

SUPER

3/2022



Meidän
kaikkien
asia

AINA SE
TYÖPORUKAN
YKSINÄINEN

**KUINKA SAAN
KAVEREITA TÖISSÄ?**

NEUVOTTELU-
KIERROS 2022

**HOITAJAPULAA
EI RATKAISTA
ILMAN PALKAN-
KOROTUKSIA**

ENDOMETRIOOSI

KIPUKOHTAUS
VOI TUNTUA
PALLEASSA ASTI

KATARIINA SUOPAJÄRVI
**"KOIRA ON ARVOKAS LISÄ
MIELENTERVEYSTYÖHÖN"**

SUPER



24

Hoitajan aivoista täytyy pitää huolta, sillä jatkuva ongelmanratkaisu ja tehtävien laittaminen tärkeysjärjestykseen vaativat päältä paljon.

49

Alise Karjalaisen työssä ovat parasta hetket, jolloin asiakkaan näkee uskalta-
van ja onnistuvan.



UUTISET

- 6 Päiväkotiketju Touhula vaihtoi omistajaa
- 7 Neuvottelukierros 2022 – Ratkaisuja myös työn arkea hiertäviin ongelmiin
- 10 Neuvottelukierros 2022 – Yhteiset ruokailukäytännöt selkeyttävät pelisääntöjä työpaikalla
- 14 SuPerin ja Tehyn yhteinen sote-alan pelastusohjelma julkaistiin

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä lääkäri ja somevaikuttaja Anni Saukkola
- 34 Terveysteksti!
- 49 Tuokio työssä
- 62 Superristikko
- 63 Paras juttu
- 64 Kuulumiset
- 67 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 57 Samasta työstä eri palkka – Lähihoitaja sai korvauksia 40 000 euroa
- 58 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 60 SuPer Työttömyyskassa
- 66 Palvelukortti

36

Endometrioosia sairastaa Suomessa 200 000 naista. Oikean hoidon löytäminen vaatii usein eri hormonivalmisteiden karsivallista kokeilemista.



12

”Ennen laadittiin ruokaympyräjuliste, mutta nyt pitää olla TikTok-video, joka tavoittaa nuoren yleisön.”

*Lääkäri ja somevaikuttaja
Anni Saukkola*



28

Mitä tapahtuu, kun lähihoitajat rakastuvat toisiinsa? Heli ja Esa Vih-tosta yhdistävät arvot ja ymmärrys vuorotyön vaatimuksista.

ILMIÖT

- 24 Hoitajankin aivot kärsivät jatkuvista keskeytyksistä
- 28 Kun lähihoitaja rakastuu toiseen lähihoitajaan
- 36 Endometrioosi jää usein diagnosoimatta
- 40 Ajanhahmottamisen vaikeudet voivat kieliä tarkkaavaisuushäiriöstä
- 44 Työelämä tarvitsee pieniä unitekoja

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 43 Anu Tevanlinna
Täytyykö työtä rakastaa?
- 51 Sydämellä Salla
Valintoja

AMMATTI

- 16 Ohjaajan koirat luovat luottamusta
- 22 Ketkä pääsevät korvaushoittoon?
- 48 Diabetes ei aina ole ykköstä tai kakkosta
- 52 Ulkopuolisuuden kokemus on yleinen myös työpaikalla



Sosiaaliohjaaja
Katariina Suopajarvi

KANSIKUVA
Suvi Elo

48

Diabetes on monimuotoinen tauti. Nykyään pitäisi puhua diabetessairauksista, eikä vain ykkös- tai kakkostyypistä.



Sinulla on oikeus



Sinulla on oikeus osaamistasi
vastaavaan palkkaan.

Sinulla on oikeus vaatia rinnallesi
tarpeeksi työkavereita.

Sinulla on oikeus palautumiseen
ja vapaa-aikaan.

Sinulla on oikeus tietää etukäteen,
koska olet töissä.

Sinulla on oikeus hoitaa ihmisiä
niin hyvin kuin pystyt – ja oikeus
odottaa, että myös sinun asiasi
hoidetaan kuntoon.

#sinullaonoikeus

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
Suvi Elo, Jussi Helttunen,
Hanna-Kaisa Hämäläinen, Salla Pyykölä,
Marjaana Tunturi, Mitja Piipponen,
Antti Vanas, Mari Vehmanen, Anu Väliä,
Matti Westerlund

PAINOS
82 600

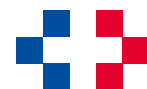
ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Joukkuepeli tuo voittoja



**Meidän
kaikkien
asia**

Suomi voitti juuri kaikkien aikojen ensimmäisen olympiakullan jääkiekossa. Hyvä Suomi! Hyviä uutisia on niin kovasti kättä vattukin.

Mikä oli voiton salaisuus? Se oli sekä valmentajan että analyttikoiden mukaan toimiva yhteispeli. Yksikään urheilija ei ratkaissut voittoa yksin, ei maalitukki eikä maalivahti, ei terävästi hyökäävä vasen laita, ei vastustajan karskisti stoppaava pakki. Sen teki joukkue. Kun yhteispeli asetetaan ykköseksi, kone toimii koko ajan siitä riippumatta, vaihde- taanko välillä pelaajia.

Myös työpaikalla tiukoissa paikoissa punnitaan, pystytäänkö puhaltamaan yhteen hiileen vai ovatko onnistumiset satunnaisia onnenpotkuja. Pitkäjänteinen ja työntekijöitä arvostava johtaminen on tässä avainsana. Ilahduin, kun näin somessa kuvan, joka oli otettu jonkun työpaikan ovesta olevasta julisteesta. Siinä sanottiin suurin piirtein näin: *”Me pidämme henkilökuntaamme upeana! Älä pilaa heidän päiväänsä epäystävällisillä sanoilla. Jos koet, että tekisit heidän työnsä paremmin, otamme vastaan työhakemuksia.”*

SuPer käy työehtosopimusneuvotteluita tänä kolmantena koronakeväänä kaikilla sopimusaloilla. Ala on kriisissä. Taustalla on paheneva hoitajapula. Työn vetovoima on heikentynyt, ja se johtuu palkan, työn vaativuuden ja työolojen epäsuhtadasta. Tilanne on sa-

manlainen kaikilla hoitoalan sektoreilla. Alueellisia ja työpaikkakohtaisia eroja toki on, mutta hyvä hoito ja riittävä henkilöstö pitää voida taata kaikkialla joka päivä.

Tätä kirjoittaessani en tiedä, onko Kuntatyönantajan neuvotteluista nousut valkoista savua piipusta. Hoitajajärjestöjen yhteinen tavoite on pelastusohjelma, joka sysäisi alan palkat oikeaan suuntaan. Ohjelma toisi viidessä vuodessa jo merkittävän korjauksen palkkoihin. Palkkaohjelmaa haetaan myös yksityissektorille.

Neuvotteluiden onnistumiseksi tarvitaan yhteispeliä monella kentällä. Avainasemassa olette te, liiton jäsenet. Kun on aika toimia, niin joukkuehenki ratkaisee.

Päivi Jokimäki



Touhula vaihtoi omistajaa.



Yrityksen johto ja hallitus ostivat Touhulan helmikuussa ruotsalaiselta pääomasijoittajalta. Tulevaisuudessa omistajuutta tarjotaan myös sadalle henkilöstön jäsenelle: Päiväkotien johtajille, erityisopettajille ja tukipalvelujen työntekijöille. Lastenhoitajille omistusmahdollisuutta ei aiota tarjota. Yrityksen hallitukseen halutaan jatkossa mukaan kaksi henkilöstön edustajaa. Omistusvaihdos ei vaikuta päiväkotien arkeen tai työsuhteisiin.



Neuvotteluissa vaikutetaan hoitajien arkeen

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

SuPer tavoittelee kunta-alan sopimusneuvotteluissa paitsi parannusta lähihoitajien palkkaan myös korjauksia työn arjessa hiertäviin ongelmiin.

Arkipyhinä tehdyistä työpäivistä kokonaiset vapaapäivät, parannuksia kilometrikorvauksiin omaa autoaan työssään käyttäville sekä vaa-
tekorvaus lastenhoitajille. Nämä ovat muutamia esimerkkejä niin sanotuista tekstitavoitteista, joita SuPer on esittänyt parhaillaan käytävissä kunta-alan työehtoneuvotteluissa.

Neuvotteluiden keskeinen tavoite ovat palkankorotukset, joiden tehtävä on turvata työntekijöiden ostovoima: työntekijän on saatava sellaista palkkaa, jolla hän tulee toimeen ja voi elää hyvää elämää. Tekstitavoitteilla pyritään siihen, että työntekijä voi hyvin myös työssään.

Usein kyse on työpaikalla toistuvasti esiin tulevista epäkohdista, ja mo-

net tavoitteista on laadittu SuPerin jäseniltä tulleen palautteen perusteella.

SOPIMUKSET UMPEUTUVAT HELMIKUUN LOPUSSA

Kuten tekstitavoitteet nimenä vihjaavat, ne ovat SuPerin päämääriä käynnissä olevissa neuvotteluissa, eikä niiden toteutumisesta voi sellaisenaan taa-
ta. Neuvottelupöydän vastapuolella istuu kunta- ja hyvinvointialuetyönantajat KT, jolla niin ikään on neuvotteluissa omat tavoitteet ja päämääränsä.

Kunta-alan työehtosopimukset soite-sopimus ja KVTES päättyvät helmikuun lopussa. Tavoitteena on, että uudet työehtosopimukset saataisiin valmiiksi ennen edellisten umpeutumista. Se, tapahtuuko näin, ei vielä lehden painoon mennessä ollut tiedossa.

Jos sopimusneuvottelut jatkuvat helmikuun yli, kunta-alalla siirrytään sopimuksettomaan tilaan ja työtaistelut ovat mahdollisia.

Neuvotteluiden etenemistä voit seurata SuPer-lehden verkkosivuilta sekä SuPerin muista sähköisistä kanavista. Pitämällä jäsentietosi ajan tasalla voit varmistua siitä, että liiton viestit tavoittavat sinut. ■

NEUVOTTELUIDEN
KESKEINEN
TAVOITE OVAT
PALKANKOROTUKSET.

3X
RAUTA



MUROT

Rautaisen annoksen aamiaispöytään saa, kun valitsee kuitupitoisen täysjyvämuron. Moniin muroihin myös lisätään rautaa, vitamiineja ja kalsiumia. Terveellisimmissä muroissa on merkistä riippuen jopa 10–20 milligrammaa rautaa per sata grammaa. Soke-
rin määrää kannattaa tarkkailla.



MUSTAMAKKARA

Veri- ja sisäelinruoat ovat erittäin rautapitoisia, eikä manselaisten herkku mustamakkara ole poikkeus. Sata grammaa mustaa sisältää rautaa 7,5 mg ja jos kylkeen ottaa saman verran puolukkahilloa, niin saa 0,2 mg lisäksi.



LINSSIT JA PAVUT

Palkokasveissa on reilusti rautaa ja monelle kasvissyöjälle ne ovatkin helppo tapa varmistaa päivän rauta-annos. Parhaasta päästä ovat kuivatut punaiset linssit, jotka sisältävät rautaa 7,6 mg per sata grammaa.

Oletko ystäväystynyt työkaverin kanssa?



Meillä on hyvä työporukka. Olen saanut ystäviä, joiden kanssa viihdyn myös työajan ulkopuolella. Käymme shoppailemassa, syömässä tai muuten vain kahvittelemassa. Ihanaa kuinka juttu luistaa myös muissakin kuin työasioissa. Vaikka osa työkavereista on lähtenyt muualle töihin, pidämme silti edelleen yhteyttä. <3

Veera Väättäinen, Akaa

Kyllä

96%

- Olen päätenyt hyvään porukkaan ja olen saanut useita eri ikäluokan kavereita sieltä. Se on minulle uusi asia.
- Sain opiskeluaikaisesta ohjaajastani ihanan ystävän, jonka kanssa on jo pian viisi vuotta jaettu ilot ja surut niin töissä kuin vapaallakin.
- Töissä tavattu ihana ystävä on lapseni kummi ja minä hänen lapsensa, aika huippua!
- Työpaikalla tavattiin ja meillä heti kemiaat kohtasivat. Yhdessä on tehty kaikkea kivaa, käyty käsityömessuilla, kahviloissa ja miestemme kanssa vaeltamassa Suomen kansallispuistoja.
- Ajattelin pitkään, ettei työkaverin kanssa voi ystäväystyä. Muutama kuukausi sitten samassa tiimissä aloitti maailman mukavin ja ihanin ihminen, ja meistä on tullut hyvät ystävät parissa kuukaudessa! Vietämme yhdessä aikaa usein myös vapaa-ajalla.
- Työkavereita ei olla oltu enää yli kuuteen vuoteen, mutta ystävyys säilyy.

Ei

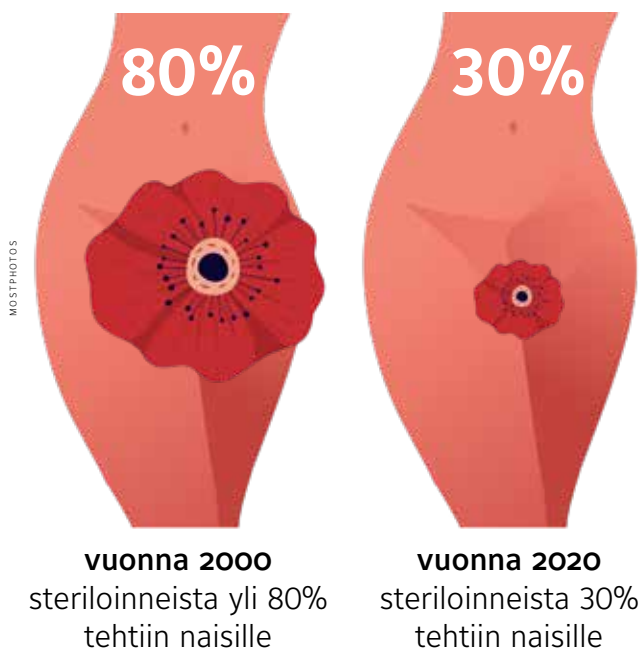
4%

- Työkaverit on paljon nuorempia tai vanhempia. Saman ikäistä ja henkistä työkaveria ei ole tullut vastaan. Ikävä kyllä.
- Olen tehnyt lähihoitajan töitä yli 20 vuotta ja minulla ei ole yhtään työkaveria, jonka kanssa olisin tekemisissä työn ulkopuolella. Töissä kyllä pidän kaikista työkavereistani, mutta haluan erottaa työn ja vapaa-ajan myös näin.



VASTAA MAALISKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 21.3. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN TRENDIKÄS JA KÄTEVÄ HEIJASTAVA VYÖLAUKKU. HELMIKUUSSA ARVOTUN SUPERIN VYÖLAUKUN VOITTI SARI HELSINGISTÄ.

KUUKAUDEN NUMEROT



LÄHDE: THL.FI



Vain harva on hakenut korvauksia koronasta ammattitautina

Vakuutusyhtiöt olivat viime vuoden loppuun mennessä todenneet yhteensä 1 177 työntekijän koronavirustaudin vakuutuksesta korvattavaksi ammattitaudiksi. Yli puolet tapauksista oli lähihoitajia ja sairaanhoitajia. Työssään koronaan sairastuneita hoitajia on todennäköisesti paljon enemmän.



Teemapäivä rohkaisee puhumaan lääkkeistä

Lääkkeiden käyttäjien ja sote-ammattilaisten yhteistä Lääkehoidon päivää vietetään 17.3. Teemapäivän tavoitteena on jakaa tietoa turvallisesta lääkeshoidosta ja rohkaista käyttäjiä kysymään ja keskustelemaan lääkeshoidostaan ja lääkeshoidostaan. Päivän päätapahtuma on Lääkehoitosi digiajassa -webinaari, jossa myös SuPer on mukana. Fimean mukaan viime vuonna Suomessa myytiin lääkkeitä yhteensä yli 3 500 miljoonalla eurolla.

Pitkä ura samalla työnantajalla ei enää lihota palkkapussia

Historiallisesti tarkasteltuna pitkä työsuhte saman työnantajan palveluksessa on nostonut työntekijän palkkaa keskimäärin hieman yli prosentin vuodessa. Viime aikoina trendi on kuitenkin muuttunut, kertoo Eläketurvakeskus. Nuoremmat työntekijät myös vaihtavat työpaikkaa useammin kuin vanhemmat ikäluokat. Noin 40-vuotiaat naiset ovat jo ehtineet vaihtaa työpaikkaa keskimäärin seitsemän kertaa, kun nyt noin 80-vuotiaat tekivät niin koko työuransa aikana keskimäärin kolmesti.

ROBERTIN PILAPIIRROS





Toinen syö työajalla, toinen omalla ajallaan **SOTE-ALAN ERILAISET TAUKOKÄYTÄNNÖT HIERTÄVÄT TYÖPAIKOILLA**

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Jaksotyötä tekevät lähihoitajat ruokailevat joutuisasti työn lomassa. SuPer katsoo, että tämän tulisi olla mahdollista kaikille sote-sopimuksen alaisille työntekijöille työaika- ja lomamäärästä riippumatta.

Millaisia ongelmia erilaiset tauko- käytännöt aiheuttavat työpaikoilla?

Erilaiset käytännöt aiheuttavat herkästi närää työpaikalla, jossa käytössä on erilaisia työaika- ja lomamääriä. Eväitä syödään saman taukotilan pöydän ääressä, mutta osa työntekijöistä syö omalla ajalla ja osalla palkka juoksee koko ruokailun ajan. Kun ruokatauko on omaa aikaa, se pidentää työvuoron kestoja kokonaisuudessaan eli työntekijän työpäivä pitenee.

Kuinka hyvin sosiaali- ja terveyden- huoltoalan työssä toteutuu se, että taut ovat työntekijän omaa aikaa?

Joutuisassa ruokailussa (15–20 minuuttia) ruokailu on aina työaika ja työntekijän on oltava aina työvalmiudessa tai tavoitettavissa. Jos tauko on omaa aikaa, se edellyttää, että työntekijä saa poistua työpaikalta eikä hänen tarvitse olla työnantajan tavoitettavissa. Sote-alalla tämä toteutuu huonosti. Ruokatauon aikana ei eh-

di vaihtaa työvaatteita ja käydä syömässä työpaikan ulkopuolella. Työkutsuja tapahtuu myös kesken ruokatauon, jolloin se jää kesken tai väliin kokonaan.

Kuinka monta lähihoitajaa tämä koskettaa?

Suurin osa eli noin 70 prosenttia sote-sopimuksen alaisista työntekijöistä tekee jaksotyötä. Ne, joille työnantaja ei mahdollista joutuisaa ruokailua, kokevat tilanteen epäreiluksi. Varsinkin moniammatillisissa työyhteisöissä, joissa työtä tehdään tiimeissä, joustavasti ruokailevilta kollegoilta unohtuu herkästi työaika- ja lomamäärien erilaiset määräykset, ja työasioita käydään läpi ruokailun lomassa tai työntekijä saatetaan kutsua työhön kesken tauon. Näin on esimerkiksi terveyskeskuksissa ja hammashoitoloissa, joissa lähihoitajan työpaikana toimiva lääkäri tai muu kollega ruokailee joutuisasti työn ohessa.

Miten kaikkien joutuisa ruokailu hyödyttää työnantajaa?

Yhtenäiset ruokailukäytännöt selkeyttävät käytäntöjä. Sote-alalla tavalliset hätätilanteet ja muut taukojen keskeytykset aiheuttavat lisäkustannuksia. Pitämättömistä tai keskeytyneistä tauoista voi nimittäin syntyä ylitöitä, jotka työnantajan on korvattava.

Miten asia tulee sote-sopimuksessa korjata?

Työntekijöillä tulee olla kaikissa työmuodoissa mahdollisuus joutuisaan ruokailuun.

Kysymyksiin vastasivat SuPerin lakimiehet **Riitta Saarikoski** ja **Sanna Rantala**.

SuPer neuvottelee parhaillaan lähihoitajien työehtosopimuksista neuvottelujärjestö Sote ry:n kautta. Sote-sopimus on Suomen suurin alakohtainen työehtosopimus. Sen piirissä on kymmeniätuhansia superilaisia.



KARI HULKKO

HOITAJAPULAN RATKAISEMINEN ON ARVOKYSYMYKSI

Kun kirjoitan tätä kolumnia, en vielä tiedä, millainen tilanne neuvotteluissa on, kun lehti ilmestyy maaliskuun alussa. Varmaa on vain se, että kaikkia sopimuksia ei ole saatu pakettiin. Julkisella puolella moni asia saattaa olla auki, yksityinen sektori on vasta aloittanut neuvottelut. Neuvottelujen etenemistä onkin hyvä seurata SuPerin verkkosivuilta ja somekanavista.

Työmarkkinoilla täytyy syntyä sitä kuuluisaa painetta, jotta saadaan ratkaisuja. SuPer on jo monta vuotta kertonut alan epäkohdista, joita jäsenet ovat tuoneet julkisiksi: Kiireestä ja sen seurauksena tulevista ongelmista. Siitä, ettei avoimena oleviin työpaikkoihin saada hakijoita. Olemme nostaneet esiin koulutuksessa tehdyistä leikkauksista seuranneet ongelmat.

Lähihoitajan sumentunut työnkuva vaatii korjaamista. Työn pitää olla monipuolista ja työntekijää haastavaa. Se on se suola, joka tässä työssä pitää ihmiset mukana. Liian moni organisaatio aliarvioi vieläkin superilaisten osaamista ja sillä tavalla estää

ammattillisen kehittymisen, tai liikeloudellisista syistä tekee työstä ammatillisesti alisuorittamista. Turhia raja-aitoja eri ammattien kesken on hyvä ravistella ja kaataa, sillä tulevaisuuden sote-sektorilla on enemmän töitä kuin on työntekijöitä. Alalta eläköityy jatkuvasti paljon ammatillaisia.

Hoitajapula on kaikkialla, missä superilaisia on töissä. Alalta puuttuu nyt pito- ja vetovoima. Meitä on kuultu ja jotakin on tehtykin, mutta ei riittävästi. Ala tarvitsee kunnan korjauksen.

Mutta ei heitetä tuhkaa päällemme, tiedämme kyllä, kuinka hyvä ammatti tämä on. Nyt on kyse siitä, miten ne vauriot, joita on tehty, pitää korjata. Me tiedämme, miten vauriot korjataan ja kyllä se maksaa. Alalla on työvoimapula, on siis otettava käyttöön palkankorotukset tai muut toimenpiteet. Vastaus ei voi olla, ettei meillä ei ole varaa tähän. Hoitoalan työntekijäpulan ratkaiseminen on yhteiskunnassa arvokysymys.

Superilaisten moninaiset työtehtävät ovat pitkälti lailla ja asetuksilla säädeltyjä. Lähihoitajan tutkinto on nimikesuojattu ammatti. Työsarka on vaativa. Me tiedämme miten vaativaa työtä teemme, kuinka hyvinvointipal-

velut ja niiden tuottaminen ovat pitkälti superilaisten työn tulosta. Emme väheksy yhdenkään muun ammattikunnan tarpeellisuutta tai osaamista, mutta lähihoitajan työnkuvaan, palkkaan ja työolo-

suhteisiin on nyt saatava muutos. Ne ovat asioita, joiden puolesta kannattaa taistella. Vain siten saamme parannettua hoitoalan pito- ja vetovoimaa.

Pidetään huolta toisistamme ja muistetaan kysyä uudelta työkaverilta tai opiskelijalta, että oletthan sinä jo superilainen?

Terveisin,



"SISÄLLÖN TUOTTAMINEN SOMEEN ON NYKYAJAN KANSANTERVEYSTYÖTÄ"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

Lääkäri Anni Saukkolan mielestä tutkimukseen perustuva, avoimempi puhe terveydestä on parasta lääkettä verkossa leviävään huuhaa-tietoon.

1 Keväällä julkaistavassa tietokirjassasi kerrot antavasi vastauksia ovenripakysymyksiin. Mitä ne ovat?

Ovenripakysymykset ovat usein arkaluonteisia kysymyksiä, jotka potilas ottaa puheeksi lääkärin luota lähtiesä, kun vastaanotolle tulon varsinainen syy on käsitelty. Vaikka terveydestä ja mielenterveydestä puhutaan yhä avoimemmin, on paljon asioita, joista ei puhuta ja jotka vaivaavat ihmisiä. Olen huomannut, että tällaisten aihepiirien ympärille kerääntyy herkästi väärää tietoa.

2 Minkälaisista terveysaiheista ei puhuta riittävän avoimesti?

Mielenterveys, ylipaino, seksuaaliterveys, kuukautisongelmat ja muut niin sanotut naisten vaiivat ovat tyypillisesti aiheita, joita ei aina ole helppo ottaa puheeksi. Kannattaa muistaa, että lääkäreille ja muillekin alan ammattilaisille voi puhua luottamuksellisesti kaikesta terveyteen liittyvästä.

Anni Saukkola

- lääkäri, somevaikuttaja.
- Tiedenaiset-yhteisön perustaja.
- Mielenterveyden keskusliiton valitsema Hyvän mielen lähettäjäs 2022.
- Tietokirja Tabut, myytit ja terveys (WSOY) julkaistaan huhtikuussa.

3 Terveystenhuollon ammattilaiset sairastuvat siinä missä muutkin, mutta asiasta puhutaan vain vähän. Mistä sinä olet saanut rohkeutta kertoa omista mielenterveysongelmistasi?

Se on ollut osa sairauden prosessia ja toipumista. Olen käynyt keskustelua itseni kanssa ja pohtinut, mitä ammatti-identiteetille tekee se, että mieli on särkynyt. Olen halunnut testata, miten nämä pohdinnat otetaan vastaan, ja murtaa käsitystä siitä, että lääkärit olisivat yli-ihmisiä. Sen hyväksyminen, että minunkin mielelläni on rajat enkä ole immuuni mielen sairauksille, on auttanut jaksamaan. Vaikka avun vastaanottaminen voi olla ammatilliselle vaikeaa, minusta se on korkean ammattitaidon merkki. Ongelmat ovat myös rakenteellisia. Ihmisen jaksamiseen vaikuttaa paljon se, arvostetaanko mielenterveyttä työpaikalla, esimerkiksi millaiset työolot ja työterveyshuollon sopimukset työnantajilla on.



Lääkäri-Anni tavoittaa sosiaalisessa mediassa varsinkin nuoria aikuisia. "Tärkeää on myös samaistuttavuus. Olen ammattilainen mutta elän tai olen itse elänyt yleisön kanssa samaa ikävaihetta", Anni Saukkola pohtii.

4 Pitäisikö muidenkin sote-ammattilaisten puhua avoimemmin omasta terveydestään?

Ei ole mikään itseisarvo, että kaikkien pitää olla kuuluttamassa omia asioitaan. Riippuu ihmisestä, mikä on kenellekin luontevaa. Minä olen kertonut tiettyjä asioita, jotka ovat yksityisiä, mutta rajannut esimerkiksi perheen ja ihmissuhteet julkisuuden ulkopuolelle. Lääkärin kliinistä työtä sitoo myös vai tiolovelvollisuus.

5 Mikä Lääkäri-Annin tehtävä on sosiaalisessa mediassa? Et voi tehdä perinteistä lääkärin työtä eli antaa diagnooseja tai kirjoittaa reseptejä seuraajillesi.

Sisältöjen tuottaminen sosiaaliseen mediaan on mitä suurimmassa määrin lääkärin työtä. Näen, että se on nykyajan kansanterveystyötä. Siinä missä ennen laadittiin ruokaympyräjulisteita julkisten tilojen seinille, nyt pitää olla TikTok-video, joka tavoittaa nuoren yleisön.

6 Kuinka suurena ongelmana pidät digilaiteriippuvuutta?

Addiktioit ovat aihe, joka puhuttaa nuoria paljon. Vastaa- otolle ei juurikaan tulla someriippuvuuden takia, mutta lieveilmiönä se tulee esiin. Monella on vaikeuksia rajoittaa oman ruutuajan käyttöä, ja varsinkin nuorilla se on usein yhtenä osaongelmana mielenterveyden häiriöihin. Tiedetään, että esimerkiksi kehonkuva vääristyy herkästi ihmisillä, joilla ei ole sosiaalisia kontakteja somen ulkopuolella.

7 Miten itse pidät huolta, ettei some vie mennessään?

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tasapainoilua. Yrittän joka päivä tehdä ihania ja mukavia asioita, jotta vapaa-aika olisi aidosti vastapainoa työlle. Sosiaalisen media on minulle harrastus. Se on tarkoituksella ollut vähemmällä silloin kun elämässä on ollut muuta ja kun olen esimerkiksi keskittynyt kirjoittamiseen tai aloittanut uudessa työpaikassa. Uskon,

että seuraajat ymmärtävät tämän ja saavat enemmän itsekin, kun sisältö on autenttista ja hyvällä fiiliksellä tehtyä.

8 Kuinka paljon saat kielteistä palautetta?

Koronapandemian aikana negatiivisen palautteen määrä on lisääntynyt. Olen saanut osani asiantuntijoihin kohdistuvasta häirinnästä ja vihapuheesta. Vaikka näitä viestejä tulee huomattavasti vähemmän kuin myönteistä palautetta, ne vetävät mielen matalaksi. Mikään ei oikeuta asiantuntijoihin kohdistuvaa häirintää tai vihapuhetta. Moni uskoo väärään tietoon esimerkiksi rokotteista.

SuPerin edunval-
vontajohtaja Anne
Sainila-Vaarno
ja puheenjohtaja
Silja Paavola sekä
Tehyn puheenjohtaja
Millariikka Rytönen
ja toiminnanjohtaja
Else-Mai Kirvesniemi
esittelivät helmikuus-
sa hoitajaliittojen
yhteisen pelastus-
ohjelman.



HOITAJAPULAA EI RATKAISTA ILMAN PALKANKOROTUKSIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA LEHTIKUVA/VESA MOILANEN

SuPer ja Tehy ehdottavat sote-alalle viisivuotista pelastusohjelmaa, jossa hoitajien palkkoja nostetaan 3,6 prosenttia vuosittain normaalien sopimuskorotusten lisäksi.



**"TYÖNTEKIJÄT TARVITSEVAT
PALKKAN, JOLLA HE VOIVAT TULLA
TOIMEEN JA ELÄÄ HYVIN."**

Ehdotus toisi viiden vuoden aikana lähihoitajan peruspalkkaan keskimäärin 427 euron korotuksen.

– Kaikki tietävät, kuinka suuri työvoimapula meillä on sote-alalla. Ihmiset tarvitsevat hyvää hoitoa, hyvän kasvatuksen ja tarvittaessa tukea erilaisiin sosiaalisiin ongelmiin. Työntekijät puolestaan tarvitsevat palkan, jolla he voivat tulla toimeen ja elää hyvin. Tähän kaikkien haemme nyt parannusta, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola**.

Työvoimapula koettelee kaikista ammateista eniten juuri sairaanhoitajia ja lähihoitajia. Yksistään viime vuonna sote-palveluihin jäi hoitajapulan takia palkkaamatta 32 000 työntekijää. Tilanne on johtanut siihen, että terveysasemia, sairaas-

laiden osastoja ja kokonaisia vanhushuoltoyksiköitä on jouduttu sulkemaan, koska ammattitaitoista henkilökuntaa ei ole ollut saatavilla.

– SuPer ja Tehy ovat pitkään tuoneet esille, että hoitajapula pahenee ja syvenee. Nyt Suomesta ei varmaan löydy sellaista henkilöä, joka ei tietäisi, että ongelma on akuutti ja että sille on tehtävä jotain, sanoo SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

– Vielä pari vuotta sitten sijaisia oli saatavilla. Nyt hoidon laatu kärsii ja kansalaisten oikeus perustuslainmukaiseen hoitoon vaarantuu, jos tilannetta ei korjata.

Koronapandemia on tehnyt hoitajapulan näkyväksi ja kärkeistynyt tilannetta entisestään. Hoitajapula selittää osin myös Suomen monia muita laajempia rajoituksia.

Lähivuosina hoitajien tarve kasvaa yhä, kun väestö ikään-tyy ja palveluiden tarve kasvaa. Tällä vuosikymmenellä vanhushuolteisiin on saatava lisää arviolta 30 000 työntekijää. Uusia työntekijöitä löydettävä myös eläköityvien tilalle.

PELASTUSOHJELMA KOSKETAA MEITÄ KAIKKIA

Hoitajapulan juurisyy on se, että Suomi käyttää sosiaali- ja terveydenhuoltoon merkittävästi vähemmän rahaa kuin verrokkimaat. Suomen lisäpanostukset koronapandemian aikana ovat niin ikään olleet pienempiä.

– Käytämme järjestelmään yksinkertaisesti liian vähän rahaa, Sainila-Vaarno toteaa.

– Meidän on otettava käyttöön kaikki keinot, että saamme lisää hoitajia ja olemassa olevia pysymään alalla. Palkkauksen parantaminen on keskeisin ja välttämättömin osa hoitajapulan ratkaisua.

Naisvaltaisen sote-alan pelastusohjelman tavoitteena on myös palkkatasa-arvon edistäminen. Se toteutuu ainoastaan miesvaltaisilla aloilla korkeammilla korotuksilla.

SÄÄSTÖÄ PITKÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ

SuPerin ja Tehyn pelastusohjelmassa sote-henkilöstön tehtäväkohtaisia palkkoja nostetaan seuraavien viiden vuoden aikana 3,6 prosenttia tavanomaisten sopimuskorotusten lisäksi. Liitot laskevat, että ohjelman kustannukset ovat 306–353 miljoonaa euroa vuodessa. Summassa on mukana kaikki työvoimakulut. Se on suhteellisen pieni verrattuna koko sote-sektorin menoihin, jotka nykyisellään ovat hieman yli 20 miljardia euroa vuodessa.

Ohjelman rahoitus on tultava valtiolta, joka vastaa hyvinvointialueiden rahoituksesta ensi vuoden alusta alkaen.

– Pelastusohjelma maksaa, mutta se säästää kustannuksia pitkällä aikavälillä. Se vastaa tilanteeseen ennakoivasti ja tasa-arvoisesti, Anne Sainila-Vaarno sanoo.

Paheneva hoitajapula johtaa palkkakilpailuun, kun tulevat hyvinvointialueet ja yksityinen sektori kilpailevat yhä niukenevasta työvoimasta. Lisäksi tulevat hoidon viivästyminen aiheutuvat kustannukset, joilla eurojen lisäksi inhimillinen hintansa.

– Hoidon viivästyminen kasvattaa toimenpiteiden kustannuksia mutta lisää myös työkyvyttömyyden riskiä ja pidentää sairauspoissaoloja. ■

KARVAISET TUKIHENKILÖT LUOVAT LUOTTAMUSTA

TEKSTI ANU VÄLILÄ KUVAT SUVI ELO

Sosiaali-ohjaaja Katariina Suopajärven työkavereina kulkevat omat koirat. Ne ovat tukihenkilöitä, jotka poistavat esteitä asiakkaan ja ohjaajan väliltä.



Katariina Suopajarvi ja hänen työparinsa Topi Vuorensivu työskentelevät Pelastusarmeijan tuetun asumisen yksikössä Turussa. Mukana työpäivissä ovat usein myös Suopajarven koirat Belle, Ellu ja Rino.





Katariina Suopajärvi sanoo olevansa nyt unelmatyössään.

Kun sosiaaliohjaaja **Katariina Suopajärvi**, 31, astuu asiakkaan eteiseen, on työkaveri ehtinyt usein jo asukkaan jääkaapille. Se työskentelee ruokapalkalla ja tietää, minne suunnata herkkujen toivossa. Käynnit ovat koiralle muutenkin mieluisia, sillä se tietää saavansa yllin kyllin huomiota, hellyyttä ja rapsutusta.

Suopajärvi työskentelee Pelastusarmeijan tuetun asumisen PATAS -yksikössä yhdessä 15 muun sosiaaliohjaajan kanssa. Heistä kolme käyttää työssään apuna omia koiriaan. Suopajärvellä on neljä koiraa, joista kolme kulkee tällä hetkellä mukana asiakaskäynneillä.

Saksanpaimenkoirat Belle, Ellu ja vastikään pentuja saanut Olli sekä schipperke Rino ovat Suopajärven työkavereita, tukihenkilöitä, jotka avaavat estoja ihmisten kohtaamisissa.

– Koirilla ei ole ennakolluuloja, joten ne ovat aina yhtä innostuneita uusia ihmisiä tavatessaan. Koira helpottaa keskustelun aloittamista. Aluksi jutellaan koirista ja sen kuulumisista, sen jälkeen muista asioista, Suopajärvi kertoo.

PATAS on päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattu Pelastusarmeijan tuettu asuminen: palvelukonsepti, jolla ehkäistään asunnottomuutta ja tuetaan omassa kodissa asumista. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan omia voimavaroja, kehittää elämänhallinnalli-

sia taitoja ja luoda yhteistyöverkostoja. Ohjenuorana on elämänlaadun parantaminen ja arjen sujuvoittaminen yhdessä asiakkaan kanssa. Pelastusarmeijan tuettua asumista toteutetaan Turun ja sen kehyskuntien alueella sekä Porissa.

– Koirat ovat arvokas lisä mielen-terveystyöhön. Niiden avulla rakennetaan luottamusta asiakkaan ja ohjaajan välille. Ilman luottamusta emme pääse tekemään työtämme, ja sen synnyttäminen voi viedä aikaa. Koirat ovat tässä kohdin iso apu. Ne poistavat väliltämme esteitä.

SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN

Koirat ovat kulkeneet Suopajärven mukana töissä jo vuosikymmenen.

– Kaikki alkoi opiskellessani lähihoitajaksi. Tein opinnäytetyön kaveri-koiratoiminnasta. Kerroin asiakkailleni koiristani, ja he pyysivät, että toisin heidät nähtäville. Aloin ottaa heitä melkein päivittäin mukaan.

PATAS-yksikössä työskentely on asiakaslähtöistä. Koiria käytetään apuna, jos asiakkaalle on hyötyä siitä, että

luottamusta kasvatetaan koirien avulla. Kotikäynnillä sosiaaliohjaajan mukana on vain yksi koira, jotta järjestys säilyy.

– Osalla asiakkaista ei ole kauheasti sisältöä elämässä, joten koira tuo heille sitä. Joidenkin asiakkaiden kanssa käymme myös koiraa ulkoiluttamassa.

Mikäli joku selvästi pelkää koiria tai ei pidä niistä, ne jäävät kotiin. Toisaalta pienikokoinen Rino, lauman ainoa uros, on auttanut muutamia asiakkaita myös pääsemään eroon koirapelosta.

Kaikki koirat eivät kelpaa Suopajärven mukaan asiakastyön tukihenkilöiksi, sillä työ vaatii koiraltakin tiettyjä ominaisuuksia.

– Koiran on oltava rauhallinen, sosiaalinen, ja sellainen, että se lähestyy ihmistä. Lisäksi on hyvä, että eläin olisi perso ruualle ja että sillä olisi peruskäytöstavat hallussa. Ihmisiä vasten ei esimerkiksi saisi hyppiä.

Ihmisten tapaan koirat ovat yksilöitä, joten Suopajärvi koettaa valita työkeikoilleen koiria sen mukaan, millaisen asiakkaan luo on menossa. ►

”KOIRILLA EI OLE ENNAKKOLUULOJA, JOTEN NE OVAT AINA YHTÄ INNOSTUNEITA UUSIA IHMISIÄ TAVATESSAAN.”



Asiakkaat tarvitsevat eniten apua arjenhallinnassa. Moni tarvitsee kalusteita ja muita tarvikkeita kotiinsa. Suopajärven kantoapuna on työkaveri Niko Heikkinen.



Pienikokoinen schipperke eli laivakoiria Rino on hyvä tukihenkilö pyörätuolissa istuville asiakkaalle, koska sen voi ottaa syliinkin.

– Ellu on innokas verrattuna rauhalliseen Belleen. Bellen elämässä tähtihetki on, kun saa ruokaa ja loikoilla sohvalla. Hän on asiakaskäynneillä usein vain läsnä, ja se onkin monelle tarpeeksi, että saa katsella ja hiukan silittää.

Suopajärven mukaan Ellu sopii parhaiten nuorille, jotka ovat itsekin aktiivisia, eivätkä pistä pahakseen sitä, että koira hössöttää. Rino taas on hyvä pyörätuoliassiakkaalle, koska sen voi ottaa syliinkin.

Saksanpaimenkoiran voisi kuvitella tuovan myös turvaa nuorelle naiselle, joka työskentelee päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tästä ei kuitenkaan ole kyse.

– Ei minun tarvitse pelätä. Raskaan rikostaustan omaavan asiakkaankin olemus pehmenee koiran nähdessään. Hän rapsuttaa eläintä ja höpöttelee sille hellyttävästi. Koira tuo positiivisia asioita esille ihmisissä, Suopajärvi vakuuttaa.

TUKIHENKILÖ MAMMALOMALLA

Asiakkaiden, työntekijöiden ja koirien suhde voi kasvaa hyvinkin läheiseksi. Asiakkaat kyselevät usein ensimmäisenä koirien kuulumisia.

– Kun Olli sai pentuja, moni odotti ja kyseli, ovatko pennut jo syntyneet. Piti saada nähdä kuvia ja videoita. Kun asiakkaan elämä seuraa omaa pientä ympyräänsä, niin onhan se iso uutinen, kun oma ”tukihenkilö” jää mammalomalle.

Toisinaan koirat herättävät asiakkaissa muistoja. Suopajärvi kertoo Torniossa vanhusten palvelutalossa tapaamastaan demen-toituneesta miehestä, joka oli menettänyt puhekykynsä.

– Kun toin kaksi saksanpaimenkoiraani hänen luokseen, hän kykeni kertomaan, että hänellä on ollut pystykorva. Hoitajat olivat aivan ihmeissään. Hän oli selkeästi koiraihminen, ja tämä kohtaaminen avasi lukkoja hänessä.

RATKAISUJEN ETSIJÄ

Suopajärvi aloitti työt Turussa Pelastusarmeijan tuetun asumisen yksikössä vuosi sitten helmikuussa. Vuonna 2013 lähihoitajaksi valmistuneella Suopajärvellä oli jo vuosien kokemus sosiaalialalta lähihoitajana kodinhoidossa ja vammaispalveluissa Rovaniemellä, Vantaalla ja Helsingissä. Suopajärvi



Rauhallinen Belle, 7, viihtyy sohvalla.

on suorittanut myös sosionomin opinnot ja sosiaalityön opintoja.

PATAS-yksikössä Suopajärvi työskentelee sosiaaliohjaajana ja tiiminvetäjänä. Hänen työnkuvansa on laaja-alainen. Asiakkaina on monenlaisia päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, myös vankilatuomion saaneita. Haasteita työhön tuo se, että työmäärä on viime vuosina kasvanut huomattavasti. PATAS muutti Turun Kärsämäkeen isompiin tiloihin kesällä 2020.

Suopajärvi käy asiakkaiden luona kotikäynneillä ja tekee kaikkea, mihin asiakas tarvitsee apua. Yhdellä asiakaskäynnillä kuluu yleensä aikaa tunnista kahteen tuntiin.

”RASKAAN RIKOSTAUSTAN OMAAVAN ASIAKKAANKIN OLEMUS PEHMENEE KOIRAN NÄHDESSÄÄN.”

– Asiakkaat tarvitsevat eniten apua arjenhallinnassa. Toisinaan etsitään kenkiä, joskus avataan viemäriä. Hoidan Kela-asioita, hankin tarvittavia tavaroita ja kalusteita asiakkaan kotiin, selvitan raha-asioita, huolehdin lääkärikäynneistä, käymme ulkoilemassa, kaupassa ja passikuvassa.

Suopajärvi sanoo löytäneensä nykyisestä tehtävästä todellisen tarkoituksensa.

– Teen nyt työtä, jota minun olisi aina pitänyt tehdä. Työni on joustavaa, vaihtelevaa ja vain mielikuvitus on rajana keksissä keinoja, miten toimia asiakkaiden kanssa. Joku asia voi asiakkaalle olla käsittämättömän vaikea, mutta siihen voi pienellä ratkaisulla löytää suuren avun.

Suopajärvi työskentelee yhdessä oman tiiminsä, sosiaalityöntekijöiden ja sairaanhoitajien kanssa. Työ on haastavaa, mutta työmotivaatiota ruokkii onnistumisen tunne.

– On rikastuttavaa nähdä, kun asiakas voi paremmin. Siitä tulee itsellekin hyvä mieli. Kun on motivoitunut ja pitää työstään, niin jaksaa etsiä ratkaisuja.

AINA EI VOI AUTTAA

Suopajärven mukaan vaikeinta on myöntää, ettei löydy keinoja tilanteen parantamiseksi, vaikka kuinka moni ammattilainen sitä pohtisi.

– Työmme ydintä on auttaa heitä, jotka apua tarvitsevat. Joskus on kuitenkin tunnus-tettava, että olemme tehneet kaikkemme, kaikkia ei pysty auttamaan. Sen myöntäminen on todella vaikeaa.

Korona-aika ei ole vaikuttanut koirien kanssa tehtäviin asiakaskäynnteihin, mutta se on vaikeuttanut muuten työntekoa ja ihmisten auttamista.

– Menneinä kuukausina olen huomannut, miten hankalaa on ollut esimerkiksi saada asiakkaalle työharjoittelupaikkoja, kun niitä ei ole ollut tarjolla. On myös ollut vaikea löytää asiakkaalle mielekästä sisältöä elämään, kun kerhot ja muut vastaavat toiminnot ovat olleet tauolla.

– Kohtaamme ihmisiä, jotka ovat tippuneet yhteiskunnan järjestelmästä. Se herättää ajattelemaan, kuinka paljon on niitä, jotka eivät kykene pyytämään apua eivätkä ole saaneet sitä. Se on ksettavaa. ■

Eläinavusteiset menetelmät

Eläimen kosketus ja läheisyys tuovat lohtua ja tukea. Tutkimuksissa on todettu, että jo pelkkä eläimen läsnäolo voi saada ihmises- sä aikaan rauhoittavia vaikutuksia.

Vuorovaikutus eläimen kanssa tapahtuu ruumiinkielellä, joka on sanallista vuorovaikutusta aidompaa ja suurempaa. Eläin ei myöskään arvioi ja luokittele ihmisiä sosiaalisen aseman ja ulkoon näön perusteella.

Koira-avusteinen työskentely lisääntyy nopeasti Suomessa. Koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö on tavoitteellista toimintaa ja edellyttää koirahajajalta oman ammattinsa lisäksi koulutusta koiran työparikäytöstä.

Eläinavusteisesta terapiasta on kysymys silloin, kun terveys- tai sosiaalialan koulutuksen saanut terapeutti käyttää eläimiä työssään apuna. Hoidettavalla on diagnoosi, hoidolla on tavoite ja edistymistä seurataan järjestelmällisesti.

Eläimen mukaantulo muuttaa kuntoutustilannetta monella tavoin. Puhumisen ohella voidaan hyödyntää toiminnan ja siihen liittyvien elämysten kautta tapahtuvaa oppimista. Eläimen kanssa työskenneltäessä on mahdollista saada esille myös sellaista tunnetason tietoa, jolle ei vielä ole sanallista ilmaisua.

LÄHDE: WWW.GCFINLAND.FI



TASA-ARVO EI TOTEUDU KORVAUSHOITON PÄÄSYSSÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Opioidikorvaushoidon käytännöt vaihtelevat suuresti eri puolilla Suomea. Yhtenäistä, valtakunnallista suositusta hoidon toteuttamiseen ei ole, joten päätöksiä ohjaavat asenteet ja suoranainen tiedon puute.

Opioidikorvaushoitoa saavien osuus on kasvanut tasaisesti vuodesta 2000 alkaen, jolloin hoito tuli Suomessa mahdolliseksi. Toissa vuonna päihdehoidon huumeasiakkaista oli ensimmäistä kertaa yli puolet opioidikorvaushoidon piirissä.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tuoreita tilastoja saattaisi äkkiseltään tulkita niin, että korvaushoidon saatavuus on Suomessa hyvällä tolalla. Näin asia ei suinkaan ole, sillä valtaosa opioidiriippuvaisista on päihdepalveluiden ulkopuolella, muistuttaa A-klinikan päihdesairaalan ja THL:n ylilääkäri **Margareeta Häkkinen**.

– Päihdehuollon palveluita ylipäätään on tarpeeseen nähden liian vähän saatavilla. Korvaushoidossa käydään säännöllisesti useita kertoja viikossa, mikä on paljon verrattuna vaikkakin alkoholiriippuvaisen potilaan avohoitoon. Voi olla, että korvaushoitopotilaat korostuvat tilastoissa tämänkin takia.

Muutaman vuoden takaiset tilastot kertovat, että Suomessa on opioidien ongelmakäyttäjää lähes 30 000, joista vain noin joka kuudes on korvaushoidossa.

– Kaikki käyttäjät eivät halua korvaushoitoon tai heille korvaushoito ei olisi ensisijainen hoitomuoto, mutta varmudella enemmistö niistä, jotka hoitoa tarvitsisivat, eivät sitä saa.

ASENTEET VAIKEUTTAVAT HOITON PÄÄSYÄ

Korvaushoidon toteuttaminen on kuntien lakisäateistä toimintaa: opioideja käyttävän on saatava lähete korvaushoito-

arvioon, kun hän sitä pyytää, ja hoitotakuun perusteella hoitoon on päästävä kolmen kuukauden kuluessa. Hoitoa tulisi sen luonteen vuoksi tarjota mahdollisimman lähellä potilaan kotipaikkaa.

Opioidikorvaushoidosta ei ole valtakunnallista käypä hoito-suositusta, ja käytännössä hoitoon pääsy ja saatavuus vaihtelee kunnasta ja sairaanhoitopiiristä toiseen.

”HOITON PÄÄSY VAIHELEE KUNNASTA JA SAIRAANHOITO- PIIRISTÄ TOISEEN.”

Osittain kyse on rahasta ja siitä, mihin niitä kohdennetaan.

– Resurssit ovat niukat koko päihdepalveluissa. Päihdepalveluissa potilaat eivät aina näe oikeuksiaan eivätkä kykene pitämään huolta niistä.

Toinen merkittävä syy alueellisiin eroihin ovat asenteet. Terveystieteiden huollossa ja siitä päättävillä tahoilla ei ole riittävää ymmärrystä riippuvuussairauksien luonteesta ja näyttöön perustuvasta hoidosta.

– Korvaushoitoon liittyy edelleen asenteita, että sitä pidetään ilmaisena huumeidenjakeluna eikä oikeana hoitona. Puhdasta tietämättömyyttä on paljon, mihin voi vaikut-

taa myös se, miten korvaushoitolääkkeistä uutisoidaan. Monesti puhutaan Subutexista korvaushoitolääkkeenä, vaikka buprenorfiinia ei sillä kaupanimellä Suomessa käytetä korvaushoidossa kuin erityistapauksissa.

HOITO JATKUU PITKÄÄN, JOPA LOPPUELÄMÄN

Päihdehuollon tavoitteena voi olla haittojen vähentäminen tai riippuvuudesta kuntoutuminen. Opioidikorvaushoitoa pidetään usein koko loppuelämän kestäväenä hoitona. Vaikeassa riippuvuudessa se on usein realistisin vaihtoehto.

Vieroittuminen ei ole helppoa, mutta mahdollista se on silloin kun potilaan tilanne on vakaa, terveydentila on hyvä, sosiaalinen verkosto on kunnossa eikä muiden päihteiden yhteiskäyttöä ole. Korvaushoidosta onnistuneesti vieroittuneita on Häkkisen mukaan muutama prosentti.

Käsitykset ja suhtautuminen siihen, milloin ja miten korvaushoito tulisi päättää, vaihtelevat. Useimmiten hoito loppuu potilaan omasta tahdosta. Joskus syynä voi olla hoitoväsymys.

– Korvaushoidossa käydään päivittäin tai monta kertaa viikossa klinikalla. Osa potilaista haluaa jättää hoidon pois ja ajattelee pärjäävänsä ilman, osa ei halua luopua oheispäihteistä eikä halua, että niiden käyttöä kontrolloidaan.

Joskus hoito päättyy, kun potilaan käynnit klinikalla jäävät toistuvasti väliin. Hoidon purkamisen syynä voi olla myös esimerkiksi lääkevilpiti, väkivaltainen käytös tai sen uhka.

– Joissain osissa Suomea näin tehdään liian helposti. Korvaushoidon ulkopuolella kuolemanriski on suuri. Se on suurimmillaan kuukauden sisällä hoidon lopettamisen jälkeen ja on jopa suurempi kuin sellaisilla, jotka eivät koskaan ole edes olleet korvaushoidossa. ■



Opiskele joustavasti

SAIRAANHOITAJAKSI,

jolla on valmiudet toimia moniammatillisissa ryhmissä, sekä suomen että ruotsin kielellä.

Oletko hoitoalan ammattilainen ja etsit uusia haasteita? Arvostatko mahdollisuutta kohdata ja hoitaa ihmisiä heidän omalla äidinkielellään?

Hoitoalan arki on tänään monikielinen ja kaksikielisistä sairaanhoitajista on huutava pula.

Hae meidän kaksikieliseen koulutukseen 16-30.3.2022. Lue lisää:

arcada.fi/sjukskotare-tvasprakig

**SUPER
lehti**

Ilmoitustilavaraukset:
ilmoitusmyynti@superliitto.fi
tai puh. 09 2727 9197

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
4/22	15.3.2022	6.4.2022
5/22	14.4.2022	4.5.2022
6/22	12.5.2022	1.6.2022
7-8/22	14.6.2022	6.7.2022



voitko
auttaa?

tarvitset sin
tukea,
ehditkö?

Voidaanko
jutella?

ohjelma
jarmittaa!

kirjaukset
tekemättä!

Küre!

tik tak...

tik tak...

tik tak...

tik tak...

etsitkö
sen?

tik tak...

VOI HOITAJAN PÄÄPARKAA!

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Hoitotyössä kehon yksin kovimmin kuormittuva osa on aivot. Yleisen työhyvinvoinnin sijaan pitäisi keskittyä parantamaan aivoterveystta.

Mielenterveyden häiriöt nousivat neljä vuotta sitten ensimmäistä kertaa tuki- ja liikuntaelinsairauksia yleisemmäksi sairauslomansyyksi. Mielenterveysongelmat ovat myös yleisin syy jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle.

Hoitotyössä työntekijöiden aivoja kuormittavat erityisesti tietotulva, useat samanaikaiset tehtävät ja jatkuvat tehtävien keskeytykset.

– Työvoimapulasta huolestuneet poliitikot julistavat, että hoitoalan työhyvinvointia pitää parantaa. Jos ongelma määritellään tarkemmin aivojen kuormitusta koskevaksi, siihen pystytään myös puuttamaan perusteellisemmin. Epä-

määräisestä hyvinvointipuheesta ei yleensä seuraa juuri mitään, Kestävä aivoterveys -hankkeen projektipäällikkö **Mirva Kolonen** sanoo.

AIVOT KUORMITTUVAT HUOMAAMATTA

Mirva Kolosen mielestä hoitoalan hyvinvointistrategioissa pitäisi lähteä liikkeelle aivojen hyvinvointiin vaikuttavista konkreettisista asioista kuten tehtävien keskeytyksistä ja rasituksesta palautumisesta.

– Aivot haluavat tarkentaa yhteen asiaan kerrallaan. Moni nuori hoitaja uupuu jo ensimmäisen työvuoden aikana, kun hänen työnsä keskeytetään jatkuvasti keskittymistä vaativien tehtävien kuten lääkkeiden jakamisen aikana.

Kuormitus on helppo tunnistaa silloin, kun työ rasittaa lihaksia ja niveliä. Aivojen ylikuormitus kehkeytyy Kolosen mukaan usein pikkuhiljaa ja huomaamatta.

– Se huomataan usein vasta kuormittuneisuuden ollessa niin pitkällä, että uni katoaa, alkaa tulla muistikatkoksia ja kaverit alkavat niistä huomautella.

Päättäjät kuuluttavat hoitotyöhön lisää käsipareja – ei esimerkiksi etuotsalohkoja tai mantelitumakkeita, kokonaisista, ajattelevista ja tuntevista ihmisistä puhumattakaan.

– Kaikki eivät pidä hoitotyötä aivotyönä, vaikka se on sitä mitä suurimmassa määrin. Työssä tehdään jatkuvasti ongelmanratkaisua ja arvioidaan kovassa paineessa tehtävien tärkeysjärjestystä, Kolonen korostaa.

UUPUMUS SEKOITTA AIVOJEN TOIMINNAN OHJAUKSEN

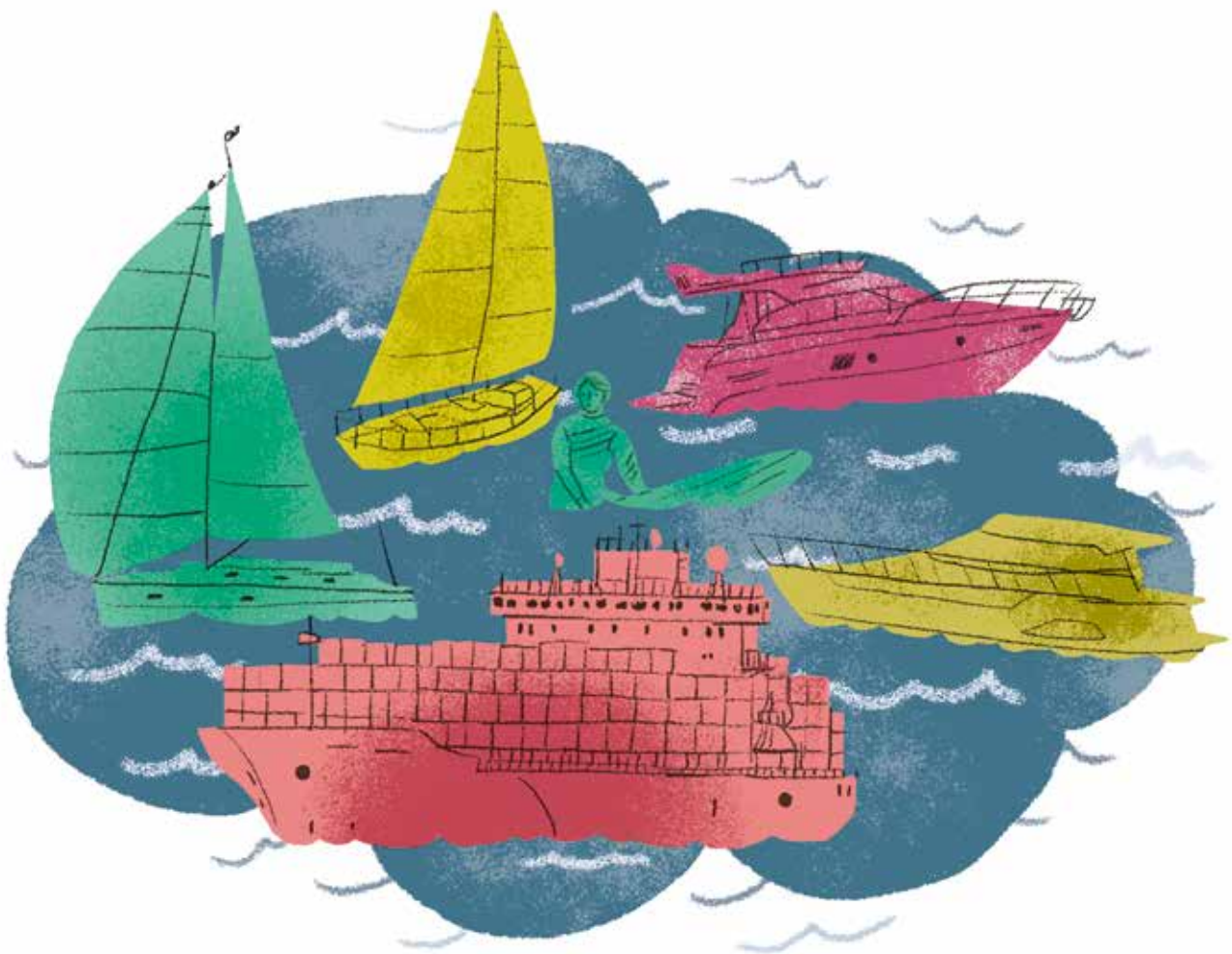
Vakava työuupumus on Suomessa yleinen, mutta virallisesti erillisenä sairautena sitä ei ole olemassa. Työuupumusta pidetään oireyhtymänä, johon kuuluvat uupumusasteinen väsymys, kynnistynyt asenne työhön ja heikentynyt ammatillinen itsetunto.

Uupuneet passitetaan sairauslomalle yleensä Kelan kelpuuttaman masennusdiagnoosin perusteella. Masennus ▶

KESKEYTYKSEN
JÄLKEEN HOITAJAT
TARVITSEVAT AIKAA JA
ENERGIAA AJATUSTENSA
KOKOAMISEEN.

sitkö
roni?





kuuluu työuupumukseen usein, mutta ei aina. Paljon uupuneita on siis sairaslomalla väärän, tai ainakin epätarkan diagnosoimisen perusteella.

– Psykologisten käsitteiden kuten kyynistymisen ja ammatillisen itsetunnon heikkenemisen sijaan työuupumusta kannattaisi lähestyä aivojen toiminnanohjauksen näkökulmasta, Kolonen sanoo.

Toiminnanohjaus tarkoittaa aivoissa tapahtuvaa havainto-, muisti- ja liiketoimintojen yhdistämistä tavoitteelliseksi toiminnaksi.

– Toiminnanohjauksen tehtävänä on ohjata ajattelua, käyttäytymistä ja tunteita. Hoitotyössä toiminnanohjauksen vire vaikuttaa siihen, miten hoitaja kestää haasteita, keskeytyksiä ja koko työprosessia.

Uupuneella hoitajalla toiminnanohjaus on häiriintynyt: Tunteet lyövät yli, työntekoon tulee impulsiivisuutta ja aggressiivisuutta. Tämä vaikuttaa työkavereiden, asiakkaiden ja potilaiden kohteluun.

– Vaikutukset tuntuvat koko työyhteisössä. Työn stressaamaa ja uuvuttamaa

hoitajaa voidaan auttaa keskusteluilla ja tarjoamalla hänelle tukea. Oireet kuitenkin palaavat, jos toiminnanohjausta kuormittavat asiat ovat työhön palatesa ennallaan, Kolonen pohtii.

PALAUTUMISTA TARVITAAN TYÖPÄIVÄN AIKANAKIN

Kestävä aivoterveys -hankkeessa tutkittiin hoitajien työstressin ja kuormittumisen määrää analyysillä, joka kertoo autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston toiminnasta.

– Tarkoituksena on saada myös työstressistä puhumiseen lisää tarkkuutta, sanoo hankkeen liikuntalääketieteellisestä näkökulmasta vastaava **Pipsa Tuominen**.

Autonominen hermosto säätelee sympaattista her-

mostoa, joka puolestaan vastaa siitä, että pystymme tehokkaaseen toimintaan silloin kun sitä tarvitaan: stressihormonia erittyä, syke ja verenpaine nousevat.

Stressiä siis tarvitaan, mutta jos stressihormonien erityys toimii koko ajan, ja syke ja verenpaine ovat koholla jatku-

vasti, niin tilanne alkaa vaikuttaa negatiivisesti aivojen toimintaan.

– Siksi tarvitaan palautumista työpäivän jälkeen ja sen aikanakin. Mitä paremmin stressi- ja palautumisjaksot ovat tasapainossa, sitä parempia työntekijöitä meillä on aivoterveiden näkökulmasta, Tuominen sanoo.

Palautumiseen on olemassa omat työkalunsa, eivätkä ne ole erityisen monimutkaisia. Jo pieni kävelylenkki voi Tuomisen mukaan auttaa ajatuksia irtautumaan työstä.

– Hankkeen aikana toteutetussa interventiossa hoitajia ohjattiin lisäämään päivittäistä askelmääränsä. Kokemus jaksamisesta parani ja fyysinen kuntoikin koheni. Pelkkä askelten määrän lisäys noin 1 300 askeleella päivässä vaikutti uneen, ja parantunut uni heijastui jaksamiseen.

ONGELMANRATKAISUN PÄÄLLE TULEVAT TUNTEET

Hoitotyön aivokuormitus ei rajoitu pelkästään ongelmanratkaisuun ja tehtävien priorisoinnin kaltaisiin kognitiivisiin rasitustekijöihin.

Kestävä aivoterveys -hankkeen projektikoordinaattori **Kirsi Toljamon** mukaan aivoja koetellaan hoito- ja hoi-

JO 1300 ASKELTA ENEMMÄN PÄIVÄSSÄ PARANTAA PALAUTUMISTA.

vatyössä myös tunnepuolella: mukana on kognitiivisen kuormituksen lisäksi affektiivinen, tunteisiin ja arvoihin liittyvä kuormitus.

Hoitotyön affektiivista kuormitusta lisäävistä tekijöistä yleisin ja tunnetuin lienee se, ettei hoitajille anneta aikaa tehdä työtään niin hyvin kuin se heidän omasta mielestään pitäisi tehdä. Omien arvojen vastainen työtapa luo huonoa omatuntoa ja verottaa voimia.

– Tunnekuormaa lisäävät esimerkiksi saattohoitotilanteet, jotka joudutaan kiireen vuoksi hoitamaan rutiinilla. Jos työilmapiiri on kiireen ja paineiden keskellä huono, se tuo valtavan lisän muun affektiivisen kuormituksen päälle, Toljamo sanoo. ■

Lisää tietoa Kestävä aivoterveys hankkeesta Tampereen yliopiston sivulla <https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/>



Älä keskeytä jos ei ole pakko

Turhauttavat ja aivoterveyttä koettelevat tehtävien keskeytykset ovat hoitoalalla niin yleisiä, että tulee väkisin ajatelleeksi, siedettäisiinkö moista millään muulla alalla – etenkin sellaisella, jossa keskeytyksellä voi pahimmillaan olla kohtalokkaat seuraukset.

Usein keskeytyviä ovat lääkehoidon ja kirjaamiseen liittyvät tehtävät. Tuloksena voi tällöin olla väärä lääkkeiden annostus.

Keskeyttäjä on useimmiten toinen hoitaja, joka aloittaa keskustelun huonon aikaan. Keskustelun aiheena ovat työasiat. Keskeytykset henkilökohtaisen asioiden takia eivät yleensä ajoitu vakavien tehtävien yhteyteen.

Keskeytyksen jälkeen hoitajat tarvitsevat aikaa ja energiaa ajatustensa kokoamiseen. Jatkuvan saatavilla olemisen ajatellaan kuitenkin kuuluvan hoitajan rooliin.

Vähemmän kokeneet hoitajat keskeytettiin harvemmin kuin kokeneemmat. Kokenutkin hoitaja voi keskeyttää toisen hoitajan työn, mutta silloin keskeytystä pidetään yleensä positiiv-

visena asiana, joka voi olla avuksi opimisessa.

Keskeytyksiä pidetään harvoin hyödyllisinä. Ne voivat kuitenkin johtaa myös tarpeellisen tiedon saamiseen, virheiden havaitsemiseen ja tietoisuuden potilaan kliinisen tilan muutoksesta. Tiedon tarve on syynä lähes kolmannekseen kaikista keskeytyksistä.

Keskeytykset ovat turhauttavimmillaan silloin, kun niitä pidetään tarpeettomina tai kun asian käsittelyä olisi ollut mahdollista lykätä. Huonosti ajoitettuja keskeytyksiä pidetään usein merkinä kunnioituksen puutteesta.

Tiedot ovat peräisin **Mari Uusitalon** ja **Anna-Maria Koiviston** Kestävä aivoterveys -hankkeelle tekemästä opinnäytetyöstä. Kyseessä on neljätoista kansainvälistä tukimusta kattava kirjallisuuskatsaus. Tutkimusten aiheena olivat aivotyön kognitiiviset kuormitustekijät. ■

LÄHDE:
MARI UUSITALO, ANNA-MARIA KOIVISTO: KOGNITIIVINEN KUORMITUS HOITOTYÖSSÄ – INTEGROITU KIRJALLISUUSKATSAUS. OPINNÄYTETYÖ, TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU 2021.



RAKKAUTTA & HOITAJAN HOMMIA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT JUSSI HELTTUNEN, HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN, MITJA PIIPPONEN

Arvot ja ammatti yhdistävät ihmisiä. Toisinaan samanhenkisyys voi kypsyä tai leimahtaa rakkaudeksi asti. Jututimme kolmea pariskuntaa, joiden molemmat puoliskot ovat lähihoitajia.



KUVA JUSSI HEHTUNEN

Kirsi Lepistö, 48, ja Janne Lahti, 40, Espoo

Kirsi työskentelee vuoropäiväkodissa, Janne hoivakodissa.

Perheeseen kuuluvat Kirsin kaksi lasta, joista 13-vuotias tytär asuu Kirsin luona sekä samojedi Helmi.

Pariskunta harrastaa musiikkia ja keikoilla käymistä, suosikkibändit ovat Apulanta ja Happoradio

Mikä toisessa on parasta?

Janne: Kirsissä on parasta se, että hän ottaa toiset huomioon. Hän tekee ruokaa, jonka avulla jaksan pukea työvuo-
roa 😊

Kirsi: Jannessa parasta ovat tietysti sama ammatti, huumorintaju, hellyys ja samanlainen huumori.

"Pihan poikki voi viuhahtaa vaikka yöpaidassa"

Espoolaiset **Kirsi Lepistö**, 48, ja **Janne Lahti**, 40, ovat paitsi samalla alalla ja ex-kollegoja, niin myös naapureita ja ennen kaikkea kihlapari.

Tällä hetkellä Kirsi työskentelee vuorohoitopäiväkotia Kuutamossa ja Janne Espoonlahden hoivakodissa.

Rakkaus syttyi työpaikalla. Kirsi ja Janne ehdivät olla työkavereita useamman vuoden ennen kuin he alkoivat seurustella.

– Tein Seuren kautta keikkaa Jannen osastolla oma työni ohella. Täytyy sanoa, että Janne vei jalat alta. Koko elämäni meni uusiksi.

He alkoivat seurustella kesällä 2015. Pariskunta piti töissä matalaa profiilia jouluun saakka.

– Taisimme paljastua Facebookin päivitysten kautta. Joskus oli läheltä piti -tilanteita, kun törmäsimme työkavereihin ruokakaupassa, Janne muistelee.

Kirsi ja Janne kertovat, että työkaaverit suhtautuivat heidän suhteeseensa hyvin.

– Kahvihuonepuheita taisi olla loppujen lopuksi hyvin vähän, Janne arvelee. – Kyllä meiltä suoraan kysyttiin.

– Emme kuherrelleet töissä pariskuntana. Seurustelumme tultua julki työskentelimme eri tiimeissä ja eri päissä taloa, Kirsi painottaa.

Pariskunta ei näe päivittäin, sillä molemmat tekevät vuorotyötä.

– Soitamme kuitenkin hyvänyöntöivotukset, Kirsi sanoo.

– Aika vähän puhumme työasioita kotona. Tietenkin silloin, jos jotain erityistä on sattunut, Janne kertoo.

– Toki siitä on hyötyä, että ymmärrämme molemmat vuorotyön kuormittavuutta ja hyväksymme sen, että molemmat eivät aina viikonloppuisin pysty olemaan vapaalla. Käyn toisinaan Jannen työpaikalla morjestaamassa tuttuja, niin entisiä työkavereita kuin asukkaitakin.

Pariskuntaa yhdistävät myös musiikkiharrastus ja kiinnostus esiintymiseen.

– Ensimmäiset varsinaiset treffit me olivat The 69 Catsin keikalla Tavas-tialla. Minulla oli kaksi lippua ja pyysin Kirsiä mukaan, Janne muistelee.

Janne pyörittää oman työnsä ohella Happoradion ja Apulannan faniklubia. Näiden kautta pariskunta on saanut useita yhteisiä ystäviä.

– Käymme paljon keikoilla ja kesäisin festareilla, Janne kertoo.

Viime kesänä pariskunnan yllätyskihlajaisissa – jotka olivat samalla Jannen 40-vuotissynttärillä – esiintyi Happoradio.

– Ystävät luulivat tulleen neli-kymppisille, mutta kosin siinä samalla Kirsiä.

Televisiossakin on esiinnytty yhdessä.

– Olimme mukana Suomen surkeimmassa kuskissa vuonna 2018. Janne tuli kolmanneksi, minä toimin apukuskina, Kirsi kertoo ja jatkaa: – Viime kesänä vierailimme myös Tuurin kyläkauppias ja kesäapulaiset -sarjassa.

Parisuhdetta hoidetaan myös kylpylälomilla.

Kun pariskunta alkoi seurustella, Janne asui tuolloin jo nykyisessä kodissaan. Kirsi etsi uutta kotia ja yllättäen se löytyi Jannen kanssa samasta pihapiiristä.

– Jannen parvekkeelta näkee suoraan minun makuuhuoneeseen. Pihan poikki voi juosta vaikka yöpaidassa, Kirsi haastaa kahden kodin etäisyyttä.

– Olemme suunnitelleet yhteen muuttoa, mutta sen kanssa ei ole kiirettä, Kirsi kertoo.

Kirsillä on kaksi lasta aiemmasta suhteesta. 13-vuotias tytär asuu pääosin Kirsin luona, ja viettää joka toisen viikonloppun isänsä kanssa. Aikuinen poika on jo muuttanut omilleen. Perheeseen kuuluu myös Kirsin samojedi nimeltä Helmi.

– Kirsin lapset kutsuvat minua Janneksi. Olen arjessa mukana, mutta lapsilla on oma isä, Janne selvittää uusper-

heen kuvioita.

Kahdessa kodissa on vielä sekin hyviä puolia, että vaikka musiikkimaku menee yksin, niin sisustusmaun suhteen saataisi joutua tekemään kompromisseja, arvelee Kirsi.

– Jannella on kotona paljon musiikkihommiin liittyviä juttuja ja hän keräilee bändeihin liittyvää kamaa. Asumisjärjestely toimii hyvin näin, molemmilla on omaa tilaa, mutta vietämme paljon aikaa yhdessä.

"Saamme toisemme nauramaan joka päivä"

Heli, 42 ja **Esa**, 43, **Vihtonen** asuvat Konnevedellä Keski-Suomessa. Heli työskentelee hengityshalvauspotilaan hoitajana Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä ja Esa Konneveden kotihoidossa.

Hoitajuus on Helin suvussa niin sanotusti verissä, hänen vanhempi tyttärensä **Salla**, 20, on jo valmistunut lähihoitajaksi ja nuorempi tytär **Senni**, 16, opiskelee alaa. Myös Helin molemmat vanhemmat ovat hoitajia. Perheen pienimpien, **Jonnen**, 7, ja **Vellan**, 3, ura-haaveet elävät, juuri nyt Jonne haaveilee liikunnanopettajan ja Vellan prinsessan hommista.

– Yksikään koiristamme tai kissoistamme ei ole lähihoitaja, Esa heittää ja kertoo itse olevansa alanvaihtaja. Hän teki pitkän uran IT- ja ohjelmistotalalla ennen lähihoitajaopintojaan.

– Kolmenkymppien jälkeen iski vahvasti kysymys, että mikä olisi sellainen työ, joka palvelisi muutakin tarkoitusta kuin palkkapussia. Hoitajan työ on merkityksellistä, saan auttaa heitä, jotka eivät pärjää itseksensä. ►

Heli, 42, ja Esa 43, Vihtonen, Konnevesi

Perheeseen kuuluu neljä lasta, kaksi koiraa ja kaksi kissaa.

Heli työskentelee hengityshalvauspotilaan hoitajana, Esa Konneveden kotihoidossa.

Vihtoset harrastavat mökkeilyä, veneilyä ja ulkoilua. Esa on mukana kunnallispolitiikassa.

Mihin ihastuit puolisosiasi?

Esa: Rakastuin Helin tummiin silmiin. Myös hänen terävä huumorintajunsa teki – ja tekee edelleen – vaikutuksen.

Heli: Esassa ihastuin keskustelutaitoon ja avoimuuteen. Esa ei jää sanattomaksi, hänen kanssaan voin puhua mistä vain, se tuntuu turvalliselta ja kivalta.

KUVA HANNA-KAISA HAMMALAINEN



Pariskunta on ollut naimisissa vuodesta 2014 asti.

– Esan opiskelukaveri tutustutti meidät vuotta aiemmin. Tiesimme toisemme entuudestaan, sillä asuimme samantien varrella, Heli muistelee. Suhteen alkua lujittivat pitkät maratonpuhelut.

– Hoitajuus yhdistää meitä, vaikka ei Esassa nimenomaan lähihoitajuus ollut se magneetti, vaan avoimuus ja keskustelutaito, Heli pohtii ja jatkaa: – Kyllä me hoitajat olemme vähän omanlaisemme ihmisryhmä.

Esa on samaa mieltä: – Lähihoitajan arvot ovat meille yhdistävä tekijä. Puhumme samaa kieltä. Puoliso ymmärtää, mistä on kyse, kun tulee vuoron jälkeen uupuneena kotiin.

Toista tulee puhuttua kotona jonkin verran.

– Ehkä joskus tulee jauhettua vähän liikaakin, Heli myöntää ja naurahtaa. – Saunan lauteilla istuskellessa usein kysyn, että saanko puhua vähän toista, ja siitä se sitten lähtee.

Esalla työt jäävät helpommin työpaikalle. – Työpäivän jälkeen odottavat muut murheet, hän sanoo hyväntuulisesti.

Vihtosen perheen arki on toisinaan sirpaleista vuorotyön takia.

– Kun lapset olivat pienempiä, oli todella vaikeaa löytää yhteisiä hetkiä Esan kanssa, se oli suurin piirtein läpsystä vaihto. Päivähoidon ja koulun aloittaminen toivat rytmiä koko perheen arkeen.

– Lapset ovat tottuneet siihen, että isä ja äiti ovat vuorotellen töissä ja vuorotellen kotona, se on tätä alaa leimaava tekijä ja me hyväksymme sen. Joskus tuttavilla on vaikea ymmärtää, että lauanta-iltana ei sovi noin vain mennä kahville, Esa taustoittaa.

Vihtosia yhdistää paitsi rakkaus toisiaan ja perhettään, niin myös maukasta ruokaa kohtaan.

– Olemme molemmat intohimoisia ruoanlaittajia. Kun lapset ovat menneet nukkumaan, teemme hyvää iltapalaa ja syömmme sen yhdessä telkun ääressä. Yleensä katsomme sairaalasarjoja ja elokuvia, Esa kertoo.

Mahdollisuuksien mukaan Heli ja Esa pitävät huolta parisuhteestaan viettämällä kahdenkeskistä aikaa, kun lapset ovat esimerkiksi mummolassa.

Vihtoset hankkivat kesämökin joitakin vuosia sitten.

– Mökillä pääsemme irti Konneveden kirkonkylän hälinästä, Esa vitsailee. Hän kertoo kasvaneensa kaupun-

gissa, mutta maalla asuminen ja verkkaisuus tuntuvat hyvältä.

Koko perhe nauttii ulkoilusta.

– Monesti menemme laavulle tai

nuotiolle paistamaan makkaraa, Heli kertoo ja lisää: – Voi myös sanoa, että harrastamme harrastusten aloittamisen suunnittelua.

"Arvostamme toistemme työtä"

Paula, 39, ja Jarmo, 38, **Saastamoinen** asuvat ja työskentelevät Rääkkylässä, Pohjois-Karjalassa. Molemmat ovat melko tuoreita lähihoitajia, Paula valmistui syksyllä 2020 ja Jarmo viime vuoden joulukuussa. Paula työskentelee kehitysvammaisten parissa Viherlaakson palvelukodissa ja Jarmo ikäihmisten palvelukoti Viherpolussa, molempien työntekijä Rääkkylän Suojakotiyhdistys Ry.

– Tutustuimme Facebookin sinkkuryhmässä vuonna 2013. Meillä oli välimatkaa 300 kilometriä, Jarmo asui tuolloin Rääkkylässä ja minä Kajanissa. Muutaman muuttomatkan kautta päädyimme molemmat Rääkkylään, Paula muistelee.

Naimisissa Saastamoiset ovat olleet seitsemän vuotta.

Pariskunta ei suinkaan ole ensimmäistä kertaa samalla alalla.

– Meillä oli aiemmin yhteinen remonttialan yritys, Jarmo kertoo.

Samalla alalla työskentelystä Saastamoisilla on vain positiivista sanottavaa.

– Ymmärrämme toistemme työtä ja osaamme arvostaa sitä, Paula sanoo.

Molemmat viihtyvät hoitajina.

– Pidän työni ihmisläheisyydestä, voin vaikuttaa siihen, että ihmisten elämä menee uomilleen, saan olla tukena ja turvana. Toimin myös autistisen poikani omaishoitajana, joten vammaispuoli oli minulle luonteva ja tärkeä suuntautumisvaihtoehto, Paula kertoo.

– Tykkään siitä, että voin auttaa ihmisiä. Minusta on mukava jutella vanhusten kanssa, kuunnella, mistä he ovat tulleet ja mitä he ovat tehneet. Koen, että tässä työssä pääsen antamaan takaisin heille, jotka ovat Suomea aikoinaan rakentaneet, Jarmo pohtii.

Perheeseen kuuluu vanhempien lisäksi neljä teini-ikäistä lasta. Jarmon

15- ja 16-vuotiaat pojat viettävät Rääkkylässä joka toisen viikonlopun. Paulan 16-vuotias tyttö käy Kiteellä lukiota ja 14-vuotias poika matkustaa päivittäin edestakaisin Joensuuhun erityiskouluun.

Vuorotyö tuo toki haasteita yhteiselle ajalle. Paula tekee pääasiassa yövuoroja, satunnaisesti iltaa, Jarmo aamua ja iltaa.

– Esihenkilö katsoo työvuorolistoja tehdessään, että saamme olla vapaalla samaan aikaan, Jarmo kertoo.

– Toisinaan vuorojen aloitukset ja lopetukset menevät yksiin, ja silloin on kätevä mennä samalla kyydillä töihin, Paula sanoo.

– Koska teen itse pääasiassa yövuoroa, niin en aina ole samalla tavalla perillä koko työyhteisön asioista, kuten Jarmo, joten juttelemme jonkin verran työasioita kotona.

Työn kautta on tullut myös yhteisiä ystäviä, joita pariskunta näkee vapaa-ajallakin.

– Sosiaalinen elämä on jäänyt vähemmälle koronan takia, kun työskentelemme riskiryhmien parissa ja kotonaakin on riskiryhmäläisiä, Jarmo kertoo.

Koronatilanteen helpottaessa on taas tarkoitus järjestää saunailtoja ystäväpariskuntien kanssa.

Vapaa-ajalla Saastamoiset viihtyvät hyvin kotona.

– Aiemmin rakensimme yhdessä autoja, mutta nyt se harrastus on tilanpuutteen takia jäänyt vähemmälle, Jarmo sanoo.

– Minulla on kanoja ja ankoja. Juuri hain uuden kukon kanoille, kun edellinen kuoli. Jahvetti-kukko on roductaan brahma, se on kiltti ja lempeä rotu. Toivon, että Jahvetin kanssa voisimme jossain vaiheessa tehdä vierailuja palvelukoteihin ihmisiä ilostuttamaan, Paula kertoo. ■

Paula 39 ja Jarmo 38, Saastamoinen, Rääkkylä

Paula työskentelee kehitysvammaisten parissa Viherlaakson palvelukodissa ja Jarmo ikäihmisten palvelukoti Viherpolussa.

Perheeseen kuuluu neljä teini-ikäistä lasta aiemmista suhteista.

Saastamoiset harrastavat autojen rakentamista ja viihtyvät hyvin kotona. Paulalla on lisäksi kanoja, kukko ja ankoja.

Miten hemmottelet puolisoasi?

Paula: Teen hyvää ruokaa ja jalkahoidoilla.

Jarmo: Arjen pikkujutuilla ja tuon kukkia silloin tällöin.





Parfyymit pannassa jumppatunnilla

Deodorantti on ok, mutta muut hajusteet jumppaan ja salille suuntaavan kannattaa unohtaa. Kun keho lämpenee ja iho hikoilee, kevyeksi kukkaistuuksiksi tarkoitettu parfyymi muuttuu imeläksi ja raskaaksi hajuksi. Seurauksena on usein päänsärkyä joko jumppaajalle itselleen tai vähintään vieressä olevalle.

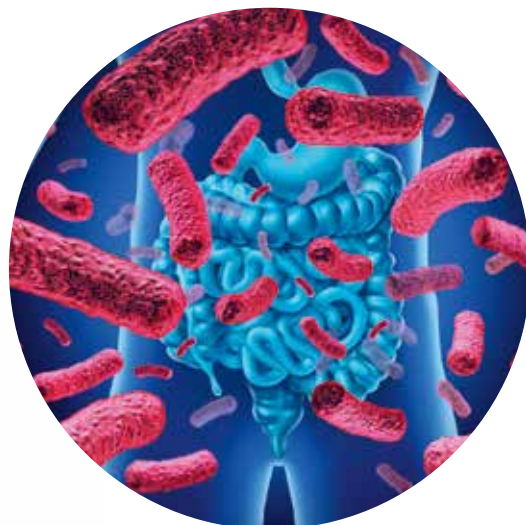
Kuntosalilla fiksu puntinnostaja levittää kosteusrasvat ja käsisivoiteet vasta treenin ja suihkun jälkeen. Hajuhaitan lisäksi rasvoista jää laitteisiin tahroja, eikä otekaan tangosta pidä yhtä hyvin kuin kuivilla käsillä.

WOMEN'S HEALTH

TIESITKÖ?

Uniapnean riski kasvaa, jos kaulanympärys on miehellä yli **43 senttiä** ja naisella yli **40 senttiä**. Muita riskitekijöitä ovat yli 50 vuoden ikä ja verenpainetauti.

TERVEYSTALO



Kaikki samassa tahdissa

Kun seuraavan kerran poljet spinning-tunnilla tai harjoittelet uutta askelsarjaa jumppasalilla, yritä päästä vieruskaverin kanssa samaan tahtiin. Kaikki liike kannattaa, mutta synkronoidulla liikkeellä on aivan erityisiä terveysvaikutuksia.

Amerikkalaistutkimuksen mukaan esimerkiksi soutulaitteilla samassa tahdissa vierekkäin huhkiminen parantaa kivun-sietokykyä. Urheilujoukkueet lämmittelevät yleensä yhdessä ja synkronoidusti ennen peliä. Siihen on hyvä syy. Kaverien kanssa synkassa tehdyt juoksupyörähdykset, venytykset ja kyykkyhyppy parantavat tutkitusti suorituskykyä.

Samaan tahtiin liikkuminen on myös sosiaalista liimaa ihmisille. Se parantaa ryhmän yhteishenkeä.

Tutkijat arvelevat hyvien vaikutusten johtuvan siitä, että samassa tahdissa liikkuminen saa aivomme erittämään muuta liikettä enemmän hyvän olon hormonina tunnettua endorfiinia.

HEALTHLINE



Vatsan bakteerit diabeteksen taustalla

Suoliston mikrobit saattavat ennustaa aikuisiän diabeteksen puhkeamista. Tutkijat tunnistivat kuusi bakteeriryhmää Lachnospiraceae-heimon lajeista ja sen lähisukulaisista, jotka olivat yhteydessä kohonneeseen riskiin sairastua tyypin 2 diabetekseen.

Näiden suolistobakteerien osuuk-sien on aiemmin havaittu kasvavan diabeteksen ja muiden metabolisten sairauksien, kuten rasvamaksan, seurauksena. Ne vaikuttavat myös olevan ainakin osittain yhteydessä ravinnon laatuun, sanoo toinen pääkirjoittajista, tutkijatohtori **Pande Erawijantari**.

Aikuisen ihmisen suolistossa asustaa noin 1,5 kiloa mikrobeja. Oman suolistonsa hyviä bakteereja voi hoitaa syömällä monipuolisesti kuitupitoista ruokaa kuten täysjyväviljaa, kasviksia, hedelmiä, marjoja, linssejä, siemeniä ja pähkinöitä.

TURUN YLIOPISTO, DUODECIM JA AIVOLIITTO

5 syytä rakastaa MÄENLASKUA

1. Mäenlasku on tehokasta ulkoliikuntaa, joka parantaa kestävyyskuntoa, lihashuntoa ja liikehallintaa. Liukureilla hurvittelu on hauska tapa viettää aikaa lasten kanssa, vaikka mikään ei tietenkään estä suuntaamasta mäkeen myös yksin tai aikuisseurassa.

2. Pulkkailu on hyvää kuntoilua erityisesti sen vuoksi, että seuraavaa laskua varten täytyy yleensä kiivetä takaisin mäen päälle. Ylös kiipeäminen tehostaa hengitystä, nostaa sydämen sykettä, lisää jalkojen lihastyötä ja verenkiertoa samaan tapaan kuin rappusten kiipeäminen.

3. Alas laskeminen harjoittaa tasapainoa ja parantaa keuhkohallintaa. Esimerkiksi syvät vatsalihakset saavat harjoitusta kuin huomaamatta pulkan kyydissä keikkuessa.

3. Mäenlaskijan ei tarvitse erikseen panostaa alkulämmittelyyn, se hoituu reippaalla kävelyllä mäenlaskupaikalle. Tehoa kävelyyn tulee reilusti lisää, jos vetää samalla perässään pulkassa istuvaa lasta.

4. Pulkkamäessä on ilo irti aikuisillakin. Vartin nauraminen kuluttaa brittitutkimuksen mukaan 10–40 kilokaloria riippuen naurajan koosta ja siitä, kuinka kovasti naurattaa. Hekottelulla on muitakin terveyshyötyjä: Se rentouttaa lihaksia, saa hyvinvointihormonit virtaamaan ja nostaa sykettäkin sopivasti.

5. Jos edellisestä mäenlaskusta on jo aikaa tai pulkkaillessa vierähti koko päivä, kannattaa reiden etuosat ja pohkeet venytellä, niin säästyy suuremmilta jumeilta.

UKK-INSTITUUTTI,
WEIGHTLOSSRESOURCES.CO.UK



”Ei-sanaa käytetään tässä ja nyt. Ei ennakoiden tai jälkijunassa.”

PSYKOLOGI LINDA LITMANEN ANTAA HYVIÄ VINKKEJÄ
LAPSIPERHEEN ARKEEN INSTAGRAM-TILILLÄÄN @LINDA.LITMANEN

Oliiviöljy suojaa sairauksilta

Oliiviöljyn tiedetään pienentävän sydän- ja verisuonitautien riskiä, mutta tuoreen tutkimuksen perusteella päivittäin oliiviöljyä nautkkailevat näyttäsivät myös elävän muita pitempään.

Puolikkaan ruokalusikallisen oliiviöljyä päivittäin syövät kuolivat tutkimuksen seurannan aikana sydän- ja verisuonitauteihin 19 prosenttia, syöpään 17 prosenttia, dementiaan ja muihin hermostoa rappeuttaviin sairauksiin 29 pro-

senttia ja hengityselinten sairauksiin 18 prosenttia epätodennäköisemmin kuin osallistujat, jotka käyttivät oliiviöljyä hyvin vähän tai eivät lainkaan.

Tutkimuksessa hyödynnettiin kahden suuren terveystutkimuksen aineistoja, jotka koostuvat yli 60 000 naisen ja 32 000 miehen 28-vuotisista seurantatiedoista.

UUTISPALVELU DUODECIM



” Lähipiirissäkin on paljon ihmisiä, jotka työskentelevät hoitoalalla, niin täytyy nostaa sinne suuntaan hattua.”

OLYMPIAVOITTAJA IIVO NISKANEN
KULTAMITALIHAASTATELUSSAAN

YLE 11.2.2022

Vertailu

Television ääressä päivittäin
4 tuntia
tai enemmän istuvilla on 35 % suurempi riski saada laskimotukos kuin niillä, jotka katsovat televisiota alle **2,5 tuntia** päivässä.



ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



ENDOMETRIOOSIA VOIDAAN JO HOITAA PAREMMIN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Liian moni nainen kuvittelee endometrioosin tarkoittavan vain tavallista voimakkaampia kuukautiskipuja. Yleinen naistensairaus on edelleen alidiagnosoitu.

Kun kuukautiset ovat tulossa, kohdun limakalvo turpoaa paksummaksi. Jos samankaltaista limakalvoa on päässyt kasvamaan kohdun ulkopuolelle, munasarjoihin, virtsarakkoon, suolistoon tai palleaan, elimistö saattaa mennä hälytystilaan. Silloin ei puhuta enää kuukautiskivuista. Endometrioosikivuissa hartiaan pistää, jalat kramppeavat, suolisto on sekaisin ja vessassa käynti sattuu. Tavallisen arkipäivänä työmatka saattaa keskeytyä, sillä kivut ovat niin kovat, että seinästä on otettava tukea.

– Särkylääkkeet eivät aina auta, vaan kipu voi olla niin voimakasta, että sen takia on yksinkertaisesti jätävä kotiin lepäämään, naistentautien erikoislääkäri **Päivi Härkki** toteaa.

Härkki on hoitanut endometrioosipotilaita Helsingin Nais-tenklinikalla 20 vuotta. Endometrioosi on yleinen sairaus, Suomessa sitä sairastaa noin 200 000 naista.

– Monesti potilaideni kuukautiset ovat olleet aivan alusta saakka hyvin voimakkaat ja niiden takia on jätetty työ- ja koulupäiviä väliin.

Moni nainen on myös tottunut kuulemaan, että kuukautiskipunsa pitäisi kestää paremmin. Kipuja on saatettu pitää tavallisina, vaikka ne rajoittaisivat merkittävästi elämää.

ILMARINTA JOKA KUUKAUSI

Tyypillinen Härkin vastaanotolle saapuva potilas on 20–30-vuotias nainen, joka on kärsinyt voimakkaista kivuista jo pitkään, syönyt paljon särkylääkkeitä sekä kokeillut hormoneita joko ehkäisykeinona tai endometrioosin oireisiin.

Oireet ovat yksilöllisiä ja vaihtelevia. Joidenkin naisten vatsaontelo on pullollaan endometrioosipesäkkeitä, mutta kivut pysyvät hallinnassa, toisilla muuttaman millinkin esiintymä saattaa aiheuttaa pienenä kroonista särkyä.

Yleisimpiä endometrioosin oireita ovat voimakkaat ja erityisesti kuukautisten aikaan esiintyvät lantion kiputilat, mutta sairaus voi aiheuttaa myös esimerkiksi toistuvan ilmarinnan, hartiapistosta tai veristä ulostetta ja virtsaa. Melko tyypillistä on, että endometrioosi tekee vessassa käymisestä tuskallista. Pelkkä pissalla

käyminen saattaa laukaista voimakkaat kipukrampit jaloissa tai palleassa saakka.

Kipujen lisäksi endometrioosi voi vaikeuttaa seksielämää ja aiheuttaa lapsettomuutta. Usein endometrioosipotilailla on alttius sairastua myös esimerkiksi kilpirauhasen vajaatoimintaan, migreeniin ja vulvodyniaan.

TUNNISTA KIPU

Härkki muistuttaa, että endometrioosikivut eivät ole ainoastaan kuukautiskipuja. Tätä on teroitettava myös endometrioosipotilaille. Liian usein naiset vastaavat, että kuukautisten aikana ei ole niihin liittyviä kipuja. Kun kipu tuntuu,kin vessassa käydessä tai yhdynnässä, sitä ei osata liittää endometrioosiin.

– Koska oireet ovat niin laaja-alaisia, naiset hakevat esimerkiksi hartiapistokseen apua fysioterapiasta gynekologin sijaan. Jokaisen lääkärin tulisi huomioda, että jos oireet toistuvat kerran kuussa kuukautisten aikaan, kyseessä on todennäköisesti gynekologinen vaiva.

TULEVAISUUDEN LÄÄKKEET

Tällä hetkellä endometrioosipotilaita hoidetaan särkylääkkeillä, leikkauksella, hormonihoitoilla ja ei-lääkkeellisillä kivunhoitomenetelmillä. ▶

**VESSAKÄYNTI
VOI LAUKAISTA
KIPUKRAMPIT
PALLEASSA
SAAKKA.**



Ylimääräisen endometrioosikudoksen poistaminen leikkauksella ei aina auta kipukokemuksiin. Toisinaan endometrioosi kasvaa sitkeästi takaisin. Joskus aivot ovat jo niin tottuneet kipuun, että hälytysjärjestelmä jää päälle, vaikka kivun aiheuttaja on poistettu. Herkistynyttä kipusäätelymekanismia rauhoitetaan nykyään hermokipulääkkeillä.

– Tavoitteenamme on tarjota apua potilaille, joille on jäänyt endometrioosista krooninen kipu. Naistenklinikalla testataan osana monikeskustutkimusta nyt myös uutta, hermoston tulehdustilaaan vaikuttavaa särkylääkettä.

Parhaita hormonihoitotuloksia endometrioosin pysäyttämiseksi on tähän mennessä saatu pistettävällä lääkkeellä. Apteekkeihin on juuri tullut ensimmäistä kertaa saataville sama valmiste tablettimuodossa. Lääke ei ole vielä Kela-korvauksen piirissä.

– Suun kautta otettavia lääkkeitä on tulossa vielä lisääkin markkinoille. Vaativammat pistoshoidot ovat siis mahdollisesti jäämässä historiaan, Härkki kertoo.

Kaukana tulevaisuudessa siintää myös mahdollisuus rajoittaa endometrioosin kasvua kehossa lääkkeillä, jotka estävät esimerkiksi uusien verisuonistojen muodostumista. Vastaavanlaisia on jo käytössä syöpäpotilailla. Härkki kuitenkin toteaa, että on vielä pitkä matka siihen, että lääkkeitä voisi turvallisesti käyttää parikymppinen, raskautta toivova nainen.

OIKEAN HOIDON LÖYTÄMINEN VAATII KÄRSIVÄLLISYYTTÄ.

Oikean hoidon löytäminen vaatii kärsivällisyyttä ja usein eri hormoni- ja valmisteiden kokeilemistä. Jos sopivaa hormonia ei löydy, jäljelle jäävät särkylääkkeet ja kipua lievittävät tukikeinot kuten lantion alueen fysioterapia, tens-laite, akupunktio ja lämpöterapia. Usein endometrioosipotilaiden lantion alue on kipujen vuoksi kiristynyt, mikä lisää kivun tuntemuksia.

Osa potilaista on saanut apua kipuihin myös ruokavaliotaan muuttamalla. Suoliston ja kipukeskuksen yhteys on lääketieteelle vielä epäselvä, eikä kaikille sopivaa reseptiä ole olemassa.

– Joku saa apua maitotuotteista luopumalla, toinen lopettaa vehnän syömisen. Härkin mielestä on tärkeintä kuunnella potilaan kokemusta tarkkaan ja kertoa, että hänen auttamisekseen on olemassa paljon erilaisia keinoja.

– Suurimmassa osassa tapauksista jokin hoitokeinoista auttaa.

HOITO ON KEHITTUNYT

Aikaisemmin endometrioosi kiinnosti vain pientä lääkärin piiriä, mutta nyt sen hoitoon on valmius kaikissa Suomen yliopistollisissa sairaaloissa. Niissä vaikean endometrioosin kanssa elävät naiset pääsevät moniammatillisen tiimin hoidettavaksi. Naistentautien erikoislääkäri, endometrioosihoitaja, kipulääkäri, psykologi, seksuaaliterapeutti ja fysioterapeutti auttavat hyvän hoi-

Vauvahaaveet ja endometrioosi

Usein endometrioosi todetaan 20–30-vuotiailla naisilla, jotka eivät ole vielä perustaneet perhettä. Endometrioosia hoidetaan tyypillisesti hormoneilla, jotka vähentävät munasarjojen estrogeenin tuotantoa ja lieventävät endometrioosin kasvua. Kun kuukautiset loppuvat, kehossa kasvavat endometrioosipesäkkeet eivät enää oireile.

Jos nainen toivoo lasta, hormonihoito lopetetaan raskaudenyrityksen ajaksi. Usein hormonihoitojen endometrioosia rauhoittavat vaikutukset jatkuvat vielä niiden lopettamisen jälkeenkin ja raskautta on mahdollista yrittää kivuttomasti. Koska endometrioosi on jo pitkään voinut aiheuttaa yhdyntäkipuja, naiset ohjataan tarvittaessa myös seksuaaliterapiaan.

Endometrioosia sairastavia naisia kehoitetaan aloittamaan lapsettomuushoidot, mikäli raskaus ei onnistu puolen vuoden sisällä. Endometrioosin aiheuttama tulehdus kehossa voi vaikeuttaa esimerkiksi munasolun hedelmöitymistä ja alkion kiinnittymistä kohtuun.

Endometrioosipotilaista noin 70 prosenttia tulee raskaaksi, joko lapsettomuushoidoilla tai luonnollisesti.

topolun löytämisessä. Erityisesti psykologin tuki on Härkin mukaan monille naisille tärkeä.

– Pitkään jatkunut kipu rasittaa mieltä ja voi tehdä arjesta todella raskasta, joskus jopa mahdotonta.

Joissakin tapauksissa endometrioosipotilasta auttaa myös sairaalan kautta järjestetty sosiaalityön ammattilainen, sillä krooninen kipu saattaa joskus romahduttaa elämän perusrakenteet.

Härkki toivoo, että myös terveyskeskuksissa olisi jo valmius hoitaa lievempää endometrioosia sairastavia. ■



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 

Adhd-oireinen arvioi usein ajankulun alakanttiin

Ajan hallinnan vaikeudet ovat tavallisia adhd-oireisilla ihmisillä. Taustalla on adhd:n ydinoireet eli aktiivisuuden säätelyn haasteet, impulsiivisuus ja keskittymisvaikeudet, kertoo ADHD-liiton asiantuntija **Henna Niskala**. Adhd-oireinen voi esimerkiksi keskittyä johonkin asiaan niin syvästi, ettei huomaa ajan kulumista. Impulsiivisuus puolestaan voi aiheuttaa sen, että silmiin osuva mielenkiintoinen juttu jyrää hyvät aiheet pysyä aikataulussa.

Ajan hallinnan – ja laajemmin toiminnanohjauksen – vaikeuksien takia adhd-oireisen elämä voi tuntua hyvinkin kaoottiselta. Pidemmän päälle se voi koetella jopa mielenterveyttä.

– Moni tuntee häpeää, kun aikataulut pettävät kerta toisensa jälkeen, vaikka ovat pyhästi päättäneet, että tällä kertaa ovat ajoissa. Se syö itsetuntoa, Niskala sanoo.

Kehotus hankkia kalenteri on useimmiten riittämätön neuvo.

– Monella adhd-oireisella on jo kaappi täynnä kalentereita.

Kalenterin käytön opettelu siten, että siitä tulee pysyvä ja arkea helpottava työkalu, voi viedä aikaa ja siihen voi tarvita ulkopuolista tukea. Oleellista on myös se, että löytää juuri itselleen sopivan tavan hallita ajankäyttöä. Joku saattaa saada apua värikoodatuista tehtävälistoista, toiselle sopiva keino voi olla puhelimeen ladatava ajanhallinnan sovellus. Työkaveri tai puoliso voi auttaa pysähtymään hetkeen.

– Töissä voi kollegan kanssa sopia, että katsotaan tulevan viikon työt joka maanantaiaamu, tai puolison kanssa, että käydään läpi perheen tulevat menot.

Oman ajankäytön mittaaminen voi auttaa konkretisoimaan, mihin aika oikeastaan kuluu.

– Kauanko minulta kestää meikata? Paljonko käytän aikaa aamupalaan? Asioiden tekemiseen kuluva aika tulee helposti arvioitua alakanttiin.

Yksittäisen työtehtävän suorittamiseen Niskala suosittelee kokeilemaan pomodoro-menetelmää. Siinä suljetaan muut häiriötekijät pois ja ajastetaan kello soittamaan lyhyen ajan, esimerkiksi 25 minuutin kuluttua. Kun aika on kulunut, pidetään lyhyt tauko, ja aloitetaan keskittyminen uudestaan.

”MONELLA ADHD-OIREISELLA ON KALENTEREITA JO KAAPPI TÄYNNÄ.”



MIHIN AIKA KATOSI?

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Ajantaju voi hetkellisesti kadota keneltä tahansa.
Jos ajan hahmottamisen vaikeudet haittaavat elämää,
kannattaa pohtia kuormittaako jokin asia liikaa.

Tunnistat varmaan tilanteen: Olet töistä lähtiessäsi uponnut ajatuksiisi ja havahduttodellisuuteen vasta kotiovelä. Kotimatkasta sinulla ei ole muistikuvia, vaikka siihen on sisällynyt monenlaisia vaiheita liikenteen seassa. Tai ehkä sinulla on jokin harrastus, esimerkiksi kutominen tai lukeminen, joka vie sinut mennessään niin ettei huomakaan, kun tunti jos toinenkin on kulunut.

Voit olla tyytyväinen – meille kaikille tekee toisinaan hyvää upota johonkin mielekkääseen tekemiseen niin, että maailma ympäriltä katoaa. Joskus niin voi käydä työtä tehdessä, mutta monille flow-tilan saavuttaminen liittyy vapaa-aikaan.

– Toivottavaa olisi, että meillä jokaisella olisi jotakin, jonka äärellä pysähtyä. Se voi olla vaikka sitä, että menet metsään ja ihastelet maisemaa tai tykkäät tuijottaa tulen loimua puusaunaa lämmittäessä, sanoo Terveystalon vastaava neuropsykologi **Laura Sokka**.

YLTÄKYLLÄISYYS HAITTAA PALAUTUMISTA

Aina ajantajun katoaminen ei liity vain myönteisiin hetkiin elämässä. Joskus voi syystä tai toisesta olla hankala hahmottaa ajan kulumista tai arvioida sitä, mihin oma aika kuluu, jolloin seurausena on tunne jatkuvasta kiireestä.

– Elämme hektistä aikaa, jossa kaikkea on kauheasti tarjolla kaiken aikaa. Yltäkylläisyys haastaa sitä, että löytäisimme huokoisia hengittelyn hetkiä, jolloin voimme antaa ajatuksen kulkea rauhassa omia reittejään.

Palautumisella on siis merkitystä ajan hallinnan tunteeseen.

Toisaalta jos vireystila on matala tai olo on tylsistynyt, aika voi tuntua tosi pitkältä.

Näin on voinut käydä monelle korona-aikaan, kun harrastukset ovat tauolla, sosiaalinen elämä rajoitettua ja uutisetkin tuntuva toistavan vain sitä yhtä ja samaa asiaa.

– Kuormittavat elämäntilanteet joutavat helposti siihen, että näköala suhteessa käytettyyn aikaan kapenee ja aikajänne lyhenee. Kun voimme paremmin, näemme asioita laajemmin ja pidemmällä aikajänteellä.

ETUOTSALOHKO ON ALTIS STRESSILLE

Ajan hahmottamisen vaikeus on harvoin minkään häiriön ainoa oire.

– Sen perusteella, että ihmisellä on vaikeuksia hahmottaa ajan kulumista, ei yksistään voi päätellä, mistä on kysymys, Laura Sokka sanoo.

Silloin kun ajan hahmottamisen vaikeus on pysyvää ja vaikeuttaa muuta elämää, taustalla on todennäköisesti jotain sellaista, joka vaikuttaa aivo-

jen etuotsalohkojen toimintaan. Laura Sokka kuvailee etuotsalohkoja aivojen kapellimestariksi. Ne osallistuvat monenlaisiin monimutkaisiin tehtäviin ajattelemisesta käyttäytymisen ja tunteiden säätelyyn.

– Etuotsalohkot koordinoivat toimintaamme ja sitä, miten saamme asioita aikaan, missä järjestyksessä asiat tehdään ja mistä aloitetaan.

Se on myös aivojen alue, joka on erityisen altis stressille.

ARKI VOI SUJUA, VAIKKA AIKA KATOAA

Jos ajantajun katoaminen alkaa haitata omaa tai läheisen arkea, saattaa olla syytä pysähtyä miettimään mistä se voisi johtua. Onko elämässä kuormitusta, joka voisi selittää ilmiön?

– Voi kuulostella omaa kokemustaan siitä, haittaako tämä minun elämäni vai onko tämä vain minun toimintatapani, pärjään tällä ja työni tulevat hoidettua, sanoo Laura Sokka.

Lisäksi ihmisen oma arvio siitä, minkä verran erilaiset toimet vievät aikaa, voi olla toinen kuin todellinen ajan kuluminen, Laura Sokka muistuttaa. Varsinkin älypuhelimet voivat olla aika-syöppöjä ilman että ihminen välttämättä itsekään tajuaa asiaa. Käsi hamuaa helposti laitteen taskusta luppohetkinä, esimerkiksi bussia odottaessa.

– Näen työssäni, että moni joutuu tekemään töitä rajatakseen älylaitteiden käyttöä, että saa tehtyä töitä tai nukkutua. Tiedetään, että älylaitteiden käyttö ennen nukkumaanmenoa vaikuttaa unenlaatuun.

Sokka kehottaa miettimään, minkälaisissa hetkissä puhelimeen tarttuu ja mikä tarkoitus sillä on. Toisille se voi olla myös rentoutumisen väline. ■

OTA AIKA HALTUUN

- Rutiinit ovat tärkeitä, ne tuovat selkeyttä päivään.
- Muista jättää aikaa palautumiseen. Adhd:n oireiden kanssa eläminen on kuormittavaa.
- Koko elämää ei saa reilaan kerralla. Keskity hallitsemaan yksi asia kerrallaan ja iloitse pienistäkin onnistumisista.

*Vinkit antoi ADHD-liiton
asiantuntija Henna Niskala.*

Hymyile,
olet
Turvassa.

Suomen edullisin* henkivakuutus

SuPerin jäsenelle!

5,92 €/kk

Hintaesimerkki 2022
30-vuotias SuPerin jäsen,
korvaussumma
100 000 €.

No nyt se meinaa
nukkua, lenkille piti
lähteä.

On se kiva, että kulta
jaksaa huolehtia.

Turvaa rakkaimpasi **Turvassa** -henkivakuutuksella

Henkivakuutus ei varsinaisesti hyödytä sinua vaan heitä, jotka ovat sinulle kaikista rakkaimpia. Eivätkö he ansaitsekin parasta?

Turvassa-henkivakuutus on uusi ja SuPerin jäsenelle

Suomen edullisin* henkivakuutus.

Laske vaikka itse
turva.fi/henkivakuutus

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110

Turvassa-henkivakuutuksen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö

*Henkivakuutusten hintavertailu verkossa 2021, Innolink

 turva

TÄYTYYKÖ TYÖTÄ RAKASTAA?

Tee, mitä rakastat ja rakasta, mitä teet. Tee intohimostasi työ ja sinun ei tarvitse tehdä enää päivääkään työtä. Seuraa kutsumustasi. Löydä ikigai!

Hyvää tarkoittavia neuvoja parempaan työelämään riittää. Ne kuitenkin



herättävät kysymään, täytyykö työn olla kaikki unelmat täyttävä runsauden-sarvi. Onko tilanne toivoton, jos ei pursu intoa työvuoron jokaisena tuntina ja odottaa vapaapäiviä? Eikö työ saa tuntua työltä?

Toki on toivottavaa, että työstään suurimmaksi osaksi pitää. Myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa luonnehti-va työn imu vaikuttaa niin terveyteen kuin työsuoritukseenkin.

On silti tervettä, että intohimoja löytyy myös työn ulkopuolelta. Veto-voimainen vapaa-aika tuo vastapainon työlle ja tukee palautumista. Mielestäni työtä ei tarvitse palavasti rakastaa, mutta on yksi asia, josta hyvää työelämää toivovan ei tule tinkiä: kokemus työn merkityksellisyydestä.

Kaipuu merkitykseen on osa ihmisyhtä. Se ei riipu kokemusvuosista tai asemasta organisaatiossa. Jokainen haluaa tuntea, että omalla työllä on väliä ja työpanoksesta hyötyä. Merkityksen kokemus lisää hyvinvointia, sitoutumista ja tehokkuutta. Vaatimus siitä ei ole kohtuuton. Se on perustarve.

Työnantaja vaikuttaa työtehtävillä, käytännöillä ja puitteilla osin työntekijöidensä kokemukseen työn merkityksestä. Kuitenkaan merkitystä ei voi

tarjoilla valmiiksi pureskeltuna. Se on henkilökohtainen kokemus, joka on löydettävä itse.

Merkitys nousee omien arvojen toteuttamisesta, työn päämäärästä tai työn vaikuttavuudesta. Halu auttaa, olla hyödyksi, tehdä aidosti tärkeää työtä ja saada hyvää aikaan lienevät hoitoalan yleisiä vetovoimatekijöitä.

Vaikka alavalinta olisi tarkkaan harkittu, voi arjen kiireessä yhteys työn merkitykseen hämärtyä. Jos tunne merkityksestä katoaa, häviää myös mielekkyys. Työ alkaa näyttäytyä vain tehtävä- ja vaatimuslistana. Ihminen leipääntyy. Motivaatio ja jaksaminen ovat vaakalaudalla.

Kosketus työn merkitykseen vaatii siis ylläpitoa. Se voi säilyä yksinkertaisesti muistuttamalla itseään siitä, että oma työ koskettaa. Millainen merkitys työlläsi on asiakkaille tai potilaille? Entä heidän läheisilleen, työnantajilleen ja työyhteisöilleen? Kenen elämä on parempaa työsi ansiosta?

Olenainen kysymys ei olekaan, tuntuuko työ työltä tai rakastaako sitä. Ripaus rakkautta voi kannatella vaikeina hetkinä, mutta olennaisin kysymys on, tuntuvatko myös vähemmän mieluisat tehtävät merkityksellisiltä. ■

ONKO TILANNE TOIVOTON, JOS EI PURSU
INTOA TYÖVUORON JOKAISENA TUNTINA
JA ODOTTAA VAPAAPÄIVIÄ?

TOIVEUNIA JA PIENIÄ UNITEKOJA

TEKSTI MARJAANA TUNTURI KUVA MOSTPHOTOS

Elämä väsyneenäkin voi olla ihan hyvää.
Unettoman kannattaa kuitenkin hakea
apua. Se voi löytyä vaikka uniryhmästä.



Kun hektinen elämä hankaloittaa nukkumista, moni alkaa mitata untaan, liikkua ja kirjoittaa huolipäiväkirjaa luodakseen unelle optimaaliset olosuhteet. Keinot ovat hyviä ja joku onnistuuakin, mutta eivät kaikki.

– Toisilla on paremmat edellytykset nukkua hyvin, ja joskus elämäntapojen muutokset voivat auttaa univaikeuksiin. Unta ei kuitenkaan voi suorittaa, se ei tule käskemällä, toteaa toimittaja, tietokirjailija **Leeni Peltonen**.

Hän on kirjoittanut yhdessä aivotutkija, professori **Minna Huotilaisen**, **Helmi Uusitalon** ja **Silja Vahtokarin** kanssa kirjan *Uni ja unettomuus – Näe nukkuminen uusin silmin* (Otava 2022).

Huotilainen ja Peltonen pitävät univaikeuksien lisääntymistä isona ongelmana. He uskovat myös, että yksi syy unettomuuteen löytyy yhteiskunnan rakenteista.

– Olemme luoneet yhteiskunnan, jossa nukkuminen on vaikeaa. Koko ajan on paljon kivoja asioita, jotka pi-

tävät meidät virkeinä, eikä maailma hiljene yölläkään, Huotilainen sanoo.

EROON TURHASTA KUORMITUKSESTA

Unettomuuden haitoista on puhuttu tarpeeksi. Niiden kertaaminen ei paranna kenenkään tilannetta.

– Se voi vain lisätä huononuisuudesta koettua stressiä ja huonommuuden tunnetta. Moni huonosti nukkuvaa on herkkä ja vastuuntuntoinen, ei suinkaan huono ihminen vaan muista huolehtiva hyväntekijä, Peltonen sanoo.

Miksi traumaattisen kokemuksen jälkeen on hyvä valvoa?

Uni auttaa painamaan mieleen juuri ennen nukahtamista opettuja asioita. Varhaisimmat tutkimukset unen ja muistin yhteyksistä ovat jo 1700-luvulta. On havaittu, että voimakkaan trauman kokemisen jälkeen ihminen ei halua mennä nukkumaan. Valvominen onkin hyvää itsehoitoa, sillä se muokkaa traumaattisesta tapahtumasta jäävää muistijälkeä vähemmän valokuvamaiseksi.

Huotilainen ja Peltonen rohkaivat pohtimaan, miten voisimme tukea toistemme rauhaa ja sitä kautta myös unta. Työelämä tarvitsee pieniä unitekoja. Kun kuormitusta on työssä muutenkin paljon, on tärkeää välttää esimerkiksi huonoista työjärjestelyistä johtuvaa stressiä.

– Jos kolmivuorotyötä tekevä hoitaja ei ehdi keskittyä varsinaiseen työhönsä, vaan joutuu viettämään päivänsä toimimattoman kirjausjärjestelmän kanssa, on selvää, että siinä turhautuu, Huotilainen toteaa.

Kun ihminen saa tehdä mielekästä työtä sopivasti kuormitettuna, hän voi hyvin ja nukkumisellekin on suotuisimmat olosuhteet.

RENNOLLA ASEENTEELLA

Koska emme elä nukkuaksemme, on rento suhtautuminen nukkumiseen usein ensiaskel kohti parempia unia. Unettomuutta ei ole tarvitse hyväksyä osaksi elämää, vaan apua on tärkeää hakea, mutta väsyneenäkin elämä voi olla ihan hyvää.

– Kenellä olisi aina kymppipäivä? Peltonen kysyy ja jatkaa, että työpaikalla on aina joku muukin, joka on valvonut.

– Ja niiltä, jotka nukkuvat hyvin, toivomme tietysti ymmärrystä niille, joille uni ei ole itsestäänselvyys ja jotka joutuvat tulemaan töihin väsyneinä, Huotilainen sanoo. ■

Miten voin nähdä toiveuntani?

Voit houkutella unia miettimällä illalla juuri ennen nukahtamista asiaa, josta haluaisit nähdä unen. Aivoja voi ikään kuin provosoida niin, että tietty asia jää mieleen ja jatkuu unessa. Jos heräät keskellä yötä ja muistat mukavan unen, jonka katselua haluaisit jatkaa, kertaa unta mielessäsi yksityiskohtaisesti. On mahdollista, että uni jatkuu, kun nukahdat uudelleen.

Lapsen painajaiselle onnellinen loppu

Lasta ei ole hyvä jututtaa juuri nähdystä painajaisesta. Yöllä on tärkeintä rauhoitella lapsi takaisin uneen. Painajaisen voi käydä läpi yhdessä lapsen kanssa seuraavana päivänä. Hyvä keino päästä painajaisen aiheuttamasta pelosta eroon on keksiä pahalle unelle yhdessä uusi, vaihtoehtoinen onnellinen loppu.

Hormonit vain yksi syy naisten univaikeuksiin

Unettomuus on kansainvälisten tutkimusten mukaan naisilla 40 prosenttia yleisempää kuin miehillä. Estrogeenitasojen mataltuminen heikentää naisen unen laatua etenkin raskauden aikana ja vaihdevuosi-iässä, mutta hormonien lisäksi naisen uneen vaikuttavat monet muut tekijät. Univaikeuksien taustalla on naisilla usein iästä riippumatta vastuunkantamiseen ja suureen metatyon määrään liittyviä kuormittavia tekijöitä. Näihin unta hankaloittaviin tekijöihin voi saada apua uniryhmästä.

Mikä unihalvaus?

Unihalvaus on univaiheisiin liittyvä häiriötila, jossa lihakset jäävät poikkeuksellisesti halvaantuneeseen tilaan REM-univaiheen jälkeen. Ihminen herää ja huomaa, ettei pysty liikuttamaan edes silmiään. Kokemus voi olla pelottava, mutta se menee ohi kymmenissä sekunneissa. Unihalvaus ei liity mielenterveysongelmiin eikä se ole vaarallinen.

Kouluttaudu uniohjaajaksi

Suomen Unitutkimusseura ry (SUS) myöntää sertifikaatit unettomuuden lääkkeettömän hoidon uniohjaajille, joita kouluttavat muun muassa Uniliitto ja Työterveyslaitos. Kaksipäiväiseen koulutukseen voi osallistua huolimatta siitä, onko itse hyvä vai huono nukkuja. Uniohjaaja voi kouluttautua edelleen unettomuusterapeutiksi. Voit lukea lisää uniohjaajan koulutuksesta Suomen Unitutkimusseuran sivuilta sus.fi.

Lähde mukaan uniryhmään

Uniryhmät perustuvat Käypä hoito-suositusten mukaiseen unettomuuden lääkkeettömään hoitoon. Niistä on saatu hyviä tuloksia ja ne ovat myös kustannustehokkaita. Uniohjaajien vetämiä uniryhmiä järjestetään jo työterveydessä ja toivottavasti pian enemmän myös terveyskeskuksissa. Uniliitto tarjoaa kaikille avoimia, edullisia uniryhmiä. Löydät lisätietoa Uniliiton uniryhmistä verkkosivulta uniliitto.fi.

"DIABETES EI OLE MUSTAVALKOINEN, VAAN HYVINKIN VÄRIKÄS"

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Diabetes ei ole vain ykkönen tai kakkonen. Välimaastoon mahtuu paljon potilaita, joiden sairaudenkuvassa on molempien päätyyppien piirteitä. Sairauden luonne elää ajan mukana.

Yli puoli miljoonaa suomalaista sairastaa diabetesta. Kyseessä on yksi nopeimmin yleistyvistä sairauksista meillä ja maailmassa.

Diabetekselle – sen koko kirjolle – on yhteistä veren kroonisesti suurentunut glukoosipitoisuus eli kohonnut verensokeri. Se voi johtua joko insuliinipuutteesta tai insuliiniresistenssistä eli insuliinin heikentyneestä vaikutuksesta maksassa, lihaksissa ja rasvakudoksessa. Häikkää voi olla myös molemmissa.

AIKA MUUTTAA DIABETESTA JA IHMISTÄ

Sisätautien erikoislääkäri **Pirjo Ilanne-Parikan** mukaan diabetes on hyvin erilainen lapsena, nuorena, aikuisena ja ikäihmisenä.

– Diabetes on hyvin monimuotoinen, ja sen vuoksi kannattaisikin puhua diabetessairauksista, ei vain ykkösestä ja kakkosesta.

Päätyypit voidaan jakaa useisiin eri alatyyppeihin ja näiden alaryhmiin. Taustalla ovat erilaiset perintötekijät, ympäristötekijät sekä elintavat ja niiden yhteisvaikutukset.

– Diabetesaaltoilee elämässä kulloistenkin elämäntilanteiden, voimavarojen ja muun terveydentilan mukaan, Ilanne-Parikka sanoo.

– Jos ykköstyyppiä sairastavan ihmisen paino nousee, hänelle voi kehittyä

samantyyppinen metabolinen oireyhtymä kuin kakkostyyppin diabeteksesä. Tällöin myös insuliinin tarve lisääntyy, verenpaine nousee ja tulee rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä.

Tyyppin 2 diabetes voi vuosien kuluessa edetä merkittävään insuliinipuutokseen, jolloin myös hoitoa viilataan samalle linjalle kuin tyyppin 1 diabeteksessa.

Hoitamaton diabetes voi olla kohtalokas

Riittämättömästi hoidettu diabetes aiheuttaa lisäsairauksia, jotka voivat aiheuttaa sydänkohtauksen, aivoverenkierron häiriön, jalkakuolion, näön menetyksen tai munuaisten vajaatoiminnan.

Insuliinihoito voi aiheuttaa vakavan verensokerin laskun ja insuliinisokin. Sokin ensiapu on sokeri, mutta tajuttomalle ei saa laittaa mitään suuhun, vaan soiteetaan 112 ja huolehditaan vapaasta hengityksestä.

Insuliinin puutos voi hoitamattomana aiheuttaa hengenvaarallisen happomyrkytyksen eli ketoasidoosin. Vatsakipuiselta tai oksentelevalta insuliinia käyttävältä potilaalta pitää verensokerin lisäksi mitata ketoaineet.

– Alatyypin lokeroimista tärkeämpää on huomioida diabeteksen vaikeusaste ja pyrkiä tehokkaaseen hoitoon ja diabeteksen lisäsairauksien ehkäisyyn.

OIREET VOIVAT MENNÄ STRESSIN PIIKKIIN

Tyypillisiä diabeteksen oireita ovat virtsanerityksen lisääntyminen ja siitä seuraava jano, väsymys ja tahaton laihtuminen. Ykköstyypin diabeteksessa nämä oireet ovat voimakkaita. Salakavalaasti kehittyvässä kakkostyyppissä oireet voivat olla lieviä ja ne tulevat helposti pistettyä mielialan tai iän piikkiin.

Verensokerimittaukset voivat paljastaa diabeteksen oireettomallakin. Joskus diabetes tulee ilmi, kun aletaan tutkia sen aiheuttamia lisäsairauksia, kuten näkökyvyn muutoksia, jalkakipuja, sydänoireita tai munuaisten toimintahäiriöitä.

Diabeteksen ensisijainen tutkimus on verensokerin mittaaminen ja punasolujen sokerin eli sokerihemoglobiinin (HbA1c) mittaaminen.

– Tarvittaessa voidaan mitata verikoosteesta insuliinieritys ja diabetes-vastaaineita.

INSULIINIPUUTOS ON TÄRKEÄ SELVITTÄÄ

Eri diabetestyypeille ei ole olemassa yksiselitteisiä kriteerejä, vaan luokitus perustuu todennäköisimpään vaihtoeht-

toon. Diagnoosi vahvistetaan tarvittaessa täydentävillä kokeilla.

Tutkimuksissa oleellisinta on selvittää tuottaako haima insuliinia, sillä insuliinipuutos vaatii nopean insuliinikorvaushoidon aloittamisen.

Muutaman vuoden takaisessa laajasuomalais-ruotsalaisessa tutkimuksessa selvitettiin aikuisena diabetekseen sairastuneiden sairauden luonnetta, perintötekijöitä ja ennusteita.

– Osoittautui, että noin 10–15 prosenttia aikuisena sairastuneista sairasti 1 tyypin diabetesta autoimmunitulehduksen pohjalta, joko sen nopeammin kehittyvää muotoa tai yleensä keski-iässä puhkeavaa hitaampaa muotoa, LADA-diabetesta.

Saman verran sairastettiin insuliinipuutosdiabetesta, joka syntyy hie-
man eri mekanismilla kuin tyypin 1 autoimmunitulehdus.

Entä loput 70–80 prosenttia?

– Enemmistö, noin 40 prosenttia, sairastaa ikään liittyvää diabetesta, Ilanne-Parikka sanoo.

Käytännössä se tarkoittaa, että diabetekseen sairastutaan 60–70-vuotiaana.

– Usein tämä muoto on vähän lievempi ja helpommin hoidettavissa elintapamuutoksilla ja pienellä lääkeyksellä. Yleensä hankalahoitaisempi ►

75 % DIAGNOSOIDUISTA DIABEETIKOISTA SAIRASTAA TYYPIN 2 DIABETESTA.





on lihavuuteen tai insuliiniresistenssiin liittyvä tyypin 2 diabetes.

HOITO ON YKSILÖLLISTÄ

Keskeistä hoidossa on pitää veren-sokeri, verenpaine ja veren rasvat hyvällä tasolla.

Hoidon perusta ovat elintapahoito ja painonhallinta.

– Lääkehoidot ovat kehittyneet valtavasti viimeisen 10 vuoden aikana. Insuliininpuutoksessa tarvitaan insuliinin korvaushoitoa monipistoshoitona tai pumppuhoitona.

Jos lisäsairauksia on tullut, niiden kehitystä pystytään hidastamaan tehokkaalla perushoidolla.

Hoito on käytännössä motivaatioita, sitoutumista ja ymmärrystä vaativaa omahoitoa.

– Lääkäri vastaa lääkehoidosta ja hoitosuunnitelmasta ja hoitaja tarvittavasta ohjauksesta ja perusseurannasta.

Hoidon onnistumisessa arjessa pärjääminen ja toimintakyky ovat tärkeitä mittareita siinä, missä verensokerimittarin. ■

LÄHTEET:

PIRJO ILANNE-PARIKKA, LT,
SISÄTAUTIEN ERIKOISLÄÄKÄRI
DIABETESLIITON MATERIAALIT, WWW.DIABETES.FI
INSULIININPUUTOSDIABETES,
KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS, DUODECIM
TYYPIN 2 DIABETES,
KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS, DUODECIM
TERVEYSKYLÄN DIABETESTALO,
TERVEYSKYLÄ.FI/DIABETESTALO

Tyypin 1 diabetes

Insuliinia tuottavat haiman saarekesolut tuhoutuvat autoimmuuniprosessin kautta ja seurauksena on insuliininpuutos.

Puhkeamisessa sekä perintö- että ympäristötekijöillä on osuutensa. Ehkäisykeinoja ei nykyisin tunneta, mutta tutkimukset virusrokotteella ovat alkuvaiheessa.

Ilmaantuvuus on Suomessa maailman suurin suhteessa asukaslukuun. Vuosittain uusia tapauksia todetaan noin 2000, joista alle 20-vuotiailla puolet.

Insuliini korvataan monipistoshoitolla tai insuliinipumppuhoitolla, joita säädetään itse jatkuvan glukosisensoroinnin avulla. Lähes automaattisten älypumpujen käyttö lisääntyy.

Esidiabetes

Sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöt kehittyvät salakavalasti. Oireita ei aina ole tai ne ovat lieviä.

Sokeriarvot ovat koholla, mutta ne eivät ylitä vielä diagnoosin rajaa. Myös insuliinin vaikutus on heikentynyt.

Tässä vaiheessa tilanteen etene-misen voi vielä estää tai diabeteksen puhkeamista voidaan ainakin siirtää tehokkaalla elintapahoidolla ja lihavuuden hoidolla.

Tyypin 2 diabetes

Vyötärölihavuus, vähäinen liikunta, kohonnut verenpaine ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöt ovat merkittäviä riskitekijöitä. Puhkeamiseen ja kehittymiseen vaikuttavat myös perimä ja ympäristötekijät. Pitkäaikainen stressi, uni-vaikkeudet ja masennus voivat kasvattaa sairastumisriskiä.

Vuosittain sairastuu runsaasti 20 000 henkilöä, joista alle 20-vuotiaita alle 50.

Kyseessä on monimuotoinen sairausryhmä, jossa on useita alaryhmiä.

LADA (Latent Auto-immune Diabetes in Adults)

LADA sisällytetään tyypin 1 diabeteksen alle, mutta alussa se voi muistuttaa enemmän kakkostyypin diabetesta.

Noin puolelle potilaista kehittyä myöhemmin merkittävä insuliininpuutos ja nopeammin kuin tyypin 2 diabeteksessa.

Raskausdiabetes

Raskauden aikana ensimmäistä kertaa todettua kohonnutta veren-sokeria kutsutaan raskausdiabetekseksi.

Tavallisesti häviää raskauden jälkeen, nostaa riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.

Kyse voi myös olla piilevästä muista syistä syntyneestä diabeteksestä, joka todetaan raskauden aikana.

Muut diabetestyyppit

Geenivirheiden aiheuttama diabetes (MODY ja MIDD).

Sekundäärinen diabetes voi tulla esimerkiksi haimatulehduksen jälkiseurauksena tai johtua muiden sairauksien lääkehoidoista.

Neonataali-diabetes (NDM) on alle puolivuotiailla puhkeava diabetes.

"Tulee olemaan melko merkillistä, sitten kun suojavaarusteista ja maskeista joskus luovutaan. Nyt olen tottunut siihen, että ne ovat normaali osa työpäiviä."



"YHTEINEN HETKI AUTTAA MUISTIA"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT JUSSI HELTTUNEN

Askarteluhetkessä lähihoitaja varmistaa, etteivät levottomimmat satu samaan pöytään.

Oleskelutilan tuolit kolisevat, kun muistisairaiden asumisyksikkö Lyhteen asukkaat asettuvat paikoilleen suurten pöytien ääreen. Lähihoitaja **Alise Karjalainen** on levittänyt pöydille askartelusaksia, pahvia, liimaa, tarroja ja värikyniä. Tänään on tarkoitus askarrella kortteja asukkaiden läheisille. Se on asumisyksikössä suosittu aktiviteetti, kortteja tehdään jouluksi, ystävänpäiväksi ja pääsiäiseksi.

– Kuuntelemme myös musiikkia ja jumppaamme yhdessä. Toivoisin, että tällaisia aktivoivia hetkiä voisi olla asukkaille tarjolla vieläkin enemmän, sillä näen niiden tekevän paljon hyvää. Askartelun parissa autetaan kaveria, jutellaan ja vietetään hetki yhdessä.

Kun pöytiin asetutaan, Karjalainen pitää istumajärjestystä tarkkaan silmällä. Vaikka jokainen asukas saakin istua, minne haluaa, aivan kaikki pöytäykset eivät tiedä hyvää.

– Yritän katsoa, että levottomimmat asukkaat eivät istahda samaan pöytään, koska siitä syntyy todennäköisesti kääninää.

YHDESSÄ TEKEMINEN VOI JÄNNITTÄÄ

Kaikki Lyhteen alemman kerroksen 16 asukasta eivät saavu askarteluhetkeen. Erityisesti huonokuntoisemmat asukkaat saattavat jopa suuttua hetken järjestämisestä. Karjalaisen mukaan tunteiden takana on usein pelkoa. Osa saattaa olla huolissaan esimerkiksi siitä, osaavatko he enää kirjoittaa omaa nimeään. Yhdessä tekeminen jännittää.

– Parasta työssäni ovatkin ne hetket, kun näen, että joku asukkaista uskaltaa ja onnistuu. On koskettavaa myös todistaa, kuinka parempikuntoiset auttavat huonokuntoisia esimerkiksi kirjoittamaan ja valitsemaan tarroja kortteihin.

Osa lähettää askarteluhetkessä tehdyt kortit omaisilleen, mutta osa korteista

• **Missä:** Hoivakoti Kiltakallion asumisyksikkö Villa Lyhteessä hoidetaan pääasiallisesti muistisairaita ja ikääntyneitä ihmisiä.

• **Mitä:** Alise Karjalainen on mielenterveys- ja päihdetyön lähihoitaja, joka työskentelee muistisairaille tarkoitetun Villa Lyhteen toisessa kerroksessa. Karjalainen ohjaa aamuvuoroissa jumppia, musiikin kuuntelua ja askartelua, iltavuoroissa hän vie asukkaita ulkoilemaan.

vaihdetaan talon sisällä. Karjalainen totea, että asukkaiden kesken syntyy usein lämpimiä ja tärkeitä ystävyysuhteita.

– Eräs kodin asukkaista ei muista enää meidän hoitajien nimiä, mutta erään hyväkuntoisen asukkaamme nimen hän jaksaa muistaa aina kun he kohtaavat. ■

Tampere, Sokos Hotel Ilves

Sairaanhoidolliset koulutuspäivät 10.–11.5.2022

Koulutuspäivät sisältävät hoitotyön keskeisiä aiheita: **lääkehoito**, **infektioiden torjunta**, **haavanhoito**, **akuuttitilanteissa toiminen** sekä **potilasryhmäkohtaiset hoitokäytänteet**. Tule kuulemaan ajankohtaisin **tutkittu tieto** ja vahvistat entisestään ammattiosaamistasi. Ilmoittaudu mukaan!

Tiistai 10.5.2022

9.30–10.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
10.00–10.15	Päivien avaus
10.15–11.00	Peruselintoiminnot ja niiden seuranta: NEWS-työkalu
11.00–11.45	Akuuttitilanteet: Aikuisen elvytys
11.45–12.45	Näyttöön perustuva toiminta: Hoitosuositus: Muistisaira henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen
12.45–13.45	Lounas
13.45–14.45	Infektiot ja niiden torjunta osana potilasturvallisuutta
14.45–15.15	Kahvitauko
15.15–16.00	Haastavan potilaan kohtaaminen

Keskiviikko 11.5.2022

9.00–10.00	Lähihoitaja palliatiivisen ja saattohoidon toteuttajana
10.00–11.00	Diabeteksen komplikaatioiden ehkäisy sekä hyvän hoidon perusteet
11.00–12.00	Lounas
12.00–12.45	AVH-potilaan akuuttihoito
12.45–13.30	Haavanhoito
13.30–14.00	Päiväkahvi
14.00–15.00	Psykoosilääkkeiden haitalliset yhteisvaikutukset, ongelmat ja niiden tunnistaminen
15.00–15.15	Päivän päätös

Ilmoittaudu
viimeistään
28.3.2022



SUPER

Osallistumismaksu: SuPerin jäsenille 180 €, ei jäsenille 210 €. Ilmoittaudu mukaan!

Maksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutus laskutetaan jälkikäteen. Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan Original Sokos Hotel Ilves -hotellista on varattu kiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse.

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

VALINTOJA

Hän oli hiljainen ja huomaamaton mies. Harmiton ja mukautuva, etäinen. Vuodesta toiseen hän oli asiakkaanamme, mutta en koskaan nähnyt hänen luonaan vieraita tai omaisia. Joulukortteja tuli aina muutamia, luulen että ne olivat hänen vanhoilta asiakkailtaan. Ei hän surullinen ollut, vaan sellainen niin kuin elämään tyttynyt.

Yhtenä kesänä kävin hänen luonaan usein. Kauniissa ja kalliissa asunnossa oli tunkkaista, ja ilma oli viipyilevää, ihan kuin sekin olisi pidätellyt hengitystään. Talutin hänet usein ulos istumaan hetkeksi, varjoisaan paikkaan 70-luvun design-aurinkovarjon alle. Kulunut punainen kangas värjäsi vanhan miehen kalpeaa ihoa, kun katselin puuhaillessani häntä ikkunasta sivusilmällä. Hän käänsi kasvojaan aurinkoa kohti, säpsähti joskus kun vein hänelle lasin mehua.

Mies ei paljoa jutellut, edes jututtaessa. Useimmiten en edes liiemmin yrittänyt, tuntui että se vaivaannutti häntä. Hän piti enemmän hiljaisuudesta kuin tyhjästä sanoista päivän säästä. Sen sijaan usein istahdin hänen viereensä varjon alle muutamaksi minuutiksi, käänsin minäkin kasvoni aurinkoon ja taltutin huonon omatunnon laiskottelusta, korvasin sen tietoisuudella olla läsnä hänen kanssaan. Viisi minuuttia on lyhyt aika vuorokaudesta, jonka seuraavat lähes pyöreät tunnit hän olisi taas yksin, vain suuren television sininen valo seinilleen heijastuen.

Mietin usein jälkepäin, vielä näin vuosienkin kuluttua, tuota yhtä erityistä kertaa hänen kanssaan. Se oli elokuvainen aamupäivä, kun toistimme jälleen samaa äänetöntä rutiiniämme. Vilkaisin huomaamattomasti kelloa ja päätin tapojemme mukaisesti istua alas kotvaseksi. Tuulenvirettäkään ei tuntunut, tästä tulisi kuuma päivä.

”Oletko sinä naimisissa?”. Hätkähän hiljaisuuden rikkovaa intiimiä kysymystä. Vilkaisen häntä, hänen ilmeensä on muuttumaton, kasvot käännettyinä yhä kohti aurinkoa. ”En, en ole”, vastaan. ”Entä sinä, oletko sinä ollut naimisissa?”, kysyn varovasti. Emme koskaan näiden vuosien aikana ole puhuneet mitään henkilökohtaista, hyvä kun paljon muutakaan. Jälleen hitaita sekunteja ja äänettömyyttä, koivun oksat luovat varjoja miehen kauluspaidan hihansuuhun ja tuolin käsinojaa hajamielisesti hivelevälle kädelle.

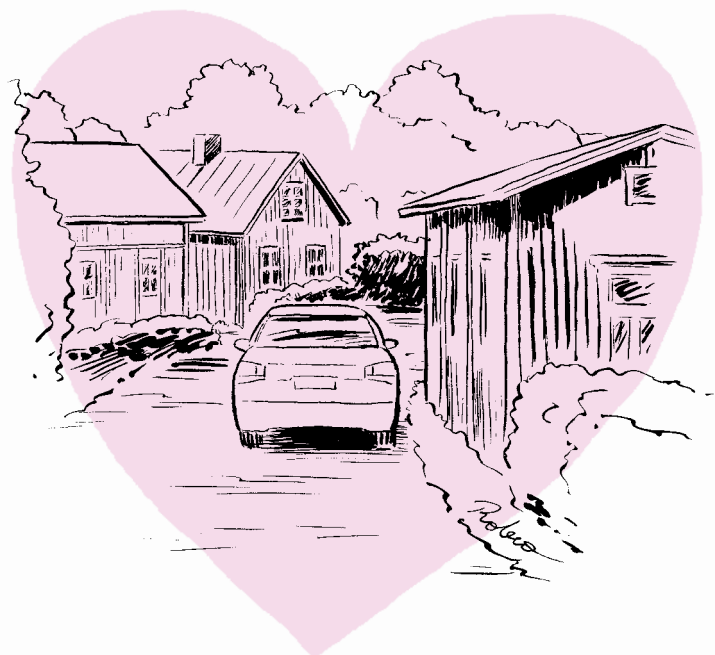
”En, en ole.” Hän laskee katseen ja tavoittelee mehulasia välillämme. Työnnän sitä lähemmäs ja huomaan hänen ilmeensä väreilevän. ”Kerran melkein olin, siitä on kauan. Oli sellainen tyttö... mutta oli niin paljon työtä, yritys oli juuri nousemassa menestykseen. En minä sitten oikein ehtinyt muuta, se oli sellaista...” En tiedä mitä sanoa, olen

hämmentynyt ja tunnen haikeuttakin. ”Niin, elämä on välillä sellaista”, mumisen. ”Niin on, sellaista se on”, hän vastaa ja keskittyy taas suljettujen silmien takana aurinkoon. Istumme vielä hetken siinä, hiljaa niin kuin aina ennenkin.

Taluttaessani häntä takaisin sisälle askel on kuluneempi kuin aiemmin, hän nojaa minuun aavistuksen enemmän. Juuri ennen ulko-ovea hän pysähtyy ja taputtaa minua käsivarteen. ”Menehän, tyttö, naimisiin. Ota sellainen mies jolla on sinulle aikaa, sellainen joka valitsee sillä lailla.”

Jätän hänet suureen taloonsa, istumaan valtavaan olohuoneeseensa, nahkaiseen nojatuoliinsa. Mies näyttää ihan samalta kuin aina ennenkin, mutta näen nyt niin paljon enemmän. Miten hänen valintansa näkyvät nyt hiljaisuutena huulillaan, vastausta vaille jääneinä kysymyksinä sydämessään. ■

”MENEHÄN, TYTTÖ, NAIMISIIN. OTA SELLAINEN MIES, JOLLA ON SINULLE AIKAA.”





OMALLA TYÖPAIKALLAAN ULKOPUOLINEN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVITUS MATTI WESTERLUND

Jokainen kokee joskus, ettei kuulu joukkoon. Pelkät hyvät käytöstavat ehkäisevät työyhteisöissä sitä, että kukaan ei jäisi ulkopuolelle.

Taas kaikki toiset tuolla juovat kahvia yhdessä, juttelevat ja nauravat. En viitsi tunkea mukaan. Ei siellä kuitenkaan minua kaivata.

Tällaisia ajatuksia on työpsykologi, työnohjaaja **Anna Lohmanin** mukaan varmasti jokainen käynyt joskus läpi mielessään.

– Ulkopuolisuuden tunne lienee yksi ihmisen universaaleista peruskokemuksista. Tuskin kukaan on koko elämänsä tuntenut kuuluvansa joukkoon tilanteessa kuin tilanteessa.

Kokemuksen satuttavuus juontuu Anna Lohmanin mukaan osin suoraan evoluutiosta. Ihminen on pohjimmiltaan laumaeläin. Koko lajimme menestys perustuu siihen, että olemme tehneet asioita yhdessä toisten kanssa.

Yksin ihminen puolestaan on ollut haavoittuva ja vaaroille altis. On siis ollut elintärkeää tavoitella lauman hyväksyntää.

– Eikä kokemus ulkopuolisuuden tuskallisuudesta ole suinkaan vain ihmisen omaa tulkintaa. Viimeaikainen

tutkimus on pystynyt osoittamaan, että yksinäisyys aiheuttaa aivoissa samantapaisia reaktioita kuin todellinen fyysinen kipu, Lohman kertoo.

Moni pystyykin palauttamaan vielä vuosien kuluttua täysin elävästi mieleensä, miltä ulkopuolelle jääminen on tuntunut lapsena koulussa tai nuorena kaveriryhmissä.

KIIRE LISÄÄ YKSINÄISYYTTÄ

Ulkopuolisuuden kokeminen on yleistä myös työelämässä.

– Kaikkein tyypillisintä se on varmasti alkuvaiheessa uuteen työyhteisöön siirtymisen jälkeen. Kestää luonnollisesti aikansa päästä osaksi vakiintunutta, mahdollisesti pitkäänkin yhdessä työskennellyttä ryhmää, Anna Lohman toteaa.

Hoitotalan organisoimisen tavoissa on hänen mukaansa tänä päivänä paljon piirteitä, jotka ovat omiaan lisäämään ammattilaisten ulkopuolisuuden tunteita. Työyhteisöstä toiseen kiertävän keikkailijan on väistämättä vaikea kiinnittyä ryhmään.

– Tyhjät pois -tehokkuusajattelu sopii ylipäänsä äärimmäisen huonosti hoitoalalle, koska koko työ perustuu ihmisten keskinäisiin kohtaamisiin. Lisäksi jatkuva kiire eristää ammattilaisia toisistaan, kun vapaaseen seurusteluun ja ryhmäytymiseen ei jää aikaa.

Pahimmillaan työstressi ja jatkuvat muutokset aiheuttavat Anna Lohmanin mukaan kyynistymistä. Ihminen ei jaksakaan nähdä vaivaa tutustuakseen työtovereihin tai edes kohdella heitä tavallomaisen kohteliaasti.

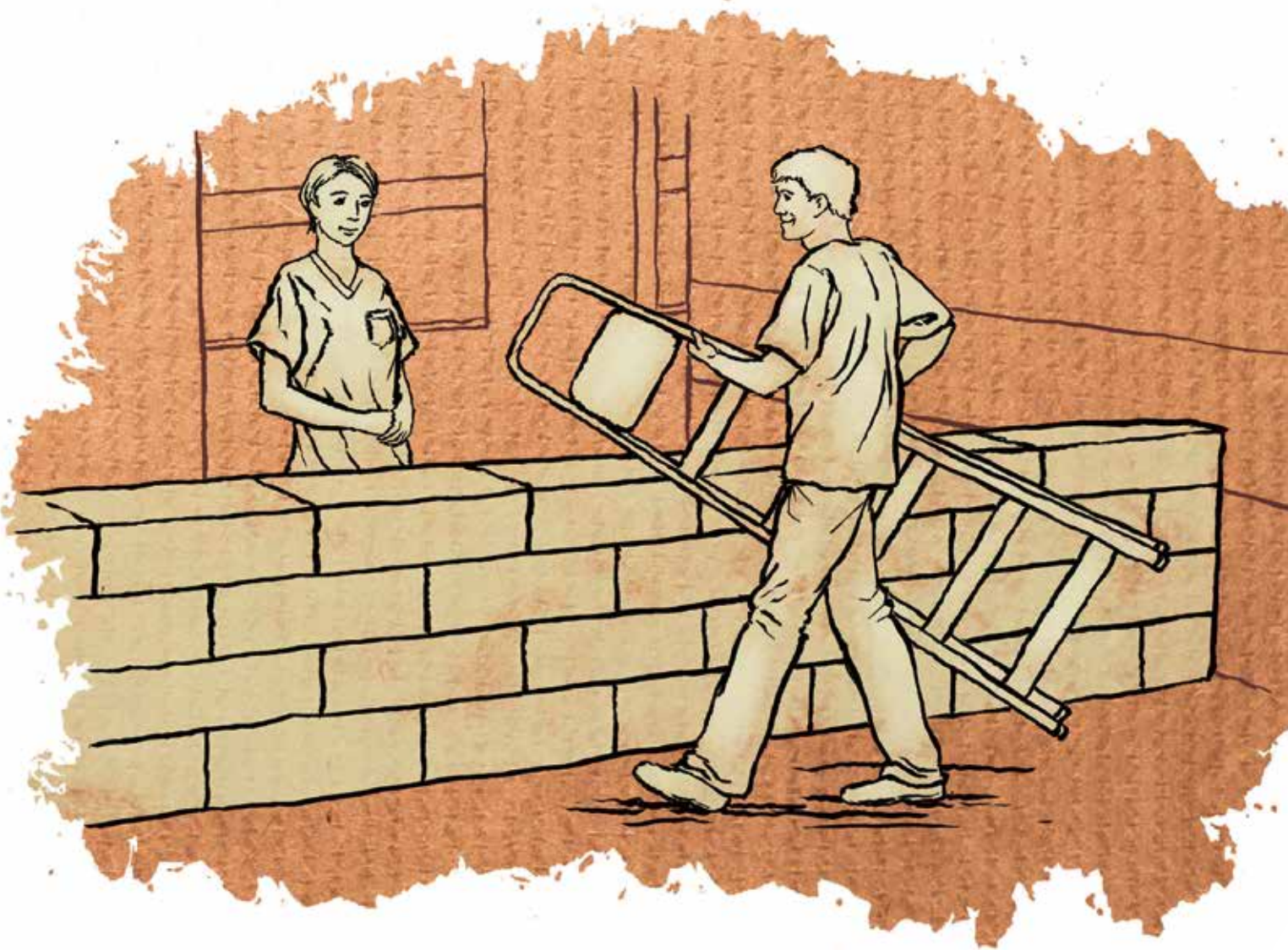
– Tulee olo, että miksi vaivautuisin. Pian vastassa ovat kuitenkin taas eri tyypit.

TULKITSENKO TURHAN HERKÄSTI?

Työssään ulkopuolisuutta kokeva voi saada toivoa tiedosta, että ilmiö on hyvin yleinen.

– Yksinäisyyden luonteeseen kuuluu luulla, ettei kenelläkään toisella ole tällaista. Itseään voi lohduttaa ajattelemalla, että tuonkin hilpeän joukon jokainen jäsen on joskus tuntenut olevansa ulkopuolinen.

Lisäksi voi pohtia omaa elämänhistoriaansa ja -kokemuksiaan. Olenko ▶



tottunut analysoimaan muiden käyttäytymistä turhankin herkin anturein? Onko kyse siitä, että uusi tilanne aktiivoi esiin vaikkapa vanhoja kipeitä muistoja koulukiussaamisesta?

Anna Lohman rohkaisee miettimään, onko ulkopuolisuuden kokeminen aina pahasta. Erillisyyksistä ei välttämättä haittaa yhdellä elämäntilanteella, jos muutoin kokee kuuluvansa hyväksyviin ryhmiin.

– Hyvinkin neutraalit välit työkaaveihin voivat siis tuntua ihan riittäviltä, jos ihmisellä on vapaa-ajalla tiivis perhe-, kaveri- tai harrastusyhteisö. Tarpeessamme kuulua joukkoon on yksilöllisiä eroja. Joku saa suorastaan voimaa riippumattomuudestaan.

Liika samanmielisyyks voi jopa estää tarpeellista työn epäkohtiin puuttumista. Tietyissä tehtävissä on opeteltava sie-

tämään jonkin verran ulkopuolisuuden tunnetta.

– Esihenkilön on vaikea toimia asemassaan, jos hän on työpaikan kaverisuhteissa mukana täysin muiden tavoin. Sellainen asetelma voi olla hankala myös koko työyhteisön kannalta.

KURKOTA KOHTI MUITA

Vahingollisinta on pitkäaikainen ja ei-toivottu kokemus yksin jäämisestä.

Vaikutukset ovat samantyyppisiä kuin missä tahansa kauan jatkuvassa mielen ja kehon hälytystilassa. Seurauksia voivat olla muun muassa mielialan laskeminen, unettomuus ja monenlaiset epämääräiset fyysiset oireet.

– Jatkuvaan, itselle merkittävää kärsimystä tuottavaan ulkopuolisuuden

tunteeseen kannattaa ehdottomasti yrittää puuttua myös työelämässä.

Anna Lohmanin mukaan tällöin täytyy varautua asettamaan itsensä hie- man alttiiksi ja kurottua kohti muita ihmisiä. Rohkeutta voi ammentaa ajatuksesta, että ulkopuolisuus saattaa pitkälti olla opittu ajatusmalli ja että omia kaa- voja on aina lupa muuttaa.

– Viimeinen askel vaatii sitten vain pienen riskin ottamista. Lähdenkin tapojeni vastaisesti lounaalle yhdessä toisten kanssa, vaikka kuinka jännittäisi. Työpsykologina voin kertoa jymyuti- sen: muut tuskin edes huomaavat mitään ihmeellistä, koska kaikki keskittyvät kuitenkin ennen kaikkea omiin asioihinsa.

Anna Lohman huomauttaa, että lopulta todellinen yhdistyminen muihin ihmisiin tapahtuu aina mielen haavojen ja kivun kautta. Kaikkia vaikeita tun- teita ei siis edes tarvitse yrittää välttää tai peitellä.

– Kun uskallan tuoda esiin oman epävarmuuteni, muiden on helpompi liittyä minuun.

Tukea muutokseen voi saada keskusteluista läheisen tai ammattilaisen kanssa, kirjallisuudesta tai vain yksinkertaisesti omista pohdinnoista.

TERVEHDI JA VASTAA

Työyhteisö pystyy tekemään paljon sen eteen, että ulkopuolisuutta koettaisiin mahdollisimman vähän. Kaiken perusta ovat hyvät arkiset käytöstavat.

– Myönteinen neutraalius riittää pitkälle. Käyttäytyään siis yksinkertaisesti aikuisen ammatillisesti. Tervehditään, vastataan toisten esittämiin kysymyksiin ja niin edelleen. Ilman vastausta jääminen tuntuu usein kaikkein pahimmalta.

Kaikkien työtovereiden kanssa ei tietenkään voi eikä tarvitsekaan olla tasan yhtä läheisissä väleissä. On luon-

nollista, että työssä syntyy kavereuksia ja että osa viettää toistensa kanssa aikaa myös vapaalla.

– On täysin mahdollista olla siviilissä ystäviä ja olla silti jättämättä muita ulkopuolelle, kun siirrytään työpaikalle. Lisäksi esihenkilön voi olla

hyvä löytää yksityiselämän kalakaverit muualta kuin omista alaisista.

ESIHENKILÖN ON HYVÄ LÖYTÄÄ KALAKAVERIT MUUALTA KUIN OMISTA ALAISISTA.

KUN TUNNET ULKOPUOLISUUTTA TYÖSSÄ

- Muista, että jokainen on kokenut joskus samoin.
- Mieti, onko pulma todella muiden käytöksessä. Vai onko kyse enemmänkin omasta tulkinnastasi? Palaatko toistuvasti esimerkiksi lapsuuden kokemuksiin ulkopuolelle jäämisestä?
- Pohdi, kärsitkö tilanteesta merkittävästi. Vai saatko siitä jopa voimaa?
- Jos haluat muutosta, kurkota rohkeasti kohti toisia. Mene mukaan uusiin tilanteisiin.
- Hyödynnä keskusteluapua tai self help -kirjallisuutta. Myös omat pohdinnot ja keskustelut ystävien tai perheenjäsenten kanssa auttavat usein.

Esihenkilöt ovat muutoinkin Anna Lohmanin mukaan paljon vartijoina työyhteisöjen yhteishengen luomisessa. He voivat esimerkiksi edistää keskustelukulttuuria, jossa myös hiljaisemmat ja hitaampaa keskustelutempoa kaipaavat saavat äänensä kuuluviin.

– Vastuuta on silti ihan meillä jokaisella. Kannattaa miettiä, mitä juuri minä tuon mukaan töihin: hyvää vai huonoa filistä. Voin kysyä itseltäni, montako kynttilää tarvitaan sadan muun sytyttämiseen. Vastaus on, että yksi ainoa riittää. ■



Kelan KIILA-kuntoutuksesta tukea työkykyyn ja hyvinvointiin

Hae mukaan SuPer ry:n jäsenten Kelan KIILA-kuntoutukseen numero 86155!

Kenelle?

Kuntoutus on tarkoitettu työssä jaksamisen tueksi ja työkyvyn edistämiseksi SuPer ry:n jäsenille. Voit hakea kuntoutukseen,

- jos koet tarvitsevasi lisäkeinoja työssä jaksamiseen ja tuen tarve on myös terveydenhuollossa todettu.
- jos koet, että sairaus tms. voi heikentää tai uhata työkykyäsi tai sen arvioidaan aiheuttavan lähivuosina työkyvyn tai ansiomahdollisuuksien heikkenemisen.

Kuntoutuksen tulee kuitenkin hakeutua riittävän varhain, jotta työssä jatkaminen voidaan turvata

Missä?

Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 VUORELA

Hakuohjeet

1. Ota yhteyttä omaan työterveyshuoltoosi ja pyydä lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
2. Täytä Kelan kuntoutushakemus (Kela KU 101) ja esihenkilösi kanssa selvityslomake (Kela KU 200) sekä liitä niihin lääkärin B-lausunto.
3. Palauta hakupaperit liitteineen Kelaan

Kuntoutuksen aikana on mahdollisuus saada Kelan kuntoutusrahaa.

Itse kuntoutus täysihoidolla on maksuton osallistujalleen.

Hae kurssille mahdollisimman nopeasti – kahdeksan ensimmäistä mahtuu mukaan!

Kuntoutuskurssin aikataulu:

Ennakkoyhteydenotto	6.9.2022
Tilannearviointipäivä	19.9.2022
I - ryhmäjakso	18.-21.10.2022
II - ryhmäjakso	23.-27.1.2023
Yhteistyöpäivä	26.1.2023
III - ryhmäjakso	16.-19.5.2023
Päätös	kesäkuu 2023



Lisätietoja kuntoutuksesta:

SuPer-liitto Eija Kempainen
eija.kempainen@superliitto.fi

Kunnonpaikka: Päivi Rossinen
050 554 3330
paivi.rossinen@kunnonpaikka.com



86130 Superin Kiila -kurssi lähi- ja perushoitajille

KIILA-KUNTOUTUSKURSSI

KIILA-kuntoutuksen tavoitteena on parantaa ja tukea työkykyä sekä edistää työelämässä pysymistä. Kuntoutuksessa käsitellään psykiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä työhön ja ammattiin liittyviä asioita yksilöllisesti ja ryhmässä. Kuntoutus on tarkoitettu kaikille työssä oleville ikään katsomatta silloin, kun työkyky on olennaisesti heikentynyt ja työssä suoriutumisessa on vaikeuksia.

KUNTOUTUKSEN KULKU

Kuntoutus käynnistyy Kankaanpäässä arviointipäivällä, jolloin tapaavat lääkärin, psykologin ja työelämän asiantuntijan. Ohjelmaan sisältyy lounas ja välipala.

Seuraavan kerran tapaamme työpaikallasi. Tapaamisen kesto on 2-4 tuntia.

Tämän jälkeen toteutuu kolme ryhmäjaksoa Kankaanpäässä.

Kuntoutuksen päätösvaiheessa ovat mukana myös työntantajasi edustaja sekä työterveyshuolto.

LISÄTIETOJA

Kuntoutustoimisto 050 394 7524 tai kuntoutustoimisto@kuntke.fi
Jari Lehtonen 050 394 7502 tai jari.lehtonen@kuntke.fi

Superliitto Eija Kempainen, eija.kempainen@superliitto.fi

KIILA-KURSSIN NRO 86130 AIKATAULU

Arviointipäivä	02.05 - 04.05.2022
Yhteydenotto	01.06 - 03.06.2022
I. Ryhmäjakso	25.07 - 29.07.2022
2. Ryhmäjakso	12.12 - 15.12.2022
3. Ryhmäjakso	13.03 - 16.03.2023
Loppuarviointi	08.05 - 10.05.2023

KUNTOUTUKSEN KUSTANNUKSET

Kuntoutus on asiakkaalle maksutonta ja ryhmäjakso sisältävät täysihoidomajoituksen. Kela myöntää kuntoutusrahaa (75% taso työtulosta) ja matkakorvausta omavastuun ylittävältä osalta.

KUNTOUTUKSEEN HAKEMINEN

Ota ensin yhteyttä työterveyshuoltoosi. Täytä hakemuslomake KU101. Liitteiksi tarvitaan lääkärin kuntoutusta varten laatima B-lausunto sekä esimiehen kanssa täytettävä lomake KU200.

Merkitse hakemukseen kurssinnumero 86130
Toimita hakemus Kelaan viimeistään 25.03.2022

Kela tekee kuntoutuspäätökset hakemusten saapumisjärjestyksessä valintakriteerit täyttävien hakijoiden joukosta.

Polku parempaan.

Kuntoutuskeskus Kankaanpää | Kelankaari 4 | puh. 02 57 333 | kuntke.fi



Työnantaja maksoi samasta työstä eri palkkaa

LÄHIHOITAJALLE LÄHES 40 000 EUROA KORVAUKSIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Ensihoitajana työskennelleelle lähihoitajalle oli vuosien ajan maksettu pienempää palkkaa kuin samaa työtä tehneille työtovereille.

Superilainen lähihoitaja aloitti työt ensihoitajana Lapin sairaanhoitopiirissä loppuvuodesta 2013.

Seuraavan vuoden alussa alueen yli 10 kunnan ensihoito- ja sairaankuljetukset siirtyivät yksityisiltä yrityksiltä sairaanhoitopiiriin järjestettäväksi. Työntekijät siirtyivät liikkeenluovutuksella sairaanhoitopiiriin palvelukseen vanhoina työntekijöinä.

Kaikissa sairaanhoitopiiriin ensihoitajien työsuhteissa alettiin noudattaa kunnallista virka- ja työehtosopimusta eli KVTESiä ja ensihoitajien tehtäväkohtainen palkka määriteltiin yhdenmukaiseksi.

Liikkeen luovutuksessa siirtyneille ensihoitajille maksettiin entisen palkan ja uuden tehtäväkohtaisen palkan erotusta rekrytointilisän nimellä. Mediaanitasoltaan lähes 300 euron suuruista lisää maksettiin yksityiseltä sairaanhoitopiiriin palvelukseen siirtyneille ensihoitajille.

Lähihoitajalle rekrytointilisää ei maksettu eikä hänelle kerrottu, että samassa asemapaikassa samaa tai samanarvoista työtä tekevät ensihoitajat saavat korkeampaa palkkaa. Asia oli selvinnyt lähihoitajalle myöhemmin.

PALKKAERO JATKUI VUOSIA

Lähihoitaja teki ensihoitajana samaa työtä kuin yksityiseltä siirtyneet kollegat. Sairaanhoitopiiri ei ollut esittänyt perusteltua syytä erilaiselle kohtelulle ja oli näin rikkonut työntekijöiden tasapuolisen kohtelun velvoitetta.

SuPer otti yhteyttä työnantajaan loppuvuodesta 2016, jolloin se vetosi työntekijöiden tasapuoliseen kohteluun ja esitti vaatimuksen lähihoitajan palkan korjaamisesta ja korvausten maksamisesta takautuvasti.

Palkkojen harmonisoimiseksi käytiin neuvotteluja paikallisesti, mutta

SuPerin edustaja ei sitoutunut lopputulokseen, jossa palkkoja ei olisi harmonisoitu korkeimpiin palkkoihin.

HOVIOIKEUS VAHVISTI ANNETUN TUOMION

Tapaus eteni käräjäoikeuteen, joka määräsi Lapin sairaanhoitopiiriin maksamaan lähihoitajalle noin viideltä vuodelta kertyneet palkkavahingot viivästyskorkoineen. Summa on yhteensä noin 39 700 euroa. Lisäksi maksettavaksi tulee viivästyskorkot. Sairaanhoitopiiri veloitettiin korvaamaan myös lähihoitajan oikeudenkäyntikulut.

Työnantaja ilmoitti tyytymättömyytensä päätökseen, joten asian käsittelyä jatkettiin hovioikeudessa. Tuomio ei muuttunut, joten työnantajan maksettavaksi jäi oikeudenkäyntikulut myös hovioikeuden osalta.

Tuomio ei ole lainvoimainen. ■





KUN TYÖSUHDE PÄÄTTYY

TEKSTI SAANA LUOMA, SUPERIN LAKIMIES KUVA MOSTPHOTOS

Yleensä työsuhde päättyy ilman ongelmia, kun sovittu määräaikaaisuus täyttyy tai työntekijä irtisanoutuu. Kun työnantaja nostaa yllättäen esiin työsuhteen päättämisen mahdollisuuden, on kuitenkin hyvä tuntee työsuhteturvan pääpiirteet.

Työsuhteen päättäminen on mullistus. Se edellyttää lain mukaisia perusteita ja laissa säädetyn menettelyn noudattamista. Tässä kirjoituksessa tutustutaan työsuhteturvaan – sääntelyyn, joka suojaa työntekijää epäoikeudenmukaiselta työsuhteen päättämiseltä. Tarkastelussa ovat työsuhteen yleisimmät päättämistavat.

Toistaiseksi voimassa oleva työsuopimus voidaan päättää irtisanomalla tai purkamalla. Irtisanottaessa työsuhde päättyy irtisanomisan kuluttua. Purkamalla työsuopimus päättyy heti. Jos työsuopimuksessa on sovittu koeajasta, työsuhde voi päättyä myös koeaikapurkuun.

Määräaikaista työsuopimusta ei yleensä voida irtisanoa. Se voi päättyä vain purkamalla tai koeaikapurkuun, ellei irtisanomismahdollisuudesta ole erikseen sovittu.

TYÖSUOPIMUKSEN IRTISANOMINEN

Työsuopimus voidaan irtisanoa joko työntekijän henkilöön liittyvien tai tuotannollis-taloudellisten syiden perusteella. Irtisanominen edellyttää aina asiallista ja painavaa syytä.

Työntekijästä johtuvana asiallisena ja painavana irtisanomisperusteena voidaan pitää ensinnäkin työsuopimuksesta tai laisista johtuvien, työsuhteeseen olennaisesti

vaikuttavien velvoitteiden vakavaa rikkomista tai laiminlyöntiä. Toisaalta irtisanomisperuste voi olla työntekijänsä ellytysten niin olennainen muuttuminen, ettei työntekijä enää kykene selviytymään työtehtävistään. Irtisanomisperusteen riittävyys arvioidaan tapauskohtaisella kokonaisharkinnalla.

Tuotannollis-taloudellinen irtisanomisperuste tulee kyseeseen, kun tarjolla oleva työ on taloudellisista, tuotannollisista tai työnantajan toiminnan uudelleenjärjestelystä johtuvista syistä vähentynyt olennaisesti ja pysyvästi. Irtisanomisperustetta ei ole silloin, kun työnantaja on ennen irtisanomista tai sen jälkeen ottanut uuden työntekijän samankaltaisiin tehtäviin, vaikka työnantajan toimintaedellytykset eivät ole tänä aikana muuttuneet, tai kun töiden uudelleenjärjestelystä ei ole tosiasiassa aiheutunut työn vähentymistä.

PÄÄTTÄMISPERUSTE EI SAA OLLA SYRJIVÄ. SYRJINNÄN KIELLOSTA SÄÄDETTÄÄN YHDENVERTAISUUS- JA TASA-ARVOLAISSA.

Irtisanomisaika alkaa kulua irtisanomista seuraavana päivänä. Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet pysyvät irtisanomisaikana ennallaan. Työntekijällä on oikeus palkkaan noudattamatta jätetyltä irtisanomisajalta.

TYÖSOPIMUKSEN PURKAMINEN

Työsopimus voidaan erittäin painavasta syystä purkaa päättymään heti. Purkamisperuste liittyy työntekijän menettelyyn. Purkamiskynnys on kuitenkin irtisanomista korkeammalla: työntekijän menettelyn on oltava niin moitittavaa, ettei voida edellyttää edes irtisanomisan noudattamista.

KOEAIKAPURKU

Koeajan tarkoitus on selvittää, soveltuuko työntekijä tehtäviin. Koeajan kuluessa työsopimus voidaan purkaa päättymään heti. Koeaikapurku ei edellytä yhtä korkeaa kynnystä kuin irtisanominen tai purkaminen. Koeaikapurkua ei kuitenkaan saa tehdä syrjivillä tai koeajan tarkoitukseen nähden epäasiallisilla perusteilla.

VAROITUS IRTISANOMISEN EDELLYTYKSENÄ

Työntekijää ei saa pääsääntöisesti irtisanoa laiminlyönnin tai rikkeen vuoksi ennen kuin asiasta on annettu varoitus. Varoitusta ei kuitenkaan edellytetä, jos irtisanomisen perusteena on tarpeeksi vakava työsuhteeseen liittyvä rikkomus. Varoituksen tarkoitus on ilmoittaa, että työntekijä on menetellyt moitittavasti, antaa työntekijälle mahdollisuus korjata menettelynsä sekä antaa tiedoksi uhka työsuhteen päättämisestä. Irtisanomistoiimiin voidaan ryhtyä, jos työntekijä toistaa varoituksessa tarkoitetun tai sitä vastaavan menettelyn.

HENKILÖPERUSTEINEN IRTISANOMINEN, PURKAMINEN JA KOEAIKAPURKU

Työntekijälle on ennen työsuhteen päättämistä varattava tilaisuus tulla

IRTISANOMISPERUSTEENA EI VOIDA PITÄÄ:

- sairautta, vammaa tai tapaturmaa, ellei työkyky ole vähentynyt olennaisesti ja riittävän pitkäaikaisesti
- osallistumista työehtosopimuslain mukaiseen tai työntekijäyhdistyksen toimeenpanemaan työtaistelutoimenpiteeseen
- poliittisia ja uskonnollisia mielipiteitä
- turvautumista työntekijän oikeusturvakeinoihin.

kuulluksi päättämisen syistä. Tarkoitus on tuoda päättämisharkinnan syyt työntekijän tietoon sekä selvittää, onko työnantajalla oikea käsitys asioista. Työntekijällä on oikeus esittää oma näkemyksensä.

Työntekijälle on varattava kohtuullinen aika valmistautua kuulemistilaisuuteen. Työntekijä saa ottaa tilaisuuteen avustajan, kuten luottamusmiehen, työsuojeluvaltuutetun tai työka-verin.

Kuulemisvelvollisuuden laiminlyönnistä ei seuraa erillistä sanktiota: se ei tee työsopimuksen päättämisestä laitonta.

TUOTANNOLLIS-TALOUDellinen IRTISANOMINEN

Tuotannollis-taloudelliseen irtisanomiseen ei liity edellä mainittua kuulemisvelvollisuutta. Ennen tuotannollis-taloudellista irtisanomista työntekijälle on kuitenkin annettava selvitys irtisanomisperusteesta ja irtisanomisen vaihtoehtoista. Jos työpaikalla on sovellettava yhteistoimintalakia tai kunnallista yhteistoimintalakia, on sen sijaan käytävä yhteistoimintaneuvottelut.

VOIDAANKO TYÖNTEKIJÄ SIOITTA MUUHUN TYÖHÖN?

Kun työnantaja harkitsee irtisanomista henkilöperusteilla, on kuulemisen jälkeen selvitettävä, voidaanko irtisanominen välttää sijoittamalla työntekijä muuhun työhön. Tätä ei kuitenkaan edellytetä, jos työntekijän rikkomus on ollut tarpeeksi vakava.

Työntekijää ei voida irtisanoa myöskään tuotannollis-taloudellisin perus-

tein, jos työntekijä on sijoitettavissa tai koulutettavissa toisiin tehtäviin.

PÄÄTTÄMISPERUSTEIDEN ILMOITTAMINEN

Työnantajan on työntekijän pyynnöstä ilmoitettava kirjallisesti työsopimuksen päättämispäivämäärä sekä päättämisen syyt. Näin päättämisen laillisuutta voidaan arvioida jälkeenpäin.

Perusteeton työsuhteen päättäminen voi johtaa työnantajan korvausvelvollisuuteen ja syrjintätapauksissa myös yhdenvertaisuus- tai tasa-arvolain mukaiseen hyvitykseen. Myös yhteistoimintavelvoitteiden täyttämättä jättäminen johtaa korvausvelvollisuuteen.

EDUNVALVONTAYKSİKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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

Koulunkäynninohjaaja! Teetkö myös opettajan töitä?

TEKSTI MARIE MOD

Monet koulunkäynninohjaajat tekevät opettajan sijaisuuksia tarpeen tullen.

Työttömyysturvan kannalta on hyvä muistaa, että koulunkäynninohjaajan ja opettajan työaikaa ja työssäoloa koskevat eri säännöt.

Koulunkäynninohjaajat ja opettajat kuuluvat eri työehtosopimusten piiriin ja heillä on eri viikkotyöajat. Sen takia heidän tilanteitansa tulkitaan työttömyysturvalaissa eri tavalla. Koulunkäynninohjaajan viikoittainen työaika on keskimäärin noin 38,33 työtuntia viikossa. Opettajalla opetusvelvollisuus on noin 24 työtuntia viikossa riippuen siitä, mitä opettaa ja millä luokka-asteella.

Viikoittaisissa työajoissa on siis eroja, ja myös työttömyysturvalaissa työaikoja lasketaan koulunkäynninohjaajille ja opettajille eri tavalla. Kaikki kuitenkin noudattavat sitä, että **ansiopäivärahaan ei ole oikeutta, jos työaika ylittää 80 %** alan koko-aikatyön enimmäistyöajasta.

Usein koulunkäynninohjaajat tekevät myös opettajan sijaisuuksia. Jos haet ansiopäivärahaa, lasketaan työaikasi erikseen koulunkäynninohjaajan työlle ja opettajan työlle käyt-

täen kummankin työn enimmäistyöaikaa. Jos näiden töiden yhteenlaskettu työaika ylittää 80 %, et ole oikeutettu ansiopäivärahaan vaan työaikasi ylittyy. Huomioi, että palkat vaikuttavat ansiopäivärahaan vasta silloin, kun palkka maksetaan, eli palkanmaksupäivä ratkaisee milloin palkat ja työtunnit otetaan huomioon. Työtunnit tulee kuitenkin merkitä ansiopäivärahahakemuksessa niille päiville, kun työ on tosiasiallisesti tehty. **Muista eritellä opettajan työt ja muut työt hakemuksessa. Kassalle tulee myös lähettää palkkalaskelmat, tulorekisteristä emme näe tarvittavia tietoja.**

Esimerkki 1:

Olet tehnyt koulunkäynninohjaajan töitä maaliskuussa 120 työtuntia eli 73 % alan enimmäistyöajasta ja 10 tuntia opettajan sijaisuuksia eli 10 % alan enimmäistyöajasta, jos opetusvelvollisuus on 24 viikkotyötuntia. Koulunkäynninohjaajan palkka ja opettajan sijaisuuksien palkat maksetaan huhtikuussa. Maaliskuusta sinulle maksetaan täyttä päivärahaa, jos maaliskuulle ei osu palkanmaksupäiviä. Huhtikuussa päivärahahakemuksesi hylätään, koska työaikasi on 83 % enimmäistyöajasta.

Esimerkki 2:

Teet osa-aikatyötä maaliskuussa 120 tuntia kuukaudessa eli 73 % työaikaa. Lisäksi teet kymmenen tuntia opettajan sijaisuuksia. Palkat sinulle maksetaan maaliskuussa. Koulunkäynninohjaajan palkastasi on vähennetty kymmenen työtuntia, jotka olet tehnyt opettajan sijaisuuksia. Lisäksi sinulle maksetaan maaliskuussa kymmenen työtuntia opettajan sijaisuuksia.

Maaliskuussa sinulle siis maksetaan koulunkäynninohjaajan palkkaa 110 työtuntia eli 67 % alan enimmäistyöajasta ja opettajan palkkaa kymmenen työtuntia eli 10 % opettajan enimmäistyöajasta. Tässä tilanteessa työaikasi ei ylitä, koska työaikasi on yhteensä 77 %.

Hallitus on vahvistanut väliaikaisen lakimuutoksen koskien omavastuu-aikaa. Lue aiheesta lisää kotisivuiltamme www.supertk.fi.



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

HAE NYT KESÄN JA ALKUSYKSYN TUETUILE LOMILLE!

Haettavana on Lapsiperhelomia, Yhden vanhemman perheiden lomiamia ja aikuisille suunnattuja lomiamia.

LOMIEN HAKUAIKA ON 1.-31.3.



Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden.

Loma sisältää majoituksen, täysihoidon ruokailut ja ohjattuun lomaohjelmaan osallistumisen.

Omavastuuosuus on lomakohteesta riippuen 50€-125€/aikuinen/5 vrk.

Alle 16-vuotiaat lapset lomailevat veloituksetta huoltajan tai isovanhemman seurassa.

Aikuisille suunnatuilla Työttömien lomilla omavastuuosuus on lomakohteesta riippumatta 50€/hlö/5 vrk.

Lisätietoa lomista ja hakulomakkeen löydät osoitteesta: www.hyvinvointilomat.fi

WEBINAARIT

Sote ry:n yksityissektorin virtuaaliset jäsenillat

Hyvä SuPerin jäsen, joka työskentelet **yksityisen sosiaalipalvelualan** tai **terveyspalvelualan työpaikoilla**. Sosiaali- ja terveysalan neuvottelujärjestö Sote ry (SuPer, Tehy ja Erto) järjestää jäsenilleen sopimusalakohdattavat jäsenillat, joissa käydään läpi meneillään oleviin työehtosopimusneuvotteluihin liittyviä asioita. Saavuthan paikalle kuulemaan ajankohtaiset kuulumiset neuvottelupöydästä, neuvottelutavoitteista ja siitä, mitä kevät mahdollisesti tuo tullessaan.

- > Tilaisuudet järjestetään verkkotapahtumina.
- > Ilmoittaudu mukaan Oma SuPerissa > SuPer Tilaisuudet.
- > Ilmottautuneille lähetetään osallistumislinkki ennen tilaisuutta.

30.3.
SOSTES &
TPTES
ILMOITTAUDU
VIIMEISTÄÄN 27.3.

19.4.
SOSTES
ILMOITTAUDU
VIIMEISTÄÄN 17.4.

20.4.
TPTES
ILMOITTAUDU
VIIMEISTÄÄN 17.4.

29.4.
SOSTES &
TPTES
ILMOITTAUDU
VIIMEISTÄÄN 27.4.



NEUVOTTELUKIERROS²⁰²²

Sote ry

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 21.3. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin yllisen 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 kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



Ratkaisijan nimi _____
Osoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA



Lähihoitajien yrittäjätarinat inspiroivat

Lukijoiden suosikkijutuksi nousi lähihoitajista ja menestyvistä yrittäjistä Promise Nwagusta ja Sirpa Väisäsestä kertova juttu *Kaksi polkua yrittäjäksi*. Toiseksi tykättyin oli *Joka kymmenes somettaa liikaa*. Kolmanneksi eniten ääniä saivat *Palkkalaskelman tarkistaminen on paljastanut jopa tuhansien eurojen heittoja* ja *Kun ei jaksa enää elää*. Heijastinvyölaukun voitti Kristiina Raumalta, onnittelut!

Rohkea itseni ikäinen lh oli kannustava malli meille. Itsekin olen miettinyt yrittäjyyttä. Maahanmuuttajataustainen lh kertoi virkistävän esimerkin omasta polustaan yrittäjäksi.

KAKSI POLKUA YRITTÄJÄKSI, S. 16.

Mahtavaa! Itsekin yrittäjänä ja itseni työllistävänä oli kiva lukea kollegoiden ajatuksia. Näitä mielellään lukisi jatkossakin.

KAKSI POLKUA YRITTÄJÄKSI, S. 16.

Rohkeita ihmisiä, kannustavat varmasti muitakin esimerkillään.

KAKSI POLKUA YRITTÄJÄKSI, S. 16.

Tämä koskettaa meidänkin nuorisoa.

JOKA KYMMENES
SOMETTAA
LIIKAA, S. 24

Totta.
Kiinnostava.

KUN EI
JAKSA ENÄÄ
ELÄÄ, S. 40

Aina välillä aiheellista muistuttaa asiasta!

PALKKALASKELMAN TARKISTAMINEN ON PALJASTANUT
JOPA TUHANSIEN EUROJEN HEITTOJA, S. 52

Sometus ei välttämättä lisää kenenkään hyvinvointia vaan päinvastoin. Somesta puuttuu empatia.

JOKA KYMMENES SOMETTAA
LIIKAA, S. 24

Neuvottelujen seuraaminen kiinnostaa minua. Toivon, että asioihin löytyy hyviä ratkaisuja.

NEUVOTTELUKIERROKSELLA ETSITÄÄN KESTÄVIÄ RATKAISUJA
HOITAJAPULAA, S. 14

Hoitajan työssä selkä täytyy olla hyvässä kunnossa. Lyhyt ja ytimekäs kirjoitus.

ALASELKÄKIPUUN
AUTTAVAT YLEENSÄ
AIKA JA LIIKE, S. 42

Tämäkin vielä!

PALKKALASKELMAN TARKISTAMINEN ON
PALJASTANUT JOPA TUHANSIEN EUROJEN
HEITTOJA, S. 52

Erittäin ajankohtainen myös omalla työpaikalla.

KOTIHOIDOSSA TEHDÄÄN YLITÖITÄ
PAHIMMILLAAN JOKA PÄIVÄ S.7

Enpä olekaan ennen törmännyt tällaiseen syömishäiriöön. Oivallinen ja ymmärrettävästi kirjoitettu artikkeli.

KUN RUOKA ÄLLÖTTÄÄ JA
SYÖMINEN HIRVITTÄÄ S. 36

Hyvä taiteellinen näkemys.

ROBERTIN PILAPIIRROS, S. 9

Aina kannattaa olla hyvinkin utelias. Kuitenkin terveellä tavalla.

UTELIAISUUS ON TAITOLAJI JA
ASENNEKYSYMYKSIÄ, 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 "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 21.3. mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin kätevä ja trendikäs heijastava vyölaukku.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 3/2022 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

KALENTERI

MAALISKUU

- 1.3. laskiaistiistai
- 8.3. naistenpäivä
- 19.3. Minna Canthin ja tasa-arvon päivä
- 20.3. kevätpäiväntasaus
- 27.3. kesäaika alkaa

SUPERIN KOULUTUKSET

- 15.3. Vauhtia jäsenviestintään -webinaari
- 23.3. Yhdysjäsen yhdistää -webinaari
- 6.-7.4. Aktiivinen ammattiosasto I Sokos Hotel Vantaa
- 27.-28.4. Aktiivinen ammattiosasto II Sokos Hotel Tripla

SUPERIN TAPAHTUMAT

- 16.3. Ammatillinen opintopäivä 2022

Lähetä kokouskutsut huhtikuun lehteen
10.3. mennessä! kuulumiset@superliitto.fi



Kuolleita

Rakas työtoverimme
Anne Lanto
8.5 1986 – 21.10 2021

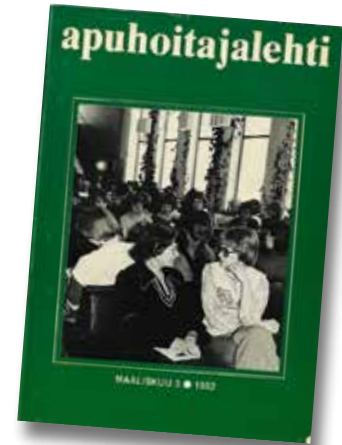
*On muistosi kaunis,
niin kirkas ja hyvä,
ja meillä on tunne:
olet luonamme yhä.*

Annea syvästi kaivaten,
Maunulan kotihoito
Ao 818

40 VUOTTA SITTEN

Terveystenhoitohenkilökunnalta odotetaan yhä parempaa, pätevää ja yksilöllisempää hoitoa. Ja vain pätevällä ja riittävällä henkilökunnalla me myös pystymme todistamaan, että jos meillä on aikaa työn ohella terveyskasvatukseen, aikaa kuntouttavaan hoitoon, aikaa humaniseen hoitoon, on meillä myös terveempi yhteiskunta ja työkykyisempi kansa. Tämä on osaltaan vaikuttamassa myös julkisen sektorin kannattavuuteen. Meidän jäsenistömme arvostaa työtään ja ammattitaitoaan. Me olemme ylpeitä siitä, että saamme työskennellä ihmisen lähellä ihmisen parhaaksi. Usein elämän alusta sen viimehetkeen asti.

APUHOITAJALEHTI 3/1982



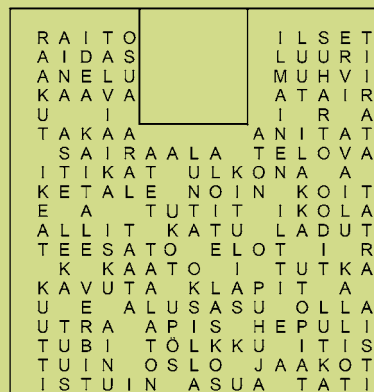
Nyt on aika

- Hae huhtikuussa lomatukeya, hakuaika: 1.4. – 30.4.22.

Valmistuneita

Työmarkkinakonsulteiksi ovat valmistuneet **Päivi Salovaara** ja **Johanna Hyske**. Työsuojelukonsulteiksi ovat valmistuneet Virpi Pajala ja Minna Sarkkinen. SuPer onnittelee vastavalmistuneita!

RISTIKKORATKAISU 2/2022



NUSTDEVIK

Helmikuun ristikkokisan voitti
Antti Joensuusta, lämpimät onnitelut!

Heijastava vyölaukku SuPer-lehden Facebook -sivuista tykänneille

Heijastava vyölaukku SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottiin kolme heijastavaa vyölaukku. Tällä kertaa voittajat olivat Katja Lapista, Maarit Tampereelta ja Riitta Oulusta.

Maaliskuussa arvomme jälleen heijastavia vyölaukkuja.



Muuta

SuPer Vaasa ao 312. Tervetuloa ammattiosaston järjestämälle hotellimatkalta Tallinnaan 27-29.5.22. Yövyimme yhden yön hotellissa ja yhden hotelli Tallink City Spassa. 40 paikkaa varattu. Hinta jäsenille 60 e. Kaikki alla mainittu sisältyy hintaan.

Lähdemme Vaasasta pe 27.5.22 n klo 10:45 kaupungintalolta Kiitokaaren ABC:n ja Lahian kautta Helsinkiin.

Silja Europa lähtee klo 18:30 ja vietämme yön laivassa B2 hytteissä.

Laivalla syömme illallis-buffetin ja la 28.5.22 aamulla meriaamiaisen, jonka jälkeen siirrymme Tallinnaan.

Vapaata aikaa jää kunnes kirjaudumme hotelliin. Hotelliin kuuluu aamupala. Matkatavarat voivat olla bussissa niin kauan kunnes pääsemme hotelliin eli meillä bussi mukana Tallinnassa. Tallinnassa on paljon nähtävää, johon meille jää hyvin aikaa. Takaisin Helsinkiin lähdemme su 29.5.22 Silja Europalla klo 12:30.

Ilmoittautumiset Ranjalle s-posti/ what-sapp/ txt-viesti 24.4.22 mennessä: nimi, syntymäaika (ei hetua) ja mistä tulet kyytiin.

Ranja Kiikka +358407388315,
ranja.kiikka@outlook.com

Maksu viimeistään 27.4.22: Vaasan SuPer ao ry Fl15 5670 0820 2578 12 ja viestikohdasta oma nimi.

Ilmoittautuminen on sitova, eli perimme matkan koko hinnan 195 € 27.4.22 jälkeen peruuttaneilta. Matkan hinta ei jäseniltä 195 € jos paikkoja jää.

Otathan selvää, että sinulla on mukana matkustukseen tarvittavat asiakirjat. Seuraa myös mahdollisia koronaohjeita.

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntömääräisissä kokouksissa:

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

Keminmaan ao 101 sääntömääräinen kevätkokous 8.4.2022
klo 18 Väyläsali (Väylätie 11). Tervetuloa!

Keravan ao 805:n sääntömääräinen kevätkokous 20.4. klo 17.30-20 Viertolassa Timontie 4, Kerava. Ammattiosaston omilla nettisivuilla ao805.superliitto.fi/ kokouksen esityslista. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta, ilmoita mahdolliset allergiat. Ilmoittautumiset 8.4. mennessä tyynetaneli1@gmail.com tai tekstiviestillä puh. 046 6656 316. Tervetuloa!

Lahden ao 403 ry sääntömääräinen kevätkokous ti 29.3. klo 17, Pancho Villa, Niemen venesatama, Kipparinkuja 2, LAHTI (tai Teams-kokous). Ilmoittautumiset pe 11.3 mennessä sähköpostitse osoitteeseen uotila.tuominen@gmail.com. Ilmoitathan samalla mahdolliset erityisruokavalit ym. Ilmoittautuneille lähetetään tarvittaessa Teams-kutsu henkilökohtaiseen sähköpostiin noin viikkoa ennen kokousta. Kokoukseen osallistujien kesken yllätysarvontaa. Tervetuloa kevätkokoukseen!

Lieksan ao 513 sääntömääräinen kevätkokous pidetään 5.4. Kokouspaikka ja -aika ilmoitetaan myöhemmin. Ammattiosasto tarjoaa ruuan kokouksen jälkeen, kerro allergiat/ erikoisruokavalio ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumiset sähköpostilla super513@superliitto.fi viimeistään 23.3 mennessä. Tervetuloa!

Lohjan ao:n kokous Monikolan saunalla (Karstuntie 4) ma 14.3. klo 18. Ilmoittaudu 11.3 mennessä tarjoilun takia. super806arvonta@gmail.com

Oulun seudun yksityisten 229 kevätkokous 20.4. klo 18 Lapland hotellissa. Ammattiosasto tarjoaa kokouksen jälkeen ruokailun, jonka vuoksi ilmoittautumiset ovat sitovat ja poissaolosta joutuu korvaamaan ruuan hinnan. Ilmoittaudu janne.kullberg@gmail.com 10.4. mennessä.

Posion ao 113 kevätkokous 22.4. Poijussa. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen menemme keilaamaan ja syömään Kuusamoon. Kuljetuksen ja kulut hoitaa ao. Reissun vuoksi sitovat ilmoittautumiset viestillä 10.4. klo 21 mennessä p. 044 9730 037 /Marika Malkki. Tervetuloa mukaan!

Raahen seudun ao 214. Sääntömääräinen kevätkokous 30.3. klo 18 Langin kauppahuoneella Pekka-torilla. Tarjoiluna suolaista ja makeaa kahvin tai teen kera. Lisätietoa ja tarjoilujen takia ilmoittautumiset kotisivujen kautta tai 040 1950 224. Mikäli koronatilanne aiheuttaa rajoituksia kokous toteutetaan Teamsin välityksellä.

Rinnekodin ao 808:n sääntömääräinen kevätkokous järjestetään Teams-kokouksena ke 6.4. klo 18. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10§ mukaiset kevätkokousasiat. Kokoustarjoilut järjestämme Kotipizzan verkkotilauskoodilla, jonka saavat kokoukseen osallistuvat. Voit ilmoittaa osallistumisesi ilmoittautumiset. ao808@gmail.com

Suomussalmen ao 226 kevätkokous pidetään pe 8.4. klo 17 kahvila-ravintola Jalohelmen kabinetissa. Käsitellään sääntöjen 10 §:n määräämät asiat. Kokouksen jälkeen kahvittelua suolaisen ja makean kahvileivän kera. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahd. ruokarajoitteet 31.3. mennessä Tuijalle viestillä puh. 0442704850 tai sähköpostilla super226@superliitto.fi. Tervetuloa!



Kemissä elämä on sujuvaa ja edullista.

Meillä arki sujuu kiireettömästi, vaivattomasti ja turvallisesti. Asuminen ja eläminen täällä on edullista. Monipuolinen palvelutarjonta ja hyvät vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet ovat helposti tavoitettavissa. Lähellä luontoa olevana kaupunkina arvostamme vihreitä arvoja ja kestävästä kehitystä kaikessa toiminnassamme.

Kemissä saat eurolla enemmän

Meillä voit työskennellä useissa erilaisissa työtyökoissa ja ammattiteissa. Tarjoamme haettaviksi vakinaisia hoitoalan töitä sekä sairaanhoitajien, lähihoitajien sekä hoiva-avustajien pitkiä ja lyhyitä sijaisuuksia. Kannattaa tutustua myös hoitoalan kesärekryymme.

Tarjoamme mukavan työympäristön, hyvät työ-kaverit ja moniammatillisen tiimin. Henkilöstön hyvinvointi on meille tärkeää. Meille on myönnetty Työterveys- ja työturvallisuussertifikaatti ISO 45001:2018 tiettävästi ainoana kuntana Suomessa.

Tule meille töihin!

Tutustu ilmoituksiimme Kuntarekryssä ja jätä hakemuksesi:

- www.kuntarekry.fi/fi/tyonantajat/kemin-kaupunki/



www.kemi.fi

PALVELUKORTTI

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

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

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____
Työpaikkani: _____
Työsuhteeni on voimassa:
☐ Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ ☐ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____
☐ jatko-opiskelija ☐ työlomalla ☐ ulkomailla ☐ yrittäjänä ☐ muu, mikä _____
☐ toistaiseksi voimassa olevalla eläkkeellä alk. ____ . ____ 20____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 20 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy ☐ haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (84 €/vuosi)
☐ eroan SuPer-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) ____ . ____ 20____
Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____ koska olen

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

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

Asiani liittyy (esim. jäsenyysasiat, työsuhteasiat, ammattiasia-asiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

10-vuotias Rosina on mukana Hali-Bernien toiminnassa. Saksanseisoja on keikkaillut sekä palvelutaloissa että kirjastoissa.

- Kohtaamisen vanhusten kanssa ovat aina liikuttavia, Rosinan omistaja **Pipsa Pirkko-Leena Toikka** kertoo. Rosina harrastaa emäntänsä kanssa myös pelastuskoiratoimintaa, ja on koira nähty mainoksissakin. ■



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
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Mari Frisk p. 09 2727 9276
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Jenna Parmala p. 09 2727 9299
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Terhi Walamies p. 09 2727 9191
- superviestinta@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 91 94
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina 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
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275

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
- sopimusasiantuntija Liina-Mari Ylhäisi p. 09 2727 9266
- 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 Matias Osipow p. 09 2727 9296
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

JÄSENYYSIASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Ronja Hasu, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, 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

LÖSNING AV VÅRDARBRISTEN ÄR EN VÄRDEFRÅGA

I skrivande stund vet jag ännu inte i vilket skede förhandlingarna befinner sig när denna tidning utkommer i början av mars. Säkert är bara att inte alla avtal har rots i hamn. Inom den offentliga sektorn kan många av frågorna fortfarande vara obesvarade och den privata sektorn har precis börjat förhandlingarna. Följ gärna utvecklingen i förhandlingarna på SuPers hemsida och sociala medier.

För att kunna lösa frågorna måste man utöva påtryckningar på arbetsmarknaden. SuPer har under många år rapporterat om orättvisorna inom branschen som medlemmarna har upplyst oss om: om stress och problemsituationer till följd av den, och om att lediga platser inte har några sökanden. Vi har tagit upp problemen som uppstått efter nedskärningarna inom utbildningen.

Den otydliga arbetsbeskrivningen för närvårdare måste bli tydligare. Arbetet ska vara mångsidigt och utmana arbetstagaren. De är kryddan som gör arbetet attraktivt för arbetstagarna. Allt för många organisationer un-

derskattar fortfarande SuPer-medlemmarnas kompetens och hindrar på det sättet den yrkesmässiga utvecklingen, eller sänker ambitionsnivån i arbetet på grund av företagsekonomiska skäl. Vi ska skaka om och vända omkull onödiga gränstaket mellan olika yrken eftersom det inom framtidens sote-sektor kommer att finnas mer arbete än arbetstagare. Även många kompetenta arbetstagare inom branschen går i pension.

Vårdarbristen finns överallt där det finns SuPer-medlemmar i arbete. Branschen har för närvarande inget som håller kvar de anställda och den har ingen dragningskraft för nyanställda heller. Vi har blivit hörda, och något har väl gjorts, men inte tillräckligt. Branschen behöver en ordentlig makeover.

Men vi ska inte klä oss i säck och aska, vi vet hur bra detta yrke är. Nu är frågan hur de uppkomna skadorna ska repareras. Vi vet hur skadorna repareras och det kommer att kosta. Eftersom branschen har stor brist på arbetskraft är löneförhöjningar och andra åtgärder nödvändiga. Svaret kan inte bli att vi inte har råd. Lösningen till arbetskraftsbristen inom vårdbranschen är en värdefråga för hela samhället.

De många arbetsuppgifterna som SuPer-medlemmarna utför är i hög grad reglerade av lagar och förordningar. Närvårdare som avlagt examen har skyddad yrkesbeteckning. Arbetet är krävande. Vi vet hur ett krävande arbete utförs, hur välfärdstjänster och genomförande av dessa i hög grad är resultat av SuPer-medlemmarnas arbete. Vi förringar inte någon annan yrkeskårs nödvändighet eller kompetens, men nu måste det bli ändring på närvårdarens arbetsbeskrivning, lön och arbetsförhållanden. Det är frågor som det lönar sig att kämpa för. Bara på det sättet kan vi förbättra vårdbranschens attraktionskraft.

Ta hand om varandra och kom ihåg att fråga en ny arbetskamrat eller studerande om de redan är SuPer-medlemmar.

Hälsningar

MED LAGSPEL TILL SEGER

För första gången har Finland vunnit olympiaguld i ishockey. Heja Finland! Som vi har längtat efter goda nyheter.

Vad var hemligheten med segern? Enligt tränaren och analytikerna är svaret ett välfungerande samspel. Det var inte en ensam idrottare som avgjorde segern, inte målsyttaren eller målvakten, inte en stridslysten vänsterytter eller en aggressiv back. Det var hela laget. När samspelet prioriteras, fungerar maskineriet utan avbrott oberoende av spelarbyte då och då.

Vid skarpa lägen reflekteras det även på arbetsplatserna om det går att dra åt samma håll eller om saker händer bara av en lyckosam slump. Ledarskap som är långsiktigt och värdesätter arbetstagarna är nyckelordet här. Jag blev glad när jag på sociala medier såg en affisch på dörren till en arbetsplats. Det stod ungefär som följer: "Vår personal är fantastisk! Förstör inte deras dag med ovänliga ord. Om du tycker att du kan utföra deras arbete bättre är du välkommen att skicka in din jobbansökan."

I denna tredje coronavår är SuPer igång med förhandlingar om kollektivavtal inom alla avtalsområden. Branschen krisar. Bakgrunden till krisen är allt värre vårdarbrist. Yrkets attraktionskraft är försämrad och det beror på obalansen mellan lön, krävande arbete och arbetsförhållanden. Situationen är samma inom alla vårdbranschens sektorer. Visserligen finns det lokala och arbetsplatsspecifika skillnader, men bra vård och tillräckligt antal personal måste kunna garanteras överallt och varje dag.

I skrivande stund vet jag inte om det har kommit vit rök från skorstenen vad gäller Kommunarbetsgivarens förhandlingar. Vårdarorganisationernas gemensamma målsättning är räddningsprogrammet som ska knuffa lönerna åt rätt håll. Med hjälp av programmet ska lönerna förbättras betydligt under fem år. Även den privata sektorn planerar ett räddningsprogram.

För att förhandlingarna ska lyckas behövs samspel på många områden. Ni förbundsmedlemmar har en nyckelposition. När det är dags att agera är det lagandan som blir avgörande.

Päivi Jokimäki



ROBERT OTTOSON



MOSTPHOTOS

Endast få har ansökt om ersättning för yrkessjukdom orsakad av coronavirus

Till slutet av förra året hade försäkringsbolagen fastställt att sammanlagt 1 177 arbetstagare får ersättning från försäkringen för konstaterad yrkessjukdom orsakad av coronavirus. Över hälften av dessa var närvårdare och sjukskötare. Vårdare som insjuknat i corona i arbetet är troligen många fler.



MOSTPHOTOS

Lång karriär hos en och samma arbetsgivare leder inte till tjockare lönekuvert

Historiskt sett har en långvarig anställning hos en och samma arbetsgivare resulterat i ett årligt lönepåslag på drygt en procent i genomsnitt. Den senaste tiden har trenden dock vänt, uppger Pensionsskyddscentralen. Yngre arbetstagare byter arbetsplats oftare än de äldre. Kvinnor runt 40 år har redan hunnit byta arbetsplats i genomsnitt sju gånger medan de som nu är cirka 80 år har bytt arbetsplats i genomsnitt tre gånger under sin yrkeskarriär.



SuPers intressebevakningsdirektör Anne Sainila-Vaarno och ordförande Silja Paavola samt Tehys ordförande Millariikka Rytönen och verksamhetsledare Else-Mai Kirvesniemi presenterade i februari vårdarförbundens gemensamma räddningsprogram.

LÖSNINGEN PÅ VÅRDARBRISTEN ÄR LÖNEFÖRHÖJNING

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD LEHTIKUVA/VESA MOILANEN

SuPer och Tehy föreslår ett femårigt räddningsprogram för sote-branschen där vårdarna får ett årligt lönepåslag på 3,6 procent utöver de vanliga avtalsförhöjningarna.

Enligt förslaget skulle närvårdarnas grundlön öka i genomsnitt 427 euro under fem år.

– Alla vet hur stor arbetskraftsbrist vi har inom sote-branschen. Människor behöver bra vård, god uppfostran och vid behov stöd för olika sociala problem. Anställda å sin sida behöver lön som de kan klara sig och leva gott på. Allt detta vill vi nu förbättra, säger SuPers ordförande **Silja Paavola**.

Av alla yrken drabbar arbetskraftsbristen mest sjukskötare och närvårdare. Enbart förra året gjorde vårdarbristen inom sote-branschen att 32 000 vakanta platser inte kunde fyllas. Si-

tuationen har lett till att vårdcentraler, sjukhusavdelningar och hela serviceenheter för äldre har varit tvungna att stänga eftersom de inte haft tillgång till yrkeskunnig personal.

– SuPer och Tehy har länge påtalat att vårdarbristen ökar och fördjupas. För närvarande finns det nog inte en enda person i Finland som inte vet att problemet är akut och att man måste göra något åt det, säger intressebevakningsdirektör **Anne Sainila-Vaarno** vid SuPer.

För bara ett par år sedan fanns det vikarier att få. Nu blir vårdkvaliteten lidande och medborgarnas rätt till grundlagsenlig vård äventyras om man inte löser problemet.

ANSTÄLLDA BEHÖVER EN LÖN SOM DE KAN KLARA SIG OCH LEVA GOTTPÅ.

Coronapandemin har gjort vårdarbristen synlig och tillspetsat situationen ytterligare. Vårdarbristen förklarar även delvis de mer omfattande begränsningarna i Finland jämfört med många andra länder.

Inom de närmaste åren kommer behovet av vårdare växa än mer när befolkningen blir äldre och behovet av service ökar. Under detta årtionde måste vi få uppskattningsvis 30 000 fler arbetstagare till äldreomsorgen. Och nya arbetstagare behöver ersätta dem som går i pension.

RÄDDNINGSPROGRAMMET BERÖR OSS ALLA

Grunden för vårdarbristen är att i Finland används betydligt mindre pengar för social- och hälsovården jämfört med andra länder. Även extra satsningar har varit färre under coronapandemin.

– Vi använder helt enkelt för lite pengar för systemet, konstaterar Sainila-Vaarno.

– Vi måste använda alla till buds stående medel så att vi får fler vårdare och få de som redan finns inom branschen att stanna kvar. Att höja lönen är en central och nödvändig del i lösningen av vårdarbristen.

I SuPers och Tehys räddningsprogram höjs sote-personalens uppgiftsspecifika löner med 3,6 procent under de följande fem åren utöver de sedvanliga avtalsförhöjningarna. Förbunden räknar med att de årliga kostnaderna för programmet blir 306–353 miljoner euro. I beloppet ingår alla arbetskraftskostnader. Beloppet är relativt litet jämfört med kostnaderna inom hela sote-sektorn som för närvarande är något över 20 miljarder euro årligen.

Finansiering för programmet måste staten stå för som även ansvarar för finansiering av välfärdsområdena från och med början av nästa år.

– Räddningsprogrammet kommer att kosta men det sparar kostnader på lång sikt. Programmet är tänkt att vara förutseende och likvärdigt, säger Anne Sainila-Vaarno. ■



Den ena äter på arbetstid och den andra på egen DE OLIKA RASTVANORNA INOM SOTE- BRANSCHEN SKAVER PÅ ARBETSPLATSERNA

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Närvårdare med periodarbete intar raskt en måltid vid sidan av arbetet. SuPer anser att detta borde vara möjligt för alla anställda som har sote-avtal oberoende av arbetstidsformen.

Vad för slags problem de olika rastvanorna orsakar på arbetsplatserna?

De olika rastvanorna orsakar lätt irritation på arbetsplatserna där det finns olika arbetstidsformer. Man äter sin matsäck vid samma bord i gemensamma lokaler, men en del äter på egen tid och en del får lön under hela måltiden. När matrasten är på egen tid förlänger den arbetsskiftet i sin helhet, det vill säga den anställdas arbetsdag blir längre.

Hur bra fungerar det inom social- och hälsovårdsbranschen att raster-na är arbetstagarens egen tid?

I samband med en så kallad rask måltid (15–20 minuter) räknas rasten som arbetstid och arbetstagaren måste hela tiden vara beredd på att arbeta eller vara anträffbar. Om rasten är egen tid får arbetstagaren lämna arbetsplatsen och behöver inte vara anträffbar för arbetsgivaren. Inom sote-branschen fungerar det inte så bra.

Under matrasten hinner man inte byta arbetskläder och gå utanför arbetsplatsen för att äta. Arbetet kallar även mitt i matrasten då den avbryts eller man hoppar över rasten helt.

Hur många närvårdare berörs?

En stor del, 70 procent av arbetstagare med sote-avtal har periodarbete. För dem som arbetsgivaren inte ger möjlighet till rask måltid upplever situationen som orättvis. Särskilt på en multiprofessionell arbetsplats, där man arbetar i team, glömmar de kollegor som har smidiga matraster lätt de olika bestämmelserna för arbetstidsformerna, och arbetsrelaterade frågor behandlas under måltiden eller arbetstagaren kan kallas till arbete mitt i matrasten. Så är det till exempel på vårdcentraler och tandvårdskliniker där läkaren eller annan kollega som är närvårdarens arbetspar intar raskt måltiden vid sidan om arbetet.

Hur en rask måltid för alla gagnar arbetsgivaren?

Gemensamma måltidsvanor klargör situationen. De vanliga nödsituationerna och övriga avbrott vid raster inom sote-branschen ökar kostnaderna. Raster som man inte kan ta eller avbryts kan ge upphov till övertidsarbete som arbetsgivaren måste ersätta.

Hur ska problemet lösas i sote-avtalet?

Arbetstagaren måste vid alla arbetstidsformer få möjlighet för rask måltid.

Frågorna besvarades av juristerna **Riitta Saarikoski** och **Sanna Rantala** vid SuPer.

SuPer förhandlar för närvarande om närvårdarnas kollektivavtal genom förhandlingsorganisationen Sote rf. Sote-avtalet är Finlands största branschspecifika kollektivavtal. Avtalet omfattas av tiotusentals SuPer-medlemmar.