi ahdistaa. Tällöin makaronilaa-tikon syöminen on mahdoton ajatus, mutta erilliset pasta ja jauheliha ovat hyväksyttävissä. Tai vihannekset saattavat käydä ainoastaan selkeästi toisistaan eroteltuina, tunnistettavina palasina.

Joidenkin puolestaan on vaikea syödä määrällisesti niin paljon, että he saisivat riittävästi energiaa ja välttämättömiä ravintoaineita. Ruoka ei ehkä yksinkertaisesti kiinnosta, tai kylläinen olo voi tuntua epämiellyttävältä.

Joskus vastenmielisyys ja huolet kohdistuvat varsinaiseen syömistilanteeseen eivätkä niinkään tiettyihin ruokiin. Ihminen voi pelätä oksentamista, ruokaan tukehtumista tai syömisestä seuraavaa muuta pahaa oloa.

– Tällaisen pelon voi laukaista jo yksi allergian tai vaikka jonkin lääkehaitan aiheuttama epämiellyttävä tilanne. Ihminen alkaa yhdistää inhottavan kokemuksen syömiseen, Mirva Korpela sanoo.

YHTEYS NEPSY-PIIRTEISIIN

Nirsoutta pidetään helposti lähinnä pienillä lapsilla ilmenevänä piirteenä, jonka merkittävin seuraus ovat hankalat ruokailutilanteet. Haitallisen valikoivaa ja rajoittunutta syömistä esiintyy kuitenkin kaikenikäisillä. Arfidiin sairastuneiden sukupuolijakauma on tasaisempi kuin anoreksiassa ja bulimiasa, joihin sairastuneista valtaosa on tyttöjä ja naisia.

– Pienen lapsen hyvinkään varovainen syöminen ei välttämättä ole arfidia. Lasten rohkeudessa kokeilla ylipäänsä

uusia asioita ja makuja on paljon yksilöllistä vaihtelua, ja valikoivuus voi olla myös ohimenevä vaihe, Mirva Korpela toteaa.

IHMINEN VOI PELÄTÄ OKSENTAMISTA TAI RUOKAAN TUKEHTUMISTA.

Kansainvälisissä tutkimuksissa aikuisten arfidin yleisyydeksi on arvioitu 1–5 prosenttia. Taipumus voi helpottua iän myötä, kun aistien herkkyys vähenee. Toisaalta ikääntynees-

tä henkilöstä saattaa olla vaikea erottaa, ovatko oireet merkki syömishäiriöstä, fyysisen sairauden aiheuttamasta ruokahalun katoamisesta vai esimerkiksi muistisairaudesta.

Autismin kirjon häiriöiden ja neuropsykiatristen piirteiden on arveltu altistavan arfidille.

– Yhteys tuntuu loogiselta, sillä molempiin liittyy aistiyliherkkyyttä. Arfidissa ihminen saattaa olla ylivilittynyt aistimaan makuja, suutuntumia ja syö-misen kehossa aiheuttamia vaikutuksia.

AIHEUTTAA ERISTÄYTYMISTÄ

Arfidin merkittävä ero muihin syömishäiriöihin verrattuna on, ettei sairastunut pyri luomiensa rajoitusten kautta ▶



muokkaamaan ainakaan yleensä kehoaan. Sen sijaan pakkoajatukset kohdistuvat konkreettisesti itse ruokaan ja syömiseen.

Mirva Korpela sanoo, ettei raja ihmisen persoonaan kuuluvan varovaisuuden ja syömishäiriöstä kertovan valikoivuuden välillä ei ole selkeä. Aikuisella arfid saattaa sekoittua näennäisesti terveellisen tai eettisen ruokavalion tavoitteluun.

Pahimmillaan arfid on kuitenkin sairaus, joka heikentää merkittävästi yleistä toimintakykyä ja fyysistä terveyttä.

– Lapset saattavat pudota omilta kasvukäyriltään tai kasvu voi pysähtyä kokonaan. Myös aikuisilla seurauksena on vakaviakin puutostiloja tai suoraista aliravitsemusta.

Myös sosiaaliset haitat ovat usein huomattavia. Lapsen arfid tekee koko perheen ruokailuhetkistä helposti tuskallisen taistelutantereen. Aikuinen alkaa ehkä vältellä kaikkea syömistä muiden ihmisten seurassa koska ei halua kiinnittää toisten huomiota erikoisiin valintoihinsa.

– Tällainen voi eristää ihmistä pahasti. Nuori ei uskalla lähteä viettämään aikaa ystävien kanssa sen vuoksi, että muut haluavat mahdollisesti mennä kahvilaan tai hampurilaisille.

ROHKEASTI PUHEEKSI

Arfid ei ole uusi asia. Korpela sanoo, että ammattilaiset ovat aina kohdanneet erittäin valikoivaa tai rajoittunutta syömistä, mutta nimen ja diag-

ARFID SAATTAA SEKOITTUA EETTISEN RUOKAVALION TAVOITTELUUN.

Mikä ihmeen arfid?

Arfid tulee sanoista Avoidant Restrictive Food Intake Disorder. Se on melko tuore syömishäiriö-diagnosi.

Arfidin oireisiin kuuluvat esimerkiksi valikoiva syöminen, vähäinen ruokahalu sekä syömiseen seurausten pelko. Ruoka ei ehkä ylipäätään kiinnosta lainkaan.

Sairastunut saattaa vältellä useita ruokalajeja tai raaka-aineita, ja hän kiinnittää paljon huomiota ruoan rakenteeseen, muotoihin tai väriin. Usein hän haluaa erotella ruoan ainesosat tarkasti toisistaan.

Arfidin yksi oire on pelko, että syömisestä seuraa tukehtuminen tai pahoinvointia. Kylläisyys saattaa tuntua epämiellyttävältä ja sitä halutaan välttää.

Apua tarjoavat esimerkiksi erilaiset psykoterapiamuodot, ravitsemusterapeutit ja toimintaterapeutit.

noosin puuttuminen on vaikeuttanut ongelmiin tarttumista. Vuonna 2018 arfid pääsi osaksi kansainvälistä ICD-11-tautiluokitusta, mutta Suomessa käytettyyn luokitukseen arfid ei vielä sisälly.

– Toivottavasti seuraavassa päivityksessä arfid saa virallisen diagnosoisin. Tämä helpottaisi avun saamista ja selkiyttäisi hoitopolkuja.

Avun hakeminen kannattaa Mirva Korpelan mukaan aina, kun valikoiva syöminen aiheuttaa selkeitä fyysisiä tai sosiaalisia ongelmia. Aikuinen voi ottaa oireensa puheeksi perusterveydenhuollossa tai työterveyshuollossa. Pienten lasten pulmissa taas luontevin väylä on usein neuvola tai kouluterveydenhuolto.

Mirva Korpela kannustaa myös hoitoalan ammattilaisia kertomaan havainnoistaan rohkeasti. Mitä nopeammin arfidiin tartutaan, sitä paremmin apu yleensä tehoaa. Hoitamattomina syömishäiriöt tyypillisesti syvenevät.

– Varhaiskasvatuksessa työskentelevä saattaa esimerkiksi huomata lapsen syömiseen muuttuvan kovin valikoivaksi ja niukaksi. Tällöin voi jutella vanhempien kanssa ja kysyä, ovatko he huomanneet saman tapahtuneen kotona.

HOITOVAIHTOEHTOJA ON TARJOLLA

Kuten kaikissa syömishäiriöissä, myös arfidin hoidossa parhaiten auttaa myötätuntoinen, lempeä ja kannustava suhtautuminen. Perheenjäsenen on tärkeää ymmärtää, ettei läheinen olen valinnut tai halunnut syömishäiriötä.

Vaikka virallista diagnosoilukitusta ei vielä ole, hoitovaihtoehtoja on Mirva Korpelan mukaan tarjolla. Erilaiset psykoterapiamuodot auttavat käymään läpi ja käsittelemään ruokaan ja syömiseen liittyviä pelkoja.

– Ravitsemusterapeutin kanssa voi miettiä, jääkö jokin tärkeä ravintoaine saamatta ja mistä ruokavalion laajentamisen voisi aloittaa. Toimintaterapiassa on mahdollista harjoitella yhdessä konkreettisia syömistilanteita. Puhe-terapeuteista taas jotkut ovat erikoistuneet nielemisen pulmiin, Mirva Korpela luettelee. ■



SANO JOO MIHIN HALUAT.

Seure tarjoaa eniten vapautta sekä eniten mahdollisuuksia ja tapoja tehdä töitä pääkaupunkiseudun sosiaali- ja terveydenhuollossa. Sinä päätät.

Katso työmahdollisuudet — seure.fi

SEURE 



Ikäihmiset & mielenterveys 3/3

KUN EI JAKSA ENÄÄ ELÄÄ

TEKSTI KERTTU JUUTILAINEN KUVA MOSTPHOTOS

Joka toinen päivä joku eläkeikäinen suomalainen päättyy itsemurhaan. Kehon ja mielen sairaudet, pelko muiden avun varaan joutumisesta tai huoli palveluiden riittävydestä voivat saada itsemurhan näyttämään ainoalta vaihtoehdolta.

Saavuin erääseen tehostetun palveluasumisen yksikköön, jonka eteisaulassa vastassa istui pyörätuolissaan minulle ennestään tuttu mies. Hän pyysi, että voisinko tuoda seuraavalla kerralla mukani hänelle asean. Ei jäänyt epäselväksi, mihin hän olisi sitä halunnut käyttää.”

Psykologi ja psykoterapeutti **Anu Määttä** muistelee iäkkäiden itsetuhoisuuden kohtaamista urallaan. Edellä kuvattu mies oli valmis päättämään päivänsä oman käden kautta.

Toisaalta itsetuhoisuus voi olla aktiivisten aikomusten tai tekojen lisäksi myös passiivista, itseen kohdistuvaa vahingollista toimintaa: hoidosta tai lääkkeitä kieltäytymistä, päihteidenkäyttöä, syömättömyyttä ja itsensä laiminlyömistä, mikä hiljalleen voi johtaa terveyden menettämiseen ja ennenaikaiseen kuolemaan.

– Osalla ihmisistä vakaumus, pelko taivaspaikan menettämisestä tai ajatus läheisille aiheutuvasta taakasta tai häpeästä voivat estää aktiivisen itsemurhan. Passiivinen itsetuhoisuus voi olla

vähemmän tiedostettua ihmiselle itselleenkin ja se jää myös herkemmin huomaamatta.

Määttä muistuttaa, että kaikenlainen itseä vahingoittava toiminta ja kuolemantoiveet on aina tärkeää ottaa vakavasti. Itsetuhoisiin mietteisiin johtavat asiat ovat ihmiselle kohtuuttoman raskaita kantaa, minkä lisäksi on vaarana, että ne voivat johtaa myös tekoihin.

NOIN JOKA TOINEN PÄIVÄ

Ikäihmisten itsetuhoisten ajatusten tai

tekojen kohtaamiset eivät ole lähihoitajille tavattomia tilanteita.

2010-luvun loppupuolella yli 65-vuotiaiden tekemiä itsemurhia on ollut vuosittain noin 150-200, siis noin joka toinen päivä. Vuonna 2020 joka viides itsemurhan tehneistä oli yli 65-vuotias. Iäkkäiden itsemurhat ovat nuorempiin verrattuna harkitumpia ja teko useammin myös onnistuu.

– Itsemurhia saat-
taa jäädä myös tilas-
tojen taakse. Kuolin-
syyksi on voitu mer-
kitä esimerkiksi on-
nettomuus tai tapa-
turma, vaikka taustalla olisikin ollut itsemurhasuunnitelma. On surullista, jos ihmistä hoidetaan vasta itsemurhayrityksen jälkeen tai he eivät hakeudu hoitoon ollenkaan. Määttä sanoo.

Työuran päättyminen, leskeytyminen, somaattiset tai mielen sairaudet sekä yksinäisyys ovat merkittäviä itsetuhoisuuden riskitekijöitä iäkkäälle.

Itsetuhoisuuden taustalla on usein vakavaa masennusta tai ahdistuneisuutta, joskus myös todellisuuden tajun heikentymistä. Äänet päässä voivat kehottaa itsemurhaan, tai syyllisyyden ja häpeän kokemukset johonkin asiaan liittyen ovat epärealistisen voimakkaita. Myös aivoverenkiertohäiriöiden jälkeiset masennustilat ovat yleisiä ja voivat ajaa jopa itsemurhayritykseen.

SAIRASTUMINEN VOI OLLA SUURI KRIISIN PAIKKA

Itsemurhariski jää usein terveystalveissa tunnistamatta. Tutkimuksessa on havaittu, että valtaosalla itsemurhan tehneistä iäkkäistä on ollut kontakti sote-palveluihin. Esimerkiksi hiljattain sairaalahoidosta kotiutuneet ovat itsemurhavaarassa.

– Jos ihminen sairastuu somaattisesti, pitäisi aina muistaa, että myös mieli reagoi siihen. Jos jokin vakava sairaus löytyy, olisi tärkeää muistaa kysyä ihmiseltä, että miltä tämä diagnoosi tuntuu. Pelkkä esite kotiin luettavaksi ei riitä.

Jos ihminen jätetään yksin, tulevaisuudennäkymät esimerkiksi muistisairausdiagnoosin jälkeen voivat olla toivottomia. Pelot toisten avun va-

raan joutumisesta ja oman toimintakyvyn menettämisestä voivat kasvaa niin suuriksi, että itsemurha voi näyttää ainoalta keinolta vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa.

Moniin sairauksiin voi liittyä myös virheellisiä ja vanhentuneita käsityksiä, jotka voivat pahentaa toivottomuuden

tunteita epärealistisen suuriksi. Ajantasaisen tiedon antamisessa ja toiveikkuuden säilyttämisessä hoitohenkilökunnalla on tärkeä rooli.

Miehet ovat ylideustettuina sekä nuorempien että iäkkäiden itsemurhatilastoissa. Määttä uskoo miesten usein kapea-alaisempien ja toiminnallisuuteen painottuvien selviytymiskeinojen sekä kulttuurisen perinteen vaikuttavan ilmiön taustalla. Pelko omatoimisuuden menettämisestä voi olla iso kolaus erityisesti miesten itsetunnolle.

– Etenkin nyt iäkkäiden ihmisten eletyssä elämässä miehen rooliin on usein kuulunut olla perheen pää. Jos rooli kovasti muuttuu sairauden myötä, eikä pysty enää pitämään huolta muista tai itsestäänkään, sopeutuminen siihen voi olla haastavaa.

VAIHTOEHTOJEN TUOMISTA ELÄMÄÄN

Määttä kertoo, että psykologina ja psykoterapeuttina hän aina yrittää ymmärtää ihmisen tilannetta: sitä mikä itsemurhayritykseen tai -toiveisiin on johtanut ja mihin ihminen pyrkii itsetuhoisuudella vastaamaan.

– Kun alkaa selkiytyä mikä rooli itsetuhoisuudella on kyseiselle ihmiselle, voidaan pyrkiä laajentamaan tämän näkökulmaa ja tuomaan vaihtoehtoja elämään siitä, miten vaikeaa tilannetta voitaisiin muilla tavoin ratkoa.

Hoitohenkilökunnalla on keskeinen rooli itsetuhoisuuden havaitsemisessa ja asiakkaan saamisessa hoidon piiriin. Mielenterveyden häiriöissä asiakas tulisi ohjata viipymättä asianmukaiseen hoitoon mielenterveyspalveluihin.

Itsemurha-ajatuksista kysyminen ei suurennakaan itsemurhan riskiä, vaan voi sen sijaan antaa asiakkaalle helpottavan tilan ja luvan kertoa tunteuksistaan.

– Jos huoli itsetuhoisuudesta herää, siitä pitäisi voida keskustella tiimissä, tai konsultoida hoitavaa lääkäriä ja tarvittaessa esimerkiksi geropsykiatrian yksiköitä. Hoitajan ei pitäisi yksin jäädä kantamaan tai ratkaista asiaa, vaan tärkeää olisi olla konsultaatiomahdollisuuksia.

Hoitajan työ on myös elämän merkityksellisyyden tukemista. Ihmisen omien vaikutusmahdollisuuksien vahvistaminen, aito kohtaaminen ja kuuleminen sekä hänen kokemuksensa äärelle pysähtyminen tukevat hyvää elämää ja ennaltaehkäisevät myös itsetuhoisuutta.

Hoitohenkilökunnan olisi tärkeää muistaa tuoda esiin myös elämän valoisia puolia, eikä keskittyä yksin sairauteen ja rajoitteisiin.

– Huomiota tulisi kiinnittää myös asioihin, jotka ovat asiakkaan elämässä edelleen hyvin ja joihin huomiota kiinnittämällä voidaan esimerkiksi sairauksien etenemistä hidastaa. Ei katso vain puutteita, vaan säilyneitä taitoja ja voimavaroja.

KENENKÄÄN EI PITÄISI PELÄTÄ IKÄÄNTYMISTÄ

Vanhukset esitetään uutisoinnissa usein vaikeuksien kautta, mikä voi lisätä arvottomuuden ja merkityksettömyyden tunteita.

– Jos kokee itsensä arvottomaksi tai taakaksi yhteiskunnan silmissä, se saat-
taa heikentää itsearvostusta ja johtaa merkityksettömyyden tunteisiin ja masennukseen, jopa itsetuhoisiin ratkaisuihin. Uutisointi antaa toisinaan varsin synkän kuvan esimerkiksi muistisaira-
raan ihmisen tulevaisuuden näkymistä.

Määttä näkee tärkeänä, että yhteiskunnan iäkkäille tarjoamat palvelut olisivat sillä tasolla, ettei kenenkään tarvitsisi pelätä ikääntymistä ja riittämättömiä tai huonolaatuista palveluja, sairaanakaan. Tällä hetkellä tavoite ei toteudu, minkä Määttä on myös omassa työssään havainnut raskaalla tavalla.

– Työssäni olen kohdannut iäkkäitä, jotka mieluummin suunnittelevat turvautuvansa itsemurhaan kuin toisten apuun, jonka laadusta ei ole takeita. Tällaista ei 2000-luvun Suomessa saisi enää olla. ■

LÄHTEET:
TILASTOKESKUS, FINDIKAATTORI.FI
THL – ITSEMURHAKUOLEMAT SUOMESSA 2016-2018.

Iskias- eli lonkka-hermosärky voi tulla monesta syystä

Iskiaskipu on luonteeltaan hermo- eli neuropaattista kipua, se voi tuntua pistelynä, nippailuna tai aiheuttaa jopa tunnottomuutta.

Iskiashermon ärsytystilan taustalla voi olla esimerkiksi välilevyn pulistuma, joka painaa iskiashermaa.

Välilevyjen pullistumat (protruusio) ja välilevytyrät (discus prolapsi) johtuvat selkärangan välilevyn kulumisesta tai äkillisistä vaurioista. Ne paranevat valtaosin itsensä tai fysioterapeuttin neuvomin harjoituksin. On hyvä muistaa, että nikamien kulumat, välilevypullistumat ja -tyrät ovat yleisiä kuvantamislöydöksiä, eivätkä ole välttämättä kivun takana.

Iskiaskipu voi säteillä pakaraan, reiden takaosaan ja jopa jalkaterään asti.

Myös selkäydinkanavan ahtautuma (spinaalistennoosi) tai hermojuuren ahtautuma (lateraalinen stennoosi) voivat aiheuttaa iskiaskipuja etenkin yli 50-vuotiailla.

Iskiaskivun voivat laukaista myös huonot työasennot, pitkään tai liian kovalla alustalla istuminen ja jatkuva yksipuolinen staattinen lihasrasitus.

Hermokivun kanssa ei kannata jäädä kärvistelemään. Mitä varhaisemmin ärtynyt hermo saadaan rauhoitettua lääkkeillä, sitä paremmat ovat mahdollisuudet ehkäistä kivun pitkittymistä.

Virtsauampi, virtsan ja ulosteen karkailu, ratsupaikka-alueen tunnottomuus, merkittävästi heikentynyt alaraajan lihasvoima tai sietämätön kipu ovat hälytysmerkkejä ja silloin kannattaa hakeutua päivystykseen.

Noidannuoli eli lumbago jumiuttaa selän

Lumbago tulee usein varomattoman liikkeen seurauksena, jolloin selän tukirakenteet, kuten välilevyt, nivelsiteet tai lihassiteet venähtävät.

Noidannuoleen liittyy voimakas kramppi. Lihasten suojaspasmi on kehon keino pyrkiä estämään ihmistä aiheuttamasta lisää vahinkoa kudoksille.

Paikallaan ollessa kipu ei useinkaan tunnu, mutta pienikin liike saa aikaan voimakkaan ja terävän kivun.

Noidannuoli on tyypiltään kudosa-vauriokipua eli nosiseptiivista kipua. Kudosa-vaurioon liittyy tulehdusreaktio, joka ilmenee turvotuksena ja kosketus- ja liikearkautena.

Kudosa-vauriokipu on tyypillisesti särkyä tai jomotusta.

ALASELKÄKIPUUN AUTTAVAT YLEENSÄ AIKA JA LIIKE

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

Alaselkäkipu on yleinen vaiva, lähes jokainen on joskus kärvistellyt sen kourissa. Perimmäinen syy jää piiloon 90 prosentissa tapauksista. Hyvä lihaskunto ja tasapaino ennaltaehkäiset selkäkolotuksia.

Aikoinaan Suomessa uskottiin, että monen kivun ja kolotuksen aiheutti noidan sinkoama nuoli, nykyisinkin lumbagoa kutsutaan noidannuoleksi. Alaselän vaivoja ei enää yritetä parantaa loitsuin, vaikka saattaa kivun iskiessä pari ärräpäättäkkin päästä.

Hyvä uutinen on, että epämiellyttävästä särystä huolimatta kyse on harvoin vakavasta tilanteesta. Huono uutinen on se, että selkävaurioilla on tapana uusiutua.

– Suurin riskitekijä on aikaisemmin sairastettu selkäkipu, sanoo työterveys-huollon erikoislääkäri **Toni Vänni** Terveyshallon.

– Epäspesifi alaselkäkipu on maailmalaajuisesti yleisin työkyvyttömyyttä aiheuttava vaiva.

– Tehokas kivunhoito ja kevyt liikunta ovat kotihoidon a ja o. Kannattaa välttää pitkäkestoista istumista ja maakaamista. Näin pääsee jo pitkälle.

Selkäkipu kestää yleensä muutamasta päivästä pariin viikkoon.

Sairasvuoteeseen ei kannata kellahtaa kipuaan manaamaan, vaan kävely, selkää vetreyttävät jumppaliikkeet ja pieni puuhas-telu ovat vain hyväksi. Lepo voi jopa pitkittää

paranemista, sillä liikkumattomuus heikentää kudosten aineenvaihduntaa.

– En kuitenkaan suosittele urheilmaan, Vänni muistuttaa.

KIVUISSA EI KANNATA KÄRVISTELLÄ

– Mitä tehokkaammin ja paremmin kipua hoidetaan alkuvaiheessa, sitä pa-

rempi on vaste, ennuste ja lopputulos, eikä kipu pääse kroonistumaan.

Kipulääkkeistä ensisijainen on parasetamoli, myös tulehduskipulääkkeitä voi käyttää. Jos kipu ei hellitä käsi-kauppalääkkeillä, kannattaa varata aika työterveyteen

Moni kokee saavansa apua kipuihin lääkityksen lisäksi myös fysioterapiasta, lämpöhoidoista, kylmäpakkauksista ja TENS-laittehoidoista.

– Lämpö voi lievittää lihasjäykkyyttä. Venähdyksessä kylmä tekee hyvää ja poistaa turvotusta. Kylmää ja lämmintä voi kokeilla vuorotellen ja tutkailla, mikä itsestä tuntuu parhaalta, haittaa niistä ei ole.

MASENNUS VOI PITKITTÄÄ SELKÄKIPUJA

Monesti selkäkipukohtaus iskee äkillisesti esimerkiksi virheliikkeen tai staattisessa asennossa kökötämisen jälkeen.

Hoitotyö on fyysisesti rankkaa ja työergonomiaan kannattaa kiinnittää erikoishuomiota.

– Nostot, kiertoliikkeet, tärinä ja huonot työasennot voivat altistaa alaselkäkipulle.

Yleisesti ottaen riskitekijöitä ovat perimä, ikääntymisen mukanaan tuomat kulumat, ylipaino, tupakointi ja vähäinen liikunta.

Myös psykososiaaliset tekijät, kuten stressi ja masennus ovat selkäkipun riskitekijöitä, ja ne voivat vaikuttaa etenkin kivun pitkittymiseen.

– Masentuneena ja ahdistuneena ihminen voi kokea oireet voimakkaampi-

na. Pelko ja välttämiskäyttäytyminen johtavat helposti oravanpyörään ja kipu voi kroonistua.

HYVÄ KUNTO EHKÄISEE SELKÄSÄRYN UUSIUTUMISTA

Kun akuutti tilanne on ohi, kannattaa satsata yleiskuntoa ja lihasvoimaa parantavaan harjoitteluun.

– Keskivartalon hyvä lihastuki stabiloi rankaa esimerkiksi juuri nostoliikkeissä.

Hierontojen ja muiden pehmytkudoskäsittelyjen vaikutus kipuihin ja lihasjumeihin ilman treeniä on tilapäistä. ■

LÄHTEET:
SELKAKANAVA.FI, SELKÄLIITTO
FYSIOS.FI, FYSIOS
ALASELKÄKIPU, KÄYPÄ HOITO –SUOSITUS,
DUODECIM

Raskauskin voi tuntua selässä

Alaselkäkipuja voivat aiheuttaa myös esimerkiksi nikamien ylliliikkuvuus eli instabiliteettiongelmat, selkärankareuma, skolioosi, fasettioire eli nikamien pikkunivelistön akuutti kipu, risti-suoliluv-niveleen eli SI-niveleen liittyvä kipu sekä alaraajojen virheasennot.

Harvinaisempia, mutta vakavia syitä ovat selkäkipuna oireilevat sisäelinsyövät ja kasvainten etäpesäkkeet, eli sekä aortta-aneurysman repeäminen sekä murtumat.

Selkäkiput ovat yleisiä raskauden aikana. Myös kuukautiskivut voivat säteillä selän puolelle.

Suositttele SuPeria

#superlämpöä
#suosittelesuperia



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

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta
varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys >
Suosittele SuPeria



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

18-29-VUOTIAS NUORI SUPERILAINEN! SINUSTAKO AMMATTIOSASTON **SUPER-SOMETTAJA?**



Lähde mukaan vuoden 2022
SuPer-somettajaksi!

Oletko innokas
oppimaan uutta?

Viihdytkö somessa ja sinulla
on jokin näistä



hallussa?

Kiinnostaako lyhytkestoinen
vapaaehtoistoiminta?

Lue lisää:
superliitto.fi/nuorisuperilainen

SuPer-somettajat valitaan
helmikuun **lopussa**.

#nuorisuperilainen

RUNOT KERTOVAT IKÄÄNTYMISESTÄ

Monet 1920- tai 1930-luvulla syntyneet runoilijamme ovat jatkaneet luovaa työtään lähes kuolemaansa saakka. Muutamat heistä ovat julkaisseet viimeimmän runoteoksensa 87–88 vuoden iässä. Näiden taiteilijoiden 2000-luvun tuotannot avaavat huimia näkymiä kokemukselliseen ikääntymiseen. Ne tuovat esille laaja-alaisen kuvan vanheneemisesta ja vanhuudesta.

Hidastunut ja jaksamiseltaan vaihteleva keho kuuluu keskeisiin kuvauksiin. On opittava tunnistamaan fyysisen

kestävyytensä rajat. Mieli saattaa juosta utopioissa, joita ruumis ei kestä. *Vitkaan toivoisin vanhuuden tulevan niin että totun.* (Kyllikki Villa, 2005.)

70 ja 80 vuoden välistä aikaa elävät runoilijat kuvaavat ikääntyneitä aktiivisesti toimivina ihmisinä. Matkustelu, ystävyysuhteet ja suvun lapset täyttävät heidän päivänsä. Lasten spontaanisuus tuo iloa. Suku jatkuu. *Emmi meni viime syksynä kouluun: meitä alkaa olla neljä sukupolvea kirjanoppineita.* (Pertti Nieminen, 2009.)

Elämän viimeiset ajat näyttäytyvät lähes täydellisenä fyysisenä ja psyykkisenä hajoamisena. *Illan viimeisessä kajoissa lyhyessä katkottujen hetkien hitaassa ymmärryksessä menneisyys muistojen ylivallottunut filmi pyörimässä minä uponneena siihen.* (Martta Rossi, 2013.)

Iäkkäiden kerroksellisuus tulee esille. He elävät kolmessa ajassa eli nyky-päivässä, jossa menneisyys on läsnä ja tulevaisuus pilkottaa. Muistelemista kuvataan runsaasti. Ensin muistot ovat mielikuvia menneestä elämästä. Iän lisääntyessä ja kehon haurastuessa ne tulevat esille konkreettisina näkyinä. *Kuollut isoäitini seisoo aamulla ulkona puutarhassa kädessään kuunliljan lehti.* (Bo Carpelan, 2007.) Muistot ja lähellä oleva kuolema luovat hauraissa aivoissa konkreettisia kuvia.

Tulevaisuuden haaveet kohdistuvat toimintakyvyn ja ystävyysuhteiden säi-

lymiseen, inhimilliseen hoitoon ja arvokkaan kuoleman kohtaamiseen. Toiveet ihmiskunnan rauhasta ja suomalaisten lasten ja nuorten pärjäämisestä globaalissa elämässä kuvastavat laajentuneita näkemyksiä.

Kuolemaa pohditaan monin tavoin. Vanheneva muodostaa oman käsityksensä kuolemasta, mikä näyttää edistävän psyykkistä tasapainoa. *Eivät ne kai vain seiso laulamassa tuolla ylhäällä. Varmasti tanssitaan myös.* (Lars Hulten, 2014.)

Vanhuuden kuvauksissa tulee esille myös lähes rajattoman vapauden tunne. Oman elämänsä ymmärtäminen, minuutensa löytäminen, rooleistaan vapautuminen ja yhteys luontoon saavat aikaan näköalojen laajenemisen. Voi elää aidosti omana itsenään. *On hyvä, että en ole enää nuori saan sanoa mitä haluan.* (Eeva Heilala, 2003.)

Vanhenemista ja vanhuutta käsittelevät runot ovat tunneperäisesti voimakkaasti latautuneita. Ne ovat aarreaitta tavalliselle, tunteiden kautta osallistuvalla lukijalle. Taide on merkityksellistä elämän ja kuoleman ymmärtämisessä.

Eettisiä ja filosofisia kannanottoja etsiessäni löysin myös runoilijan kuvaaman vanhustyön arvokkaan piirteen. *Väsänyttä vanhusta hoitaessamme olemme alkumatkalla ihmisyyteen.* (Eeva Heilala, 2012.) Me, vanhuksia hoitavat tai heitä tutkivat toimimme elämän syvällisimpien kysymysten parissa. ■

”VANHUUDEN KUVAUKSISSA TULEE ESILLE
LÄHES RAJATTOMAN VAPAUDEN TUNNE.”





UTELIAISUUS ON TAITOLAJI JA ASENNEKYSYMYKSI

TEKSTI MARIA PALDANIUS KUVITUS MATTI WESTERLUND

Utelias ihminen ottaa selvää, etsii uusia näkökulmia ja haluaa oppia uutta.

Uteliaan työkaverin tunnistaa siitä, että hän työntää nokkansa väärin paikkoihin ja tenttaa yksityisasioita voidakseen juoruta ne sitten eteenpäin.

Tällainen käsitys uteliaisuudesta ja uteliaista ihmisistä on piirtynyt monen mieleen. Organisaatioiden ja johtamisen kehittämiseen erikoistuneen tietokirjailija **Mertzi Bergmanin** mielestä käsitys on vinoutunut.

– Minut on yllättänyt se, miten moni pitää uteliaisuutta lähtökohtaisesti negatiivisena asiana. Ennen kuin aloin luennoida uteliaisuudesta, en edes ajattellut, että on olemassa myös ”huonoa uteliaisuutta”. Edelleen ajattelen, että uteliaisuus on ensisijaisesti hyvinvointia ja tuloksellisuutta lisäävä supervoima.

Tammikuussa ilmestyneessä kirjassaan, *Uteliaisuus – Opas työn, johtamisen ja muutoksen supervoimaan* Bergman sukeltaa syvälle uteliaisuuden ytimeen. Hänen mukaansa uteliaisuus on yksi ihmismielen ratkaisemattomista arvoituksista, joille tiedemiehet eivät monista yrityksistä huolimatta ole löytäneet yhtä, yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Tämä selittää myös uteliaisuuteen liitetyt negatiiviset mielikuvat.

– Uteliaisuus on kuin sähkö: sitä ei ole kukaan koskaan nähnyt, mutta sen vaikutus tuntuu. Sen lisäksi, että uteliaisuus mahdollistaa työelämän muutokset ja innovaatiot, se löytyy myös hyvän johtamisen ytimestä. Tätä potentiaalia ei pitäisi hukata. Valitettavasti uteliaisuus on kuitenkin alikäytetty resurssi.

ENEMMÄN KUIN KIINNOSTUNUT

Uteliaisuus voidaan rinnastaa kiinnostumiseen. Se on myös kosketusetäisyyden päässä luovuudesta ja inspiroitumisesta.

– Uteliaisuus on syvempää ja laajempaa kuin kiinnostuminen. Se on sekin taito että asenne, ja osa persoonallisuutta. Asenteena uteliaisuus näkyy esimerkiksi siinä, miten ihminen tekee havaintoja ja millaisessa suhteessa hän on itseensä, muihin ihmisiin ja maailmaan, Bergman sanoo.

Monelle voi olla havahduttavaa tiedostaa, että uteliaisuutta voi treenata ja kehittää. Toisaalta uteliaisuus riippuu myös ympäristöstä ja tilanteesta.

– Jos esimerkiksi työyhteisö kannustaa uteliaisuuteen, uteliaisuuden potentiaali ihmisessä saa tilaa ja tilaisuuden vahvistua. Sosiaalisena olentona ihminen on jatkuvassa suhteessa itseensä ja muihin ihmisiin.

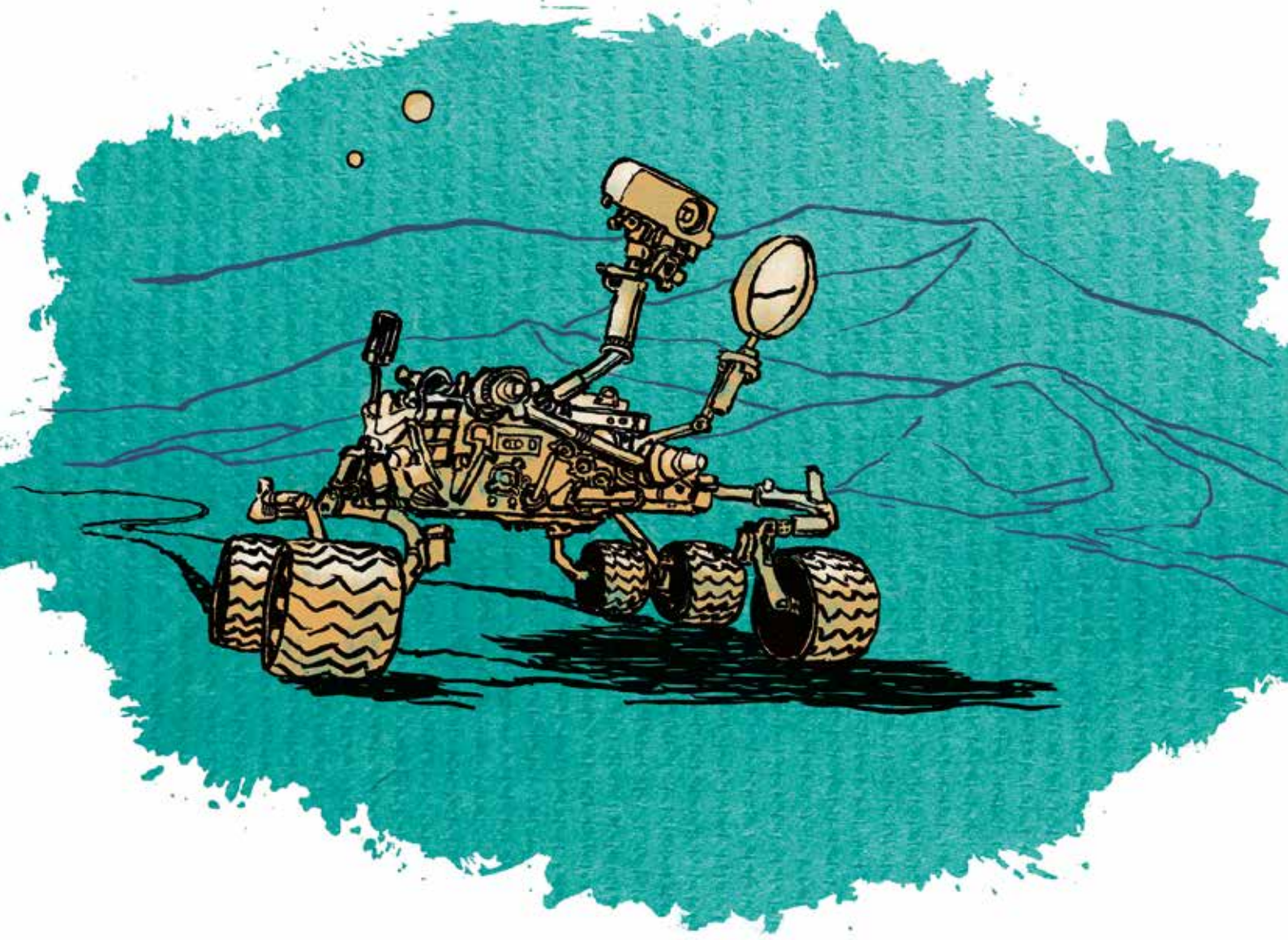
Bergman kannustaa olemaan utelias myös uteliaisuuden käsitettä kohtaan.

– Uteliaisuus on innostavaa ja intohimoista elämää luova voima, joka tapahtuu tässä ja nyt. Uteliaisuus on valinta. Kaikissa tilanteissa, töissä ja kotona meillä on vapaus valita uteliaisuus tai jättää se valitsematta.

UTELIAISUUS LISÄÄ TYÖHYVINVOINTIA

Mitä kuuluu? Miten kotona menee? Onko sinulla tähän asiaan ideoita tai parannusehdotuksia? Voisitko opettaa, miten tämä juttu tehdään – sinä osaat sen niin hyvin! Anteeksi, mikä olikaan sinun nimesi – taidat olla uusi täällä? Uteliaisuus ei ole rakettitiedettä, vaan pikemminkin verrattavissa silmien avaamiseen. ►

MITÄ MUUT TÖISSÄ AJATTELEVAT, JOS INNOSTUN LIIKAA?



– Uteliaisuus on kykyä vastaanottaa aistihavaintoja ja suunnata huomion ulospäin. Kun tiedostaa oman toimintansa vaikutukset ympäristöön, omaa toimintaa voi alkaa muokata. Menestyvän työyhteisön ytimessä on kyky olla utelias muita kohtaan. Uteliaisuus on yksi työhyvinvoinnin avaimista, Bergman linjaa.

Uteliaisuus on aina sidoksissa oppimiseen – ja toisinpäin. Työyhteisöjä voidaan ajatella eräänlaisina uteliaisuuden ja oppimisen ”koelaboratorioina”, joissa kukin pääsee sekä jakamaan että kartuttamaan osaamistaan. Parhaimmillaan työyhteisö kannustaa avoimuuteen, uteliaisuuteen ja luovaan ajatteluun.

PIENISSÄ HETKISSÄ PYSTYY TEKEMÄÄN TÄRKEITÄ VALINTOJA.

– Jos mietitään esimerkiksi terveydenhuoltoalan työyhteisöjä, siellä ihmiset kohtaavat toisensa päivittäin. Kaikki kohtaamistilanteet antavat mahdollisuuden uteliaisuuteen, oli kyse sitten potilaista tai kollegoista. Kun on itse utelias ja kiinnostunut toisesta ihmisestä, se ruokkii myös toisen uteliaisuutta, Bergman sanoo.

Uteliaisuuden uranuurtajana Bergman tunnistaa kuitenkin myös kolikon kääntöpuolen: terveydenhuoltoalan arki on hektistä ja työ usein kuormittavaa. Jos uteliaisuudella tarkoitetaan vapaata vaikutteiden virtaan heittäytymistä, sellaiselle ei välttämättä löydy aikaa. Mutta miten paljon aikaa uteliaisuus lopulta vaatii?

– Kiireisinäkin päivinä on mahdollista tuoda uteliaampaa läsnäoloa kaikkiin kohtaamisiin. Uteliaisuudelle voi löytyä sijaa hyvinkin arkisista asioista ja tilanteista, ja pienissä hetkissä pystyy tekemään tärkeitä valintoja.

UTELIAS TUNTEE ITSENSÄ

Aidon ja ulospäin suuntautuneen uteliaisuuden omaksuminen vaatii usein myös paria taka-askelta – siis syväsu-kellusta omaan sisimpään. Bergman muistuttaa, että yhtä tärkeää kuin uteliaisuus muita kohtaan on uteliaisuus itseä kohtaan. Sisäinen inventaario voi alkaa esimerkiksi kysymällä, mikä minut saa uteliaaksi.

– Itsetuntemus kasvaa, kun ihminen alkaa ymmärtää, mikä tekee hänet itsensä uteliaaksi. On tärkeää olla kiinnostunut paitsi omista vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista, myös

omista heikkouksista ja keskeneräisyydestä. Silloin on helpompaa suhtautua myös muihin ihmisiin lempeämmin ja armollisemmin.

Mutta mitä jos huomaa olevansa kiinnostunut vain harvoista asioista tai ei mistään – tai vastaavasti kaikista maailman asioista? Onko syytä huoleen? Bergmanin mukaan tärkeintä on rajanveto. Kaikesta kiinnostunut saattaa aloittaa monia asioita, mutta lannistuu, kun moni asia jää kesken. Jos taas ihminen ei koe kiinnostuvansa mistään, olennaista on kartoittaa uteliaisuuden esteitä ja raivata uteliaisuudelle tilaa.

– Veikkaan, että jos ihmisellä ei ole lainkaan uteliaisuutta, uuden oppiminen voi olla epämiellyttävää ja jopa vaikeaa. Silloin on tärkeää selvittää, mitä on asenteen taustalla. Organisaatioissa

yksi yleisimmistä peloista on se, mitä muut ajattelevat. Vaikutanko hölmöltä, jos alan intoilla liikaa – tai jos en osaakaan?

Bergmanin kokemuksen mukaan useimmilla työpaikoilla kuitenkin ajatellaan, että uudistuminen ja uuden oppiminen on tärkeää, ja siihen myös kannustetaan. Uteliaisuus tuo kilpailuetua ja ylivoimaa – ja onpa sen kaavailtu olevan jopa tulevaisuuden menestyjien valttikortti. Muutoksessa uteliaisuus voi olla vipu, joka kääntää koko systeemin onnellisempaan asentoon.

– Uteliaisuus on ominaisuus, joka voi auttaa ihmistä niin työssä kuin arjessakin. Se on yhtä luonnollista kuin hengittäminen. Uteliaisuus on itsetuntemusta ja itsen johtamista. Sen voima on ihmisyytemme voimaa. ■

HYVÄSSÄ TYÖYHTEISÖSSÄ OLLAAN UTELIAITA MUITA KOHTAAN.

Kohti uteliaampaa työyhteisöä

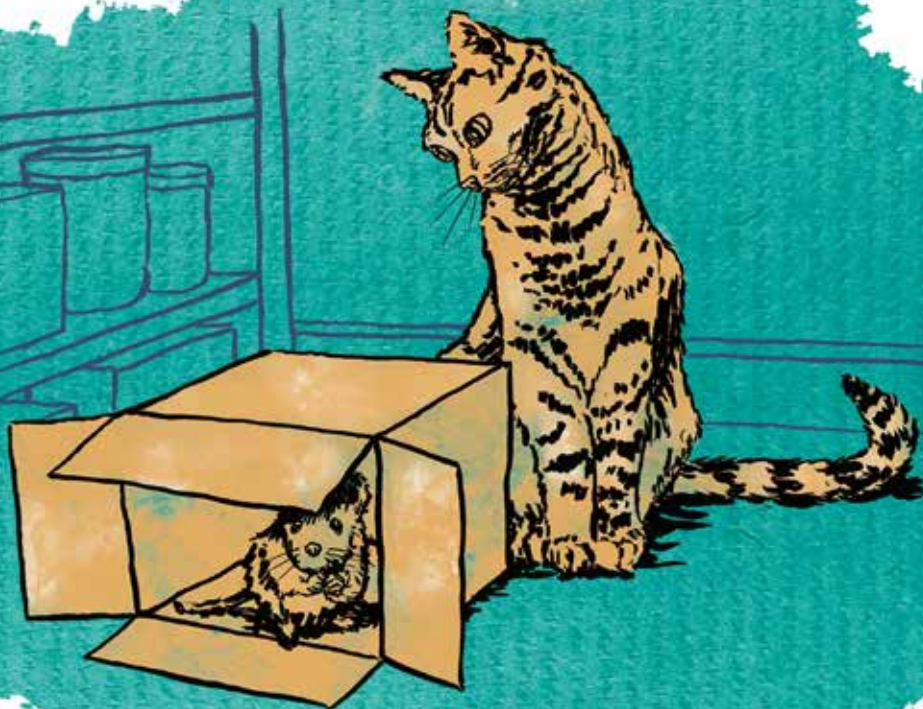
1) Näe uteliaisuus supervoimana. "Uteliaisuus on meissä kaikissa, se on osa ihmisen persoonallisuutta. Uteliaisuus on yksi työhyvinvoinnin ja samalla myös onnellisuuden avaimista. Siksi sitä kannattaa pyrkiä kaikin keinoin vahvistamaan sekä omassa elämässä että työyhteisössä."

2) Tee sisäinen inventaario. "Selvitä, mitkä asiat herättävät sinun uteliaisuutesi ja mitkä asiat ovat ehkä uteliaisuutesi tiellä. Kun ihminen alkaa ymmärtää omaa uteliaisuuttaan, itsetuntemus kasvaa ja hänen on helpompaa suhtautua myös muihin ihmisiin lempeämmin ja armollisemmin – ja uteliaammin."

3) Kiinnostu kollegan osaamisesta. "Pyydä kollegaa opettamaan sinulle jokin taito, josta hän on itse ylpeä. Kun ihminen kokee, että hänellä on jotain annettavaa, se kohottaa omanarvontuntoa. Meillä kaikilla on paljon osaamista, joka ei pääse työpäivien aikana esille – ja sinä opit samalla uuden taidon."

4) Kyseenalaista vanhat ajatuksesi uteliaisuudesta. "Uteliaisuus nähdään usein negatiivisena asiana, ikään kuin kyse olisi vain vääriin asioihin sekaantumisesta. Jotta voisi olla aidosti utelias ja kiinnostunut, täytyy oppia näkemään uteliaisuus supervoimana, joka lisää hyvinvointia sekä työelämässä että arjessa."

5) Etsi pienimpiäkin mahdollisuuksia uteliaisuuteen ja asioista kiinnostumiseen. "Tämä on jatkuvan uteliaisuuden ydinstrategia. Pienikin muutos omassa asenteessa riittää. Kaiken ei tarvitse muuttua. Pienten uteliaisuusaskelten merkitys voi olla mittamaton."





TARKISTA JÄSENTIETOSI OMA SUPERISSA **28.2. MENNESSÄ** JA OSALLISTU ARVONTAAN!

Keväällä käytävien työehtosopimus-neuvotteluiden takia on erityisen tärkeää, että jäsentiedot ovat kunnossa ja tavoitamme kaikki jäsenet.

Tarkista ja päivitä tarvittaessa yhteys- ja työpaikkatietosi **Oma SuPerin** kautta **28.2. mennessä**.

Kaikkien Oma SuPerin kautta jäsentietonsa viimeistään 28.2. tarkistaneiden kesken arvotaan yksi **Samsung Galaxy Z Fold3 -tablettipuhelin** ja kaksi **Samsung Galaxy Z Flip3 -puhelinta**. Lisäksi arvotaan viisi SuPerin tuotepalkintoa.

www.superliitto/paivita



JANOATKO TIETOA?

RYHDY YHDYS- JÄSENEKSI!

Yhdysjäsen YHDISTÄÄ!

superliitto.fi/yhdysjasen

superliitto

Työnantaja maksoi samasta työstä eri palkkaa **LÄHIHOITAJILLE YLI 40 000 EUROA KORVAUKSIA**

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Käräjäoikeudessa palkkaerolle ei löytynyt laillista perustetta.
Työnantaja oli itse aiheuttanut sen.

Parkanon kaupunki oli luovuttanut tehostetun palveluasumisen yksikön Pihlajalinna-konserniin kuuluvalla Kolmostien Terveys Oy:lle vuoden 2015 alussa. Kaupungin työntekijät siirtyivät yrityksen palvelukseen vanhoina työntekijöinä. Yksikössä noudatettava työehtosopimus vaihtui kunnallisesta KVTESistä yksityiseen sosiaalipalvelualan työehtosopimukseen.

Liikkeenluovutuksessa työntekijöiden palkat eivät saa laskea, joten työehtosopimusten välinen palkkaero maksettiin lähihoitajille henkilökohtaisina palkanosina ja siirtymälisinä. Niitä ei kuitenkaan maksettu samantasoisina kaikille työntekijöille.

Yritykseen palkatuille uusille työntekijöille henkilökohtaista palkanosaa

tai siirtymälisää ei maksettu lainkaan. Liikkeenluovutuksen yhteydessä tulleet työntekijät saivat siis korkeampaa palkkaa kuin sen jälkeen aloittaneet lähihoitajat, vaikka he tekivät samaa työtä.

KÄRÄJÄOIKEUS TUOMITSI TYÖNANTAJAN KORVAUKSIIN

Lähihoitajat ottivat yhteyttä SuPeriin palkkaeron korjaamiseksi. SuPer yritti sopia asiaa työnantajan kanssa, mutta sovintohalukkuutta ei löytynyt. Asia siirtyi oikeuden ratkaistavaksi.

Käräjäoikeuden mukaan lähihoitajien palkkaeroille ollut hyväksyttävää syytä. Liikkeenluovutus ei tässä tapauksessa ollut hyväksyttävä syy, koska liikkeenluovutuksen hetkellä yrityksen palveluksessa ei ollut yhtään työntekijää.

Työnantaja oli näin ollen luonut palkkaeron itse palkkaamalla uudet työntekijät alemmalla palkalla.

Työnantaja vetosi kohtuulliseen siirtymäaikaan palkkojen harmonisoimiseksi mutta ei ollut ryhtynyt mihinkään toimenpiteisiin palkkaerojen poistamiseksi. Käräjäoikeus ei nähnyt perustetta siirtymäajalle, koska palkkaero oli työnantajan itsensä luoma. Vahingot tuli korvata siitä hetkestä lähtien, kun työnantaja oli rikkonut tasapuolisen kohtelun velvoitetta.

Käräjäoikeus tuomitsi työnantajan maksamaan neljälle lähihoitajalle yhteensä yli 40 000 euroa palkkavahinkoa viivästyskorkoineen. Työnantajan korvattavaksi jäi lisäksi lähes kaikki lähihoitajien oikeudenkäyntikulut.

Tuomio ei vielä ole lainvoimainen. ■



Virheet palkanmaksussa ovat yleistyneet

PALKKALASKELMAN TARKISTAMINEN ON PALJASTANUT JOPA TUHANSIEN EUROJEN HEITTOJA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Palkkalaskelma kannattaa tarkistaa aina palkanmaksun yhteydessä, kannustaa SuPerin asiantuntija Virve Aho.

Virheiden korjaaminen on sitä helpompaa mitä nopeammin asian ottaa puheeksi työnantajan kanssa.



Lähihoitaja oli töissä yksityisellä työnantajalla tarvittaessa töihin kutsuttavan sopimuksella. Työajat vaihtelivat, mutta noin kolmen kuukauden ajalta töitä oli tehty erityisen paljon. Lähihoitaja totesi, ettei hänelle ollut maksettu ylitöitä oikein. Hän yritti ensin selvittää asiaa työnantajan kanssa siinä onnistumatta. Tämän jälkeen asia siirtyi liittoon.

Palkkoja tarkistettaessa huomattiin, että ylitöiden lisäksi perustunteja oli maksettu liian vähän lähes jokaisen palkanmaksun yhteydessä ja arkipyhälyhennyskorvaukset olivat maksamatta.

Vastaavanlaiset tapaukset ovat tuttuja SuPerin asiantuntija **Virve Aholle**. Hänen mukaansa palkanmaksuun liittyvät epäselvyydet ovat yksi tavallisimmista syistä ottaa yhteyttä liittoon.

– Usein käy niin, että kun palkkakuitista lähdetään tarkistamaan yhtä asiaa, huomataan muitakin epäkohtia.

Edellä kuvatussa tapauksessa lähihoitajalle oli lyhyessä ajassa kertynyt palkkasaatavia yli 2 000 euroa, jotka työnantaja maksoi SuPerin yhteydenoton jälkeen.

Tavallisesti työnantajalta maksamatta jääneet summat ovat suuruudeltaan muutamia sataasia, joskus todellakin jopa tuhansia euroja.

– Tämä on oikeasti iso ongelma. Liiton tietoon tulee vain murto-osa tapauksista. Emme voi edes tietää, kuinka montaa työntekijää asia koskettaa.

INHIMILLISIÄ ERHEITÄ

Virve Ahon mukaan suurimmassa osassa tapauksista kyse on inhimillisistä virheistä.

– Virheitä voi tulla palkanlaskennan eri vaiheissa, esimerkiksi jos se on ulkoistettu. Osaavista palkanlaskijoista on pulaa, eikä esimerkiksi työehtosopimuksia tunneta välttämättä kovin hyvin.

Lisäksi vuorotyössä erilaisten lisien tarkastaminen ei työntekijälle itselle

kään ole aina ihan yksinkertainen asia.

Jos työntekijällä herää epäily, että palkkaa on maksettu liian vähän tai liian paljon, asia kannattaa ottaa ensimmäisenä puheeksi oman esimiehen kanssa.

– Työnantajan tehtävä on huolehtia palkanmaksusta. Työntekijän velvollisuus on puolestaan tarkistaa, että palkka on oikein maksettu.

Aivan tavatonta ei ole sekään, että palkkaa on maksettu liikaa. Näin voi sattua vaikkapa silloin, kun työntekijä siirtyy kokoaikatyöstä osa-aikaiseksi, eikä tieto muutoksesta tavoita palkanlaskentaa.

– Työntekijän voi olla vaikea ymmärtää, että työnantajalla on oikeus pe-

TARKISTA PALKKALASKELMASTA AINAKIN NÄMÄ

- Työvuorolisät
- Sairausloma-ajan palkka
- Vuosiloma-ajan palkka
- Ylityökorvaus
- Tuntityöntekijällä myös arkipyhäkorvaus
- SuPerin jäsenmaksu

Tuntipalkan saat selville jakamalla kuukausipalkan luvulla 163. Esimerkiksi 2225 jaettuna 163:lla = 13,56€.

riä liikaa maksettu palkka vaikka virhe olisi selkeästi ollut työnantajan. Takaisinmaksusta tulee kuitenkin aina neuvotella työntekijän kanssa. Summaa ei saa periä kerralla pois, ellei niin sovita työntekijän kanssa.

Jos palkkaepäselvyydet eivät etene työnantajan kanssa keskustelemalla, kannattaa pyytää apua omalta luottamusmieheltä, tai jos luottamusmiehistä ei ole, ottamalla yhteyttä SuPeriin.

HIEMAN LISÄÄ PALKKA-AVOIMUUTTA

Työpaikoilla voisi Virve Ahon mukaan ottaa tavaksi, että palkkatositteen tarkistaminen käytäisiin läpi jo perehdytyksessä.

– Palkoista puhutaan hyvin vähän työpaikoilla, mutta sen verran avoimuutta pitäisi olla, että mahdolliset virheet tulevat esiin. Samalla tavalla, kun pidämme muutenkin huolta työkalaveristamme, ja siitä, miten he voivat, voisimme kysyä, osaatko tarkistaa palkkasi, ja auttaa, jos siinä on jotain epäselvää.

Suu kannattaa avata vähintäänkin silloin, kun omassa palkanmaksussa paljastuu virhe, sillä joskus vika voi olla palkanmaksussa laajemminkin.

Työntekijällä on oikeus vaatia palkkasaatavia viisi vuotta eräpäivästä. Jos työsuhte on päättynyt, oikeus saataviin on kaksi vuotta palkan eräntymisestä. Myöhässä maksetusta palkasta työntekijällä on oikeus viivästyskorkoon, mutta minään merkittävän lisätulona sitä ei voi pitää. Summa on yleensä korkeintaan parin euron luokkaa. ■

EPÄSELVYYDET PALKOISSA ON ISO ONGELMA.

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

La Carita
Tilaisuudessa julkistetaan
La Carita -säätiön
tunnustuspalkintojen
saajat.

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



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

VELJEKSET

Tänään on sellainen mitänsanomaton helmikuinen ilta-päivä, joka kiteyttää haaleana hetken vielä uinuvan talven ja aavistuksena ilmassa vivahtavan alkukevään välissä. Päivä, joka hukkuu helposti muihin viereisiin, jossa väripaletin sävyt ovat ne kaikista laimeimman väriset.

Niin kuin se talokin siellä mutkaisen, polanteisen tien päässä. Ohitan hieman haparoivasti huojuvan postilaatikon, epäröin hetken olenko oikeassa paikassa. Talo on parhaat aikansa nähnyt mutta seisoo vielä ryhdikkäästi, vanha metsä taustanaan. Silmäilen taloa maskia pukiessani. Ei näy naisen käden kosketusta, on ensimmäinen ajatukseni. Ei pitsiverhoja ikkunassa, ei tuikkulyhtyä portailla, ei havukranssia ovesta toimittamassa tervetulleeksi.

Eteisessä kopistan lumisia kenkiäni ja silmiini osuu seinällä olevat kaksi puista maalattua tulppaania, joiden sävyt sopivat maailmaan ympärillämme. Mistä ne ovat siihen joskus kauan sitten ajautuneet, ajatus viivähtää mielessäni.

Veljekset istuvat peremmällä pirtissä. Ajautuneet ovat hekin siihen, elämän muovaamina. Yhdessä eletty elämä lähenee heillä pian vuosisataa. Työteliäs tausta ja tuhannet tarinat, joiden muistot nitisevät nojatuolin kuluneessa nahassa. Nyt he elävät kahdestaan tuossa haaleassa talossa. Toinen muistina toiselle, toinen äänenä hiljaisuudessa toiselle.

Jaha, uusi tyttö taas, asiakkaani tervehtii. Hänen vaatimaton hymynsä pehmentää viestiä, toivon omani kuuluvan äänestä maskin takaa. Miten kaipaankaan asiakkaille hymyilemistä.

Ensimmäisellä käynnillä sitä tunnistee, huomioi ja kuuntelee rupattelun

ja askareiden välissä. Miten täällä eletään, millä tavalla kommunikoidaan, kuinka pärjätään. Kuka pesee pyykkiä ja miltä jääkapissa näyttää. Kuka huolehtii lääkkeiden jaosta, käykö joku kantamassa polttopuut sisään. En huomaa asiakkaassani jälkeäkään tyypillisestä muistisairaudesta usein aiheuttamasta levottomuudesta, saati epävarmuuden aiheuttamasta kiukkuisuudesta. Vain lähes huomaamattoman eleen antaessani toimintaohjeita, sellainen pieni, vähän hämmentynyt katse veljeä kohti. Veli nyökkää tyyntäytävästi, ihan yhtä huomaamattomasti. Haalea talo huoo-

kaa ympärillä tutussa turvallisuudessaan. Kaikki on hyvin. Iltapäivän toimet sujuvat vaivattomasti, hän ei puhu paljon, mutta katselee tiiviisti ja hymähtelee välillä.

Lipaston päältä puuttuu pitkä valokuvarivi lapsia ja lapsenlapsia valkoisissaan, juhlahetkissään ja elämän kirjossa. Lähtiessäni vilkaisen tulppaaneita eteisessä, kierrän kaulahuivin kahdelle kierrokselle. Kaksi harmaata päätä kurkottaa ikkunasta katsomaan lähtöäni, toinen taitaa heilauttaa kättään. Aurinko pilkistää taivaan nurkalta. ■

Veljeksillä on takana työteliäs elämä ja tuhannet tarinat, joiden muistot nitisevät nojatuolin kuluneessa nahassa. Paljon nähneinä he nyt istuvat kahdestaan tuossa haaleassa talossa.



Lähihoitajaopiskelija, LIITY MUKAAN!

superliitto.fi/jasenyys/liity

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

JÄSENMAKSU 0 €/kuukausi

JÄSENETUJASI

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

Lue lisää: superliitto.fi/jasenyys



SUPER
superliitto.fi

”Työkokemus lähihoitajana on opettanut, että siitä ei ole apua, jos teen asiat toisen puolesta. Nytkin tehtäväni on ohjata otamaan vastuuta.”



”HEI, KESKITYTÄÄN TÄHÄN NYT!”

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT KATRI TIAINEN

Ohjaaja nykäisee oppitunnilla opiskelijaa hihasta, jos tämän huomio herpaantuu.

Metallilevyhallissa raikaa kovaääninen kirsunta ja pauke, kun tulevat levyseppähitsaajat ja koneistajat opiskelevat ammattiinsa. Kaiken räimeen keskellä kulkee ohjaaja **Ilkka Silvennoinen**.

– Vaikka hallissa on hirveä meteli ja mekkala, aina siellä on joku, joka haluaa istua hetkeksi kanssani alas ja jutella. Sinne minun kannattaa aina mennä ja näyttää, että olen käytettävissä, sillä opiskelijat haluavat jutella.

Silvennoisen työn ydinsisältöä on opiskelijoiden pariin jalkautuminen. Hän työskentelee erityisesti teknologian alan opiskelijoiden parissa. Yllättävän moni ammattiin opiskeleva kaipaa mukavaa juttukaveria, jolle voi kertoa luottamuksellisiakin asioita. Silvennoinen myös soittelee opiskelijoille päivittäin ja kyselee kuulumisia.

– Sen sijaan, että kysyisin, että miksi et tullut tänään kouluun, kysyn, mi-

tä sinulle kuuluu. Kuuntelemalla ja pitämällä tuntosarvet pystyssä voin päästä käsiksi esimerkiksi niihin syihin, miksi opiskelija toistuvasti myöhästyy oppitunneilta.

KAIPUU TAVALLISEEN ARKEEN

Aina opiskelija ei itse huomaa, että esimerkiksi myöhäisillan pelaamisella ja aamutuntien poissaoloilla on selvä yhteys. Joskus Silvennoinen on saattanut tehdä diilin opiskelijan kanssa ja kävellyt häntä vastaan aikaisina kouluaamuina. Jo se, että joku välittää niin paljon, että odottaa aulassa tai tien varressa, voi saada aikaan ihmeitä.

Välillä Silvennoinen osallistuu tunteille ja pyrkii siten rauhoittamaan ryhmätilanteita.

– Olisin toivonut itsellenikin sellaista opiskelukaveria, joka vähän nykäisee hihasta ja sanoo, että hei, keskitytään tähän nyt. Toivon, että voin luoda

• **Missä:** Itä-Savon koulutusyhtymä, ammattiopisto Samiedu. Oppilaitos tarjoaa yli 40 erilaista tutkintoa.

• **Mitä:** Ilkka Silvennoinen on aloittanut Samiedun opiskelijapalveluiden ohjaajana joulukuun alussa. Hän on koulutukseltaan työvalmentaja sekä mielenterveys- ja päihdepuolen lähihoitaja. Tällä hetkellä hän viimeistelee sosionomin opintoja.

tasapainoa ja turvallisuutta opiskelijoiden arkeen. Juuri nyt moni meistä kaipaa normaalia aikaa, kun saattoi harrastaa ja viettää vapaa-aikaa yhdessä. Toivon, että paluu sellaiseen on opiskelijoilla vielä edessä. ■

SOPIMUSEDUNVALVONTA VASTASI YLI 8 000 YHTEYDENOTTOON

TEKSTI SANNA RANTALA, SUPERIN LAKIMIES KUVAT MOSTPHOTOS

SuPerin sopimusedunvalvontaa työllistivät viime vuonna eniten jäsenten palkkoihin liittyvät epäselvyydet. Hoitajapulasta huolimatta myös määräaikaista työsuhteita ketjutetaan yhä.

Sopimusedunvalvontayksiköstä vastattiin viime vuonna yli 8 000 puhelimitse, sähköpostitse tai sähköisellä lomakkeella tulleen yhteydenottoon. Oikeudellisia toimeksianto-

ja saimme vuonna 2021 päätökseen 401 kappaletta. Sopimusedunvalvontayksiköön saapui vuonna 2021 yhteensä 256 uutta oikeudellista toimeksiantoa.

Vuonna 2021 jäsenille saatiin korvauksia yhteensä yli 650 000

euroa. Korvaussumma koostui jäsenten saamatta jääneistä palkkasaatavista, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslain mukaisista hyvityksistä sekä työsopimuslain mukaisista vahingonkorvauksista. Korvauksien lisäksi jäsenille saatiin esimerkiksi vakuutisia työsuhteita ja vuosilomapäiviä.

Noin 70 % päättäneistä toimeksiantoista koski palkkaepäselvyyksiä. Palkkaepäselvyydet olivat jälleen selkeästi suurin yksittäinen asiaryhmä. Palkkaepäselvyydet koskivat esimerkiksi vuosilomakorvauksia, työaikalomakorvauksia ja palkkaeroja.

EI MITÄÄN SATOJA JÄSENIÄ KOSKEVAA

Palkka-asoiden lisäksi sopimusedunvalvontayksikössä ratkottiin muun muassa työsuhteen päättymisiin, YT-asioihin, työaikaan, vuosilomiin, työsuojeluun ja työtapaturmiin liittyviä

ongelmia. Huomattavaa on myös, että määräaikaisten työsopimusten ketjutamista koskevat asiat työllistävät edelleen joka vuosi sopimusedunvalvontaa huolimatta maanlaajuisesta hoitajapulasta. Samoin selvitettävänä on ollut

osa-aikaisia työntekijöitä koskeneita lisätyöntarjoamisasioita.

Viime vuonna päättäneistä toimeksiantoista noin puolet koski kuntapuolen työpaikkoja ja puolet yksityisen. Aiempina vuosina kuntapuolen asioita on ollut eniten

päättäneistä toimeksiantoista. Tämä on johtunut yksittäisistä suurista kuntapuolen asioista, jotka ovat sisältäneet useiden jäsenten toimeksiantoja. Vuonna 2021 ei ratkennut yhtään massiivista monia satoja jäseniä koskennutta asiaa, mikä näkyi myös asioiden tasaisempana jakautumisena kuntapuolen ja yksityisen välillä. Vuoden 2021 päättäneissä toimeksiantoissa korostuivatkin monenlaiset yksittäisiä jäseniä koskeneet asiat.

KIRJALLISET SELVITYSPYYNNÖT

Työsuhteeseen liittyviä ongelmia tulee ratkoa ensisijaisesti työpaikalla ja tarvittaessa luottamusmiehen avustuksella. Kaikki työsuhteeseen liittyvät ongelmatilanteet eivät kuitenkaan ratkea työpaikalla, luottamusmiehen avulla tai sopimusedunvalvonnan neuvonnassa puhelimitse tai sähköpostitse.

70 % TOIMEKSI-ANNOISTA KOSKI PALKKAEPÄSELVYYKSIÄ.

Jos asia vaatii laajempaa selvittelyä, lähetämme liitosta puhelimitse tai sähköpostitse tehdyn alkuselvityksen jälkeen saatelomakkeen ja valtakirjan täytettäväksi kirjallisen selvityspyyntöön tekemistä varten. Saatelomake tulee täyttää huolellisesti ja siihen pitää kirjoittaa kuvaus tapahtuneesta ja mihin asiassa tarvitaan apua. Täytetyt lomakkeet ja pyydyt liitteet tulee toimittaa postitse saatelomakkeessa kerrottuun postiosoitteeseen. Toivomme, että selvityspyyntöjä lähetetään ensisijaisesti kirjeenä postitse, koska sähköpostitse lähetettyjen liitteiden kanssa on ollut usein ongelmia, kun liitteistä ei ole saanut selvää tai liitteitä on lähetetty suuria määriä yksittäin sähköpostin liitteenä. Sähköisten liitteiden läpikäyntiin ja mahdolliseen uudelleen pyytämiseen kuluu paljon aikaa, mikä viivästyttää asian käsittelyn aloittamista.

Asiaa voidaan alkaa käsitellä vasta, kun olemme saaneet pyydytetyt lomakkeet liitteineen. Kun lähetät lomakkeet liitteineen liittoon, sitoudut samalla siihen, että liitto saa selvittää asiaa työnantajan kanssa.

JÄSENEEN OIKEUSTURVAVAKUUTUS

SuPerilla on jäsenilleen työ- ja virkasuhdeasioita koskeva oikeusturvavakuutus vakuutusyhtiö Turvassa. Oikeus-

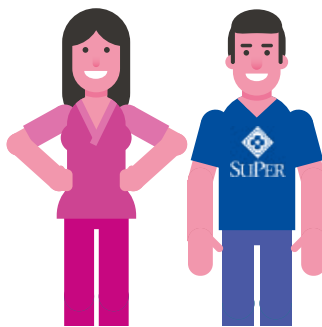
Onko työpaikalla ongelmia?



Hiertääkö määraikaisten työsopimusten jatkuva ketjuttaminen, takkuaako palkanmaksu, onko ilmapiiri pilalla?



Keskustele asiasta ensin työnantajan kanssa.



Jos asia ei etene, ota yhteyttä oman työpaikkasi luottamusmieheen.



Jos sekään ei tuota tulosta, niin pyydä luottamusmiestä ottamaan yhteyttä SuPerin sopimusedunvalvontaan. Siinä tapauksessa, ettei työpaikallasi ole luottamusmiestä, voit ottaa itse yhteyttä liiton edunvalvontaan.

Jos haluat kirjallisen vastauksen, otathan yhteyttä sähköisellä lomakkeella superliitto.fi/tyoelamassa/yhteydenottoalomake-edunvalvontayksikko

Edunvalvonnan päivystyspuhelin on auki maanantaista torstaihin klo 9–13. Ruotsinkielinen puhelinpalvelu vastaa kysymyksiin torstaisin klo 9–12.

Kuntasektori, p. 09-2727 9160

Yksityissektori, p. 09-2727 9171

Ruotsinkielinen puhelinpalvelu, p. 09-2727 9165

Tiesithän, että SuPerilla on oikeusturvavakuutus jäseniään varten. Vakuutusehdon täytyminen tarkistetaan joka kerta tapauskohtaisesti.



apua tarvitsevan on ensimmäiseksi käännettävä liiton sopimusedunvalvonnan puoleen oikeusturvan tarpeen selvittämiseksi. Oikeusturvavakuutuksen käyttämisen edellytyksenä on, että SuPerin lakimies on tutkinut asian ja puoltaa oikeusturvan myöntämistä. Oikeusturvavakuutuksen käyttäminen ei ole mahdollista tapauksissa, joita ei ole tutkittu liitossa lainkaan.

USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

Sopimusedunvalvontaan saapuu vuosittain tuhansia kysymyksiä ja samoista aiheista kysytään usein. Olemme koonneet SuPerin kotisivuille osion useimmin kysytyistä kysymyksistä. Mikäli sinulle herää jokin edunvalvontaan liittyvä kysymys, kannattaa aina ensin käydä tarkistamassa, löydätkö vastauksen kysymykseesi useimmin kysytyistä kysymyksistä. Jos vastausta ei löydy tai tar-

vitset lisätietoa, ota toki silloin yhteys edunvalvontayksikköön.

KIITOS LUOTTAMUSMIEHILLE JA TYÖSUOJELUVALTUUTETUILE

Vaikka palvelunumeroomme voi välillä joutua jonottamaan tai sähköposteihin ei aina vastata välittömästi, teemme parhaamme palvellaksemme jäseniämme mahdollisimman nopeasti ja hyvin. Valtava kiitos myös luottamusmiehillemme ja työsuojeluvaltuutetuillemme, jotka tekevät kentällä erittäin arvokasta työtä jäsentemme etujen eteen ja toimivat suurena apuna liitolle. Sopimusedunvalvontayksikköön tulevat oikeudelliset toimeksiannot ovat vain pieni osa niistä asioista, joita SuPer hoitaa vuosittain jäsentensä hyväksi niin kentällä luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen toimesta kuin sopimusedunvalvonnassa asiantuntijoiden toimesta. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

Sähköposti edu@superliitto.fi.
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.

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 18. helmikuuta 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.



Ratkaisijan nimi _____
Osoite _____



PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Tammikuussa tykättiin Helvin enkeleistä ja palautumista pidettiin tärkeänä

Ikaalisten kotihoidon hyvästä meiningistä kertova reportaasi *Helvin enkelit toteuttavat toiveita* oli lukijapalautteen perusteella lehden mieluisinta luetavaa yhdessä *Palaudu pitkin päivää* -hyvinvointijutun kanssa. Toiseksi eniten ääniä sai *Laihdutuskuurit lihottavat* ja kolmanneksi tuli Sydämellä Salla -kolumni *Rakkauden ympäröimä*. SuPerin hohdokkaan vyölaukun voitti Kerttu Tampereelta, onnittelut!

Luin juttua pöyristyneenä ja ihaillen. Meillä ei ole julkisen puolen kotihoidossa vuosiin ollut mitään mahdollisuutta toimia noin asiakaslähtöisesti!

HELVIN ENKELIT TOTEUTTAVAT TOIVEITA S. 17

Miten upea työpaikka, jossa todella kuunnellaan asiakkaiden toiveita ja jopa pysytään toteuttamaan niitä!

HELVIN ENKELIT TOTEUTTAVAT TOIVEITA S. 17

Työskentelen kotihoidossa, enkä ollut uskoa silmiäni – voiko kotihoito olla jos-sain tällaista?!

HELVIN ENKELIT TOTEUTTAVAT TOIVEITA S. 17

Tärkeä asia, johon pitäisi kiinnittää paljon enemmän huomiota.

KATSE SUUHUN S. 34

Hyvä tietää omat oikeutensa.

TYÖKYKY HEIKENTYNYT?
UUDELLEENSIIJOITUS
RATKAISUKSI! S. 58

Pitäisi olla armollisempi itselle.

LAIHDUTUSKUURIT
LIHOTTAVAT S. 24

Teksti oli tärkeää luettavaa oman työni kuormittavuuden vuoksi, etenkin nyt. Herätti ajatuksia.

PALAUDU PITKIN PÄIVÄÄ S. 46

Kutsuva, mielenkiintoinen otsikko ja aihe

"KINESTETIIKKA ON NOSTANUT
LUOVUUTENI ESILLE" S. 28

Täyttä asiaa, eikä mitään mututietoa.

SEPELVALTIMOTAUTI ON
YLEINEN JA PETOLLINEN
KANSANSAIRAUS S. 36

Ajankohtainen, tavoitteena vähintään -15 kg elokuun loppuun mennessä 😊

LAIHDUTUSKUURIT
LIHOTTAVAT S. 24

Hoitotyö on niin kiireistä, että unohtaa nuo pienet hetket ja palautumiset. Juttu muistuttelee kaikkia noista pienistä hyvistä hetkistä.

PALAUDU PITKIN PÄIVÄÄ S. 46

Liikuttava kertomus perheen keskinäisestä rakkaudesta, jonka ulkopuolinen pääsi kokemaan ja jakamaan.

RAKKAUDEN YMPÄRÖIMÄ S. 55

Kehotunnekasvatus on tärkeää.

"LASTEN SEKSUAALISUUS HERÄTTÄÄ AIKUISISSA
SUURIA TUNTEITA" S. 12

Tauot olisivat tärkeitä. Korttelin ympäri käveleminen tauolla utopiaa!

PALAUDU PITKIN PÄIVÄÄ S. 46

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Parasjuttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 18.helmikuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin kätevä ja trendikäs heijastava vyölaukku.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 2/2022 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

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



Otetaan rennosti!



Tohtisiko sitä pulahtaa?



Ihanaa yhdessäoloa.

Loma-asunnot haussa kesäkaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi **29.4.2022 – 6.11.2022**. Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat ne jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja tai saaneet SuPerin lomatuen.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Viikko alkaa kohteesta riippuen viikkonumeroa edeltävänä perjantaina, lauantaina tai sunnuntaina. Poikkeukset vaihtopäiviin löytyy nettisivuilta SuPerin loma-asunnot -kohdasta. Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (lukuun ottamatta Nauvoa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44	550 €/vko
viikot 36–38	760 €/vko

LEVIN ILVESHÖVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44	550 €/vko
viikot 36–38	760 €/vko

HUILINKI A ja B

Yllästunturilla Kolarin Äkäslömpöpolossa sijaitsevassa keloparitalossa on 43 m² / puoli, makuutilat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44	390 €/vko
viikot 36–38	550 €/vko

RUSKA-RUKA

Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 m², tilat yhdessä kerroksessa. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44	550 €/vko
viikot 36–38	760 €/vko

VUOKATTI – TÄHTI

Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa paritalohuoneistossa on 73 neliötä, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–24, 27–35, 39–44	490 €/vko
viikko 25 (pe-to)	440 €/6vrk
viikko 26 (juhannus, to-to)	490 €/vko
viikot 36–38	550 €/vko

ÄIMÄNKÄKI

Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 18–24, 32–38	600 €/vko
viikot 25–31	760 €/vko
viikot 39–44	440 €/vko

VILLA ETEL

Nauvossa Källdön saarella sijaitseva 100 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–24, 32–38	490 €/vko
viikot 25–31	550 €/vko
viikot 39–44	340 €/vko

VIERUMÄELLÄ Heinolassa on varattavissa 65 neliön Loma-aika –huoneistoja. Vuodepaikkoja 6 henkilölle. Voi varata koko viikon tai pe–ma / ma–pe jaksoissa. Lemmikkieläimet sallittu lisämaksua vastaan. **Varaukset Holiday Club -varauskanavan kautta.** Varattavissa viikot 18–21, 23–25, 36–38, 40–43. Hinnat: 420 €/vko, pe–ma tai ma–pe 260 €.

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio, jossa on tilaa neljälle henkilölle. Vuokra on **70 €/vuorokausi**. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Kaksio on varattavissa kesäkuusta elokuuhun maanantai–torstai tai torstai–maanantai -jaksoissa. Haku kesäajalle nettisivujen kesäajan hakulomakkeella. Muina ajankohtina asuntoa vuokraaan vuorokausihinnalla tarpeen mukaisissa jaksoissa.

Loma-asuntojen kuvat, esittelyt ja **hakulomakkeet** löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyyt → SuPerin loma-asunnot). **Hakuaika 1.2.–29.2.2022.**

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon sähköpostilla viimeistään viikolla 12. Hakemusten käsittelyn edistymistä voit seurata verkkosivuilla: Jäsenyyt → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot → Vapaat viikot. Haussa vapaaksi jääneet viikot päivitetään verkkosivuille, kun lomaviikkojen arvonnät on suoritettu ja tieto lomaviikon saaneille on lähetetty.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereisellä sivulla.

**LOMA****Ihan Suomessa.**

Hae Holiday Club Super-lomaa

KATINKULTA GOLFHARJU

2+2:lle

vkot 23–24, 26–28, 30–32

420 €/vko**KATINKULLAN KIIENTEISTÖT**

4+2:lle

vkot 27–30

530 €/vko**HIMOKSEN TÄHTI**

4+2:lle

vkot 26–30

530 €/vko**TAMPEREEN KYLPYLÄ**

2+2:lle

vko 25, 40 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

220 €/varausjakso

4+2:lle

vkot 27, 31, 42 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

260 €/varausjakso

6+2:lle

vko 36 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

320 €/varausjakso**TURKU, CARIBIA**

4+2:lle

vkot 44–49

vkl 3 vrk, pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

260 €/varausjakso**NAANTALI SPA RESIDENCE**

allergiahuoneisto 2+2:lle

vkot 26, 28–31 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

260 €/vkl**SAIMAA, RANTAPUISTO**

4+2:lle

vkot 23–36, 42–43

530 €/vko**VIERUMÄKI**

vkot 18–21, 23–25, 36–38, 40–43

vkl 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

420 €/varausjakso**260 €/varausjakso**

Lemmikkieläimet sallittu lisämaksua vastaan kaikissa paitsi Naantalın Spa Residence huoneistoissa. Ilmoitathan lemmikistä varauksenteon yhteydessä.

HAKUAIKA

Lomaviikoille 18–44/2022 on 1.2.–28.2.2022. Arvonta suoritetaan 2.3.2022. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvonnän jälkeen.

HAE LOMAA

SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi > jäsenyys > jäsenedut > Holiday Club SuPer tai suoraan osoitteesta www.holidayclub.fi/yrityspalvelu (tunnus ja salasana SuPerin nettisivuilta).

LISÄTIEDOT

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

Holiday  *Club*

Kassan uudistuneet kotisivut

TEKSTI MARIE MOD

Super työttömyyskassa on saanut uudet ja raikkaat kotisivut, joista löytyy ajankohtaista tietoa ja apua työttömyysturvaa koskevissa asioissa.

Kassa päätti keväällä 2021 aloittaa kotisivu-uudistuksen, koska totesimme, että aikaisemmat sivut olivat hieman kuluneet ja nuhjuiset. Tietoa oli hankala löytää ja kotisivut eivät enää palvelleet tarpeeksi hyvin jäseniämme. Siispä ryhdyimme toimeen!

Keväällä 2021 teimme taustatyötä minkälaiset sivut haluamme, ja mikä olisi asiakkaillemme paras mahdollinen ratkaisu. Halusimme myös panna nostaa kotisivujen mobiiliversioon, sillä tiesimme, että iso osa asiakkaista käyttää kassan kotisivuja puhelimella tai tabletilla. Halusimme kassalle raik-

kaat ja modernit kotisivut, ja sen me myös saimme.

Syksyllä valitsimme palveluntuottajan ja yhteistyö heidän kanssaan alkoi heti sen jälkeen. Myös meillä työttömyyskassan sisällä aloitettiin iso sisällöntuottamistyö, jotta kotisivuille tulisi tarpeeksi kattavasti tietoa niistä asioista, joita on toivottu ja tarvitaan.

Nykyisillä supertk.fi -sivuilla on kattavasti tietoa ansiopäivärahasta, vuorotteluvapaasta ja liikkuvuusavustuksesta. Olemme pyrkineet viemään sivuille selkeästi niitä asioita, mistä yleisimmin tulee kysymyksiä ja antamaan niihin selkeät ja hyvät vastauk-

set. Uudet kotisivut löytyvät kolmella eri kielellä; suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Näin pystymme tarjoamaan parasta mahdollista palvelua kaikille asiakkaillemme.

Kotisivujen etusivulta pääsee entistäkin helpommin Nettikassaan tai tarkistamaan käsittelytilannetta. Lue myös ajankohtaiset uutiset niin pysyt kärryillä mitä työttömyyskassakentällä tapahtuu. Ilmoitamme ajankohtaisissa asioissa myös mahdollisista poikkeusaikatauluista. Sivuilta löytyy lisäksi hakukenttä, josta voit hakea suoraan sitä tietoa mitä etsit.

Käy tutustumassa uusiin kotisivuihin **www.supertk.fi**.

Jos työsuhteesi päättyy tai keskeytyy esimerkiksi hiihtoloman ajaksi, käy lukemassa hakuohjeet www.supertk.fi. Voit olla oikeutettu ansiopäivärahaan keskeytyksen ajalta. Muista ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänä.



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

KALENTERI

HELMIKUU

- 4.2. Maailman syöpäpäivä
- 5.2. Runebergin päivä
- 6.2. Saamelaisen kansallispäivä
- 14.2. Ystävänpäivä
- 28.2. Kalevalan ja suomalaisen kulttuurin päivä

MAALISKUU

- 1.3. Laskiaistiistai
- 8.3. Kansainvälinen naistenpäivä
- 19.3. Minna Canthin ja tasa-arvon päivä
- 20.3. Kevätpäiväntasaus
- 27.3. Kesäaika alkaa

SUPERIN KOULUTUKSET

- 3.-4.2. Kuntasektorin luottamusmieskoulutus
- 29.-30.3. Yksityisen sektorin luottamusmieskoulutus

SUPERIN TAPAHTUMAT

- 16.3. Ammatillinen opintopäivä 2022

Juhlamieltä ja muistoja Akaalla

Akaan Seudun ao 633 r.y. täytti 40 vuotta. Juhlat pidettiin jäsenten keskuudessa, kunniavieraina olivat perustajajäsenet, jotka kertoivat ammattiosaston alkutaipaleesta. Veitikamieli kukki Sote-sketsien ja Hoitajan painajaisen todellisuus -runoelman merkeissä. Juhlan ohjelma kiinnitettiin vanhaan apuhoitajan työasuun. Asu sopi oikein hyvin tuoreen hoitajan ylle! Liiton hopeinen ansiomerkki ansiokkaasta ammattiosastotoiminnasta luovutettiin jäsen Saija Heikkilälle.



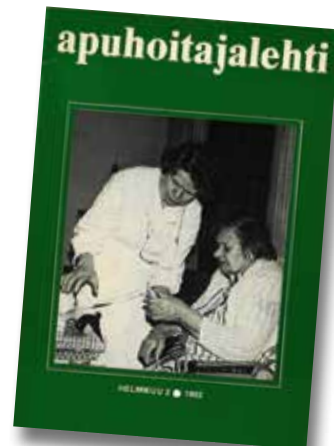
KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Jenna Parmala

40 VUOTTA SITTEN

Muutos on usein varsin pienistä asioista kiinni: suh-
tautumistavasta, asenne- ja ajattelutavan muutoksesta. Vanhusten hoidossa on aikaisemmin pantu pääpaino säilyttävälle hoidolle. On tarjottu fyysiset elämän edellytykset: lääkehoito, ruoka ja puhtaus. Uudessa realiteettiterapiassa lähdetään ihmisen kunnioittamisesta ja erilaisuuden hyväksymisestä, kunkin potilaan yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamisesta. Toiminta aloitettiin koulutuksella. Osaston henkilökunnalle on aluksi selvitettävä tavoitteet ja keinot, joilla niihin aiotaan päästä. Ei ainoastaan hoitohenkilökunnalle, vaan koko henkilökunnalle sairaala-apulaisista lähtien. Tavallises-
sella osastolla vanhukset hoidetaan vuoteeseen. Täällä koetetaan jokainen kynnellä kykenevä saada liikkeelle.

APUHOITAJALEHTI 2/1982



Nyt on aika

- Päivittää koulutusta Skarppi-palvelussa. Tutustu maksuttomaan verkkokoulutuspalveluun superilaisille sivuillamme.

- Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteet uudistuvat ja uudet perusteet astuvat voimaan 1.8.2024. Perusteiden valmistelutyö on käynnistynyt ja perustetyötä tehdään yhteistyössä esimerkiksi työelämän kanssa.

7.2. 2022 julkaistaan verkko-työskentelyalusta osoitteessa
<http://sotept2024.osao.fi>

Tavoitteena on, että uudet tutkinnon perusteet olisivat aiempaa selkeämpiä sekä työpaikkaohjaajille että opiskelijoille. Seuraava kaikille avoin perustetyön webinaari on 24.3. 2022 klo 9-15.

RISTIKKORATKAISU 1/2022

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

R L A U M S H D J T

Tammikuun ristikkokisan voitti
Solja Pöytyältä.
Lämpimät onnittelut!

Tuloksia tulossa

Jäsenkysely kotihoidossa työskenteleville tuli päätökseen 30.1. Kysely koski kotihoidon työn sisältöjä. Vastaajia oli tammikuun viimeisellä viikolla 1544 ja vastausten perusteella työ näyttäyty tällä hetkellä todella moninaisena ja ammattitaitoa vaativana. Tarkemmat tulokset kyselystä julkaistaan myöhemmin keväällä.

Heijastava vyölaukku SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottiin kolme heijastavaa vyölaukkuja. Tällä kertaa voittajat olivat Aino Lapualta, Minna Isostakyröstä ja Johanna Jyväskylästä. Helmikuussa arvomme jälleen heijastavia vyölaukkuja.



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 älypuhelinta, 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____



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Veteraani-ikään ehtinyt australianpaimenkoira Windy keikkailee usein emäntänsä **Anni Haaviston** työpaikalla Hoi-vayksikkö Sateenkaarella Sipoon Nikkilässä. Haaviston mukaan hänen nimensä saattaa asukkailta monesti unohtua, mutta koiran nimen vanhukset yleensä muistavat. ■



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

- puheenjohtaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- puheenjohtajan sihteeri Sari Äikäs p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Maija Mäkisalo p. 09 2727 9270
- 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 Ojajarvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelija-asiamies Heidi Kuusisto 09 2727 9286
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Miika Valtonen p. 09 2727 9281
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116

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 Laitila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Ronja Hasu, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Mona Mikkola, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



KARI HULTKO

BLIVANDE KOLLEGA, DU HAR VALT ETT BRA YRKE

Denna tidning delas ut till när-vårdarelever runt om i Finland. Ni har valt ett mycket bra yrke! Arbetet är intressant och viktigt, och det kan inte ersättas av digitalisering även om den stöder vårdarens arbete.

Examen ska ge dig färdigheter för att du ska kunna utföra ditt arbete. Det är viktigt att du som studerande ska vara medveten om vad examen innebär: vad som krävs av utbildningen gällande teoretiska studier och utbildning på arbetsplatsen. Du som studerande har rättigheter som du ska hålla fast vid eftersom du endast på det sättet når den kompetensnivå som numera behövs i arbetet.

Många skolor har haft distansundervisning och det har krävt mycket av studerande. Distansundervisningen tar dock inte bort skolans ansvar. Skolan ansvarar för de teoretiska studierna. Målet är att teorin ska alltid stödja det praktiska arbetet. De teoretiska studierna omfattar studier i anatomi, fysiologi, medicinering, människans tillväxt och utveckling samt rehabilitering, hur sjukdomar uppstår, att planera och anteckna samt att ha kunskap och förstå la-

gar och förordningar som påverkar allt ovannämnda. Det är krävande men absolut viktigt.

Vid utbildning på arbetsplatsen har du rätt att få bra och professionell handledning. Du har rätt att träna de kunskaper som du kommer att behöva i ditt framtida arbete. I bästa fall kompletterar du och handledaren varandra: du har aktuell kunskap och den erfarna handledaren vet hur kunskapen kan föras över till de befintliga arbetsrutinerna. Om du tycker att handledaren inte har fått tillräckligt med tid eller du som studerande betraktas som ordinarie arbetstagare så är det inte ändamålsenligt ens för en läroavtalselev. Då ska du ta upp saken med läraren, eller om du är osäker eller inte vågar, ta kontakt med SuPers förtroendeman.

Målet med examen är alltid att du tillägnar dig en yrkesmässig kompetens och mångsidiga färdigheter för vårdarbete. Håll den tanken vid liv. Ta inga genvägar vid studierna utan var stolt över ditt framtida yrke.

Förbundet är med och utvecklar utbildningen och säkerställer de studerandes position. Förbundets yrkesinriktade intressebevakning, som har en utbildningsspecialist, är snabb som en vessla i att uppmärksamma framtida förändringar inom utbildningen och ryter till direkt om försämringar är på gång. Man lyssnar på SuPer.

DU SOM STUDERANDE HAR RÄTTIGHETER SOM DU SKA HÅLLA FAST VID.

SuPer är det största yrkesförbundet där medlemmarna har tagit examen på andra stadiet inom social-, hälso- och pedagogikområden. Som studentmedlem får du utmärkta medlemsförmåner och bra försäkringar, bland annat rättsskydds- och ansvarsförsäkring, som gäller under utbildning på arbetsplatsen och i arbete inom branschen. Du är en blivande kollega och vi tar hand om dig.

Hälsningar

VIKTIGT ARBETE BEHÖVER KOMPETENTA UTFÖRARE

Jag skulle aldrig ha gissat hur mångsidigt yrket kan vara när jag en gång i tiden utbildade mig till närvårdare.” Så beskriver en SuPer-medlem sitt arbete och sin utbildning. Hon tillhör en av de första som tog examen för 30 år sedan. Under karriären har medlemmen utfört olika uppgifter ända från barnavård till hemvård för de äldre och allt där emellan. ”Jag tror inte att det på grundnivån finns någon annan så mångsidig utbildning.”

I samband med den nationella närvårdardagen talade några närvårdare tillika SuPer-medlemmar i olika delar av landet om sitt arbete via videolänk. ”Jag utför ett viktigt arbete”, upprepades det i många kommentarer. Varje närvårdare förstår och ser i sin arbetsvardag hur viktigt och betydelsefullt detta arbete är. Inte bara för enskilda personer som tas om hand om vårdas, utan för hela Finland. Denna förståelse borde vara rådande överallt.

De senaste åren har frågorna inom vårdbranschen kommit upp i den offentliga diskussionen på ett helt annat sätt än förut. Före välfärdsområdesvalet var arbetet inom hälsovården och personalbristen det största enskilda temat. Även andra än närvårdare medger att branschen är mycket viktig och behöver kompetenta utförare.

Enligt den nyligen publicerade studien utförd av Institutet för hälsa och välfärd är personalbristen inom äldreomsorgen ett synligt problem, och särskilt påtagligt är det inom hemvården. Där är det upp till en fjärdedel av arbetsplatserna som är ständigt underbemannade. Det betyder att den frånvarande arbetstagarens uppgifter delas mellan andra arbetstagare som redan har sina egna planerade uppgifter. Det är ett helt ohållbart och orimligt sätt att arbeta.

Den omtalade vårdarbristen har gjort sitt. Det är en omöjlighet att få personal till alla arbetsuppgifterna. Arbetsförhållandena och lönen visar tydligt vilka arbetsplatser lider av kronisk brist på arbetskraft. Hemvårdens situation skulle förbättras i fråga om arbetskraft om man betalade högre ersättning för detta ansvarsfulla och självständiga arbetet.

Förhandlingarna har redan inletts på flera av SuPers avtalsbranscher. Gå in på Oma SuPer och uppdatera dina kontaktuppgifter så får du information under förhandlingstiden. Följ även förbundets hemsida och sociala medier, där får du alltid den senaste informationen om hur förhandlingarna fortskrider.

Päivi Jokimäki



ROBERT OTTOSON



Allt färre förlorar sin yrkesrättighet

Förra året förlorade totalt 86 personer inom social- och hälsovårdsbranschen sin yrkesrättighet, uppger Valvira. Antalet har sjunkit sedan förra året då ett hundra personer förlorade sin yrkesrättighet. Orsaken till förlorad yrkesrättighet är ofta missbruksproblem, andra orsaker förknippade med hälsotillstånd eller brister i yrkeskompetens.

Corona har inte tagit bort lusten att arbeta

Ungefär var femte närvårdare eller primärskötare lider av arbetsrelaterad stress. Enligt en uppföljningsstudie utförd av Arbetshälsoinstitutet fanns förra året något fler vårdare med arbetsrelaterad stress än före coronapandemin. Större delen av de vårdare som svarade på enkäten uppgav att de ändå tyckte att arbetet var meningsfullt. Enkäten gällande arbetshälsan hos sjukhuspersonal genomförs vartannat år.



Tusentals studieplatser till buds för blivande närvårdare

Gemensam ansökan till yrkesutbildning på andra stadiet inleds i februari. Det finns över 5 000 studieplatser inom social- och hälsovårdsbranschen att söka runt om i Finland. Ansöknings-tiden går ut i början av april.

Arbetsgivaren betalade ut olika löner för samma arbete

ÖVER 40 000 EURO I ERSÄTTNING FÖR NÄRVÅRDARE

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Tingsrätten fann ingen laglig grund för löneskillnaden.
Arbetsgivaren hade själv orsakat den.

I början av 2015 hade Parkano kommun överlåtits en effektiviserad serviceboendeenhet till Kolmostien terveys Oy som ingår i Pihlajalinna-koncernen. De kommunanställda fortsatte sin anställning som så kallade gamla arbetstagare. Kollektivavtalet som tillämpades i enheten ändrades från kommunala AKTA till det privata kollektivavtalet för socialservice-sektorn.

Vid överlåtelsen av företag får de anställdas löner inte sänkas så löneskillnaden mellan kollektivavtalen utbetalades till närvårdarna som individuella lönedelar och övergångstillägg. Men alla arbetstagare fick inte samma ersättning.

De arbetstagare som nyanställdes fick inte alls någon individuell lönedel eller övergångstillägg. I samband med överlåtelsen av företaget fick arbetsta-

gare som följde med i överlåtelsen således högre lön än de närvårdare som anställdes efteråt trots att de utförde samma arbete.

TINGSRÄTTEN DÖMDE ARBETSGIVAREN TILL ATT BETALA KOMPENSATION

Närvårdarna tog kontakt med SuPer för att åtgärda löneskillnaden. SuPer försökte komma överens med arbetsgivaren men det fanns ingen vilja till överenskommelse. Ärendet gick upp i rätten.

Enligt tingsrätten fanns det inget godtagbart skäl till löneskillnaderna. I det här fallet var överlåtelse av företag inte ett godtagbart skäl eftersom det vid överlåtelsen inte fanns några anställda i tjänst hos företaget. Arbetsgivaren hade således själv skapat löneskillnaden ge-

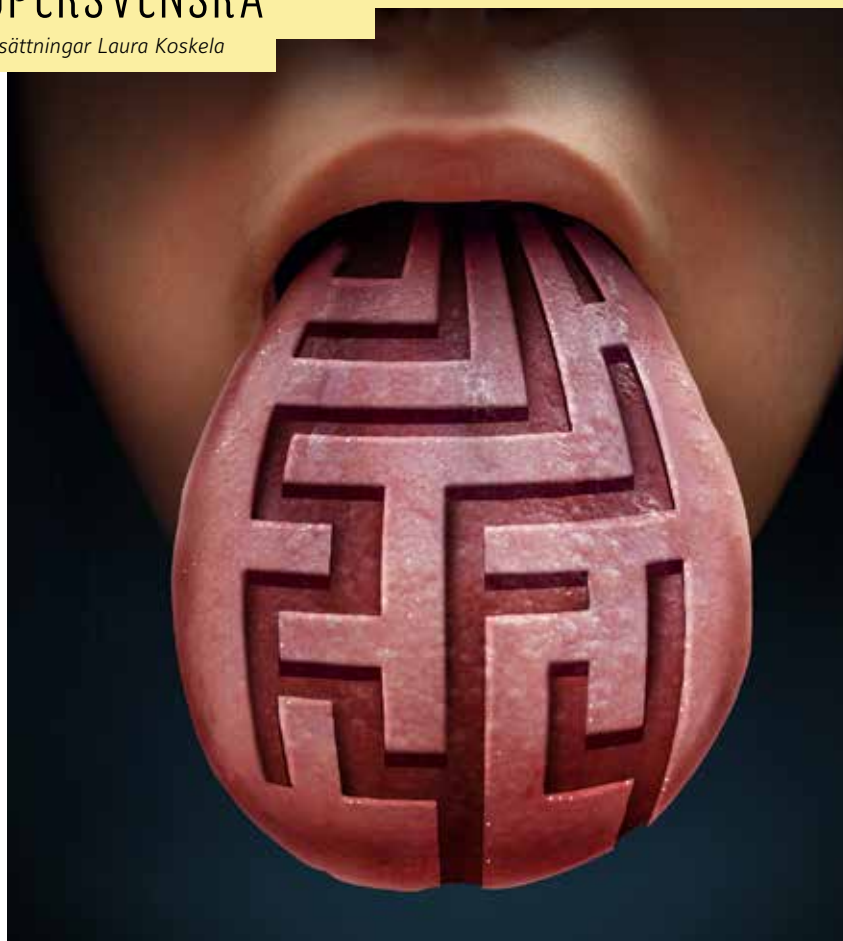
nom att anställa nya arbetstagare med lägre lön.

Arbetsgivaren hänvisade till skälig övergångstid för att kunna harmonisera lönerna, men hade inte tagit några åtgärder för att bortskaffa löneskillnaderna. Tingsrätten ansåg att det fanns ingen grund för övergångstiden eftersom löneskillnaden var skapad av arbetsgivaren själv. Skadeersättningen skulle utbetalas från och med den tidpunkten då arbetsgivaren hade brutit mot skyldigheten gällande jämligt bemötande i arbetslivet.

Tingsrätten dömde arbetsgivaren att betala fyra närvårdare totalt 40 000 euro plus dröjsmålsränta i löneskada. Arbetsgivaren fick även betala närvårdarna för deras rättegångskostnader nästan i sin helhet.

Domen har ännu inte vunnit laga kraft. ■





NÄR MATEN ÄCKLAR OCH MAN FASAR ATT ÄTA

TEXT MARI VEHMANEN BILD MOSTPHOTOS

Hos den som har insjuknat i ARFID riktar sig tvångstankarna till mat, dess konsistens, färg eller smak. Restriktivt ätande inskränker vardagen och medför olika brister.

ARFID är en ganska ny ätstörningsdiagnos. Förkortningen är bildat av engelskans *Avoidant restrictive food intake disorder*.

Sjukdomen kan te sig på många olika sätt. En person kan utelämna ur sin kost vissa ingredienser, maträtter eller hela livsmedelsgrupper. Till slut kan listan med godkänd mat bli mycket kort.

Anhörigstödjare **Mirva Korpela** från Ätstörningsförbundet SYLI berättar att undvikande kan gälla till exempel en viss känsla av maten i munnen eller matens sammansättning.

– Exempelvis kan en slät yoghurt gå bra men yoghurt som innehåller frukt-

bitar går inte. Eller knäckebröd kan vara enda brödet som duger. En annan tål inte texturen i helkött. Alla har sina egna begränsningar.

Även blandning av olika livsmedel kan ge ångest. Då är tanken på att äta makaronilåda en omöjlighet, men pasta och köttfärs var för sig går bra. Grönsaker kan accepteras om de är klart identifierbara bitar skilda från varandra.

Vissa å sin sida har svårt att äta så mycket att de får tillräckligt med energi och nödvändiga näringsämnen. Personen är helt enkelt inte alls intresserad av mat, eller mättnadskänslan känns obehaglig.

Ibland riktar sig motviljan och oron till själva ätningssituationen och inte till vissa maträtter. En person kan vara rädd

för att kräkas, kvävas av maten eller för annat illamående som följer av ätandet.

– En sådan rädsla kan utlösas av en enda obehaglig situation orsakad till exempel av allergi eller läkemedelsbiverkning. Personen kan då förknippa den obehagliga upplevelsen med ätandet, förklarar Mirva Korpela.

AUTISMSPEKTRUMTILLSTÅND OCH ARFID

Patienter med ARFID uppvisar jämnare könsfördelning än patienter med anorexi och bulimi där största delen av patienterna är flickor och kvinnor. Autismspektrumstörningar och neuropsykiatriska tillstånd tros vara associerad med ARFID.

Den betydande skillnaden i ARFID jämfört med andra ätstörningar är att patienten inte försöker forma om sin kropp genom sina begränsningar. I stället riktar sig tvångstankarna konkret till själva maten och ätandet.

Enligt Mirva Korpela är gränsen mellan försiktighet, som ingår i människans personlighet, och selektivt ätande, som visar på ätstörning, inte klar. Hos en vuxen kan ARFID visa sig som strävan efter skenbart hälsosam och etisk kost.

Som värst är ARFID ändå en sjukdom som försvagar betydligt den allmänna funktionsförmågan och fysiska hälsan. Även den sociala förmågan försämras betydligt.

BEHANDLING FINNS ATT FÅ

Som i alla ätstörningar hjälper en empatisk, vänlig och uppmuntrande förhållning i behandling av ARFID. Det är viktigt att familjemedlemmarna förstår att den anhöriga inte har valt eller velat ha ätstörningen.

Trots att det ännu inte finns någon officiell diagnosklassificering finns det enligt Mirva Korpela behandling att få. Olika psykoterapimetoder hjälper att gå genom och hantera rädslor gällande mat och ätande.

– Man kan tillsammans med en dietist fundera om man uteslutit ett viktigt näringsämne och var man ska börja en utökad diet. Vid sysselsättnings-terapin är det möjligt att tillsammans träna konkreta ätandesituationer. Det finns även några talterapeuter som har specialiserat sig på problem med sväljning, säger Mirva Korpela. ■