

SUPER

7-8/2022



HUSIN
PÄÄLUOTTAMUSMIES
SATU KERVISEN PÄIVÄ
"PÖYDÄN VASTA-
PUOLELLAKIN ISTUU
VAIN IHMISIÄ"

PITÄISIKÖ
HOITAJIEN SAADA
PAREMPAA PALKKAA,
MINISTERI AKI LINDÉN?

**UUROTYÖ &
TERVEYS**

VÄHEMMÄN
YÖTYÖTÄ YLI
50-VUOTIAILLE

*Kehitä
keskustelu-
älyäsi!*

KOSKELA 110 VUOTTA
NETTA AULAMA
"PARASTA OVAT IHMISET"

SUPER



24

Suomi on tänäkin vuonna maailman onnellisin maa. Ovatko terveellisesti elävät muita onnellisempia vai jo valmiiksi onnelliset muita terveempiä?

52

HUSin pääluottamusmies Satu Kervinen puolustaa SuPerin jäseniä silloin, kun heitä on kohdeltu työelämässä väärin. Joskus menee tunteisiin, eikä se hävetä yhtään.



UUTISET

- 6 Tampereelle avattiin sairaalahuvipuisto
- 7 Yksityisen puolen sopimusneuvotteluissa tuloksia – Kuntapuolella vedetään kesällä henkeä
- 10 Liittojen kampanja osoitti omavalvonnan epäkohdat

EDUNVALVONTA

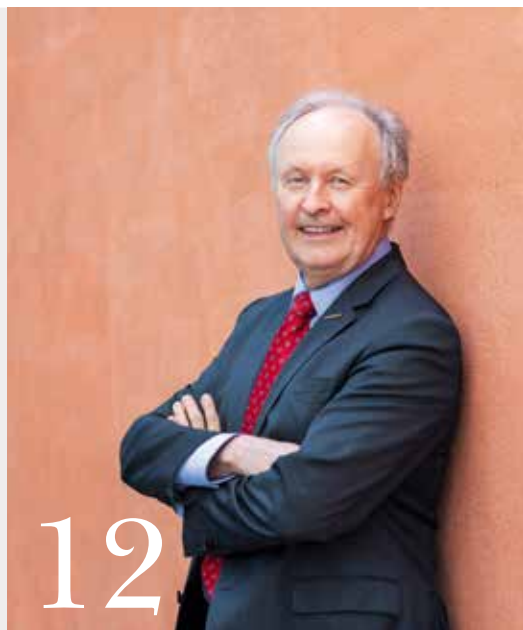
- 58 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 60 SuPer Työttömyyskassa
- 61 SuPervoitto
- 66 Palvelukortti

AMMATTI

- 15 Uusi suositus: Yli 50-vuotiaille mahdollisuus vähentää yötyötä
- 16 Ikimuistoiset kommellukset työpaikalla
- 22 Pumpulipuvuista legginseihin – Koskelan juhlassa nähtiin työasuja vuosien varrelta
- 28 Järjestyksenvalvojista tuli vanhustyön ammattilaisia
- 36 SI-nivelestä löytyy monen selkäsäryn syy
- 40 Erityisherkkä lapsi on tuntosarvet ojossa myös päiväkodissa
- 52 Pääluottamusmiehen matkassa – Millainen on Satu Kervisen työpäivä?

36

Selkävaivojen syy löytyy usein alaselän SI-nivelestä.



12

**”Hoitaja-
mitoituksesta ei
pidä tinkiä.”**

Peruspalveluministeri
Aki Lindén



28

Jani Seppälä on
monelle keikkakävi-
jälle tuttu Tampereen
Tullikamarin ovelta.
Nyt portsarin hom-
mat ovat vaihtuneet
vanhustyöhön.

ILMIÖT

- 20 Kesän villiyrtyt hoitavat sisältä ja päältä
- 24 Onnellisuus saattaa olla terveellisten elämäntapojen sivutuote
- 42 Puhu vaikeista asioista ja jousta jämsästä – Keskusteluälyään kannattaa kehittää

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 39 Anu Tevanlinna
Annetaanko sisäiselle suorittajalle lomaa?
- 57 Sydämellä Salla
Pellavaverhojen välistä

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveystietoa!
- 50 Me olemme SuPer
- 62 Superristikko
- 63 Paras juttu
- 65 Kuulumiset



Lähihoitajaopiskelija
Netta Aulama

KANSIKUVA
Mikko Käkälä



20

Luonnonyrteistä voi
valmistaa vaikka hem-
mottelevan hauteen
saunaan tai lempeän
jalkakylvyn.

Lähihoitaja 2022

MAKSUTON VERKKOTAPAHTUMA

2.9.2022 klo 9.30-15.30

Lähihoitajaopiskelijat ja opettajat! Syksyllä järjestettävässä tapahtumassa aiheina mm.: lähihoitajuuden historiaa, työturvallisuus ja työhyvinvointi, lasten ja nuorten erikoissairaanhoito, stressi ja ajanhallinta opinnoissa sekä poikkeusolot ja hoitotyö. Tulkaa kuulemaan ajankohtaisin tieto ja vahvistamaan entisestään osaamistanne. Ilmoittaudu yksin tai joukolla 31.8.2022 mennessä: superliitto.fi/lahihoitaja2022

100 %

Lähihoitaja-tapahtuman 2021 osallistuneista on kiinnostunut osallistumaan uudestaan.

OSALLISTUJAPALAUTE
5000 osallistujaa



SUPER
LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO

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

TOIMITUSSEKRETEERI
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, Suvi Elo, Mikko Käkelä,
Lotta Loikkanen, Marjaana Malkamäki,
Salla Pyykölä, Marjaana Tunturi,
Antti Vanas, Anu Väilä, Matti Westerlund.

PAINOS
80 600

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Tee kesällä hyviä päätöksiä

Kesäloma on ovella, odotettuna. Kolmantena koronavuonna on jo oppinut olemaan suunnittelemta oikein mitään erityistä, sillä aiemmat kaavailut peruuntuivat tietysti, yksi toisensa jälkeen. Nyt onkin mukava ajatella, että lomaviikoilla voi pysähtyä hetkeen. Voi tulla ja mennä oman mielen mukaan, tai olla kokonaan menemättä.

Loman tarkoitus on palauttaa voimat tulevaa työvuotta varten ja ylläpitää hyvinvointia. Siihen suuntaan pyrkivä voi tehdä itselleen rajauksia ja tavoitteita lomaa varten. Mille asioille sanon ei ja mille kyllä tänä kesänä?

Moni meistä joutuu opettelemaan sanomaan ei. Sitä erityisesti kesällä työskentelevillä on nyt mahdollisuus harjoitella, liiton julistaman ylityö- ja vuoronvaihtokiellon vuoksi. Se on tätä kirjoittaessani voimassa hyvin suurella osalla lukijoista. Myös yksityiselämässä voi miettiä, voiko ystäviä ja sukulaisia tavata rennosti, ilman emännöintiä ja seitsemää sorttia pöydässä. Tai onko suursiivoukset ja ikkunanpesut kotona ajoitettava lomalle. Ei on hyvä alku matkalla sen oppimiseen, mitä on rajattava pois omien tarpeiden ja hyvinvoinnin vuoksi.

Kyllä-sana taas voi olla käytössä joka päivä niiden asioiden kohdalla, joista jo tietää rentoutuvansa ja nauttivan. Koska istuit viimeksi mato-ongella tuijottamassa vedessä liplattavaa kohoaa? Lomalla voi poimia yksittäisiä elämyksiä ja pysähtyä niihin kerrankin, tou-

hottamatta. Luonto tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia aistien hellimiseen. Mustikat, vadelmat ja kantarellit odottavat poimijaa. Metsä tuoksuu, kimalliset pörräävät. Näitä varten ei tarvitse matkustaa kauas tai omistaa mökkiä, lähiluonto virkistää yhtä hyvin.

Tällä hetkellä näyttää siltä, että kuntapuolen neuvottelut jäävät kesän ajaksi tauolle ja ylityö- ja vuoronvaihtokiellon on päällä koko kesän. Yksityissektorin neuvottelut ovat kiivaimmillaan tässä juhannuksen alla. Seuraamalla liiton verkkosivuja tiedät, missä mennään.

Lomalla toki voit jättää nekin vähäsi aikaa huomiotta ja keskittyä hyvään kirjaan ja mansikoiden syöntiin!

Ihanaa, rentouttavaa kesää kaikille!

Päivi Jokimäki



LEENA LOUHIKARA

Maailman ensimmäinen sairaalahuvipuisto avattiin Tampereella.



Särkänniemen suunnittelema puisto ilahduttaa Taysissa lasten ja nuorten sairaalan pieniä potilaita ilmaiseksi. Huvipuistoa pääsivät ensimmäisten joukossa testaamaan myös viereisen Norlandia Voiton päiväkodin lapset.

Hyväksyikö SuPer
yksityissektorin uudet
työehtosopimukset? Lue
tuoreimmat uutiset
verkkolehdestä
superlehti.fi

Yksityissektori lähellä uusia sopimuksia

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Yksityisen sosiaalipalvelualan sekä yksityisen terveyspalvelualan työehtosopimuksissa saatiin juhannuksen alla neuvottelutulokset.

Neuvottelutulosten sisältöä eli uusia työehtosopimuksia ei julkisteta ennen kuin osapuolten halitukset ovat käsitelleet asiaa. Toteutuessaan ne koskevat yli 100 000 työntekijää.

Yksityissektorin työehtosopimuksista on neuvoteltu helmikuusta asti. Juhannusviikolla työntekijäjärjestöt SuPer, Tehy ja Erto aloittivat ylityö- ja vuoronvaihtokiellon neuvotteluiden edistämiseksi yksityisellä sosiaalipalvelualalla. Neuvottelutulos syntyi pian järjestöjen ilmoituksen jälkeen, ja työtaistelutoimi jäi lopulta noin vuorokauden mittaiseksi.

YKSITYISSEKTORI ON TAKAMATKALLA

SuPerin päätavoitteina neuvotteluissa ovat olleet palkkauksen lisäksi työhyvinvoinnin parantaminen ja houkuttelevammat työehdot. Hoitajapula koettelee koko sote-sektoria, mutta yksityis-

sektorilla tilanne on vielä julkista puolta hälyttävämpi. Sote-alan yrityksissä palkat ja työehdot ovat kauttaaltaan kuntapuolta heikommalla.

SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola** näkee, että epäkohdat ovat korjattavissa myös yksityisellä puolella. Työolojen kohentaminen hyödyttäisi hänen mukaansa työnantajiakin.

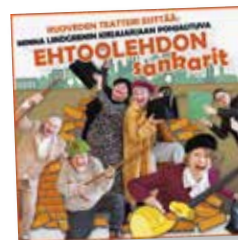
– Työntekijät jäisivät mielellään yrityksiin, jos työoloja ja palkkausta korjattaisiin. Pitkällä aikavälillä se ratkaisisi hoitajapulan.

KUNTA-ALAN NEUVOTTELUIHIN TAUKO

Neuvottelut kuntapuolen sote-sopimuksesta ja KVTEStä jatkuvat kesätaun jälkeen elokuun alussa.

Ylityö- ja vuoronvaihtokiello on voimassa sopimusaloilla toistaiseksi. SuPer ja Tehy ovat lieventäneet työtaistelutoimea lomakauden ajaksi niin, että hoitajat voivat halutessaan tehdä ylityötä ja vaihtaa vuoroa. ■

3X KESÄTEATTERI



EHTOOLEHDON MYSTEERI

Minna Lindgrenin huippuosittuun Ehtoolehto-kirjasarjaan perustuva näytelmä vie katsojat keskele seniorielämän yllättäviä käänteitä. Remontti uhkaa, mutta hoivakoti Ehtoolehdon aktiiviset asukkaat eivät alistu kohtaloonsa remonttipölyn keskellä, vaan muuttavat kimpakkämppään ja alkavat selvittää hoivakodin hämäräperäisiä tapahtumia.

Ehtoolehdon sankarit Ruoveden teatterissa 17.7. asti.



ROCK JA PUNK

Kesä vanhainkoti Virkeässä saa yllättävän käänteeseen, kun selviää, että talossa aiotaan tehdä taloudellisia leikkauksia. Asukkaat nousevat kapinaan, karkaavat ja valtaavat vielä kerran legendaarisen Lapinlahden Honkaharjun, joka on heille savolaisen rokin ja punkin mekka. Uuden musiikkikomedian pääosissa **Sakari Kuosmanen** ja **Tuija Piepponen**.

Rock'n Rollators Rauhalahden Teatterissa Kuopiossa 13.8. asti



ODOTELLAAN PERINTÖÄ

Miina-mummo on terveyskeskuksen vuodeosastolla ja tuleva perikunta juonittelee itselleen somaa mummonmökkiä keinolla millä hyvänsä. Hoitajapula, kunta päättäjäien pölyilyt ja kiinteistöalan huijarit tuovat oman lisänsä soppaan. Naurun takaa näytelmä kutsuu myös miettimään: Kuka meidän vanhoina hoitaa?

Mummon mökki Onnelan kesäteatterissa Kauhavalla 17.7. asti.

Oletko saanut työssäsi hyvää palautetta, joka on jäänyt mieleen?



Työskentelen kehitysvammaisten lasten ja nuorten kanssa. Paras palaute on, kun vuosien jälkeen kohtaa oppilaan vanhemmat ja he muistavat minut ja kertovat kuulumisia. Paras palaute on vuosia kantava luottamus ja yhteys. Heille olen osa lapsen elämää ja olen heille ollut läsnä oikealla hetkellä, vaikka juuri silloin en sitä huomannut.

Satu Kilku, Nakkila

Kyllä

86%

- Näin edesmenneen, pitkäaikaisen asukkaan omaisen kaupassa. Omainen kiitti erityisesti äitinsä viimeisistä päivistä. Tullessani kassalta omainen odotti ruusukimpun kanssa, hän halusi vielä kiittää kukilla.
- Lääkäri kehui työpanostani potilaan elvytystilanteessa ja vielä sen jälkeenkin.
- Eräs hoitolapsen vanhempi sanoi, että puhelimestakin kuulee, kuinka aina hymyilen.
- Halauksia, villasukkia ja luomuperunoita.
- Laitoin mummon hyvään asentoon yötä varten. Hän totesi, että sinä se olet perusteellisen hyvä pakkaaja.
- Sain potilaalta viskipullon hyvästä hoidosta. Mieleen se jäi varsinkin sen vuoksi, että sillä osastolla pulloja oli saanut aiemmin vain kirurgit. Pullo on hyllyssä edelleen, mukana tullut korttikin on tallessa.

Ei

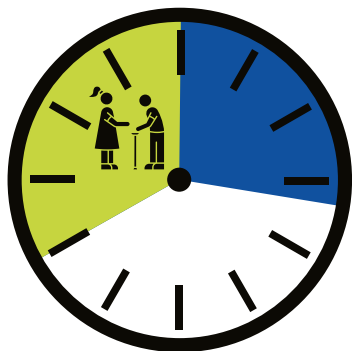
14%

- Meidän firmassa ei kiitoksia kuulu koskaan. Ai niin, saammehan me jouluna joulutortun.
- Tulee vain kritiikkiä ja neuvoja!

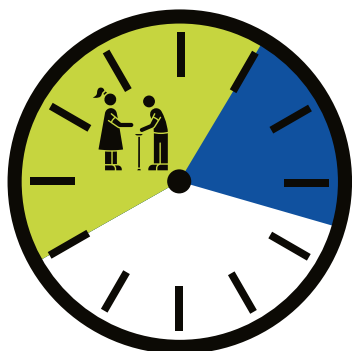


VASTAA HEINÄ-ELOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 1.8. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN TUOTE-PALKINTO. KESÄKUUSSA ARVOTUN SUPER-TUOTEPALKINNON VOITTI EMMI HELSINGISTÄ.

KUUKAUDEN LUVUT



Kotihoidossa
työpäivän pituus
on **7 t 17 min**,
josta asiakas-
työhön kuluu
4 tuntia.



Ympäri vuoro-
kautisessa
hoivassa työ-
päivän pituus on
noin **7 t 30 min**,
josta asiakas-
työhön kuluu
noin
5 tuntia.

LÄHDE: THL:N AIKAMITTAUSHANKE



Nuorilla yhä enemmän sairauspoissaoloja

Kuntatyöntekijöiden sairaspöissaolot eivät lisääntyneet viime vuonna, mutta alle 30-vuotiailla oli poissaoloja sairauden takia enemmän kuin 50-vuotiailla. Nuorten poissaoloissa korostuvat yleensä fyysisten sairauksien sijaan mielenterveys-syyt. He myös työskentelevät useammin ammateissa, joissa altistuminen koronalle on todennäköisempää. Ammattiryhmittäin eniten sairaspöissaoloja oli hoitoalalla.

LÄHDE: TTL.FI



Lähihoitajilla suurin riski sairastua koronaan

Lähihoitajilla on todettu enemmän koronatartuntoja kuin muilla sote-alan ammattiryhmillä. THL:n rekisteritutkimuksessa tunnistettiin kesäkuun 2021 loppuun mennessä 8 009 koronatartuntaa, joista 53 prosenttia oli lähihoitajilla. Rekisteristä ei selviä, kuinka suuri osa tartunnoista on saatu työstä.

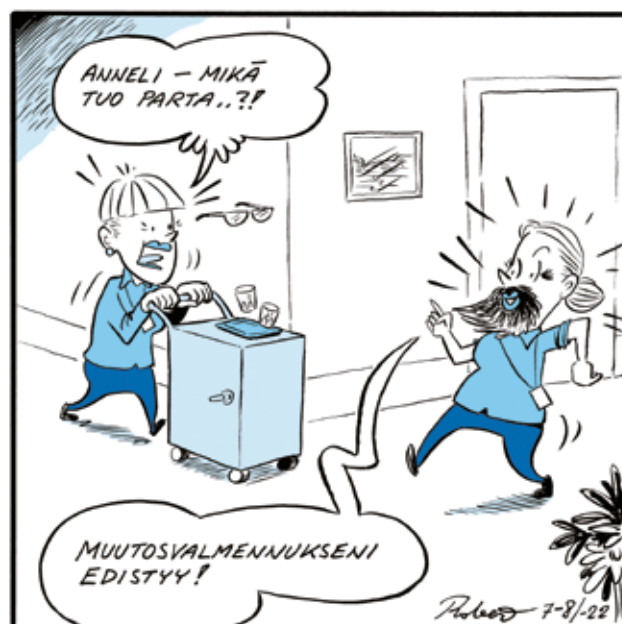
LÄHDE: THL.FI

Joka kolmas häirintäilmoitus sote-alalta

Aluehallintovirastot saivat viime vuonna lähes 2 400 yhteydenottoa häirinnästä ja kuormittumisesta työssä. Joka kolmas yhteydenotto tuli sosiaali- ja terveysalalta. Valvontapyyntöjä tehtiin yhteensä 211. Niistä kuusi eteni poliisitutkintaan.

LÄHDE: TYOSUOJELU.FI

ROBERTIN PILAPIIRROS



OMAVALVONTAA LAIMINLYÖDÄÄN JATKUVASTI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

SuPer ja Tehy toteuttivat keväällä neuvottelukierrokseen liittyvän kampanjan, jossa liitot pyysivät jäseniään ilmoittamaan asiakas- ja potilasturvallisuuden vaarantumisesta aluehallintovirastoihin. Kampanja osoitti räikeitä puutteita omavalvonnassa.

Mikä oli hoitajalittojen ilmoitus-kampanjan saldo?

Superilaiset tekivät noin kahden viikon aikana yhteensä 257 ilmoitusta, joista noin puolet tehtiin Etelä-Suomen aluehallintovirastoon. Yhteensä avien kirjaamoihin saapui 4 500 ilmoitusta. Ilmoituksissa nousi selvästi esiin omavalvonnan puutteet: työntekijöitä oli liian vähän, heillä ei kaikissa tapauksissa ollut työn edellyttämää ammattiosaamista eikä heitä ollut perehdytetty riittävästi tehtäviin. Laiminlyönnit ovat yleisiä ja toistuvia.

Millaisista vaaratilanteista superilaiset tekivät ilmoituksia?

Ylivoimaisesti yleisin syy oli yhden tai useamman työntekijän puuttuminen työvuorosta. Pahimmillaan yksittäisistä vuoroista saattoi puuttua jopa kolme työntekijää. Ilmoituksissa toistuivat tapaukset, joissa lääkeluvallinen hoitaja oli joutunut vastaamaan yksin monen yksikön lääkityksestä asiakkaita tunte-matta. Näissä tapauksissa asiakasturvallisuus on vaarantunut vakavimmin.

Milloin ja miten työntekijän on ilmoitettava työpaikan puutteista?

Ensimmäinen askel on tehdä aina

puutteet näkyväksi työpaikan omissa sisäisissä kanavissa. On tärkeää, että vaaratilanteet tulevat työnantajan tietoon, koska työnantajan on niihin myös puuttuttava. Joka työpaikalla on ilmoitusten tekemiseen oma kanavansa. Yleensä se on sähköinen ohjelma tai lomake. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan tavallisimmin käytössä on HaiPro.

Mihin omavalvontaa tarvitaan?

Omavalvonta on yksi keskeisistä työvälineistä joka ikisessä vanhusta- ja vammaispalveluyksikössä ja päiväkodissa. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan vastaat määräykset tulevat terveydenhuoltolaista. Omavalvontasuunnitelmasa määrittämään esimerkiksi se, kuinka paljon työntekijöitä tarvitaan ja minkälaisista ammattiosaamista heiltä vaaditaan, jotta palveluiden laatu ja turvallisuus vastaa toiminnan edellytyksiä. Korona-aikana on korostunut riskien arvioinnin merkitys; omavalvonnalla ehkäistään ennalta ja varaudutaan vaaratilanteisiin.

Kuka huolehtii siitä, että omavalvontasuunnitelma on ajan tasalla?

Omavalvontasuunnitelman laatiminen on työnantajan tehtävä. Se kan-

nattaa tehdä yhteistyössä työntekijöiden edustajan kanssa. Työnantaja vastaa siitä, että suunnitelma on ajantasainen. Suunnitelmaa on päivitettävä aina kun toiminnan luonne muuttuu. Esimerkiksi iäkkäiden ihmisten hoitoisuus voi muuttua nopeasti, jolloin henkilöstömitoitus on tarkistettava.

Mistä näen työpaikan omavalvontasuunnitelman?

Omavalvontasuunnitelma on kirjallinen dokumentti. Sen on oltava helppo saada ja työntekijöiden, asiakkaiden ja heidän omaistensa luettavissa. Suunnitelma käydään aina myös huolellisesti läpi uusien työntekijöiden kanssa.

Mistä tiedän, onko ilmoitus tehtävä aluehallintovirastoon vai Valviraan?

Ilmoitukset tehdään sen alueen aluehallintovirastoon, jonka toimialueella työpaikka sijaitsee. Valvira on oikea osoite silloin, kun työnantajalla on toimintaa eri paikkakunnilla useamman avin alueella. Tällaisia ovat esimerkiksi yksityiset hoiva- ja terveysjätit.

Kysymyksiin vastasi SuPerin asiantuntija **Elina Ottela**.



KARI HULKIO

HOITAJAPULA EI RATKEA SELITTELEMÄLLÄ

Kirjoitan tätä kesäkuussa, kun yksityisen puolen TES-neuvotteluja käydään vielä kiihkaasti. Julkisen puolen neuvotteluja jatketaan elokuussa, mutta koko kesän seuraamme tarkasti mitä tapahtuu.

Hoitajapula on todellista. Sitä ei voi mitenkään piilotella ja selitellä. On aivan tavallista, että viikon aikana on monta sataa työvuoroa täyttämättä. Työnantajat tarvitsevat koulutettua työvoimaa, ja paljon.

Kuten olette huomanneet, työpaikoilla on nyt kova kilpailu ammattitaitoisista hoitajista. Moni työnantaja käyttää rekrytointiin paljon rahaa. Tarjolla on erilaisia palkkioita ja houkuttimia.

Asiassa on hyviä ja huonoja puolia: Työntekijä saa palkkaa enemmän, mikä on hieno asia. Sitähän liittokin tavoittelee, mutta sillä erotuksella, että liitto hakee parempaa palkkaa työehtosopimusten kautta kaikille. Toisaalta työn kehittämisen kärsii. Vaikka työ tehdään hyvin ja huolellisesti, jää pitkäjänteinen kehittämistyö tekemättä. Sil-

lä on aina vaikutusta hoitotyön laatuun ja työn mielekkyyteen, ja nämä asiat ovat puolestaan osa hoitajapulan ratkaisua. Suuri kysymys on edelleen, mitä TES-ratkaisuilla voidaan tehdä asian hyväksi? Paljon. Kyse on palkasta ja työolosuhteista.

Elokuussa näemme, kuinka moni hoitajista on tarttunut tilaisuuteen rekryrahojen houkuttelevana. Kuinka moni on sanonut itsensä irti vakituisesta työpaikasta ja tekee töitä vuokrafirman kautta. Kuinka moni on mennyt paremmilla työsopimusehdoilla toiselle työnantajalle töihin?

Moni on ehdottanut, että hoitajapula ratkaistaisiin ottamalla enemmän käyttöön teknologiaa. Olen teknologian ja digitalisaation kannattaja, sillä se helpottaa hoitotyötä monessa tilanteessa. Teknologia kuitenkin myös kuormittaa. Osa käytössä olevista ratkaisuista työllistää ja sitoo hoitajia, eikä todellakaan vapauta aikaa asiakas- ja potilastyöhön. On tarkkaan mietittävä mihin

ja miten teknologiaa käytetään. Ke-
vään aikana tehdyssä tutkimukses-
sa kävi ilmi, että lähihoitajat käyt-
tävät teknologiaa työssään erittäin
paljon. Se ei ole vajaakäyttöä, vaika

näin usein kuulee sanottavan. Sekin tuli selvitettyä, että lähihoitajilla on paljon osaamista teknologian käyttöön.

TYÖPAIKOILLA ON NYT KOVA KILPAILU AMMATTITAITOISISTA HOITAJISTA.

Mitä muuta elokuussa tapahtuu? Uusia opiskelijoita tulee työssäoppimisjaksolle. Uusi termi on koulutusopimus, mutta vanha on kuvaavampi. Otetaan heidät hyvin vastaan, opetetaan heitä ja opitaan heiltä- tulevilta kollegoilta. Kysytään myös aina: Olethan jo Superin opiskelijajäsen?

Elokuu on muuten saanut suomenkielisen nimensä elonkorjuusta eli viljan keräämisestä. Olisiko se enne?

Silja



"HOITAJAT TARVITSEVAT OMAN PALKKAOHJELMANSA"

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **ANNA AUTIO**

Hoitajista on ollut pulaa ennenkin, mutta nyt sosiaali- ja terveydenhuollon kriisi on niin syvä, että tarvitaan uusia ratkaisuja. Hoitajamitoituksesta ei pidä tinkiä, sanoo peruspalveluministeri **Aki Lindén**.

1 Miltä kesä näyttää sote-palveluissa?

Henkilökuntaa ja sijaisia ei ole saatavilla niin paljon kuin olisi tarvetta, ja toimintoja joudutaan vähentämään. Näyttää siltä, että joillakin alueilla palveluiden määrä on riittämätön. Itselleni tutuin alue on erikoissairaanhoido, jossa supistetaan elektiivisiä toimintoja eli kiireetöntä hoitoa. Kotihoidossa sen sijaan ollaan tilanteessa, jossa on lähes mahdotonta ajatella, miten toimintaa voisi supistaa. Ihmiset jäisivät silloin ilman hoivaa ja hoitoa.

2 Miten on mahdollista, että kansalaisten oikeus peruspalveluihin ei kesän aikana toteudu?

Jokainen haluaisi, että tilanne olisi parempi. Jotta vakituinen henkilökunta saisi pitää merkittävän osan vuosilomastaan kesällä ja jos sijaisia ei ole saatavilla, vaihtoehdoksi jää hallit-

Aki Lindén

- Ensimmäisen kauden kansanedustaja, perus- ja perhepalveluministerinä Krista Kiurun perhevapaan sijaisena syksyyn asti.
- Toiminut Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin johtajana ja Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin toimitusjohtajana.
- Terveystenhuollon ja terveyspolitiikan aktiivinen keskustelija ja vaikuttaja.

tu sulkua. Saattaa olla, että jossain päin Suomea on ajautettu hallitsemattomaan tilanteeseen. Se ei ole poliittisesti hyväksyttävä.

3 Sinulla on pitkä tausta terveydenhuollon hallinnollisissa tehtävissä ja olet seurannut hoitajapulaa pahenemista aikaisemmin työnantajan näkökulmasta. Miten eri tavalla katsot asiaa päätäjänä?

Terveystenhuollon johtajalla on konkreettinen vastuu siitä, mitä tehdään, kun henkilökuntaa ei ole tarpeeksi. Nyt olen tekemisissä sen kanssa, pitääkö lainsäädännössä, valtion budjetissa tai koulutusjärjestelmässä tehdä muutoksia, jotta tilanne kentällä paranisi.

4 Miten hoitajapula ratkaistaan?

Hoitajia on tarvittu enemmän aikaisemminkin ja tilanteista on selvitty erilaisin ratkaisuin, esimerkiksi lisäämällä koulutusta. Kysymys kuuluu, olemmeko nyt uudella tavalla aiempaa syvemmän kriisin edessä. Väittäisin, että näin näyttää olevan. Ministeriössä käynnistettiin maraskuussa hanke, jossa tähän pureu-



dutaan. Tarvitsemme erilaisia keinoja tilanteen korjaamiseen. Yksi esimerkki on havainto siitä, että teknologiset innovaatiot vievät hoiva-alalla työntekijöiden työaikaa. Kirjaamiseen ja muuhun kuluu sairaalamaailmassa jopa tunteja päivässä. Täytyy katsoa, voisiko tätä muuttaa.

5 Kuinka toimivana ratkaisuna pidät työperustaista maahanmuuttoa?

Myönnän maahanmuuton välttämättömyyden, mutta kuinka pysyvä ratkaisu se on hoiva-alalla? Emme saa valmiiksi koulutettua, suomen kielistä osaavaa henkilöstöä maahanmuuton kautta, vaan joudumme lisäkouluttamaan heitä vuoden tai useamman ja varmistamaan heidän kielitaitonsa. Ongelma on Euroopan laajuinen, hoitajista on pulaa itse asiassa koko kehittyneessä maailmassa, eikä ole takeita, että Suomeen tulevat hoitotyöntekijät jäisivät tänne pidemmäksi aikaa.

6 Olet julkisesti kannattanut hoitajien palkkaohjelmaa ja sanonut, että hoitajat ansaitsisivat paremman palkan. Oletko edelleen tätä mieltä?

Työmarkkinamekanismi toimii yksinkertaistetusti niin, että valtio kuittaa hyvinvointialueen indeksin kautta sen, mitä työmarkkinoilla ratkaistaan. Hallitus ei ole operatiivinen työnantaja. Henkilöstön saatavuuden osalta olen sitä mieltä, että kysyntä ja tarjonta ratkaisee. Meillä ei voi olla tilannetta, jossa hoitohenkilökunta jäisi jälkeen muun yhteiskunnan palkkakehityksestä ja saisimme silti mielin määrin hoitajia töihin. Isosti ottaen meillä on niin kova työvoimapula tällä alalla, että tarvitsemme hoitajien omaa palkkaohjelmaa.

7 Miten varmistetaan, että vanhukset saavat tarvitsemansa palvelut ensi vuonna toimintansa aloittavilla hyvinvointialueilla?

Meillä on nyt noin 75 000 lähihoitajaa ja saman verran sairaanhoitajia ja muita amk-tutkinnon suorittaneita hoitoalan ammattilaisia. Tämä on reaalinen työvoima, jonka kanssa olemme tekemisissä. Joudumme sopeuttamaan palvelujärjestelmää ja hakemaan sieltä ratkaisuja. En usko, että alalta poistuneet hoitajat laajasti palaisivat tehtäviin, vaikka työolot paranisivat. Moni on ollut kauan muissa tehtävissä, ja valinnassa painavat niin yksilölliset työhistoriat kuin perhe- ja elämäntilanteet. Samaan aikaan meidän on haettava pitkään aikavälin ratkaisuja tulevaisuutta varten. Hoitajamitoituksesta ei pidä tinkiä.

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Hyvästit tuuletukselle ja kelmutukselle! Haava tarvitsee kosteat, lämpimät ja puhtaat olosuhteet

Haavanhoito on muuttanut paljon. Nykyään potilaiden joutuminen on yhtä



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

Syyskuun alussa voimaan astuvat muutokset jaksotyöhön. Sopimuksen mukaan työntekijät enää voi laskea vuoron jälkeisen



Suomalaisten hoitajien lakko saa tukea ympäri maailmaa

SuPer ja Tehy ovat saaneet kansainväliseltä ayliikkeen kannustavia viestejä ja tukea palkankorotusva



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!*



Uusi suositus:

YLI 50-VUOTIAILLA TULISI OLLA MAHDOLLISUUS VÄHENTÄÄ YÖTYÖTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Ikääntyvien työntekijöiden työn kuormittavuuden keventäminen todennäköisesti vähentäisi sairauspoissaoloja ja pidentäisi työuria.

Työterveyslaitoksen päivite-tyissä työaikasuosituksissa annetaan ensimmäistä kertaa omat suositukset ikääntyville työntekijöille. Niiden mukaan yli 50-vuotiaille tulisi tarjota mahdollisuus tehdä vähemmän yötyötä ja välttää lyhyitä työvuorovälejä, jotta työstä voi palautua riittävästi.

Tarvittaessa yli 50-vuotiaille tulisi antaa mahdollisuus myös lyhyempään kokonaistyöaikaan ja lyhyempiin työvuoroihin.

Ikääntyminen heikentää yötyöhön sopeutumista ja lisää palautumisen tarvetta raskaiden työvuorojen jälkeen. Vuorotyön terveysriskit koskevat kaikenikäisiä, mutta ne lisääntyvät jo 40 ikävuoden jälkeen, sanoo tutkimusprofessori **Mikko Härmä** Työterveyslaitoksesta.

– Unettomuuden yleisyys kasvaa ja päivällä nukkuminen yövuoron jälkeen on hankalampaa. Ikääntymisen myötä lisääntyy myös vakavampien terveysriskien todennäköisyys.

Ikääntymisen vaikutukset vuorotyöhön on tunnistettu jo aikaisemmin, ja näyttää siltä, että niitä on myös jossain määrin huomioitu työelämässä. Työterveyslaitoksen seurannan perusteella 55–64-vuotiaat vuorotyöntekijät tekevät vähemmän yövuoroja kuin esimerkiksi 25–34-vuotiaat. Ikääntyneillä on myös pääsääntöisesti vähemmän peräkkäisiä yövuoroja. Näin on myös sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla.

SOTE-ALALLA TEHDÄÄN ENTISTÄ ENEMMÄN YÖTYÖTÄ

Työaikasuositukset ovat tarpeen sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla, jossa

tehdään paljon jaksotyötä ja työvuorot ovat epäsäännölliset. Käytännössä suositusten noudattaminen voi olla vaikeaa. Etenkin vanhustenhuollossa vuorotyö on lisääntynyt ja lisääntyy yhä, kun asiakkaat ovat entistä vaikeamphihoitaisia ja yövuoroihin tarvitaan enemmän työntekijöitä.

Vuorotyön vaikutukset ovat yksilölliset, eivätkä kaikki kärsi unettomuudesta. Suositukset tulisi kuitenkin ottaa vakavasti, jos vuorotyö koettelee terveyttä.

– Kaikkia yli 50-vuotiaita ei tietenkään voida vapauttaa yötyöstä. Työterveyshuollon seurannassa tulisi etsiä vaihtoehtoja erityisesti silloin, jos terveyshaittoja tulee, Mikko Härmä toteaa.

Yhdeksi ratkaisuksi Työterveyslaitos ehdottaa yhteisöllistä vuorosuunnittelua, jossa työntekijät voivat paremmin itse vaikuttaa omiin työvuoroihinsa. ■



NÄMÄ KOMMELLUKSET MUISTAN!

KOONNUT **MARI FRISK** KUVITUS **ROBERT OTTOSSON**

Töissä sattuu ja tapahtuu. Kun tilanne on päällä, sattumus toki nolottaa, mutta myöhemmin kämmeille voi jo naurata – tai ainakaan ei enää itketä niitä muistellessa.

Työskentelin parikymppisenä kotihoidossa. Yksi asiakkaista oli noin 80-vuotias rouva, joka asui samanikäisen puolisonsa kanssa. Rouva oli sitä mieltä, että kävin heidän luonaan vain siksi, että olin aikeissa vietellä hänen miehensä, hyvä, ettei päälle käynyt.

Ritva

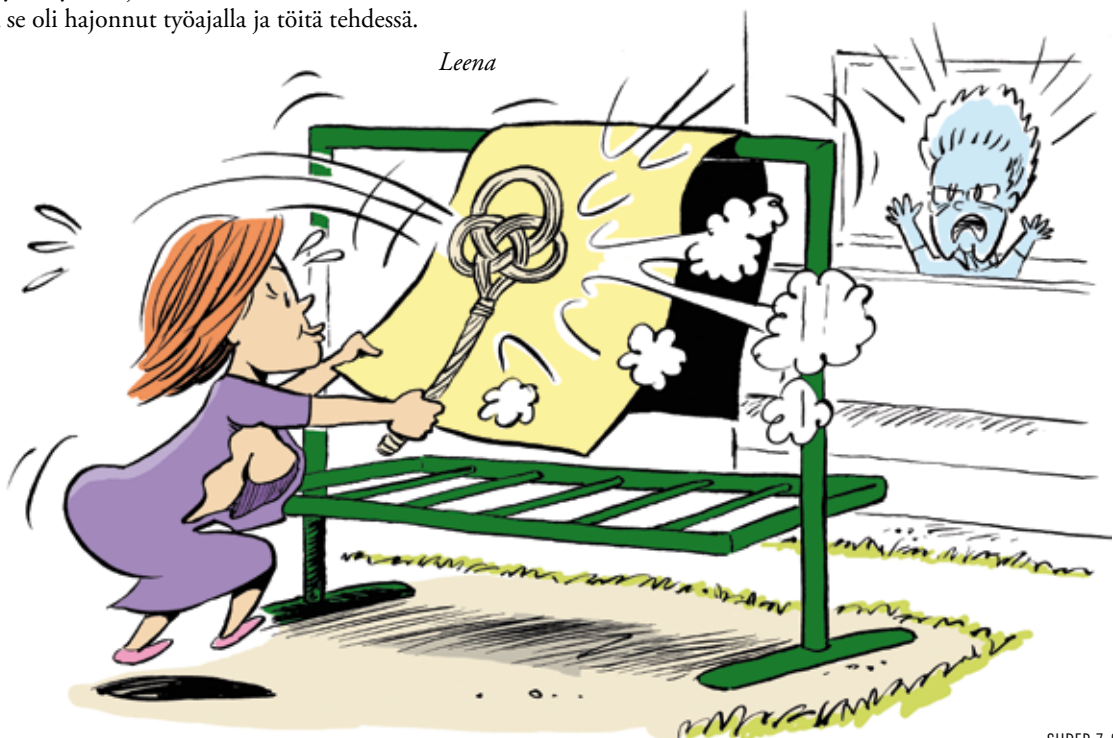
Olin kesätöissä kotihoidossa. Puistelin mattoja erään rouvan luona. Rouva tuli parvekkeelle säksättämään, että neiti hyvä, millaisissa vaatteissa sitä oikein töissä käydään...

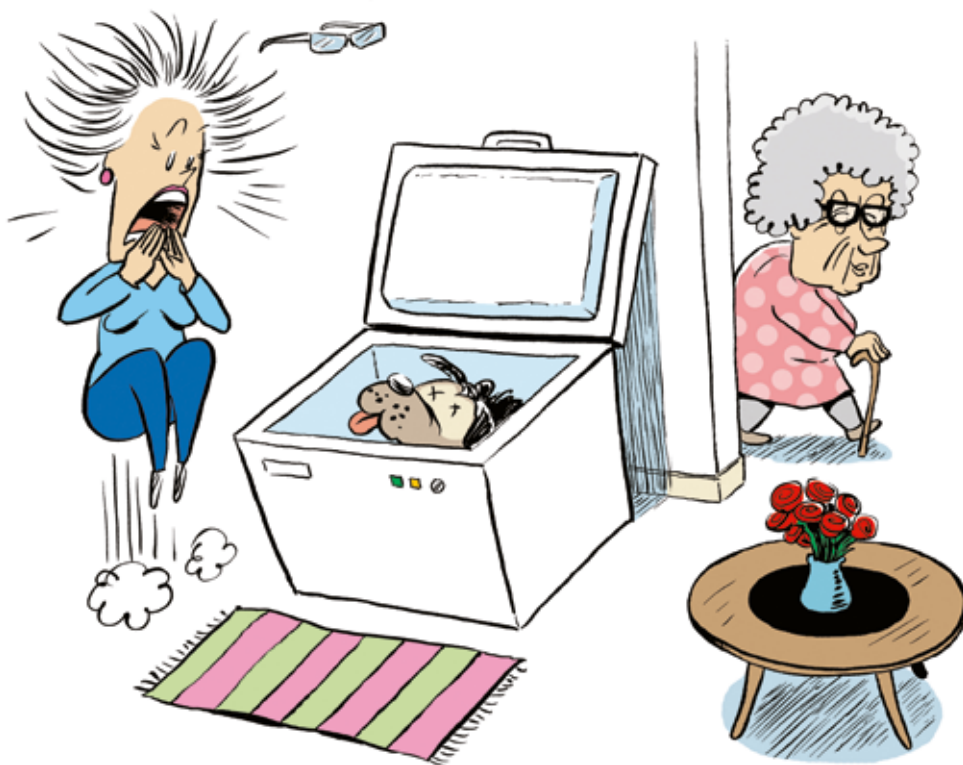
Olin touhunnut niin tarmokkaasti, että mekkoni oli repeytynyt sivusta, eikä minulla ollut leningin alla edes rintaliivejä! Asuni oli niin sanotusti antava. En kehdannut pyytää työantajalta korvausta revenneestä mekosta, vaikka se oli hajonnut työajalla ja töitä tehdessä.

Leena

Tämä on vähän tuhma, mutta päiväkodissa luin nukkarissa lapsille unisaduksi Mikki ja pavunvarsi -tarinaa. Kirjassa tuli kohta ”näivettyneet maissipellot”, ja luin, että näivettyneet maissipillut...Herranjestas...onneksi kukaan lapsista ei reagoinut, työkaverit ja pomo kyllä nauraa käköttivät pitkään. 😊

Anne





Olin vastavalmistuneena lähihoitajana töissä kotihoidossa. Menin asiakkaan kotona hakemaan pakastimesta jotain ja heti kannen avattuani näin koiran pään! Isokokoinen koira oli kuollut talvella, ja asiakas oli kekseliäänä ihmisenä pakastanut lemmikkinsä, jotta saisi haudata sen kesällä. Rouva oli sitä mieltä, että koira piti haudata ”oikealla” tavalla, tuhkaus ei hänen mielestään riittänyt menolipuksi taivaaseen.

*Täällähän se meidän
Musti olikin*

Sanoin työkavereille kahvipöydässä, että olin saikulla kun väliliha revähti. 😬😬 Useampi veti kahvit näään. Näin joskus parikymppisenä. 😊 Selvennykseksi: olin sairauslomalla selkäkivun takia.

Minttu

Yksi tekohampaita käyttävä mummeli oli vekkuli tapaus. Jalat toimivat vikkelästi, pää ei. Tekareita sai aina metsästää ties mistä, keran asiakas kuoppasi ne puun alle. Mummeli-parka pelkäsi, että naapuri varastaisi purukaluston.

Tekarien kuokkimisen lisäksi tuli tehtyä talkkarin hommia: hävitin ampiäispesä ja työnsin lunta alas katolta. Siirryin sittemmin kotihoidosta päiväkotiin, edelleen toki sattuu ja tapahtuu, mutta eri tavalla.

Monipuolinen työnkuva





Tuttu vastavalmistunut lähihoitaja kävi lääkärin vastaanotolla valittamassa mahdollista eturauhastulehdusta. Miespuolinen lääkäri oli tuumannut, että sinulta nyt kuitenkin puuttuvat sellaiset vehkeet, jotka oikeuttavat tuohon diagnoosiin. Oli virtsatietulehdus. 😊

Taina

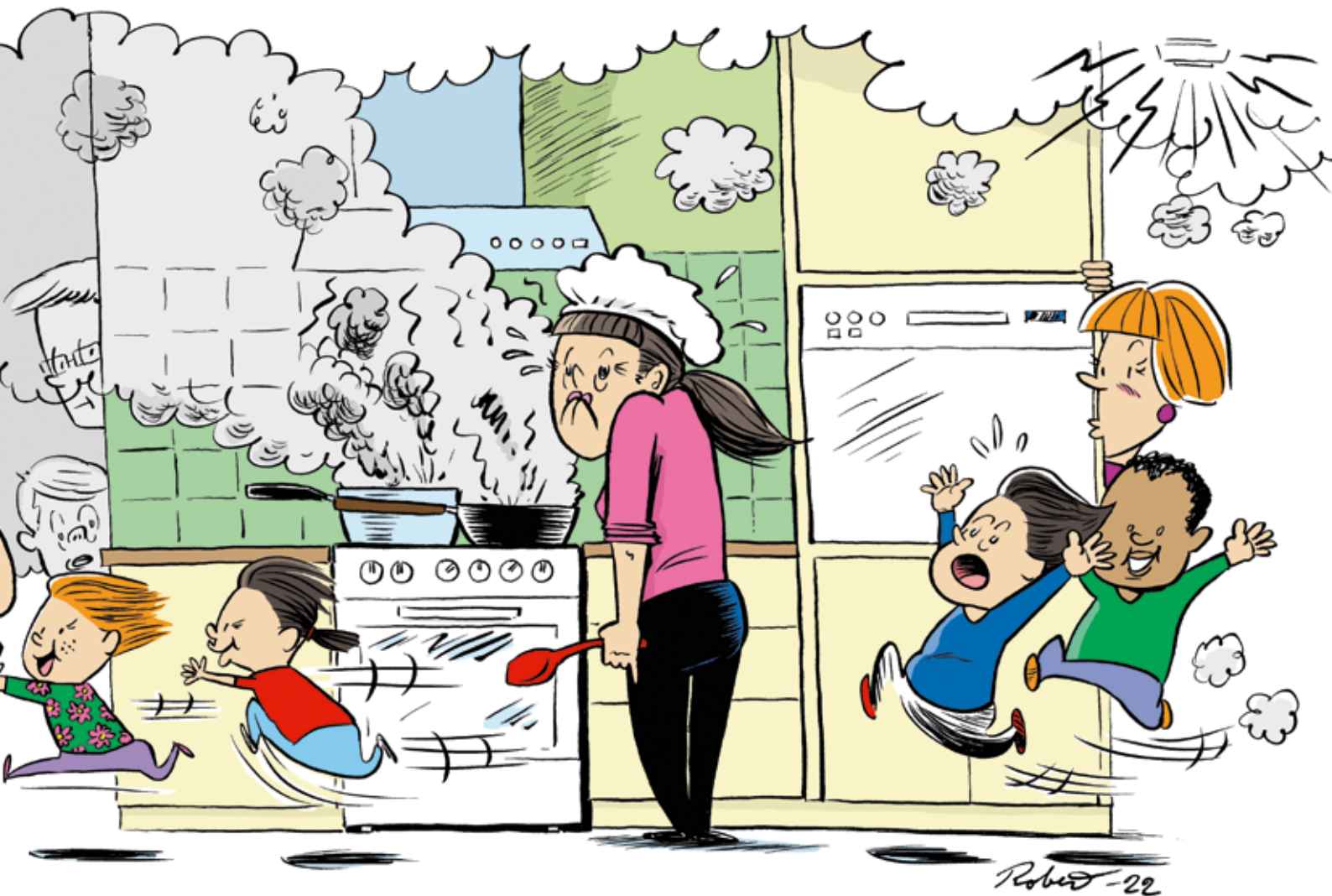
Kiitos kaikille muistojaan jakaneille hoitajille. SuPerin tuotepaketit arvottiin tällä kertaa Annelle ja Virpille.

Ekassa työpaikassani ryhmäperhepäiväkodissa hoitajien tehtäviin kuului lounaan valmistaminen lapsille. Olin silloin 19-vuotiaana ja olen edelleen täysin kauha keskellä kämmenä, joten jännitin omaa ruoanlaittovuoroani etukäteen. Ainoa ruokalaji, joka mieleeni tuli, oli paistettu riisi ja pakastekala. Näin jälkikäteen ajateltuna valinta oli aika erikoinen.

Ei mennyt aivan putkeen. Lähdin hyvissä ajoin ennen ruoka-aikaa sisälle kokkaamaan. Värkkäsin keittiössä hiki hatussa ja kädet jännityksestä täristen. Riisi paloi pohjaan ja kalat pannulle, suolaa ropsahti ihan liikaa. Keittiön ikkunat olivat sumeina höyrystä ja koko päiväkotihaisi kärynneelle kalalle.

Palohälytys pärähti piippaamaan. Lapset tietysti innostuivat ohjelmanumerosta ja juoksivat kiljuen ympäriinsä. Silloin melkein itketti, mutta nyt jo naurattaa. Lounaaksi taidettiin syödä loppujen lopuksi puuroa ja voileipiä. Onneksi oli ihanat ja kokeneet työkaverit, jotka eivät vähästä hätkähtäneet.

Tuulikki





TUOREELLA TERVEEKSI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Luonnonkasveja on käytetty hyvinvoinnin edistämiseen pitkään. Suurin osa yrttien lääkinällisestä tehosta perustuu kansanperinteeseen. Niistä on silti lupa nauttia kaikilla aisteilla.

Osa vanhan kansan tavoista on jäänyt tiedon lisääntyessä. Esimerkiksi kieloa käytettiin entisaikoina sydänlääkkeenä, nyt sen tiedetään olevan yksi myrkyllisimmistä luonnonkasveista.

Jotkin perinteisistä hoitomuodoista ovat säilyneet, vaikka niiden merkitys on saattanut muuttua. Ennen vanhaan saunavihtaa läiskittiin, jotta kivut helpottaisivat ja ihon verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuisivat. Nykyisin useimmille tärkeintä lienevät perinteet ja koivunlehtien raikas tuoksu.

KUUNTELE KEHOA

Luonnonkasveja käytetään rohtoina niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Turval-

lisimpia ovat samat yrtit, joita käytetään myös ruoanlaitossa. Siinä missä ruokaan yrttejä lisätään satunnaisesti ja pieniä määriä kerrallaan, rohtotarkeituksissa käyttö on intensiivisempää ja kuuriluonteista.

Samaa yrttiä voidaan käyttää useampaan tarkoitukseen. Esimerkiksi Suomen suosituimman ruukkuyrttiä basilikaa on entisaikoina käytetty edistämään ruoansulatusta, parantamaan mielialaa sekä vahvistamaan sydäntä.

Tavoitteellisempaan käyttöön kannattaa valita ne kasvit, joiden sivuvaikutukset ovat itselle siedettävät. Luonnonnyrttineuvoja ja yrttihoitaja **Satu Hovi** kertoo kirjassaan *Hoitavat yrtit*, kuinka söi nokkosensiemeniä saadakseen kohonneen verenpaineen hallintaan. Sivuvaikutuksena siemenet vah-

vensivat liiaksi seksiviettiä, minkä takia kirjoittaja katsoi paremmaksi vaihtaa verenpainetta tasaavan yrtin toiseen.

Ulkoisessa käytössä varsinkin kasvien tuoksulla on merkitystä. Luonnontuoksut aktivoivat muistoja ja kehon myönteisiä tuntemuksia. Vaikutuksen saattaa huomata ihan vain ajatteleamalla vaikkapa syreeninkukkien tai vastaleikatun nurmikon tuoksua.

Käyttötavasta riippumatta kasvien vaikutukset hyvinvointiin ovat yksilöllisiä. Itselle parhaiten sopivat kasvit löytyvät kokeilemalla ja kuuntelemalla omaa kehoa. ■

LÄHTEET: SATU HOVI: HOITAVAT YRTIT (KIRJAPAJA 2022), LUONNONYRTIT.FI, MARTAT.FI, YRTTITARHA.FI



Tuunaaminen sallittu

SAUNASSA

Lisää saunavihdan oksien sekaan mesiangervoa, suopursua tai jos rohkeus riittää – pari nokkosenversoa verenkiertoa elvyttämään. Oksia ja versoja voi myös levittää saunan lauteille ja asettua niiden päälle makuulle.

KYLVYSSÄ

Yrteistä ja vedestä voi kiehauttaa yrttiveden, jonka voi juomisen sijaan käyttää myös kylpyvetenä. Sekaan sopivat hyvin myös maustehyllyn kuivatut yrtit. Koikeile lämmintä jalkakylpyä ennen nukkumaanmenoa, se rauhoittaa mielen.

IHOLLE

Sekoita yrteistä, öljystä ja kotikeittöön karkeista raaka-ainesta ihonkuorinta-aine. Tähän tarkoitukseen käyvät esimerkiksi sopivan karkea suola tai sokeri, kahvinporot, kauraleseet ja -hiutaleet.

MALJAKOSSA

Kerää kasveista kimppu maljakoon. Yrttien tuoksuttelu ja kosekettelu auttavat mieltä päästämään irti päivän kuormituksesta. Esimerkiksi kanervan kukkivat latvat sopivat tähän tarkoitukseen.

Vinkit ovat peräisin Satu Hovin kirjasta Hoitavat yrtit.



Käytä rohtoja harkiten

Jos tiedät tai epäilet olevasi allerginen jollekin kasville tai et tunnista kasvia, sitä ei kannata käyttää. Vaikutukset voivat olla kaikkea muuta kuin elvyttäviä.

Mikään luonnonrohto ei sovi runsaaseen ja pitkäaikaiseen käyttöön. Seurauksena saattaa olla vähintäänkin päänsärkyä ja ruoansulatusvaivoja.

Jos olet raskaana, imetät tai sinulla on jokin sairaus tai lääkitys, varmista rohtojen sopivuus luotettavasta lähteestä. Samoin jos aiot antaa luonnonkasveja rohtotarkoituksessa lapselle.

Luonnonyrttejä käytetään hyvinvoinnin tukemisen. Ne eivät korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen antamia ohjeita.



Lähihoitajaopiskelija Netta Aulama (vas.) ja hänen työkaverinsa Elaf Faisal ja Oona Hurme saivat juhlan ajan kokeilla, millaisissa asuissa työtä tehtiin menneinä vuosikymmeninä. Asu on muuttunut, mutta työn ydin säilynyt. – Parasta lähihoitajan työssä ovat ihmiset. Teemme joka päivä työtä sen eteen, että asukkaiden elämä olisi elämisen arvoista, Aulamo kertoo.



JUHLAN AIKA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MIKKO KÄKELÄ

Koskelan seniorikeskuksen 110-vuotisjuhlissa nautittiin yhdessäolosta pitkän koronatauon jälkeen. Juhlissa esitellyt työasut eri vuosikymmeniltä osoittivat, kuinka lähihoitajan työ on muuttunut aikojen saatossa entistä ihmisläheisemmäksi.

Juhlia on kaivattu korona-ajan rajoitusten jälkeen, iloitsi tilaisuuden juontanut perushoitaja **Sari Linjamäki**.

Kesäkuun puolivälissä järjestetyt 110-vuotisjuhlalat olivat sitten kevään 2020 ensimmäinen tilaisuus, jossa henkilökunta, asukkaat ja asiakkaat saivat kerääntyä sankoin joukoin yhteen.

Vaikka maskit olivat yhä käytössä, helpottuneet tunnelmat olivat aistittavissa.

– Seuraavaksi järjestämme juhanusjuhlalat asukkaille. Juhannussalko on jo pystyssä, se on vielä koristeltava, Linjamäki kertoi.

HISTORIAN SIIPIEN HAVINAA

Aurinkoinen sää helli Myötätuulipuistoon kerääntyneitä seniorikeskuksen asukkaita ja heidän läheisiään.

Juhlalliset tarjoilut elävän musiikin säestyksellä oli katettu sisälle myös niille asukkaille, jotka eivät päässeet ulos asti juhlimaan.

Vanhustyön menneet vuosikymmenet heräsivät henkiin muotinäytöksessä, jossa seniorikeskuksen työntekijät esittelivät apuhoitajien, perushoitajien ja lähihoitajien työasuja eri aikakausilta.

Vanhin esillä ollut asu oli apuhoitajan kokovalkoinen pumpulimekko 1960-luvulta, jota esitteli lähihoitajaksi opiskeleva **Netta Aulama**. Hän kertoo, että vaatetuksessa hankalinta olivat asusteet. Huivista taiteltu apuhoitajan suikka saatiin lopulta aloilleen useammalla pinnillä.

EI PALUUTA MENNEESEEN

Muotinäytöksessä nähtiin ja kuultiin, kuinka työntekijöiden vaatetus muutti



Sotkamolaislähtöinen Veikko Vapanen kertoo saaneensa pelkästään hyvää hoitoa Koskelassa.



Seniorikeskuksen johtajan Anneli Walldénin mukana juhlissa oli Armas-koira.

vapaammaksi 2000-luvun alussa. Hoitajat saivat valita itse omat työvaatteensa työnantajan vuosittain tarjoaman määrärahan turvin.

Käytäntö on säilynyt tähän päivään asti.

Omannäköiset vaatteet ovat työssä parhaat, kertoo seniorikeskuksessa yli 30 vuotta työskennellyt **Pia Laitinen**.

– Usein asiakkaatkin saattavat antaa palautetta, että kuinka on kaunis pullo. Se tuntuu hyvältä.

Työntekijöiden vaatetus luo osaltaan kodinomaisuutta, joka on asukkaille tärkeää. Seniorikeskus pyrkii tarjoamaan merkityksellistä ja omaehtoista elämää loppuun saakka.

Vanhhat asut tuovat toki arvokkuutta 110-vuotisjuhlaan, mutta työn arjessa on tärkeää, että työvaatteensa saa valita vapaammin, toteaa myös Netta Aulama.

– T-paita tai huppari ja leggingit, hän kuvailee normipäivien univormuaan. ■



Juhlat järjestettiin vehreässä Myötätuulipuistossa.



TERVEELLISESTI ONNELLISEKSI

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Hyvien elintapojen tukeminen ei ole terveydenhuollon vahvuus, eikä onnellisuuden käsite kuulu länsimaiseen lääketieteeseen.

Positiivisen viestinnän voimasta puhutaan nyt paljon. Terveysvalistuksessa ja lääketieteessä luotetaan kuitenkin edelleen järkeen ja kylmiin faktoihin. Puhe onnellisuudesta ei maailman onnellisimman kansan terveysvalistuksessa ole oikein löytänyt paikkaansa.

– Elintapojen parantamiseen suhtauduttaisiin positiivisemmin, kun sitä ei nähtäisi vain keinona ehkäistä sairauksia. Hyvät arkiset valinnat voisi nähdä mahdollisuutena lisätä omaa hyvinvointia ja onnellisuutta laajemminkin, British Columbian yliopistossa Vancouverissa lääkäritutkijana toimiva

Säde Stenlund sanoo. Hän etsi väitöstutkimuksessaan uusia ja entistä positiivisempia näkökulmia elintapamuutosten tukemiseen ja terveyden edistämiseen.

– Viimeiset vuosikymmenet ovat osoittaneet, että pelkät faktat eivät riitä. Suomalaiset tietävät yleensä mikä on terveellistä ja mikä ei, mutta pelkkä tieto ei välttämättä riitä motivoimaan elintapojen muutosta. Onnellisuudesta puhuminen toisi keskusteluun tarpeellisen lisäulottuvuuden.

Elintapamuutosten tukeminen ei kuulu terveydenhuollon vahvuuksiin. Valtaosa terveydenhuollon menoista kuluu sairauksien hoitoon ja vain muutama prosentti niiden ehkäisyyn.



– Hyvien elintapojen entistä tehokkaampi tukeminen merkitsisi paljon terveydenhuollon kantokyvyllä, jota kroonisten sairauksien lisääntyminen uhkaa. Onnelliisuutta lisäämällä hyvät elintavat lisäävät myös yhteiskunnan turvallisuutta ja työntekijöiden tuottavuutta, Stenlund tuumii.

ONNELLISUUS ON TERVEYDEN SEURAUS

Stenlundin väitöstutkimuksessa mitattiin yli 10 000 satunnaisesti valitun työikäisen suomalaisen onnelliisuutta, tarkemmin sanoen koettua hyvinvointia, suhteessa neljään kroonisten kansantautien kannalta keskeiseen elintapaan: liikuntaan, ruokavalioon, alkoholin käyttöön ja tupakointiin. Hyvinvointia arvioitiin elämän koetun helppouden, onnelliisuuden, kiinnostavuuden ja yksinäisyyden perusteella.

– Elintapojen positiivinen vaikutus koettuun hyvinvointiin oli samanlaista eri ikäryhmissä, koulutusryhmissä, sukupuolten välillä ja riippumatta sairauksien lukumäärästä. Kaikkien onnelliisuus näyttää hyötyvän suotuisista elintavoista, sanoo Stenlund.

Hyvät elintavat lisäävät onnelliisuutta. Mutta ovatko onnellisten ihmisten elintavat ovat jo valmiiksi muita paremmalla tolalla? Vaikuttavatko elintavat onnelliisuuteen vai onnelliisuus elintapoihin? Tämän selvittäminen oli Stenlundin väitöksen keskeinen kysymys.

Stenlund päätyy väitöksessään samaan tulokseen kuin aiemmatkin tutkimukset: Elintapa näyttää olevan vahvemmin yhteydessä myöhempään onnelliisuuteen.

– Vaikutus toimii myös onnelliisuudesta elintapojen suuntaan etenkin lyhyemmällä aikavälillä. Päivittäisellä tasolla onnelliisuus voi tukea suotuisia elintapoja, ja myös päinvastoin: esimerkiksi liikunta lisää hyvänolon tunnetta heti suorituksen jälkeen. ►

VAIKUTTAVATKO ELINTAVAT ONNELLISUUTEEN VAI ONNELLISUUS ELINTAPOIHIN?

Miksi hyvät elämäntavat lisäävät onnellisuutta? Stenlundin mukaan vaikutus välittyy ainakin terveyden kautta: hyvät elämäntavat lisäävät terveyttä ja terveys lisää onnellisuutta.

– Kun elää hyvin, sairastaa vähemmän ja toimintakyky pysyy hyvänä pitempään. Hyvä terveys voi myös parantaa itsetuntoa ja vaikuttaa sitä kautta hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Positiiviset elämykset ruokkivat toisiaan: Liikunta voi rikastuttaa ihmissuhteita, harrastetaanhan liikuntaa usein ryhmissä.

MARLBORO-MIES EI RATSASTA ENÄÄ

Sotien jälkeisessä Suomessa tupakkaa markkinoitiin miehiin menestykseen ja moderniin, itsenäiseen naiseuteen liittyvillä mielikuvilla. Nykyään tupakointiin liitetyt mielikuvat ovat kääntyneet päinvastaisiksi.

Se voi Stenlundin mukaan vahvistaa tupakoinnin lopettamisen ja onnellisuuden välistä yhteyttä.

– Kun terveydenhuollossa tulee asiakkaan kanssa puhe tupakoinnista, ammattilainen voi tuoda keskusteluun positiivisen näkökulman ottamalla puheeksi myös onnellisuuden.

Ja jos tupakoinnin lopettamisen tuntuu liian hankalalta, voidaan samalla miettiä yhdessä muita onnellisuutta lisääviä asioita kuten perheeseen ja ystäviin panostamista ja yhteisiin liittymistä.

– Onnellisuuden lisääntyminen muuta kautta voi helpottaa ja motivoida myös elintapamuutoksen tekemistä, Stenlund pohtii.

Elintavat liittyvät usein maailmankuviin ja uskomuksiin. Esimerkiksi kasvissyönnön tai sen vastustaminen kertovat yleensä paljosta muustakin kuin ruokaan liittyvistä mieltymyksistä. Yhteiset kannatuksen ja vastustuksen kohteet voivat Stenlundin mukaan toimia ryhmää koossa pitävänä sosiaalisena liimana.

– Ryhmään kuuluminen ja siihen liittyvistä elintavoista kiinni pitäminen voi tuntua sillä hetkellä hyvin tärkeältä – ja tärkeää se onkin, sillä ryhmän sosiaalinen hyväksyntä lisää onnellisuutta lyhyellä tähtäimellä. Asiaan mahdollisesti liittyvät terveyshaitat ja niistä seuraava onnellisuuskato taas näkyvät ehkä vasta kymmenen vuoden kuluttua. ■

VÄITÖS: BIDIRECTIONAL RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH BEHAVIOR AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN ADULTS. TURUN YLIOPISTO 2022.

ELINTAVAT LIITTYVÄT USEIN USKOMUKSIIN.





Olemmeko me oikeasti maailman onnellisimpia?

Suomi on tänäkin vuonna maailman onnellisin maa, kertoo Maailman onnellisuusraportti. Toisena jatkaa Tanska, kolmanneksi kiilasi Islanti.

Onko tulos saamansa huomion arvoinen? Kertooko se oikeasti jotakin meidän onnellisuudestamme verrattuna muihin? Säde Stenlundin mielestä kertoo.

– Raportissa mitataan tyytyväisyyttä elämään hakemalla vastausyhteen kokonaisvaltaiseen kysymykseen: Miten hyväksi arvioit elämäsi asteikolla yhdestä kymmeneen? Se on isoissa ainaistoissa hyvä mittari onnellisuudelle. Tulokset kertovat, että pohjoismainen hyvinvointistrategia toimii erinomaisesti koko maailman mittakaavassa.

Onnellisuusraportissa on mukana myös yhteiskunnallisia muuttujia kuten bruttokansantuote, korruptio-

tion yleisyys ja terveiden elinvuosien määrä.

– Pelkästään yhteiskunnallisilla muuttujilla mitattuna Suomi ei olisi kärjessä, vaan esimerkiksi Norja, Singapore ja Ruotsi menisivät ohitse. Olennaista on, että ero syntyy nimenomaan tutkimuksen koettua onnellisuutta koskevassa osassa, Stenlund sanoo.

Miksi suomalaiset kokevat elävänsä lähempänä kuvittelemaansa ideaalielämää kuin muut? Stenlundin mukaan vastaus voisi löytyä suomalaisesta tasa-arvosta ja tärkeitä ihanteiden saavutettavuudesta.

– Saattaa olla, että suomalaisten ihanne-elämämme on paljon saavutettavampi kuin vaikkapa Singaporen

vastaava. Suomessa ihanteeseen riittää suurin piirtein perhe, omakotitalo, auto, mökki ja koira. Suurten tuloerojen Singaporessa ihanteet ammentetaan ökyrikkaiden elämäntavasta, jonka saavuttamiseen vain hyvin harva pystyy.

Myös Suomen synkällä historialla saatetaan Stenlundin mukaan olla osuutensa asiaan. Menneisyyden pimeää taustaa vasten nykyisen elämän valoisuus korostuu.

– TV-sarjoissa näkyvät USA:n menestyjät, mutta sosiaaliturvan

puutteita niissä ei juuri esitellä. Siksi suomalaiset usein aliarvioivat julkisuudessa omat elinolonsa ja onnellisuusraportin ykkössijalle hieman nauruskellaan. Ei oikein tajuta sitä, miten hyvin asiat meillä ovat. ■

**PERHE, TALO, AUTO,
KOIRA JA MÖKKI.
SUOMALAISTEN
IHANNE-ELÄMÄ
ON USEIMMILLE
SAAVUTETTAVISSA.**

**"KIITIMME ASUKKAAN
KANSSA TOISIAMME
SYVÄLLISESTÄ
KESKUSTELUSTA."**



JUHLAKANSAN KAITSIJASTA LÄHIHOITAJAKSI

TEKSTI **LOTTA LOIKKANEN** KUVAT **MARJAANA MALKAMÄKI**

Kun työt ravintolan ovella alkoivat maistua puulta, oli pohdittava uutta alaa. Korona-aika vauhditti järjestyksenvalvojien alanvaihtoajatuksia. Uusi, merkitykselliseltä tuntuva työ löytyi vanhushoivasta.

Jani Seppälä, 50, Tampere.

Tekee lähihoitajan tutkinnon valmiiksi kesällä 2022.

"Tiedän, että pystyn tähän"

"Olen toiminut järjestyksenvalvojana melkein parikymmentä vuotta. En ikinä hakeutunut alalle, mutta minua kiinnosti tapahtumat ja musiikkikeikat. Tein alkuun yksittäisiä hommia, kun olin käynyt kurssit ja kortit. Kaverin kautta päädyin Tullikamarille ja aika nopeasti pääsin vakituiseksi ja ykköstyypiksi. En olisi jaksanut mitään perinteistä yökerhoa, mutta tuolla illat olivat erilaisia.

Lopulta jatkuva toiminta ja skarpina oleminen alkoi väsyttämään, alkoholin käyttöäkin on nähnyt niin paljon. Aloin kaivata rauhallisemmalle alalle.

Minulle tärkeää on, että tuntisin kehittyväni työni kautta ja että siinä olisi sisältöä, se olisi jotenkin olennaista ja tärkeää työtä. Näin viisikymppisenä koin, että lähihoitajan rekrytointi oli minulle sopiva tapa opiskella. Meistä jokainen voi olla tilanteessa, jossa tarvitsee näitä palveluja.

Työ ikäihmisten tehostetun palveluasumisen parissa on ollut aika lailla sitä, mitä odotinkin sen olevan. Tämä on vaa-

tiva ala, mutta edellisessä työssäni olen nähnyt paljon, melkein kaiken mitä voi nähdä. Tiedän, että minä pystyn tähän. Se tuo jonkinlaista työilpeyttä.

Molemmilla aloilla vahvuuteni on rauhallisuus, pystyn toimimaan joka tilanteessa. Se että olen tottunut tarkkailemaan ihmisiä, on vanhuspuolellakin tärkeää esimerkiksi lääkehoidossa. Havainnoimalla toimintaa ja reaktioita voi lukea, jos kaikki ei ole ihan kohdallaan.

Molemmat alat ovat asiakaspalvelua, mutta toimintatavat aiemmalla alalla ni olivat mustavalkoisempia. Ravintolassa asiakkaat eivät voi sooloilla tai heidät poistetaan sieltä. Nykyisessä työssäni kaikki toiminta lähtee asiakkaasta. Meidän pitää pystyä toimimaan asiakkaan ehdoilla.

Työn palkitsevuus on pienissä hetkissä, joista tulee hyvä mieli. Kerran yksi asukas seurasi sivusta, kun avustin ruokailussa toista asukasta ja sanoi, että tein sen hyvin. Yhden asukkaan kanssa jutelimme syvällisempiä elämästä ja kii-

timme keskustelusta toisiamme. Vaikutuksen teki myös erään menehtyneen asukkaan omainen, joka oli niin kiitollinen hoitajien työstä, että mietti itsekin vapaaehtoistyötä vanhusten parissa."



Teemu Launis, 44, Kangasala.

Valmistui lähihoitajaksi keväällä 2022.

"Sieltä se maitopoika tulee!"

"Tein ovihommia parikymmentä vuotta. Hankin ensimmäisen järjestyksenvalvojajakortin, kun urheiluseurani sen mahdollisti. Olen kilpaillut brasilialaisessa jujutsussa ja lukkopainissa. Se soveltuu hyvin ovihommiin, jossa välillä on vääntämistä.

Tein järjestyksenvalvojan töitä ensin viikonloppuisin opiskelujen ohella. Valmistuin media-assistentiksi, jonka jälkeen opiskelin kuvajournalismia yliopistolla, mutta opinnot jäivät valokuvaustöiden takia kesken. Graafisen puolen juttuja olen tehnyt ovihommien ohessa freelancerina.

Kun tuli korona, ei ovihommia ollut. Se oli viimeinen niitti, muutenkin ovihommat maistuivat jo puulta. Halusin, että elämään tulisi enemmän pehmeää positiivisuutta. Ovilla kohtaa kaiken bilettyksen ohella negatiivisuutta, kun ihmiset ottavat ärjyjuomaa. Välillä se kohdistuu itseän.

Hoiva-ala on aina vetänyt puoleensa. Nuorena tykkäsin hoitaa lapsia ja hain aikoinaan lastentarhanopettajaksi, mutta en päässyt. Olen myös vetänyt vammaisten kerhoja. Lukion jälkeen olin pari pätkeä päiväkodissa harjoittelussa ja sittemmin lapsia on tullut hoidettua omastakin takaa. Se on tullut koettua, joten halusin vaihtelua. Koin, että ikäihmisten puolella työni on tarpeellisempaa, koska siellä on huutava pula työntekijöistä.

Lähihoitajan työssä pääsee auttamaan ihmisiä. Totta kai järjestyksenvalvojan työlläkin on arvoa, mutta yhteiskunnalle on enemmän hyötyä, kun autan aidos-

ti apua tarvitsevia. Tunsin, että tällainen positiivisuus kirkastaa omaa auraani.

Kummassakin työssä huolehditaan ihmisten turvallisuudesta ja hyvinvoinnista, niissä on paljon samaa. Psykologian kautta juttelemalla ja maanittelemalla saa yleensä tuloksia. Huumorilla ja positiivisuudella pääsee aika pitkälle.

"HALUSIN, ETTÄ ELÄMÄÄN TULISI PEHMEÄÄ POSITIIVISUUTTA."

Kun saa hymyn kasvoille, se on työn paras puoli. Työskentelen tehostetun asumispalvelun yksikössä, jossa on paljon muistisairaita ja vuodepotilaita. Muistisairailta tulee välillä aika absurde-

ja letkauksia. Yksi päivä astelin työpaikalle, niin eräs rouva kommentoi, että sieltä se maitopoika tulee. Vaikka asukkaiden käsitys todellisuudesta häilyy, niin ymmärrys huumorista ja nauru ovat siellä. Se, että voimme yhdessä nauraa näissä tilanteissa on parasta. "





OHJE VIERAILLUIKILLE
TERVETULOA.
1. Suosittelun avulla tervetuloa Kangasalaan.
2. Suosittelun avulla tervetuloa Kangasalaan.
3. Suosittelun avulla tervetuloa Kangasalaan.
4. Suosittelun avulla tervetuloa Kangasalaan.
5. Suosittelun avulla tervetuloa Kangasalaan.



Lapset kasvavat kesällä hitaammin

Tenavien pituuskasvu on kesälomalla hitaampaa kuin kouluvuoden aikana. Ero on pieni, vain 0,05 senttiä kuukaudessa, mutta se näkyi tasaisesti koko tutkimuksen tarkastelujakson ajan. Yhdysvalloissa seurattiin 7 600 lasta viisivuotiaasta kymmenvuotiaaksi asti.

UUTISPALVELU DUODECIM

TIESITKÖ?

Suomen uimavesistä **95 %** on laadultaan erinomaisia tai hyviä.

THL



Unelma puolesta kilosta

Etätyöhön siirtyminen on vähentänyt kasvisten syömistä ja lisännyt napostelua. Viimeisimmän tutkimustuloksen mukaan vain 14 prosenttia miehistä ja 22 prosenttia naisista syö suositellut puoli kiloa kasviksia päivittäin.

Muutama vinkki helpottamaan kasvisten määrän lisäämistä lautasella: Puoli kiloa on suurin piirtein kuusi kourallista. Aterioilla kannattaa muistaa vanha kunnon lautasmalli eli puolet pinta-alasta pyhitetään kasviksille. Ja kun syö vähintään viittä eri väriä päivässä, kasviksia päätyy suuhun kuin huomaamatta.

EDENRED, THL, RUOKAVIRASTO



Sähkö avuksi Alzheimer-potilaiden aivoille

Italiassa tehtiin tutkimus, jossa varhaista Alzheimerin tautia sairastavien ihmisten aivoja stimuloitiin kahden viikon välein kerran tunnin ajan gamma-taajuisella vaihtovirralla ja kerran tunnin mittaisella lumehoidolla.

Sähköhoito paransi muistia selvästi. Vaihtovirtastimulaatiota saaneet potilaat muistivat sanatesteissä noin 26 sanaa, kun taas lumekäsittelyssä tulos oli keskimäärin 19 sanaa. Viivästynyt muistia kartoittaneessa testissä he pystyivät palauttamaan sanoja mieleen 250 prosenttia paremmin kuin lumehoittoa saaneet.

Pysyvästi muisti ei parantunut. Omaisten arvion mukaan potilaiden oireet olivat muutaman päivän ajan lievemmat, mutta alkoivat sen jälkeen palautua entiselleen.

Tulokset julkaistiin toukokuussa *Annals of Neurology* -lehdessä.

AIVOSÄÄTIÖ

5 syytä rakastaa MANSIKOITA

1. Mehukkaat, makeat ja muhkeat mansikat ovat suomalaisten suosikkimarjoja ja monen mielestä parasta kesäruokaa. Suomen kesä antaa marjalle aivan oman arominsa, sillä lämpimät päivät ja viileät yöt lisäävät mansikan makeutta pohjoisilla leveysasteilla. Viime kesänä mansikkaa kasvatettiin meillä 16 miljoonaa kiloa.

2. Mansikoissa on paljon C-vitamiinia. Päivän suositellun annoksen saa syömällä 2,5 dl mansikoita. C-vitamiini lisää raudan imeytymistä, vähentää väsymystä ja parantaa vastustuskykyä.

3. Mansikoita syödessä kannattaa vesa tai puska olla lähellä. Mansikka on diureetti. Se sisältää paljon vettä, mutta ei lainkaan suolaa, ja siksi se pissattaa. Jos helle ja grilliherkut turvottavat, mansikka on oiva nesteenoistaja.

4. Mansikka on hyvä mahalle. Siinä on paljon kuitua ja foolihappoa, jotka molemmat auttavat suolistoa voimaan paremmin.

5. Mansikoita pidetään erityisesti sydän- ja aivoystävällisenä ruokana, sillä niissä on paljon terveydelle hyödyllisiä antioksidantteja. Niiden on tutkittu vähentävän sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä kuten kohonnutta verenpainetta, hyperglykemiaa ja hiljaista tulehdusta. Nutriion Journal -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa metabolista oireyhtymää sairastavat naiset joivat päivittäin kaksi kuppia pakastekuivattua mansikkajauheesta tehtyä juomaa. Kuukauden koejakson aikana kaikkien osallistujien kolesteroliarvot paranivat merkittävästi.

LUONNONVARAKESKUS,
MARJANVILJELIJÄIN LIITTO, HEALTHLINE

Hukassa oleva nukku-matti on huono juttu

Kun keski-ikäisen unettomuus pitkittyy, seurauksena saattaa olla takkuavat aivot eläkeiässä.

Helsingin yliopiston Helsinki Health Study -tutkimuksessa selvitettiin unettomuusoireiden kehittymistä keski-ikäisä ja niiden vaikutuksia muistiin, oppimiseen ja keskittymiseen eläköitymisen jälkeen. Tutkimuksen mukaan pitkäaikaisilla unettomuusoireilla ja heikentyneellä kognitiolla on selkeä yhteys. Muistin, oppimisen ja keskittymisen heikentymisen riski suureni unettomuusoireiden pitkittyessä.

Jotakin positiivistakin: Jos uniongelmat helpottivat vuosien mittaan, myös kognitiiviset toiminnot arvioitiin eläkeiässä paremmiksi.

HELSINGIN YLIOPISTO



”Lomatekemisten suunnittelu voi olla ihanaa ja auttaa nauttimaan lomasta jo etukäteen, mutta jätä kalenteriin tilaa myös laiskottelulle.”

PSYKOLOGI ANNIINA VIRTANEN
INSTAGRAMISSA 6.6.2022



”Jotenkin tuntuu hassulta, että hoitajien palkkoihin rahaa ei tunnu löytyvän, vaikka sitä moneen muuhun paikkaan löytyy.”

SÄKYLÄN YLILÄÄKÄRI
KIRSI MARKULA

SATAKUNNAN KANSA 23.6.2022

Vertailu

Vuonna 2021 sijoitettiin kiireellisesti

4 503
lasta

Se on

5 %

vähemmän kuin
vuonna 2020.



THL



TARKKANA KESÄTÖISSÄ!

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MOSTPHOTOS

Kesätyö on lähihoitajaopiskelijalle tai vastavalmistuneelle tärkeä askel työelämään. Omista oikeuksistaan kannattaa ottaa selvää.

Moni lähihoitajaopiskelija paiskii parhaillaan kesätöitä oman alansa työpaikassa. Sote-alalla työskenteleville lähihoitajille kesäkuukaudet ovat haastavia,

sillä hoitajille ei ole tarjottu toivottua palkkaohjelmaa ja siksi ylityö- ja vuorovaihtokielto jatkuu koko maassa edelleen. Liitot ovat kuitenkin joustaneet kesän osalta niin, että hoitajat voivat halutessaan tehdä ylityötä ja vaih-

taa vuoroa, mutta työnantaja ei kuitenkaan voi määrätä ketään ylityöihin tai vuorovaihtoon. SuPer on ilmoittanut yrittävänsä tällä tavoin helpottaa etenkin matalapalkkaisten jäsentensä toimeentuloa kesän aikana. ■

Millainen työsopimus?

Kun työn alkamisesta on sovittu, työntekijän kannattaa varmistaa, että hän saa työsopimukseensa tiedot työn kestosta ja palkasta kirjallisena. Mikäli palkasta tai työsopimuksen kestosta ei ole kirjallista todistetta, työnantaja voi väittää myöhemmin, että asiasta on sovittu toisin. Työsopimuksen voi aina pyytää luettavaksi jo ennen allekirjoitustilaisuutta. Asiat kannattaa valmistella hyvin etukäteen, sillä jälkikäteen on harvoin mahdollista muuttaa asioita, joita ei ole alun perin sopimuksessa mainittu.

Työsopimuksessa tulee olla mainittuna ainakin seuraavat asiat:

- Työnantajan ja työntekijän nimi, henkilötunnus sekä koti- ja liikepaikka
- Työsopimuksen voimassaolo
- Työaika
- Työtehtävät
- Palkka ja palkanmaksukausi
- Vuosiloma, jos sellainen on
- Irtisanomisaika
- Koeaika
- Noudatettava työehtosopimus
- Päiväys ja allekirjoitus

Entä työehtosopimus?

Työehtosopimus on työntekijän turva, siksi työehtosopimukseen kannattaa tutustua samalla, kun tutustuu työsopimukseen. Työsopimusta ei saa tehdä huomomaksi kuin mitä työehtosopimuksessa mainitut ehdot ovat.

Työehtosopimus määräytyy sen mukaan, työskenteleekö opiskelija yksityisellä vai julkisella puolella. Julkisella kuntasektorilla vielä opiskelevan lähihoitajan palkasta voidaan vähentää kymmenen prosentin epäpätevyysvähennys. Muun kesätyöläisen palkka – koululainen tai opiskelija, jolta puuttuu alan ammattitutkinto – on 50 prosenttia KVTES:n mukaan asianomaisesta työstä maksettavasta peruspalkasta. Kokonaispalkka muodostuu tehtäväkohtaisesta palkasta, jonka päälle voidaan maksaa esimerkiksi henkilökohtaista lisää ja työkokemulisää.

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla noudatetaan palkkaluokkia. Lähihoitajien palkat ovat taulukossa välillä G18C ja G22. Mikäli opiskelija ei voi tehdä kaikkia työhön liittyviä tehtäviä tai hänen työnsä on vähemmän itsenäistä tai yksinkertaisempaa kuin muilla, palkka saattaa olla vielä yhden palkkaluokan alempi. Jos palkkaluokka on alempi, sen perusteet on kerrottava työntekijälle.

Ei yötyötä nuorelle

Nuorilta työntekijöiltä on rajoitettu iltatyötä ja yötyöt on kokonaan kielletty heiltä. Nuoria työntekijöitä koskeissa säännöksissä määritellään niin sanotut vaaralliset työt ja erityisen haitalliset työt. Työtehtävät on suhteutettava nuoren fyysiseen ja henkiseen suoriutskykyyn.

Alle 18-vuotias saa tehdä erityisen haitallisia töitä vain työssä-oppimisjaksoilla tai ollessaan op-
pisopimuskoulutuksessa. Tällaisia töitä ovat esimerkiksi kuolleiden käsittely ja kuljetus, psykiatristen potilaiden hoito sekä huomattavaa vastuuta omasta tai toisten turvallisuudesta sisältävät työt.

16 vuotta täyttänyt nuori voi tehdä vaarallisia töitä, jos työpaikalla on huolehdittu siitä, ettei työstä aiheudu terveyden vaaraa. Lisäksi asiasta tulee ennen työn aloittamista tehdä ilmoitus työpaikkaa valvovalle työsuojeluviranomaiselle.

Palkkakuitti kertoo

Kun ensimmäinen palkka on tullut tilille, selvitä mistä näet palkkakuittisi. Kuitista tarkistetaan ensimmäiseksi, että kaikki sovitut lisät, kuten kaikki iltä-, viikonloppu-, ylityö- ja muut korvaukset on maksettu oikein. Niin sanotun epämukavan työajan lisää ei saa sisällyttää peruspalkkaan, vaan ne on aina maksettava sen päälle.

Varmista myös, että palkasta on peritty eläke- ja työnantajamaksut sekä verot. Kaikille täysi-ikäisille kertyy eläkettä, lyhyistään työsuhteista. Siksi on tärkeää tarkistaa, että työnantaja on maksanut eläkevakuutusmaksut.

Kuka perehdyttää?

Perehdytys työhön kuuluu jokaisen työntekijän oikeuksiin. Mikäli perehdytystä ei ole erikseen luvattu, sen saamisesta kannattaa huolehtia itse. Opastusta uuteen työhön kannattaa pyytää ja tarvittaessa vaatia. Työnantaja on velvollinen tukemaan uutta työntekijää uuden oppimisessa, se on tärkeää niin työ- kuin asiakas- ja potilasturvallisuuden kannalta. Perehdytykseen kuuluu myös esimerkiksi läkelupien läpikäyminen. Työnantaja tarjoaa myös työhön kuuluvat välineet, esimerkiksi suojavaatteet.

Pidä kirjaa työtunneista

Toteutuneet työtunnit kannattaa kirjata itselleen muistiin kalenteriin siltä varalta, että niistä tulee myöhemmin kiistaa. Pyydä toteutuneista työtunneista työvuorolistaa, jos niitä ei automaattisesti jaeta työntekijöille.

Jos palkassa on virheitä, ota ensimmäiseksi yhteys esimieheesi.

Loma kuuluu kaikille

Alle vuoden kestäneissä työsuh-teissa lomaa kertyy 31.3. mennessä kaksi arkipäivää kuukaudessa. Tämän jälkeen lomaa kertyy 2,5 päivää kuukaudessa, mikäli työpäiviä on kalenterikuukaudessa vähintään 14 tai keik-
kaluontoisessa työssä työtunteja kuukaudessa vähintään 35. Jos lomapäiviä ei pidetä, ne maksetaan lomakorvauksina työsuhteen päättyessä, yleensä samaan aikaan lopputilin kanssa. Työntekijöillä on oikeus myös lomarahaan, joka on yleensä puolet palkasta.

Työtodistus on tärkeä

Kun työsuhde lähestyy loppuaan, on tärkeää muistuttaa työnantajaa työtodistuksesta. Jokaisella työntekijällä on oikeus työtodistukseen, joka osoittaa heidän työkokemuksensa. Todistuksesta on käytävä ilmi työtehtävien laatu ja työsuhteen kesto. Työntekijä voi myös ilmoittaa, minkälaisia asioita työtodistukseen saa laittaa. Työnantaja ei saa kirjata todistukseen esimerkiksi syytä työsuhteen päättymiselle tai arviota työntekijän työtaidoista, mikäli työntekijä ei niitä todistukseen halua. Jos olet unohtanut pyytää työtodistuksen aiempina kesinä, voit vielä tehdä sen: työntekijällä on oikeus työtodistukseen vielä kymmenen vuoden kuluessa töiden päättymisestä.

Viimeisen päivän lopputili

Lopputili on maksettava viimeisenä työpäivänä, ellei muuta ole sovittu. Jos lopputili viivästyy sovituksista, on työnantaja velvollinen maksamaan täyden palkan odotusajalta, kuitenkin enintään kuukaudelta päivältä.



OSA LANTIORENGASTA

- SI-nivel on yksi osa ihmisen luista lantioirengasta. Se on rustoinen liitos, joka yhdistää risti- ja suoliluut toisiinsa.
- Lyhenne SI tulee latinankielisistä sanoista sacrum eli ristiluu ja ilium eli suoliluu.
- SI-nivelen tärkeä tehtävä on jakaa lantioon kohdistuvaa kuormitusta oikein alaselän ja jalkojen välillä.
- Nivelen luonnollinen liikerata on hyvin pieni.





SELKÄKIVUN SYYLLINEN VOI OLLA PIENI SI-NIVEL

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Manuaalinen käsittely lievittää pahimpia oireita, mutta myös säännöllinen kuntoutus on tarpeen.

Selkäkivut ovat erittäin yleinen vaiva, ja niistä iso osa saattaa nykytiedon mukaan johtua niin kutsutun SI-nivelen ongelmista.

– Arvioidaan, että kaikista selkäkivuista SI-niveleen liittyy jopa 15–25 prosenttia, fysioterapeutti **Kati Mäntylä** Tule Kuntoon Oy:stä kertoo. Hän on erikoistunut tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa parantavaan manipulatiiviseen fysioterapiaan.

Kehon kaksi SI-niveltä sijaitsevat selkärangan alaosan molemmiin puoliin. Ne yhdistävät ristiluun suoliluuhun eli toimivat yhtenä tärkeänä linkkinä jalkojen ja keskivartalon välillä.

– SI-nivelen tehtävänä on lieventää lantioon kohdistuvaa rasitusta ja jakaa kuormitusta tasaisesti jalkojen ja alaselän välille. Itse nivelen liike on erittäin pientä, korkeintaan millimetrien suuruista, sillä sitä ympäröivät hyvin vahvat nivelsiteet.

Nivelen kipeytymiseen voivat johtaa useat erilaiset syyt. Ongelmien yksi tyypillinen syntymekanismi on pitkään jatkunut lihasten epäsymmetrisen käyttäminen. Välttämättä kyse ei edes ole kovin raskaasta liikkeestä.

– Jos toimistotyötä tekevä nostelee mappeja vuodesta toiseen aina pöydän samalta reunalta, toispuoleista kuormitusta kertyy vähitellen. Tai jonkin mailapelin harrastaja saattaa kiertää aina samaa puolta lantiosta eteen,

jolloin toinen puoli kehittyy vahvemmaksi ja liikkuvammaksi, Mäntylä antaa esimerkkejä.

MONINAINEN OIREKUVA

Kaikenlainen epätasapaino vatsan, selän, pakaroiden ja jalkojen lihaksissa voi johtaa SI-nivelen ärtymiseen.

– Esimerkiksi jos keväällä aloittaa tauon jälkeen yhtäkkiä kovin innokkaasti lenkkeilyä, tukilihaksistossa ei ehkä riitä heti voimaa toimia oikein. Syntyy virhekuormaa lantion alueelle, ja SI-nivel kipeytyy.

Raskauden aikana nivelsiteiden hormonaalinen löystyminen saattaa tehdä SI-nivelen ylliliikkuvaksi ja aiheuttaa särkyä.

Toisinaan ongelmien syynä on tapaturma.

– Jos vaikka astuu metssä kuoppaan tai lentää talviliukkailla pepulleen,

voi syntyä äkillinen virheasento. Toisinaan riittää pelkkä selän yhtäkkäinen, varomaton kierto- tai taivutusliike.

Osa kivuista johtuu SI-nivelen tulehdustilasta, ja esimerkiksi selkärangan kareumaa sairastavilla tällaiset säryt ovat yleisiä.

Oireet ovat yhtä moninaisia kuin SI-vaivojen syyt. Kipu on usein toispuoleista ja se voi tuntua viiltävänä alaselässä ja pakaran yläosassa. Särky saattaa myös säteillä syvälle pakaraan, nivustaiteeseen ja reiteen. Kivun puoleisella kyljellä nukkuminen tuntuu usein epämiellyttävältä. ►

**SI-NIVELEN
LIITTYY JOPA 25%
SELKÄKIVUISTA.**

Vartalon painon siirtäminen ärtyneen nivelen puolelle voi saada kivun voimistumaan, minkä vuoksi kävelminen ja juokseminen saattavat pahentaa oireita. Lonkan liikkuvuus voi kaaventua ja lantio kääntyä vähitellen virheasentoon.

– Kooltaan pienen nivelen ongelmat siis voivat heijastella hyvin laajasti kehoon ja oireilla monin erilaisin tavoin, Kati Mäntylä summaa.

TARKKAA HAVAINNOINTIA

Itse on lähes mahdoton erottaa, milloin omat selkäoireet liittyvät nimenomaan SI-nivelen pulmiin. Tehtävä ei ole helpo ammattilaisellekaan.

– Oikeiden johtopäätösten tekeminen edellyttää vankkaa osaamista selän toiminnallisista ongelmista, Mäntylä toteaa.

Tärkeää on ensinnäkin tarkkailla selkäkivuista kärsivää asiakasta visuaalisesti. Erilaisten asentojen ja liikkeiden toispuoleisuus tai kaventuneet liikeraatat voivat kertoa SI-nivelen häiriöistä.

– Havainnoin asiakasta erilaisissa asennoissa ja liikkeessä. Saatan pyytää häntä esimerkiksi kävelemään, kumartamaan tai tekemään kyykkyä.

Toinen tärkeä osa kokonaiskuvan muodostamista on keskustelu asiakkaan kanssa hänen tottumuksistaan ja oireistaan. Mitä ihminen tekee työseen ja mitä harrastaa? Millaisissa tilanteissa kivut erityisesti vaivaavat ja millaisia ne ovat?

Kaikki tiedot SI-pulmien mahdollisista syistä ovat tärkeitä oikeanlaisen kuntoutuksen suunnittelemiseksi.

SUORISTA LIIKERATA SYMMETRISEKSI

Usein ensiapua pahimpaan kipuun tarjoaa fysioterapeutin tai hierojan antama nivelen manuaalinen käsittely. Se voi olla joko mobilisaatiota tai manipulaatiota.

– Mobilisaatiossa pyritään lisäämään kahden eri nivelpinnan liikettä toisiinsa nähden. SI-nivelen alueella tämä voi tarkoittaa esimerkiksi hienovaraista helpottamista hieman isompaan liikeraataan. Manipulaatio taas on nopeampaa auttamista oikeaan asentoon.

Pelkkä kertakäsittely ei kuitenkaan poista koko ongelmaa, vaan tarkasti kohdennettu pitkäkestoinen harjoitte-



lu on yleensä tarpeen. Kati Mäntylän mukaan vahvistamista saattaa tarvita aivan tietty osa pakaran tai keskivartalon lihaksista ja tiettyyn liikesuuntaan.

Myös omien asentojen ja liikeratojen tietoinen suoristaminen symmetrisiksi edistää kuntoutumista. Istuessa, seisoessa tai kävellessä täytyy ehkä alkuun keskittyä kovasti siihen, ettei ole vinossa ja anna lantion kiertyä toispuoleisesti.

VAIVAT OVAT RATKAISTAVISSA

SI-nivelen ongelmien parasta ennaltaehkäisyä on mahdollisimman monipuolinen liikunta, joka pitää keskivartalon ja jalkojen lihakset kunnossa.

– Tarvitaan sekä voimaa että liikkuvuutta. Kumpikaan ei yksin riitä, Kati Mäntylä tähdentää.

Pulmien puhjettua liian sinnikäs treenaaminen saattaa kuitenkin vain pahentaa vaivoja. Jos selkä on jo kipeä, esimerkiksi jääräpäinen kyykkääminen kuntosalilla isojen painojen kanssa vääriä liiketoja noudattaen on lähinnä haitallista.

Kati Mäntylä rohkaiseekin kääntymään ajoissa ammattilaisen puoleen. Käytännössä aina SI-nivelen vaivat ovat ratkaistavissa.

Hoitoalalla työskentelevät pystyvät Kati Mäntylän mukaan ehkäisemään omia SI-ongelmia esimerkiksi kiinnittämällä huomiota työtapojen symmet-

EHKÄISE SI-VAIVOJA

- Pidä vatsan, selän ja pakaroiden lihaksien kunnosta huolta liikkumalla mahdollisimman monipuolisesti.
- Kun lihakset tuntuvat kireiltä ja väsyneiltä, käy hierojalla tai fysioterapeutilla faskia- eli lihaskalvokäsittelyssä tai muussa pehmytkudosten manuaalisessa käsittelyssä.
- Kiinnitä työssä huomiota symmetrisiin asentoihin ja työtapoihin. Vältä jatkuvaa toispuoleista kuormitusta.

risyyteen. Potilaiden nostamista kannattaa pyrkiä tekemään yhtä usein sängyn tai pyörätuolin kummaltakin puolelta, vaikka toinen puoli yleensä tuntuu itselle luontevammalta.

– Samaa periaatetta voi noudattaa vapaa-ajalla vaikka pihaa haravoidessa ja vaihtaa välillä kättä. Selkä tykkää kehon puolien mahdollisimman tasaisesta kuormittamisesta, Kati Mäntylä sanoo.

Myös potilaiden alaselkäkipuihin on hyvä tarttua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja esimerkiksi ohjata heidät selän toiminnallisiin vaivoihin erikoistuneen fysioterapeutin vastaanotolle. ■

ANNETAANKO SISÄISELLE SUORITTAJALLE LOMAA?

Kevään mittaan ajattelin kerta toisensa jälkeen ”Hoidan tämän sitten kesällä, kun on aikaa”. Jos jokainen päähänpisto olisi todella siirtynyt tehtävälistalleni, käyttäisin heinäkuun työasioiden viilailuun (heippa, loma!) ja kodin työlei-

riin (heippat myös rentoudelle, joutenololle ja matkustelulle).

Kuormitus ei välttämättä vähene lomalla. Jos arjen tahti on kova, kiireen kierre jää helposti päälle. Mieli etsii taukoamatta seuraavaa tehtävää ja pitää tahtia yllä. Varsinkin suorittamiseen taipuvalle työn sijaan stressiä pukka täydellisestä lomasta ja vapaa-ajan to do -listoista.

Sisäinen suorittaja on nimittäin ahkera tyyppi, joka ei himmaile lomallaan. Se näkee lomassa mahdollisuuden tehdä kaiken, joka arjessa on jäänyt tekemättä. Sisäiselle suorittajalle hyvätkin lomavinkit ovat katalia. Niistä muodostuu loman sääntökirja, ja kalenteri täyttyy keskenään ristiriitaisista vaatimuksista. Pitää nauttia kaupungin kesätunnelmasta sekä järvimaiseman rauhasta. Pitää levätä ja olla aktiivinen. Pitää kerätä marjat. Pitää tehdä kesäreissuja. Ja ennen kaikkea: Pitää nauttia kesästä!!!

Harmi vaan, että pakot harvoin lisäävät hyvää oloa ja kohtuuttomat odotukset johtavat auttamatta pettymykseen. Hyvä loma tuskin koostuukaan päättymättömästä ”pitäisi” -listasta. Toki lomalla on suositeltavaakin tehdä monipuolisesti asioita, joita ei työarjessa ehdi tai jaksa. Olennaista on kuitenkin erottaa mukava ja virkistävä teke-

minen voimavaroja kuluttavasta puurtamisesta.

Työelämässä meidän suorittajien työn jäljestä yleensä pidetään. Olemme usein aikaansaavia ja laatu on priimaa myös silloin, kun voimavaroihin sopisi välttävä. Ei ihme, että olemme uupumiseen taipuvaista sakkia – ellemme saa otetta sisäisestä suorittajasta, edes loman ajaksi.

Suorittajan mieli voi vaatia, että riipukeinussa saa loikoilla vasta, kun ikkunat on pesty ja pölyt pyyhitty kellarin takanurkastakin. Ihailenkin ihmisiä, jotka heittävät vapaalle ilman tunnontuskia. Heillä on taito jättää tekemättä, siirtää myöhemmäksi ja tehdä fiilispohjalta. Taito, jonka haluaisin oppia.

Tämän taidon treenaamiseksi olen antanut itselleni heinäkuulle vain yhden tehtävän: harjoittelen päästämään sisäisen suorittajan lomalle. Luvassa on tunnustelua, jarruttelua, viipyilyä ja olostelua. Ein sanomista suorituksille ja vahva kyllä oleilulle ja hyvän fiilisen puuhailulle.

Ehkä kuitenkin annan sisäisen suorittajani koota syksyksi tehtävälistan.

Loman päätteeksi heitän listan grillinuotioon. Jos vaikka sisäinen suorittaja jäisi pidemmällekin lomalle? ■



”IHAILEN IHMISIÄ, JOTKA HEITTÄVÄT VAPAALLE ILMAN TUNNONTUSKIA.”



MAAILMA TARVITSEE HERKKIEN LASTEN LEMPEÄÄ VIISAUTTA

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Joka viides lapsi on erityisherkkä. Erityisherkkyyden on synnynnäistä tunne- ja aistisherkkyyttä. Ympäristön suhtautumisesta riippuu, tuleeko siitä supervoima vai taakka.

Tunnetko pienen tytön tai pojan, joka tuntuu osaavan lukea muiden ajatuksia, on ensimmäisenä lohduttamassa itkevää kaveria ja säikäh-tää kovia ääniä? Onnittelut, sinulla on mahdollisuus tutustua erityisherkkään lapseen ja siinä sivussa myös itseesi.

Erityisherkkyyden ei ole diagnoosi, eikä erityisherkkä lapsi ole niin sanottu erityislapsi. Erityisherkkä lapsi tarvitsee yksilöllistä huomiota, mutta hän ei ole lumihiihtäjä, jota pitää ylisuojella. Kyseessä on normaali temperamentti, jota on vasta viime vuosikymmeninä alettu ymmärtää – ja arvostaa.

Erityisherkkä-käsitteen on luonut ja tehnyt tunnetuksi amerikkalainen **Elaine Aron**. Psykologi ja tietokirjailija **Heli Heiskasen** *Erityisherkkä lapsen kanssa* on ensimmäinen suoma-

lainen kirja lasten erityisherkkyydestä. Heiskanen kouluttaa päiväkotien ja koulujen henkilökuntaa aiheesta.

VOIMAKKAAT TUNTEET EIVÄT AINA NÄY ULOSPÄIN

Erityisherkkä koko hermojärjestelmä on virittynyt hienoviereiseksi aistiin, havaitsemaan ja kokemaan asioita. Ominaisuus tulee näkyviin monella osa-alueella: niin tunneherkkyytenä, empatiana, aistiherkkyytenä, syvällisyytenä kuin herkkyytenä vivahteille. Moni erityisherkkä on tunnollinen, intuitiivinen ja luova.

Erityisherkkä lapsi kokee tapahtumat – niin kivat jutut kuin vastoinkäymisetkin – voimakkaammin kuin ei niin herkkä.

– Toisilla se voi näkyä ulospäin vahvoina tunnereaktioina, esimerkiksi sanoina tai ilmeinä, mutta se voi myös jäädä lapsen sisälle, riippuen luonteesta, Heli Heiskanen sanoo. Käytännössä erityisherkkä lapsi tarvitsee keskivertoa enemmän tunnetaitojen harjoittelua.

Jos erityisherkkä lapsi ei tule hyväksytyksi omana itsenään, hän voi alkaa rakentaa itselleen panssaria. Heiskanen mukaan tällaisia suojakuoria ovat esimerkiksi reippaus, suorittaminen, ylenpalttinen miellyttäminen tai kontrollointi. Pidemmän päälle ne kuormittavat mieltä ja kehoa.

PÄIVÄKOTI VOI OLLA KUORMITTAVA YMPÄRISTÖ ERITYISHERKÄLLE

Aistiärsykkeiden tulva, kuten häly, melu ja yleinen liikehdintä kuormittavat kaikkia, mutta erityisesti herkkiä. Lapset eivät osaa välttämättä säädellä itse sosiaalista kuormitustaan, vaan tarvitsevat siinä aikuisen apua. Ylikierrokset voivat näkyä kiukutteluna tai pörräämisinä. Ratkaisu ei ole toruminen, vaan lapsi tarvitsee omaa tilaa ja rauhaa.

Päivähoidon aloittaminen on usein stressaavaa erityisherkälle lapselle. Hän voi kulkea koko ajan antennit pystyssä, eikä osaa rauhoittua. Pikkuhiljaa lapsi kuitenkin rentoutuu huomattavasti,

että voi luottaa hoitajiin ja pääsee mukaan ryhmään ja sen rytmiin. Heiskanen mukaan alkutaipaleen suurin haaste voi joillakin olla arkuus tai uskalluksen puute, mutta myös virikkeiden ja uusien ihmisten äkkinäisestä lisääntymisestä johtuva kuormitus.

OMAT JA TOISTEN TUNTEET SEKOITTUVAT

Erityisherkkä lapsi aistii herkästi toisten tunteita.

– Hän voi tuntea erilaisia tunteita kehossaan ja mielessään, osaamatta heti sanoa, mistä on kyse tai mistä ne tulevat. Lapsi tarvitsee fyysistä ja henkistä tilaa kuulostella näitä tunteita. Tunteiden sanoittamisen sijaan aikuinen voi kysyä, miltä sinusta tuntuu, mitä sinä tarvitset.

Erityisherkkä lapsi voi herättää aikuisessa ärtymystä, etenkin jos aikuinen itse ei ole kovin herkkä tai on joutunut peittelemään omaa herkkyyttään.

– Näitä vaikeita tunteita on hyvä pysähtyä tarkastelemaan ja pohtia,

miten suhtautuu omaan herkkyyteen. Kyse voi tulla myös ihan vain stressistä ja väsymyksestä.

RUTIINIT VAATIVAT TOTUTTELUA

Yhteinen ruokailu tai päiväunet voivat tuntua erityisherkältä isolta asialta.

– Pakko on aina paha, se lisää stressiä ja ahdistusta, Heiskanen painottaa.

– Päivälepo on toki tärkeää, mutta nukkumista tärkeämpää on, että lapsi saa rauhoittua ja levätä.

Lounaalla erityisherkkä ei kiinnitä huomiota vain siihen, miltä ruoka maistuu, vaan äänimaailma ja tuoksut ovat hänelle tärkeitä tunnelmanlujia. Lapsi voi vaikuttaa nirsolta, vaikka kyse olisi vain siitä, että hän vaatii totuttelua päiväkodin sapuskoihin.

Pihalla sattuu ja tapahtuu. Erityisherkkä voi olla tavallista kipuherkempi ja kauhistua pienistäkin pipeistä.

– Myötätunnon osoittaminen auttaa, voivotteluun ei kannata lähteä mukaan. Kun aikuinen pysyttelee rauhal-

Entä jos kyseessä onkin jokin muu kuin erityisherkkyy?

Joskus erityisherkkyydeltä ensivaikutelmalta näyttävän käytöksen taustalla voi olla esimerkiksi pitkittynyttä stressiä, jokin häiriö tai sairaus tai rankkoja kokemuksia.

Erityisherkkä lapsen aistiherkkyys on eri asia kuin aistiyliherkkyys, mikä on aistitiedon käsittelyn häiriö. Erityisherkkyys ei rajoitu vain aistiherkkyyteen, vaan se on kokonaisvaltaisempi piirre.

Jos lapsi on pitkään epätavallisen väsynyt, surullinen, ahdistunut, vihainen tai pelokas tai jos hänellä on toistuvia ongelmia esimerkiksi kaverisuhteissa, keskittymisessä tai jos lapsi jatkuvasi rikkoo päiväkodin sääntöjä, kyse on todennäköisesti jostakin muusta kuin erityisherkkyydestä.

lisena, niin lapsi saa viestin tunnetilasta ja käytöksestä, että tämä ei olekaan vakavaa, Heiskanen havainnollistaa.

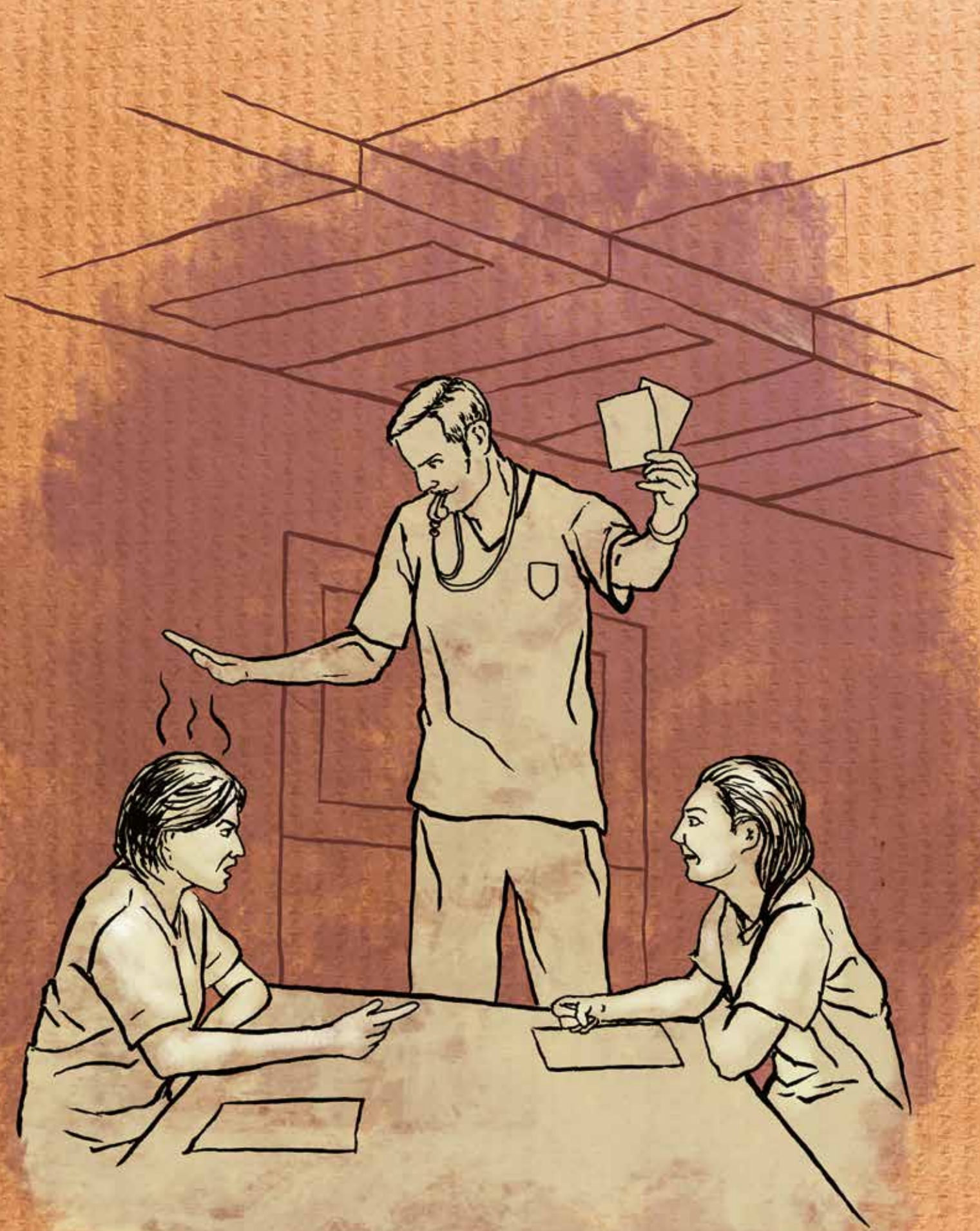
ERITYISHERKKYYDESTÄ HYVÄ PUHUA

Empatiakin voi kuormittaa, etenkin, jos lapsi ottaa vastuuta toisten tunteista.

– Lasta kannattaa kehua empaattisuudesta, mutta selvittää toistuvasti rooleja, sanoa vaikka, että lohduttaminen on aikuisen vastuulla ja sinä voit mennä leikkimään.

Heli Heiskanen kannustaa ottamaan herkkyyden puheeksi vanhempien kanssa positiivisessa hengessä.

– Keskustelu on hyvä aloittaa kertomalla niistä asioista, mitä hyvää herkkyyks tuo lapselle ja sitten vasta nostaa esille pohdinnat ongelmista ja esimerkiksi siitä, miten kuormitusta voisi vähentää. Aina rasittuminen ei näy kotona, jos lapsella on enemmän tilaa ja aikaa rauhoittua ja toisinaan taas lapsi voi pinnistellä koko päiväkotipäivän ja purkaa ikävät tunteet vasta kotona. ■



SUORAAN JA MYÖTÄTUNNOLLA

TEKSTI MARJAANA TUNTURI KUVITUS MATTI WESTERLUND

Keskusteluälykkyyttään voi kehittää puhumalla vaikeista asioista silloinkin, kun se ei tunnu mukavalta.

Jokainen hoitaja joutuu ajoittain käymään työssään vaikeita keskusteluja. Vastassa voi olla pettynyt asiakas tai raivostuneet omaiset, tai ehkä esihenkilön kanssa pitäisi selvittää asia, joka on hiertänyt jo pitkään.

Silloin tarvitaan keskusteluälykkyyttä. Se on taito, joka auttaa olemaan paineisissa keskusteluissa levollisin mielin ja ottamaan rohkeasti puheeksi hankalia asioita.

– Konfliktien pelko estää aivan turhaan avointa keskustelua. Ristiriitailanteista seuraa usein jotakin uutta ja tärkeää. Meidän tulisi sietää epämiellyttävää olotilaa ja pyrkiä esittämään asiamme rehellisesti mutta toista kunnioittaen, toteaa työpsykologian tohtori ja tietokirjailija **Helena Åhman**.

Kirjassaan *Keskusteluälykyys painetilanteissa* (Alma Talent 2021) Helena Åhman kertoo, miten keskusteluälykkyyttä voi kehittää. Tärkeä vinkki työyhteisön keskusteluihin on olla yhtä aikaa suora ja myötätuntoinen.

MIKSI SE ON NIIN VAIKEAA?

Jos keskusteluun liittyy vain faktapohjaisia erimielisyyksiä, ratkaisuun päästään yleensä melko helposti. Kun mu-

kana on tunteita ja kun nostamme keskusteluun itsellemme tärkeitä asioita, syntyy usein painetilanteita.

Aivomme tulkitsevat vaativan keskustelun helposti uhkatilanteeksi. Nykyihmistä ohjaa edelleen evoluution myötä rakentunut tapa toimia: Kun jokin uhkaa meitä, kehomme valmistautuu pakenemaan tai taistelemaan. Jotta voi estää kehon vaistonvaraisen reaktion ja säilyttää ajattelukykyä vaativassa tilanteessa, kannattaa opetella tunnistamaan omat tunteensa ja säätelemään niitä.

Taito säädellä tunteitaan on keskeinen osa keskusteluälykkyyttä.

– Jos huomaa kesken tärkeän keskustelun tuntevansa surua tai turhautumista, on hyvä toteuttaa itselleen, että ok, tunnen näin ja kysyä, mitä tämä tunne mahtaa minulle kertoa.

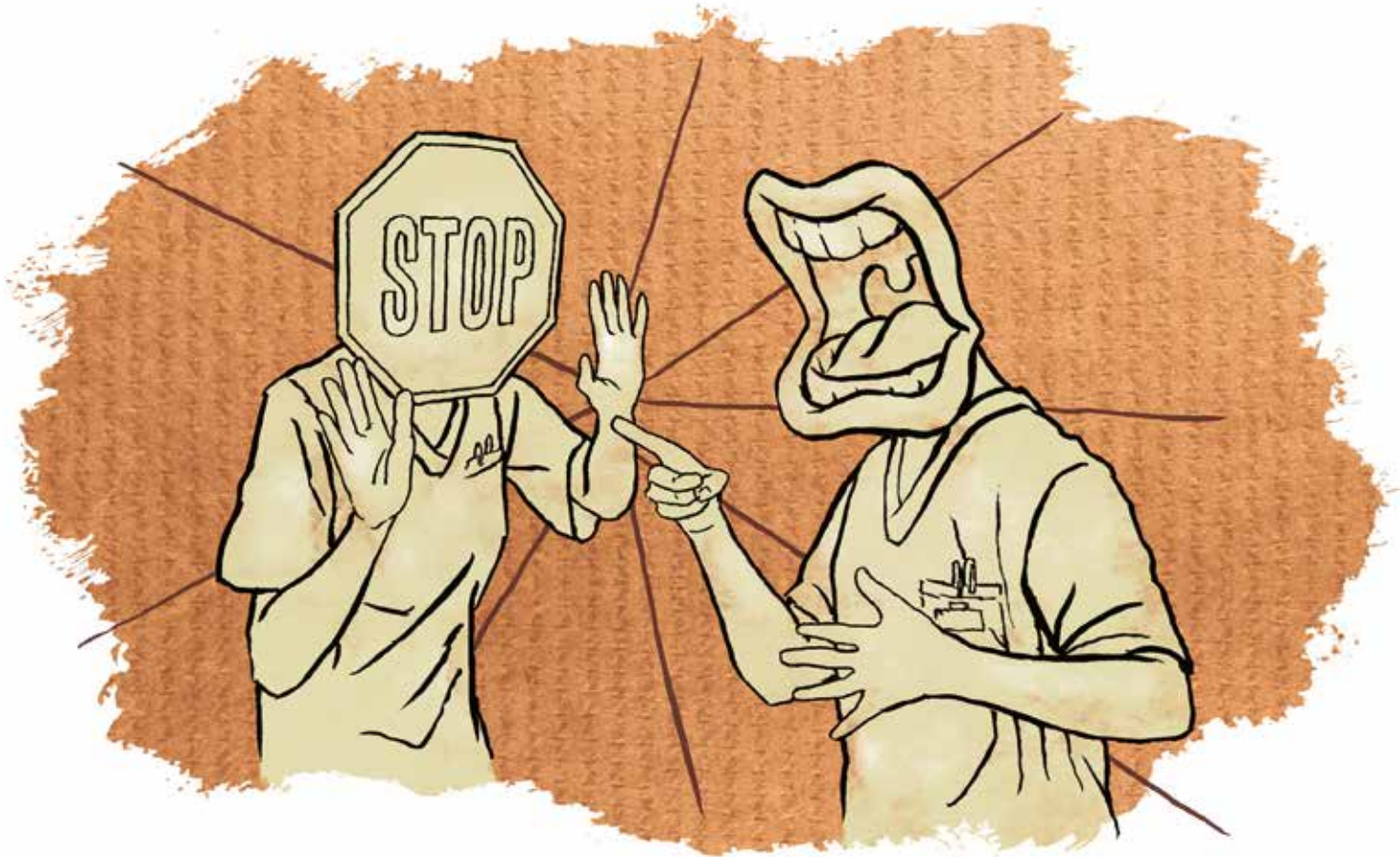
Vaikeita keskusteluja varten voi harjoitella pohtimalla etukäteen, miten yleensä reagoi paineisissa tilanteissa.

Kun reagoititapojaan tunnistaa, tunteidensäätelytaitoja on mahdollista kasvattaa esimerkiksi harjoittelemalla kehollisia rauhoittelukeinoja. ►

JOSKUS ON TÄRKEÄÄ VAIN AVATA KESKUSTELU, EIKÄ HETI RATKAISTA ONGELMAA.

KESKUSTELUÄLYKKYYS ON...

- kykyä luoda yhteyksiä
- taitoa ajatella joustavasti, tilannetajuisesti ja empaattisesti
- taitoa pysyä lujana vaativassakin vuorovaikutustilanteessa
- psykologista ymmärrystä siitä, miten asiat kannattaa ottaa esille
- uskallusta kohdata paineisetkin keskustelutilanteet ja niihin liittyvät erilaiset tunteet.



– Myös arvomme ohjaavat käyttäytymistämme. Voi olla pysäyttävää pohdita, millaista keskustelijaa arvostan ja millainen keskustelija haluaisin olla. Tunteita on tärkeä kuunnella, mutta niiden mukaan ei tarvitse aina toimia.

TEE HANKALASTA TUTTUA

Hoitotyö on vaativaa työtä, jossa keskustelun taitoa tarvitaan moneen suuntaan ja paineisia tilanteita on paljon. Ähman nostaa keskustelurohkeuden tärkeään rooliin hoitotyössä. Jos vaikeista asioista ei tietoisesti puhuta, ne ovat aina edessä.

Ähman kuulee usein ihmisten sanovan, ettei minulle ole luontaista ot-

taa asioita puheeksi. Hän kannustaa ihmisiä puhumaan siitä huolimatta, sillä kun aivomme saavat harjoitusta, ne tottuvat keskusteluun. Itselle vaativista asioista voi tehdä itselleen tuttuja.

– Kun tulee sellainen olo, että nyt en tiedä, miten sanoisin tämän asian, kannattaa sanoa juuri se:

Minulla on tällainen asia, mutten ole varma, osaanko sanoa tätä ihan parhaalla mahdollisella tavalla. Jos taas havahdun kesken keskustelun siihen, että ei

osaakaan olla suora ja myötätuntoinen yhtä aikaa, voi pyytää taukoa tai kertoa toiselle suoraan, että nyt huomaan, et-

ten osaakaan sanoa tätä niin kuin haluaisin.

Pelkomme ei yleensä liity itse puheenaiheeseen vaan tunnereaktioon, joko omaan tai toisen, jonka tilanne ehkä herättää sekä sitä mah-

dollisesti seuraavaan hallitsemattomaan käytökseen.

– Voimme helposti pudota kuin hississä ei-aikuisen toimintaan. Jos joskus on täytynyt puolustautua kovaa, jotta pärjää, voi jatkaa samaa käyttäytymistä, vaikka sille ei ole enää tarvetta, Ähman sanoo.

”EI TARVITSE OLLA SAMAA MIELTÄ, VAIKKA OLISI SAMALLA PUOLELLA.”

VALMISTAUDU VAATIVAA KESKUSTELUUN

- Mieti, mitä haluat keskustelulta ja varmista, että uskallat ottaa haluamasi asiat esille.
- Harjoittele kuvittelemalla eri vaihtoehtoja keskustelun etenemiselle.
- Muistele edellisiä vaikeita keskusteluja ja sitä, miten niissä reagoit, ja varmista, että muistat omat tunnesäätelykeinosi.
- Pysähdy juuri ennen keskustelua hetkeksi ja varmista, että menet tilanteeseen läsnäolevana.

ITSELLÄKIN ON OLTAVA TURVALLINEN OLO

Tilannetaju on tärkeä osa keskusteluälykkyyttä. On tilanteita, joissa on saatava aikaan nopeasti ratkaisu, mutta on myös paljon tilanteita, joissa ei ole syytä päästä ratkaisuun heti. Kun keskustelussa on tunteita pelissä, on usein rat-

kaisun hakemista tärkeämpää luoda ensin turvallinen ilmapiiri.

– Kuulluksi tuleminen on tärkeää. Usein ajatellaan, että pitää olla samaa mieltä, jotta voi olla samalla puolella. Se ei mene niin. Turvaa luodaan avaamalla keskustelua, ei aina suoraan ongelmaa ratkomalla. Dialogi eli vuoropuhelu tarkoittaa sitä, että puhutaan vuorotellen.

Jotta voi luoda muille turvallista ilmapiiriä, on huolehdittava omasta turvallisuudesta. Turvallisuuden kokemusta vahvistaa tietoisuus siitä, että kykenee säätämään omia tunteitaan ainakin jossain määrin.

SUUNTAA KATSE OMAAN TOIMINTAASI

Ihminen toivoo usein, että toinen toimisi jotenkin toisella tavalla. Helppoisin voimme kuitenkin vaikuttaa omaan käytökseemme.

Jos haastavat keskustelut menevät usein huonosti, Ähman neuvoo pohti-

maan, mitä uutta omassa toiminnassa voisi kokeilla.

– Vaikeista asioista voi puhua rehellisesti, kun muistaa puheessaan toista kunnioittavan sävyn. Joskus voi käydä niin, että hyvästä tahdosta huolimatta myötätunto ei välity puheestamme. Jos tämän huomaa kesken keskustelun, voi pysähtyä miettimään mielessään, mikä on juuri nyt kaikkein tärkeintä ja millainen ihminen haluan olla tässä tilanteessa. Toki on myös tilanteita, joissa rajat pitää vetää selkeästi – niissäkin asiallisuus auttaa.

Oman käytöksen muutos voi saada aikaan yllättävää muutosta myös toisissa. Keskustelutilanteen dynamiikka muuttuu aina jollakin tavalla, kun yhden toiminta muuttuu.

– Liian harvoin uskallamme myöntää omat mokamme. Se on harmi, sillä kun myönnämme virheemme, luomme uuden mahdollisuuden sekä itsellemme että toiselle. ■

Kehitä keskustelu-älykkyyttäsi

Varmista keskustelurohkeus

Ota puheeksi ja sano asiat suoraan, vaikka se jännittäisi.

Ymmärrä mitä painetilanteissa tapahtuu

Opettele tunnistamaan, mitä itsessäsi tapahtuu vaikeissa tilanteissa.

Opi huippuneuvottelijoilta

Hanki tietoa, lue kirjallisuutta.

Säädä tunteet

Opettele erilaisia tunteidensäätelykeinoja.

Varmistaa tilannetaju

Opettele olemaan läsnä ja kuuntelemaan toisia.

Tarkkaile omaa käytöstäsi

Jos tuntuu, että vaikeat keskustelut eivät suju, tarkkaile omaa käytöstäsi.

Hyväksy epäonnistumiset

Suhtaudu epäonnistumisiin myötätuntoisesti ja myönnä virheesi.

Opettele olemaan epämiellyttävässä olotilassa

Epämiellyttävää oloa voi sietää, kun oppii luomaan itselleen turvallisen olon.





Ole Skarppi – opi uutta SuPerin maksuttomilla verkkokursseilla!

Haluatko treenata lääkelaskuja? Jäikö SuPerin varhaiskasvatuksen webinaari näkemättä? Ei hätää, Skarppi-verkkokoulutusympäristössä voit kehittää osaamistasi milloin ja missä vain.

Skarpista löydät tiiviitä kursseja sekä webinaaritallenteita superilaisia kiinnostavista aiheista. Kurssitarjonta päivittyy säännöllisesti ja voit vaikuttaa siihen esittämällä omia toiveitasi.

Skarppi on maksuton kaikille superilaisille. Se toimii tietokoneella, puhelimella ja tabletilla. Kirjautumisohjeet saat sähköpostilla. Tarkista siis, että yhteystietosi ovat *Oma Superissa* ajan tasalla.

Lue lisää: www.superliitto.fi/skarppi

SKARPPI

Syksyn jäsenillat



SUPER

Tervetuloa SuPerin syksyn jäseniltaan kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista aiheista, muun muassa työehtosopimusneuvottelujen tilanteesta ja ammatillisista asioista.

Jäseniltoja järjestetään syys–lokakuussa yli kolmellakymmenellä paikkakunnalla eri puolilla Suomea. Ilmoittaudu sinua lähinnä olevaan tilaisuuteen ja

pyydä mukaan muutkin SuPer-tuttusi. Tilaisuuksissa on aikaa keskustelulle ja osallistujien omille kysymyksille sekä verkostoitumiseen.

Ruokailu alkaa kello 17 kaikissa tilaisuuksissa. Kun ilmoittaudut, kerro viestissä koko nimesi ja mihin tilaisuuteen ilmoittaudut. **Ilmoittautumiset ovat sitovia.**

Tervetuloa!

Paikka-kunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäseniltpaikka	Kellon-aika	Sitovat ilmoittautumiset
Helsinki	14.9.	Päivi Salmén-Gren, Satu Kervinen ja Elena Nyman	Original Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.9. satu.kervinen@superliitto.fi
Hämeenlinna yksityissektori	12.10.	Ulla Tanttu ja Sini Nurmi	Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 5.10. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Hämeenlinna kuntasektori	11.10.	Sini Nurmi ja Ulla Tanttu	Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 4.10. sini.nurmi@superliitto.fi tai puh. 045 275 2566
Iisalmi	6.10.	Marja Kiljunen	Hotelli Iisalmen Seurahuone, Savonkatu 24	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 8.9. marja.kiljunen@superliitto.fi
Joensuu	13.9.	Marja Kiljunen	Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 8.9. marja.kiljunen@superliitto.fi
Jyväskylä	3.10.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 23.9. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Järvenpää	28.9.	Päivi Salmén-Gren, Satu Kervinen ja Elena Nyman	Lounaskahvila Tyyni, Sibeliuksenkatu 14	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 21.9. satu.kervinen@superliitto.fi
Kajaani	4.10.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.9. mervi.lesonen@superliitto.fi
Kankaanpää	19.9.	Jouni Sasi	Lumiainen /kokous-palvelu, Keskuskatu 31	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 12.9. jouni.sasi@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 631 319
Kemi	5.10.	Piiju Leppänen	Hotelli Merihovi, Keskuspuistikko 6–8	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 28.9. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kemijärvi	19.9.	Piiju Leppänen	AnnaBriitta, Kirkkokatu 3	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 13.9. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kokkola	4.10.	Eeva Hakala	Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.9. eeva.hakala@superliitto.fi
Kouvola	14.9.	Marika Laukkanen	Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.9. marika.laukkanen@superliitto.fi
Kuopio	27.9.	Marja Kiljunen	Sokos Hotel Puijon-sarvi, Minna Canthin katu 16	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 20.9. marja.kiljunen@superliitto.fi
Kuusamo	6.10.	Mervi Lesonen	Holiday Club Kuusamon Troiikki, Kylpylätie 5	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.9. mervi.lesonen@superliitto.fi

**SUPER**

Syksyn jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäsenilta paikka	Kellon-aika	Sitovat ilmoittautumiset
Lahti kuntasektori	4.10.	Sini Nurmi ja Ulla Tanttu	Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.9. sini.nurmi@superliitto.fi tai puh. 045 275 2566
Lahti yksityissektori	5.10.	Ulla Tanttu ja Sini Nurmi	Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 28.9. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Lappeenranta	12.9.	Marika Laukkanen	Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 5.9. marika.laukkanen@superliitto.fi
Lohja	4.10.	Päivi Salmén-Gren, Satu Kervinen ja Elena Nyman	Gasthaus Lohja, Laurinkatu 1	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.9. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Loimaa	10.10.	Jaana Dalén	Bar & Grill Lanko, kokoustila Holvi, Vesikoskenkatu 13	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 3.10. jaana.dalen@superliitto.fi
Mariehamn svenskspråkig	4.10.	Jaana Dalén ja Riitta Saarikoski	Hotel Arkipelag, Strandgatan 35	Måltid 17.00 Medlemskväll 18.00–20.00	Anmäla senast 27.9. jaana.dalen@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www.sidor
Mikkeli	19.9.	Marika Laukkanen	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 12.9. marika.laukkanen@superliitto.fi
Nakkila	14.9.	Jouni Sasi	Verstas Juhlat, Pyssykankaantie 170	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.9. jouni.sasi@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 631 319
Oulu	19.9.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Arina, Kauppakeskus Valkea, Isokatu 24, 4. krs	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 13.9. mervi.lesonen@superliitto.fi
Pello	6.10.	Piiju Leppänen	Kahvila Ravintola Granni, Kolarintie 9 A	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 29.9. piiju.leppanen@superliitto.fi
Pori	27.9.	Jouni Sasi	Scandic Pori, Itsenäisyydenkatu 41	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 20.9. jouni.sasi@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 631 319
Porvoo	5.10.	Päivi Salmén-Gren ja Satu Kervinen	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 29.9. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Rauma	4.10.	Jouni Sasi	Scandic Rauma, Aittakarinkatu 9	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.9. jouni.sasi@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 631 319
Rovaniemi	12.9.	Piiju Leppänen	Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 5.9. piiju.leppanen@superliitto.fi
Salo	15.9.	Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 15	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 26.9. marika.laukkanen@superliitto.fi
Savonlinna	3.10.	Marika Laukkanen	Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 26.9. marika.laukkanen@superliitto.fi
Seinäjoki	5.10.	Eeva Hakala	Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 28.9. eeva.hakala@superliitto.fi
Tammisaari / Ekenäs svenskspråkig / finskspråkig	20.9.	Elena Nyman ja Satu Kervinen	Billnäsin ruukki, Ruukintie 8	Måltid 17.00 Medlemskväll 18.00–20.00	Anmäla senast 13.9. elena.nyman@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www.sidor



SUPER

Syksyn jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäseniltpaikka	Kellon-aika	Sitovat ilmoittautumiset
Tampere kuntasektori	14.9.	Ulla Tanttu ja Sini Nurmi	Scandic Tampere Koskipuisto, Koskikatu 5	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.9. sini.nurmi@superliitto.fi tai puh. 045 275 2566
Tampere yksityissektori	15.9.	Ulla Tanttu ja Sini Nurmi	Scandic Tampere Koskipuisto, Koskikatu 5	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 8.9. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Turku kuntasektori	6.10.	Jaana Dalén	Scandic Julia / Å-sali, Eerikinkatu 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.9. jaana.dalen@superliitto.fi
Turku yksityissektori	3.10.	Jaana Dalén	Scandic Hamburger Börs, Kauppiaskatu 6	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 26.9. jaana.dalen@superliitto.fi
Uusikaupunki	13.9.	Jaana Dalén	Ravintola Golf, Välskärintie 2 HG	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 6.9. jaana.dalen@superliitto.fi
Viitasaari	5.10.	Satu Landström	Kartano Wiitatus, Kakkolantie 16	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.9. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Ylivieska	15.9.	Mervi Lesonen	Ravintola PikkuVeli, Lintutie 1	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 8.9. mervi.lesonen@superliitto.fi



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.

POIKKEUSAJAISTA ILMOITETAAN KASSAN VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



SUPER



SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



KAUNISTAUTUMISHETKI ARJEN KESKELLÄ

Raumalaisessa Hius- ja kauneuskulma Susanna'sissa vietettiin toukokuuisena torstai-iltana Superin Rauman seudun ammattiosaston järjestämää asiakasiltaa. Illan aikana parturi-kampaaja ja kosmetologi **Susanna Karjalainen** loihti osallistujille kampaukset ja pikameikin. Pöydälle oli katettu pientä suolaista ja makeaa purtavaa sekä juomia.

Satu Elonen, Krista Nurmi, Heidi Hyvärinen ja Jenna Kivistö iloitsivat, kun pitkästä aikaa voi taas tavata ihmisiä.

– Tämä on kiva virkistytymis- ja kaunistautumishetki arjen keskellä. Hoitajana ei tule laittauduttua töihin ja muuten tulee meikattua ja laitettua hiukset aina samalla tavalla, joten on kiva saada vinkkejä, naiset kiittelivät.

Superin Rauman seudun ammattiosastolla on yli 600 jäsentä. Asiakasillan järjestänyt ammattiosaston vapaa-ajanvastaava **Sanna Halminen** kertoi, että kesällä on tarkoitus aktiivoida jäseniä ja järjestää ainakin liikunnallisia tapaamisia. ■

TEKSTI **ANU VÄLILÄ** KUVA **SUVI ELO**





Auto on pääluottamusmiehen tärkeä apuväline. Ajokilometrejä kertyy jopa 40 000 vuodessa. "Eräänä kokouspäivänä ajoin Peijaksesta Lohjalle, sieltä Meilahteen sitten Porvooseen ja takaisin Peijakseen. Nämä olivat tietysti aikoja ennen koronaepidemiaa." Sadun Ford Fiestalla on monta lempinimeä, se on arkisesti kauppa-kassi tai sitten punainen pahalainen.

LUOTTAMUKSEN ARVOINEN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MIKKO KÄKELÄ

Pääluottamusmiehen päivään mahtuu satoja ajokilometrejä ja vielä sitäkin enemmän tunteita. HUSin sairaanhoitopiirin pääluottamusmies Satu Kervinen neuvottelee jäsenten työehdoista joka viikko.

KLO 9:00

– Tämä ei nyt oikeastaan liity tähän kokoukseen, mutta voisinko esittää kysymyksen Sadulle?

Kello on yhdeksän aamulla torstaina Kalasataman toimistorakennuksessa ja kokous HUSin diagnostiikkakeskuksen ajankohtaisista hr-asioista on alkanut. Pääluottamusmies **Satu Kervinen** napauttaa mikin Teamsissä auki.

– Tottahan toki, kysy vaan!

Kysymys koskee paikallista sopimista, mikä on Sadun työarjen niin sanottua peruskauraa. Kun työehtosopimukset on isoissa neuvottelupöydissä saatu valmiiksi, pääluottamusmiehet jatkavat neuvottelua yksityiskohdista. HUSin

alueella neuvotteluja käydään joka keskiviikko.

Satu hörppää vettä SuPerin logolla varustetusta vesipullosta. Hän on toiminut SuPerin HUSin alueen pääluottamusmiehenä 18 vuotta. Päivät ovat kiireisiä. Tänä aamuna herätyskello on soinnut seitsemältä Vantaan Ilolassa. Satu on napannut mukaansa läppärin ja hypännyt Ford Fiestaansa. Kotitoimisto sai jäädä tänään koskemattomaksi. Ajomatalla puhelin on kilahdellut sitkeitä ilmoituksia kello kahdeksalta alkavasta Syöpäkeskuksen päiväosaston ja poliklinikan yhteistoimintakokouksesta.

– Pöytäkokouksia kokouksia tulee niin paljon, että työpäivät vaativat jat-

kuva priorisointia. Nyt päätin, että en osallistu autossa Teamsiin, vaan keskityn tulevaan kokoukseen.

Ovesta saapuu SuPerin HUSin sairaanhoitopiirin toinen pääluottamusmies **Minna Lindström**. Kalasatamassa Satu ja Minna tapaavat kokousta Minnan työhuoneessa yhteisen läppärinäytön äärellä.

Ajankohtaisia hr-asioita koskevat kokoukset auttavat kaksikkoa pysymään kärryillä työnantajien tunnelmista eri yksiköissä. Sadun mukaan tällä hetkellä on selvää, että osassa sairaanhoitopiiriä perehdyttämistä voitaisiin parantaa.

– Diagnostiikkakeskuksen henkilöstöpäällikön ja henkilöstön edustajien ►

Satu ja Minna asuvat lähekkäin Vantaalla. "Joitakin asioita olemme puineet yhdessä lenkilläkin."





Peijaksen sairaalasta piti aikoinaan tulla Suomen ensimmäinen paperiton sairaala. Ajatus naurattaa Satu. "Minulla oli pitkään tapana vain käydä viskaamassa edellisen kokouksen paperit työhuoneelle ja napata seuraavan kokouksen paperit mukaani. Vasta korona-aika muutti käytäntöjä."

epäviralliset keskustelut ovat tärkeitä. Kun jokin asia ei toimi, se tapaa nousta useissa kokouksissa yhä uudelleen esille.

KLO 10

Minna kiirehtii valmistelemaan työsuojeluvaalitoimikunnan kokousta, jonka puheenjohtajana hän toimii. Paikalle saapuu pääluottamusmiehiä myös muista liitoista. Luottamusmiesten määrä vaihtelee sairaanhoitopiireissä liiton jäsenmäärän mukaan. SuPerillä päätoimisia pääluottamusmiehiä on kaksi. Kotkaan saakka ulottuva HUSin

diagnostiikkakeskuksen alue on kahdelle pääluottamusmiehelle suuri työsaari.

– Kyllä tähän kahdet aivot tarvitaan. Usein pääluottamusmiehen oletetaan olevan asiantuntija vähän joka asiassa. Yllättäviä ja asiaan liittymättömiä kysymyksiä saattaa tulla missä välissä tahansa. Silloin on hyvä, että on työkaveri, jonka tukeen voi luottaa. Olemme Minnan kanssa niin läheisiä, että pystymme joskus rähisemäänkin toisillemme kaunaa kantamatta ja olemaan rehellisesti eri mieltä.

Työsuojeluvaalitoimikunnan kokouksesta astelee ulos tiukkailmeisiä ko-

koustajia, sillä työsuojeluvaltuutettu ja on edelleen liian vähän. Valtuutetut ovat tärkeä linkki pääluottamusmiesten ja työntekijöiden välillä. Edelleen käy usein niin, että työntekijät pyytävät rinnalleen kuulemistilaisuuksiin pääluottamusmiehen.

– Näin käy silloin, kun he jostakin syystä eivät halua ottaa yhteyttä työsuojeluvaltuutettuun tai työsuojeluvaltuutettu ei ole saatavilla tai hänellä ei ole lainkaan varajäsentä.

Seuraavat työsuojeluvaltuutettujen vaalit järjestetään kolmen vuoden kuluessa.

– Mutta näyttää siltä, että pidämme sitä ennen myös täydennysvaalit varajäsenille, Satu toteaa.

KLO 12

Satu ja Minna syövät alakerran lounasravintolassa. Muussin ja muikkujen äärellä mietitään, minkälaista työaika olisi ilman pääluottamusmiehen titteliä. Satu naurahtaa, että paluu osastotyöhön Peijaksen kirurgian poliklinikalle voisi olla kahden pääluottamusvuosikymmenen jälkeen vähän vaikeaa. Kun hän valmistui apuhoitajaksi vuonna 1983, potilastiedot kirjattiin vielä käsin potilaskansioihin. Apotista ei ollut vielä ajatustakaan.

Erikoissairaanhoidon lähihoitajakanssien muuttaminen sairaanhoitajakansseiksi on pahentanut hoitajapulaa. "On sääli, ettei meitä kuunneltu silloin, kun muutos päätettiin tehdä."



Oikeudenmukaisuus on aina ollut Sadulle tärkeää. Ammattiosastonsa puheenjohtajana hän organisoi 1990-luvun lopulla ulosmarssin Peijaksen sairaalassa.

– Silloisia perushoitajien vakansseja oli muutettu paljon sairaanhoitajien vakansseiksi. Joistakin yksiköistä lähti useita perushoitajia ja joissakin yksiköissä oli vaihtuvuus pienempää, siksi jäljelle jääneitä hoitajia pakkosiirrettiin toisiin yksiköihin merkittävästi suurempiin toimenkuviin.

– Se ihmisten suru kosketi minua silloin syvästi ja ajattelin, että asioille oli tehtävä jotakin. Onneksi sain SuPerilta valmennusta työtaisteluun, koska kyllähän siinä sydän läpätti, kun toimitajat alkoivat soitella.

Kun Satu muutama vuosi myöhemmin valittiin murskaäänillä silloisen SuPerin ja Tehyn yhteisen pääneuvottelijajärjestön TNJ:n luottamusmieheksi ja myös koko Peijaksen sairaalan pääluottamusmieheksi, hän valitsi pääluottamusmiehen tehtävän.

– Vaikka paikka oli päätoiminen, ajattelin että varmasti ehdin tekemään siinä edes vähän osastotöitä. Olin viihtynyt hyvin vatsakirurgian osastolla, se oli minun juttuni. Oli haikeaa huomata, ettei niille töille enää ollut lainkaan aikaa.



Satu toteaa, että oikeudenmukaisuuden periaatteen on toteuduttava myös työnantajaa kohten. ”Jos jäsen saa esimerkiksi liikaa palkkaa, se on maksettava takaisin.”



Viikon tärkeät

Yt-kokous Lohjalla. ”Tilaisuudessa oli käsitellyssä sairaanhoitajan vakanssin muuttaminen lähihoitajan vakanssiksi yhteispäivystyksessä. Tämä on meille iloinen uutinen ja myös työnantajalle kustannustehokasta henkilöstöresurssointia.”

Henkilöstöjohtoon ja pääluottamusmiesten yhteistapaaminen.

SuPerin hyvinvointialueneuvottelijoiden tapaaminen. ”Valmistautuminen uusiin hyvinvointialueisiin on käynnissä.”

Jäsenen valmistelu kuulemistilaisuuteen riita-asiaa Jorvissa.

JHL:n pitkäaikaisen pääluottamusmiehen läksiäiset. ”Pääsimme tapaamaan tilaisuudessa monia jo eläkkeelle siirtyneitä työkaivereita.”

Jatkamme matkaa kohti Peijasta. Parkkipaikalla Satu kertoo, kuinka edeltäjä oli jättänyt hänen pöydälleen Kunta-alan työehtosopimuksen.

– Muuta perehdytystä ei häneltä ollut tarjolla työpaikalla, toki SuPer järjesti luottamusmieskoulutusta. Tänäkin päivänä ajattelen, että pääluottamusmiesten perehdytystä pitäisi tukea enemmän, edeltäjältä olisi hyvä saada siirrettyä mahdollisimman paljon tietoa seuraajalle.

Perehtymiseen meni alkuun useita ilttoja. Juridiikan ja sopimusteknisten yksityiskohtien lisäksi hän opiskeli erilaisilla kursseilla esiintymis- ja neuvottelutaitoa.

– Tärkein oppi tuli kuitenkin kokemuksesta. Pikkuhiljaa osastotyössä opittu herranpelko karisi. Ymmärsin, että vastapuolellakin pöytää istuu vain ihmisiä. Opin myös, ettei minun neuvotteluissa tarvinnut hävetä tunteitani. Jos jonkun työntekijän asia meni ihoni alle ja sai ääneni kohoamaan, siinä ei ollut mitään väärää.

KLO 14

Sadun työhuoneen ovea koristavat SuPerin julisteet. Työpöydän ympärillä on paljon paperipinoja, pinon päällimmäisenä ovat KVTES ja sote-sopimus. Teams ja sähköposti kilahtelevat tasaisesti. Edessä on tapaaminen työntekijän kanssa ennen työterveyden ja työnantajan kanssa käytäviä kolmi-kantaneuvotteluja. Tämä on Sadun viikon toinen tapaaminen jäsenen kanssa.

– Meidän työemme on sillä tapaa tunnetyötä, että jäsenet kaipaavat usein tukea ja rohkaisua asiansa kanssa. Varsinkin oman asian esittäminen usealle työnantajan edustajalle voi tuntua heikältä vaikealta.

Neljän aikaan Satu hyppää autoonsa ja ajaa kotiin. Kaulassa roikkuva kultainen golfmailakoru kertoo siitä, mitä tulevana viikonloppuna on edessä.

– Tämä työ on sellaista, että tätä voisi halutessaan tehdä kellon ympäri. Siksi on tärkeää, että elämässä on muitakin intohimoja. ■

Vaihda vapaalle -seminaari

23.11.2022, Helsinki, Sokos Hotel Tripla

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset. Seminaaripäivän aikana käsitellään eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita, joita ovat esim. **Suomen eläkejärjestelmä, eläkkeen karttuminen ja eläkkeen hakeminen.** Lisäksi kuullaan **terveyteen ja hyvinvointiin** liittyvä luento. SuPer maksaa matkakulut, tarjoilut ja tarvittaessa ansionmenetyksen.

Seminaarin ohjelma

09.00–09.45	Ilmoittautuminen ja kahvi
09.45–10.00	Päivän avaus
10.00–12.15	Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä
12.15–13.15	Lounas
13.15–14.15	Superilaisena myös jatkossa. Mitä työelämän jälkeen?
14.15–14.30	Iltapäiväkahvit
14.30–15.45	Eteenpäin uuteen hyvillä mielin - 5 viisasta keinoa tehdä muutoksesta iloinen ja toimiva
15.45–16.00	Päivän päätös

- **Ilmoittautumiset viimeistään 23.10.2022** osoitteessa www.superliitto.fi > kirjaudu jäsensivuille/Oma Super > Super Tilaisuudet > ilmoittaudu kurssille.
- Mukaan mahtuu 50 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet vahvistuskirjeessä noin kuukausi ennen tilaisuutta sähköpostitse.
- Tarkista, että Oma Superissa on käytössä oleva sähköpostiosoite.
- Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin
- Lisätietoja: jaana.huovinen@superliitto.fi



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

”Saan tukea ja turvaa työelämään sekä rahanarvoisia jäsenetuja.”



SUPER

LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN HUOLTOKIRJA



LÄÄKEHOITO

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta

www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut

SUPER
lehti

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
9/22	11.8.2022	31.8.2022
10/22	13.9.2022	5.10.2022
11/22	13.10.2022	2.11.2022
12/22	14.11.2022	30.11.2022



PELLAVAVERHOJEN VÄLISTÄ

Itäpäivä viipyilee hellettä hipoen. Kun kurvaan autolla pihaan, asiakkaani jo avaa oven, vilkuttaa. Hän on odottanut minua aikaisesta aamusta saakka.

Rouvan luona ei ole paljon tehtävää. Lääkkeet ovat kunnossa ja jääkaapissa on ruokaa. Talo hohtelee puhtautaan, sohvatyyny on siistissä rivissä ja maljakossa kesän kukkia sommiteltuna. Vointi on ennallaan.

Istun koristeellisen tuolin reunalle häntä jututtamaan, oikeasti se taitaa olla tärkeintä. Hyvin hän pärjää, kaikki hoituu kyllä. Lapsetkin käyvät välillä, soittavat melkein joka päivä. Rouva kertoo iloisesti heidän kuulumisiaan, ei niinkään omiaan, ei niissä ole kerrottavaa. Kaikki on hyvin.

Kun kohteliaat kuulumiset on vaihdettu, sanojen väli harvenee ja täyttyy hiljaisuudella. Rouvan katse alkaa harhailla pitkin lattiaa. Mietin, kuinka pitkiä hänen päivänsä mahtavatkaan olla, kuinka monta kertaa hän pyyhkii pölyjä ja kohentaa tynnyjä viikon aikana vain jotakin tehdäkseen. Kuinka monta kertaa hän on vuosien varrella kysynyt, joko hän pääsisi palvelutaloon, onko hän vieläkin liian hyväkuntoinen sinne?

Rouva nousee ja kulkee ikkunaan. Menen hänen vierelleen, rupatellaan säästä.

Siinä me seisomme ikkunalla viereysten, tiirailemme pellavaverhojen välistä pihamaata ja metsänreunaa. Ei niistä nyt näy, hän sanoo hiljaa. Odotin tämän tulevan. Mietinkin, onko tänään sellainen päivä. Kysyn ketä hän tarkoittaa, olen mukana hänen kokemuksessaan. Sitä tyttöä, joka istuu liiterin portailla ja niitä outoja miehiä metsän tuntumassa. Joka päivä ne ovat siellä, varmasti ovat.

Seisomme hiljaa, tunnen miten mieltä etäisesti hiertävä epävarmuus saa rypyisen käden puristamaan verhoa. Silittän hänen selkäänsä, etsin sanoja ja tunnen avuttomuutta.

Ne tulivat pari vuotta sitten keväällä, pian sen jälkeen, kun tutut rutiinit ja sosiaaliset kontaktit rajoittuivat olemattomiin koronan vuoksi. Kun yksinkertaisesta elämästä tuli yksitoikkoista, harmaasta tummempaa. Ne määriteltiin harhoiksi ja saatiin lääkityksellä hallintaan melkein, mutta ei kokonaan. Niitä pidetään harmittomina. Ei hän itseään vahingoita, tai toisia, sanotaan.

Minä kuitenkin mietin, kuinka paljon mielellä on voimaa, mitä kaikkea yksinäisyys ja turvattomuuden tunne saavat aikaan. Kuinka paljon toivoisi äänettömyyden keskelle elämää, joka peittäisi alleen metsän reunan hahmot. Miten ihmisten läheisyys ehkä korvaisi lääkkeitä tai ainakin auttaisi, ja

kuinka karulta tuntuu, että sitten vasta saa paikan muualta, kun vointi huononee. Ymmärrän miksi, mutta surua se ei poista.

Ohjaan rouvan huomion lopulta toisaalle. Puhumme saunan lämmityksestä. Jaksatko varmasti kantaa ne poltopuut? Mennäänkö katsomaan, näytäpä minulle. Käännämme selkämme ikkunalle, pellavaverhot asettuvat paikalleen maiseman eteen.

Käynti on liian pian ohi. Viikon päästä sitten taas, rouva varmistaa vielä. Hymyilen ja nyökkään, sitten taas. Käänän katseeni lenkkarieni nauhoihin. Minua itkettää, kun ajattelen hänen edessään olevaa viikkoa. Tänään päivän katkaisi käyntini, huomenna ei sekään. Toivottavasti joku edes soittaa.

Sade ropisee talon peltikattoon. Pihassa auringonkukat eivät taivu. Sitkeitä ovat niin kuin hänkin. ■

”Sade ropisee peltikattoon. Pihassa auringonkukat eivät taivu. Sitkeitä ovat niin kuin hänkin.”





KOHTA SAA HOITAJA TURPAAN

TEKSTI **ANNIKA RÖNNEBERG**, SUPERIN SOPIMUSASiantuntija KUVITUS **MOSTPHOTOS**

Työväkivallan lisääntyminen on sosiaali- ja terveysalalla vakava ja liian yleinen ilmiö. Usein tilanteet pystyttäisiin ennakoiden estämään.

Työväkivallan ja sen uhkan lisääntyminen lähihoitajien työpaikoilla näkyy SuPerin edunvalvontaan tulevissa työsuojelullisissa yhteydenotoissa.

Lähi- ja perushoitajat ovat työväkivaltaa kohdanneiden ammattien tilastossa korkealla vuodesta toiseen. Tuoreiden tutkimusten mukaan etenkin nuoret työntekijät kokevat muita enemmän väkivaltaa tai sen uhkaa. Hoitoalan työntekijät kokevat keski-

määräistä useammin myös, ettei työpaikan väkivallan uhka ole hallinnassa.

Työnantajan vastuulla on turvata jokaisen työntekijän oikeus turvalliseen työympäristöön ennakoiden ja estämällä suunnitelmallisesti riskejä, myös työväkivallan riskejä.

ETUUKSIEN EPÄÄMINEN ALTISTAA VÄKIVALLALLE

Sosiaali- ja terveydenhuolto on ala, jonka erityispiirteet lisäävät riskiä asiak-

kaan tai potilaan väkivaltaiseen käyttäytymiseen työntekijöitä kohtaan. Tällaisia erityispiirteitä ovat esimerkiksi erilaisten ihmisten hoitoon ja ohjaamiseen liittyvät tilanteet kuten sekavien tai päihtyneiden asiakkaiden vastentahdotoin hoitaminen, erimielisyydet hoidosta ja tarvittavista palveluista, etuuksien epääminen ja ei-toivotut päätökset. Lisäksi siirtymät ja erityisesti yksintyöskentely asiakkaan kotona lisäävät väkivallan riskiä. Myös hoidettavan tai ohjattavan asiakkaan omaiset voivat luo-

Näin teet työpaikasta turvallisemman

- Varaudu työväkivaltaan ja uhkaaviin tilanteisiin. Tee riskiarviointi ja toimintasuunnitelma. Työväkivaltariskit on aina arviotava työpaikkakohtaisesti.
- Työnantajan tehtävä on arvioida, tarvitaanko riskiarviointiin apua turvallisuusalan ja työsuojelun asiantuntijoilta.
- Työntekijöiden on osallistuttava riskien arviointiin. He tuntevat parhaiten työtehtävät, olosuhteet ja rutiinit.
- Työntekijät tulee perehdyttää ja kouluttaa uhkaavien tilanteiden varalta. Erityisesti näin kesäaikaan sijaisten perehdytys on tärkeää. Perehdytysvelvoite koskee kaikkia työpaikkoja, joissa työskennellään suorassa kontaktissa asiakkaan kanssa. Hyvä tiedotus ja ohjeistus on tärkeää.
- Onko vuorossa riittävästi henkilökuntaa? Onko työpaikan hälytysjärjestelmä kunnossa?
- Selvitä, kuinka toimit, jos kohtaat työväkivaltaa. Kuinka ilmoitat siitä omassa organisaatiossasi?
- Ole herkästi yhteydessä oman työpaikkasi työsuojeluvaltuutettuun. Hän vastaa kysymyksiin ja antaa tukea. Työsuojeluvaltuutettu toimii työpaikan henkilöstön yhdyshenkilönä organisaation johtoon päin myös työturvallisuuskysymyksissä.

ERITYISESTI NUORET HOITAJAT KOKEVAT VÄKIVALTA.

da turvallisuusriskin uhkailulla tai väkivallan keinoin.

Väkivaltaa tai sen uhkaa koetaan keskimääräistä enemmän kehitysvammahuollossa ja vanhusten laitoshoidossa. Väkivallan uhan hallinnan koetaan olevan heikoiten hallinnassa ensihoidossa, vanhusten laitoshoidossa ja kehitysvammahuollossa.

TYÖVÄKIVALLAN VAIKUTUKSET

Työnantajan tulee suhtautua vakavasti työväkivalta- ja uhkatilanteisiin ja varautua niihin. Työnantajalla on lakisääteinen vastuu, mutta myös mainehaitta kannattaa ottaa vakavasti.

Työväkivallan teot ja uhka saattavat vaikeuttaa rekrytointia ja lisätä työntekijöiden vaihtuvuutta. Työn tuloksellisuus voi heikentyä ja siitä saattaa aiheutua taloudellisia menetyksiä. Yleinen julkisuuskuva voi heikentyä.

Jo pelkkä työväkivallan uhka voi aiheuttaa työntekijälle pitkäaikaisia pelko- ja ahdistustiloja ja vaikuttaa työviihtyvyyteen, työmotivaatioon, työsuoritukseen ja yleiseen työssä jaksamiseen. Myös vapaa-ajan hyvinvointi voi olla uhattuna, etenkin jos uhkaukset kohdistuvat työn ulkopuoliseen aikaan.

Työyhteisön kannalta väkivalta- ja uhkatilanteet vaikuttavat välillisesti muidenkin kuin asianosaisten työpanokseen, sillä ne huonontavat työilmapiiriä ja vaikuttavat kaikkien työssäjaksamiseen.

TYÖVÄKIVALLAN EHKÄISY JA RISKIEN ARVIOINTI

Laki määrittelee turvallisuuden eteen tehtävän työn vähimmäisvaatimukset, mutta viime kädessä työpaikan turvallisuuskulttuuri luodaan yhdessä. Työpaikan kaikki toimijat, myös työntekijät ovat osaltaan vastuussa siitä, että työtä voidaan tehdä turvallisesti kenenkään terveyttä ja hyvinvointia vaarantamatta.

Mitä työväkivalta on?

Työväkivallalla tarkoitetaan taapahtumia, joissa työntekijä joutuu fyysisen väkivallan tai sen uhan kohteeksi työtehtäviensä hoitamisen aikana. Tällöin työntekijän turvallisuus, hyvinvointi tai terveys vaarantuu. Työväkivaltaa voi olla myös laittoman uhkauksen kohteeksi joutuminen työtehtäviensä vuoksi esimerkiksi sähköpostitse tai sosiaalisessa mediasa. Uhatulla on silloin perusteltu syy pelätä henkilökohtaisen turvallisuuden tai omaisuuden olevan vakavassa vaarassa.

Työpaikan riskienarvioinnilla on oleellisesti merkitystä väkivallan uhan kokemukseen. Työpaikoilla, joilla riskienarviointi on tehty, työntekijät kokevat tutkimustenkin mukaan vähemmän uhkatilanteita. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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

Mitä teen, jos sairastun työttömänä?

TEKSTI MARIE MOD

Jokainen sairastuu välillä, mutta harvempi tulee ajatelleeksi, miten sairastuminen vaikuttaa työttömyysturvaan.

Pääsääntöisesti työkyvyttömällä henkilöllä ei ole oikeutta ansiopäivärahaan, vaan sairausajalta tulee hakea Kelalta sairauspäivärahaa. Vaikka olisi työtön, tulisi sairauden ajalta silti hakea sairauslomaa.

Lain mukaan työkyvyttömäksi katsotaan henkilö, joka saa sairauspäivärahaa, osasairauspäivärahaa, kansaneläkelain mukaista työkyvyttömyyseläkettä tai kuntoutustukea ja henkilö, joka saa täyden työkyvyttömyyden perusteella maksettavaa etuutta jonkin muun lain nojalla.

Sairausloman kesto vaikuttaa siihen, tuleeko sairausloman ajalta hakea Kelalta sairauspäivärahaa. Muutaman päivän sairauslomalta ei tarvitse lähettää Kelalle sairauspäivärahahakemusta,

mutta jos sairausloma kestää enemmän kuin kymmenen arkipäivää (ma–la) tulee Kelasta hakea sairauspäivärahaa. Jos olet saanut välittömästi ennen sairauslomaa ansiopäivärahaa ja Kela asettaa sairauspäivärahaan omavastuunajan, maksaa työttömyyskassa muiden ehtojen täyttyessä omavastuun ajalta ansiopäivärahaa. Siltä ajalta, kun Kela maksaa sinulle sairauspäivärahaa ansiopäivärahäsi enimmäisaika ei kulu. Edellä mainitulta ajalta sinun ei myöskään tarvitse lähettää työttömyyskassalle ansiopäivärahahakemuksia. Riittää, että ilmoitat saavasi sairauspäivärahaa.

Ansiopäivärahahakemusta täyttyessä tulee hakemukseen merkitä mahdolliset sairauspäivät. Jos teet osa-aikatyötä ja olet palkallisella sairauslomalla, tulee hakemukseen merkitä normaalisti työ-

tunnit, mutta ilmoittaa, että olet saanut palkallista sairausajan palkkaa. Jos olet työsuhteessa, työnantaja tekee yleensä Kelaan puolestasi hakemuksen sairauspäivärahasta. Tästä tulee ilmoittaa työttömyyskassalle.

Hakemukseen tulee liittää sairauslomatodistus, jotta voimme selvittää, onko sairauslomalla vaikutusta ansiopäivärahäsi määrään.

Mitä jos Kelan sairauspäivärahän enimmäisaika on täyttynyt?

Työttömyyskassa voi maksaa ansiopäivärahaa myös tilanteissa, jossa Kelan sairauspäivärahän enimmäisajan täyttymisen jälkeen olet edelleen sairauslomalla. Tällöin voit tietyissä tilanteissa hakea kassalta ansiopäivärahaa. Lisätietoa aiheesta löydät kotisivuiltamme www.supertk.fi.

Oikaisu lehteen 1/22

Kerroimme vuorotteluvapaaseen liittyen, että työajan täytyy olla vähintään 75 prosenttia alan kokoaikatyön työajasta. Työajan tulee olla **yli 75 prosenttia** alan kokoaikatyön työajasta.

Päätyykö työttömyytesi kesken hakujakson? Muista aina ilmoittaa hakemuksessa, miksi haet päivärahaa lyhyemmältä ajalta. Jos aloitat yli kaksi viikkoa kestävästä kokoaikatyöstä, muista lähettää kassalle kokoaikatyön työsopimus.



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

Hoitajalla teetettiin hätätyötä turhaan lakon aikana

TYÖSUOJELUVIRANOMAINEN PUUTTUI ASIAAN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Lähihoitaja määrättiin hätätyöhön väärin perustein.
SuPerin asiantuntija Elina Ottela huomauttaa, että
hätäyön ehdot eivät aina täyty.

Lähihoitaja sai korvauksia hänellä väärin perustein teetetystä hätätyöstä. Työtaistelun alkaessa maaliskuussa työnantaja ilmoitti työntekijän poissaoloilmoituksen tulleen niin äkillisesti, että korvaajan oli tehtävä tämän vuoro hätätyönä.

SuPerin asiantuntija **Elina Ottelan** mukaan hätätyötä teetetään hoitajien työtaistelun aikana ilman käypä perusteita.

– Työtaistelun aikana työnantajat ovat käyttäneet virheellisesti hätätyön käsitettä, kun työvuorosta on puuttunut työntekijöitä.

Ottela toteaa, että työnantaja saa teettää hätätyötä vain, jos ennalta arvaamaton tapahtuma on aiheuttanut keskeytyksen yksikön säännöllisessä toiminnassa tai vakavasti uhkaa johtaa sellaiseen keskeytykseen, tai hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön vaarantumiseen.

HÄTÄTYÖ TULEE AINA TEHDÄ

Työnantaja teetti hätätyötä yksikössä, jossa oli ollut jo ennen työtaistelua pitkäaikaisia poissaoloja. Poissaoloista huolimatta työnantaja ei ollut perehdyttänyt uusia työntekijöitä toimimaan tässä yksikössä. Yksikön työnteki-



jät kertoivat tämän vuoksi joutuneensa jo aiemmin joustamaan taatakseen potilasturvallisuuden. Kun hoitajaliitot asettivat ylityö- ja vuoronvaihdekiellon, potilasturvallisuus huoletti työntekijöitä edelleen. Tarvittavaa perehdyttämistä ei ollut tehty, vaikka työtaistelutilanne ei tullut työnantajalle ennalta-arvaamatta. Sijaisista vain neljällä oli perehdytys kyseiseen yksikköön.

Ottela huomauttaa, että SuPerin jäseniä on ohjeistettu aina tekemään hä-

tätyö ja jättämään tilanteen arvioiminen työsuojeluviranomaiselle.

– Näin työntekijät eivät joudu yksin tekemään päätöstä epävarmassa asiassa.

SuPerin jäseniä on ohjeistettu toimittamaan työnantajalle kirjallinen ilmoitus siitä, että kaikki hätätyöilmoitukset selvitetään jälkikäteen. Näin käy lopulta ilmi, onko työnantajalla ollut oikeus velvoittaa työntekijää hätätyöhön.

– Myös superilaiset luottamusmiehet ovat olleet aktiivisia ja liittäneet omat lausuntonsa aluehallintovirastolle tehtäviin ilmoituksiin.

VARAUTUMISEEN OLI OLLUT AIKAA

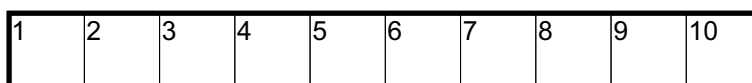
Tässä tapauksessa työsuojeluviranomainen linjasi, että oli työnantajan vastuulla perehdyttää useampi henkilö yksikön toimintaan, varsinkin, kun sijaisia olisi ollut tarjolla kattava määrä. Hätätyön ehdot eivät täyty, jos tilanne ei ole ennalta-arvaamaton ja se olisi ollut es-tettävissä työntekijöitä perehdyttämällä. Työnantajan olisi pitänyt osata varautua työntekijän poissaoloilmoitukseen, sillä niistä aiheutuvista seurauksista tulee voida selviytyä hätätyötä teettämättä. Työsuojeluviranomainen tote- si myös, että työnantajalla oli jo ollut riittävästi aikaa valmistautua työtaiste- lutoimenpiteisiin.

Työnantajaa ohjeistettiin kirjaa- maan lähihoitajalla teetetty hätätyö yli- työksi. ■

Tuuli Rauvola



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.



PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA



Sosiaalinen rohkeus vetosi lukijoihin kesäkuussa

Kuutosnumeron parhaaksi jutuksi äänestettiin *Nyt kyllä sanon!*, jossa kannustettiin puuttumaan työpaikan ongelmiin rohkeasti. Toiseksi eniten ääniä sai Saattohoito-juttusarjan kolmas osa *Kuolema omassa makuuhuoneessa*. Kolmanneksi tykättyimmät jutut olivat *SPR päivitti ensiapuohjeet – opettele ainakin nämä* ja *Haava paranee haastattelemalla*. Merrellin paljasjalkakengät voitti Marjo Hämeenkyröstä. Onnittelut & antoisia lenkkejä!

Olen ollut eläkkeellä kaksi vuotta ja tunnen huolta entisistä työkavereistani ja siitä, kuinka he jaksavat. Työpaikalla ei monikaan uskalla tuoda rohkeasti epäkohtia esille. Jotenkin tämä juttu nousi ylitse muiden tosi hyvien juttujen, kaikki tuli luettua.

NYT KYLLÄ SANON! S. 53

Törmään ihan liikaa siihen, että aiotaan sanoa ja tehdä muutoksia, mutta lopulta ei kuitenkaan. Muutosta ei tapahdu, jos ongelmista ei keskustella niiden oikeilla nimillä ja suoraan.

NYT KYLLÄ SANON! S. 53

Päätä voi särkeä monesta eri syystä. Kärsin itse migreenistä.

MIKSI PÄÄTÄ SÄRKEE? S. 36

Hyvä ajankohdainen ja vinkkejä sisältävä juttu!

EIKÖ SOVITTU TYÖAIKA RIITÄ? – OPETTELE SANOMAAN "EI!" S. 14

Innostava juttu, herätti mielteitä!

NYT KYLLÄ SANON! S. 53

Asia ei tule esille omassa työssä. Oli kiinnostavaa lukea tärkeästä aiheesta. Hyvä sarja kokonaisuudessaan.

SAATTOHOITO OSA 3, KUOLEMA OMASSA MAKUUHUONEESSA S. 40

Mahtavaa lukea, kuinka alan uudet tulokkaat pärjäsivät, itsessään Taitaja-kisatkin vaikuttivat mielenkiintoisilta.

ONNITTELOT ANNA, INKA JA KIRSI! S. 44

Tuon olen saanut kuulla itsekin työurani aikana usein.

"MITÄS VALITSIT ALASI!" S. 22

Haavanhoito on niin monisäikeinen asia, koskaan ei kouluteta liikaa.

HAAVA PARANEE HAASTATTELEMALLA, S. 28

Niin koskettava, aina oppii tapahtuneesta uutta ;)

SAATTOHOITO OSA 3, KUOLEMA OMASSA MAKUUHUONEESSA S. 40

Sain uutta tietoa. Vakava asia ja koskettaa paljolti naisia.

VÄKEVÄ TUNNEREAKTIO VOI LAUKAISTA SYDÄNKOHTAUKSEN, S. 42

Olen tätä itse paljon miettinyt, taidan kuitenkin olla liian vanha vaihtamaan alaa.

HOITAJAT MIETTIVÄT ALAN VAIHTAMISTA S. 10

Aina on hyvä tietää uudet ensiapuohjeet sekä kerrata vanhoja.

SPR PÄIVITTI ENSIAPUOHJEET – OPETTELE AINAKIN NÄMÄ S. 30

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 kuponilla. Kaikkien 1.8. mennessä vastanneiden kesken arvomme kesäisen uutuuskirjapaketin, joka sisältää Mari Friskin Monitahokkaan ja Maija Kajannon Korvapuustikesän.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 7-8/2022 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

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

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Jenna Parmala

KALENTERI

HEINÄKUU

6.7. Eino Leinin päivä, runon ja suven päivä

ELOKUU

9.8. Tove Janssonin ja suomalaisen taiteen päivä

27.8. Suomen luonnon päivä

SYYSKUU

5.9. Yrittäjän päivä

KOULUTUKSET

Yhdysjäsen yhdistää -kurssi 31.8.2022 Helsingissä.

Sujuva työarki, kielitaito ja monikulttuurisuus 26.9 klo 14-16 verkossa.



Vihdoinkin livenä

Varsinais-Suomen aktiivit kokoontuivat 25.5.2022, kahden korona-vuoden jälkeen, jälleen keväiseen edunvalvontapäiväänsä. Päivää vietettiin piknik-risteilyn merkeissä välillä Turku-Maarianhamina-Turku. Päivän aiheina olivat tuleva hyvinvointialue, työmarkkinatilanne ja syksyn luottamusmiestiedustajat sekä muut alueelliset asiat. Asioiden lomassa tutustuttiin uuteen M/S Gloryyn sekä tietysti myös nautittiin buffet-pöydän antimista. Oli mahtavan mukavaa tavata taas kaikkia tuttuja ihan näin livenä! Tästä on hyvä jatkaa kohti yhteistä työnantajan. Lämmin kiitos kaikille mukana olleille!

Kelan KIILA-kuntoutuksesta tukea työkykyyn ja hyvinvointiin

Hae mukaan SuPer ry:n jäsenten Kelan KIILA-kuntoutukseen numero 86915!

Kenelle?

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

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

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

Missä?

Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 VUORELA

Hakuohjeet

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

Kuntoutuksen aikana on mahdollisuus saada Kelan kuntoutusrahaa. Itse kuntoutus täysihoitollaan on maksuton osallistujalleen.

Hae kurssille mahdollisimman nopeasti – kahdeksan ensimmäistä mahtuu mukaan!

Kuntoutuskurssin aikataulu:

Ennakkoyhteydenotto	10.10.2022
Tilannearviopäivä	31.10.2022
I - ryhmäjakso	19.-22.12.2022
II - ryhmäjakso	27.-31.3.2023
Yhteistyöpäivä	30.3.2023
III - ryhmäjakso	25.-28.7.2023
Päätösyhteydenotto	elokuu 2023

Lisätietoja kuntoutuksesta:

SuPer-liitto Eija Kemppainen
eija.kemppainen@superliitto.fi

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





Onnea ansiomerkeistä!

Superin ao. Siilinjärvi ja Maaninka 525 käsitteli kevätkokouksessaan sääntö- määräisiä asioita ja täydensi hallitusta. Palkitsimme Auli Kimingin ja Janika Pasasen hopeisella ansiomerkillä.

40 VUOTTA SITTEN

"Entä tasa-arvo työpaikoilla? Sivustaseuraajana voi usein vain ihmetellä sitä painostusta ja mustamaa- laamista, minkä kohteeksi kanssasisaremmme joutu- vat. Ristiriitatilanteet ihmissuhteissa, ovat usein ta- sa-arvon esteenä. Näin käy kodeissa, työpaikoilla, osastoilla, laitoksissa.

Entä tasa-arvo potilas-hoitaja -suhteessa? Pystym- mekö tasa-arvoisesti kohtelevaan hienon tittelin omistajaa samoin kuin kadulta tuotua alkoholista? Sairaana meidän pitäisi toki saada tuntoa olevamme tasavertaisia ihmisiä ihmisten joukossa.

Sää on kohdellut tasa-arvoisesti, enimmäkseen yh- tä koleasti, niin lomalaisia kuin työssä oleviakin. Toi- votan tuleville lomalaisille aurinkoisempaa säätä ja lämmintäkin tasa-arvon vuoksi. Päivänkakkara hat- tuun, hattu päähän ja lomalle!"

PUHEENJOHTAJA SALME PIIHL APUHOITAJALEHDESSÄ 7/1982



Ristijärvellä virkistyttiin

Super AO223 vietti yhteistä virkistys- ja 41-vuotisjuhlapäivää 21.5.2022 Ristijär- vellä.

Päivä muodostui liikunnasta, hyvästä ruu- asta, musiikista ja yhteisten vuosien muis- teloista. Päivään osallistuivat aktiiviset jäsenet sekä eläkkeellä olevia jäseniä.

Paltamo ja Ristijärvi AO223 kiittää osallis- tunteita, olette Super!

Nyt on aika

- Suositella SuPerin jäsenyyttä ja ansaita itselle 30 euron lahjakortti
- Tutustua SuPerin uusiin jäsenetui- hin omilla jäsenivuilla
- Ilmoittautua elokuussa järjestettä- vään Sytyttävä SuPer -koulutukseen

SuPerin tuotepalkinto SuPer-lehden Facebook-sivusta tykkänneille



SuPer-lehden Facebook-sivusta tykkännei- den kesken arvottujen tuotepalkintojen voit- tajat ovat Jere Kuopiosta, Marita Helsingistä ja Mira Turusta. Onnea! Elokuussa arvomme lisää SuPerin tuotepalkintoja. Tykkää lehden Facebook-sivusta ja voit olla yksi voittajista!

RISTIKKORATKAISU 6/2022

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

A K O J U D R I V E

Kesäkuun ristikkokisan voitti
Meri Oulusta.
Onnittelut!

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____



SUPERVOIMAA TYÖELÄMÄÄN

SYYSKIERTUE 2022

Tule kuulemaan työelämän pelisäännöistä ja tapaamaan alueesi superilaisia. Tsekkaa aikataulut ja tarkat tapahtumapaikat osoitteesta: superliitto.fi/syyskiertue

Oppilaitostapahtumat

- Oppilaitostapahtumassa on luvassa tärkeää työelämätietoutta!
- Sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja ohjausalan opiskelijoille
- Kysy luokkasi osallistumisesta oppilaitokseltasi
- Huomaathan, että oppilaitostapahtumat ovat vain kyseisen oppilaitoksen opiskelijoille

Iltatapahtumat

- Iltatilaisuuksissa keskustellaan muun muassa SuPerin luottamusmiestoiminnasta, työpaikkojen edunvalvonnasta ja yksityissektorin luottamusmiesvaaleista.
- Tapahtumaan ovat tervetulleita SuPerin jäsenet ja liiton toiminnasta kiinnostuneet
- Tilaisuuksissa tarjolla kevyttä iltapalaa ja hyvää seuraa!
- SuPerin jäsenet ilmoittautuvat Oma SuPer -palvelussa
- Ei-jäsen – ilmoittaudu sähköpostilla osoitteeseen yleishallinto@superliitto.fi

Päivämäärät & paikkakunnat

- 5.9. Turku
- 7.9. Rovaniemi
- 8.9. Oulu
- 12.9. Kuopio
- 13.9. Jyväskylä
- 19.9. Helsinki
- 28.9. Tampere



SUPER

LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910

- 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
- superviestintä@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 Ottela 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 Valtonen 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 Aleksi Halonen p. 09 2727 9278
- 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 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 Hiltunen, 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

VÅRDARBRISTEN LÖSES INTE GENOM BORTFÖRKLARINGAR

När jag skriver det här i juni är kollektivavtalsförhandlingarna inom privata sektorn i full gång. Förhandlingarna inom offentliga sektorn fortsätter i augusti, men hela sommaren följer vi noga vad som händer.

Vårdarbristen är en realitet. Den kan man inte på något sätt dölja eller bortförklara. Det är vanligt att det under en vecka kan finnas flera hundra obesatta arbetsskift. Arbetsgivarna behöver utbildad arbetskraft, och behovet är stort.

Som ni har märkt råder det nu en hård konkurrens om kompetenta vårdare på arbetsplatserna. Många arbetsgivare använder mycket pengar för rekrytering och det erbjuds olika ersättningar och lockbeten.

Det finns goda och dåliga sidor av denna sak: Arbetstagaren får mer lön vilket är bra. Det är ju det som förbundet strävar efter men med den skillnaden att förbundet genom kollektivavtalet förhandlar om högre löner för alla. Men å andra sidan blir utvecklingen av arbetet lidande. Även om arbetet utförs bra och noggrant uteblir utveck-

lingsarbetet på lång sikt. Det påverkar alltid kvaliteten på vårdarbetet och arbetets meningsfullhet, och dessa å sin sida är en del av lösningen till vårdarbristen. Den stora frågan vi fortfarande ställer är: vad gör resultatet med kollektivavtalsförhandlingarna för saken? Svaret är: Mycket. Det är fråga om lön och arbetsförhållanden.

I augusti kommer vi att se hur många av vårdarna har tagit tillfället i akt lockad av rekryteringspengarna. Hur många har sagt upp sig från den fasta anställningen och arbetar nu genom hyrfirman? Hur många har bytt arbetsgivare och fått ett anställningsavtal med bättre villkor?

Många har föreslagit att vårdarbristen skulle bli löst genom att använda mer teknik. Jag är för teknik och digitalisering eftersom de lättar vårdarbetet i många situationer. Men tekniken kan även vara en belastning. En del av tekniklösningarna som används tar bara vårdarnas tid och inte alls frigör tid för kund- och patientarbetet. Man måste fundera noga till vad och hur tekniken används. I enkäten som

utfördes i våras kom det fram att närvårdarna använder väldigt mycket teknik i arbetet. Tekniken underutnyttjas inte trots att man påstår det. Och det kom fram också att närvårdarna är mycket kunniga inom tekniken.

Vad mer händer i augusti? Nya studerande påbörjar perioden med utbildning på arbetsplatsen. Den nya termen är utbildningsavtal men den gamla termen är mer kännetecknande. Vi tar de nya studeranden emot väl, vi lär ut och vi lär av dem – av våra blivande kollegor. Och vi frågar också alltid: Du är väl redan studerandemedlem i SuPer?

Förresten, det gamla månadsnamnet för augusti, skördemånad, har sitt ursprung i skördearbetet, det vill säga man skördar spannmål. Måne det vara ett förebud?

Hälsningar

TA GODA BESLUT UNDER SOMMAREN

Sommarsemestern står vid dörren, och är väntad. Under det tredje coronaåret har vi lärt oss att inte planera något särskilt eftersom de tidigare planerna har förklarligt nog gått om intet, en efter en. Men nu under semesterveckorna kan vi unna oss att dröja kvar vid stunden, och vi kan komma och gå som vi vill, eller låta bli.

Syftet med semestern är att återställa krafterna för kommande arbetsåret och upprätthålla välbefinnandet. Med de tankarna i minnet kan vi planera avgränsningar och målsättningar för semestern. Till vad tackar jag ”nej” och till vad tackar jag ”ja” under denna sommar?

Många av oss är tvungna att lära sig säga nej. Särskilt de som arbetar på sommaren har nu möjlighet att öva på det i och med förbundets förbud mot övertid och skiftbyte. I skrivande stund gäller detta förbud för stora delen av läsarna. Även i privatlivet kan vi fundera på om vi bara så där spontant kan träffa vänner och släktingar utan värdinnemanér med sju sorters kakor på bordet. Eller måste storstädning och fönsterputsning i hemmet tidsbestämmas just till semestern. Ett nej är en bra början när vi ska lära oss att prioritera egna behov och eget välbefinnande.

Ordet ”ja” kan mycket väl användas dagligen för allt det som man redan vet är avslappnande och njutbart. När senast satt du och metade med mask och stirrade på flötet som guppede i vattnet? På semestern kan man finna enskilda upplevelser och för en gångs skull stanna vid dem utan jäkt och stök. Naturen bjuder gränslösa möjligheter att skämma bort oss. Blåbär, hallon och kantareller väntar på plockare. Skogen doftar, humlorna surrar. För dessa upplevelser behöver man inte åka långt bort eller äga en sommarstuga, när naturen piggar upp lika bra.

Som det ser ut nu blir det under sommaren ett avbrott i förhandlingarna vad gäller kommunsektorn, och förbudet mot övertid och skiftbyte gäller hela sommaren. Förhandlingarna inom den privata sektorn är som intensivast nu strax före midsommar. Genom att följa informationen på förbundets hemsida vet du var vi står just nu.

Men å andra sidan kan du strunta i hemsidan under semestern och i stället läsa en god bok och äta jordgubbar!

Med önskan om en härlig och avkopplande sommar till er alla!

Päivi Jokimäki



LEENA LOUHIKARVA

SUPERS KONTOR OCH SUPER ARBETSLÖSHETS- KASSAN BETJÄNAR UNDER SOMMAREN



SUPERS BYRÅ BETJÄNAR

KL 9–15

PÅ NUMRET 09 2727 910 (VÄXELN)
TELEFONVÄXELN ÄR STÄNGD 4.–31.7.

ENHETERNAS TELEFONJOUR

ÄR ÖPPNA KL 9–13 MÅ–TÖ UNDER HELA SOMMAREN.

JOURNUMREN:

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN: KOMMUN 09 2727 9160

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN: PRIVAT 09 2727 9171

MEDLEMTENHETEN 09 2727 9140

YRKESRELATERADE INTRESSEBEVAKNINGEN 09 2727 9170

SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN

1.6.–31.8. BETJÄNAR KASSAN NORMALT VIA TELEFON

MÅNDAGAR OCH FREDAGAR KL 9–13

SAMT ONSDAGAR 12–15. SERVICENUMRET 09 2727 9377.

I FALL AV AVVIKANDE TIDTABELLER MEDDELAR VI
PÅ KASSANS WEBBSIDOR OCH I WEBBKASSAN.



SUPER

SUPERTK
SUPER TYÖTÖMYYSKASSA



Vårdaren tvingades göra obehövligt
nödarbete under strejken

ARBETARSKYDDSMYNDIGHETEN INGREP

TEXT JENNA PARMALA BILD MOSTPHOTOS

En närvårdare beordrades att göra nödarbete på felaktiga grunder. Sakkunnig vid SuPer, Elina Ottela, påpekar att villkoren för nödarbete inte alltid uppfylls.

Närvårdaren fick ersättning för nödarbete som denna tvingades att göra på felaktiga grunder. När arbetskonflikten började i mars meddelade arbetsgivaren att arbetstagarens frånvaroanmälan kom så plötsligt att ersättaren var tvungen att göra vårdarens arbete som nödarbete.

Enligt **Elina Ottela**, sakkunnig vid SuPer, konstaterar att arbetsgivaren får beordra nödarbete endast när en oväntad händelse i enheten har vållat avbrott i den normala verksamheten eller medför överhängande fara för ett sådant avbrott, eller medför fara för skada på liv, hälsa, egendom eller miljö.

Arbetsgivaren beordrade nödarbete i en enhet där det redan före arbets-

konflikten förekom långvarig frånvaro. Trots frånvaron hade arbetsgivaren inte introducerat nya arbetstagare i denna enhet. De anställda i enheten berättade att de därför redan tidigare varit tvungna att anpassa sig för situationen för att garantera patientsäkerheten.

I detta fall slog arbetarskyddsmyndigheten fast att det var arbetsgivarens ansvar att introducera flera personer i enhetens verksamhet, särskilt när det ändå fanns tillräckligt med vikarier att tillgå. Villkoren för nödarbete uppfylls inte eftersom situationen inte var oförutsedd och den kunde ha hindrats genom att introducera nya arbetstagare. Arbetsgivaren borde ha varit förberedd för arbetstagarens frånvaroanmälan och borde ha klarat följderna av den utan att låta utföra nödarbete. Arbetarskyddsmyndigheten konstaterade även att arbetsgivaren hade haft tillräckligt med tid att förbereda sig inför arbetskonflikten.

Arbetsgivaren förordades att anteckna nödarbetet, som vårdaren tvingades att utföra, som övertid. ■

VÄLKOMMEN TILL

en svenskspråkig utbildning
för kontaktmedlemmar

Kontaktmedlem förenar

Tisdag 30.8.2022

Utbildningen ordnas på distans via Teams.

Utbildningen är i första hand avsedd för kontaktmedlemmar som inte har gått kontaktmedlemskursen förut och för andra som är intresserade av kontaktmedlemskap och SuPers verksamhet.

Kontaktmedlemmarna är viktiga länkar mellan förbundet, fackavdelningen och medlemmarna på arbetsplatserna. Under dagen bekantar vi oss med kontakmedlemmens olika uppgifter, såsom samarbete med fackavdelningen, kontakten mellan fackavdelningen och medlemmarna och medlemsrekrytering.

Kontaktmedlem
FÖRENAR!

SuPer ersätter för inkomstbortfall för dagen om man ansöker om obetald ledighet från jobbet och har ett intyg om löneavdrag från arbetsgivaren.

Anmälningen sker elektroniskt via **Oma SuPer → SuPer tilaisuudet** (Kurser) senast **21.8.2022**.

För mera information om utbildningen:
krista.brunila-holappa@superliitto.fi



SUPER



HÅLL DIG FRISK MED ÖRTER

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Vilda växter har använts sedan länge för att främja välbefinnandet. Största delen av örternas medicinska effekt grundar sig på folklig tradition. Men det är ändå tillåtet att njuta av dem med alla sinnen.

En del av de folkliga traditionerna har glömts bort i takt med att våra kunskaper har ökat. Förr i tiden användes till exempel liljekonvalj som hjärtmedicin, men nu vet man att den är en av de mest giftiga vilda växterna vi har.

Vissa av de traditionella behandlingsformerna har bevarats även om betydelsen av dem har ändrats. Förr i tiden slog man hårt med bastukvasten för att bli av med värken och för att blodcirkulationen i huden och ämnesomsättningen skulle effektiviseras. Men för de flesta är numera traditioner och den friska doften av björklöv det viktigaste.

LYSSNA PÅ DIN KROPP

De vilda växterna används som botemedel så väl invärtes som utvärtes. Särskilt är de örter som används även i matlagning. Där man tillägger örter i maten sporadiskt och lite åt gången är användningen i medicinskt syfte intensivare och tas som en kur.

Samma ört kan användas för många olika syften. Till exempel har den i Finland mest populära krukorsten basilika tidigare använts för att främja matsmältningen, förbättra sinnesstämningen och förstärka hjärtat.

För mer målinriktad användning är det lönt att välja de växter vars biverkan är uthärdlig för en själv. Rådgivaren som naturörter och fytoaterapeuten **Satu**

Hovi skriver i sin bok *Hoitavat yrtit* (vårdande örter) hur hon åt näselfrön för att få kontroll på sitt höga blodtryck. Som biverkan stärkte fröna för mycket hennes sexualdrift varför hon ansåg det vara bättre att byta örten som utjämnar blodtrycket till en annan ört.

Vid utvärtes användning har särskilt växternas doft betydelse. Dofterna från naturen aktiverar minnen och positiva känslor i kroppen. Man kan känna inverkan bara genom att tänka på exempelvis doften av syrener eller nyklippt gräs.

Oavsett användningsätt är växternas inverkan på välbefinnande individuella. Växter som är mest lämpliga för dig hittar du genom att prova och att lyssna på din kropp. ■

KÄLLOR: SATU HOVI: HOITAVAT YRTIT (KIRJAPAJA 2022), LUONNONYRTIT.FI, MARTAT.FI, YRTTITARHA.FI

Använd örter förnuftigt

Om du vet eller tror att du är allergisk mot någon växt eller om du inte identifierar växten ska du inte använda den. Effekten kan vara allt annat än upplivande.

Inga av naturens medicinalväxter är lämpliga att användas för mycket eller långvarigt. Följden kan bli huvudvärk och matsmältningsbesvär.

Om du är gravid, ammar eller har en sjukdom eller medicinering kontrollera örternas lämplighet i en pålitlig källa. Samma gäller om du tänker ge barn naturväxter i medicinskt syfte.

Naturörter används för att stödja välbefinnandet. De ersätter inte råd och anvisningar från läkare eller övrig hälsovårdspersonal.

Det är tillåtet att pimpa upp

Här kan du snappa åt dig användbara tips eller prova på egna blandningar.

I BASTUN

Lägg älgört eller skvattram bland grenarna i bastukvasten eller – om du är modig nog – ett par nässelskott för att uppliva blodcirkulationen. Man kan även lägga grenar och skott på bastula-ven och lägga sig på dem.

I BADET

Man kan tillaga örtvatten genom att koka örter och vatten som i stället för att drickas kan användas i badvattnet. Man kan även lägga till torkade örter från kryddhyllan. Prova ett varmt fotbad före sänggåendet, det har en lugnande verkan.

FÖR HUDEN

Blanda örter, olja och hemmakökets råvaror till en skrubbräm. Lämpliga ingredienser är till exempel lagom grovt salt eller socker, kaffesump, havrekli eller havreflingor.

I VASEN

Plocka växter till en bukett och sätt den i vassen. Dofte och vidrörande av örterna hjälper dig att slappna av efter dagens påfrestningar. Till exempel ljungens blommor är lämpliga för detta ändamål.

Tipsen kommer från Satu Hovis bok Hoitavat yrtit.

