

SUPER

6/2022

HYVÄSTIT
TUULETUKSELLE
JA KELMULLE
HAAVA TARVITSEE
KOSTEAT, LÄMPIMÄT
JA PUHTAAT
OLOSUHTEET



Meidän
kaikkien
asia

MITÄ HOITAJIEN
TYÖTAISTELUSSA
TAPAHTUU NYT?

SOSIAALISESTI ROHKEA
PUHU SUUSI PUHTAAKSI!

TAITAJA-KISAN TUPLAVOITTAJA
INKA MYYYRYLÄINEN
"HALUAN PÄÄSTÄ
NÄYTTÄMÄÄN OSAAMISTANI"

SUPER



24

Nutrigenomiikka yrittää selvittää, kuinka geenit vaikuttavat ravitsemukseen.



28

Saksien ja pinsettien lisäksi haavahoitajan tärkein työkalu on keskustelu.



UUTISET

- 6 Lakko toi lapset hetkeksi töihin
- 7 Mitä hoitajien työtaistelussa tapahtuu seuraavaksi?
- 10 Yksityisellä puolella työskentelevät hoitajat harkitsevat alan vaihtoa

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 34 Terveysteksti!
- 49 Tuokio työssä
- 62 Superristikko
- 63 Paras juttu
- 65 Kuulumiset

AMMATTI

- 14 Ylityö- ja vuoronvaihtokielto jatkuu kunta-alalla – Uskalla sanoa ei!
- 16 Neuvottelukierros on ollut poikkeuksellisen pitkä ja monivaiheinen
- 22 Hoitajien työtä arvostetaan, mutta siitä ei haluta maksaa
- 24 Haavahoitaja haluaa sitouttaa potilaan mukaan hoitoon
- 30 Ensiapuohjeet uudistuivat
- 36 Päättä voi särkeä monesta eri syystä
- 40 Saattohoito – Kotona hoitajan, potilaan ja omaisten suhde on syvempi
- 48 Näin kevennät aivojesi kuormitusta töissä
- 56 Sijoitettu lapsi tarvitsee tukea myös varhaiskasvatuksessa

16 Apuhoitaja Pirkko Lång on huomannut, että opiskelijat eivät jää alalle. Parempi palkka auttaisi.



12

**”Ikääntyminen on
paljolti naisasia.”**

*Vanhusasiavaltuutettu
Päivi Topo*

44

Lähihoitajaopiskelijat kisasivat
Taitajissa ammattitaidon
SM-mitaleista.



ILMIÖT

- 24 Yhtä oikeaa ja kaikille sopivaa ravintosuositusta ei ole
- 42 Takotsubo – Särkyneen sydämen mysteeri
- 44 Taitaja 2022 -kilpailussa lähihoitajille jättipotti – Inka Myyriläinen valittiin Taitajien taitajaksi
- 52 Sosiaalinen rohkeus – Miksi yhdestä ihmisestä tulee työpaikalla muiden äänitorvi?

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 43 Sirkka-Liisa Kivelä
Vanhat ovat sopeutumisen mestareita
- 55 Sydämellä Salla
Postikortti

EDUNVALVONTA

- 57 Määräaikaisuuksia ketjutettiin vuosikausia – Lähihoitajalle mukkea korvaus
- 58 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 60 SuPer Työttömyyskassa
- 66 Palvelukortti



Lähihoitajaopiskelija
Inka Myyriläinen

KANSIKUVA
Jussi Vierimaa

30

Ensiapuohjeet uudistuivat.
Palovamma kääritään nyt
kevyesti muovikelmuun.



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
Anna Autio, Jussi Helttunen,
Mikko Käkälä, Salla Pyykölä, Maija Repo,
Noora Slotte, Antti Vanas, Jussi Vierimaa,
Matti Westerlund.

PAINOS
81 600

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Mitä maksaa 40 miljoonaa hyvinvoinnin tekoa?

Vanhushoivassa on lakiin kirjattu hoitajien vähimmäismitoitus. SuPer taisteli vuosia tämän lakiuudistuksen puolesta. Valtakunnalliset suositukset eivät riittäneet, koska aina löytyi syitä, miksi hoitajia ei ole tarpeeksi. Lakia odotellessa alan ongelmat kasvoivat.

Omaavonta ei ollut riittävää eikä epäkohtien raportointi tuottanut tulosta. Kaupunkien ostopalvelusopimusten taso ei täytynyt, eivätkä täyttyneet hoitosuositukset. Puutteita peiteltiin väärinnetyillä työvuorolistoilla ja vastavilla vippaskonsteilla. Tämä kaikki tarcoitti heikentyneitä palveluita vanhuk-sille. Heille, jotka ovat taistelleet maan itsenäisyyden. Heille, jotka ovat luo-neet tuleville sukupolville nykyisen hy-vinvoinnin. Heille, joita hoitajat kun-nioittavat ja joiden puolesta haluavat tehdä parhaansa, ja joskus vähän ylikin.

Nyt kun laki on olemassa, sitä ei vielä kukaan halua toteuttaa, vaan etsi-tään aina uusia kiertotapoja hoitajapu-lan nimissä. Älyteknologia pitäisi yksi-tyssektorin työnantajien mielestä las-kea hoitajamitoitukseen. Sanattomaksi vetää. Lasketaanko liikenteen valvonta-kamerat poliiseiksi?

Kevään neuvottelukierros on näyttä-nyt, että naisvaltaisen alan työ arvote-taan yhteiskunnassa tuottamattomaksi.

Vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo** muistuttaa tämän numeron jutussamme, että lähihoitajat tekevät vanhustyössä valtavan isoa hyvinvointitekoja joka päi-vä. Vuosittain tehdään kotihoidossa 40 miljoonaa käyntiä. Tällä työllä on mer-kitys taloukskasvulle. Vain toimivan hoi-van avulla voidaan saada tuottavuutta ai-kaan muilla aloilla, toteaa tutkija **Hanna Ylöstalo** toisessa artikkelissamme.

SuPer on nostanut toistuvasti esiin, että nyt tarvitaan ratkaisuja hoitajapu-laan, tai sitten on varauduttava merkit-täviin rakenteellisiin muutoksiin. Jos positiivista kierrettä ei nyt saada aikaan, naiset tulevat siirtymään yhä enemmän pois työmarkkinoilta hoitamaan lap-siaan ja vanhuksiaan. Kotona yksi hoi-taa yhtä. Mitä se tarkoittaa taloukskas-vulle ja tuottavuudelle?

Päivi Jokimäki



Nooan ja Matin Huojuva torni.



Kun lakkokevät sulki päiväkodit ja koulut toukokuussa, moni päähkäili lastenhoidon kanssa. Nooa Hautala, 6, pääsi äitinsä, lähihoitaja Emmi Kallion työpaikalle tamperelaiseen Kontu Satamaan. Matti Eränen ja Nooa pelasivat erän Huojuvaa tornia.



Neuvottelut ajautuivat pattitilanteeseen

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Neuvottelut hoitajien työehdoista ovat edelleen jumissa. Vakiintuneista käytännöistä poikkeavat uudet avaukset ovat toistaiseksi kaatuneet muiden osapuolten vastustukseen.

Kiinnostavimman ehdotuksen tehnyt Kanta-Hämeen sairaanhoitopiiri ilmaisi halukkuutensa sopia työoloista ja palkoista paikallisesti SuPerin ja Tehyn kanssa. Lehden mennessä painoon näyttää kuitenkin vahvasti siltä, että määräaikaiseksi aiottu sopimus on menossa nurin työnantaja- ja muiden työntekijäjärjestöjen vastustuksen takia. Työntekijöitä edustavat JHL ja Juko olivat peräti ilmoittaneet ryhtyvänsä lakkoon hoitajien paikallisia palkankorotuksia vastaan.

Toteutuessaan sopimus olisi tuonut sairaanhoitopiiriin työrauhan ja lopettanut käynnissä olevan hoitajien ylityö- ja vuoronvaihtokiellon. Määrällisesti se olisi koskenut hyvin pientä joukkoa superilaisia.

KOKO KUNTA-ALA VAILLA RATKAISUA

Koko kunta-ala on edelleen sopimuksettomassa tilassa. SuPer ja Tehy hylkäsivät toukokuun alkupuolella yksimielisesti sovittelulautakunnan esityksen kunta-alan työehtosopimuksista ja palkankorotuksista. Liittojen mukaan esitys ei tarjonnut uskottavaa ratkaisua hoitajapulaan.

Muut kunta-alan järjestöt sekä KT hyväksyivät ehdotuksen. Se ei kuitenkaan sitonut osapuolia, ja toukokuun loppupuolella järjestöt kertoivat keskinäisten neuvotteluiden päättyneen tuloksettomina.

Se, miten neuvottelut näistä asetelmista kohti uusia työehtosopimuksia jatkuvat, on auki.

YKSITYISET ETENEVÄT

Toisin kuin kuntapuolella, neuvottelut yksityisen sektorin työehdoista ovat edenneet jokaisella sopimusallalla. Myös työnantajan puolelta on aistittavissa, että tahtoa mennä eteenpäin on, sanoo neuvottelupäällikkö **Pia Zaerens**.

– Kaikilla sopimusaloilla kokoonnutaan aktiivisesti, ratkaisuhalukkuutta on molemmilla puolilla. Toki jokainen neuvottelupöytä on erilainen ja jokaisessa on omat haasteensa.

Yksityissektorilla on usein odotettu kuntapuolen neuvottelutulosta ennen uusien työehtosopimusten allekirjoittamista. Jos kunta-alan neuvottelut pitkittyvät, nähtäväksi jää, jatkuuko sopimukseton tila myös yksityissektorin pöydissä. ■

3X
ÖTÖKKÄ



HYTTYNEN

Iniseviä kesävieraita on eniten lämpiminä ja sateisina kesinä. Suurin haitta hyttysistä on alkukesällä. Kutivaan pistoskohtaa nousee hetkeksi punainen paukama. Vähitellen pistojen vaikutus vähenee, ja loppukesästä niitä tuskin huomaakaan. Eri lajit, varsinkin horkkahyttynen, saattavat levittää tauteja, jotka onneksi Suomessa ovat yleensä miltei harmittomia.



HIRVIKÄRPÄNEN

Metsissä, hirvien ja metsäkauriiden mailla elävä takertuja on loppukesästä marjastajien riesa ja erityisen ärhäkkä päiväsaikaan. Se ei pure, vaan imee kuten hyttynen ja samalla aiheuttaa kutiavia, punaisia paukamia ja herkimille jopa päiviä kestävää hirvikärpäsihottumaa. Hydrokortisonivoiteesta ja antihistamiinitabletista voi olla apua.



PAARMA

Isoja hevospaarmoja, kapeita suppupaarmoja ja kolmiomaisia sokkopaarmoja houkuttelee ihmisen kehon lämpö. Hikoillessa ne kiertävät ympärillä äänettöminä, eivätkä huitomisesta paljon hätkähdä. Paarman purema kirpaisee, sillä se leikkaa ihoon pienen haavan. Tymäkät hyttyskarkotteet tehoavat myös paarmoihin.

LÄHDE: HYÖNTEISMAAILMA.FI

Onko työpaikallasi saatu riittävästi kesätyöntekijöitä lomien ajaksi?



Ei. Opiskelijoita ei ole ollut, näin ollen heitä ei saada myöskään sijaisiksi. Valmiita koulutettuja hoitajia ei ole työttöminä eli ei heitäkään saada sijaisiksi. Lisäbonusta tarvitaan, jotta saadaan nuoret alalle ja työntekijöitä ja sijaisia tarpeeksi.

Katja Alanko, Lappi

Kyllä

16%

- Nippanappa. Pieni yksikkö.
- Onneksi opiskelijat ovat viihtyneet meillä ja ovat suostuneet, kun esimies on kysynyt kesätöihin.
- Varhaiskasvatuksessa osa lapsista jää lomalle jo kesäkuussa. Heinäkuussa ei paljon henkilökuntaa tarvita.



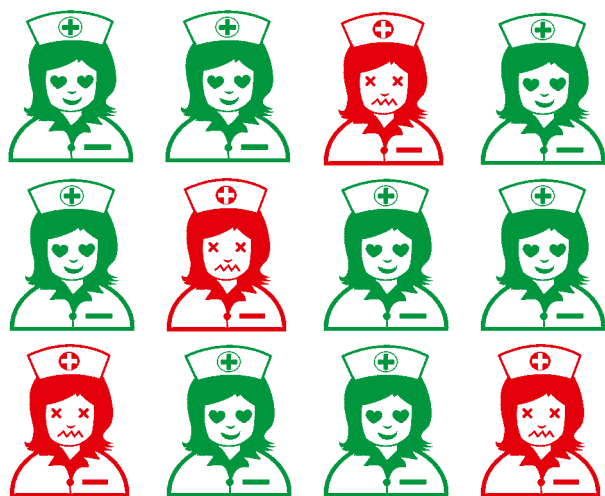
Ei

84%

- Henkilökuntaa on viime aikoina vain irtisanoutunut.
- Saatiin kolme työntekijää, kuusi olisi tarvittu.
- Potilaspaikkoja on vähennetty, että saadaan potilaat hoidettua nykyisellä hoitajamäärällä. Osastolla 11 hoitajan puutos.
- Yhtäkään hakemusta ei ole tullut.
- Vakituiset joutuvat pitämään lomansa toukokuussa tai syyskuussa.
- Sijaisia on liian vähän ja suurin osa heistä on lääkeluvottomia hoiva-avustajia, se työllistää lähihoitajia.

VASTAA KESÄKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 20.6. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN TUOTEPALKINTO. TOUKOKUUSSA ARVOTUN SUPER-TUOTEPALKINNON VOITTI SELJA RIIHIMÄELTÄ.

KUUKAUDEN LUVUT



Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla tehtiin vuosina 2017–2020 yhteensä 8 306 työsuojelutarkastusta.

Joka kolmannessa tarkastuksessa paljastui jokin työturvallisuuteen vaikuttava puute.

LÄHDE: TYÖTERVEYSLAITOKSEN TYÖELÄMÄTIETO-PALVELU



Kotihoidossa eniten eettistä kuormitusta

Joka toinen sote-alan työntekijä joutuu viikoittain tai päivittäin eettisesti haastaviin tilanteisiin eli hän joutuu toimimaan työssään omien arvojen vastaisesti, osoittaa Työterveyslaitoksen tutkimus. Yleisintä eettinen kuormitus on kotihoidossa. Kuormitusta syntyy, kun työntekijät eivät ehdi tehdä työtään niin hyvin kuin haluaisivat.

Potilasvahinkoja maksettiin viime vuonna yli 40 miljoonaa euroa

Potilasvahinkojen määrä on noussut koronavuoden 2020 notkahduksen jälkeen. Potilasvahinkokeskukseen tehtiin viime vuonna noin 9 000 ilmoitusta potilasvahingosta. Joka neljäs korvausta hakenut sai myönteisen ratkaisun. Useimmiten korvattavat vahingot liittyivät leikkauksiin ja nukuksiin.



Kysyttävää kesätyöstä?

Kesäduunari-info palvelee jälleen kaikkia kesätyöntekijöitä numerossa 0800 179 279. Palveluun voi ottaa yhteyttä soittamalla tai WhatsAppilla arkinen kello 9–15. Infosta voi kysyä työsopimuksen tekemisestä, palkkauksesta, työajoista ja muista työsuhteeseen liittyvistä asioista. Palkansaajien keskusjärjestöjen yhteinen info on käyttäjille maksuton.

ROBERTIN PILAPIIRROS



HOITAJAT MIETTIVÄT ALAN VAIHTAMISTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Yksityisellä sosiaalialalla maksetaan kaksin- tai kolminkertaisia hälytyskorvauksia, koska vuoroihin ei muutoin saada työntekijöitä.

Hälytyskorvausten käyttö ja niiden suuruus ovat yksi osoitus siitä, kuinka kriittinen hoitajapula on yksityisellä sektorilla.

– Yksittäisen työvuoron hälytyskorvaus saattaa pelastaa, mutta hoitajapulaa niillä ei ratkaista, sanoo SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola**.

Kolme ammattiliittoa toteutti aiheesta huhti-toukokuussa jäsenkyselyn, jonka tulokset yllättivät jopa tekijät. Tilanne on luultua pahempi.

– Kyselyn vastaukset ja varsinkin avovastausten intensiteetti kertoo, että hoitajat ovat käytännössä valmiita vaihtamaan työpaikkaa mihin tahansa muuhun kuin oman alan tehtäviin.

Kyselyn vastauksissa yli puolet yksityisen sosiaalialan hoitajista kertoi miettivänsä työpaikan vaihtamista usein tai koko ajan. Valtaosa miettii jättävänsä sote-alan kokonaan. Nykyisen työnantajan palvelukseen vastaajat saisi sitoutumaan parempi palkka. Raha oli hoitajien ratkai-

su myös siihen, miten työnantaja saisi palkattua uusia työntekijöitä.

JOUSTOJA HOITAJIEN JAKSAMISEN KUSTANNUKSELLE

Tilanteen kärjistymiseen ovat vaikuttaneet vuoden 2019 hoivakriisi ja koronapandemia. Vaatimukset ja työn määrä on lisääntynyt ja asiakkaista varsinkin vanhustyössä on tullut entistä tarvitsevia. Ongelmat koskevat koko sote-sektoria, mutta voittoa tavoittelevissa yrityksissä tilanne on vielä julkista puolta heikompi.

– Vastaukset kertovat siitä, että työntekijöiden turvaa on parannettava. Se, mikä työnantajan näkökulmasta näyttää joustavuudelta ja jäykkyyksien poistamiselta, tarkoittaa yksittäiselle työntekijälle heikennyksiä jo ennestään heikkoihin työoloihin.

Varsinkin yksityissektorilla työnantajat pyrkivät pääsemään työnantajavelvoitteistaan suosimalla keikkatyösuhteita, joissa työntekijältä jäävät saamatta esimerkiksi sairausajan palkat ja arkipyhäkorvaukset. Tavallista on myös se, että työvuorolistat muuttuvat usein ja lyhyellä varoitusajalla.

Hälytyskorvausten asianmukainen käyttäminen ei sinällään ole ongelma työntekijäjärjestölle. Pienipalkkaisella alalla hälytyskorvaukset voivat olla työntekijöille merkittäviä toimeentulon kannalta. Sen sijaan toistuvat tuplavuorot ja jatkuvat työvuorojen muutokset koettelevat työntekijän hyvinvointia ja vaarantavat palautumisen työstä.

– Hälytyskorvaukset ovat kalliita ja tehottomia laastareita. Aina niitä ei edes makseta, vaan yritetään kaikein keinoin saada väkeä tekemään yli töitä muutoin, Parkkola toteaa.

SuPerin, Tehyn ja Erton kyselyyn yksityisellä sosiaalipalvelualalla työskentelevien hoitajien hyvinvoinnista vastasi 3 635 jäsentä, jotka työskentelevät yksityisellä hoiva-alalla ja varhaiskasvatuksessa. Alalla noudatettava työehtosopimus Sos-tes päättyi huhtikuun lopussa. Neuvottelut uudesta työehtosopimuksesta ovat käynnissä. ■



KARI HULKIO

KUINKA MONI ON VALMIS HOITAMAAN LÄHEISENSÄ KOTONA?

SuPer on jo vuosia puhunut hoitajapulasta. Teema on valitettavan ajankohtainen, ja se on laajentunut vanhusten hoidosta koko sote-sektorille ja varhaiskasvatukseen.

Vanhustenhoidon hoitajamitoituksesta on käyty väänntöä kauan. SuPer vaati sitovaa hoitajamitoitusta pitkään, sillä meille oli selvää, että pelkkä suositus ei tule koskaan riittämään. Aina löytyi syy, miksi suositusta ei noudatettu. Asiakasturvallisuus vaarantui usein, vaikka työntekijät ilmoittivat epäkohdista.

Työnantajapuoli on vaatinut, että lakia ei tarvitsisi noudattaa mitoitusten osalta, koska koulutettua hoitohenkilökuntaa ei ole saatavilla riittävästi. Varsinaiseen ongelmaan ei edelleenkään haluta puuttua: Kuinka korjataan hoitajapula ja pidetään ala vetovoimaisena? Asiakaiden hoidon tarve ei vähene hoitajapulan vuoksi vaan heillä on edelleen oikeus hyvään hoitoon.

SuPerin jäsenistön viesti on, että palkkaus, työolot ja työnkuva on saatava kuntoon, jotta alalla pysytään ja sinne hakeudutaan myös jatkossa. Työntekijöitä kannattaa kuunnella, sillä he tietävät parhaiten ratkaisut hoitajapulaan. Hoitajat katsovat aina asioita myös asiakkaiden näkökulmasta, sillä ammattiosaamisen lisäksi ammatietiikka on vahva.

Hoito- ja hoivatyö on yhteiskunnallisesti hyvin merkittävää työtä, ja hoitajat kokevat työn merkitykselliseksi ja haluavat hoitaa hyvin. Kansalaisilla on oikeus heille luvattuihin palveluihin ja valtion on viime kädessä turvattava palvelut. Kriisiaikoina tämä on entistäkin tärkeämpää, osa varautumista ja kokonaisturvallisuutta. Se ei tapahdu pakko-lakeja säätämällä vaan huolehtimalla hoitoalan vetovoimasta.

Jos hoitajapulaa ei korjata, joudumme karsimaan reippaasti hyvinvointipalveluja. Kuinka moni on valmis hoitamaan läheisensä kotona ja onko työelämä valmis siihen, että työntekijät ottavat vapaata hoitaakseen omaisensa? Ovatko kodit riittävän tilavia ja turvallisia, että omaisten hoitaminen on mahdollista? Onko yhteiskuntamme valmis siihen, että työikäiset siirtyvät osakahoitajiksi?

Sovittelulautakunnan tiistaina 10.5. antama sovintoehdotus kunta-alan työriitaan ei anna mitään eväitä hoitajapulan ratkaisuun.

**TYÖNTEKIJÖITÄ
KANNATTAA
KUUNNELLA,
SILLÄ HE TIEÄVÄT
PARHAITEN RATKAISUT
HOITAJAPULAAN.**



"REALITEETIT MEINAAVAT UNOHTUA, KUN PÄÄTETÄÄN VANHUSPALVELUISTA"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Naiset hoitavat suomalaiset vanhukset ja usein myös iäkkäät omaisensa. Vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo** sanoo, että kansan ikääntyminen on naisasia.

1 Aloitit vanhusasiavaltuutettuna vuoden alussa. Miten viisivuotiskausi on lähtenyt käyntiin?

Työt ovat hyvin käynnissä, mutta toimikausi alkoi todella hankalalla hetkellä. Korona-aika on vaikuttanut ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyteen ja kasvattanut hyvinvointieroja. Vanhuspalveluiden tulevaisuutta määrittävä sote-uudistus on lainsäädännöllisesti pitkällä, mutta sote-palveluiden saatavuuden parantamisessa on vielä paljon tehtävää. Työvoimapula vaikeuttaa kaikkea kehittämistä. Lisäksi Venäjän hyökkäys Ukrainaan vaikuttaa yhteiskuntaan monin tavoin ja vie resursseja Suomessakin.

2 Kuinka paljon vanhuksia kuormittaa henkisesti se, että Euroopassa on käynnissä sota?

Sota huolestuttaa kaiken ikäisiä. Nuorempiin ikäluokkiin verrattuna tilanne ei kuormita erityisesti vanhuk-
sia. Pitkä elämäkokemus on voimava-

Päivi Topo

- Suomen ensimmäinen vanhusasiavaltuutettu. Aloitti tehtäväsäään alkuvuodesta.
- Tutkinut ja kehittänyt pitkään iäkkäiden, erityisesti muistisairaiden, palveluita.
- Ajanut ikääntyneiden oikeuksia lukuisissa asiantuntijatehtävissä.

ra, joka auttaa vaikeina aikoina. Vaikka osalla iäkkäistä on muistoja sota-ajasta, he myös tietävät, että siitäkin on selvitty. Mediassa vanhukset kuvataan usein fyysisesti hauraina hoivan kohteina, vaikka he todellisuudessa voivat henkisesti olla hyvin vahvoja. Julkisessa keskustelussa ääneen pääsee toki myös ikäihmisiä, joita emme ajattele iän kautta. Heillä on valtavasti annettavaa ja moni on aktiivinen yhteiskunnallinen toimija.

3 Ketkä vanhuksista ovat heikoimmassa asemassa?

Iäkkäät ihmiset, joilla on hyvin pienet tulot, heikko toimintakyky ja paljon terveysongelmia – ja joilla ei ole läheisiä ihmisiä. Suomessa on paljon yksinasuvia, iäkkäitä ihmisiä, jotka tarvitsisivat paljon muutakin tukea kuin vain kotihoitoa. Emme ole täysin ymmärtäneet, mitä kaikkea siitä seuraa, kun vanhuspalveluiden painopistettä on siirretty kotiin annettaviin palveluihin.



4 Miten vanhusten syrjäytymistä pitäisi ehkäistä?

Hyvinvointia ja terveyttä on edistettävä ja sote-palveluiden saatavuutta kohennettava. Lisäksi keskeistä on syrjivien rakenteiden purkaminen. Digitalisaatio on jo nyt siirtänyt palveluita ulottumattomiin iäkkäiltä, jotka eivät osaa käyttää tarvittavia teknisiä laitteita tai joilla ei ole niihin varaa. Vanhusasiavaltuutetun ensimmäisen viisivuotiskauden tavoitteena on reilumpi digiyhteiskunta, jossa yhdenvertaisia ovat myös ne, jotka eivät käytä sähköisiä palveluita.

5 Miten hoitajapula näyttäytyy vanhusasiavaltuutetulle?

Kansalaisten yhteydenotossa korostuu vaikeus saada riittävästi palveluita. Meillä on käynnissä suuri väestönmuutos, ja ikääntyneitä on enemmän kuin koskaan. Vanhuspalveluissa tapahtuu muutoksia, ja huoleni on, että poliittisessa päätök-

senteossa realiteetit meinaavat unohtua. Ympäri vuorokautisessa hoivassa on hoitajamitoitus, mutta palveluiden piiriin pääsyn kynnyks on korkea. Samaan aikaan esitetään, että kotihoito laajennetaan ympärivuorokautiseksi. Erilaisten muutosten heijastusvaikutukset pitäisi arvioida, esimerkiksi miten yötyö vaikuttaa kotihoidon houkuttelevuuteen työpaikkana ja parantaako se aidosti iäkkäiden asiakkaiden hyvinvointia.

6 Miten hoitajapula ratkaistaan?

Hoitajapula on päivänpolttava kysymys, eikä siihen ole yksiselitteistä vastausta. Työskentelyolosuhteiden korjaamisessa tulee kuulla enemmän hoitajia. Palkkauksen näen sukupuolikiisymyksenä: Naisvaltaisten alojen palkkausta on korjattava. Ikääntyminen on paljolti naisasia. Naiset hoitavat suurimman osan ikääntyvistä väestöstä ja ottavat usein vas-

tuun myös omaisten hoidosta. Se pitäisi huomioida esimerkiksi työssäkäyvien työn joustoilla.

7 Millainen on lähihoitajan tehtävä vanhustyössä?

Olen kuullut sanottavan, että "hoiva on taiteista kaunein", ja se on minusta osuva. Lähihoitajat tekevät vanhustyössä isoja hyvinvointitekoja joka päivä, ja työmäärä on valtava. Viime vuonna pelkästään kotihoidossa tehtiin yhteensä 40 miljoonaa asiakaskäyntiä. Tämä työn merkitys pitäisi saada näkyvämmäksi.

EIKÖ SOVITTU TYÖAIKA RIITÄ? OPETTELE SANOMAAN "EI"!

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Ylitöitä teetetään hoitajilla niin paljon, että työntekijältä vaatii rohkeutta lähteä töistä kotiin silloin, kun vuoro listan mukaan päättyy. Muutos tapahtuu vain, kun riittävän moni hoitaja kieltäytyy joustamasta, sanoo SuPerin sopimusasiantuntija **Virve Aho**.

Miten kieltäydyt ylitöistä?

Yksinkertaisesti sanomalla työnantajalle "ei". Työnantajaa voi myös muistuttaa siitä, että työntekijällä on velvollisuus tehdä vain se työ, jonka hän on työsopimuksella sopinut tekevänsä. Jos työnantaja määrää vaihtamaan työvuoron, työntekijällä on oikeus ilmoittaa, että on liian väsynyt tekemään työtä asiakasturvallisuuden vaarantumatta. Kunnassa tai kuntayhtymässä työskentelevät hoitajat voivat vedota myös hoitajaliittojen julistamaan ylityö- ja vuorovaihtokieltoon, joka on voimassa toistaiseksi.

Kuinka yleisiä ylityöt ovat sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla?

Työsopimuksen ja työvuorolistan mukaisen työajan ylittyminen ja harmaat ylityöt ovat sote-alalla hyvin tavallisia. Monessa yksikössä toiminta pyörii täysin hoitajien tekemän ylityön varassa. Vakavin tilanne on kotihoidossa, jossa lähes joka toisessa yksikössä tehdään ylitöitä viikoittain tai useammin. Vanhusten ympärivuorokautista hoivaa sitoo hoitajamitoituslaki, mutta läheskään kaikki yksiköt eivät yllä lain mukaiseen mitoitukseen.

Miksi säännöllinen ylitöiden tekeminen on niin vaarallista?

Jatkuva kuormittuminen työssä koettelee ennen kaikkea hoitajien

omaa hyvinvointia ja terveyttä. Ihminen ei palaudu työstä, ellei vapaa-aikaa ole riittävästi. Pidemmän päälle toistuvat ylityöt ja vuorovaihdot vaarantavat asiakas- ja potilasturvallisuuden. Eettinen kuormitus on sote-alalla hyvin tavallista. Työntekijät kokevat, ettei heidän työaikansa riitä asiakkaiden hyvään hoitoon.

Mitä teen, kun työaika ei riitä sovittujen työtehtävien suorittamiseen?

Kun huomaat, ettei työaika riitä, ilmoita asiasta työnantajalle. Kerrot, milloin työvuorosi päättyy ja mitkä työt ehdit tehdä ja mitkä jäivät tekemättä. Työnantaja vastaa siitä, miten loput työtehtävät tehdään.

Kuka päättää, mitkä työtehtävät voin jättää tekemättä?

Työpaikalla tulee olla tiedossa, mitkä tehtävät ovat välttämättömiä ja kuka kantaa vastuun, jos jotakin sattuu. Kirjaukset on aina tehtävä, sillä sitä mitä ei ole kirjattu, ei käytännössä ole tehty. Jäseniltä kuulee usein, että työnantajat ehdottavat, että kirjaaminen jätetään tekemättä, jos aika ei muuten riitä.

Voiko työnantaja vedota hätätyöhön?

Hätätyö edellyttää äkillistä ja ennalta arvaamatonta syytä, joka keskeyttää tai uhkaa keskeyttää työnantajan normaalin toiminnan tai jos jokin tapah-

tuma uhkaa henkeä, terveyttä tai omaisuutta. Tällaisia syitä voivat olla esimerkiksi tulipalo tai muu suuronnettomuus. Se, että työntekijät tekevät työtä työvuorolistan mukaan, ei ole mikään syy teettää hätätyötä.

Entä suojeleutyöhön?

Työsuhteisilla työntekijöillä ei ole normaaleissa työoloissa ja esimerkiksi ylityö- ja vuorovaihtokiellon aikana suojeleutyövelvoitetta. Lakon aikana suojeleutyötä voidaan antaa, mutta siitä neuvotellaan erikseen, eikä työnantaja päättää sen määrästä eikä laajuudesta.

Mitä teen, jos työnantaja kaikesta huolimatta määrää ylitöihin tai vaihtamaan työvuoroa?

Liian pienestä henkilöstömäärästä on aina tehtävä työsuojeluilmoitus. Asiakas- ja potilasturvallisuuden vaarantumisesta tehdään ilmoitus aluehallintovirastoon. SuPerin verkkosivuilla on ohjeet ja lomake, jolla ilmoitus on helppo tehdä aviin.

Miksi ylitöistä ja vuorovaihdoista kieltäytyminen on tärkeää juuri nyt?

SuPer ja Tehy julistivat kunta-alan ylityö- ja vuorovaihtokiellon, koska neuvottelut hoitajien uudesta työehtosopimuksesta eivät ole edenneet. Työtaistelutoimet purevat vain, jos jäsenet noudattavat niitä. ■



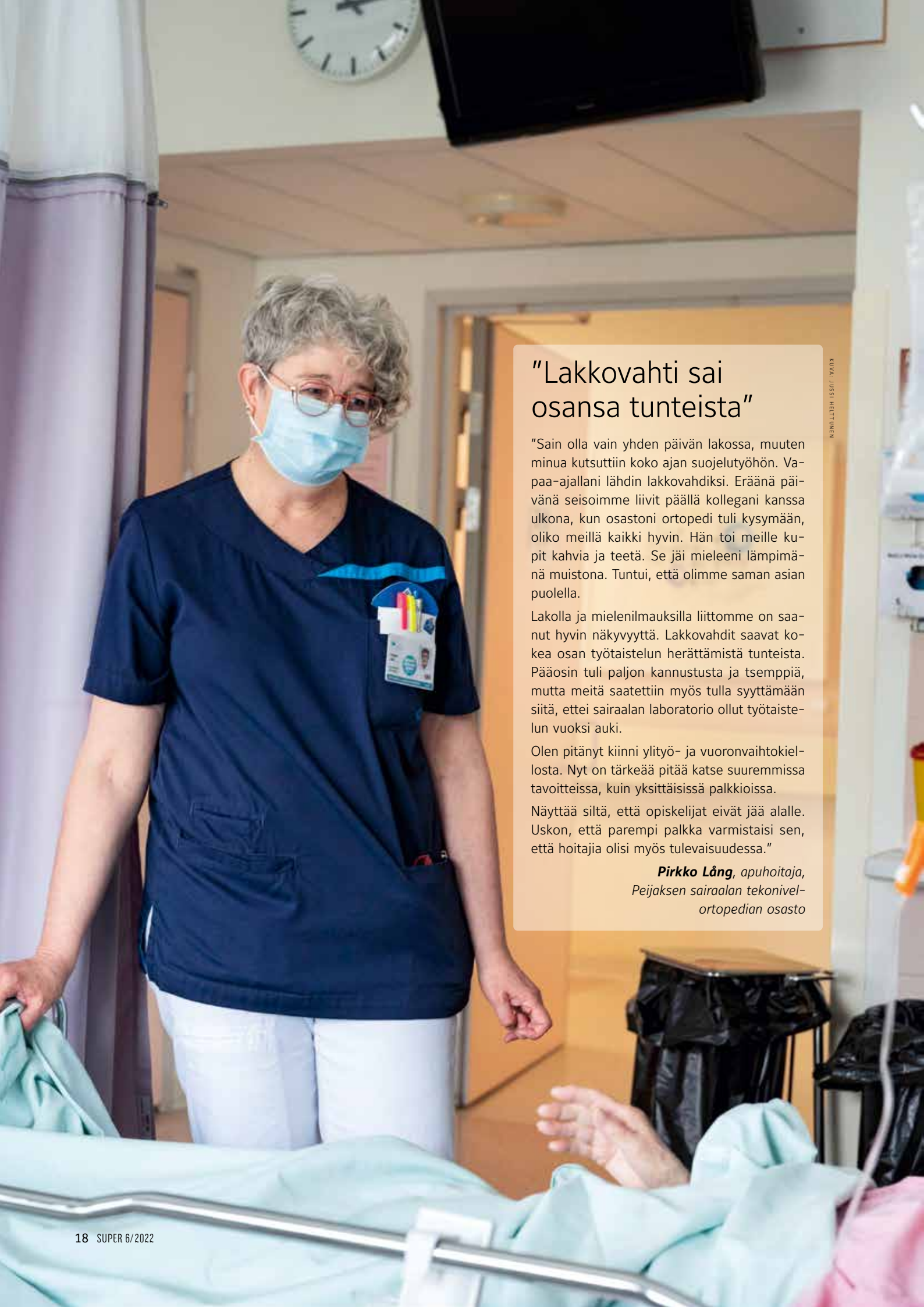


HUONOA SOPIMUSTA EI TEHDÄ

TEKSTI TOIMITUS KUVAT JUSSI HELTTUNEN, NOORA SLOTTE, LEHTIKUVA

SuPer ja Tehy tyrmäsivät lautakunnan sovintoesityksen toukokuussa, sillä se ei tarjonnut parannuksia hoitajien palkkaan tai työoloihin. Sen jälkeen on odotettu.





KUVA: JUSSI HEITUNEN

"Lakkovahti sai osansa tunteista"

"Sain olla vain yhden päivän lakossa, muuten minua kutsuttiin koko ajan suojelutyöhön. Vapaa-ajallani lähdin lakkovahdiksi. Eräänä päivänä seisoimme liivit päällä kollegani kanssa ulkona, kun osastoni ortopedi tuli kysymään, oliko meillä kaikki hyvin. Hän toi meille kupit kahvia ja teetä. Se jäi mieleeni lämpimänä muistona. Tuntui, että olimme saman asian puolella.

Lakolla ja mielenilmauksilla liittomme on saanut hyvin näkyvyyttä. Lakkovahdit saavat kokea osan työtaistelun herättämistä tunteista. Pääosin tuli paljon kannustusta ja tsemppiä, mutta meitä saatettiin myös tulla syyttämään siitä, ettei sairaalan laboratorio ollut työtaistelun vuoksi auki.

Olen pitänyt kiinni ylityö- ja vuoronvaihtokiellosta. Nyt on tärkeää pitää katse suuremmissa tavoitteissa, kuin yksittäisissä palkkioissa.

Näyttää siltä, että opiskelijat eivät jää alalle. Uskon, että parempi palkka varmistaisi sen, että hoitajia olisi myös tulevaisuudessa."

Pirkko Lång, apuhoitaja,
Peijaksen sairaalan tekonivel-
ortopedian osasto

"Työnantajaa ei tunnu huolestuttavan hoitajapulaukset"

"Neuvottelukierros on ollut omalta osaltani tähänastisista pisin ja haastavin. Kevät on ollut melkoinen maraton ja saa nähdä, tuleeko tästä ultramaraton. Työ sinällään on ihan normaalia neuvottelutoimintaa. Tiukinta ei ole ollut niinkään yksittäiset hetket kuin pitkät työpäivät ja -viikot, palautumisen hetkiä ei juuri ole ollut. Nyt kun sovintoesityksen hylkäämisestä on pari viikkoa, eikä sen jälkeen ole erityisemmin tapahtunut mitään, on ollut aikaa palautua. Olin tässä tehtävässä ensimmäistä kertaa neuvottelukierroksella vuonna 2007. Tuolloin puhuttiin hoitajien palkkatasosta eikä vielä niinkään hoitajapulasta. Tilanne hoitohenkilöstön saatavuuden osalta on nyt niin huono, että jopa työnantajapuoli tunnustaa, että hoitajia on liian vähän. Heillä ei kuitenkaan tunnu olevan erityistä huolta siitä, mitä hoitajapula yhteiskunnassa aiheuttaa. Me jatkamme työtä palkkaohjelman saamiseksi päättäväisesti hyvässä yhteistyössä Tehyn kanssa. Tavoite on yhteinen."

SuPerin edunvalvontajohtaja
Anne Sainila-Vaarno



"Järkipuhe ei ole vienyt neuvotteluita eteenpäin"

KUVA: LEHTIKUUSAMMI HAINEN

"Hoitajapula on niin totta kuin olla voi, se on vuosien saatossa osoitettu faktoina ja tilastoissa monessa eri yhteydessä, mutta neuvotteluissa sitä ei ole otettu todesta. En tiedä, miten neuvotteluissa edetään tästä eteenpäin, kun faktat ei niitä ole vienyt mihinkään suuntaan. Odottelu jatkuu."

*SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola***

"Monta iltaa vierähti puhelimessa"

"Lakon alkaessa olin tavoitettavissa läpi vuorokauden. Minulla oli tapana asettaa puhelin myös yöksi viereeni. Kävimme suojelutyön neuvotteluja päivittäin työnantajamme kanssa.

Tavallisesti teen pääluottamusmiehen töitä 60 prosenttia työviikosta ja olen loppuajan sairaalan sisätautien poliklinikalla. Lakon aikana olin kokoaikaisesti pääluottamusmiehenä, mikä mahdollisti neuvottelut työnantajan kanssa. Monta iltaa vierähti myös jäsenten kanssa puhelimessa. Nyt yhteydenotot koskevat lakon vuoksi myöhästynyttä palkanmaksua.

Olen työskennellyt pääluottamusmiehenä kymmenen vuotta. Jään loppuvuodesta eläkkeelle. Nämä viimeiset vuodet ovat olleet historiallista aikaa, monin tavoin. Henkilökunnan saatavuus on haaste, siksi palkkaus pitäisi saada kohdalleen."

Pirjo Riehunkangas, perushoitaja OYS,
pääluottamusmies, Pohjois-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri

"MITÄS VALITSIT ALASI!"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Miksi hoivatyötä ei suomalaisessa yhteiskunnassa arvosteta, vaikka ilman hoivaa yhteiskunta ei toimisi lainkaan?



Kiitoskortteja, tsemppiviestejä, aplodeja ja kaunopuheita, sellaisilla asioilla suomalaisille hoitajille on viime vuosien aikana osoitettu arvostusta. Viime vuoden lopussa 80 prosenttia kansanedustajista ilmoitti kannattavansa palkankorotuksia hoi-

tajille. Kevään tullen kävi kuitenkin selväksi, ettei hoitajille ollut työmarkkineuvotteluissa tarjolla tuntuvia parannuksia työoloihin tai palkkaukseen.

Työtaisteluiden keskellä moni hoitaja mietti, mitä oli kaikkien niiden huomionosoitusten takana, joita heille esimerkiksi kriittisimmän koronaepide-

mian aikaan suunnattiin, oliko arvostus sittenkään aitoa?

Oli se, toteaa tutkija **Hanna Ylöstalo** Turun yliopistosta. Moni suomalainen toivoisi hoitajille parempia työoloja ja palkkaa. Säröjä arvostuspuheeseen syntyy, kun aiheiksi tulevat naisvaltaiset alat ja raha.

– Naisvaltaisia hoiva-aloja kyllä arvostetaan, mutta hoivatyöstä ei yhteiskunnassamme haluta maksaa rahaa. Se on eräänlaista ylistämällä alistamista.

Ylöstalon mukaan palkkapussit paisuvat Suomessa tyypillisesti aloilla, jotka ovat miesvaltaisia ja vaativat teknistä osaamista.

– Se on sikäli surkuhupaisaa, että suurin osa hoiva-alan ammattilaisten työajasta kuluu nykyään erilaisten teknologisten järjestelmien parissa. Lisäksi he ovat korkeasti ja laadukkaasti koulutettuja. Ainoa ero on siis hoivatyön luonteessa ja tekijöiden sukupuolella.

KURJISTAMINEN TULEE KALLIIKSI

Ylöstalo muistuttaa, että hoivatyötä voidaan juhlia ja arvostaa yleensä vain niin kauan kuin hoivaajien palkat pysyvät matalina. Kun keskustelu palkoista alkaa, muistutetaan, että hoiva-ala ei tuota Suomelle mitään.

– Silloin unohdetaan, että ilman hoiva-alaa meillä ei olisi mitä tuottaa. Hoiva-ala tarkoittaa työtä syntymän ja kuoleman, lasten ja sairaiden parissa. Se on ala, joka vie yhteiskunnalta paljon, koska se on välttämätön. Ilman hoivaa meillä ei olisi vientiä tai teknologiaa.

Mitä enemmän hoiva-alaa kurjistetaan, sitä kalliimpaa hoivasta lopulta tulee. Kun hoivan laatu rapautuu, sairauksien vaikutukset kertautuvat ja hoivovirheiden määrä kasvaa.

AMMATTIHOIVA JA KUTSUMUSHOIVA

Ylöstalo toteaa, että hoiva-alan ammatteja pidetään usein kutsumustyönä. Silloin työtä tekevilta odotetaan sellaisia ominaisuuksia kuin nöyryyttä, hiljaisuutta ja tyytymistä.

– Siksi itselleen parempia oikeuksia vaatineet hoitajat ovat saattaneet ärsyttää ihmisiä.

Arkikielessä hoivalla voidaan viitata niin palkalliseen kuin palkattomaankin työhön.

– Oikeastaan hoiva ei terminä kuvaa kovin hyvin korkeaa ammattitaitoa vaativaa elämää ylläpitävää työtä.

Ylöstalon mukaan ihmisten mielikuva hoiva-alasta perustuu yleensä omiin arkisiin hoivaamisen kokemuksiin. Erikoissairaanhoidon tarkastelun sen kautta, millaista on ollut hoitaa sairasta lasta kotona ja varhaiskasvatus nähdään helposti vain lasten kanssa leikkimisenä. Ylöstalo huomauttaa, että monissa maissa, joissa ei ole kattavaa, julkisesti rahoitettua päivähoitojärjestelmää, varhaiskasvatus perustuu lähinnä leikittämiseen ja yhdessä-oloon.

– Suomessa varhaiskasvatus on kuitenkin kunnianhimoisempaa, lapsia ei vain oteta päiväkotiiin säilytykseen. Ylipäätään hoiva-alan työntekijät ovat meillä erittäin laadukkaasti koulutettuja. Hoiva on koulutuksen vaativa raskas ammatti, eikä mitään kevyttä tunnettyä.

Jokainen sairaalassa ollut tietää, että erikoissairaanhoidon vaatimien kuin vain kuumeen mittaamista ja otsan silitystä. Tunkkaiset mielikuvat hoivasta liittyvät alan naisvaltaisuuteen.

– Hoiva nähdään naisille luontaisena asiana, jonka toteuttaminen tuottaa heille mielihyvää ja tarkoituksen tunnetta. Todellisuudessa hoiva-ala on nykyään niin tehostettua, että juuri hoivan kutsumusammattikseen kokevat hoitajat lähtevät alalta. Kun aikaa hoivalle ei ole, työ voi tuntua hyvin kuormittavalta.

ITSEPÄHÄN VALITSIT!

Hoiva-alan naisvaltaistuminen on myös poltteleva tasa-arvokysymys.

– Alalle on kaivattu miehiä, mikä on merkittävä tapa yrittää ratkaista palkkaepätasa-arvoa, Ylöstalo sanoo.

– Ikään kuin ainoastaan miesten läsnäolo voisi mahdollistaa sen, että työstä maksettaisiin kunnnon palkka.

Samaan aikaan naishoitajia on syyllistetty ammatinvalinnastaan. Polkeeko nainen tasa-arvoa, jos hän haluaa valita ammatikseen naisvaltaisen hoiva-alan? Ylöstalon mielestä kysymyksessä keskitytään aivan liikaa naisten syyllistämiseen.

– Hoiva-alan valitseminen on feministinen teko. Jos me jotakin tarvitsemme, niin hoivan näkökulmaa myös muualle yhteiskuntaan. Esi-

merkiksi talouspolitiikkaa voisi tarkastella hoivaamisen kannalta, miten yhteiskunnasta ja sen jäsenistä voisi pitää parhaalla mahdollisella tavalla huolta?

Kysymys ei

Ylöstalon mukaan ole siitä, että naiset jotenkin aiheuttaisivat oman matalapalkkaisuutensa hakeutumalla hoiva-alalle.

– Kysymys on yhteiskunnallinen, miksi juuri naisille ei haluta maksaa riittävää palkkaa?

Keskustelua hoitajapulan ratkaisemisesta myös rapauttavat monenlaiset palkkatasa-arvoa vastustavat ajatukset.

– Esimerkiksi väite siitä, että Suomessa vallitsisi jo tasa-arvo sukupuolten välillä. Tai se, että meillä kaikilla olisi samat mahdollisuudet vaatia ja tavoitella asioita tässä yhteiskunnassa.

Nämä ajatukset johtavat naisvihaan, jossa hoiva-alalle hakeutuvaa naista ei nähdä arvokkaana osana yhteiskuntaa, vaan jonkinlaisena ylijäämänä, joka ei ansaitse kunnnon korvausta työstään. Yhteiskunnasta kertoo paljon se, miten se kohtelee hoivaajia. ■



KAIKILLE PARASTA RUOKAVALIOTA EI OLE

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Viralliset ravitsemussuositukset ja tiuhaan vaihtuvat muotidieetit ovat eri mieltä monesta asiasta mutta samaa ainakin yhdestä: molemmat väittävät tietävänsä kaikille ihmisille parhaan tavan syödä. Ja juuri siinä ne ovat väärässä, väittää tutkija Essi Havula.

Yksilölliset hoidot täsmäläkkeineen yleistyvät, ja älykello antaa tietoa sopivasta päivittäisen liikunnan ja levon määrästä. Miksi ravitsemustieto ei ole yksilöllistynyt?

– Kyse on tiedon puutteesta. Ei yksikertaisesti tiedetä tarpeeksi esimerkiksi siitä, miksi joku lihoo syödessään tiettyä ruokavaliota ja joku toinen ei, vastaa tutkijatohtori **Essi Havula** Helsingin yliopistosta.

Havula oli mukana kansainvälisessä tutkimuksessa, jossa osoitettiin, että pienet geneettiset erot voivat vaikuttaa siihen, miten hyvin elimistö pystyy käyttämään energiaa eri ravintoaineista.

Nature Communications -tiedelehdessä julkaistun tutkimuksen kohteena olivat perimältään erilaiset banaani-kärpäslinjat. Kärpäsillemme syötettiin kuutta eri ravintoa, joissa oli joko korkea proteiini-, sokeri-, tärkkelys-, kookosöljy- tai silavapitoisuus.

– Banaanikärpästen geenit ja etenkin perusaineenvaihdunnan reitit ovat hyvin samankaltaisia kuin ihmisillä. Siksi niiden avulla voidaan mallintaa kustannustehokkaasti ihmisten sairauksiin johtavia syitä, Havula selittää.

GEENIT JA RAVINTO

Matka on vielä pitkä, mutta Havulan mukaan tien päässä häämöttää nutri-

genomiikka, geenitietoon perustuva yksilöllinen ravitsemussuunnittelu.

Suurissa ihmispopulaatioissa perimän ja ravinnon suhde on tutkijoille tuttu asia. Tiedetään esimerkiksi, että länsimainen ruokavalio lihottaa toisenlaiseen ravintoon geneettisesti sopeutuneita Australian aboriginaaleja selvästi enemmän kuin Euroopasta lähtöisin olevaa väestöä.

”VIELÄ EI TIEDETÄ, MIKSI JOKU LIHOO SYÖDESSÄÄN TIETTYÄ RUOKAVALIOTA JA TOINEN EI.”

– Kun aletaan tutkia yksityiskohtaisemmin, kuinka paljon ja minkä tyyppisiä sokereita, rasvoja tai proteiineja ravinnon pitäisi tai ei pitäisi sisältää, niin asia menee hirveän paljon monimutkaisemmaksi. Esimerkiksi erilaisia rasvoja on olemassa valtava määrä, vaikka yleensä puhutaan vain pehmeistä ja kovista rasvoista, Havula selittää.

Vieläkin monimutkaisemmaksi kuviot muuttuvat, kun aletaan selvittää, miten näistä aineista syntyvät aineenvaihduntatuotteet käsitellään soluissa ja

miten geenit yhdessä ja erikseen asiaan vaikuttavat.

– Näistä asioista tiedetään toistaiseksi niin vähän, että vain yleiset ja samalla epätarkat suositukset ovat mahdollisia.

SUOSITUSTEN TAKANA VANHENTUNUTTA TIETOA

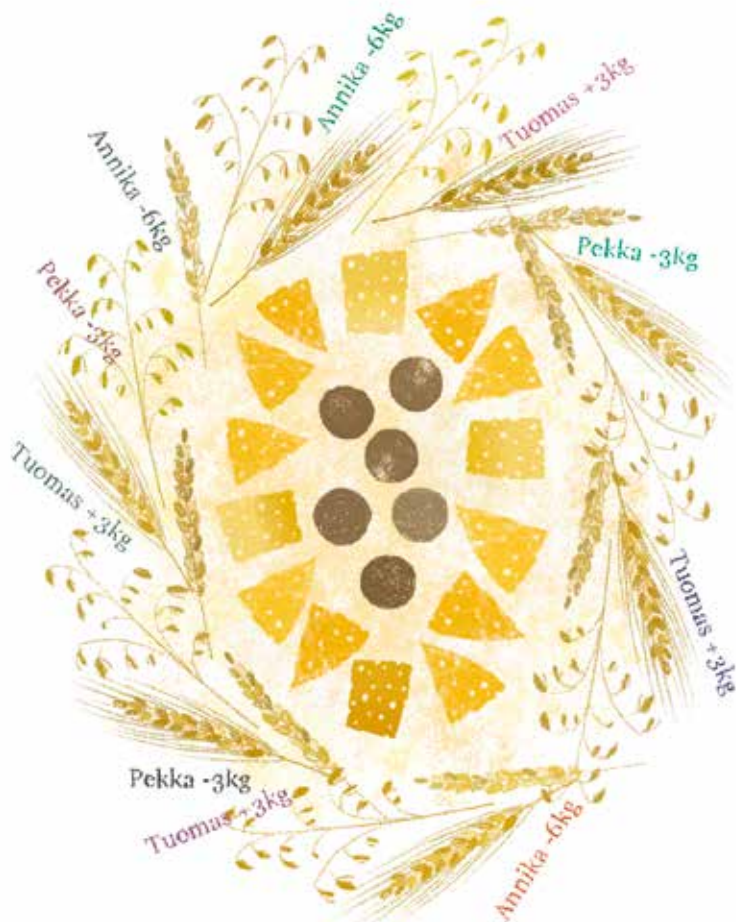
Kuinka pielessä viralliset ravintosuositukset sitten voivat olla, kun niitä verrataan itse kunkin kohdalla oikeasti parhaaseen ruokavaliioon?

Havulan mukaan heitot voivat olla suuriakin. Yksi syy tähän on se, että suositukset ovat pysyneet samoina vuosikymmenestä toiseen.

– Suosituksista pidetään sitkeästi kiinni, vaikka ne perustuisivat kauan sitten tehtyihin tutkimuksiin tai pelkkiin piintyneisiin uskomuksiin. Suunnan muuttaminen on vaikeaa, kun tiettyä ruokaympyrää on toivotettu useamman sukupolven ajan ainoana oikeana.

Suosituksen muuttamiseen ei Havulan mielestä ole akuuttia tarvetta, kunhan niihin ei luoteta sokeasti. Yksilöllisiä nutrigenomisia palveluja odotellessa kannattaa kuunnella oman kehon viestejä siitä, mikä sille on hyvää ja mikä ei.

– Ihminen huomaa kyllä pian syötyään, jos ruoasta jää etova tai vähemmän energinen olo. Tunne voi kertoa siitä, että elimistö ei kykene hyödyntämään aterian jonkin osan sisältämää energiaa. ▶



"RUOKAVALIO ON EHKÄ TÄRKEIN PITKÄÄ JA TERVETTÄ ELÄMÄÄ EDISTÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ."

Moni yrittää turhautumiseen saakka laihduttaa tietyllä dieetillä. Se, ettei paino ota pudotakseen, voi Havulan mukaan olla kehon oma tapa sanoa, että on aika kokeilla jotakin muuta.

Geenien, ravinnon ja hyvinvoinnin kolmiyhteys on sinänsä tuttu asia. Tietystä geenimutaatiosta johtuva proteiinin toimimattomuus voi johtaa esimerkiksi vastasyntyneen laktoosi-intoleranssiin.

– Perinnöllinen sairaus voi estää laktoosia pilkkovan entsyymin muodostumisen kokonaan syntymästä lähtien. Vastasyntyneelle sairaus saattaa pahimmillaan olla kohtalokas, sillä äidinmaidon sisältämä laktoosi voi aiheuttaa vauvalle vakavan ripulin, Havula sanoo.

Nutrigenomiikassa ei kuitenkaan ole kyse siitä, että geenimutaation tuloksena jokin entsyymi puuttuisi kokonaan, vaan hienosyisistä eroista aineenvaihdunnan reittien toimivuudessa.

– Nämä pienet erot eivät johda sairastumiseen heti jonkin ravintoaineen syömisestä jälkeen, vaan vaikutus kehkeytyy vähitellen ja terveysongelmat

alkavat ilmetä vasta pitemmän ajan kuluttua.

TARKKA RAVITSEMUSTIETO MOTIVOI LAIHDUTTAMAAN

Milloin nutrigenomiikka alkaa tuottaa käytännön palveluja, ja millaisia palvelut voisivat olla?

Havula arvioi, että nutrigenomiikan sovellukset voisivat olla hyötykäytössä 10–20 vuoden kuluessa.

– USA:ssa toimii jo startup-firmoja, jotka väittävät löytävänsä asiakkaalle sopivimman ruokavalion verikokeen perusteella. Toiminta ei kuitenkaan voi perustua geneettiseen analyysiin, sillä siihen tarvittavaa tietoa ei ole vielä olemassa. Kysyntää yksilölliselle ravitsemustiedolle näyttäisi kuitenkin riittävän.

Paljon siis tarvitaan vielä perustutkimusta ennen kuin mahdollisimman terveellinen yksilöllinen ruokalista voidaan tulostaa asiakkaalle geenitiedon perusteella.

Palvelut voivat kehittyä pienin askelin sitä mukaan kun geenien vaikutuksia esimerkiksi lihavuuteen opitaan tuntemaan.

– Ensimmäisenä nutrigenomisia palveluja tarjotaan luultavasti niille, joilla on varaa niistä maksaa. Julkiseen terveydenhuoltoon ne tulevat varmaankin hitaammin. Esimerkiksi hitaasti etenevän perinnöllisen lihomisen estämistä tuskin tullaan priorisoimaan yhtä korkealle kuin vaikkapa rintasyöpägeenin seulontoja, Havula arvelee.

Hän ei pidä uumoilemaansa järjestystä suotavana, sillä lihavuuden seurausten hoito maksaa yhteiskunnalle valtavasti.

– Tarkka tieto lihomisen syistä ja vältettävistä ravintoaineista motivoisi taatusti laihduttamaan aivan eri tavalla kuin nykyiset vältä kaikkea -ohjeet.

Sydän- ja verisuonitautien yhteys rasvaan tunnetaan hyvin: rasvaa voi ol-



la liikaa tai perinnöllinen taipumus saasen kertymään väärin paikkoihin. Tähän vaikuttavia geenejäkin jo tunnetaan, ja alan tutkimus etenee rivakasti. Myös syövän hoidossa tulee Havulan mukaan tapahtumaan lähiaikoina paljon.

– Ei ole kovin kauan siitä, kun solujen aineenvaihdunnan muutosten merkitys syövän etenemiselle tunnistettiin. Täsmälääkkeitä on jo tulossa, ja ruokavaliollakin voi jatkossa olla syövän hoidossa oma roolinsa.

Suomen vanhin ihminen **Astrid Qvist** täytti maaliskuussa 110 vuotta. *Hesarin* jutun mukaan Qvist itse arvelee pitkän ikänsä salaisuuden piilevän siinä sitä, että hän sai jo lapsena syödäkseen yllin kyllin voita ja lihaa.

Ei ehkä aivan ravintosuositusten mukaista, mutta Havulan mukaan silti täysin mahdollista.

– Ruokavalio on ehkä tärkein pitkää ja tervettä elämää edistävä tekijöistä – mutta millainen ruokavalio, se riippuu yksilöstä. ■

ESSI HAVULA YM: GENETIC VARIATION OF MACRONUTRIENT TOLERANCE IN DROSOPHILA MELANOGASTER. NATURE COMMUNICATIONS 2022.



Sopivin ruoka on eri asia identtisille kaksosillekin

Ei ole olemassa yhtä kaikille parasta ruokavaliota, eikä edes kaikille parhaita ruokailuaikoja. Perimällä on kuitenkin asian kanssa luultua vähemmän tekemistä, kertoo vertaisarvioidussa *Nature Medicine* -tiedelehdessä pari vuotta sitten julkaistu tutkimus.

Osallistujien aineenvaihdunnan vasteissa aterioihin havaittiin jopa kymmenkertaisia eroja. Selkokielellä tämä tarkoittaa sitä, että jollekin hyvin terveellinen ruokavalio voi olla jollekin toiselle epäterveellinen.

Tutkimukseen osallistui tuhat tervettä brittiäikuista, joukossa identtisiä ja epäidenttisiä kaksospareja sekä

ihmisiä, jotka eivät olleet sukua muille tutkittaville. Tutkitut söivät kahden viikon ajan samanlaisia aterioita.

Mitattavina olivat muun muassa veren glukoosi-, insuliini- ja triglyseriditasvojen arvot. Kaikkien kolmen kohdalla korkea aterian jälkeinen arvo on liikalihavuuden riskitekijä.

Perimän vaikutus tuloksiin oli huomattavasti pienempi kuin tutkijat olivat oletaneet. Hyvin rasvaisen aterian herättämään vasteeseen perimän vaikutus oli lähes olematon. Monet tutkimukseen osallistuneista identtisistä kaksosista reagoivat samoihin ruokiin hyvinkin eri tavoin.

Myös aterioiden optimaalinen ajoitus osoittautui yksilölliseksi asiak-

si. Joillakin ruoka näytti sulavan sujuvimmin aamulla, toisilla taas ruokailun ajankohdalla ei ollut merkitystä puoleen tai toiseen.

Tutkijat kehittivät tekoälyä soveltavan työkalun, joka kertoo muun muassa suolistomikrobien, unen, liikuntatottumusten ja aiemmin mitattujen vasteiden perusteella, millaiset ruoat itse kuullekin parhaiten sopivat. Tarkoitusta varten perustetun Zoe-yrityksen tarjontaan voi tutustua osoitteessa joinzoe.com. ■

HUMAN POSTPRANDIAL RESPONSES TO FOOD AND POTENTIAL FOR PRECISION NUTRITION. NATURE MEDICINE, 2020.



HAAVA PARANEE HAASTATTELEMALLA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Haavanhoito on muuttunut viime vuosina paljon. Nykyään potilaan jututtaminen on yhtä tärkeää kuin haavan sitominen.

Kun verkkoselaimen kuvahaakuun kirjoittaa sanan 'haavanhoito', eteen aukeaa suuri määrä kuvia ilkeän näköisistä haavoista, joita puhdistetaan pumpulipuikoilla.

Tuolla tavalla haavoja ennen put-sattiin, asiantuntijasairaanhoidajana ja auktorisoituna haavanhoitajana toimiva **Mervi Niskanen** toteaa.

Nykyään haavaa puhdistettaessa käytetään paremmin tarkoitukseen soveltuvia välineitä, kuten atuloita, saksia, kauhaa ja kyrettiä.

– Niiden avulla puhdistus onnistuu huomattavasti paremmin ja haavapohjan rakenne on helpommin tunnettavissa. Metalli-instrumentilla on mahdollista tuntea esimerkiksi luu haavan pohjassa.

Mervi Niskanen on työskennellyt haavanhoidon parissa yli 20 vuotta. Hän toteaa, että haavanhoito on ennen kaikkea käsityöammatti. Haavo-

ja puhdistetaan ja sidotaan kymmenillä eri keinoilla. Haavanhoitaja tarvitsee luovuutta ja ratkaisukykyä, sillä päätöksiä on osattava tehdä ja muuttaa hyvinkin nopeasti.

– Ihmiskeho osaa aina yllättää, yhtäkkiä haavaerite lisääntyy tai raaja turpoaa. Silloin haavanhoitosuunnitelmaa on muutettava ripeästi.

Vaikka haava puhdistetaan säännöllisesti, se saa hoidon edetessä olla pit-

kiä aikoja puhtaassa, lämpimässä ja kosteassa siteiden alla. Hyvissä olosuhteissa haavan pohja alkaa vähitellen nousta ja sen reunat kuroutuvat hitaasti lähemmäs toisiaan. Paraneminen on alkanut.

SYÖMINEN HOITAA HAAVAA

Nykyaikainen haavanhoito korostaa hoitajan kädentaitojen ja luovuuden lisäksi myös psykologista silmää. Aikaisemmin haavanhoito aloitettiin oikeiden sidostarpeiden hakemisella, nykyään hoitajia kehoitetaan aivan aluksi haastattelemaan potilasta.

– Potilaan perussairauksien selvittäminen on äärimmäisen tärkeää, sillä jotkin sairaudet voivat jopa aiheuttaa haavoja tai hidastaa niiden parantumista, Niskanen toteaa.

Esimerkiksi reumaa sairastavan ihmisen iho on kuin ohutta pergamenttia. Reumalääkitys tekee ihosta hel-

MUISTISAIRAAN HAAVANHOITO

- Pyri tekemään sidoksesta mahdollisimman huomaamaton ja vähän ärsyttävä.
- Varaudu siihen, että potilas saattaa pyrkiä irrottamaan tai irrottaa siteen.

DIABEETIKKO SAA HAAVOJA HERKÄSTI

- Diabeetikot saavat haavoja herkästi erityisesti jalkateriin.
- Jalkojen heikentyneen tuntoaistin vuoksi haavoja ei ehkä huomata pitkään aikaan.
- Kengät tulee tarkistaa ennen jalkaan laittamista esimerkiksi terävien kivien varalta.
- Sairauden vuoksi diabeetikon haavat saavat heti kroonisen luonteen.

posti haavoittuvan ja hitaasti parantuvan.

Tietojen kerryttämisen lisäksi hoitajan tehtävänä on sitouttaa potilas haavanhoitoon.

– Potilas kannattaa kutsua heti alusta lähtien mukaan omaan hoitoonsa. Näin voi tehdä esimerkiksi ohjaamalla potilasta ravitsemuksen suhteen ja kannustamalla tätä syömään monipuolisesti. Tämä on potilaan tehtävä, ja sen toteuttamalla hän kokee itsensä osalliseksi hoitoonsa.

Proteiinipitoinen ruokavalio auttaa kehoa parantumaan. Aptekeista saa myös täydennysravintovalmisteita, jotka tutkusti auttavat ihokudoksen paranemisprosessia.

– Kotikäynneillä haavapotilaan jääkaappiin kannattaa kurkata säännöllisesti. Ikäihmisillä ruoat saattavat jäädä syömättä ja päätyä roskeisiin. Joskus taas ravintovalmisteella korvataan kaikki muut päivän ateriat.

VOIPAPERIA JA KELMUA?

Sidoskeskeisen haavahoidon sijaan hoidossa pyritään nykyään ratkaisukeskeisyyteen. Hoitosuhteen alun haastattelussa selvitetään taustalla olevat perussairaudet ja haavan paranemista hidastavat tekijät. Lisäksi hoitajan tulee tietää haavan kestosta ja siitä, miten haavaa on aiemmin hoidettu.

– Lääkärinhän yleensä tekee haavadiagnoosin heti hoitosuhteen alussa kliinisen tutkimuksen perusteella

ja tämä diagnoosi sitten ohjaa haavahoitoa.

Paikallishoitotuotteen valinta tehdään haavassa vallitsevan tilanteen mukaan. Siksi jokaisella haavaa hoitavalla tulisi olla taito lukea haavaa ja sen muutoksia.

– Kiinnitetään huomiota siihen, millaista kudosta haavan pohjassa on, minkä verran haava erittää ja onko edellinen hoitotuote toiminut haavalla.

Haavahoidossa pyritään aina puhtaaseen haavapohjaan, sillä vain silloin paraneminen etenee.

– Ennen haavahoidossa käytettiin voipaperia ja elmukelmua ja paranemista hidastettiin tuulettamalla haavaa jopa kahdesti päivässä. Nykyään tiedämme, että haava tarvitsee puhtaata, kosteat ja lämpimät olosuhteet parantukseen. Myös sidos ratkaisee paljon. Esimerkiksi taivekohtiin on olemassa joustavia sidoksia.

HYVÄ PELISILMÄ RATKAISEE

Nopea toiminta on tärkeää haavanhoidossa haavanhoidossa. Neljässä viikos-

sa hoitamaton haava ehtii jo kroonistua. Iho väsyä paranemiseen, Niskanen toteaa. Diabetesta sairastavilla ihmisillä haavat saavat heti kroonisen luonteen, sillä perussairaus hidastaa paranemista.

– Diabeettiset jalkahaavat tulevat usein jalkateriin. Jos

niissä on jo huono tuntoaistimus, haava saattaa tulehtua ja levitä, ennen kuin sen kanssa lähdetään lääkäriin.

HAAVANHOITO NYKYPÄIVÄNÄ – HUOMIOI NÄMÄ 5 ASIAA

1) Haavaa sairastavan potilaan kokonaisvaltainen hoito perustuu potilaan kliiniseen tutkimiseen ja asianmukaiseen haavadiagnoosiin.

2) Potilas halutaan sitouttaa ja motivoida osalliseksi omaan haavanhitoonsa.

3) Potilaan hyvä ravitsemustila ja monipuolinen ruokavalio vaikuttavat haavan parantumiseen.

4) Haavanhitoon on tarjolla paljon erilaisia hoitotuotteita haavatyypin mukaan.

5) Haava voi yllättää: hoitosuunnitelmaa saattaa joutua muuttamaan kesken kaiken.

Sidoksissa on oltava erilaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi muistisairaille potilaille sidoksesta pyritään tekemään mahdollisimman huomaamaton, kivuton ja mukava.

– Silloin keskitymme siihen, ettei potilas itse huomaa sidosta ja yritä ottaa sitä pois.

Niskanen muistuttaa, että haavanhitoa tehdään parhaimmassa tapauksessa moniammatillisen tiimin kanssa.

– Jos haava on vaikeassa paikassa, eikä asiakas voi sen takia esimerkiksi juuri liikuttaa jalkaansa, fysioterapeutti voi auttaa häntä löytämään vaihtoehtoisia liikeratoja toipumisen ajaksi.

Tärkeintä haavanhoidossa on Niskanen mukaan pelisilmä.

– Kokenut haavanhitoaja osaa seurata tilannetta ja muuttaa suunnitelmaa tarpeen mukaan. ■



Kehon ydinlämpötilan (hypertermian) laskeminen viilentämällä

Elimistön lämpeneminen eli hypertermia (yli 39–40 astetta) aiheuttaa heikotusta, pahoinvointia ja vakavimmillaan tajunnan menetyksen. Jos kehon lämpötila nousee yli 45 asteen kuolemanvaara on todellinen.

Hypertermia on eri asia kuin kuume. Hypertermiassa elimistön lämmönsäätely toimii normaalisti, mutta muut tekijät, esimerkiksi fyysinen rasitus tai korkea ilmanlämpötila nostavat kehonlämpöä.

Hypertermia uhkaa kesähelteillä etenkin yksin asuvia vanhuk-
sia, joiden asunnoissa ei ole viilennysmahdollisuuksia ja jotka eivät juo riittävästi. Hikoilu on lämmönsäätelyn kannalta välttämätöntä, mutta se voi loppua nesteen puutteessa.

Jos jää esimerkiksi sairauskohtauksen takia saunan lauteille, seurauksena voi olla lämpöhalvaus.

Auringonpistos on hypertermian lievempi muoto.

Ensiapu on riisua vaatteet ja viilentää kehoa viileällä vedellä. Veden pirskeitä, viileä suihku ja kylmällä vedellä kastellut pyyhkeet toimivat. Viilentämiseen saa käyttää kylmäpusseja tai jääpaloja, ne voidaan asettaa esimerkiksi kaulan alueelle, muttei suoraan paljaalle iholle. Viileään veteen upottaminen on tehokas keino, mutta sitä ei suositella lapsille, vanhuksille tai verenkiertoelinten sairauksia sairastaville.

Jos tuuletusta ei ole, ihmistä voi viilentää viuhuttamalla esimerkiksi vaatteilla tai sanomalehdillä. Jos henkilö pystyy nielemään, anna suun kautta viileää juotavaa.





Verenvuodon tyrehdyttäminen

Pienet, arkiset verenvuodot hoituvat laastarilla.

Isompi ulkoinen verenvuoto voi tulla esimerkiksi kaatumisen seurauksena.

Paina haavaa käsillä ja sido se painesiteellä, paine nopeuttaa vuodon tyhryttymistä. Jos ensiapumateriaalia ei ole saatavilla, haavalle saa painetta myös pienellä esineellä. Loukkaantunut voi itse painaa haavaa sillä aikaa, kun toinen hakee sitomistarvikkeet. Usein loukkaantuneen mieltä rauhoittaa, kun hän voi itse tehdä jotakin.

Valtimorunkojen painamista tai kylmähoitoa ei suositella.

SPR PÄIVITTI ENSIAPUOHJEET – OPETTELE AINAKIN NÄMÄ

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MIKKO KÄKELÄ

Ensiapu turvaa autettavan peruselintoiminnot ja estää tilanteen pahenemisen. Esittelemme seitsemän päivitettyä ja uutta ohjetta, joita lähihoitajat voivat tarvita työssään – tai vapaalla. Asiantuntijoina SPR:n Tikkurilan ja Tapiolan ensiapuryhmien vapaaehtoistyöntekijät vantaalainen **Silja Hormia** ja espoolainen **Eeli Selin**.

Siviilissä Hormia on hoitotyön opettaja ja Selin opiskelee lähihoitajaksi ja työskentelee hoivakodissa.



Presyncope eli pyörtymistä ennakoivat oireet

Presyncope/presynkopee tarkoittaa heikotusta ja pyörtymistä eli tajunnan menetystä ennakoivia oireita. Tällaisia ovat muun muassa huimaus, hikoilu ja kalpeus. *Syncope/synkopee* eli pyörtyminen tarkoittaa lyhytaikaista tajunnan menetystä.

Kun ihminen valittaa heikotusta tai muita pyörtymistä ennakoivia oireita, auta hänet istumaan tai makaamaan. Voit pyytää häntä tekemään olon parantamiseksi helppoja liikkeitä, kuten käsien puristamista nyrkkiin, pään taivuttelua ja jalkojen nostoa.

Oireet voivat johtua esimerkiksi kehon lämpötilan noususta kesäkuumalla, jännityksestä tai jopa yskimisestä. Pitkään paikallaan seisominen voi johtaa pyörtymiseen, sillä veri pakkautuu pystyasennossa kehoon ja alaraajoihin, jolloin aivot eivät saa tarpeeksi happea. Pyörtyminen voi olla seurausta myös esimerkiksi rytmihäiriöistä ja tällöin on hakeuduttava lääkäriin.



**LATAA PUHELIMEESI
SUOMI112-SOVELLUS! SILLÄ
SAA HELPOSTI YHTEYDEN
HÄTÄKESKUKSEEN.**

Lievä pään vamma (aivotärähdys)

Suomessa sairaaloissa hoidetuista aivovammoista noin 65 % syntyy putoamisonnettomuuksissa.

Ensiaputilanteessa ei läheskään aina pysty luotettavasti arvioimaan päävammaman vakavuutta. Tilanteessa on hyvä ottaa puhelinyhteys päivystävään sairaanhoitajaan. Tilan huononeminen voi tapahtua nopeasti ja varoittamatta.

Rauhoittele iskun päähänsä saanutta. Tarkista hänen hengityksensä ja seuraa tajunnan tilaa.

Aivotärähdykseen ei liity tajuttomuutta tai kouristuksia. Jos tällaisia oireita on, soita hätänumeroon.

Päävamma ei välttämättä aiheuta ruhjeita. Toisaalta taas lievästäkin pään alueen haavasta voi vuotaa paljon verta, joten ruhjeet tai niiden puuttuminen eivät kerro vamman vakavuudesta.

Tilanne kartoitetaan hoidon ja jatko selvittelyn vuoksi, kysy mahdollisilta silminnäkijöiltä mitä tapahtui ja milloin.

Palovammojen viilentäminen

Yleisin palovamma on auringon aiheuttama. Palovamman voi syntyä kotiloissa esimerkiksi keittiössä.

Palovamman viilentäminen on laajasti käytössä, mutta siitä ei ole tieteellistä näyttöä. Viilentämistä suositellaan kuitenkin ja se aloitetaan mahdollisimman nopeasti. Palovammaa viilennetään kylmällä vedellä 20 minuuttia. Älä käytä jääpalapusseja tai voiteita, ja myös liian kylmä vesi voi aiheuttaa paleltumia.

Peitä palovamma muovikelmulla. Tavallinen elokuva käärii hyvin. Keltu on parempi vaihtoehto kuin side, sillä siitä ei jää nuyhtää haavaan. Keltu suojaa vammaa, estää kuivumista ja pienentää tulehdusriskiä. Keltu kiertetään löysästi vamman ympärille, se kiinnittyy itsestään, eikä tarvitse teippejä.

Ensimmäisen asteen palovamma hoituu usein kotiloissa. Jos toisen asteen vamma on potilaan kämmenstä suurempi, kannattaa käydä lääkärisä. Kolmannen asteen palovamma vaatii aina sairaalahoitoa. Pienten lasten ja vanhusten iho on ohuempaa, joten heidän vammojaan kannattaa aina näyttää lääkäriille.



Nivelsidevamma (nyrjähdysvamma)

Nivelsidevamat ovat yleisiä, nivelside voi nyrjähtää niin pihaleikeissä kuin märällä kylppärlattialla liukastuessa.

Tarkasta ensin, voiko raajaa liikuttaa ilman kipua ja miten sormet ja varpaat toimivat. Jos kipu on kova ja raajalle ei voi varata, kyseessä voi olla murtuma ja silloin hakeudutaan lääkäriin.

Nyrjähdyksessä vamma-alue voi turvota ja siihen saattaa tulla mustelma.

Avainsanat ensiavussa ovat kompressio ja kylmä. Kompression saa aikaan tukevalla joustositeellä, se ehkäisee turvotusta. Kylmäpussia ei saa laittaa paljalle iholle, vaan väliin laitetaan ohut kangas, esimerkiksi sukka. Raajan kohottaminen ei nykyisellään ole EA-ohjeissa, mutta siitä ei ole haittaakaan.



Tajuttoman ensiapu

Tajuttoman ensiapua voi joutua antamaan töissä esimerkiksi sairauskohtauksen saaneelle vanhukselle tai työkaverille.

Jos ihminen ei ole herätettävissä, soita hätänumeroon, laita puhelu kaiuttimeen ja tee samalla ensiaputoimenpiteitä. Tarkista ensin hengittääkö ihminen normaalisti: Nouseeko rintakehä ja tuntuuko hengityksessä ilmvirta.

Jos ihminen hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon. Asento turvaa hengityksen ja mahdollinen oksennus valuu suusta ulos.

Tajuttoman pitäminen lämpimänä on tärkeää. Ensiapupakauksen avaruuspeitto tai jokin muu helposti saatavilla oleva lämmike, esimerkiksi takki, asetellaan myös tajuttoman alle, sillä maasta ja lattiasta hohkaa kylmää. Pää on tärkeä saada suojaan, sillä lämpöä haihtuu merkittävästi juuri pään kautta.

Kylkiasennossa on oleellista, että polvi on edessä, sillä tajuton ihminen on velto ja pyörähtää helposti vatsalleen.

Puhele autettavalle rauhallisesti, hellä kosketus viestittää, että auttaja on läsnä.

LÄHTEET:

SUOMEN PUNAISEN RISTIN PÄIVITETTY ELVYTYKSEN JA ENSIAPUOHJEET, 2022
SPR_ELIVYTYKSEN JA ENSIAPUOHJEET_2022_FIN.INDD (PUNAINENRISTI.FI)

LÄMPÖHALVAUS JA AURINGONPISTOS (HYPERTERMIA), LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM
PYÖRTYMINEN (SYNKOPEE), LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM

AIVOTÄRÄHDYS JA PÄÄN VAMMAT (AIKUISET), LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM
AIVOTÄRÄHDYS LAPSELLA, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM





TIESITKÖ?

Nukkuminen kuluttaa noin
60 kilokaloria tunnissa.

LASKURINI.FI

Ihana somelakko

Jo viikon tauko sosiaalisesta mediasta parantaa henkistä hyvinvointia sekä lievittää masennusta ja ahdistusta. Ihmiset selaavat somea keskimäärin 2,5 tuntia joka päivä, joten sosiaalisesta mediasta irtautuminen antaa aikaa hämmästyttävän paljon myös muuhun elämään ja tekemiseen.

Brittiläisen Bathin yliopiston tutkimukseen osallistui 154 18-72-vuotiaasta ihmistä, jotka kertoivat käyttävänsä somea päivittäin. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen jatkoi somettamista entiseen malliin ja toinen vähensi tai lopetti somettamisen tutkimuksen ajaksi kokonaan. Somen käytöstä pidättäytyneet kokivat voivansa viikon koejakson päätteeksi henkisesti huomattavasti paremmin kuin aiemmin.

HS, BATHIN YLIOPISTO, STATISTA



Menopausi tulee tupakoitsijalle aiemmin

Vaihdevuodet alkavat suomalaisilla naisilla yleensä vähän päälle viisikymppisenä, suurimmalla osalla 45-55-vuotiaina. Ajanjakson aikana munasarjojen toiminta heikkenee vähitellen kunnes lopulta päättyy kokonaan.

Tutkimuksen mukaan tupakointi aikaistaa menopaussia jopa parilla vuodella. Sauhuttelu myös pahentaa menopaussin oireita kuten hikoilua ja unihäiriöitä.

TERVEYSKIRJASTO



Esitä epäilyttävät luomet lääkärille

On taas se aika vuodesta, kun on syytä kaivaa esiin aurinkorasvat ja hellehatut. Suomessa diagnosoidaan joka vuosi uusia ihomelanoomatapauksia noin 1 700. Ihomelanooman riski kasvaa, jos iho on vaalea ja pisamainen, luomia on paljon tai lapsena on päässyt toistuvasti palamaan auringossa.

Ihomelanoomat havaitaan ja poistetaan onneksi yleensä jo varhaisessa vaiheessa. Noin 85 prosenttia ihomelanoomaan sairastuneista paranee.

- Tähän vaikuttaa, että ihomelanooman diagnostiikka on kehittynyt. Ihmiset ovat myös aiempaa valistuneempia ja hakeutuvat aikaisemmin tutkimukseen ja lääkärit ottavat ihomuutoksista aktiivisemmin näytteitä patologeille, sanoo dosentti, Syöpäkeskuksen linjajohtaja **Micaela Hernberg**.

Luomen poistamisen jälkeen ihomelanoomaa hoidetaan leikkaushoidolla ja osa potilaista saa myös lääkkeitä.

HUS

5 syytä rakastaa JUHLIA

1. Ihmisten kokoontuminen yhteen juhlimaan merkittävää tapahtumaa tai saavutusta on ikivanha tapa. Yhdessä juhliminen on yhteisön sosiaalista liimaa. Juhlissa tehdään yhteisiä muistoja.

2. Juhlan aihe voi olla suuri elämänmuutos tai vuosien työn valmistuminen, mutta psykologiaan ja hyvinvointiin perehtynyt kirjailija **Polly Campbell** sanoo, että tärkeämpää olisi juhlia elämän pieniä asioita kuten sitä, että sai ikkunat pesytyä. Pikkujuhlia pitämällä arkeen syntyy myönteinen kierre. Isot virstanpylväät ansaitsevat kemunsa, mutta niitä on elinkaaren aikana suhteellisen harvoin.

3. Israelissa tehdyn tutkimuksen mukaan ihminen tuntee olonsa optimistisemmäksi, kun hänellä on jokin juhallinen tapahtuma odotettavissa. Juh-

lan koolla ei ole merkitystä optimismin määrään: Mielessä mukavasti kytevä odotuksen aihe voi olla isot pirskeet tai vain leivoskahvit kaverin kanssa.

4. Juhliminen valmistaa meitä tuleviin vastoinkäymisiin, sillä samaan aikaan kun juhliessa aivoihimme syntyy muistoja saavutuksista ja onnen hetkistä, resilienssimme eli kykymme sietää huonoja päiviä paranee.

5. Näin järjestät juhlahetken: Kiinnitä tietoisesti huomiosi hyvään. Missä onnistuit, mistä olet kiitollinen, mikä tuntuu hyvältä juuri nyt? Mene johonkin merkitykselliseen ja kauniiseen paikkaan. Se voi olla järven rannalla, omppupuun alla omassa puutarhassa tai vaikka jakkaran päällä keskellä olohuonetta. Pääasia on, että arkirutiini keskeytyy hetkeksi. Tee sen jälkeen jokin juhlava ele: Nosta malja, syö kakkupala, laula laulu tai sytytä kynttilä. Juhlat on vietetty!

PSYCHOLOGYTODAY.COM



”Jo se auttaa, että joku kysyy, miten voit. Välittäminen, kuunteleminen ja lohduttaminen tukevat toipumista.”

TYÖTERVEYSLAITOKSEN
ERITYISASIAN TUNTIJA MIIRA HEINIÖ
TYÖPISTE-LEHDESSÄ 19.4.2022.

Kaura kannattaa

Sydän ja verisuonet tykkäävät hyvää, kun lautasella on kaurapuuroa. Kauran lisääminen ruokavalioon alentaa kokonaiskolesterolia, LDL-kolesterolia, glukoositasoja, painoindeksiä ja painoa sekä pienentää vyötärön ympäristä.

Tutkimukseen osallistuneiden potilaiden muu ruokavalio ei vaikuttanut tuloksiin. Tutkimus julkaistiin European Journal of Nutrition -lehdessä.

UUTISPALVELU DUODECIM



”Olen monta kertaa tuntenut potilaana häpeää siitä, miten Suomi kohtelee hoitoväkeään.”

KIRJAILIJA JA VIIHDEALAN YRITTÄJÄ
MARKUS KAJO

SEURA-LEHDESSÄ 28.4.2022

Vertailu

Ihmisen paksusuoli on halkaisijaltaan

7 senttiä

ja ohutsuoli

2 senttiä.



VAASAN KESKUSSAIRAALA



MIGREENI

- Migreeniä esiintyy yhdellä kymmenestä aikuisesta ja se on naisilla selvästi yleisempää kuin miehillä.
- Joskus migreenikohtauksia edeltävät muutamaa tuntia aikaisemmin esimerkiksi sellaiset toistuvat oireet kuin makeanhimo, väsymys ja mielialan vaihtelut.
- Tyypillisiä oireita päänsäryn lisäksi ovat erilaiset näköhäiriöt, aistiherkkyys ja pahoinvointi.
- Aurallista migreeniä edeltävät näköhäiriöt, auraton migreenikohtaus taas alkaa ilman ennakkoivia näköhäiriöitä.
- Migreeniä hoidetaan lääkkeillä, mutta niitä helpottavat yleensä myös hiljaiseen, hämärään ja viileään tilaan hakeutuminen sekä lepääminen.
- Kroonista migreeniä sairastavalla ihmisellä on kuukausittain vähintään 15 päivää päänsärkyä, joista vähintään kahdeksan päivää on migreeniä. Viikoittain tai useammin toistuvaa sekä kroonistunutta migreeniä voidaan hoitaa estolääkityksellä.



MIKSI PÄÄTÄ SÄRKEE?

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Päänsärky voi olla ohimenevä oire tai pitkäaikainen sairaus. Päänsärkyjä ja päänsärkysairauksia on useita ja niihin auttavat erilaiset hoitomuodot.

Lähes jokaisen ihmisen pää on joskus ollut kipeä. Päänsäryt jaetaan tyypillisesti primaareihin, eli ensisijaisiin ja sekundaarisiin eli toissijaisiin päänsärkyihin.

Toissijainen päänsärky on jonkin ulkoisen tekijän aiheuttama. Päästä voi särkeä esimerkiksi liian alkoholinkäytön, kirkkaan kevätauringon valon tai vaikka hyvin kylmän jäätelön syönnin vuoksi. Myös heikentynyt näkö, uudet

silmälasit tai kuukautisten aiheuttamat hormonitason muutokset voivat saada pään särkemään. Koronaepidemian aikaan moni on pannut merkille, että sairastuminen ilmoittaa itseltään ensin päänsärkynä.

– Toissijaisessa päänsäryssä särky siis kertoo jostakin muusta kehon kokemasta asiasta, kuten vaikka viruksen aiheuttamasta tulehduksesta tai kipulääkkeiden liikkakäytöstä, neurologian erikoislääkäri **Ville Artto** toteaa.

Artto muistuttaa, että pitkään jatkunut tai hyvin voimakas päänsärky kannattaa aina tarkastuttaa lääkärin vastaanotolla. Pahimmassa tapauksessa poikkeuksellisen voimakas päänsärky voi olla ensimmäinen näkyvä merkki esimerkiksi aivoverenvuodosta.

IKUINEN SEURALAINEN

Ensisijaiset päänsäryt ovat päänsärkysairauksia, joihin kuuluu muutama ►

LÄÄKEPÄÄNSÄRKY

- Päänsärkylääkkeet on tarkoitettu vain satunnaiseen käyttöön. Liian usein napatun särkylääkepillerin mahdollinen haittavaikutus on päänsärky.
- Lääkepäänsärky aiheuttaa usein kivun lisäksi myös pahoinvointia. Oireet alkavat yleensä särkylääkkeen vaikutuksen lakattua.
- Lääkesärkyyn auttaa parhaiten särkylääkkeiden syömisestä lopettaminen useamman viikon ajaksi ja jatkossa lääkkeiden käytön rajoittaminen.
- Usein lääkepäänsärky seuraa tilanteesta, jossa särkylääkkeitä on syöty pitkiä aikoja pieniä annoksia muutaman kerran päivässä.
- Pitkäaikainen särkylääkkeiden nappailu voi myös vaurioittaa munuaisia ja maksaa.

yleinen ja lukuisia harvinaisempia sairauden muotoja. Yleisimmät päänsärkysairaudet ovat migreeni ja jännityspäänsärky. Päänsärkysairauksiin voivat auttaa apteekeista saatavat särky-lääkkeet, mutta esimerkiksi migreenin hoitoon on myös kehitetty täsmälääkkeitä.

– Harvakseltaan oireilevan migreenin hoidossa olennaista on laukaisevien tekijöiden välttäminen ja tehokas kohtauslääkitys. Osa pärjää käsi-

kauppalääkkeillä, mutta osa tarvitsee migreenin täsmälääkkeitä, eli triptaneita. Jos kohtauksia on paljon, joka viikko tai useammin, niin on syytä harkita estolääkitystä.

EPÄSELVÄ DIAGNOOSI ON YLEINEN

Artto huomauttaa, että läheskään kaikilla ei ole täydellisesti johonkin tiettyyn päänsärkydiagnoosiin sopivia oireita.

– Usein esimerkiksi sarjoittainen päänsärky saattaa muistuttaa migreeniä tai siihen saattavatkin auttaa migreeniin tarkoitettuja lääkkeitä. Lopulta tiedämme vielä puutteellisesti siitä, miksi päänsärkysairaudet käyttäytyvät niin kuin ne käyttäytyvät.

Monet päänsärkysairauksista kulkevat suvussa.

– Jos toisella vanhemmista on migreeniä, on hyvin mahdollista, että se periytyy lapsille eteenpäin. ■

SARJOITTAINEN PÄÄNSÄRKY

- Hortonin neuralgia eli sarjoittainen päänsärky on harvinaisen, hyvin kivulias päänsärkysairaus.

- Sarjoittainen päänsärky toistuu samanlaisena ja samalla alueella, usein toisen silmän takana. Särkykohtaukset tulevat yleensä tiettyinä vuodenaikoina, kuten keväisin ja syksyisin ja esiintyvät tyypillisesti yöaikaan. Ne voivat tuntua myös oireisen puolen näöntelessä ja saada nenän ja silmän vuotamaan.

- Säryn arvellaan alkavan väliaikojen vuosi- ja vuorokausirytmistä sekä hormonituotantoa säätelevässä hypotalamuksessa.

- Päänsärkykohtausten esiintyvyys vaihtelee. Kohtaukset aiheuttavat usein levottomuutta ja niiden aikana on vaikeaa pysyä paikoillaan, toisin kuin esimerkiksi migreenissä.

- Ihon alle pistettävät tai nenän kautta annosteltavat migreenilääkkeet voivat auttaa kohtaushoitona. Estohoitoa käytetään esimerkiksi sydämen lyöntiteheyteen vaikuttavaa verapamiilia ja epilepsialääkkeitä. Useimmat saavat nopean avun kipuun 100-prosenttisen hapen hengittämisestä.

- Lääkäriin on syytä hakeutua heti kohtaussarjan alkaessa, sillä aikaisin aloitettu lääkitys toimii tehokkaimmin.

- Suomessa sarjoittaista päänsärkyä sairastaa noin 15 000 ihmistä, suurin osa heistä on miehiä.

JÄNNITYSPÄÄNSÄRKY

- Niska-hartiasaudun jäykistymisen saa jännityspäänsärkyyn tai puuvaisen kipujärjestelmät aktivoitumaan tavallista herkemmin.

- Huono unenlaatu, stressi ja hankalat työskentelyasennot voivat lisätä jännityspäänsärkyä. Osa ihmisistä reagoi myös elämän jännittäviin tilanteisiin jännityspäänsärkyllä.

- Särky tuntuu usein vannemaisena kiputilana pään ympärillä. Särkyyn saattaa liittyä myös hui- mausta ja käsien puutumista.

- Apteekeista saatavat särky-lääkkeet, kuten ibuprofeeni ja parasetamoli auttavat kipuun. Toimivin hoitomuoto on kuitenkin säännöllinen liikunta, esimerkiksi jooga, uinti ja sauvakävely lisäävät niska-hartiasaudun liikkuvuutta.

AIVOVERENVUODOSTA KERTOVA PÄÄNSÄRKY

- Toissijaisissa päänsärkyissä taustalla voi olla vakavampi aivosairaus, kuten aivoverenvuoto, aivokuume tai aivokalvontulehdus.

- Jos päänsärky alkaa hyvin rajuna ja äkillisenä, lääkäriin kannattaa lähteä heti. Tuolloin päänsärky saattaa kertoa jostakin vakavasta, kuten aivoverenvuodon ensioireesta. Rajua päänsärkyä voivat seurata oksentelu ja halvausoireet ja lopulta tajuttomuus.

**PÄÄNSÄRKYSAIRAUDET
KULKEVAT USEIN
SUVUSSA.**



"Otimme avopuolisoni kanssa ison asuntolainan noin vuosi sitten, joten henkivakuutuksesta tuli ajankohtaista."
Sami Niemi



"Otin henkivakuutuksen kun olin ottanut asuntolainan itse. Koin, että se on lapsille turvaksi."
Maija Hirvonen



"Otin henkivakuutuksen lapselle turvaksi."
Katja Klemettilä

He välittävät.

Henkivakuutuksen ottaminen on välittämisen teko.
Turvaa läheisesi ja hanki henkivakuutus jo tänään! Jäsenetuna saat sen pysyvästi edulliseen hintaan – ja yhdessä puolisisi kanssa vieläkin edullisempänä kahden hengen yhteisturvana.

KALEVAVAKUUTUS.FI

Kalevan asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutus Oyj, Suomen sivuliike. If hoitaa Kalevan myöntämien Primus-vakuutuksiin liittyvän asiakas- ja korvauspalvelun.



Saattohoito 3/3

KUOLEMA OMASSA MAKUUHUONEESSA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Kun ihminen ei kuole sairaalassa, sairaala tulee kuolevan kotiin. Silloin kipupumppu ja vaipat laitetaan hienovaraisesti esille.

Yhä useampi iäkäs suomalainen kuolee omassa kodissaan. Se tarkoittaa, että myös saattohoitoa tehdään kotona.

Useita kotisaattohoitoja tehnyt lähihoitaja **Eira Varjola** toteaa, että kotisaattoon ei pelätä enää samalla tavalla kuin aikaisemmin.

– Nykyään tiedetään, että kotona voi saada hyvän ja kauniin kuoleman.

Varjolan mukaan kotisaatossa korostuvat kaksi asiaa: Tunteet ja itsemääräämisoikeus.

– Moni asiakkaista haluaa kuolla kotona, koska sinne omaisten on mukava tulla käymään. Omassa kodissaan asiakkaat myös kokevat saavansa säilyttää enemmän valtaa siihen, miten heidän saattohoitonsa etenee.

Varjola valmistui perushoitajaksi vuonna 1993.

– Kotihoitoa ja kotisaattohoitoa siirryin kuitenkin tekemään vasta vuonna 2014. Järjestin tuolloin oman aviomieheni saaton kodissamme. Sen jälkeen tuntui siltä, että olin valmis.

Tällä hetkellä Varjola työskentelee lähihoitajana Essoten kotihoidossa Juvalla.

KOTIIN VAI SAIRAALAAN?

Kun kotisaattohoitoa aletaan järjestellä, selvitetään ensin, minne asiakas pääsee hoitoon, jos hän haluaisikin kesken saattohoidon siirtyä sairaalaan.

– Juvalla asia on järjestetty niin, ettei sairaalahoidon tarvitse hakeutua kotisaatosta enää päivystyksen kaut-

ta, vaan reitti osastolle on alusta saakka selvä.

Saattohoito kotona vaatii hyvää ennakointia. Kotisairaalan varustukseen kuuluvat esimerkiksi lääkkeet ja kipupumppu. Lääkkeitä on oltava etukäteen ja riittävästi.

Usein omaiset haluavat, että läheisen koti säilyy mahdollisimman muuttumattomana. Sairaalarusteiden ilmestyminen kotiin vaatii tunnettyöskentelyä ja suostumuksen niin omaisilta kuin asiakkaaltakin.

– Lähestyvä kuolema saatetaan ymmärtää, mutta sitä ei vielä haluta hyväksyä. Vaikka kuolevalla voisi olla sairaalasängyssä helpompi olla, omaiset saattavat vilpittömästi toivoa, että tämä saisi nukkua vielä omassa sängyssään. Silloin tilaan sairaalasängyn varastoon jo etukäteen. Se on saatavilla, kun haastava tilanne pian on edessä.

Samoin Varjola toimii pyörätuolin ja vaippojen kanssa.

– Jokainen voi itse miettiä, koska kokisi olevansa valmis siirtymään vaippojen käyttöön. Valinta on monelle vaikea, vaatii aikaa ja ajatukseen totuttelua. En tuo asiakasta ahdistavaa vaippapinoa tämän kotiin, mutta pidän sen itselläni varalla sitä varten, kun aika koittaa.

TOIVEITA TIPOITTAIN

Varjolan asiakkaat ovat usein jo tuttuja kotihoidon puolelta. Kotisaaton alkaessa suhde hoitajan ja asiakkaan välillä saattaa syventyä.

– Usein käymme keskusteluja kuolemasta ja muista kysymyksistä, joille ei ole valmiita vastauksia. Tärkeintä on, että asiakas saa puhua ajatuksistaan ja tunteistaan avoimesti.

Asioiden miettiminen etukäteen on sekä asiakkaalle että hoitajalle arvokasta.

– Usein toiveet ja ajatukset tulevat esille vähitellen. Kuolema on niin raskas aihe, että asiakas jaksaa viipyä sen parissa ehkä vain pienen hetken jotta tapaamisella. Eräs asiakas sanoi aina muutaman asian ja huokasi sitten, että nyt vaihdetaan puheenaihetta, et-

tä jaksetaan. Pienistä huomautuksista ja keskustelunpäätkistä rakentuu kokonaisnäkemyksistä, mitä asiakas toivoo ja haluaa.

PELOTTAVA VAIKEA KUOLEMA

Kun kuolema lähestyy, kotisaattohoito tihenee. Tarvittaessa paikalle pyritään järjestämään kaksi hoitajaa, jotta hyvälle hoidolle ja keskustelulle omaisten kanssa jää varmasti aikaa.

– Usein läsnäolo omaisten kanssa vaatii jopa enemmän aikaa kuin kuolevan hoitaminen.

Kotihoidon resurssit ovat Juvalla rajalliset. Lähihoitajat hoitavat intensii-

Kotisaattohoitajan työkalupakki

- Puhelinnumerot. Lääkäri, ensihoito, sairaanhoito ja omaiset on saatava nopeasti ja eri kellonajoin kiinni. Varmista, että lista on ajan tasalla. Arvioi riskit. Keneeltä saat apua, jos kipupumppu ei yöllä toimi?

- Lääkitykset. Hoitajan velvollisuus on huolehtia, että lääkkeitä on riittävästi silloinkin, kun apteekki on suljettu.

- Varastoi tulevaa hoitoa silmällä pitäen. Varaa asiakkaalle lääkkeitä ja vaippoja hyvissä ajoin etukäteen. Myös esimerkiksi pyörätuolin voi tilata ennakoon.

- Varaa aikaa omaisten kysymyksille ja hädälle. Usein saattohoito on vaikeampi kokemus omaisille kuin kuolevalle. Hoitajan voimavaroja kuluu paljon läsnäoloon ja tunteiden jakamiseen.

- Työyhteisön tuki. Vaikka olet asiakkaan kotona useimmiten yksin, hoidon suunnittelu on tiimityötä. Jos tunnet epävarmuutta, ole rohkea ja puhu siitä.

visesti vain yhtä kotisaattohoitoa kerrallaan, mutta saattavat avustaa useammassa saattohoitokodissa. Öisin päivystää yksi hoitaja.

– Kotisaaton edellytys on, että asiakkaan luona on öisin omainen tai muu läheinen. Usein järjestely onnistuu, mutta joskus se koetaan pelottavaksi tai ahdistavaksi.

Kotisaattohoidon valinnut asiakas on aina tietoinen kotikuolemaan liittyvistä riskeistä. Esimerkiksi verensyöksy tai tukehtuminen ovat tilanteita, joihin ei kotona voida aina heti tarjota apua. Varjola kertoo suhtautuvansa rauhallisesti myös vaikean kotisaattokuoleman riskiin, ensihoitajat ovat yhden puhelun päässä.

– Usein omaiset pelkäävät vaikeaa kuolemaa paljon enemmän kuin kuoleva itse.

HOITAJANA HAUTAJAISIIN

Kuoleman jälkeen Varjola valmistelee ruumiin yksin tai omaisten kanssa.

– Ennen vainajat pestiin, mutta nykyään tehdään vain pienet laito. Ajattelun, että on tärkeää, että vainajan silmät ja leuka ovat kauniisti kiinni, kun hänet aikanaan laitetaan arkkuun. Kasvojen ilme on läheisille merkittävä asia.

Kun oma kotisaattoasiakas kuolee, häntä hoitanut lähihoitaja saa koko työyhteisön tuen. Varjola kehuu työnantajansa siitä, että työyhteisölle järjestetään aikaa ja tilaa purkaa tunteita.

– Vaikka olisi kuinka ammattilainen, niin kyllä siinä toisen kotona säännöllisesti käydessä muodostuu kiintymyssuhde sekä asiakkaaseen että hänen omaisiinsa. Kodeissa ollaan erilaisia kuin sairaalassa, ihmiset tulevat nopeasti tutuiksi ja läheisiksi.

Paikkakunta on pieni ja asiakkaiden omaisia tulee usein vastaan kaupparesiisillä. Monien omaisten kanssa Varjola pitää yhteyttä vieläkin.

– Kuulumisia ja kortteja tulee vaihdettua. Arvostan sitä, että omaiset tulevat niin lähelle hoitajaa. On kaunista ja arvokasta, että myös kuoleman hetkellä paikalla ollut lähihoitaja kutsutaan hautajaisiin. ■



VÄKEVÄ TUNNEREAKTIO VOI LAUKAISTA SYDÄNKOHTAUKSEN

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Voiko vitutukseen kuolla, kysyi muuan **Paavo Väyrynen** aikoinaan. Vastaus on kyllä. Äkillinen ja vahva tunnekuohahdus voi aiheuttaa takotsubokohtauksen. Se muistuttaa läheisesti sydäninfarktia ja vaatii aina ensihoitoa.

Takotsubokohtauksen laukaisee äkillinen ja draamallinen tunnekokemus. Suurin osa, jopa 90 prosenttia, tällaisen kohtauksen saaneista on naisia. Kyse on erityisesti menopaussin ohittaneiden naisten sairaudesta, kohtauksen saaneiden keski-ikä on 67–70 vuotta. Myös fyysinen rasitus voi aiheuttaa kohtauksen.

MITEN SYDÄNINFARKTIN JA TAKOTSUBOKOHTAUKSEN EROTAA TOISISTAAN?

Tilanteen ollessa päällä, ei mitenkään. Molempien oireina ovat voimakas rintakipu, joka ei hellitä levossa, samaan aikaan voi olla hengenahdistusta ja pahoinvointia.

Myös EKG:ssa ja sydänlihaskuvauksen merkkiainekokeissa näkyy infarktiin sopivia muutoksia. Erot tulevat esiin vasta varjoainekuvauksessa. Takotsubopotilailla ei todeta merkittäviä sepelvaltimotukoksia. Toisin kuin infarktissa, takotsubossa sydämen vasen kammio on pyörinyt ruukkumaiseen muotoon. Tästä tulee japaninkielinen nimikin: tako tsubo on mustakalojen pyyntiruukku.

SYNTYJÄ SYVIÄ EI TARKASTI VIELÄ TIEDETÄ

Syntymekanismeista ei ole varmuutta, mutta kohtauksen aiheuttaa todennäköisesti äkillinen sympaattisen hermoston aktivoituminen ja siitä seuraava runsas adrenaliinin ja muiden stressihormonien erittyminen. Noin puolella potilaista on ollut psyykkisiä tai neurologisia ongelmia ennen kohtausta. Takotsubokohtauksia on raportoitu myös tulleen samanaikaisesti aivoinfarktin tai epileptisen kohtauksen kanssa.

”SÄRKYNYT SYDÄN” VOI PARANTUA

Sairaalasta pääsee kotiutumaan yleensä muutaman päivän päästä kohtauksesta. Sydämen seinämässä voi olla liikehäiriötä muutaman viikon ajan, mutta pumppausvoima korjaantuu kuukaudessa, parissa. Arvioitu toistumisriski on noin viisi prosenttia. Yleensä kohtauksen jälkeen aloitetaan sydänlääkitys. ■

SÄRKYNNEEN SYDÄMEN MYSTEERI, SYDÄNLIITTO, SYDÄN.FI
TAKOTSUBOKARDIOMYOPATIA, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM

VANHAT OVAT SOPEUTUMISEN MESTAREITA

Ernest Hemingwayn romaani *Vanhus ja meri* kuuluu harvoihin psykologisesti luotaaviin kertomuksiin vanhenemisesta. Päähenkilö, vanha kalastaja, irrottaa veneensä laiturista ja lähtee nuorten mukaan kalastusmatkalle. Vanhus osaa kalastamisen taidot. Hän yrittää samaa suoritusta kuin nuoret, mutta ei saa saalista. Mies soutaa kauas merelle, ja vasta useiden päivien jälkeen hän saa ison kalan. Vanhuksen ja kalan pitkä kamppailu päättyy miehen voittoon. Kotimatalla hait ryntäävät ja syövät veneen mukana vedessä kuljetetun kalan.

Vain iso ruoto jää jäljelle. Tuskaisen matkan jälkeen vanhus saapuu väsyneenä satamaan kalanruoto selässään. Kyläläiset ovat huojentuneita nähdessään miehen elävän ja ihailevat suurta ruotoa. Vanhusta innostuneesti seuraavalle pojalle mies kuvaa matkaansa suurena voittona ja suurena menetyksensä.

Fyysiset voimavarat heikkenevät ja nopeus hidastuu, vaikka tekemisen taidot säilyisivät vanhetessa. On opeteltava uusia tapoja toimia ja muutettava elämän tavoitteita. Ei pysty kalastamaan kilpaa nuorten kanssa, vaikka taitoja olisi. Fyysisiin muutoksiin sopeutuminen taustoittaa ikääntymisen psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä.

Hidastuvaan elämään on löydettävä omaa arvoa ja ylpeyttä tukevia elementtejä. Kunnian säilyttäminen ja uuden minuuden rakentaminen muistojen kautta ei riitä. Päivissä on oltava elämää rikastuttavaa, sopivan hidasta toimintaa. Ja tulevaisuuttakin on suunniteltava.

Menetyksiä on paljon. Sairaudet, oman kunnan hidastuminen sekä läheisten ja ystävien kuolemat ovat tosiasioita, joita ei voi paeta. Tuleva aika vähenee ja edessä on lopullinen menetys, kuolema. Keski-ikä kriisiä on voinut käsitellä vaihtamalla työpaikkaa tai asuntoa tai eroamalla kumppanista. Nämä ratkaisut eivät ole käyttökelpoisia vanhuuteen sopeutumisessa. Heikkenemistä ja kuole-

maa ei pysty pakenemaan. Vanhenevat joutuvat sukeltamaan syvälle omaan minuuteensa ja elämän tosiasioihin pysyäkseen psyykkisesti tasapainoisina.

Hämmästyttävän monet löytävät ratkaisuja. He kestävät hyvien ja pahojen piirteidensä paljastumisen mielessään ja oppivat ymmärtämään elämänsä merkityksen. Nuoruuteen ja keski-ikään kuuluva minäkeskeisyys ja oman edun tavoittelu vaihtuvat läheisten ja ystävien sekä tulevien sukupolvien hyvän palkkiotomaksi edistämiseksi. Näköalat laajenevat, ja tyyneys valtaa mielen kuoleman pelkojen vähetessä. Elämästä tulee suuri voitto ja suuri menetys.

Vanheneminen näyttäytyy nuorille ja keski-ikäisille fyysisenä ja kognitiivisena hidastumisena ja heikkenemisenä. Toimintakykyään menettäneen vanhan ihmisen kohtaaminen saattaa nostaa heidän mieliinsä oman tulevan raihnaisuuden pelkoja. He eivät uskalla tutustua iäkkään ajatuksiin ja käsityksiin vanhenemisestä. Ikääntyminen jää vieraaksi.

Yhteiskunnassa vallitseva käsitys vanhenemisesta ja vanhuudesta painottuu fyysisiin muutoksiin, heikkenemiseen. Ikääntymisen syvällisestä psyykkisestä kehityksestä puhutaan ja kirjoitetaan liian vähän. Negatiivisuuden leima pitää yllä iäkkäiden syrjintää. Se myös heikentää nuorten ja keski-ikäisten mahdollisuuksia vanheta tyylillä. ■

PÄIVISSÄ ON OLTAVA ELÄMÄÄ
RIKASTUTTAVAA, SOPIVAN HIDASTA
TOIMINTAA. JA TULEVAISUUTTAKIN
ON SUUNNITELTAVA.





Lähihoitajalajin finalisteilla tsemppihenki päällä. Vasemmalta oikealle: Inka Myyryläinen, Alisa Vikki, Ilona Nevala, Ronja Pihlava, Saara Vuohijoki, Iida Mustonen, Elina Tapio ja Iida Lilja.

ONNITTELUKSET ANNA, INKA JA KIRSI!

TEKSTI MARI FRISK KUVAT JUSSI VIERIMAA

Taitaja-kisa käytiin tänä vuonna Porissa.

Taitaja2022

- Taitaja on ammatillisen koulutuksen suurtaapahtuma, taustaorganisaatio on Skills Finland ry
 - 50 lajia ja näytöslajia
 - 350 kilpailijaa
 - kilpailtiin Porissa 16.-19.5.
- Tutustu tarkemmin: taitaja2022.fi

Lähihoitajopiskelijoita kilpaili kahdessa sarjassa: perinteikkäässä lähihoitajalajissa sekä uudessa hyvinvointiteknologialajissa. Suurin osa näiden lajien finalisteista oli superilaisia opiskelijajäseniä.

Lähihoitajalajissa kisasi tänä vuonna kahdeksan alan opiskelijaa ympäri Suomea. Voittajana palkittiin lahtelainen **Inka Myyryläinen**, joka valittiin myös Taitajien Taitajaksi.

Hyvinvointiteknologialaji oli mukana ensimmäistä kertaa, ikärajattomassa lajissa kilpaili viisi työparia. Voittajiksi suoriutui espoolaiskaksikko **Anna Drozdova** ja **Kirsi Korpela**.

Tässä voittajien mietteitä tuoreeltaan!



Inka Myyryläinen, 18, Lahti

"Meillä oli tosi hyvä yhteishenki"

Inka Myyryläinen juhli Porissa tupla-voittoa. Inka voitti lähihoitajalajin ja hänet valittiin koko kilpailun parhaaksi eli Taitajien taitajaksi.

– Voitto oli hieno juttu, vaikka sitä oli vaikea ensin tajuta todeksi.

Inka on viimeisen vuoden lähihoitajaopiskelija Koulutuskeskus Salpauksesta. Hän valmistuu lokakuussa, osaamisalanaan sairaanhoito ja huolenpito.

– Tykkään oppia uutta ja saada uusia kokemuksia. Haluan haastaa itseni ja päästä näyttämään osaamistani, Inka perustelee lähtöään kisaan.

Myös erilainen oppimistilanne kiehtoi.

Inka valmistautui kisamatkaan huolellisesti.

– Meillä oli koulussa valmentautumistunteja ja -päiviä sekä kotihoidon simulaatiota. Keskustelin opettajien kanssa muun muassa esiintymisestä ja hyvinvointiteknologista.

Inka kertasi myös kotona oppimateriaaleja ja -kirjoja itsenäisesti.

Käytännön kokemusta Inka on saanut työharjoittelupaikastaan Päijät-Hämeen keskussairaalan päivystysosastolta.

– Minulla on vielä viikko jäljellä työharjoittelua, sen jälkeen aloitan samassa paikassa kesätöissä.

– Meillä oli muiden lähihoitajalajin osallistujien kanssa tosi hyvä yhteishenki. Tsemppasimme toisiamme, muut opiskelijat eivät tuntuneet kilpakumppaneilta, vaan kavereilta. Pidämme jatkossakin yhteyttä.

Tehtävistä mieleen Inkalle jäi erityisesti nuorille ohjattu tuokio.



– Tuntui, että se meni tosi huonosti, mutta jälkikäteen sain kuulla, että olin saanut siitä parhaat pisteet!

Mitä odotat Taitajien Taitaja -vuodelta?

– Uusia kokemuksia, on mukava päästä tapaamaan ihmisiä eri osaamisaloilta ja eri taustoista ja laajentamaan omaa osaamistani. Toivon myös kartuttavani itsevarmuutta ja rohkeutta esiintymiseen.

Taitajien Taitaja saa vuodeksi käyttöönsä palkintoauton.

– Saan auton elokuussa, nyt on ollut komponenttipulaa. Hurautan varmasti kaupunkireissulle.

Inka on Taitaja jo toisessa polvessa, hänen isänsä voitti hopeaa metallialan lajissa 90-luvulla.

– Sain paljon kannustusta vanhemmilteni ja läheisiltäni!



Kirsi Korpela, 39, Espoo

"Nauroimme poskilihakset kipeiksi"

Kirsi on toisen vuoden lähihoitajaopiskelija Omniasta. Hänen osaamisalansa on mielenterveys- ja päihdetyö.

- Ensimmäinen tunne oli epäusko, kun kuulin voitosta.
- Tehtävät olivat tosi hauskoja, tilanteissa aika kului nopeasti. Oman vuoron odottelu oli välillä tylsää, mutta keksimme tutoreiden kanssa kaikkea kivaa ja nauroimme poskilihakset kipeiksi.

Suunnittelu-aikaa oli tunti per tehtävä ja itse tehtävään oli aikaa puolesta tunnista kolmeen vartiin.

- Haastavin tehtävä oli älyjääkaappi Menu-matin käyttöönotto. Vaikeaksi tehtävän teki se, että asiakasta näyttelevä henkilö oli ohjeistettu käyttäytymään tyyliä ja lyhytsanaisesti.

Kirsin mielestä mukavin tehtävä oli ikäihmisille suunniteltu toimintatuokio, jossa apuna oli televisioon kytkettävä Hilda-järjestelmä.

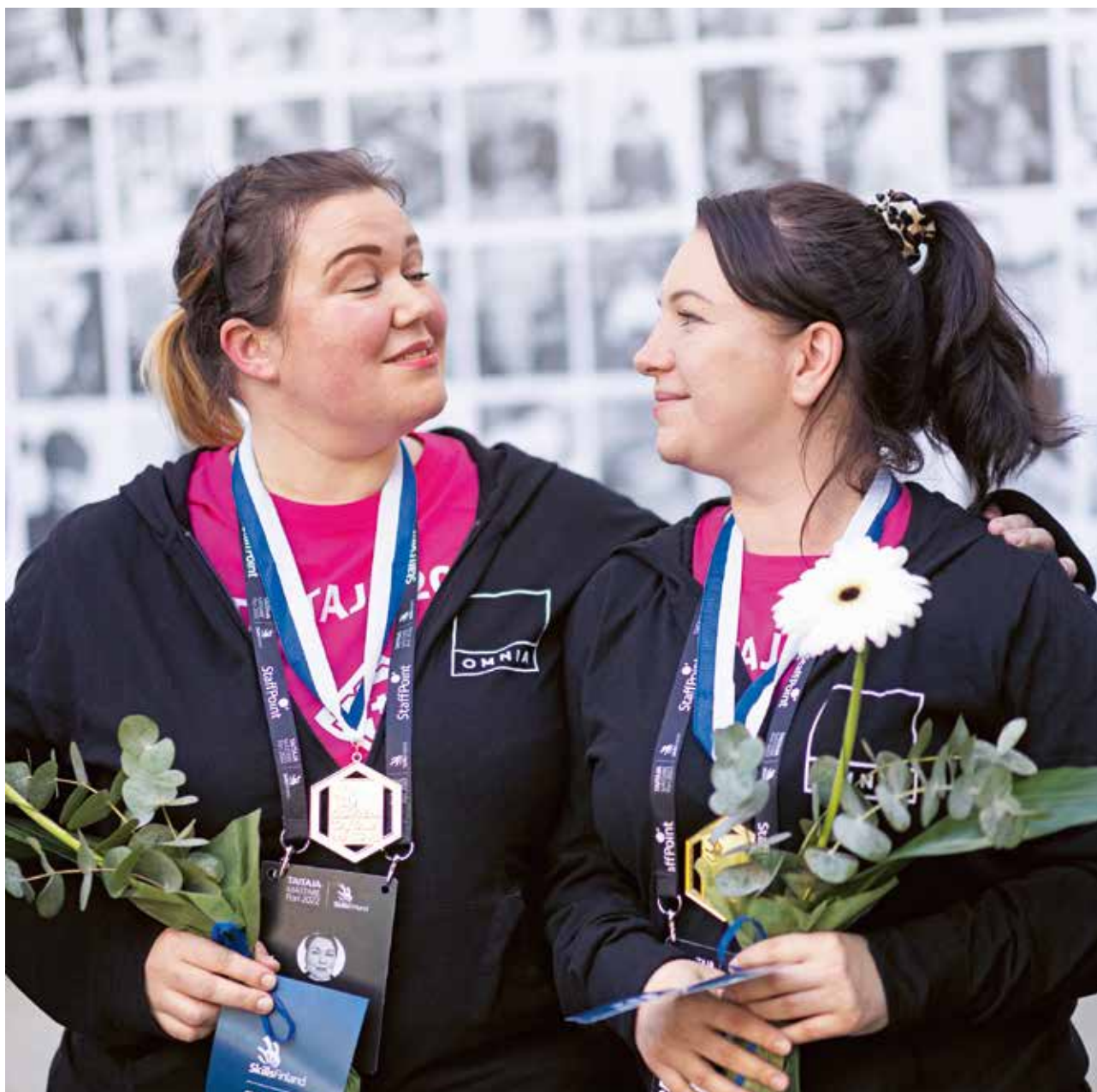
- Käytimme järjestelmää vain soveltuvin osin, vedin itse lämmittelyn. Koen, että asiakaskohtaamiset ja ryhmätoiminnan vetäminen ovat vahvuuksiani.

Kirsi lähti mukaan Taitajaan opettajan suosituksesta.

- Myös kisasta saatavat 15 opintopistettä motivoi.

Kirsi kiittelee vuolaasti pariaan Annaa:

- Yhteistyömme lokahti loistavasti kohdalleen. Työnjako toimi hyvin, Anna on erityisen taitava etsimään tietoa. Koen, että erityisesti Anna ansaitsee voiton, hän on päässyt niin urheasti kielimuurin yli.





Hyvinvointiteknologiafinalistit ja Taitaja-maskotti Skilly. Vasemmalta oikealle: Tara Meriläinen, Sanna-Maria Partanen, Kirsi Korpela, Anna Drozdova, Skilly, Milli Hänninen, Juliana Amaral Da Silva Baldivieso, Saara Lehtiö, Viivi Heljoranta, Viivi Mäkilä ja Julia Saariniemi.

Anna Drozdova, 31, Espoo "Tosi ihana kokemus"

Anna on toisen vuoden lähihoitajaopiskelija Omniasta. Hän erikoistuu lapsiin ja nuoriin.

– Tuntuu uskottamattomalta, että voitimme. Olen siitä tosi iloinen. Voitto merkitsee minulle todella paljon erityisesti sen takia, että suomi ei ole äidinkieleni.

Anna on muuttanut Espooseen Viirasta kolme vuotta sitten.

– Opiskelujen myötä kielitaitoni on kehittynyt paljon, mikä tekee opiskelemisesta helpompaa.

Anna kertoo, että yleisön edessä esiintyminen ei jännittänyt, toisin kuin tuomarien.

– En ole aiemmin osallistunut isoihin kilpailuihin. Oli mielenkiintoista päästä

näkemään myös se puoli, miten tapahtumia järjestetään.

Miten tulit lähteneeksi mukaan?

– Minulle soitettiin työharjoittelun jälkeen ja pyydettiin mukaan.

Anna kehuu kilpailutehtäviä mielenkiintoisiksi.

– Tykkäsin erityisesti robottitehtävästä, jossa suunnittelimme robotin varhaiskasvatukseen. Tosin aika tuntui loppuvan kesken, kun meillä oli niin paljon ideoita!

Anna kiittelee parityöskentelyä parinsa Kirsi Korpelan kanssa:

– Oli hyvä, kun pystyimme suunnittelemaan yhdessä ja kompensoimaan toinen toisiamme. Kirsi auttoi minua, kun en osannut jotain termiä.



LÄHIHOITAJALAJI

Mitalistit:

- 1. Inka Myyryläinen,** Koulutuskeskus Salpaus
- 2. Elina Tapio,** Novida
- 3. Iida Mustonen** Savon ammattiopisto.

Muut finalistit: Iida Lilja Vamia, Ilona Nevala ja Alisa Vikki Koulutuskeskus JEDU, Ronja Pihlava ja Saara Vuohijoki WinNova

HYVINVOINTI-TEKNOLOGIALAJI

Mitalistit:

- 1. Anna Drozdova ja Kirsi Korpela,** Omnia
- 2. Viivi Heljoranta ja Saara Lehtiö,** Ammattiopisto Tavastia
- 3. Tara Meriläinen ja Sanna-Maria Partanen,** Omnia

Muut finalistit: Viivi Mäkilä ja Julia Saariniemi, WinNova ja Juliana Amaral De Silva Baldivieso ja Milli Hänninen, WinNova

KUVA: SKILLS FINLAND





8 KÄYTÄNNÖLLISTÄ VINKKIÄ HOITAJAN PÄÄN PARHAAKSI

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Ihmisen kyky käsitellä tietoa on hyvin rajallinen. Tarkkaavaisuuden hallinta on meille kaikille vaikeaa. Hoitotyössä aivoja kuormittavat epäselvät ohjeet, kiire, häly ja keskeytykset.

1. Tunnista, mitkä asiat aivojasi kuormittavat työpaikalla.

Väsytkö puhehälyyn, jatkuviin keskeytyksiin vai siihen, että muistettavaa on niin tolkuttomasti? Kun kuormittavat tekijät ensin nimeää, sen jälkeen niitä on mahdollista muuttaa. Paljon voi tehdä itse, mutta moniin asioihin on hyvä saada mukaan koko työyhteisö.

2. Päätä, että teet yhden asian kerrallaan. Lähihoitajan työ on usein multitaskaamista. Jossakin määrin pomppiminen tehtävästä toiseen kuuluu työnkuvaan. Mutta jos on sellainen hetki tai tehtävä, että voit tehdä vain yhden asian kerrallaan, tee se.

3. Vähennä muistisi kuormaa. Kirjoita muistilappuja, tarkistuslistoja ja tee muistiinpanot tuoreeltaan, kun sovitut ja puhutut asiat ovat vielä tuoreena mielessä.

4. Työpaikan puhehälyä voi vähentää laativalla yhteisten työtilojen pelisäännöillä. Ne kannattaa laittaa myös selkeästi näkyville, jotta sijaiset ja vierailijat tietävät pelin hengen. Läpikulkua toisten työtiloissa kannattaa välttää. Äänihälytykset puhelimesta ja tietokoneesta voi poistaa, tai ainakin laittaa hiljaisemmalle.

5. Keksikää työkavereiden kanssa yhteisiä keinoja varjella keskittymistä. Eräällä työpaikalla lääkkeiden jakaja pukeutuu homman ajaksi huomioliiviin. Se on merkki muille, että nyt ei

saa keskeyttää. Kirjauksia tehdessä voi sopia, että ollaan puoli tuntia hiljaa ja hoidetaan nyt tämä. Jutellaan sen jälkeen. Työrauhahetket kunniaan!

6. Opettele hyväksi keskeyttäjäksi. Kysy, sopiiko nyt vai olisiiko vartin päästä parempi aika? Selvitä samalla kerralla useampi asia. Jos työkaveri näyttää tekevän jotakin keskittymistä vaativaa, kunnioita sitä ja palaa asiaan myöhemmin, jos mahdollista.

7. Yksityiskohdat ihminen unohtaa helposti, mutta keskenraiset asiat muistuvat hyvin mieleen. Aivoihin perehtyneet puhuvat niin sanotusta Zeigarnik-efektistä, joka on kuin alitajunnasta nouseva nalkutus. Taklaa aivojen nalkutus tekemällä lista tai listoja: mikä on kiireellisintä, mitä tehdään tänään, mitä ensi viikolla, mitkä asiat voi siirtää ensi kesään?

8. Panosta palautumiseen. Se on yksi aivokuormaa elvyttävistä tärkeistä keinoista. Pieniä taukoja tarvitaan pitkin päivää. Hermostoa rauhoittava mikrotauko on jo se, kun hengität syvään sisään ja ulos muutaman kerran. Untaan kannattaa varjella ja kunnioittaa, palautuminen tapahtuu nukkuessa. Palautua ei voi varastoon.

Lähteenä on käytetty Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija Kirsi Luokkalan luentoon Kognitiivinen ergonomia lähihoitajien työssä. SuPerin Ammatilliset opintopäivät järjestettiin 16.3.2022.

Merituulin eskariryhmä ulkoilee säällä kuin säällä, joka päivä ei kuitenkaan mennä metsään, vaan leikitään pihalla.
– Happihyppely tekee hyvää niin lapsille kuin meille aikuisille.



”JUURI NYT ÖTÖKÄT KIINNOSTAVAT KOVIN”

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MIKKO KÄKELÄ

Merituuli Kerman joogaa ja tutkii luontoa eskarien kanssa metsässä.

Päiväkoti Impivaaran eteises-
sä käy kuhina, kun parisen
kymmentä vilkasta viisivuo-
tiasta valmistautuu ulkoile-
maan. Kasvattajien apua tar-
vitaan hanskojen näpertämi-
seen, mutta muuten viisivuotiaat ovat
jo omatoimisia. Kurahousut eivät ole
kenenkään ykkössuosikki, mutta seik-
kailijat tietävät, että heillä on lupa hyp-
piä lätäköissä, kunhan päällä on niin sa-
notusti kunnon kamat.

– Koronarajoitteiden takia emme
ole juuri sisäkohteissa retkeilleet, ja lä-
himetsästä onkin tullut meille tosi tär-
keä, kertoo Merituuli.

Metsässä leikitään, liikutaan, tehdään
eskaritehtäviä, joogataan ja seikkaillaan.

– Juuri nyt ötökät ja niiden elämän
seuraaminen kiinnostavat kovin, Meri-
tuuli kertoo.

Porukalla on bongattu värejä väri-
karttoja hyödyntäen ja tehty lasku-
harjoituksia luonnonmateriaaleilla.

– Lapset ovat kirjoittaneet nimen-
sä tai nimensä alkukirjaimen kävyillä ja
muilla luonnonmateriaaleilla.

Merituuli on käynyt lastenjoogaoh-
jaajakoulutuksessa, ja soveltaa näitäkin
oppeja metsässä.

– Otamme mukaan eläinkortteja, ja
niiden avulla teemme erilaisia harjoituk-
sia ja eläin-asanoita eli jooga-asentoja.

Impivaaran lähimetsät ovat pieniä,
mutta niissä piisaa puita, käpyjä, kiven-
koloja ja muuta tutkailtavaa.

– Osa lapsista ei ole tottunut metsä-
retkeilyyn tai epätasaisella alustalla liik-
kumiseen, tämä menee myös tasapaino-
harjoittelusta.

PIHALEIKEISSÄ OPPII SÄÄNTÖJÄ

Merituuli on vakuuttunut, että moni
asia opitaan parhaiten itse tekemällä ja
kokeilemalla.

– Pyrimme siihen, ettei lapsilla oli-
si niin paljon kieltoja, vaan opit me-

• **Missä:** Vantaalainen lähihoita-
ja Merituuli Kerman työskentelee
Helsingin kaupungin päiväkoti
Impivaarassa Tapanilassa. Kaksi-
vuotisen eskarin pilottiryhmässä
on 21 viisivuotiasta lasta

• **Mitä:** Eskariryhmä ulkoilee päi-
vittäin. Lähimetsikössä leikitään
ja tehdään eskaritehtäviä.

nevät paremmin perille positiivisella
otteella.

Yhteisissä pihaleikeissä harjoitellaan
mukavan tekemisen ohella myös sään-
töjä ja pettymyksen sietämistä.

– Vielä syksyllä monia harmitti, jos
otettiin leikissä kiinni, mutta nyt siitä
on päästy eteenpäin ja lasten ehdoton
suosikki onkin rosvo ja poliisi. ■



SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

SUPERIN TOIMISTO PALVELEE

KLO 9–15

NUMEROSSA 09 2727 910 (VAIHDE)

PUHELINVAIHDE ON SULJETTU 4.–31.7.

YKSIKÖIDEN PUHELINPÄIVYSTYKSET

OVAT AVOINNA KLO 9–13 MA-TO KOKO KESÄN AJAN.

PÄIVYSTYSNUMEROT:

JÄSENYKSIKKÖ 09 2727 9140

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA 09 2727 9170

SOPIMUSEDUNVALVONTA

• KUNTA 09 2727 9160

• YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.–31.8. KASSA PALVELEE NORMAALISTI PUHELIMITSE

MAANANTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 9–13

SEKÄ KESKIVIIKKOISIN 12–15. PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

POIKKEUSAJOISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



SUPER

 **SUPER**TK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA



SUPER
lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Ilmoitustilavaraukset:
ilmoitusmyynti@superliitto.fi
tai puh. 09 2727 9275

Lehti

7-8/22

9/22

10/22

11/22

Ilmoitukset

14.6.2022

11.8.2022

13.9.2022

13.10.2022

Lehti ilmestyy

6.7.2022

31.8.2022

5.10.2022

2.11.2022



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

POSTIKORTTI

Kesä on saapunut pitkän odotuksen jälkeen kotihoitoonkin. Täällä maalla sen huomaa erityisesti siitä, että pitkät ajo-
matkat jäisillä pikkuteillä ovat vain muisto ja nyt hiekka rapisee ihanasti autonrenkaissa. Ajomatkat asiakkaan luota toiselle ovat täynnä huumaaivia alkukesän tuoksua ja kaunista, kesään heräävää suomalaista luontoa. Toimistolle on useampi kymmenen kilometriä matkaa, joten pidän ruokatauon useimmiten pellon laidassa tai metsäisellä polulla, noston hetkeksi jalkani ylös ja katselen pilviä. Mietin, miten onnekas olen saadessani tehdä töitä tällaisessa ympäristössä, vaikka talven haasteet ovat vasta haalistuneet mielestä.

Seuraava asiakas asuu kumpuilevan hiekkatien päässä. Pihaan ajaessani peurat hyppäävät vanhojen marjapuskien takaa metsän puolelle. Tänään heitä oli toistakymmentä, me usein laskemme asiakkaan kanssa niitä. Nappaan postin laatikosta sisään mennessäni ja löydän miehen suuren vanhan talon pirtistä. Hän istuu ryhdikkäästi ja selaa paikallislehteä pöydän ääressä. Huoneessa on auki kaksi televisiota, kuten aina. Minulle ei koskaan ole selvinnyt miksi niitä on kaksi ja miksi kumpikin on yhtä aikaa päällä. Hiljennän television ääniä ja mies huomaa minut. Hän hymyilee leveästi ja nousee vastaan, tunnen aina olevani odotettu vieras. On ihanaa kokea olevansa tervetullut, mutten voi välttyä ajattelemasta, että on aika surullista, kun kotihoidon käynti on hänen päivän-
sä kohokohta. Hymyilen ja kerron kuinka monta peuraa näin tänään pihassa.

Siirrymme keittiöön. Vilkaisen ohii kulkiessani miehen kauan sitten tekemää puista pientä jakkaraa. Kiiltävästä lakkapinnasta päätellen sitä on käytetty vaalien. Jakkaraan on koverrettu miehen ja hänen vaimonsa etunimet ja vuosiluku 1956. Silloin he menivät naimisiin, olemme joskus puhuneet siitä. Hän

puhuu aina kauniisti vaimostaan, jota ilman on elänyt jo useita vuosia. Sen verran, että yksinoloon on tottunut, muttei turtunut.

Mies puhua pulputtaa edellä kävellessään ja jatkaa istuessaan omalle paikalleen keittiön pöydän ääreen. Hän pärjää omassa tutussa kodissaan vielä aika hyvin, mitä nyt muisti tuppaa temppuilemaan. Tänään harmittaa puhelin, kun se soi ja soi ja sitten ei toimikaan, ei kuulu mitään. Tarkistan puhelimen, se vaikuttaa toimivan ihan normaalisti. Käymme taas yhdessä läpi, mistä napista vastataan ja ettei saa painaa sitä punaista. Kirjoitan uuden muistilapun pöydälle lääke-
dosetin viereen.

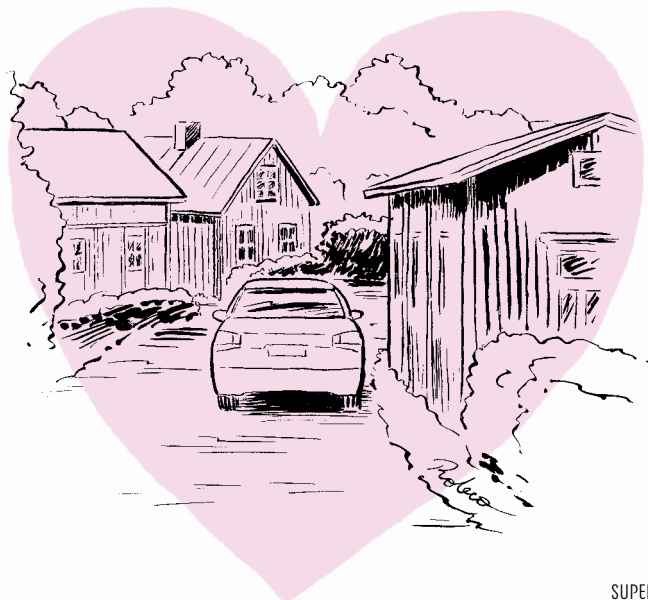
Mies selaa tuomaani postia. Mainoslehden välistä tipahtaa postikortti. Kortissa on kukkakimppua tassuissaan pitävä kissanpentu. Mies nauraa sille kuin pieni lapsi, kohentaa laseja nenällään ja lukee. Vanha ystävä pohjoisesta on lähettänyt nimipäivätervehdyksen. Mies

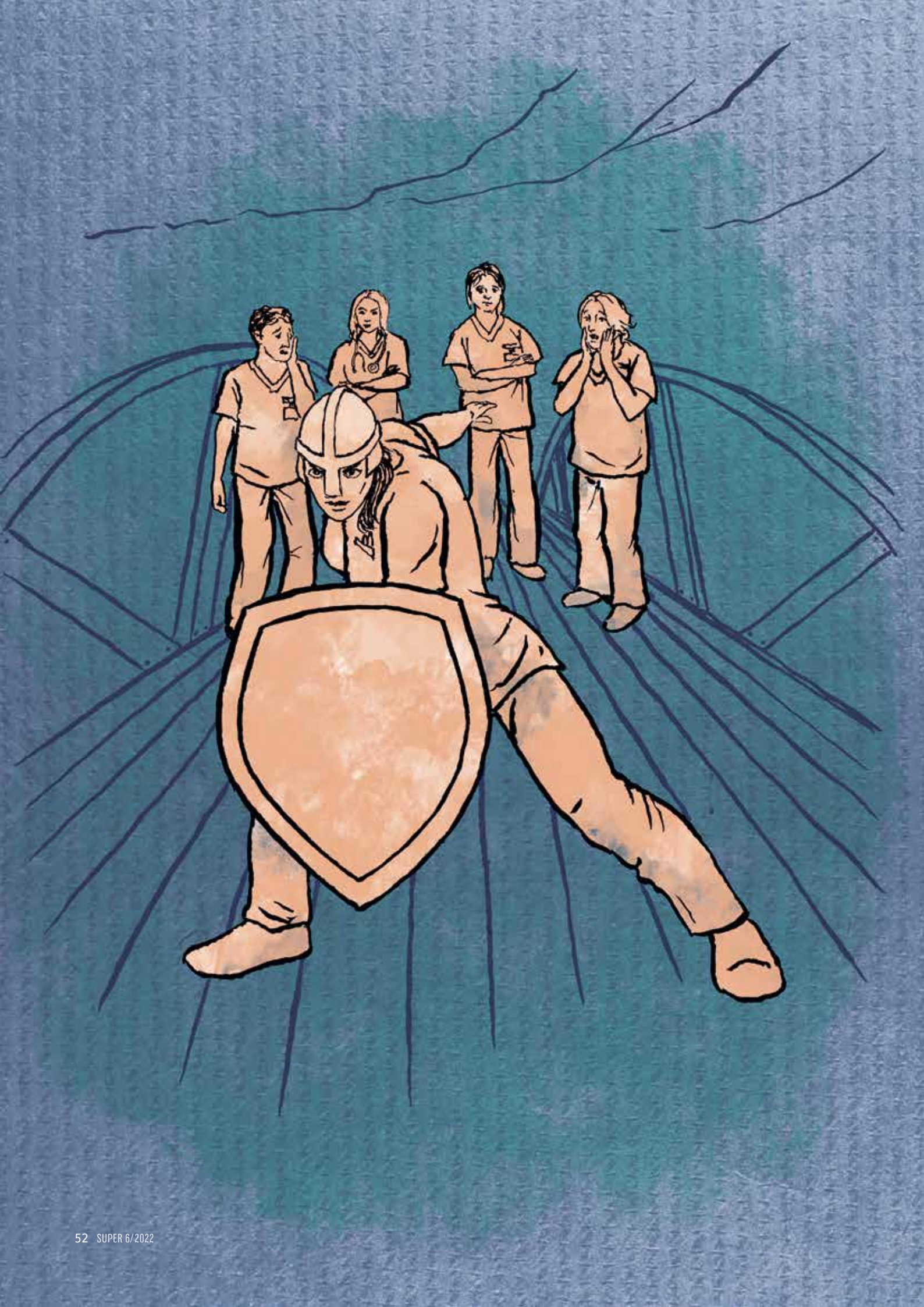
kääntää hymyillen korttia käsissään kuin joululahjaa ja ojentaa sen minullekin. Lopussa lukee, että mikset vastaa puhelimeen, olen tavoitellut sinua.

Katan hänelle lounaan, tarkistan lääkkeitä ja kirjaan käynnistäni. Lähtöä tehdessäni muistan puhelimen. Kysyn, onkos sinulla sen ystävän numero. Mies ei tiedä, mutta löydän samalla nimellä tallennetun numeron puhelimesta. Valitsen numeron, se hälyttää, ojennan puhelimen miehelle. Hämmentyneenä hän nostaa sen korvalleen ja huutaa haloota. Kuulen, miten puhelimeen vastataan ja tutun äänen kuullessaan miehen ääni sulaa ilahtumiseen ja iloiseen tervehdykseen. Juttu alkaa luistaa, niin kuin vain vanhoilla ystävillä voi.

Suljen oven lähtiessäni ja huikkaan tavan mukaan vielä miehelle keittiön ikkunasta heipat. Hän ei huomaa minua, sillä hän nauraa puhelin korvallaan ja pitelee toisessa kädessään kissanpentukorttia. Minäkin hymyilen. ■

”Hän ei huomaa minua, sillä hän nauraa puhelin korvallaan ja pitelee toisessa kädessään kissanpentukorttia. Minäkin hymyilen.”





NYT KYLLÄ SANON!

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Sosiaalisesti rohkea työntekijä ottaa riskin puhuessaan työpaikan ongelmakohdista. Rohkeus on helpompaa, kun rakenteita rytistelee koko työyhteisön hyväksi.

Uskallatko sanoa esimiehelle, jos jokin asia työpaikallasi ei tunnu oikeudenmukaiselta? Jos uskallat ja asia ei koske vain sinun henkilökohtaista hyvinvointiasi vaan koko työyhteisöä, olet sosiaalisesti rohkea.

– Sosiaalinen rohkeus perustuu empatiaan ja oman työyhteisön arvostukseen, Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Jari Hakanen** toteaa.

Rohkea ei siis yritä muuttaa työpaikkaa omaksi edukseen, vaan välittää koko työporukkinsa onnellisuudesta. Hän on eräänlainen työpaikan ritari, joka uhmaa vallitsevia rakenteita auttaakseen tai suojelemaan muita.

– Hän uskaltaa tehdä näin, vaikka oma asema vaarantuisi.

MITÄ ON ROHKEUS?

Jari Hakasen tutkimusryhmä on huomannut sosiaalisen rohkeuden olevan työyhteisöjen tärkeä mutta huonosti tunnettu voimavara. Sosiaalinen rohkeus on osa Työterveyslaitoksen kolmi-voimista tutkimushanketta.

Hakanen arvioi, että erityisesti soite-alalle sosiaalinen rohkeus tekisi hyvää. Vaikka ala on yhä hierarkkinen, monenlaisia pieniä muutoksia on mahdollista tehdä sosiaalisen rohkeuden avulla.

Opettele sosiaalisesti rohkeaksi

1. Mieti arvojasi, ovatko asiat työyhteisössä niiden mukaisesti? Onko jotakin, mitä haluaisit muuttaa?
2. Seuraa työpaikan keskustelua, huomaatko, missä menevät rohkeuden rajat? Mitä uskalletaan sanoa ja mitä ei?
3. Ota mallia rohkeasta työkaverista. Miten hän toimii? Mitä hänessä arvostat?
4. Aloita pienin askelin: Mikä olisi sellainen asia, jonka puolesta uskaltaisit nyt puhua?
5. Kysy, haluaisiko työkaveri tukea sinua asiiasi esiin ottamisessa.
6. Älä pelästy, jos rohkeutesi pettää. Sosiaalinen rohkeus on aina riskin ottamista.
7. Jos saat äänesi kuuluviin, muista että toisten rohkeus saattaa hyvinkin pettää. Valmistaudu siihen, että saatat jäädä yksin asiiasi kanssa.

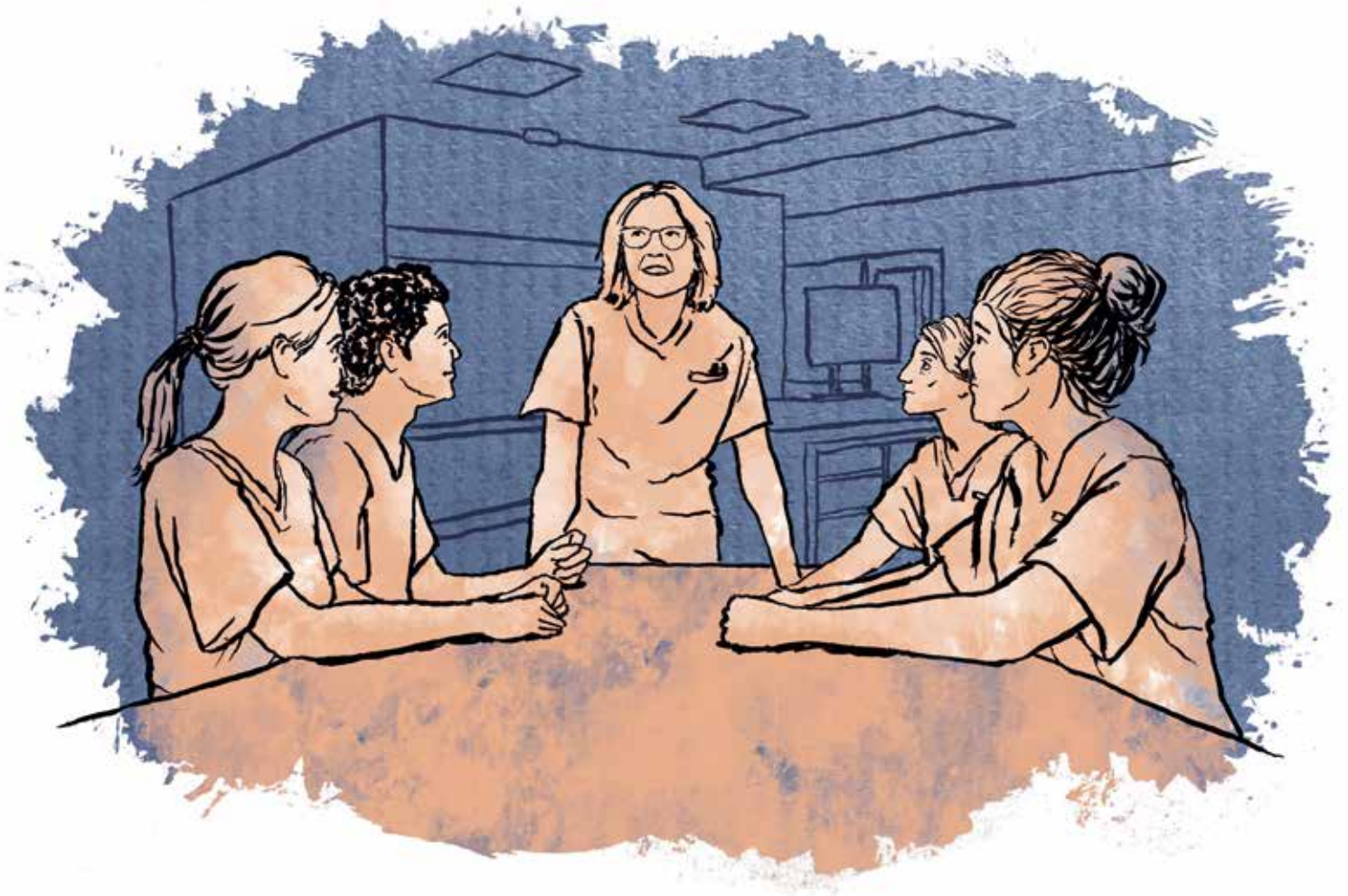
Sosiaalista rohkeutta on esimerkiksi työpaikkakiusaamiseen puuttuminen, työkaverin epäoikeudenmukaisen kohtelun esille ottaminen tai työkaverin epäasialliseen käytökseen puuttuminen. Sosiaalista rohkeutta taas ei ole omista epäoikeudenmukaisuuden kokemuksista jankkaaminen, muiden ihmisten kuormittaminen omaan työsuhteeseen liittyvillä tunteilla tai toisten asioihin väkisin puuttuminen.

– Sosiaalinen rohkeus ei ole oman edun ajamista, ei ainakaan ensisijaisesti. Sosiaalisesti rohkea lähihoitaja ajattelee työkavereidensa ja asiakkaidensa parasta. Siksi esimerkiksi rokotteesta kieltäytymisessä ei ole mitään sosiaalisesti rohkeaa.

VAIKEA KESKUSTELU TUO MUUTOKSEN

Usein sosiaalisesti rohkean työkaverin puheenvuoroa seuraa koko työyhteisön yli pyyhkäisevä huojennus: Vihdoinkin kaikkia vaivaavat asiat on sanottu ääneen!

– Sosiaalisesti rohkea tarvitsee riskinottoenergiaa. Silloin avainasemassa ovat oma ammattitaito ja työyhteisöstä välittäminen. Niiden pohjalta työntekijällä on hyvä itsetunto ja luottamus siihen, että asioita kannattaa yrittää kehittää paremmalle tolalle. ►



Sosiaalisesti rohkea tasapainoilee työyhteisön sääntöjen ja sosiaalisten rajoitusten keskellä. Mistä kaikesta on lupa sanoa? Jari Hakanen toteaa, että monella työpaikalla liikkumavaraa olisi rohkeille paljon enemmän kuin työntekijät ehkä kuvittelevat. Harva uskalttaa ottaa riskejä, vaikka asioiden muuttaminen olisi vain yhden vaikean keskustelun päässä.

– Sosiaalinen rohkeus voi olla todella pelottavaa, varsinkin, jos sitä yrittää ensimmäistä kertaa, Hakanen toteaa.

Joskus sosiaalinen rohkeus voi tarkoittaaakin sitä, että uskalttaa ottaa työpaikalla esiin onnistumisia ja positiivisia asioita.

– Sosiaalisesti rohkea voi ymmärtää, että vaikka monia asioita ei voikaan sotalalla muuttaa työyhteisön sisältä kä-

sin, on selvää, että positiivisuutta vaalivat työyhteisöt voivat paremmin.

ROHKEUS ON AINA RISKI

Sosiaalinen rohkeus on voimavara, joka vaatii käyttäjältään paljon. Kun ottaa rohkeasti ongelmakohtia esille, saattaa leimautua hankalaksi tyyppi tai joutua muuten epäsuosioon.

Epäkohtia esiin nostava saattaa tulla myös täysin tyrmätyksi. Hakasen tutkimusryhmän alustavien havaintojen mukaan julkinenkaan torjuttu tuleminen ei välttämättä satuta sosiaalisesti rohkeaa.

– Rohkean teon tekeminen voi antaa

jo niin paljon voimavaroja ja hyvää itsetuntoa ja itsetuntemusta, ettei lopputulos lopulta ole enää niin tärkeä. Tärkeintä on, että asia tuli sanottua.

ASIOIDEN MUUTTAMINEN VOI OLLA VAIN YHDEN VAIKEAN KESKUSTELUN PÄÄSSÄ.

Rohkeus kannattaa!

Vaikka et saavuttaisi toivottua tulosta sosiaalisella rohkeudella, tutkimusten mukaan jo rohkeuden ilmaiseminen työpaikalla kannattaa. Sosiaalisen rohkeuden avulla viestität työkavereille, että haluat heille hyvää ja arvostat työyhteisöänne. Tutkimusten mukaan sosiaalinen rohkeus lisää yhteisöllisyyttä ja sitoutumista työpaikalla, voimistaa ammatillista itsetuntoa ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Voi myös käydä niin, että vaikka kaikki työkaverit kahvihuoneessa olisivat samaa mieltä, kukaan ei tosi paikan tullen uskalla avata suutaan rohkean tueksi. Silloin hän jää ilman taustavoimia.

– Hyvässä työyhteisössä tällaisia tilanteita ei tapahdu. Silloinkin, kun ku-

kaan ei ole samaa mieltä rohkean kanssa, hyvä työyhteisö osaa arvostaa hänen ajatuksiaan.

KUKA OTTAA VASTUUN?

Parasta työyhteisölle on, jos sosiaalista rohkeutta näyttää oma esimies.

– Vaikka sosiaalisesti rohkea esimies on tärkeä roolimalli työntekijöilleen, usein käy käänteisesti niin, että työyhteisön ei tarvitse olla niin rohkea, kun esimies ottaa rohkeudesta vastuun.

Työyhteisössä osoitettu sosiaalinen rohkeus on suoraan yhteydessä työhyvinvointiin. Esimerkiksi esimiehen sosiaalinen rohkeus lisää koko yhteisön yhteenkuuluvuuden tunnetta, työn imua ja keskinäistä arvostusta työyhteisön sisällä. Pelokas esimies voi taas aiheuttaa työyhteisössä ahdistusta ja tunnekuormitusta.

– Kun työyhteisössä pelätään, energiaa kuluu aivan muihin asioihin kuin työtehtäviin. Työntekijöiden psykologinen turvallisuus saattaa järkkäyä, Hakanen toteaa.

SANO SINÄ!

Jos rohkea on joku muu kuin esimies, voi käydä niin, että tämä työntekijä saa

Valittaja ei ole sosiaalisesti rohkea

Sosiaalinen rohkeus on empatiaa ja hyvántahtoisuutta työyhteisöä kohtaan, epäitsekäs teko muiden hyväksi. Valittaja sen sijaan purkaa jatkuvasti vastaan, eikä pyri keksimään ratkaisuja tai lisäämään työyhteisön hyvää oloa. Usein jatkuva valittaminen kertoo kynnistymisestä, joskus jopa loppuun palamisesta. Sosiaalisesti rohkea ihminen voi työssään yleensä hyvin ja hänellä on voimavaroja auttaa yhteisöään. Loppuun palanut saattaa taas kokea jopa positiiviset muutokset turhina ja kuormittavina.

otsaansa rohkean leiman. Silloin yhden henkilön toivotaan aina sanovan vaikeat asiat koko työyhteisön suulla.

– Välttämättä tässä ei ole ongelmaa, sillä rohkea ihminen on usein hyvinvoiva työntekijä, jonka ammatillista itsetuntoa sosiaalinen rohkeus vain vahvistaa.

Rohkeus vaatii kuitenkin myös voimavaroja ja vain harva jaksaa olla rohkea koko ajan. Hankalimmissa tilanteissa rohkeus voi muodostua myös mainehaitaksi ja rohkeaa saatetaan kohdella työyhteisön valittajana. Kyseessä on kuitenkin tietoinen riski, jonka rohkea toimiessaan ottaa. Oma valinta ja vakaa ammatillinen arvomaailma saattavat tehdä negatiivistenkin seurausten kestämisestä helpompaa.

TYÖPAIKAN KYPSEYSTESTI

Jos joku on sosiaalisesti rohkea, se ei tarkoita, ettei hän pelkää mitään.

– Hän on ihminen, joka pelkää tosi paikan edessä niin kuin muutkin, mutta päättää silti toimia yhteisen hyvän parhaaksi.

Jari Hakanen sanoo, että sosiaalinen rohkeus on todellinen kypsyytesti työyhteisöille. Sosiaalinen rohkeus tuo esiin sen, miten työyhteisössä siedetään ristiriitoja ja erilaisia näkökulmia. Hakanen toteaa, että rohkeus hyvien asioiden puolesta kannattaa aina.

– Parhaimmassa tapauksessa työpaikan rohkelikko tartuttaa sosiaalisen rohkeuden myös työkalvereihinsa. ■

”ROHKEAKIN PELKÄÄ, MUTTA PÄÄTTÄÄ SILTI TOIMIA YHTEISEN HYVÄN PARHAAKSI.”



Tunnista sosiaalinen rohkeus!

Sosiaalisesti rohkea:

1. Ei valita selän takana vaan toimii.
2. Ottaa muun työyhteisön tunteet huomioon.
3. Arvostaa omaa työyhteisöään.
4. On ylpeä omasta ammattitaidostaan.
5. Toivoo työyhteisönsä parasta.
6. Uskaltaa ottaa muiden puolesta riskin.
7. Saa rohkeudestaan voimaa ja hyvää oloa, vaikka se ei johtaisikaan muutokseen työpaikalla.

"ÄITI ASUU MUUALLA JA TÄMÄ PERHE ON LAPSEN KOTI"

TEKSTI MAIJA REPO KUVA MOSTPHOTOS

Sijoitetulla lapsella on taustallaan paljon muutoksia ja menetyksiä. Varhaiskasvatuksessakin tärkeintä on turvallinen aikuinen.



Päiväkodissa kaikki sujuu. Lapsella näyttää menevän mukavasti. Kotona pakka kuitenkin hajoaa. Lapsi saa valtavia kiukkukohtauksia, mistään ei saa otetta.

– Tämä on tyypillistä traumareagointia, toteaa psykologi, opettaja ja lastensuojelun kehittämissyhteisö Pesäpuu ry:n asiantuntija **Christine Väliavaara**.

– Lapsi pinnistelee päivän hoidossa ja sitten pakka hajoaa kotona sijaisperheen luona. Joskus tilanne on päinvastainen ja reagointi näkyikin päiväkodissa.

LAPSI TUNTEE SYYLLISYYTTÄ

Pesäpuu on juuri julkaissut varhaiskasvatuksen henkilökunnalle tarkoitetun oppaan *Sijoitettu lapsi varhaiskasvatuksessa*. Sijoitetulla lapsella on taustallaan usein paljon muutoksia, menetyksiä ja haavoittavia kokemuksia. Sijoituksen taustalla voi olla monenlaisia syitä, lapsen kaltoinkohtelua, mutta myös vanhempien kuolema tai vakava sairastuminen. Sisäisen ja ulkoisen turvallisuudentunteen luominen lapselle on ensisijaisen tärkeää. Mistä turva sitten syntyy? Christine Väliavaaran mukaan kaikki lähtee luottamuksuuteen luomisesta.

– Ensin pitää luoda hyvä vuorovaikutussuhde lapseen. Monesti näiden lasten on vaikea luottaa toisiin ihmisiin. He saattavat kokea olevansa itse syyllisiä

tapahtumiin ja tuntevat häpeää. Itsetunto voi olla alhainen.

Turvallisuuden tunne on tärkeää ihan kaikille lapsille. Varhaiskasvatuksessa turvaa luodaan arkisilla rutiineilla, jotka auttavat lasta ennakoimaan päivän kulkua. Traumaa kokeneella lapsella turvattomuus herää usein juuri muutoksen hetkissä, kuten siirtymissä, retkelle lähtessä tai työntekijän vaihtuessa.

AIKUISEN ON OLTAVA TIE TOINEN TAUSTASTAAN

Sijoitetulla lapsella olisi hyvä olla päiväkodissa oma vastuuikäinen tai omahoitaja. Sijoitetun lapsen kanssa työskentelevän aikuisen tulisi olla tietoinen myös omasta taustastaan.

– Lapsen kiintymyssuhdetrauma on syntynyt lukuisissa kohtaamisissa ja kohtaamattomuuksissa, jolloin sen korjaantuminenkin vaatii hirveästi toistoja, Christine Väliavaara toteaa.

Traumaan liittyy usein myös taantuminen, jolloin jo opitussa taidossa saattaa yllättäen tulla takapakkia. Väliavaara näkee varhaiskasvatuksessa tehtävän työn äärimmäisen tärkeänä, ”tuhannen taalan paikkana”.

– Eivät ihmeet tapahdu psykologin vastaanotolla tai erikoissairaanhoidossa, vaan kyllä ne tapahtuvat arjessa, toistojen kautta, kotona, sijaisperheessä ja varhaiskasvatuksessa. ■

”USEIN NÄIDEN LASTEN ON VAIKEA LUOTTAA TOISIIN IHMISIIN.”

Aikuiset ja lapset oikeassa vireessä

Trauman kokenut lapsi voi helposti joutua joko yli- tai alivireystilaan. Vaikutukset ovat kokonaisvaltaisia ja vaikuttavat lapsen kykyyn oppia ja toimia muiden kanssa. Ylivireys tarkoittaa tunteidensäätelyn kaaosta. Sydän hakkaa ja hengitys muuttuu pinnalliseksi. Käyttäytyminen on impulsiivista ja levotonta. Aikuisen hyväksyvä ja rauhallinen läsnäolo on tärkeää. Alivireys ilmenee vetäytymisenä, uupumuksena ja vaikeutena tehdä päätöksiä. Lapsi on alakuloinen.

Kaikilla ihmisillä vireystila vaihtelee välillä. Väsyneenä kasvattajakin voi kuitenkin joutua ylivireyden puolelle. Hän saattaa reagoida voimakkaasti, määräilevästi ja rankaisevasti. Jos kasvattaja tuntee, ettei kerta kaikkiaan selviä tilanteesta, on parempi pyytää työkaveri avuksi ja vetäytyä hetkeksi pois. Tärkeintä on tietoisuus omista tunnereaktioista, jolloin pystyy myös valitsemaan sopivimman toimintatavan.

Näin tuet sijoitettua lasta päiväkodissa

Mieti, milloin itse olet tuntenut itsesi ymmärretyksi ja kohdatuksi. Milloin olet kokenut olevasi turvassa jonkun ihmisen kanssa? Todennäköisesti sinut on silloin kohdattu hyväksyvästi ja empaattisesti. Sinuun on uskottu ja sinusta ollaan oltu kiinnostuneita.

Tätä on yksinkertaisuudessaan **Daniel Hughesin** kehittämä traumatiainen PLACE-asetus.

- Tee matkaa omaan elämäsi, omaan lapsuuteesi. Millä tavalla varhaiset kokemuksesi vaikuttavat siihen, miten nyt aikuisena reagoit erilaisissa tilanteissa? Tutki haastaen, mutta lempeydellä. Omaan menneisyyteen kulkeminen ei ole aina helppoa ja joskus siihen voi tarvita myös ammattilaisen apua.

- Käytä luonnollisia seuraamuksia. Trauman kokenut lapsi ei hyödy rankaisevasta kasvatuksesta. Rankaisemalla, esimerkiksi laittamalla lapsi toiseen huoneeseen ”miittimään”, ainoastaan lisätään häpeän kierrettä. Rankaisun sijaan keksi luonnollisia seuraamuksia. Jos lapsi on rikkonut jotain, voit sanoa, että ”korjataan tämä yhdessä”.

- Huolehdi, että sijaisvanhempien, sosiaalityöntekijän ja mahdollisesti myös syntymävanhempien yhteystiedot ovat saatavilla. Henkilökunnan pitää tietää kuka saa tuoda ja hakea lapsen.

- Varhaiskasvatuksessa tulee tietää, jos lapsi on kokenut kaltoinkohtelua, mutta kaikki yksityiskohdat eivät kuitenkaan kuulu henkilökunnalle, eivätkä etenkään muille lapsille tai heidän vanhemmilleen. Lasta suojaava tarina voi olla vaikka: ”Äiti asuu muualla ja tämä perhe on lapsen koti”.

- Auta lasta löytämään omat rauhoittumiskeinonsa (kävely, pallon puristelu, huomion suuntaaminen). Aikuinen voi auttaa lasta kiinnittämään huomion tähän hetkeen esimerkiksi pyytämällä kertomaan mitä ikkunasta näkyy tai mitä ääniä kuuluu. Tämä voi auttaa siirtämään huomion pois ahdistavista ajatuksista ja tunteista.



KUNTA-ALAN NEUVOTTELUKEVÄT ON OLLUT VAIHEIKAS

TEKSTI ANNE SAINILA-VAARNO, SUPERIN EDUNVALVONTAJOHTAJA KUVA MOSTPHOTOS

SuPer haluaa ratkaista jatkuvasti pahenevan hoitajapulan, mutta sovittelulautakunnan sovintoehdotus ei siihen apuja tarjonnut.

Kuntasektorin neuvottelut aloitettiin koronaturvallisesti mutta perinteisellä tyyllillä tammikuun alussa 2022. Jo ensimmäisissä kokouksissa oli havaittavissa, että tällä kierroksella on erittäin hankalaa löytää ratkaisua, jonka koko laaja kuntakenttä voisi hyväksyä.

SuPer ja Tehy vaativat neuvotteluissa 5-vuotista pelastusohjelmaa, jossa hoitajien tehtäväkohtaisia palkkoja korotettaisiin vuosittain 3,6 prosentilla niin sanottujen normaalien palkankorotusten lisäksi. Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT:n näkemyksen mukaan minkäänlaiseen palkkaohjelmaan

ei ollut varaa. Neuvottelut loppuivatkin Kuntatalolla lyhyen heti sopimuskauden päättyessä 28.2.2022 ja työriita siirtyi valtakunnansovittelijalle.

VALTAKUNNANSOVITTELIJAN KUULTAVANA

Valtakunnansovittelija **Vuokko Piekala** kuuli osapuolia yhdessä ja erikseen. Kuntatalon neuvotteluissa kesken jääneitä sopimustekstejä työstettiin mahdollisimman pitkälle yksimieliseksi.

Valtakunnansovittelijan tehtävä oli mahdoton, koska hänellä ei ollut käytössään palkkaohjelman sopimiseen

tarvittavia varoja. Niinpä sovittelijan 29.3.2022 antama sovintoehdotus ei sisältänyt lainkaan palkkaohjelmaa ja se hylättiin.

Valtakunnansovittelija totesi, ettei hänellä ole edellytyksiä jatkaa sovittelua ja pyysi työministeri **Tuula Haataista** nimeämään sovittelulautakunnan työriidan ratkaisemiseksi. Ministeri Haatainen nimitti sovittelulautakunnan 8.4.2022.

Sovittelulautakunta kuuli täydellä kokoonpanolla osapuolia vain kerran, puheenjohtajisto pari kertaa enemmän. Edelleen näytti siltä, että yhtä ja samaa ratkaisua yritettiin saada aikaiseksi koko kuntasektorille, vaikka so-

Sote-sektori ei kohta kuulu enää kunta-alaan – Missä pöydässä sitten neuvotellaan?

Tulevaisuuden neuvottelujärjestelmä oli sovintoehdotuksen iso kompastuskivi. SuPer on pitänyt tärkeänä, että sote-uudistuksen myötä tapahtuva erkaantuminen kunta-alasta näkyy myös neuvottelujärjestelmässä. 1.1.2023 lukien sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisvastuu siirtyy hyvinvointialueille eikä sote-sektori ole enää kunta-alaa sen jälkeen.

Historiallisesta sote-uudistuksesta huolimatta KT ja muut pääsopijajärjestöt haluaisivat jatkaa neuvottelutoimintaa ikään kuin mitään uudistusta ei olisi tapahtumassa. Neuvottelujärjestelmän määrittävä pääsopimus olisi edelleen yhteinen, ja yhdessä ja samassa pääneuvotteluryhmässä sovittaisiin sekä kunta- että hyvinvointialueiden palkankorotusten kustannusvaikutuksesta. **SuPer ja Tehy ovat esittäneet uutta, kahden pääsopimuksen mallia. Siinä kunta-alalla olisi oma pääsopimuksensa ja hyvinvointialueilla omansa.** Näin siksi, että työnantajat, sovellettavat virka- ja työehtosopimukset sekä rahoitus eriytyvät jatkossa. Tämä muutos on KT:n ja muiden pääsopijajärjestöjen selvästi hyvin vaikea hyväksyä, eikä sote-sopimusta haluttaisi millään päästää erkaantumaan opettajista, teknisistä tai muista kuntasektorille jäävistä sopimusaloista.

Syynä muiden järjestöjen vastustukseen on järjestöpolitiikka. **Hyvinvointialueilla Sote ry:n jäsenet muodostavat suuren enemmistön henkilöstöstä, mikä ei selvästikään miellytä järjestökumppaneita.**

Muutoinkin kuluvaan kierrosta on leimannut se, että muut pääsopijajärjestöt vaativat samaa palkkaohjelmaa kuin hoitajat ja pyrkivät tekemään kaikkensa, etteivät hoitajat saisi enempää kuin he.

SuPer ei ole neuvotteluissa vastustamassa muiden tavoitteita, vaan hakemassa sellaista palkkaohjelmaa, jolla hoitajapula saadaan ratkaistua. Työ jatkuu edelleen.

pimusalat ovat hyvin erilaisessa tilanteessa.

SuPer toi niin Kuntatalolla, valtakunnansovittelussa kuin sovittelulautakunnallekin esille huutavaa hoitajapulaa ja mitä se konkreettisesti aiheuttaa. Me haluamme hoitajille palkkaohjelman, joka parantaa alan veto- ja pitovoimaa ja luo hoitajille näkyvän paremmasta tu-

levaisuudesta. Sopimusten tekstiasioissa päästiin jälleen hieman eteenpäin.

Sovittelulautakunta antoi sovintoehdotuksensa 10.5.2022. Palkkaohjelma siinä oli, kyllä. Mutta SuPerille ja Tehylle ei kelpaa millainen tahansa palkkaohjelma, vaan ohjelman tulee oikeasti vaikuttaa hoitajapulaa parantavasti. Sovintoehdotusta ei voitu hyväksyä. ■

Miksi SuPer ei hyväksynyt sovintoehdotusta?

Sovittelulautakunnan esittämä palkkaohjelma, virallisesti "Virka- ja työehtosopimus kunta- ja hyvinvointialan palkkarakenteita ja palkkausjärjestelmiä koskeva kehittämisohjelmasta 2023–2027" oli tasoltaan liian matala. **Ohjelman korotukset oli kytketty palkkausjärjestelmän kehittämiseen.**

Sote-sopimuksen osalta tulevaisuuden palkkausjärjestelmäksi oli jo valmiiksi päätetty "tasopalkkajärjestelmä", josta ei ole vielä lainkaan osapuolten kesken neuvoteltu. **Tämän uuden järjestelmän neuvottelujen takarajaksi oli esitetty 1.2.2024, mitä voidaan pitää epärealistisen nopeana, kun kyseessä on noin 180 000 henkilön palkkausta koskevasta työ- ja virkaehtosopimuksesta.** Mikäli sopimukseen uudesta järjestelmästä ei olisi päästy, kyseisen ajankohdan korotus olisi siirtynyt seuraavalle vuodelle.

Palkkaohjelma oli rakennettu paikallisten erien varaan. **Työnantaja olisi voinut päättää, kenelle korotusta kohdentaa ja kuinka paljon. Mitään takeita kaikkien hoitajien palkkatason noususta ei ollut.** Vahva epäily oli myös siitä, että paikallisia eria olisi tosiasiassa käytetty hyvinvointialueiden palkkaharmonisointi toteuttamiseen.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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

Työnteon keskeytys kesän aikana

TEKSTI MARIE MOD

Voit hakea työttömyyskassasta ansiopäivärahaa, jos työsopimuksessasi on sovittu työnteon keskeytymisestä tai sinut lomautetaan. Kyseinen tilanne voi syntyä esimerkiksi koulunkäynninohjaajalle, jonka työnteko saattaa keskeytyä koulun loma-ajoiksi.

Lomautus tai lomautukseen rinnastettava syy on tilanne, jossa työntekijän velvollisuus tehdä työtä ja työnantajan velvollisuus maksaa palkkaa ovat keskeytyneet kokonaan, mutta työsuhde on edelleen voimassa.

Lomautukseen rinnastettavassa tilanteessa työsopimuksessa täytyy olla sovittu palkattomista loma-ajoista, palkanmaksun keskeytyksestä tai siitä, että työnantajalla ei ole tarjota työtä kyseiselle ajalle. Päivärahaan ei ole oikeutta, jos näistä ei ole sovittu työsopimuksessa. Jos työsopimuksessa ei ole sovittu lomautukseen rinnasteisesta ajasta, tulee kassalle lähettää työsopimuksen liite, jossa lomautukseen rinnasteisesta ajasta on sovittu. Työsopimuksen liitteen tulee olla kassalla ennen hakemuksen käsittelyä. Liitettä ei huomioida enää sen jälkeen, kun päivärahahakemus on kä-

sitelty. On hyvä huomioida myös, että jos työnantaja tarjoaa lomautuksen tai keskeytyksen ajaksi muuta työtä, se täytyy ottaa vastaan tai muuten menettää oikeutensa päivärahaan.

MITEN HAEN PÄIVÄRAHAA?

Ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon. Jos teet koko-aikatyötä, lähetä hakemus takautuvasti lomautusajalta ja liitä hakemuksen mukaan työsopimus, jossa lomautukseen rinnastettavasta tilanteesta on sovittu. Jos sinut lomautetaan koko-aikaisesti, lähetä kassalle lomautusilmoitus.

Jos teet osa-aikatyötä, lähetä kassalle hakemus takautuvasti kalenterikuukaudelta ja liitä mukaan työsopimus, jossa on sovittu lomautukseen rinnasteisesta ajasta. Osa-aikatyön osalta hakemus tulee lähettää kassalle takautavas-

ti koko kalenterikuukaudelta. Maksamme sinulle soviteltua päivärahaa.

Kassa saa pääsääntöisesti tulotiedot suoraan tulorekisteristä. Jos työnantaja ei ole ilmoittanut kaikkia kassan tarvitsemia tietoja tulorekisteriin, kassa pyytää puuttuvat tiedot, kun hakemus on otettu käsittelyyn. Nopeuttaaksesi hakemuksen käsittelyä kannattaa hakemuksen yhteydessä lähettää palkkalaskelmat viimeisiltä kuudelta kuukaudelta tai edellisen lomautusjakson jälkeiseltä ajalta. Tarkista kotisivuiltamme, mitä muita liitteitä hakemukseen tulee liittää.

HUOM! Mitä huolellisemmin hakemus on täytetty, sitä vähemmän lisäselvityksiä tarvitsee pyytää ja sitä nopeammin kassa saa hakemuksesi käsiteltyä. Tämä korostuu erityisesti kesäaikaan, kun hakemusten määrä lomautusten ja työnteon keskeytysten myötä kasvaa.

Työttömyyskassa on siirtynyt käyttämään sähköisiä päätöksiä. Jatkossa kaikki päätökset näkyvät Nettikassassa. Mikäli et käytä Nettikassaa, saat edelleen päätöksesi postitse. Suosittelemme sinua siirtymään Nettikassan käyttäjäksi, tämä nopeuttaa sekä hakemuksesi käsittelyä että päätöksen toimittamista. Näet annetun päätöksen seuraavana arkipäivänä siitä, kun hakemuksesi on käsitelty.



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

Määräaikaisuuksia ketjutettiin 16 vuotta perusteettomasti LÄHIHOITAJA SAI KORVAUKSIA YLI 25 000 EUROA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Työnantaja perusteli koulussa työskennelleen hoitajan pätkätoitä sillä, että työmäärää ei voinut ennakoida. Oikeus oli eri mieltä.

Lähihoitaja oli työskennellyt valtion palveluksessa elokuusta 2004 alkaen. Virkanimike oli vaihdellut henkilökohtaisesta avustajasta lähihoitajaksi ja edelleen ohjaajaksi, mutta työnkuva oli pysynyt samana ja se oli samanlainen kuin muillakin vastaavissa tehtävissä toimineilla. Tehtävänä oli erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden ohjaaminen.

Työnantaja oli nimenyt lähihoitajan 16 vuoden aikana yhteensä 15 määräaikaiseen virkasuhteeseen. Kaikissa nimittämiskirjoissa määräaikaisuuden perustetta ei ollut kerrottu.

Määräaikaisuudet olivat asettaneet lähihoitajan heikompaan asemaan kuin samassa koulussa vakituisissa viroissa olleet työkaverit, sillä määräaikaiset virkasuhteet olivat olleet katkol-

la koulun kesätauon aikana. Lähihoitaja oli joutunut pitämään vuosilomansa etukäteen ja olemaan kesät työttömänä.

KELPOINEN SIVUTETTIIN VALINNOISSA

Keväällä 2020 lähihoitaja oli hakenut työpaikalla avoinna ollutta ohjaajan virkaa mutta ei tullut valituksi. Saman vuoden syksyllä työnantaja oli jatkanut neljää määräaikaista virkasuhdetta ja yhtä syksyn kestävästä määräaikaista virkasuhdetta, mutta näihin ei valittu, vaikka hän oli niihin kelpoinen ja halukas.

Yksi lähihoitajan hakemista määräaikaisista virkasuhteista oli vastannut hänen osaamistaan. Sen sijaan tehtävään valittu henkilö jouduttiin koulutamaan siihen.

Lähihoitaja työllistyi myöhemmin kaupungin päiväkotiin, jossa hänen palkkansa aleni yli 600 eurolla kuukaudessa.

TYÖVOIMAN TARVE OLI PYSYVÄ

Hallinto-oikeudessa työnantaja perusteli vuosia jatkunutta määräaikaisten virkojen ketjuttamista sillä, että avustajaa tarvitsevien oppilaiden määrä vaihteli lukuvuosittain ja että työmäärä oli siksi vaikeasti ennakoitavissa.

Hallinto-oikeus katsoi kuitenkin työvoiman tarpeen pysyväksi, eikä työn luonne ollut edellyttänyt määräaikaisten virkasuhteiden käyttämistä syksystä 2009 eteenpäin.

Se määräsi työnantajan maksamaan lähihoitajalle 10 kuukauden palkkaa vastaavan korvauksen, yli 25 000 euroa, viivästyskorkoineen. ■

HOITAJA JOUTUI OLEMAAN KESÄ TYÖTTÖMÄNÄ.

Virka- vai työsuhde?

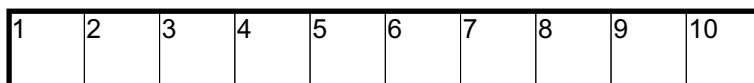
Kunnissa tai valtiolla työskentelevät henkilöt palkataan joko virkasuhteeseen tai työsopimussuhteeseen. Molemmat voivat olla määräaikaisia tai toistaiseksi voimassa olevia.

Virkasuhde laaditaan silloin, kun tehtävään liittyy julkisen vallan käyttöä. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla virkasuhteet ovat harvinaisia ja niiden käyttöä on muutoinkin pyrittävä vähentämään.

Työntekijälle työsuhde antaa virkasuhdetta enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä: Viranhaltijan työnkuvaa voidaan muuttaa neuvottelematta hänen kanssaan. Lisäksi viranhaltijan oikeutta osallistua työtaisteluihin on rajattu.

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 20.6. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumis-et-j-a-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin tuotepalkinnon. 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



Saattohoito-juttu kosketti lukijoita

Toukokuun lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin Saattohoito-juttusarjan toinen osa Sydämen viimeinen lyönti. Toiseksi eniten ääniä sai Vanhushoivan vaipparalli, juttu oli täyttä tavaraa aikuisten inkontinenssisuojista. Kolmanneksi eniten kiinnosti varastoraudanpuutetta käsittelevä Riittääkö rautaa. Superin tuotepaketin voitti Marja-Liisa Oitista, onnittelut!

Oman mummoni olen saatellut viimeiselle matkalle. Se oli raskasta mutta olen kiitollinen, että sain olla hänen luonaan, kun hän viimeisen kerran henkäisi.

SYDÄMEN VIIMEINEN LYÖNTI, S. 40

Moni läheinen on poistunut ajasta iäisyyteen, monta muistoa tulvi mieleeni.

SYDÄMEN VIIMEINEN LYÖNTI, S. 40

Aihe oli koskettava ja tärkeä. Jokaisen hoitajan tulisi osata saattohoitaa.

SYDÄMEN VIIMEINEN LYÖNTI, S. 40

Hiljainen tieto on arvokasta.

SYNTYY HITAASTI JA VANHENTUU NOPEASTI, S. 24

Asiapitoinen teksti.

MUUTOSVALMENTAJA KOHTAA ESIHENKILÖN YKSINÄISYYDEN, S. 44

Aina seurataan hemoglobiini-arvoja, mutta unohdetaan tarkistaa varastoraudan arvo.

RIITTÄÄKÖ RAUTAA? S. 36

Istuvan ja riittävän vaipan valitsemisessa on usein vaippakoulutuksen puutteen takia erimielisyyksiä ja epäselvyyksiä. Vaippojen käyttöä rajoitetaan ainakin tehostetuissa asumispalveluissa kustannusten vuoksi.

VANHUSHOIVAN VAIPPARALLI, S. 28

Aihe on ajankohtainen, tasa-arvo- ja ihmisoikeuskysymys.

"PUHUMME NAISTEN OIKEUKSISTA, MUTTA TUOMME FILIPPIINILÄISIÄ HOITAJIA HYVÄKSIKÄYTETTÄVIKSI", S. 12

Uutta tietoa anemiasta ja ferriitiinistä ja vanhan tiedon kertausta.

RIITTÄÄKÖ RAUTAA? S. 36

Turhaa vaihtaa kuivaa vaippaa, kaikki ehdottomasti koulutukseen!

VANHUSHOIVAN VAIPPARALLI, S. 28

Tärkeä asia! Toivottavasti tällä kerralla ei anneta periksi tippaakaan, vaan viedään asia loppuun asti. Näin palkat ja työolot korjaantuvat!

NYT ON MEIDÄN AIKA! S. 16

Välillä on aivan hukassa. Pää vähän selveni, kun luin tämän

AIKA VALITA, S. 52

Lehti on aina ollut hyvä, mutta tämä numero oli aivan SUPERhyvä. Oli vaikea valita parasta juttua.

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 20.6. mennessä vastanneiden kesken arvomme Merrell Vapor Glove 4 paljasjalkakengät, jotka muotoutuvat jalkaan ja myötäilevät askelia ihanteellisesti. Kenkien verkkopäällinen on pestävä ja hengittävä, ja kengät pitävät myös märällä alustalla.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 6/2022 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

SuPerin jäsenille
Sujuva työarki, kielitaito
ja monikulttuurisuus
-webinaari

26.9.2022 klo 16–18
(Teams)

Onko työpaikallasi vieraskielisiä
työntekijöitä tai oletko itse
vieraskielinen?

Mietityttääkö vuorovaikutus, työpaikan
toimintamallit ja pelisäännöt?

Miten kulttuurit näkyvät työpaikallasi?

Oletteko löytäneet hyviä käytäntöjä,
jotka haluatte jakaa?

Järjestämme keskustelutilaisuuden,
jossa sinä olet avainasemassa!

OHJELMA

SuPerin Maahanmuutto ja kielitaito
superilaisten kokemana -selvityksen
keskeisimmät tulokset

Tulosten pohjalta olemme laatineet
ohjeita superilaisille työpaikoille ja
jäsenille

Tule keskustelemaan ja kuulemaan
muiden kokemuksia ja työpaikkojen
käytäntöjä.

Ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta
20.9.2022 mennessä. Saat linkin
tilaisuuteen 21.9.2022.

Keskustele esimiehesi kanssa työajan
käytöstä ammatilliseen tilaisuuteen.
Voit halutessasi lähettää kysymyksiä
tilaisuuteen etukäteen osoitteeseen
amedu@superliitto.fi



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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



KALENTERI

KESÄKUU

- 4.6. Ylioppilassjuhlat
- 5.6. Helluntai
- 21.6. Kesäpäivänseisäus
- 24.6. Juhannusaatto
- 25.6. Juhannuspäivä

HEINÄKUU

- 3.7. Muovipussiton päivä

Jäsenmaksut työnantajan perinnässä – puuttuvatko maksut silti?

Tarkasta ja seuraa säännöllisesti palkkalaskelmastasi sekä Oma SuPer -palvelusta, että työnantaja on perinyt SuPerin jäsenmaksun. Erilaisten työnantajiin liittyvien muutosten kohdalla tai muussa tilanteessa valtakirja voi jäädä työnantajalta huomioimatta ja jäsenmaksut voivat jäädä perimättä pitkältikin ajalta. Siksi on tärkeää, että huolehdit omalta osaltasi jäsenmaksuvelvoitteestasi ja tarkistat asian säännöllisesti. Tee se vaikka saman tien!



Runo hoitajille

Sorretut enkelimme:

Ei onnea tueta pakolla

Ei oikeusvaltion sakolla

Palkkakuopasta on noustava

Silloin ilo hoivaankin joustava

Sorretun ase on lakko

Yhteinen voima työn henki

Elämän taistelupakko

Maan hoitajakin palkkansa renki

Muistakaamme tukea heitä

Maallisia enkeleitä

Hoitajat turvamme eloon

He taistelee puolestamme

Kantaa osan huolestamme

Ei alistumista nyt pakkolakiin

- Kalevi Kalliomäki

40 VUOTTA SITTEN

Ainainen kiire ja liian kova työtahti johtavat noidankehään: stressi kostahtuu hoitajien poissaoloina ja vähäinen hoitajakunta pienenee entisestään. Jatkuvien poissaolojen takia osastoilla on aina tilapäistä työvoimaa.

"Osastoillamme ei ole päivää, etteikö meillä olisi uutta työntekijää", sanoo Meilahden sisätautien klinikalla työskentelevä apuhoitaja Ulla Autio.

"Pitempiaikaisiin sijaisuuksiin ei tule yksi henkilö tuuraamaan, vaan sijaisuus on päätetty usealle henkilölle. Tämä rasittaa sekä potilaita että hoitajia. Potilaat eivät pääse nauttimaan yhtäjaksoisesti hoitosuhteesta, kun hoitajat vaihtuvat päivittäin ja työntekijöiden aika menee uuden ihmisen opastamiseen", kertoo Ulla.

APUHOITAJALEHTI 6/1982



Nyt on aika

- suositella SuPerin jäsenyyttä ja ansaita 30 euron lahjakortti
- tutustua SuPerin uusiin jäsenetuihin omilla jäsenisivuilla
- ilmoittautua elokuussa järjestettävään Sytyttävä SuPer -koulutukseen

Laukaa-Hankasalmi Ao416 järjestää jäsenilleen 40-v juhlaristeilyn M/S Rhealla la 6.8.2022. Risteily kestää kolme tuntia.

Lähtö Lutakon satamasta Jyväskylästä klo 15.

Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat 25.7.2022 mennessä irma.vuorimaa@gmail.com tai tekstarilla 050-5919 314. Saat ilmoittautumisesta vahvistusviestin. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

RISTIKKORATKAISU 5/2022

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

A P E T U P M R S G

Toukokuun ristikkokisan voitti
Nea Sälinkäältä.
Onnittelut!

SuPerin tuotepalkinto SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvottujen tuotepalkintojen voittajat ovat Tuija Rautavaaralta, Kristina Turusta ja Marjo Tornioista. Onnea! Kesäkuussa arvomme lisää SuPerin tuotepalkintoja. Tykkää lehden Facebook-sivusta ja voit olla yksi voittajista!



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____



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Pakkolaki pantiin jäihin –
pääsiäinen on ”viiden päivän
mahdollisuus” saada sopu aikaa
neuvotteluissa

SuPerin ja Tehyn lakkoa uhan-
etenemässä hallituksen ja eduskunnan välillä. Pakkolaki oli



Suomalaisten hoitajien lakko saa
tukea ympäri maailmaa

SuPer ja Tehy ovat saaneet kansainväliseltä ay-
kannustavia viestejä ja tukea palkankorotusva-



Kaksi vapaapäivää viikossa eikä
enää työtunteja vapaapäiville –
Uusi SOTE-sopimus tuo muutoksia
jaksotyöaikaan

Syyskuun alussa voimaan astuva
muutoksia jaksotyöhön. Sopimuksen
voii laskea suorien jälkeisenä



Eikö palkka tullutkaan? Palkan on
oltava pankkitilillä palkkapäivänä

Palkanmaksu on työnantajan päävelvoite. Palkka on maksettava
työntekijän pankkitilille oikean suuruisena ja oikeaan aikaan eli siten,
että palkka on työntekijän käytettävissä sovittuna palkkapäivänä.

*Lähi-
hoitajan
oma lehti
verkossa!*

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 Katja Kinnunen p. 09 2727 9258
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ötöla p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelija-asiamies Heidi Kuusisto p. 09 2727 9286
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Miika Valttonen p. 09 2727 9281
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- tietohallintopäällikkö Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- 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 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
- työympäristöasiantuntija Eija Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Aleks 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 Laitila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



KARI HULTKO

HUR MÅNGA ÄR REDO ATT TA HAND OCH SINA NÄRA OCH KÄRA HEMMA?

I åratal har SuPer talat om problemet med vårdarbristen. Problemet är tyvärr fortfarande aktuellt och har spridit sig från äldreomsorgen till hela sote-sektorn och småbarnspedagogiken.

Inom äldreomsorgen har det länge pågått en dragkamp om vårdardimensioneringen. SuPer har länge krävt vårdardimensionering eftersom det för oss är klart att endast rekommendationen aldrig kommer att räcka. Det har alltid funnits svepskäl varför rekommendationen inte följs. Klient-säkerheten har ofta riskerats trots att vårdarna har varnat för missförhållanden.

Arbetsgivarsidan har krävt att lagen gällande dimensioneringar inte borde följas eftersom det inte finns tillräckligt med vårdpersonal. Men fortfarande vill ingen befatta sig med det egentliga problemet: Hur ska vårdarbristen åtgärdas och hur ska branschen behålla sin attraktionskraft? Omsorgen och vården av klienter och patienter minskar inte trots vårdarbrist utan de har fortfarande rätt till en bra vård.

Budskapet från SuPer-medlemmarna är att lönesättning, arbetsförhållanden och arbetsbeskrivning måste ställas i ordning för att få folk att stanna i branschen och söka sig till den även i fortsättningen. Man ska lyssna på arbetstagarna för de vet bäst hur man löser vårdarbristen. Vårdarna ser alltid sakerna ur klienternas synvinkel och utöver yrkeskunnandet är även deras yrkesetik stark.

Vård- och omsorgsarbetet är ett betydande arbete ur samhällsperspektivet, och vårdarna anser arbetet vara betydelsefullt och vill göra sitt vårdarbete mycket bra. Medborgarna har rätt till den utlovade servicen och det är staten som i sista hand ska säkerställa servicen. Under kristider är detta ännu viktigare, det är en del av beredskapen och den övergripande säkerheten. Det sker inte genom att stifta tvångslagar utan genom att se till att vårdbranschen behåller sin attraktionskraft.

Om inte vårdarbristen åtgärdas måste vi skära ner ordentligt i välfärdstjänsterna. Hur många är redo att ta hand om sina nära och kära hemma, och kommer arbetslivet

att acceptera att arbetstagarna tar ledigt för att ta hand om de närstående? Är hemmen tillräckligt rymliga och säkra så att vården av de närstående är möjlig? Är vårt samhälle redo

för att folk i arbetsför ålder övergår till deltidsvårdare?

MAN SKA LYSSNA PÅ ARBETSTAGARNA FÖR DE VET BÄST HUR MAN LÖSER VÅRDARBRISTEN.

Tisdagen den 10 maj lämnade förlikningsnämnden sitt förlikningsförslag gällande kommunbranschens arbetskonflikt men gav ingen vägledning till lösning av vårdarbristen.

Hälsningar

VAD KOSTAR 40 MILJONER VÄLMÅENDEHANDLINGAR?

Lagen om äldreomsorgen föreskriver vårdpersonalens minimidimensionering. För denna lagändring kämpade SuPer i årtal. De riksomfattande rekommendationerna räckte inte eftersom det alltid fanns olika skäl varför det inte finns tillräckligt med vårdpersonal. I väntan på lagändringen växte branschens problem.

Egenkontroll var inte tillräcklig och rapportering av missförhållandena gav inte resultat. Nivån på kommunernas köptjänstavtal uppfylldes inte och inte heller vårdrekommendationerna. Allt detta orsakade försämrade service för de äldre. För dem som stridit för landets självständighet. För dem som skapat den nuvarande välfärden för kommande generationer. För dem som vårdarna respekterar och för vilka de vill göra sitt bästa, och ibland ännu mer.

Nu när lagen har trätt i kraft vill man ändå inte tillämpa den utan söker alltid nya sätt att kringgå den i vårdarbristens namn. Enligt arbetsgivarna inom den privata sektorn borde den smarta tekniken inräknas i vårdardimensioneringen. Jag saknar ord. Ska även övervakningskamerorna i trafiken räknas som poliser?

Värens förhandlingsrunda har visat att den kvinnodominerande branschen anses vara olönsam för samhället.

Äldreombudsmannen **Päivi Topo** påminner oss i en av denna tidnings artiklar att närvårdarna inom äldreomsorgen gör enorma välmåendehandlingar varje dag. Inom hemvården görs 40 miljoner besök varje år. Detta arbete har betydelse för den ekonomiska tillväxten. Endast genom fungerande omsorg får man lönsamhet även inom andra branscher, konstaterar forskaren **Hanna Ylöstalo** i en annan artikel i denna tidning.

SuPer har upprepade gånger lyft fram att det behövs lösningar för vårdarbristen, annars måste vi förbereda oss för betydande strukturella förändringar. Om vi nu inte får fram någon positiv spiral kommer kvinnorna att i allt större utsträckning lämna arbetsmarknaden för att ta hand om sina barn och äldre. En person tar hand om en person hemma. Vilken betydelse har detta för den ekonomiska tillväxten och produktiviteten?

Päivi Jokimäki



ROBERT OTTOSON



Etisk belastning vanligast inom hemvården

Inom sote-branschen hamnar varannan arbetstagare dagligen eller varje vecka i etiskt svåra situationer eftersom hon eller han inte kan arbeta i linje med sina värderingar, visar undersökningen som Arbetshälsoinstitutet har gjort. Etisk belastning är vanligast inom hemvården. Belastningen uppstår när arbetstagarna inte hinner utföra sitt arbete så bra som de skulle vilja.

Över 40 miljoner euro utbetalades förra året för patientskador

Antalet patientskador har ökat efter nedgången under coronåret 2020. Förra året fick Patientskadeförsäkringscentralen cirka 9000 anmälningar om patientskador. Var fjärde av de som ansökte om ersättning fick ett positivt beslut. De flesta ersättningsgilla skadorna gällde operationer och nedsövning.



Frågor om sommarjobb?

Sommarjobbinfo betjänar alla sommarjobbare på telefonnummer 0800 179 279. Tjänsten är öppen vardagar mellan klockan 9-15 och nås genom att ringa eller genom WhatsApp. Sommarjobbinfo ger svar på frågor om anställningsavtal, lönesättning, arbetstider och annat som har med anställning att göra. Infopunkten drivs gemensamt av Löntagarnas centralorganisationer och användning av tjänsten är kostnadsfri.

VÅRDARNA ÖVERVÄGER ATT LÄMNA BRANSCHEN

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Den privata socialservicebranschen tvingas betala en dubbel eller trefaldig jourersättning för att över huvud taget få folk till arbetsskiftet.

Den privata socialservicebranschen tvingas betala en dubbel eller trefaldig jourersättning för att över huvud taget få folk till arbetsskiftet.

Användning av jourersättning och storleken på den är ett exempel på hur allvarlig vårdarbristen är inom den privata sektorn.

– Jourersättningen kan rädda ett enskilt arbetsskift men den löser inte vårdarbristen, säger avtalsförhandlaren **Jukka Parkkola** vid SuPer.

Tre fackförbund genomförde i april-maj en gemensam medlemsenkät

vars resultat överraskade även de själva. Situationen är värre än man trott.

– Svaren och särskilt intensiteten i de öppna frågorna visar att vårdarna i praktiken är redo att byta till vilka som helst arbetsuppgifter utanför den egna branschen.

I enkätsvaren kom fram att över hälften av vårdarna inom den privata socialservicebranschen ofta eller ständigt överväger att byta arbete. Merparten överväger att lämna sote-branschen helt och hållet. De svarande uppgav att de kunde tänka sig att fortsätta anställningen hos den nuvaran-

de arbetsgivaren om de fick högre lön. Pengar var vårdarnas lösning även för arbetsgivarens problem med att anställa ny personal.

FLEXIBILITET PÅ BEKOSTNAD AV VÅRDARNAS ORKANDE

Situationen tillspetsades i och med omsorgskrisen och coronapandemin 2019. Kraven och arbetsmängden har ökat och särskilt inom äldrearbetet har omsorgsbehovet ökat. Problemen gäller hela sote-branschen, men i vinstdrivande företag är situationen sämre än inom den offentliga sektorn.

– Svaren visar att arbetstagarnas trygghet måste förbättras. Det som ur arbetsgivarens synpunkt är flexibilitet och eliminering av stelbenthet betyder för den enskilda arbetstagaren försämringar i de redan dåliga arbetsförhållandena.

Särskilt inom den privata sektorn försöker arbetsgivarna slippa sina arbetsgivarskyldigheter genom att föredra tillfälliga anställningar där arbetstagaren inte till exempel får lön för sjukdomstid eller söckenhelgersättning. Vanligt är också att skiftdlistan ändras ofta och med kort varsel.

För arbetstagarorganisationer är korrekt användning av jourersättning inte något problem i sig. Inom låglönebranschen kan jourersättningar vara betydande sett ur försörjningsaspekten. Men de återkommande dubbelskiftet och ständiga ändringar i skiftdlistan tär på arbetstagarens välmående och riskerar återhämtningen efter arbetet.

– Jourersättning är ett dyrt och ofektlöst plåster. Den betalas inte heller alltid ut utan man försöker med alla till buds stående medel få folk att arbeta övertid utan ersättning, konstaterar Parkkola.

SuPer, Tehy och Erto har gemensamt utarbetat enkäten angående vårdarnas välmående inom den privata socialservicebranschen och 3 635 medlemmar som arbetar inom den privata omsorgsbranschen och småbarnspedagogiken har svarat på enkäten. Branschens kollektivavtal SOS-TES löpte ut i slutet av april men förhandlingarna om ett nytt kollektivavtal är i gång. ■



Räcker inte den avtalade arbetstiden? LÄR DIG SÄGA NEJ!

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Vårdarna tvingas ständigt arbeta på övertid och det krävs mod av arbetstagaren att gå hem efter att arbetsskiftet enligt skiftlistan är slut. Det blir förändring först när tillräckligt många vårdare vägrar att vara flexibla, säger **Virve Aho**, sakkunnig i avtalsfrågor vid SuPer.

Hur kan jag vägra övertidsarbete?

Genom att helt enkelt säga nej till arbetsgivaren. Man kan även påminna arbetsgivaren om att arbetstagaren har skyldighet att endast utföra det arbete som har överenskommit i anställningsavtalet. Om arbetsgivaren beordrar skiftbyte har arbetstagaren rätt att underrätta arbetsgivaren att hon eller han är för trött för att utföra arbetet utan att riskera klientsäkerheten. Vårdare som arbetar inom kommun eller samkommun kan även hänvisa till förbudet mot övertid och skiftbyte som gäller tills vidare.

Hur vanligt är det med övertidsarbete inom social- och hälsovårdsbranschen?

Inom sote-branschen är det mycket vanligt med grått övertidsarbete och att arbetstiden överskrider oaktat vad som står i anställningsavtalet och skiftlistan. Vid många enheter vilas verksamheten helt på vårdarnas övertidsarbete. Situationen är allvarligast inom hemvården där det vid nästan varannan enhet utförs övertidsarbete varje vecka eller oftare. Heldygnssomsorgen för äldre är styrd

av lagen om vårdardimensionering, men långt ifrån alla enheter når den lagenliga dimensioneringen.

Varför är det regelbundna övertidsarbetet så farligt?

Den ständiga belastningen på arbetet tär framför allt vårdarnas välmående och hälsa. Personen kan inte återhämta sig om det inte finns tillräckligt med fritid. I det långa loppet riskerar ständigt övertidsarbete och ständiga skiftbyten klient- och patientsäkerheten. Etisk belastning är mycket vanlig inom sote-branschen. Arbetstagarna upplever att deras arbetstid inte räcker för att de ska kunna ge god vård för klienterna.

Vad gör jag när arbetstiden inte räcker för att utföra de avtalade arbetsuppgifterna?

När du upptäcker att arbetstiden inte räcker ska du underrätta arbetsgivaren. Du ska uppge när arbetstiden slutar, vilka arbetsuppgifter du hinner göra och vilka du inte hinner göra. Arbetsgivaren ansvarar för hur de resterande arbetsuppgifterna genomförs.

Vem bestämmer vilka arbetsuppgifter jag kan lämna ogjorda?

På en arbetsplats måste det vara känt vilka arbetsuppgifter är nödvändiga och vem bär ansvaret om något händer. Anteckningarna ska alltid göras eftersom uppgifterna som inte är antecknade har inte heller utförts. Man hör ofta av medlemmarna att arbetsgivarna föreslår att man ska låta bli att anteckna för att vinna tid.

Kan arbetsgivaren hänvisa till nödarbete?

Nödarbete förutsätter en plötslig eller oförutsedd händelse som stoppar eller hotar att stoppa arbetsgivarens normala verksamhet, eller medför fara som hotar liv, hälsa eller egendom. Dessa händelser kan till exempel vara eldsvåda eller annan storolycka. Det att arbetstagarna utför arbetet enligt skiftlistan är inget skäl att beordra nödarbete.

Och till skyddsarbete?

De anställda i normala arbetsförhållanden eller under förbud mot övertid och skiftbyte är inte förpliktade till skyddsarbete. Under strejken kan skyddsarbete utföras men det ska avtalas separat, och arbetsgivaren bestämmer inte hur mycket eller i hur stor omfattning.

Vad gör jag om arbetsgivaren ändå beordrar övertid eller skiftbyte?

Om de anställda på arbetsplatsen är för få ska man alltid göra en arbetarskyddsanmälan. Anmälan ska göras till regionförvaltningsverket (avi) om kund- och patientsäkerheten äventyras. På SuPers hemsida finns instruktioner och blankett med vilken det är lätt att göra anmälan till avi.

Varför är det så viktigt att vägra övertidsarbete och skiftbyte just nu?

SuPer och Tehy har utlyst förbud mot övertidsarbete och skiftbyte inom kommunsektorn eftersom förhandlingarna om vårdarnas nya kollektivavtal inte har framskridit. Stridsåtgärderna biter endast om medlemmarna följer dem.