

SUPER

9/2022



*Opiskelija,
liity
SuPeriin!*

LAKKOVAROITUKSET
VAUHDITTAVAT
NEUVOTTELU-
KIERROSTA
"HOITAJAPULAN
TEHOKKAIN LÄÄKE
ON RAHA"

LUOTTAMUSMIESVAALIT
KÄYDÄÄN YKSITYIS-
SEKTORILLA TÄNÄ SYKSYNÄ

PELIRIIPPUUUS
VELKAANTUMINENKAAN
EI PYSÄYTÄ PELAAJAA

HOMAIRA QADARE
"LASTENHOITAJA
JA YLPEÄ SIITÄ!"

40 Pauliina Luoma ja Pirita Mylly saivat täydennyskoulutuksesta lisää virtaa lastenhoitajan työhön.

12

*"Harva meistä
voi puhua
menkoistaan
työpaikalla
suoraan."*

Gynekologi
Kia Lampi

16

Pansiolaisessa hoitokodissa
henkilökunnan monikulttuurisuus
on voimavara.

ILMIÖT

- 28 Kun rahapelit koukuttavat,
pelaamista ei pysäytä päävoittokaan
- 36 Pitkittynyt koronatauti osuu usein
keski-ikäisiin naisiin
- 52 Nuoret arvostavat työelämässä erilaisia
asioita kuin vanhat sukupolvet

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 31 Sirkka-Liisa Kivelä
Unien taikaa
- 49 Sydämellä Salla
Rautarouva

AMMATTI

- 16 Monikulttuurinen työyhteisö
on voiman lähde
- 24 Parisuhdeväkivallan uhreilta puuttuu
selkeä hoitoketju
- 40 Täydennyskoulutus antaa ammattiin
uutta virtaa
- 44 Vinkit sujuvaan arkeen monen
kulttuurin työpaikalla

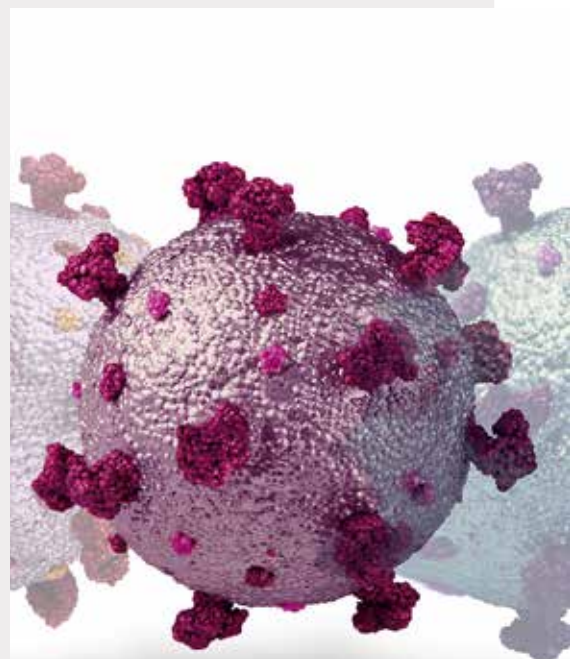


Lähihoitaja
Homaira Qadare

KANSIKUVA
Kalle Parkkinen

36

Uupumus, rytmihäiriöt ja erilaiset kivut ovat yleisiä pitkityneen koronataudin oireita. Ne helpottavat ajan myötä, mutta toipilaalle odottaminen voi olla raskasta.



Sinulla on oikeus



Sinulla on oikeus osaamistasi
vastaavaan palkkaan.

Sinulla on oikeus vaatia rinnallesi
tarpeeksi työkavereita.

Sinulla on oikeus palautumiseen
ja vapaa-aikaan.

Sinulla on oikeus tietää etukäteen,
koska olet töissä.

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

#sinullaonoikeus

superliitto.fi/meidankaikkienasia



69. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakausmedia ry:n jäsen

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

PÄÄTOIMITTAJA
Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ
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, Marjaana Malkamäki,
Kalle Parkkinen, Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Matti Westerlund.

PAINOS
78 600

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Jotta voisit tehdä arvojesi mukaista työtä

Uudet lähihoitajaopiskelijat, nuoret ja aikuiset, ovat avanneet tänäkin syksynä koulun oven ensimmäistä kertaa. Koronavuosien kurimuksen jälkeen on ihanaa, että saa avata nimenomaan oven, eikä etäyhteyttä läppäriä. Opiskelijat tarvitsevat kasvotusten tapaamista, tutustumista ja niitä hyviä opiskelijabileitakin pitkästä aikaa.

Tulevien lähihoitajien opinvuodet osuvat erikoiseen aikaan muutenkin kuin koronan jälkimaininkien takia. Hoitajista on valtava pula kaikkialla. Päättäneen kesän aikana päivystykset ruuhkautuivat ja aukioloaikoja, yksiköitä ja osastoja jouduttiin sulkemaan, kun henkilökuntaa ei ollut tarpeeksi. Työnantajat ovat ehkä ensimmäistä kertaa tilanteessa, jossa ne joutuvat tosissaan kilpailemaan työntekijöistä. Hoitajalla on nyt varaa valita.

Kevättalvella alkanut neuvottelukierros, jossa sovitaan hoitajien palkoista ja työoloista, on yhä käynnissä. Tä-

tä kirjoittaessani hoitajaliitot ovat antaneet lakkovaroituksia eri puolille Suomea. Neuvotteluja täytyy vauhdittaa ja työnantajat on saatava käsittämään, kuinka vakavasta asiasta sote-alan kriisissä on kyse.

Kaiken kielteisen varjoon uhkaa välillä jäädä se, kuinka palkitsevaa ja kiinnostavaa lähihoitajan työ on parhaimmillaan. Koulutus antaa mahdollisuuksia työskennellä monenlaisissa hoitoalan tehtävissä ja työpaikoissa. Alalle hakeutuvien puheissa toistuvat usein ihmisläheisyys ja omien arvojen mukainen työ. Ne ovat asioita, jotka toteutuvat vain silloin, kun työpaikalla palkkaus, työolosuhteet ja henkilöstömitoitukset ovat kunnossa. SuPer tekee töitä sen eteen, että lähihoitajilla ne olisivat entistä paremmat tulevaisuudessa.

elina.kujala@superliitto.fi



Hoitajapulan nopein lääke on raha.

Hoitajien työkiistan sovittelu jatkui elokuun lopussa, kun hoitajajärjestöt ja kuntatyönantajat kokoontuivat uuden valtakunnansovittelijan Anu Sajavaaran toimistossa Helsingin Bulevardilla. SuPer ja Tehy ovat antaneet useita lakkovaroituksia vauhdittamaan neuvotteluja, sillä ala on kriisissä ja ratkaisu täytyy löytää. Julkisen alan hoitajat ovat olleet maaliskuusta asti ilman työehtosopimusta.



Hoiva-avustajien määrä kasvaa, mutta miten käy hoidon laadun?

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **MOSTPHOTOS**

Uuden ohjeistuksen mukaan hoivakodin työvuoroissa voi työskennellä yksi hoiva-avustaja kahta sote-ammattilaista kohden.

Asiakasmääriin suhteutettuna muutos tarkoittaa sitä, että hoiva-avustajien enimmäismäärä on yksi hoiva-avustaja kymmentä asukasta kohden. Kun hoitajamitoitus ensi keväänä nousee 0,7:ään, hoivakodissa voi enimmillään olla kaksi hoiva-avustajaa kymmentä asukasta kohden.

Linjauksella halutaan osaltaan puuttua alan työvoimapulaan. Pyrkimys on hyvä niin kauan kuin hoiva-avustajien työnku- van pääpaino on välillisessä työssä, sanoo SuPerin asiantuntija **Leena Kaasinen**.

– Lähihoitajat ovat siivonneet ja pyykänneet. Jos hoiva-avustajia palkataan näihin tehtäviin, vapautuu hoitajien työ-aikaa välittömään hoitotyöhön.

Vaarana kuitenkin on, että tehtävänkuvat sekoittuvat entisestään ja hoiva-avustajille aletaan säilyttää lähihoitajien ammattitaitoa vaativia tehtäviä.

– Jo nyt ajaututaan tilanteisiin, joissa lähihoitaja on keittiössä samaan aikaan kun hoiva-avustaja on hoitotyössä, Kaasinen huomauttaa.

KOULUTUKSEN TULISI OLLA EDELLYTYS

Valvira suosittaa, että hoiva-avustajilla olisi suoritettuna kaksi tutkinnon osaa

sosiaali- ja terveydenhuoltoalan perustutkinnosta. Käytännössä hoiva-avustajaksi pääsee ilman koulutusta. Se kuormittaa ammattihenkilöstöä.

– Niin kauan kuin koulutus on vain suositus, sitä ei noudateta, Kaasinen toteaa.

Tehostetussa palveluasumisessa hoitajamitoitukseen lasketaan ainoastaan välitön hoivatyö. Hoiva-avustajat eivät osallistu lääkehoitoon eivätkä työskentele työvuoroissa yksin. Myös lähihoitajan työhön voi kuulua jonkin verran välillistä työtä, jota ei lasketa hoitajamitoitukseen.

Henkilöstön riittävän määrän ratkaisee viime kädessä asiakkaiden palveluntarve, mitä myös Valvira korostaa. Vanhustenhoidossa asiakkaiden kuntoisuus voi vaihdella nopeasti. Kun palveluntarve lisääntyy, koulutettua henkilökuntaa tarvitaan enemmän. Hoiva-avustajien määrän lisääminen vähentää koulutettujen, lääkeluvallisten hoitajien suhteellista osuutta henkilökunnasta.

– Vanhuspalvelulaissa on määrätty, että yksiköiden henkilöstömäärän, koulutuksen ja tehtävärakenteen on vastattava asiakkaiden palveluntarvetta. Ne on myös kirjattava omavalvontasuunnitelmaan. ■

3x

AMMATTIKIRJALLISUUS



SELKEÄSTI HYVÄN HOIDON PERIAATTEISTA

Uutuusteoksessa kuvataan selkeäsanaisesti ja tiiviisti hyvän hoidon periaatteet sekä hyvät toimintatavat eri hoitotilanteissa ja erilaisissa hoitoympäristöissä. Teos pureutuu käytäntöön, se ei sisällä taustoittavaa aineistoa.

Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt, Maritta Haavisto, Katri Kakko, Päivi Mäkimartti, Maria Nuotio (toim.), Duodecim



NAISNÄKÖKULMA PÄIHDERIIPPUVUUTEEN

Rankat, mutta toivoa antavat tarinat avaavat päihderiippuvuutta naisten näkökulmasta. Pääpaino on raitistumisessa.

Ei minusta tarvitse välittää, Hannele Nykänen, SKS Kirjat



FAKTA VARHAISKASVATUKSEN UUDISTUVASTA TUESTA

Tässä tulee tuhti tietopaketti varhaiskasvatuksen uudistuvasta tuesta. Kirjassa esitellään käytännönläheisesti toimintamallit, joiden avulla jokainen lapsi saa tarvitsemansa tuen.

Pienet tuetut askeleet, Noora Heiskanen ja Marja Syrjämäki (toim.), PS Kustannus

Osaatko itse olla hyvä potilas?



Kyllä. Tiedän, mitä tehdään ja miksi.

Teija Laukkanen

Kyllä

96%

- Olen kohtelias ja luotan toisten ammattitaitoon.
- Tunnen myötätuntoa suoniverinäytteitä ottavaa kohtaan, kun kokemuksesta tiedän, ettei se aina ole helppoa!
- Olin sairaalassa potilaana ja pääsin kurkistamaan hoitajan arvokasta työtä asiakkaan vinkkelistä. Sain niin hyvää ammatillista hoitoa ja se varmasti vaikutti omaan käytökseeni. Jopa kipuni lieventyivät ystävällisistä ja kannustavista ohjeista. Kotiin lähtiessä kiireinen hoitaja saattoi minut taksiin. Muistin kiittää hyvästä hoidosta ja yritin olla ystävällinen koko henkilökunnalle.
- Odotan rauhassa vuoroani, en valita ja ärsyynny. Kerron selvästi asiani. Kiitän ja toivotan mukavaa työpäivää.
- Arvostan hoitoalaa ja hoitajia, kun olen itse alalla, mutta osaan myös vaatia hyvää hoitoa.

En

4%

- Osastolla en ollut kovin mallikas, koska olin niin kipeä ja kaikki jäi kotona kesken.
- En haluaisi koskaan joutua asukkaaksi vanhainkotiin.



VASTAA SYYSKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 16.9. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN TUOTEPALKINTO. ELOKUUSSA ARVOTUN SUPER-TUOTEPALKINNON VOITTI ELENA LAPUALTA.

KUUKAUDEN LUVUT



Päihdehuollon laitos-
ja katkaisuhoidossa oli
10 582 asiakasta vuonna 2011
5 868 asiakasta vuonna 2021

LÄHDE: THL



SuPer kysyy hoiva-avustajista

SuPer toteuttaa syksyllä jäsenkyselyn, jonka tavoitteena on saada ajantasaista tietoa hoiva-avustajien käytöstä superilaisilla työpaikoilla. Linkki kyselyyn lähetetään jäsenille syyskuussa sähköpostitse.



Samapalkkaisuudelle takapakkia

Palkka-avoimuuteen tähdänneen lakimuutoksen valmistelu on keskeytetty, sillä puolueet eivät päässeet yhteisymmärrykseen sen sisällöstä. Sosiaali- ja terveysministeriössä viireillä olleen hankkeen tavoitteena oli estää sukupuoleen perustuvaa palkkasyrjintää ja perusteettomia palkkaeroja. La-ki olisi lisännyt henkilöstön edustajien ja syrjintää epäilevillä työntekijöiden oikeutta saada tietoa muiden työntekijöiden palkoista.

Koronarokotuksista toistuva rumba?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos antoi loppukesästä suosituksen neljännessä koronarokotteesta riskiryhmäläisille. Nyt huolena on, heikentävätkö toistuvat, samalla rokotteella annetut rokotukset suojaa koronavirusta vastaan. THL:n mukaan haasteena on myös se, kuinka henkilökunta saadaan riittämään niin rokotuksiin kuin muihin terveydenhuollon tehtäviin.

ROBERTIN PILAPIIRROS



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





LEENA LOUHIKARA

NÄIN TEHDÄÄN HOITOALASTA HYVÄ JA HOUKUTTELEVA

Ihana elokuu on taittunut syksyyn ja kunta-alan neuvotteluja jatketaan. On jälleen aika miettiä, miten alamme saadaan nostettua arvoiseensa asemaan käytännössä, eikä vain juhlapuheissa. Liitto tekee sen asian eteen töitä koko ajan, teidän jäsenten upealla tuellanne. Siitä jo nyt iso kiitos.

Hoitoalan ongelmista on puhuttu vuosia. Asiakkaat ja potilaat ovat lapsista vanhuksiin, ja aina, joka osaa-misallalla, on puhuttu työntekijä-va-jeesta, työnkuvasta ja palkasta. Ongelmat eivät ole uusi asia kuten ei sekään, että Suomi on yksi maailman nopeimmin vanhenevista maista.

Meillä on työryhmiä, joissa pähkäillään, miten ala saadaan pito- ja vetovoimaiseksi. Resepti on selkeä ja yksinkertainen: raha. Mutta on siinä muutakin, työkuviin on muututtava selkeästi ammattia vastaavaksi, hoitajille ei pitäisi laittaa kaikkia muitakin töitä tehtäväksi oman työn ohella. Työnantajan pitää tietää, mitä osaamista koulutus tuo, eikä älyttömiä linjauksia pitäisi tehdä organisaation sisällä. Ammatti-

laisella on oltava mahdollisuus käyttää koko ammattitaitoaan. Ja vielä: Työolosuhteet on saatava kuntoon. Moni superilainen on jaksotyössä ja se antaa monenlaisia mahdollisuuksia tukea työssä jaksamista työajoilla: Vakiyökö, 11 tunnin yövuoro, neljä yötä, seitsemän vapaapäivää kolmessa viikossa, ja vaikka lista olisi kolme viikkoa, niin kokonaissuunnitelman pitäisi olla pidempi, jolloin työntekijät voivat suunnitella omaa elämänsä. Työolosuhteiden muuttamisessa paremmaksi kyse on tahdosta. Ja ne, jotka eivät ole jaksotyössä, niin pidetään ne sovitut työvuorolistat muuttumattomina, ei hienosäädä.

Tässä on pähkinänkuoressa, mitä pitää tapahtua, jotta alan pito- ja vetovoima lisääntyy.

Tätä kirjoittaessani tiedetään, että lakkovaroituksia on annettu. Me liitossa tiedämme, että hoitajat ovat

venyneet jo vuosien ajan ja nyt se kuuluisa kamelin selkä on katkennut.

Moni ulkopuolinen kyselee, miksi hoitajat eivät vain vaihda alaa? Sen takia, että työ on mielenkiintoista, hienoa, jopa upeaa. Missään muussa työssä kuin hoitotyössä ei oman työnsä tulosta näe samalla tavalla positiivisena tapahtumana. Hoitotyö on aina työtä ihmiseltä ihmiselle, siitä vuorovaikutusta ja myötäelämistä ei mikään kone voi tehdä.

Kun syksyllä työpaikalle tulee uusia työntekijöitä ja opiskelijoita, kerro heille liitosta ja kysy: Joko kuulut SuPeriin, sillä se on juuri sinun liittosi.

**ME LIITOSSA TIEDÄMME,
ETTÄ HOITAJAT OVAT
VENYNEET JO VUOSIEN
AJAN JA NYT SE
KUULUISA KAMELIN
SELKÄ ON KATKENNUT.**

Silja



"KUUKAUTISHÄPEÄ NÄKYY TYÖPAIKOILLA"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA ANNA AUTIO

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Kia Lampi** kertoo somessa asioita, jotka jokaisen naisen kannattaisi tietää. Lampi toivoisi, että tulevaisuudessa naisten kipuja tai kuukautisia ei enää vähäteltäisi.

1 Mitkä ovat tällä hetkellä yleisimmät gynekologiset sairaudet?

Yleisiä sairauksia ovat esimerkiksi endometrioosi eli kohdun limakalvon sirottumatauti ja pcos eli munasarjojen monirakkulaoireyhtymä. Nämä sairaudet aiheuttavat naisille ja kohdullisille kipuja ja kuukautishäiriöitä.

2 Missä tilanteissa olet toivonut, että nainen olisi hakeutunut vastaanotolle jo aikaisemmin?

Naiset opetetaan usein siihen, että tietty määrä kipua ja epämukavuutta pitää kestää. Olen huomannut, että esimerkiksi erilaisiin kuukautishäiriöihin ei aina osata hakea apua. Vaihdevuosien oireiden kanssa saatetaan myös sinnitellä pitkään, vaikka niihin on tarjolla hyvää apua. Monet kuukautiskipuihin tai -häiriöihin liittyvät asiat tulevat vastaanotolla puheeksi usein sivulauseessa tai jos kysyn niistä erikseen. Potilas saattaa

Kia Lampi

- Työskentelee Suomessa naistentautien ja synnytysten erikoislääkärinä.
- Erikoistunut naistentauteihin ja synnytyksiin Tukholman Karolinskan sairaalassa.
- Työskennellyt erityisesti synnytysvaurioiden ja -laskeumien parissa.
- Perusti keväällä 2021 Instagramiin Vulvadr-nimisen tilin. Kia jakaa tilillä tietoa naisten yleisistä gynekologisista sairauksista ja esimerkiksi anatomiasta. Tilillä on kymmenentuhatta seuraajaa.

mainita, että kuukautisetkin ovat niin runsaat ja kipeät, ikään kuin se olisi ongelma, joka hänen pitäisi kestää. Naiset eivät välttämättä saa apua näihin vaivoihin perusterveydenhuollosta. Jos nainen hakeutuu avun piiriin, hänen on usein käytävä monella vastaanotolla, ennen kuin hän saa apua oireisiinsa.

3 Onko kuukautishäpeää edelleen olemassa?

Vain harva meistä voi puhua menkoistaan työpaikalla suoraan. Me gynekologit voimme sanoa työkaluilla reippaasti, että nyt pitää mennä vessaan ennen kuin side vuotaa yli. Toivoisin, että muuallakin voisi jutella asioista yhtä rehellisesti. Moni nainen kuitenkin puhuu mieluummin esimerkiksi päänsärystä tai keksii jonkin muun syyn kuukautiskipujen sijaan. Luulen, että se liittyy kuukautiskivun vähätyön kulttuuriin. Jos pää on kipeä, on ok jäädä kotiin lepäämään, mutta jos ky-



se on kovista kuukautiskivuista, ne pitäisi vain kestää.

Kuukautisista pitäisi puhua esimerkiksi koulussa osana lasten ja nuorten arkea, eikä vain osana pakollista terveystiedon tuntia. Oma tyttäreni kysyi minulta juuri, miksi minulla ei ole käytössä sitä kuukautisimukuppia joka päivä. Kerroin sitten hänelle, että kuu-kuppia käytetään vain välillä, vuotojen aikaan. Kun aikuiset puhuvat kuukautisista ilman häpeää, myös lapset oppivat, että ne ovat normaali asia.

4 Hoidetaanko Ruotsissa naisia eri tavoin kuin Suomessa?

Olin Ruotsissa töissä klinikalla, jossa hoidetaan paljon synnytysvaurioita. Lantionpohjan toisen as-teen repeämiä korjataan siellä kirurgi-
sesti myös jälkikäteen. Hoidolla paran-
netaan naisten elämänlaatua. Pitkään
on ajateltu, että osa lantionpohjan on-
gelmistä kuuluu synnytyksen jälkeiseen
elämään, vaikka monia vaivoja voitai-

siin hoidolla merkittävästi helpottaa. Synnytyksen aiheuttamia vaurioita ei pitäisi mielestäni normalisoida, varsin-
kaan, kun niitä voidaan lääketieteelli-
sesti hoitaa.

5 Mitä mieltä olet Suomen abort-tilainsäädännöstä?

Mielestäni nykyinen lainsäädäntö alistaa naisia. Aborttia ha-
kevaa naista pompotellaan lääkäriltä
toiselle ja hän saattaa joutua odotta-
maan aborttiin pääsyä viikkoja. Naisil-
le tulisi tarjota nopea pääsy aborttiin ja
naisen tulisi saada itse päättää abortis-
ta. Minun mielestäni lääkärin tehtävä ei
ole arvioida syitä abortin taustalla.

6 Mitä sosiaalinen media on opettanut sinulle?

Olen huomannut, että naiset
ja kohdulliset eivät vieläkaan saa
tarpeeksi tietoa asioista. Esimerkiksi
runsaista kuukautisista tulee edelleen

valtavasti kysymyksiä ja kommentte-
ja. Päätin luoda tilin, sillä halusin jakaa
tietoa naisille muuallakin kuin vastaan-
ottohuoneessa. Tuntuu hyvältä, että
voin tavoittaa tuhansia ihmisiä ja ohja-
ta heitä hakemaan apua vaivoihin, joi-
den kanssa he ovat saattaneet olla pit-
kään yksin. Valitsin Instagram-käyttä-
jänimekseni Vulvadr, sillä moni nainen
puhuu edelleen virheellisesti emätti-
mestään eli vaginasta, kun tarkoittaa
koko ulkosynnyttimiensä aluetta eli vul-
vaa. Olen rento somettaja, minulla ei
ole erityistä päivityssuunnitelmaa, en-
kä päivitä tiliä esimerkiksi lomalla ol-
lessani. Yleensä innostun jostakin vas-
taanotolla kuulemastani ajatuksesta tai
löytämästäni tutkimuksesta ja teen sii-
tä päivityksen.



TYÖOLOJEN KURJISTAMINEN EI OLE RATKAISU

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA LEENA LOUHIVAARA

SuPer palaa neuvottelupöytään kunta-alan työntekijöiden kanssa. Poliitikot ovat ehdottaneet hoitajapulan ratkaisuksi jopa henkilöstömitoituksen pienentämistä.

SuPer ja Tehy jatkavat neuvotteluja kunta-alan työntekijöiden kanssa. Kulunut kesä on ollut hoitajille äärimmäisen vaikea ja esimerkiksi sairaaloissa ja kotihoidossa ylitoita on tehty paljon. Erityisesti terveydenhuollon päivystysyksiköiden kaaos on saanut runsaasti mediahuomiota. Jonotusajat päivystyksessä ovat venähtäneet jopa kymmenen tunnin mittaisiksi ja potilasturvalli-

suus on monin paikoin vaarantunut. Erityisen haavoittuvaisessa asemassa ovat olleet vanhukset.

– Toisin kuin luullaan, ikäihmisiä ei ole päivystyksissä paljon, mutta heidän hoitonsa vaatii yleensä enemmän aikaa ja huomiota, SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** kertoo.

SuPer varoitti neuvotteluiden jäädessä tauolle, että edessä olisi ennennäkemättömän vaikea kesä ja hoitajapula tuli-

si vain pahenemaan. Paavola toteaa, että helpotusta ei ole luvassa kesän jälkeenkään.

– Päättäjien on käsitettävä, että Suomi vanhenee nyt vauhdilla. Hoitajia tarvitaan koko ajan enemmän.

HOITAJIA HALUTTAISIIN TAAS VÄHENTÄÄ

Silja Paavola kertoo, että vakavasta hoitajapulasta on tänä kesänä syytetty jopa vanhuspalvelujen henkilöstömitoituksia koskevia säädöksiä.

– Työnantajan edustajat ovat vaatineet aivan tosissaan henkilöstömitoitusten pienentämistä.

Paavola toteaa, että henkilöstömitoitus on määrätty nimenomaan vanhusten turvallisuuden ja palvelun laadun takaamiseksi. Nyt hoitotyötä haluttaisiin kurjistaa entisestään.

– Kommentoijat eivät näytä muistavan, miksi tätä lakia vuonna 2018 kiristettiin, Paavola toteaa.

"TARVITAAN RAHAA JA POLIITTISTEN PÄÄTTÄJIEN TAHTOA."

Vanhustenhuollon kriisi nousi vuonna 2018 julkisuuteen kun kävi ilmi, miten törkeästi vanhusten oikeuksia ja henkilöstömäärästä asetettuja säädöksiä vanhuspalveluissa rikottiin. Tuolloin useat hoidon huonosta laadusta järkyttyneet hoitajat ja omaiset ottivat yhteyttä liittoihin ja medioihin.

– Eduskunta teki kohun jälkeen oikean ratkaisun lisätes-

sään vanhuspalvelulakiin säädökset henkilöstön määrästä vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa. Palaaminen tuota lakia edeltävään aikaan ei ole mikään ratkaisu, sanoo puheenjohtaja Paavola.

Nykyisen henkilöstömitoituslain tarkoitus on taata, että iäkkäiden ihmisten parissa työskentelee vastaava määrä koulutettua työvoimaa, mikä turvaa heille laadukkaat palvelut.

HUOLTOVARMUUS VAARASSA

SuPer on muistuttanut useaan kertaan, että hoitajat ovat osa harmaantuvan Suomen huoltovarmuutta. Raskaat koronavuodet ovat jo verottaneet alaa ja vaatineet sen tekijöiltä suuria ponnistuksia. Silja Paavola toteaa, että tulevina vuosina paheneva hoitajapula todennäköisesti aiheuttaa Suomessa vakavan häiriötilan.

– Jos tilanteen annetaan jatkua tällaisena, tulevina vuosina sairaaloiden sekä sote-keskusten päivystykset sekä vuodeosastot tulevat olemaan nykyistäkin ruuhkaisempia. Tilannetta pahentavat vielä voimakkaasti lisääntyvä vanhusten palvelutarpeiden kasvu sekä hoitoalan vetovoiman puute.

Vetovoimaa parantamaan SuPer on antanut kolme keinoa: hoitohenkilöstön riittävän määrän varmistamisen, asianmukaiset työolot ja kilpailukykyisen palkkauksen.

– Nämä asiat eivät ratkea itsestään, vaan niihin tarvitaan ihan oikeaa rahaa sekä poliittisten päättäjien todellista tahotilaa. ■

SuPerin jäsenille Sujuva työarki, kielitaito ja monikulttuurisuus -webinaari

26.9.2022 klo 16–18
(Teams)

Onko työpaikallasi vieraskielisiä
työntekijöitä tai oletko itse
vieraskielinen?

Mietityttävätkö vuorovaikutus, työ-
paikan toimintamallit ja pelisäännöt?

Miten eri kulttuurit näkyvät työpaikallasi?

Oletteko löytäneet hyviä käytäntöjä,
jotka haluatte jakaa?

Järjestämme keskustelutilaisuuden,
jossa sinä olet avainasemassa!

OHJELMA

SuPerin Maahanmuutto ja kielitaito
superilaisten kokemana -selvityksen
keskeisimmät tulokset

Tulosten pohjalta olemme laatineet
ohjeita superilaisille työpaikoille ja
jäsenille

Tule keskustelemaan ja kuulemaan
muiden kokemuksia ja työpaikkojen
käytäntöjä.

Ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta
20.9. mennessä. Saat linkin
tilaisuuteen 21.9.

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



YHDESSÄ, ERILAISINA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT SUVI ELO

Monesta eri kulttuurista tulevien hoitajien työyhteisö voi olla tärkeä voiman lähde hoitajille ja asukkaille. Pansiolaaisessa mielenterveyskuntoutujien kodissa soi usein kenialainen diskomusiikki.

Patrik, Melina, Iida, Paul, Sari, Shuaib ja Kurniawati tykkäävät monikulttuurisesta työyhteisöstään.

Vierailimme Esperin aikuisten mielenterveyskuntoutujien tuetun asumisen yksikössä Pansiossa. Tuetun asumisen kodissa on yhteensä 34 asuntoa ja se on ollut toiminnassa vuodesta 2012 lähtien. Lähihoitajia kodissa työskentelee 15 ja henkilökuntaa on yhteensä 25 henkeä.





Kun Kurniawati aloitti työt, yksikössä oli töissä vain suomalaisia ohjaajia.

Kadri, voitko kiltti ottaa tuon fleecen nyt pois?
Esperin mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikön johtaja **Sari Mantere** istuu tuulettimen edessä ja osoittaa nauraen ohi kulkevaa **Shuaib Qaderia**, joka puistelee päätänsä.

– Täällä on kylmä! Kadri perustelee. Shuaibia kutsutaan töissä Kadriksi. Täällä monilla hoitajista on lempinimet, sillä suomalaisten kankeat kielet eivät aina taivu lausumaan heidän koko nimiään. Ohjaajana toimiva **Lida Hautala** toteaa, että asumisyksikössä pitää myös hillitä hieman Turun murretta, että kaikki pysyvät varmasti kärryillä. Työkielinä ovat englanti ja suomi.

– Kaikki kyllä puhuvat sujuvaa suomea, mutta joskus yksityiskohdat on parempi tehdä selväksi englanniksi, Sari toteaa.

Kun Kadri hetken kuluttua palaa aulaan, hän näyttää kännykästään Afganistanissa sijaitsevan kotiseutunsa sää-tiedot. Baghlanissa on tällä hetkellä 33 astetta lämmintä.

– Kadri onkin ainoa meistä, joka on ollut kesän hellepäivinä tyytyväinen, Sari toteaa.

Kadri kertoo, että viime syksy oli hänelle erityisen raskas Afganistanin tilanteen vuoksi. Kadrin neljä sisarta, vanhemmat ja veli pääsivät talebanien hyökkäyksen alta onneksi lopulta turvaan Saksaan.

– Meistä oli raastavaa seurata Kadrin murhetta syksyllä, Sari sanoo.

– Sain todella paljon tukea teiltä kailta silloin. Tuntui turvalliselta käydä töissä, kun sain jakaa tilannetta kansanne, Kadri sanoo.

SAAKO KYSYÄ KUULUMISIA?

Sari Mantereen johtama aikuisten mielenterveyskuntoutujien tuetun asumisen yksikkö on poikkeuksellisen monikulttuurinen. Talossa pisimpään työskennellyt indonesialainen Wati, koko-

nimeltään **Kurniawati Seppälä**, huomauttaa, että vielä seitsemän vuotta sitten kaikki ohjaajat olivat suomalaisia. Vähitellen asiat kuitenkin muuttuivat.

– Nyt muista kulttuureista tulevia ohjaajia on yhtä paljon kuin suomalaistaustaisia.

Kesätyöntekijä **Krista Klaver** toteaa aina ker-

toivansa uudelle työyhteisölle olevansa tosikko. Työkavereiden vitsit eivät uppoa tai ne saattavat jäädä vaivaamaan.

– Erityisesti Patrik on pitänyt täällä huolta siitä, että ymmärrän aina, milloin kyseessä onkin vitsi.

Patrik Rotich remahtaa nauruun. Hän toteaa, että suomalaisten hoitajien oli aluksi vaikea tottua siihenkin, että hän kysyi, mitä kuuluu.

– Ihmiset luulivat, että haluan tietää heidän koko elämäntarinansa. Jouduin selittämään, että lähihoitajan on tärkeää tietää, mikä fiilis työkaverilla tai asiakkaalla on tänään.

JÄYHÄ TURKULAINENKIN ON OPPINUT HALAAMAAN JA VITSAILEMAAN.



Patrik haluaa näyttää töissä lempeän ja hassuttelevan puolensa. "Ajattelen, ettei iloa ole koskaan liikaa."

Kielitaidon merkitys korostuu

Ulkomaalaistaustaisten työntekijöiden määrä on kasvanut Suomessa tasaisesti kahden viime vuosikymmenen aikana. Yhä suurempi osa lähihoitajista puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea tai ruotsia. SuPer julkaisi keväällä 2022 selvityksen maahanmuutosta ja kielitaidosta superilaisten kokemana. Kyselyssä selvitettiin työpaikkojen nykytilannetta ja jäsenten mielipiteitä. Vastaajista 54 prosenttia kertoi, että työpaikalla on muitakin kuin suomea tai ruotsia äidinkielenään puhuvia työntekijöitä. Kuusi prosenttia kyselyyn vastanneista koki, että työnantaja oli tukenut vieraskielisten suomen kielen oppimista työpaikalla ja neljä prosenttia vieraskielisistä vastaajista kertoi työnantajan testanneen suomen kielen taidon ennen työsuhteen alkua. Huolestuttavaa oli, että vieraskielisistä vastaajista vain 78 prosenttia koki kuuluvansa työyhteisöön. Moni toivoi enemmän vertaistukea ja yhteisöllisiä tapaamisia työntekijöiden kesken.

Patrik haluaa pitää työpaikalla yllä iloista mieltä, silloinkin, kun tilanne on vaikea.

– Enkä minä pane pahakseni, vaikka eräs iäkäs asukkaamme kutsuu minua n-sanalla, ohjaajana toimiva Patrik sanoo. Hän kertoo ajattelevansa sellaisilla hetkillä ikäihmisiä synnyinmaassaan Keniassa.

– Heillä on tapana puhua valkoisista ihmisistä kolonialistisella nimityksellä mzungu. Se annetaan heille anteeksi, koska heidän aikanaan sanaa käytettiin yleisesti. Mutta nuorempien ihmisten en halua kuulla käyttävän sitä sanaa.

YHTEENTÖRMÄYKSIÄ EI VOI VÄLTÄÄ

Patrik nappaa kaksi pullaa taukahuoneen tarjottimelta ja toteaa virnistellen, että kenialaisessa kulttuurissa osataan arvostaa hyvää ruokaa. Sari sanoo, että Patrik on työyhteisön ilopilleri, joka saattaa ilostuttaa asukkaita tulemalla töihin esimerkiksi jääkiekon MM-kisojen aikaan sinivalkeisessa Suomi-paidassa. ►



Jos asukas kaipaa kosketusta, eikä kukaan muu kosketa häntä kuin hoitaja, on tärkeää, ettei kosketaminen tapahdu vain toimenpiteiden aikana.



Sari Mantereen mielestä mielenterveystyön pariin hakeutuvat yleensä työntekijät, joilla on avara käsitys ihmisyydestä.

Asumisyksikön aulassa myös soi usein kenialainen diskomusiikki.

– Joskus asukkaat pelästävät minua, kun olen suurikokoinen ja tummaihoinen. Pian he kuitenkin huomaavat, että olen hyvin lempeä ja nauravainen, Patrik toteaa.

Kulttuurien välisiä yhteentörmäyksiä sattuu työyhteisössä päivittäin ja niihin on

osattava suhtautua. Patrik kertoo esimerkin. Hän toteaa ihmetelleensä, miksi suomalaiset kummastelivat, kun hän tapasi kutsua tyttöystävänsä lehmäksi.

– En ymmärtänyt, että se oli täällä loukkaus! Minun oli vietävä tyttöystäväni matkalle Keniaan, ennen kuin hän antoi minulle anteeksi. Vasta kun hän näki, miten meilläpäin kohdellaan lehmiä, hän ymmärsi, että olin ylistänyt häntä. Tuollaiset jutut muistuttavat siitä, että emme tule samasta kulttuurista.

HOITAJAN HALAUS RAUHOITAA

Iida toteaa, että monikulttuurisessa työyhteisössä jäyhä turkulainenkin on op-

pinut halaamaan ja vitsailemaan. Sarin mukaan se on yksi suurimmista eroista suomalaisesta ja muista kulttuureista tulevien lähihoitajien välillä.

– Vasta tässä yksikössä olen todella nähnyt, miten valtavan tärkeää kosketetuksi tuleminen voi asiakkaille olla. He ovat usein yksinäisiä, pitkään mielenterveyskuntoutuksessa olleita

ikäihmisiä, joita omaiset eivät ehkä käy lainkaan tervehtimässä. Silloin hoitajan halauksella tai silityksellä voi olla heidän elämässään valtava merkitys. Korona-aikaan huomasin, että moni asukas kärsi, kun ei saanut enää koskettaa hoitajia.

Toinen ratkaiseva ero on Sarin mukaan eri kulttuureista tulevien hoitajien tapa kiintyä asukkaisiin.

– Indonesiassa iäkkäät ihmiset ovat hyvin kunnioitettuja. Heitä on tapana puhutella erilaisin lisänimin, herraksi tai rouvaksi tai rakkaaksi tai kullaksi, Wati kertoo.

Kun Wati näkee yleisten tilojen pöydän ääressä asukkaan, joka istuu liikku-

matta, otsa vasten pöytälevyä, hän si-littää tämän hartiaa ja kysyy: ”Kul-ta, onko kaikki hyvin?” Kosketus saa asukkaan rauhoittumaan ja nostamaan päänsä ylös.

Kadri toteaa, että Afganistanissa ei ole vanhainkoteja, sillä iäkkäät ihmiset hoidetaan aina kotona.

– Minun kulttuurissani heitä kunnioitetaan kovasti. Siksi ajattelen, että olen onnekas, kun saan tehdä töitä ikäihmisten parissa.

AVARA KÄSITYS IHMISYYDESTÄ

Nigerialainen **Paul Ahuruonye** pitää kädessään limutölkkiä. Sen on antanut hänelle asukas, jonka kanssa Paul tapaa vitsailla pitävänsä kesähäät.

– Vaikka hän ei muuten ole enää kovasti läsnä tässä maailmassa, hän muistaa aina yhteisen vitsimme ja haluaa jatkaa sitä, Paul kertoo.

– On todella tärkeää, että emme tarkastele asukkaita heidän diagnoosien sa kautta, vaan ihmisinä. Vaikka kaikki mielessä ei enää toimisi, he ymmärtävät edelleen maailmasta hyvin paljon.

Paul ohjaa kodissa miesten keskusteluryhmää.



Paul kertoi saaneensa työstään voimavaroja edesmenneen äitinsä saattohoitoon. "Osasin olla läsnä, sillä tunnistin merkeistä, kun saaton aika alkoi."

– Puhumme miesten kanssa läpi koko heidän elämänsä. He ovat todella avoimia ja rohkeita. Kuinka sellaisessa tilanteessa voisin olla kiintymättä heihin? Minulle he tuntuvat perheeltä, jota en halua menettää.

Paul toteaa järkyttyneensä siitä, miten lähihoitajakoulutuksessa aikoinaan kuvailtiin potilaan ja asiakkaan kuolemaa.

– Siitä puhuttiin niin kuin sen ei olisi pitänyt koskettaa meitä hoitajia lainkaan. Arvasin, että se ei voinut olla totta.

Patrik toteaa kokevansa samoin. Hän kertoo itkeneensä monta päivää, kun hänelle hyvin läheiseksi tullut asukas yllättäen kuoli.

– Ja muistatko, kuinka soitit minulle lomalle asukkaan kuolemasta? Se oli niin kauhean surullista, Patrik sanoo Paulille.

Paul kertoo ajattelevansa, että heillä jokaisella on jotakin hyvää ammennettavaa hoitotyöhön omasta kulttuuristaan.

– Iloa, läheisyyttä, avoimuutta tai kunnioitusta.

Sari Mantere toteaa, että mielenterveystyön pariin hakeutuvatkin usein ihmiset, joilla on suuri sydän ja avara käsitys ihmisyydestä. Erilaisuutta ei nähdä työyhteisössä kuormituksena vaan voimavarana. ■

PERHEVAPAA UUDISTUI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Elokuussa voimaan tulleen perhevapaaudistuksen tavoitteena on helpottaa työn ja perhe-elämän yhdistämistä sekä huomioida tasaveroisemmin erilaiset perheet.

Palkkaerot kaventuvat

Keskeinen tavoite on, että hoitovastuu lapsista jaetaan perheissä tasapuolisemmin. Se tasoittaa sukupuolten välistä palkkaeroa. Äidit ovat tähän asti pitäneet 90 prosenttia kaikista vanhempainraha-päivistä ja myös kotihoidon tuen saajista yli 90 prosenttia on olleet naisia. Pitkät poissaolot palkkatyöstä vaikuttavat ansiokehitykseen ja viime kädessä myös eläkkeeseen. Uudistuksen toivotaan vähentävän myös naisten työelämässä kokemia syrjintää raskauden tai perhetilanteen takia.

Omaisien hoitaminen helpottuu

Perhevapaaudistuksen kanssa samaan aikaan säädetty omaishoitovapaa antaa työntekijälle oikeuden viiden päivän palkattomaan vapaaseen esimerkiksi silloin, kun hänen omaisensa tai samassa taloudessa asuva läheinen sairastuu äkillisesti, tarvitsee apua leikkauksen jälkeen tai on saattohoidossa. Omaishoitovapaan voi pitää kokonaisina tai osittaisina päivinä yhdessä tai useammassa jaksossa. Vapaata on mahdollista saada kerran vuodessa.

Työehtosopimukset uudistuvat

Uudet työehtosopimukset laaditaan perhevapaaudistuksen henkeä noudattaen. Sote-alalla muutokset tehtiin kaikkiin keväällä solmittuihin sopimuksiin. Esimerkiksi uudessa SOSTESissä ja TPTESissä molemmille vanhemmille maksetaan palkallista vanhempainvapaata 32 päivää, kun aikaisemmin isät saivat sitä vain kuusi päivää. Eri-laiset perhemuodot huomioidaan esimerkiksi niin, että myös etähuoltajalla on lapsen sairastuessa oikeus tilapäiseen hoitoon.

Varhaiskasvatuksen alkuun tulee uusia haasteita

Vaikutukset varhaiskasvatukseen nähdään vuoden päästä syksyllä, kun ensimmäiset uudistuksen jälkeen syntyneet ja adoptoidut lapset siirtyvät päiväko-teihin. Vanhemmilla on nyt mahdollisuus pilkkoa vanhempainrahakautta haluamallaan tavalla kunnes lapsi täyttää kaksi vuotta tai adoptiolapsen hoitoon ottamisesta on kulunut kaksi vuotta. Lapsen oikeus samaan varhaiskasvatuspaikkaan säilyy, jos poissaolo kestää yhtäjaksoisesti enintään 13 viikkoa. Jos päiväkodin aloitus on kovin silppuinen, se vaikeuttaa varhaiskasvatuksen suunnittelua ja järjestämistä.



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



A vertical illustration on the left side of the page. It features a leopard in a pouncing pose at the top, a cat's head in the middle, and another leopard at the bottom. They are surrounded by various stylized leaves in shades of blue, green, and yellow.

KUMPPANIN LYÖNNILLÄ ON PITKÄT JÄLJET

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Parisuhdeväkivalta voi altistaa raskauskomplikaatioille ja jopa aggressiiviselle rintasyövälle.

Joka kolmas länsimaassa asuva ihminen kokee elinaikanaan parisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa, mutta uhreille ei Suomessa ole olemassa selkeää hoitoketjua.

– Vain reilu viidennes tutkimukseni naispuolisista parisuhdeväkivallan uhreista ohjattiin terveyskeskuspäivystyksestä tukipalveluihin. Miehistä ei ohjattu ainuttakaan, sanoo aiheesta väitellyt ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri **Elisa Hackenberg**.

Hackenberg keräsi juuri julkaistun tutkimuksensa aineiston Helsingin tapaturmapäivystyksistä noin kymmenen vuotta sitten, eikä tilanne ole sen jälkeen juuri parantunut.

– Tuolloin ainoa tukipalvelu oli turvakoti. Nykyään turvakotiverkosto on lailla turvattu, mutta turvakoteja ei ole vielä kysyntään nähden tarpeeksi.

Yleensä parisuhdeväkivallan fyysiset vammat ovat lieviä: mustelmia ja ruhjeita. Mukana on kuitenkin myös vakavia vammoja ja hengenvaara. Kansainvälisten tilastojen mukaan yksi kolmes-

ta naiseen ja yksi seitsemästä miehiin kohdistuvasta henkirikoksesta on entisen tai nykyisen kumppanin tekemä.

VÄKIVALLALLA ON YHTEYS MONEEN SAIRAUTEEN

Pahoinpidellyn puolison voi olla vaikea hakea apua. Kansainvälisen tutkimuksen mukaan avun hakemisen tiellä ovat usein aiemmat huonot kokemukset hoitohenkilökunnasta ja viranomaisista. Kokemukset ovat samansuuntaisia sekä miehillä että naisilla.

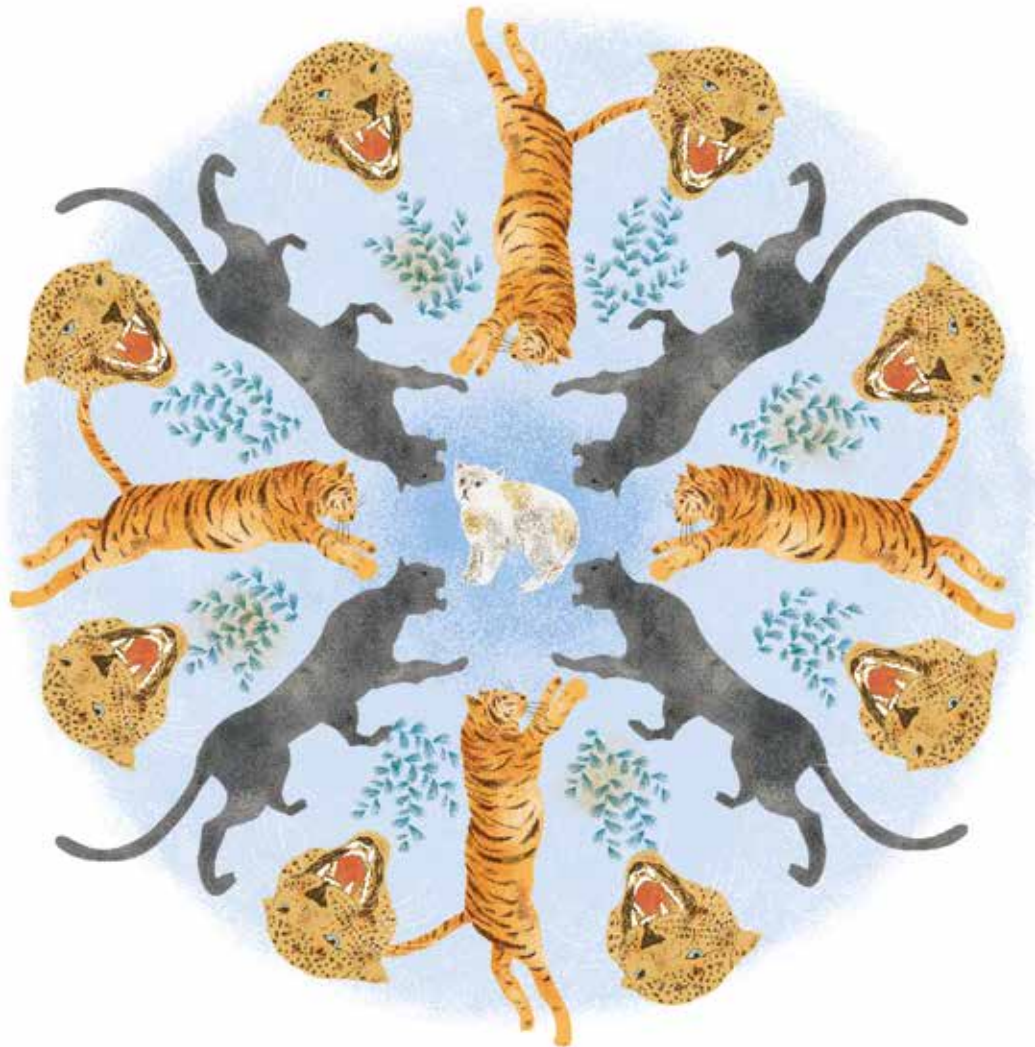
– Hoitoalalla nämä tilanteet ovat yleensä joko uhrin väkivalta-kokemusta vähätteleviä tai häntä holhoavia. Jälkimmäisessä tapauksessa uhria voi-

daan esimerkiksi painostaa lopettamaan väkivaltainen parisuhde.

Hackenberg huomauttaa, että kyseisessä tutkimuksessa ei tutkittu suomalaista henkilökuntaa, joten tulokset eivät välttämättä päde täkäläiseen terveydenhuoltoon.

Traumaattiset kokemukset altistavat monenlaisille, vakavillekin, terveysongelmi- ▶

TURVAKOTEJA EI OLE TARPEEKSI.



– Uhrit käyttävät paljon päivystyspalveluita kroonisten sairauksien sekä psyykkisten ja toiminnallisten oireiden vuoksi. Parisuhdeväkivallan on osoitettu altistavan esimerkiksi raskauskomplikaatioille ja alustavissa tutkimuksissa myös rintasyövän aggressiiviselle muodolle, sanoo Hackenberg.

Parisuhdeväkivallan lisäksi esimerkiksi seksuaalisella väkivallalla ja kidutuksella on vahva yhteys myöhempiin fyysisiin ja psyykkisiin terveysongelmiin.

– Väkivallan aiheuttama pitkittynyt stressi voi heikentää elimistön immunipuolustusta. Se voi myös johtaa posttraumaattiseen stressihäiriöön.

TRAUMATISOITUNUT VOI VÄLTELLÄ LÄÄKÄRIÄ

Väkivalta on valtaa, sen äärimmäinen muoto. Jos uhri ei saa tilaisuutta käsitellä kokemuksiaan kunnolla, muutkin vallankäyttöä sisältävät tilanteet voivat alkaa ahdistaa.

– Käsittelemättömät traumat voivat johtaa terveyspalveluiden vältteilyyn, sillä terveydenhuollossakin käytetään tietynlaista valtaa. Käynti terveys-

keskuksessa voi nostaa ahdistavat kokemukset pintaan, sanoo Hackenberg.

Traumainformoidussa hoidossa otetaan huomioon, miten sotaa tai muuta väkivaltaa kohdanneet ihmiset voivat kokea suomalaisen terveydenhuollon tilanteet. Kun ongelmakohdat tunnetaan, hoitotilanteista voidaan tehdä mahdollisimman vähän ahdistavia.

HOITOKETJU KATKEAA KESKEN

Lähisuhdeväkivallan uhrien tukipalvelut ovat yleensä liittojen, yhdistysten ja säätiöiden järjestämiä. Saatavuus vaihtelee paljon ja riippuu paikkakunnasta.

– Pääkaupunkiseudulla on esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liiton avopalvelu, johon parisuhdeväkivallan uhri voi käydä muutaman kerran keskustelemassa. Koko maata palvelee tukipuhelin Nollalinja, johon sekä väkivallan

PÄIVYSTYKSESSÄ PITÄISI OLLA PARISUHDEVÄKIVALTAAN PEREHTYNYT VASTUUHOITAJA.

uhrit että ammattiauttajat voivat soittaa ympäri vuorokauden, sanoo Hackenberg.

Sosiaalitoimi ei Hackenbergin mukaan tarjoa juurikaan nimenomaan väkivaltaan liittyviä tukipalveluja – ja sikäli kun sellaisia on, ne edellyttävät yleensä sosiaalihuollon asiakkuutta, mikä nos-

taa palveluiden käyttökynnystä.

– Neuvolajärjestelmä tarjoaa tukea perheväkivallasta kärsiville lapsiperheille. Lastensuojelun ilmoitusmekanismi toimii nykyisin kohtalaisen hyvin.

Hackenberg korostaa jälkiseurannan merkitystä. Lähisuhdeväkivallan uhreihin pitäisi olla yhteydessä myös päivystyksessä käymisen jälkeen, jotta tuen tarve saadaan arvioituksi.

UHREJA ON MONENLAISIA

Parisuhdeväkivaltaa ja sen aiheuttamia vammoja tutkittiin pitkään lähinnä työikäisten naisuhrien näkökulmasta.

Tapaturmapäivystyksiin hakeutuu parisuhdeväkivallasta aiheutuneiden vammojen vuoksi kaiken ikäisiä naisia ja miehiä. Miehillä todetut vammat olivat usein aiheutuneet teräaseen käytöstä, naisilla korostuivat murtumat ja pään vammat.

Tukipalvelut ja niistä tiedottaminen kannattaisikin Hackenbergin mielestä keskittää päivystykseen. Se on paikka,

– Kaikissa suurissa päivystyspisteissä tulisi olla parisuhdeväkivaltaa erikoistunut vastuuhuoltaja, jolla olisi ajantasainen tieto tukipalveluista ja rutiini ohjata väkivallan uhrin. ■

Häpeä nostaa turvakotiin lähdön kynnystä

Tiedot ovat peräisin Tilastokeskuksen Sukupuolistunut väkivalta ja lähisuhdeväkivalta Suomessa 2021 -tutkimuksesta.

Usein väkivallan kierre oli jatkunut pitkään, useita vuosia.

Naiset pitivät kohtaamaansa väkivaltaa vakavana useammin kuin miehet. Viisitoista prosenttia toistuvaa parisuhdeväkivaltaa kokeneista naisista ja kaksitoista prosenttia miehistä oli saanut väkivallasta sairaalahoitoa vaatineen vammun. ■

KUN TÄRKEINTÄ ON PELAAMINEN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Riippuvuus rahapeleihin paljastuu läheisille ja hoitajalle usein vasta, kun pelaaja on jo pahasti velkaantunut. Kun pelaaminen on ongelma, peli ei lopu edes päävoittoon.



Tuleeko pelattua rahapelejä? Kysymys on arkinen ja helppo, mutta se kysytään asiakkaalta aivan liian harvoin, toteaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen rahapeliriippuvuuteen ja ongelmapelaamiseen erikoistunut tutkimuspäällikkö ja psykologi **Sari Castrén**.

Castrén on tutkinut viimeiset 12 vuotta rahapeliriippuvuutta. Psykologin vastaanotollaan hän keskustelee asiakkaidensa kanssa säännöllisesti rahapelien herättämistä voimakkaista tunteista, kuten jännityksestä, toivosta, pettymyksistä ja menettämisestä.

Keväällä julkaistussa kirjassa *Peliriippuvuus* (Duodecim) kerrotaan esimerkiksi rahapeliriippuvuuden tunnistamisen haasteista. Kun kyseessä on riippuvuus, joka ei näy päällepäin, keskusteluyhteyden merkitys hoitajan kanssa korostuu.

RETKAHDUKSIA TAPAHTUU

Castrén kehottaa hoitajaa tarkastelemaan asiakkaan pärjäämiseen liittyviä merkkejä, jos jääkappi on tyhjempi tai kampaajakäynti jätetty välistä, rahat ovat saattaneet kulua ennen aikojaan. Silloin on hyvä aloittaa herättelevä kysely.

Vain kymmenisen prosenttia rahapeliriippuvuudesta kärsivistä ihmisistä hakeutuu itse hoitoon.

– Riippuvuutta ei voida hoitaa väkisin. Kaikki lähtee aina ihmisen omasta halusta muutokseen ja tätä voidaan

vahvistaa luomalla ilmapiiri, jossa asiaa voidaan keskustella tuomitsematta. Lähihoitaja ei ole rahapelipoliisi vaan keskustelukaveri. Kun riippuvuuden kanssa kamppaileva ihminen alkaa ha-

Tunnista toipumiseen liittyvät vaiheet

Esiharkintavaihe: Ihminen ei vielä itse ole tunnistanut ongelmaa – tue pelaajaa punnitsemaan hyötyjä ja haittoja, nosta esille ristiriita – yhtäältä halu jatkaa pelaamista ja toisaalta pelaamisesta koituvat haitat.

Harkintavaihe: Ihminen on vielä epävarma muutokseen ryhtymisestä – tarkastele pelaajan kanssa eri vaihtoehtoja – mitä pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen merkitsisi?

Valmisteluvaihe: Pelaaja on vielä epävarma, miten muutoksen tekisi – tue suunnitelman tekemisessä konkreettisesti.

Toimintavaihe: Pelaaja on jo sitoutunut muutokseen – tue selviytymiskeinojen harjoittelua.

Ylläpitovaihe: Ihminen on sitoutunut muutokseen – tue pelaamista laukaisevien tekijöiden tunnistamisessa, pohdi retkahdusten ehkäisyä.

vahtua pohtimaan omaa tilannettaan, on hoitajan tehtävä muistaa, että toipuminen ei ole pikajuoksu, vaan matka uuteen toimintatapaan, jota lähdetään harjoittelemaan. Retkahduksia tapahtuu. Niitä kannattaa tarkastella silta kantilta, että jokaisesta lipsahduksesta voi oppia jotakin.

Pelaaminen saattaa korvautua hetkellisesti jollakin muulla mielihyvää tuottavalla toiminnalla, kuten ostelemisellä tai vaikka nettipornolla.

– Näitä muita mahdollisia toimintoja on hyvä seuralla tapaamisissa.

PELIN ON TARKOITUS KOUKUTTAA

Harva rahapeliriippuvuudesta kärsivä hakeutuu avun piiriin ennen kuin taloudelliset tappiot ovat jo huomattavat. Vääristynyt hallinnan tunne on osa riippuvuuden oirekuvaa.

– Mehän tiedämme, että rahapelikoneella ei ole muistia. Pelin voittomahdollisuus perustuu sattumaan, johon ei itse voi vaikuttaa. Silti riippuvuudesta kärsivä ihminen saattaa inhimillistää pelikoneen. Hän voi tarkkailla muiden peliä ja selvittää, mikä kone on antavalla päällä ja mikä ottavalla. Hänellä saattaa olla oma suosikkikoneensa ja taktiikkansa, jolla hän uskoo voittavansa mahdollisimman usein.

Castrén toteaa, että erityisesti rahapelikoneiden tarjoama mahdollisuus lukita vaihtoehtoja luo vaihteellisen mielikuvan kontrollista. Todellisuudessa tehdyt lukitukset eivät vaikuta lopputulokseen mitenkään.



Riippuvuus ja itsetuhoisuus

Rahapeli riippuvuuden kanssa samanaikaisesti ilmeneviä tyypillisiä muita oireita ovat masennus ja ahdistuneisuus. Rahapeli riippuvuuden tuen ja hoidon suunnittelussa olisikin kiinnitettävä huomiota mahdollisiin mielen-terveyshäiriöiden tuomiin vakaviinkin riskitekijöihin, kuten masennuksen kanssa esiintyvään itsetuhoisuuteen. Myös taloudellisen tilanteen selvittelyyn kannattaa pureutua, sillä taloudellinen kuormittuneisuus pitää usein yllä pelaamista. On tärkeää tarjota toivoa paremmasta.

Pohdi yhdessä asiakkaan kanssa

Minkälaiset tekijät ylläpitävät tilannetta?

Mikä voisi saada tilanteen helpottamaan?

Minkälaiset asiat tuovat hyvää oloa pelaamisen lisäksi?

– Ainoa syy niiden olemassaololle on pelaajien koukuttaminen.

Veikkaus on viime vuosina sulkenut rahapeliautomaatteja Suomessa. Castrénin mukaan asiassa on hyvät puolet, mutta nyt pelaamista tapahtuu enenevässä määrin netissä.

– Netissä peli voi jatkua kellon ympäri, lisäksi tarjolla on helppoja pikavippejä ja ylipäättään rahan merkitys voi hämärtyä entisestään.

TAPPIO SAA PELAAMAAN LISÄÄ

Samaan aikaan kun pelaamisen jännitykseen ja voittoihin liittyvät tunteet voimistuvat, myös tappion tunteet ja menetetyt rahasummat kasvavat.

Castrén on kohdannut vastaanotollaan paljon peliriippuvuuden kanssa

kamppailevia ihmisiä, jotka kertovat lopettavansa pelaamisen sitten, kun tarpeeksi iso voitto vain osuu heidän kohdalleen.

– En ole kuitenkaan koskaan nähnyt, että niin todella kävisi.

Kun pintaa vähän raaputtaa käy nopeasti ilmi, ettei kyse ole päävoiton ta-

Tukea on tarjolla

Peliklinikka.fi

Peluurin puhelinpäivystys ja chat: peluuri.fi

Tietoa ja koulutuksia hoitajille: thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapeli

voittelusta, vaan pelaamisen pakonomaaisuudesta, jota on vaikeaa hallita.

– Pelaaminen kehittyi kierteksi, jossa voitto on syytyä jatkaa pelaamista ajatuksella tuplata voitto, mutta myös tappio on tilanne, joka herättää halun voittaa hävityt rahat takaisin.

Tunne tunnetaan myös nimellä tappioiden takaa-ajo. Häviö- ja takaa-ajotilanteessa pelaaja usein tukeutuu vippeihin ja lainoihin.

Sari Castrén kehottaa pohtimaan rahapeli riippuvuudesta kärsivän kanssa niitä hetkiä, kun pelaamista on ollut vähemmän. Usein ne ovat muulla keinoin onnellisuutta tuottaneita hetkiä, lapsen lapset ovat esimerkiksi olleet käymässä. Hoitajan kannattaa lähestyä tilannetta näiden hyvien hetkien kautta, onnellisuus on mahdollista myös ilman peliä. ■



"Otimme ison asuntolainen puolisoni kanssa ja henkivakuutus tuli ajankohtaiseksi."
Sami Niemi



"Henkivakuutus tuo vakautta ja varmuutta pahimman varalle."
Jarkko Heinonen



"Otin henkivakuutuksen lapselle turvaksi."
Katja Klemettilä

He välittävät.

Henkivakuutuksen ottaminen on välittämisen teko.

Jäsenetuna saat sen pysyvästi edulliseen hintaan – ja yhdessä puolisoni kanssa vieläkin edullisempaan kahden hengen yhteisturvana.

Turvaa läheisesi ja hanki henkivakuutus jo tänään.

KALEVAVAKUUTUS.FI

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

UNIEN TAIKAA

Kitaransoittoa harrastava ystäväni käy vanhusten palvelutaloissa soittamassa ja laulamassa. Hän nauttii musiikin aikaan saamasta vanhusten ilosta. Laulujen sanoja löytävät puhekyvyttömät ja nuoruuttaan muistelevat puhekykyiset iäkkäät viehättävät häntä. Ystäväni ja iäkkäät kohtaavat toisensa vuosikymmeniä sitten muodissa olleen musiikin kautta.

Työntekijöinä näemme retro- ja vintage-musiikin tuovan iloa vanhuksille. Musiikin myönteiset vaikutukset vanhusten hyvinvointiin ja kuntoutumiseen on dokumentoitu monissa tutkimuksissa. Musiikin harrastajien vapaaehtoiset vierailut vanhushuolusyksiköissä ja ko-

tihoidossa olevien iäkkäiden luona ovat vanhusten hoidon aarreaitta.

Viime aikoina olen lukenut tutkijoiden ja iäkkäitä hoitavien psykologien tulkintoja vanhenemisen psyykkisistä ulottuvuuksista. Psykoanalyttisen koulukunnan edustajat ovat vihdoin kiinnostuneet vanhoista ihmisistä. Heidän nykyiset käsityksensä ovat aivan toisenlaisia kuin 90-luvulla, jolloin tein iäkkäiden depressioita käsitteleviä epidemiologisia tutkimuksia.

Yli 85-vuotiaiden määrä on kasvanut länsimaissa, eivätkä kaikki ihmiset vanhe- ne tasapainoisesti. Satavuotiaakin saattaa kärsiä psyykkisestä häiriöstä. Iäkkäiden psyykkisiin ongelmiin ei enää liitetä samanlaista negatiivista leimaa kuin aikaisempina vuosikymmeninä. Vanhatkin hakeutuvat tutkimuksiin ja hoitoon.

Elokuvien katselemisen vaikutukset kuuluvat mielenkiintoisimpiin luke- miini tutkimuksiin. Nuorten elämästä ja rakkaudesta myönteisesti kertova elokuva saattaa nostaa iäkkään mieleen oman nuoruuden tapahtumia niin voimakkaasti, että nuoruusmuistot ja oman elämän psykologinen käsitteleminen heijastuvat uniin. Samoin voi käydä, jos iäkäs katsoo omassa nuoruudessaan näkemänsä nuoruutta käsittelevän elokuvan. Oman nuoruuden mielimusiikin kuuntelemisella on samanlainen vaikutus. Näitä uniku- via pidetään myönteisinä vanhenemisen psykologisessa käsittelemisessä.

Elokuvien katselemisen vaikutuk- sia koskevat tutkimukset havahduttivat minut. Hankin DVD-laitteen ja ostin kirpputoreilta nuorten rakkautta kuva-

via levyjä. Eräänä iltana katsoin tällaisen elokuvan. Lienen katsellessani kokenut nuoruuteni rakkauden tunteita melko syvällisesti, vaikka tietoisesti pidin koke- mattomien nuorten rakastumista ja elä- mää hupsuutena ja nauroin elokuvan ta- pahtumille.

Kahtena elokuvan katsomisen jälkei- senä yönä näin voimakkaita unia omas- ta nuoruudestani. Unikuviin herättyäni koin unen tuoneen esille piirteitäni, joita en ollut havainnut aikaisemmin. Ikään kuin elokuva ja unikuvat olisivat syven- täneet itsetuntemustani. Kokemukseni viittaa psykoanalyttikkojen havaintojen todenperäisyyteen.

Psyykkinen vanheneminen on mat- ka itsensä löytämiseen ja uudenlaiseen luovuuteen. Se on vapautumista rooleis- ta ja siirtymistä sieluun, kuten psykolo- gi **Connie Zweig** kirjoittaa. Matka alkaa pinnallisella oman elämän muistelemi- sellä, josta siirrytään syvällisempään it- sensä ja elämän ymmärtämiseen.

Nuoruutta myönteisesti käsittelevien elokuvien katselemista iltaisin on helppo järjestää kotona. Se on mukavaa puuhaa ikääntyville ja iäkkäille. Vanhushuolus- den piirissä se voi olla ryhmätoimintaa, johon liitetään yhteinen muistelemine- n. Uskallan rohkaista katselemista myös ko- tihoidon piirissä oleville. Ylirasittuneet vanhustyöntekijätkin saattaisivat paran- taan nauttimalla positiivisesta elo- kuvasta ennen nukkumaan menoaan.

DVD-laite ei vaadi älypuhelinta, ja levyjä saa ale-hinnalla kirpputoreilta. Televisiokin auttaa näyttämällä vanhoja suomalaisia elokuvia. ■



”VANHENEMINEN ON MATKA ITSENSÄ
LÖYTÄMISEEN JA UUDENLAISEEN
LUOVUUTEEN.”



Ensin lenkille ja sitten saunaan

Liikunta yhdistettynä löylyihin parantaa kestävyyskuntoa sekä laskee verenpainetta ja kolesterolitasoja enemmän kuin pelkkä liikunta yksinään. Suomalainen arki-illan erikoisuus lenkkisauna on siis kansanterveydellinen teko!

Hyvien terveysvaikutusten myötä myös valtimotautien riski pienenee. Suomessa valtimotaudit ovat merkittävin ennen aikaisten kuolemien aiheuttaja.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

TIESITKÖ?

Skitsofreniaa, epilepsiaa, Alzheimerin tautia tai diabetesta sairastavilla on muita yleisemmin huono hajuaisti.

TERVEYSKIRJASTO



Pihvillä ja diabeteksella on yhteys

Paljon punaista lihaa ja lihavalmisteita syövät sairastuvat muita todennäköisemmin tyypin 2 diabetekseen.

Hemoglobiiniin sitoutunutta rautaa eli hemirautaa saa vain eläinperäisestä ruoasta, pääasiassa punaisesta lihasta. Tutkimuksessa eniten hemirautaa ruoastaan saavat ihmiset sairastuivat diabetekseen 20 prosenttia todennäköisemmin kuin ne, jotka saivat sitä vähiten. Muunlaisen raudan saanti ei liittynyt sairastumisriskiin.

Lihan lisäksi sairastumisriskiin vaikuttivat muutkin syömiset. Diabetesriskiä voi pienentää syömällä enemmän täysjyvätuotteita, kasviksia ja hedelmiä sekä vähentämällä lisättyä sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä.

UUTISPALVELU DUODECIM



Työkaverin kiitos laskee verenpainetta

Toistuva altistuminen stressaaville tilanteille työelämässä on yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin, vaikuttaa keskittymiskykyyn ja voi jopa heikentää vastustuskykyä.

Onneksi lääke on kaikkien saatavilla ja se on yksinkertainen. Kollegalta tullut vilpitiön kiitos näyttäisi parantavan kardiovaskulaarista vastetta. Kun työkaveri tiukassa tilanteessa kiittää ja kehaisee, ei verenpaine nouse ja sydän tykytä samalla tavalla kuin jos kollegat mulkoilisivat toisiaan hiljaisina.

Kalifornian yliopistossa tehty tutkimus oli ensimmäinen, jossa osoitettiin kiittolisuuden yhteys kehoon. Tiimikaverilta tullut kiitos auttaa myös toimimaan selkeämmin ja tehokkaammin paineisessa työtilanteessa.

SCIENCEDAILY.COM

5 syytä rakastaa LOUNASRUOKAA



1. Aivot ja lihakset tarvitsevat polttoainetta säännöllisesti, siksi kunnon lounas kannattaa. Jos skippaat lounaan kokonaan tai tyydyt vain hätävarabanaanin, olosi on työpäivän päättyessä todennäköisesti nuutunut. Nälkäinen syö helposti liikaa työvuoron jälkeen, eikä jaksakaan lähteä liikkumaan tai harrastamaan.

2. Kevyt lounas parantaa tarkkaavaisuutta, kun taas raskas rasva- ja hiilaripitoinen lounas heikentää. Sopiva lounaskoko on noin 600 kilokaloria.

3. Terveellinen lounas on helppo koostaa. Kasaa eväsrasiaan tai lautaselle puolet kasviksia, neljännes lihaa, kalaa tai kasviproteiinia sekä neljännes liusuketta kuten perunaa, riisiä tai pastaa. Ota täysjyväleipä ja ruokajuoma kyytipajaksi. Pehmeää rasvaa saa margariinista tai öljyisestä salaattinkastikkeesta.

4. Yhdessä syöminen edistää työstä palautumista jo työpäivän aikana. Lounaspöydässä jaetut vinkit ja kollegoilta saadut konkreettiset neuvot voivat antaa hallinnan tunnetta omaan työhön ja toisaalta vapaa-ajan kuulumisia koskevat jutut auttavat irtautumaan työstä hetkeksi.

5. Suosi lounasravintolan linjastoa, jos siihen on työpaikallasi mahdollisuus. Lounasravintolassa syöty ateria on usein päivän terveellisin, ja lounaslinjastoa suosivat ihmiset syövät tutkitusti muita enemmän vihanneksia ja kalaa.

TTL, SYDÄNLIITTO

”Uteliaisuus on lahja. Aikuisen kannattaisi ihmetellä ja kysellä samalla tavalla kuin lapset tekevät – uteliaat ihmiset voivat myös nauttia elämästä enemmän.”

URHEILUPSYKOLOGI TATJA HOLM
INSTAGRAMISSA
@TATJANPSYKOLOGIACORNER
15.8.2022

Deetä masikseen

Masennuslääkkeet eivät aina auta potilasta riittävästi. Lisäkeinoja masennusoireiden helpottamiseksi etsitäänkin nyt ravitsemuksesta.

Tuore tutkimustulos kertoo, että D-vitamiinilisä saattaa lievittää masennusta sairastavien aikuisten oireita.

D-vitamiinilla uskotaan olevan säätelytehtäviä keskushermoston toiminoissa, joiden häiriöitä on yhdistetty masennukseen. Tutkimuksen aineiston annoksissa oli isoja eroja, mutta tyypillisesti D-vitamiinilisä oli 50–100 mikrogrammaa päivää kohden.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



”Tämä on minun mielipide, mutta etenkin lääkäreiden tulisi pitää hoitajien puolia. Jos (ja tällä menolla kun) hoitajat väsyvät ja lähtevät, koko julkinen terveydenhuolto voi romahtaa ja siinä tapauksessa lääkäritkin ovat aika lailla hyödyttömiä.”

LÄÄKÄRI ATTE VIROLAINEN

INSTAGRAMISSA @LÄÄKÄRI_ATTE 20.7.2022

Vertailu



Suomalaisista aikuisista
30–40 %
on aamuvirkkuja
ja
10–15 %
iltavirkkuja.

TERVEYSKIRJASTO



Kahdet messut kerralla! Helsingin Messukeskus 28.–29.9.2022



Fysioterapia & kuntoutus

Messuilla on esillä kuntoutuksen ja terapiatyön ajankohtaiset aiheet ja uusimmat ratkaisut.

Ohjelmassa mm. lääkärivaikuttaja Pippa Laukan puheenvuoro.

Ammattilaiset veloituksetta rekisteröitymällä netissä!

fysioterapiamessut.fi





Hyvä Ikä

Tervetuloa tapaamaan SuPeria messuosastolle 3p29!

Messuilla ratkaisuja alan ammattilaisille ja ikääntyville mm. hoivaan, asumiseen ja hyvinvointiin.

Ohjelmassa mm. mediapersoonana Riku Rantalan luotsaama paneeli vanhustyöstä.

Tutustu messuohjelmiin ja tule mukaan!

hyvaika.fi




Tartu tilaisuuteen ja työyhteisösi voi voittaa 2000 €

Tunnustuspalkinto myönnetään kolmelle vanhustyön työyhteisölle laadukkaasta vanhustyöstä ja sen kehittämisestä. Miten laadukas vanhustyö näkyy teidän työyhteisössänne?

Hakuohjeet löytyvät SuPerin verkkosivuilta. Hakemus lähetetään suojattuna sähköpostina osoitteeseen tunnustuspalkinto@superliitto.fi

Hakuaika on 26.9.–16.10. 2022

Tunnustuspalkinnot jaetaan SuPerin ammatillisten opintopäivien yhteydessä vuonna 2023.

Lisätietoja: asiantuntija Sari Ojajärvi

sari.ojajarvi@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9124

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 täysihoidolla on maksuton osallistujalleen.

Hae kurssille mahdollisimman nopeasti – kahdeksan ensimmäistä mahtuu mukaan!

Kuntoutuskurssin aikataulu:

Ennakkoyhteydenotto	10.10.2022
Tilannearvio päivä	31.10.2022
I - ryhmäjakso	19.-22.12.2022
II - ryhmäjakso	27.-31.3.2023
Yhteistyö päivä	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



SUPER
lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti

10/22
11/22
12/22

Ilmoitukset

13.9.2022
13.10.2022
14.11.2022

Lehti ilmestyy

5.10.2022
2.11.2022
30.11.2022





JÄLKÄÄ JÄTTÄMÄTTÄ?

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Vaikeasta sairaudesta toipuminen vie aina aikaa.
Pitkittyneestä koronastakin kärsivät paranevat,
mutta kummalliset oireet voivat kuormittaa myös mieltä.

Ylilääkäri **Helena Liira** johtaa HUSissa Suomen ainoa koronaviruksen pitkäaikaisoireisiin keskittyvää poliklinikkaa. Klinikalla on tähän mennessä hoidettu yli 300

potilasta, ja taudista on tähän mennessä kuvattu 280 erilaista oiretta. Koronatauti diagnosoidaan pitkittyneeksi, kun oireet jatkuvat 12 viikkoa.

– Olemassa olevan tiedon perusteella sairastuneilla ei ole pysyvää hätää. Osa voi jäädä oireilemaan pitkäksi aikaa, mutta olemme toiveikkaita kaikkien vaikeimpienkin tapausten suhteen, sanoo Liira.

Tyypillinen pitkittyntä koronatautia sairastava potilas on keski-ikäinen tai hieman nuorempi nainen. Se, että naiset sairastuvat miehiä herkemmin, saattaa liittyä autonomisen hermoston herkkyyteen. Todennäköisesti potilaalla on uupumusta, hengenahdistusta, muisti- ja keskittymisvaikeuksia, haju- ja makuaistin muutoksia, aivosumua, rytmihäiriöitä tai erilaisia kipuja. Sairastuneella oireita on yleensä useampia ja ne vaihtelevat ajan kuluessa.

Koronatauti aiheuttaa pitkittyessään monelle potilaalle myös henkistä kuorimitusta, mutta paranemisen ennuste ei ole niin synkkä kuin taudinkuva voisi antaa olettaa.

OIREIDENMUKAISTA HOITOA

Kuntoutuskäytännöt ovat muovautuneet sitä mukaa kun tieto pitkittyneestä koronataudista on karttunut. Sairauksella on useita mekanismeja, ja myös keinot niiden nujertamiseen ovat mo-

ninaiset. Rentoutus- ja mindfulness-harjoituksia voidaan esimerkiksi käyttää autonomisen hermoston rauhoittamiseen. Lääkkeitä käytetään oireiden mukaisesti, kuten beetasalpaajia rauhoittamaan rytmihäiriöitä.

– Joskus olemme törmänneet siihen, että potilaat toivovat kokeellisia hoitoja. Summamutikassa emme ryhdy mihinkään, vaan käytämme vain tunnettuja ja turvallisia lääkkeitä.

Oman haasteensa kuntoutukseen tuo se, että useimmat oireista ovat subjekttiivisia ja vaikeasti mitattavia. Arvioinnin lähtökohtana voi olla potilaan oma arvio esimerkiksi kivusta ja sen vaikutuksesta toimintakykyyn.

– Kuuntelemme potilasta ja mietimme jokaisen kohdalla, miten voisimme parhaiten tukea häntä oireiden hallinnassa.

Koronaklinikan moniammatillisessa tiimissä potilaan toimintakykyä edistetään ohjauksella ja harjoituksilla niin psykologin kuin fysioterapeutin kanssa. Erityisen tärkeää useimmille on tieto siitä, että neurokognitiiviset taidot, kuten muisti ja tarkkaavaisuus, ovat tallella.

Klinikan tiimiin kuuluu myös sosiaaliturvan tunteva sosiaalityöntekijä, joka auttaa potilaita luovimaan etuusverkostossa. Koronavirukseen liittyvät tukikäytännöt eivät vielä ole vakiintuneita, ja asianmukaisten sairauskorvausten saaminen saattaa vaatia sinnikkyyttä.

HIDAS TOIPUMINEN KUULUU ASIAAN

Selvää syytä koronataudin pitkittymiselle ei edelleenkään tiedetä. Vastausta ►



Korvauksia vain harvalle

Kelan tilastojen mukaan harva koronavirustautiin sairastuneista työkäisistä on hakenut korvauksia Kelasta. Tämä koskee niin akuuttia infektiota kuin pitkittynyttä koronatautia.

Kelassa pitkäkestoisen koronavirustaudin diagnoosi otettiin käyttöön vuoden 2020 lopulla, joten ensimmäiset myönteiset sairausrahapäätökset ovat vuodelta 2021. Sairauspäivärahaa pitkityneen koronataudin perusteella maksettiin viime vuonna noin 350 henkilölle.

LÄHDE: KELAN TUTKIMUSBLOGI

etsitään geeneistä, immuunijärjestelmän toiminnasta ja suoliston mikrobeista.

Aiemmat epäilykset ylipainon, korkean iän tai vaikean akuutin vaiheen yhteyksistä pitkittyneeseen koronatautiin eivät viimeaikaisen tiedon perusteella pidä paikkansa.

Vakava sairaus jättää aina jälkensä elimistöön. Toipuminen on hidasta riippumatta siitä, mikä tauti on kyseessä. Toipilasaikana olo on pitkään puoli-kuntoinen ja uusien sairauksien todennäköisyys on kohonnut.

Joskus jälkitaudit pitkittävät parantumista entisestään. Esimerkiksi influenssa lisää riskiä sairastua keuhkokuumeeseen, joka saattaa edellyttää sairaalahoitoa.

– Varmuudella ei tiedetä, onko koronataudin jälkeisessä oirehinnassa jotain erityistä. Asian tutkiminen voi joka tapauksessa auttaa ymmärtämään muitakin infektioiden jälkeisiä oireita, Helena Liira sanoo.

Sairaala- ja varsinkin tehohoidon jälkeisyys voi selittää osaa pitkittyneen ko-

ronataudin oireista, mutta joillain tauti pitkittyy silloinkin kun akuutin vaiheen oireet ovat olleet lieviä.

Tähänastisessa tutkimuksessa ylikorostuvat sairaalahoidossa olleet koronapotilaat.

– Melkein kaikki koronatutkimukset on tehty sairaalahoidossa olleilla potilailla, joita on kuitenkin alle yksi prosentti kaikista sairastuneista.

YHÄ HARVEMPI SAA PITKÄAIKAISIA OIREITA

Sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijaryhmä esitti alkuvuodesta arvon, että pitkittyneitä oireita ilmenee noin joka toisella koronaan sairastuneella aikuisella. Sekin on Helena Liiran mukaan varsin synkkä arvio. Tulokset saavat pitkittyneen koronataudin näyttämään todellista uhkaavammalta, mikä voi lisätä potilaiden ahdistuneisuutta.

Liira kertoo The Lancet -tiedelehdessä äskettäin julkaistusta hollantilais-tutkimuksesta, jonka mukaan pandemian alkuvaiheessa pitkittyneen koronataudin oireita sai joka kahdeksas koronaan sairastunut.

– Tutkimus on ajanjaksolta, jolloin rokotteet eivät vielä olleet estämässä

”OLEMME TOIVEIKKAITA KAIKKEIN VAIKEIMPIENKIN TAPAUSTEN SUHTEEN.”

long covidia. Tämänhetkinen ilmaantuvuus on merkittävästi pienempi.

VIRUKSEN TEHO LAIMENEE

Koronatartuntojen piikit näkyvät pitkäaikaisklinikalla muutaman kuukauden viipeellä. Kun omikron-muunnos alkoi levitä Suomessa viime vuoden lopussa, poliklinikalla se näkyi lähetteiden määrän nousuna helmikuussa.

Nyt kesän jälkeen tilanne klinikalla on rauhallisempi kuin vuosi sitten, kertoo Helena Liira. Lähetteitä klinikalle on jonossa nyt 20, kun toissakesän jälkeen niitä oli yli 40. Uusia lähetteitä tulee edelleen viikoittain keskimäärin 10–15, joista suurin osa pystytään vastaanottamaan.

Koronatartuntojen kokonaismäärää voidaan enää vain arvailla, sillä suosituksesta hakeutua viralliseen testiin on pääosin luovuttu. Koko epidemian aikana Suo-

messa on todettu jo yli miljoona tautitapausta. Se vastaa viidesosaa suomalaisista.

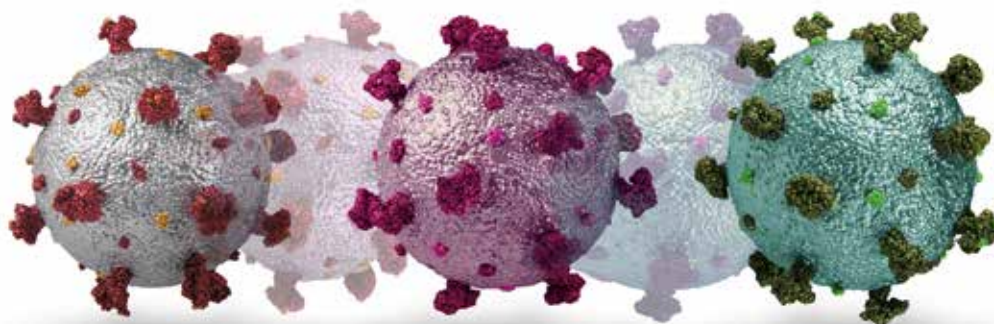
Pitkällä aikavälillä tartunnan saa suurin osa suomalaisista. Herkästi muuntautuva koronavirus tuottaa joidenkin kuukausien välein uuden, nopeasti leviävän muunnoksen, joka syrjäyttää aikaisemmat versiot.

Suomessa tällä hetkellä liikkuva omikron-variantti leviää aikaisempia muunnoksia herkemmin, mutta suhteessa tartuntamääriin taudin vakavampia muotoja ja koronakuolemia on vähemmän. Rokotteet ovat antaneet hyvän suojan näitä vastaan.

– Vaikutelma on, ja maailmalta olemme kuulleet, että omikron aiheuttaisi vähän muita variantteja vähemmän pitkittyneitä oireita. Väestö alkaa myös tottua viruksiin. ■

Harvinaista lapsilla

Nuorimmat koronatautipoliklinikan potilaat ovat olleet 16–18-vuotiaita. Tätä nuoremmat hoidetaan Lastensairaalas- sa. Lapsilla ja nuorilla vaikeat ja pitkäkestoiset oireet ovat harvinaisia, tapaukset ovat olleet yksittäisiä.





Mä opin ihan
just takaperinvoltin.

Mä otin ihan just
urheiluvakuutuksen.

Hymyile,
olet Turvassa.

Tule Turvaan

Turva on kotimainen ja asiakkaidensa omistama vakuutusyhtiö, jonka voitot käytetään asiakkaiden hyväksi alennuksina ja laadukkaina palveluina. Meiltä saat alan parasta palvelua ja vakuutat elämäsi rakkaimmat asiat helposti ja yksinkertaisesti. Tässä kolme syytä valita meidät.

Meiltä saat palvelua haluamallasi tavalla puhelimitse, verkossa sekä ajanvarauksella.

Tutustu etuihisi turva.fi/super

1.

Täyden kympin liitto- ja omistaja-alennukset

2.

Ylivoimainen palvelu – EPSI Rating -asiakastyytyväisyystutkimuksen voittaja jo kymmenen kertaa

3.

Mutkaton asiointi



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110







UUTTA VIRTAA KONKAREILLE

TEKSTI MARI FRISK KUVAT KALLE PARKKINEN

Monella herää jossain vaiheessa työuraa tunne, että kaipaa jotain uutta. Ratkaisu voi löytyä täydennyskoulutuksesta. Päiväkodeissa Tampereella ja Pirkanmaalla työskentelevät **Homaira Qadare**, **Pauliina Luoma** ja **Pirita Mylly** kertovat omat kokemuksensa varhaiskasvatuksen ammattilaisille rätätöidystä Tredun Peitto-koulutuksesta.

Homaira Qadare: "Opettajat muistuttivat joka päivä siitä, miten tärkeää työtä me teemme"

Työskentelen Tampereella yksityisessä päiväkodissa 2–4-vuotiaiden ryhmässä. Lähihoitajaksi valmistuin vuonna 2014. Näin Peitto-koulutuksesta (Pedagogisen toimintakulttuurin toteuttaminen varhaiskasvatuksessa) mainoksen Facebookissa, videossa oli mukana entinen työkaverini. Innostuin heti! Olen aktiivinen, haluan oppia uusia asioita ja lähdän mielelläni mukaan, teen vapaaehtoistyötä muun muassa Tyttöjen talolla.

Koulutus avasi minulle terminologiaa. Sain myös paljon käytännön ideoita esimerkiksi askarteluun, rentoutushetkiin, leponurkkauksen ja leikki-paikan järjestämiseen sekä retkiin. Eri-tyisen mukavaa oli keskustella muiden

ryhmäläisten kanssa ja opin paljon toisilta. Erityisesti mieleeni jäi huikea kahvila-linna-leikki, jonka yksi työpari esit-teli lopputyönään. Aion toteuttaa sen omalla työpaikallani.

Opettajat olivat huippuja ja he muistuttivat meitä joka päivä siitä, miten tärkeää työtä me teemme.

Suoritin koulutuksen omalla ajalla-ni. Ajankäyttö oli toisinaan haastavaa, kun pääsin tekemään tehtäviä vasta il-lalla työpäivän jälkeen ja kun omat lap-set olivat menneet nukkumaan. Suomi ei ole äidinkieleni, joten ennen koulu-tuksen alkua jännitti, miten pärjään, mutta kaikki meni tosi hyvin.

Koulutuksen käytyäni olen entistä ylpäämpi siitä, että olen ammatiltani lastenhoitaja! ►

YDINTYÖ VARHAISKASVATUKSESSA PYSYY SAMANA, MUTTA TIETOA TULEE KOKO AJAN LISÄÄ.



Pauliina Luoma: "Nyt uskallan taas kokeilla enemmän uusia juttuja ja heittäytyä"

Työskentelen vuorohoitopäiväkodissa Kankaanpäässä alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Valmistuin lähihoitajaksi vuonna 2003 ja erikoistuin kuntoutukseen. Myöhemmin suoritin vielä lasten ja nuorten osaamisalan työn ohella. Lähdin Peitto-koulutukseen, sillä kaipasin työhöni uutta virtaa ja energiaa.

Koulutuksessa oli myös sisältöjä, jotka eivät kuuluneet lasten ja nuorten kasvatukseen ja hoidon osaamisalan opintoihin, joten sain uutta tietoa. Esimerkiksi vasu on muuttunut sen jälkeen, kun valmistuin ja koulutus avasi tosi hyvin juuri tätä puolta.

Meillä oli lähiopetusta kaksi ja puoli tuntia keskiviikkoisin ja kuusi ja puoli tuntia lauantaisin ja lisäksi kotitehtäviä. Sain suorittaa koulutuksen oppisopimuksella eli lähiopetuspäivät laskettiin palkalliseksi työajaksi.

Oikein odotin koulupäiviä- ja iltoja, opettajat kannustivat ja ryhmä tarjosi paljon vertaistukea!

Uskon, että olen nyt vielä enemmän läsnä lasten kanssa. Olen omasta mielestäni ollut vähän epävarma leikkimisen suhteen, koen, että nyt uskallan heittäytyä enemmän. Koulutus antoi tosi paljon lisää ideoita siihen, mi-

tä kaikkea pientenkin kanssa voi tehdä, esimerkiksi kasvojen ilmeitä esittelevä magneettipeli on ollut todella kiva tapa käydä lasten kanssa läpi tunnejuttuja.

Koulutus ei mene koskaan hukkaan

Täydennyskoulutus ylläpitää ja kehittää ammattitaitoa ja syventää osaamista. Koulutuksissa pääsee myös tapaamaan muita hoitajia ja verkostoitumaan.

Kouluttautuminen tukee työhyvinvointia ja sitoutumista ja lisää mielekkyyttä ja motivaatiota. Myös työnantajan näkökulmasta katsottuna työntekijän kouluttaminen todennäköisesti maksaa itsensä takaisin monikertaisesti.

Omista koulutustarpeista ja -haluis-

ta kannattaa rohkeasti puhua esihenkilön kanssa, esimerkiksi kehityskeskustelussa. Se, että ihminen haluaa kouluttautua, kertoo siitä, että hän haluaa varmistaa, että oma osaaminen on ajan tasalla ja hän haluaa tehdä työnsä hyvin.

Työnantaja voi tukea koulutusta maksamalla koulutusmaksut ja/tai tarjoamalla mahdollisuuden opiskella työajalla. Sijaisjärjestelyistä vastaa työnantaja.

Kaikilla työntekijöillä on yhtäläiset oikeudet saada täydennyskoulutusta, myös määräaikaikaisilla. Jos työnantaja suhtautuu jostain syystä ni-



Pirita Mylly: "Pedagogiikka ei ole enää sanamörkö"

Olen valmistunut päivähoitajaksi 30 vuotta sitten ja työskentelen vuorohoitopäiväkodissa Kankaanpäässä. Lähdin mukaan koulutukseen Pauliinan kanssa, hän

on paitsi kollegani ja työkaverini, niin myös siskoni!

Aloitin viime syksynä vakaopen sijaisena 3–5-vuotiaiden ryhmässä ja halusin lisää varmuutta työhöni. Aiemmin esimerkiksi pedagogiikka sanana oli vä-

hän mörkö, se kuulosti hieman hienolakin, koulutuksessa termi konkretisoitui arjen tasolle.

Sain myös aikaa ja mahdollisuuksia miettiä omia työskentelytapojani, arki on niin hektistä, eikä aina ehdi pohtia asioita. Tuli paljon oivalluksia esimerkiksi siitä, miten me aikuiset voisimme joustaa enemmän lasten toiveiden mukaan, ja miten lapsia voi osallistaa nykyistä enemmän.

Sain suorittaa koulutuksen oppisopimuksella ja työajalla, ja päiväkodin johtaja tuki meitä. Saimme työpaikkaohjaajat omasta työpaikasta. Olen vienyt paljon koulutuksen oppeja omaan tiimiini. Leikkiympäristöä voi rikastuttaa pienillä asioilla. Esimerkiksi olen nyt muokannut meillä lepparia, leikkipaikkaa ja rakensimme lasten kanssa hienon ponimaailman.

Kotitehtävät tuntuivat ensi alkuun haastavalta, kun en ole tehnyt kirjallisia tehtäviä pitkään aikaan, mutta ihana opettajat tsemppasivat meitä, joten suorituspainetta ei tullut. ■

keästi koulutukseen, SuPerin luottamusmiestä voi pyytää mukaan keskusteluihin. STM:n suosituksen mukaan jokaisen pitäisi saada osallistua koulutukseen vähintään kolmena päivänä vuodessa.

SuPer järjestää monipuolista ammatillista koulutusta kaikille jäsenille sekä kursseja järjestö- ja luottamustehtävissä toimiville.

Skarppi-verkkokoulutusympäristössä on satoja webinaareja ja verkkokoulutuksia SuPerin jäsenille.

Ammattioppilaitokset ja vapaan sivistystyön oppilaitokset (esimerkiksi kansanopistot) järjestävät lähihoita-

jille suunnattua koulutusta. Voit opiskella lähihoitajatutkinnon (sosiaali- ja terveysalan perustutkinto) valinnaisia osia tai suorittaa kyseisen tutkinnon toisen osaamisalan opinnot.

Opintoihin voi saada opintovapaata ja aikuiskoulutustukea.

Asiantuntijana Sari Ojajarvi SuPerin ammatillisen edunvalvonnan yksiköstä

Linkkivinkkejä

superliitto.fi/jasenyys/koulutukset

skarppi.superliitto.fi

superliitto.fi/tyoelamassa

[aikuiskoulutustuki.fi](https://superliitto.fi/aikuiskoulutustuki)

<https://tem.fi/opintovapaa>



Olemme kaikki samassa veneessä

VIISI VINKKIÄ VIERASKIELISTEN HUOMIOIMISEEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVITUS ROBERT OTTOSSON

Ulkomailta saapuu Suomeen yhä enemmän työntekijöitä sosiaali- ja terveysalan töihin. Vaikka perehdyttäminen ja kielitaidon varmistaminen ovat työnantajan vastuulla, jokainen meistä voi pienillä teoilla vaikuttaa siihen, että uudet työkaverit tuntevat itsensä tervetulleiksi. Vinkit antoivat SuPerin asiantuntijat **Leena Kaasinen, Elina Kiuru ja Niina Laitinen.**

Varmista työturvallisuus

Useimmilla ulkomaisilla työntekijöillä on kotimaassaan hankittu vankka pohjakoulutus, mutta Suomessa he päätyvät matalamman koulutustason hoiva-avustajan tehtäviin. Mitkä ovat työnantajan suunnitelmat heidän sijoittumisestaan eri tehtäviin nyt ja tulevaisuudessa? Milloin vieraskielinen työntekijä lasketaan mukaan mitoitukseen? Milloin ja miten omaavallontasuunnitelma päivitetään vastaamaan muuttunutta tilannetta?

Kerro ammattiliitosta

Kerro uudelle työntekijälle SuPerista ja ota hänet mukaan ammattiosaston toimintaan. Kerro, että Suomessa on turvallista kuulua ammattiliittoon ja että liitto ajaa kaikkien jäsentensä etua. Suomalaisista palkansaajista noin 60 prosenttia kuuluu johonkin ammattiliittoon. Tuntevat uudet työntekijät myös työpaikan luottamusmiehen ja työsuojeluvaltuutetun?

Kysele kuulumisia

Työyhteisöille ei usein anneta aikaa valmistautua ulkomaisten työntekijöiden saapumiseen, ja tilanne voi hämmäntää niin saapuvia työntekijöitä kuin työpaikan vanhoja konkareita. Työtä tehdään kuitenkin yhdessä, ja parhaiten se onnistuu, kun työntekijät tulevat tutuiksi toinen toisilleen. Pyydä uudet työkaverit mukaan kahvipöytäkeskusteluihin ja yhteisiin vapaa-ajan rientoihin. Kysele heidän kuulumisiaan ja tarjoudu auttamaan, jos he tarvitsevat tukea jossain asiassa.

Kysy kielitaidosta

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan töissä työntekijöiltä edellytetään riittävää suullista ja kirjallista suomen tai ruotsin kielen taitoa. Työtä pitäisi pystyä tekemään potilasturvallisuuden vaarantumatta, mikä edellyttää kykyä kommunikoida eri tavoin puhuvien ihmisten kanssa. Joku saattaa väentää murretta, toisen puhe voi olla muuten vain epäselvää. Myös kirjaukset on osattava tehdä asianmukaisesti. Kysy työnantajaltasi, miten työpaikallasi on määritelty riittävä kielitaito ja miten se varmistetaan? Entä miten työnantaja varmistaa kielitaidon kehittymisen?

Ota selvää etukäteen

Työhön perehdyttäminen on työnantajan vastuulla, mutta uuden työntekijän opastamiseen ja ohjaamiseen osallistuu koko työyhteisö. Kun työpaikallasi on tulossa ulkomaalaisia työntekijöitä, pyydä työnantajaltasi lisätietoa: Mistä maasta uudet työntekijät tulevat, millainen peruskoulutus ja kielitaito heillä on? Millaisia työtehtäviä he tekevät ja kuinka itsenäisesti heidän odotetaan työskentelevän? Miten työntekijöiden perehdytys järjestetään ja kauanko se kestää? Saavatko työntekijät työhönohjausta?



MITÄ KUULUU, LUOTTAMUSMIES?

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT HAASTATELTUJEN KOTIALBUMIT

Tänä syksynä järjestetään yksityissektorilla luottamus-
miesvaalit. Ehdokkaita edunvalvojiksi kaivataan lisää.
Millaista työtä ne luottarit oikein tekevät?

1. Miten luottamusmiehen toimi muutti työarkeasi?
2. Paljonko työsi vaatii kouluttautumista?
3. Mitkä ovat tärkeimmät voimavarat työssäsi?
4. Minkälaisia ovat luottamus-
miehen arjen huippuhetket?
5. Miten kannustat ja tuet jäseniä?

*Lue lisää
vaaleista!*

*superliitto.fi/
tyoelamassa/
luottamusmiesvaalit/*



Sanna Ängeslevä, Touhulan luottamusmies vuodesta 2016

1. Kolmen viikon työvuorolistassa viikon viimeinen päivä on aina luottamusmiestyöaika sekä viisi tuntia yhtenä aamupäivänä. Vaikka pyrin rajaamaan lastenhoitajan ja luottamusmiehen työt selkeästi, luottamusmiesasioita tulee toisinaan hoidettua myös silloin, kun sopiva hetki tarjoutuu. Jos jäsen kaipaa apua ja olen juuri saanut päiväkotiryhmäni päiväunille, saatan siltä istumalta kaivaa luottamusmieskännykkäni esiin ja aloittaa asian selvittämisen.

2. Melko usein hoitoalalla olevat ystävienkin kyselevät minulta tes-asioista. Olen toiminut luottamusmiehenä enti-



"SuPerin ao649 ilmoitti vuonna 2020, että he tilaavat huppareita. Totta kai sellainen piti hankkia! Tätä hupparia pidän paljon töissä Touhula-paidan päällä."

sellä työpaikallani Ikaalisten kaupungin varhaiskasvatuspalveluissa, joten olen saanut koulutuksen sekä yksityisen että julkisen puolen luottamusmiesasioihin. Päivitän tietojani jatkuvasti. Tämä työ vaatii sen, että olen esimerkiksi neuvottelutilanteesta hyvin kartalla.

3. Olen luonteeltani sosiaalinen, en pelkää esimerkiksi esiintymistä. Minulle on luontevaa käydä keskusteluja ja neuvotella asioista. Olen tottunut etsimään yhteistä maaperää ja kompromisseja ihmisten kanssa. Ajattelen, että tällaiset ominaisuudet ovat tärkeitä voimavaroja luottamusmiehen työssä.

4. Tässä työssä kohtaa paljon tunteita ja minusta niihin liittyvät myös tämän työn huippuhetket. Jäsenen helpottunut itku raskaan kuulemisen jälkeen tai onnellinen hymy oikeudenmukaisen onnistumisen keskellä säilyvät mielessäni pitkään.

5. Olen työni kautta jatkuvasti kiinni jäsenten työarjessa. Ajattelen, että minun tehtäväni on myös rohkaista työ-kavereitani liittymään liittoon. Meidän alallamme töitä löytyy kyllä aina, mutta oikeudenmukaisen kohtelun toteutumisen eteen tarvitaan liiton voimaa.

Touhulan työporukan yhteinen työhyvinvointipäivä Likkojen lenkillä toukokuussa 2019.
"Olemme myös vapaa-ajalla ystäviä, vaikka puolet meistä ei enää olekaan enää samassa yksikössä töissä. Itse olen toinen oikealta."



”Pääluottamusmiehellä on on monipuolista osaamista, jota on päivitettävä jatkuvasti.”

Tiina Auvinen, Esperin luottamusmies vuodesta 2016 ja pääluottamusmies 2020.

1. Arkeni on muuttunut paljon, sillä toimin aikaisemmin yöhoitajana. Nyt olen päätoiminen pääluottamusmies ja teen töitä etänä omasta kodistani Järvenpäässä. Päätoimisena pääluottamusmiehenä asioihin on mahdollista kes-

kittyä. Ennen luottamusmiesjärjestelmän uudistamista hoitotyöltä ei tahtonut löytyä aikaa luottamusmiestyölle. Ylläpidän lähihoitajan taitojani tekemällä toisinaan keikkoja. Mummojen ja pappojen kanssa työskennellessä jalat pysyvät maassa ja tiedän, missä kentällä mennään.

2. Osaamista on päivitettävä jatkuvasti esimerkiksi tes-muutoksissa. Viimeksi olen käynyt erilaisissa talouteen ja lainsäädäntöön liittyvissä koulutuksissa. Pääluottamusmiehellä on hyvin monipuolista osaamista, tässä työssä tarvitaan asiantuntemusta niin palkanlaskennasta kuin vuorovaikutustaidoistakin.

3. Hyvä palaute auttaa minua jaksamaan. Tärkeää on myös vertaistuki ja liitolta saamani tuki sekä yhteistyö henkilöstöedustajien kanssa.

4. Parasta on, kun keskusteluyhteys avautuu ja saan kokea tekeväni henkilöstön asian näkyväksi työnantajalle. Ajattelen, että toimin työntekijöiden äänitorvena.

5. Haluan aina sekä kuunnella hyvin että tarjota ratkaisuja tilanteeseen. Pyrin vastaamalla kysymyksiin mahdollisimman selkeästi. Selvennän asioita esimerkein sen sijaan että luen lakipykälää tai tes-kirjauksia sellaisenaan. Joskus täytyy myös uskaltaa tuottaa jäsenelle pettymys, jos olemmekin esimerkiksi väärässä. Olen huomannut, että nuoremmatkin hoitajat ovat nykyään aktiivisia ja valveutuneita edunvalvonnan asioissa. Edustettavat pyytävät yleensä minulta varmistusta jollekin asialle, mutta ottavat sen sitten itse rohkeasti esille esimiehensä kanssa.

Taina Viinikainen, Viola-koti, luottamusmies vuodesta 2003.



”Paras tunne on, kun onnistu ratkaisemaan hankalan ongelman työyhteisön hyväksi”.

1. Palavereita on enemmän. Teen yhden päivän viikossa luottamusmiehen töitä. Tykkään perushoitajan arjesta, asukkaat ja työkaverit ovat tämän työn suola. Olen toiminut alalla vuodesta 1993. Vaikka työaika on rajattu, luottarin työt valuvat kyllä herkästi muidenkin päivien puolelle. Olen sanonut jäsenille, että minulle saa aina soittaa tai lähettää viestiä. Jouston paljon, mutta toisaalta myös työnantajani joustaa. Meillä yhteiset kokoukset järjestetään aina iltapäivisin, että minä pääsen varmasti mukaan. On tärkeää, että esimies arvostaa hyvää keskusteluyhteyttä jäsenten edustajan kanssa ja näkee vai-vaa sen eteen, että minut saadaan varmasti paikalle.

2. Tässä työssä on jatkuvasti pysyttävä ajan tasalla siitä missä mennään. On-

neksi SuPer järjestää laadukkaita koulutuksia ja liitolta on hyvä tukiverkosto, jolta olen aina voinut kysyä apua tarvittaessa.

3. Hyvä työyhteisö ja oma perhe ovat tärkeimmät voimavarani.

4. Kaikkein paras tunne on, kun onnistun ratkaisemaan jonkun hankalan ongelman koko työyhteisön hyväksi. Oikeudenmukaisuus on minulle hyvin tärkeää. Ajattelen, että hyvä luottamusmies ei pyllistä kumpaankaan suuntaan, hän on reilu sekä jäsenille että työnantajalle.

5. Tuen jäseniä olemalla läsnä ja kuuntelemalla heidän ongelmiaan. Yleensä hommani on ottaa jäsenten puolesta selvää vaikeista asioista. Eniten kysymyksiä tulee liittyen palkkojen maksuun ja vuosilomilla sairastumiseen.

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

SuPer joutuu muistuttamaan:
Työolojen kurjistaminen ei ole
ratkaisu

SuPer palaa neuvottelupöytään
Poliitikot ovat ehdottaneet
henkilöstömitoituksen pien-



tajien kanssa.
jopa

Hoiva-avustajien määrä
hoivakodeissa kasvaa, mutta miten
käy hoidon laadun?

Valvira on antanut hoivakodeille mahdollisuuden
avustajien määrää. Se ei ratkaise hoitajien



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

Syyskuun alussa voimaan astuva SOTE-sopimus tuo
muutoksia jaksotyöhön. Sopimuksen mukaan
voit laskea vuoron jälkeen työtuntien määrän



alkaisi
aja ei enää

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!*

RAUTAROUVA

Siitä tuntuu olevan ikuisuus, kun tapasimme ensimmäisen kerran. Olin vasta aloittanut hoitotyössä ja näin jälkikäteen tuntuu, että olin aivan keskenkasvuinen, vaikka jo hyvinkin aikuinen. Hänen seurassaan tunsin itseni aina pikkutyöksi, vähän epävarmaksi ja joskus osaamattomaksikin.

Hän saapui kerran viikossa täsmällisesti palvelutalon saunavuorolle ja minä vedin ponnaria tiukemmalle kuullessani kävelykepin päättäväisen kopahattelun käytävällä. Hän tervehti vähäeleisesti nyökäten ja siitä alkoi samanlaisena tarkkana koreografiana toistuva rutiini, josta emme poikenneet vuosiin.

Ensin mitattiin verensokeri ja merkittiin lukema ylös. Sitten avustettiin hieman riisuuntumisessa, mutta pääosin seisoskelin vieressä, yritin keksiä luontevaa paikkaa käsilleni ja puhuttavaa, jotain sellaista mihin hän vastaisi ja voisimme hetken rupatella jouhevasti, eikä hiljaisuus välillämme tuntuisi niin korostuneelta. Hän ei ollut koskaan työkeä eikä epäystävällinen, vain etäinen ja asiallinen, autoritäärinen.

Huokaisin helpotuksesta, kun sain asetella hänen palasaippuansa ja pesuvamppunsa telineeseen. Tein sen millintarkasti. Kun pesin hänen hiuksensa, pidin otteeni neutraalina enkä vaahdottanut ollenkaan, siitä hän ei pitänyt. Olin osannut nuo kuviot silmät sidottuina, vannon. Pesun jälkeen siirryimme pukuhuoneeseen ja siellä sanaton tanssimme jatkui. Jalkojen rasvaus ja rintaliivien olkaimien oikaisu. Pyyhkäisin huomaamattomasti hikipisaran otsaltani. Mietin joskus, että miten on mahdollista, että osaan tehdä paljon monimutkaisempiakin asioita vähemmällä yrittämisellä, mutta hänen kanssaan yksinkertaisetkin toimet tuntuivat maailman tärkeimmiltä ja vaativimmilta.

Aikaa on kulunut 12 vuotta. Olemme nähneet harvemmin. Viime viikolla hän muutti asumaan palvelutalollemme. Hän näyttää täsmälleen samalta kuin silloin joskus, tunnistan villatakin ja silmälasit. Ryhti on ennallaan ja se vähäeleisyys. Jotain olemuksessa on eri lailla, jotain mistä en saa heti kiinni tervehtiesäni. Minäkin olen varmasti muuttunut, työotteeseeni on tullut varmuutta ja rentoutta, näen nyt tarkemmin kuin silloin.

Hän ei vielääkään tarvitse apua kovin paljon. Niinpä iltakäynnillä istahdan, vedän tuolin häntä lähelle ja kysyn, miten menee. Hän kääntää katseensa minuun, näin suoraan ehkä ensimmäistä kertaa koskaan ja nyt näen sen hänen silmissään: Häätännöksen ja surun, peittelemättömän paljaana. Sitten vain kuuntelen ja hän puhuu, vuodattaa sanoja ulos sinne tänne hyppien, taas tähän päivään palaten. Lapsuudestaan, tärkeän lähi-

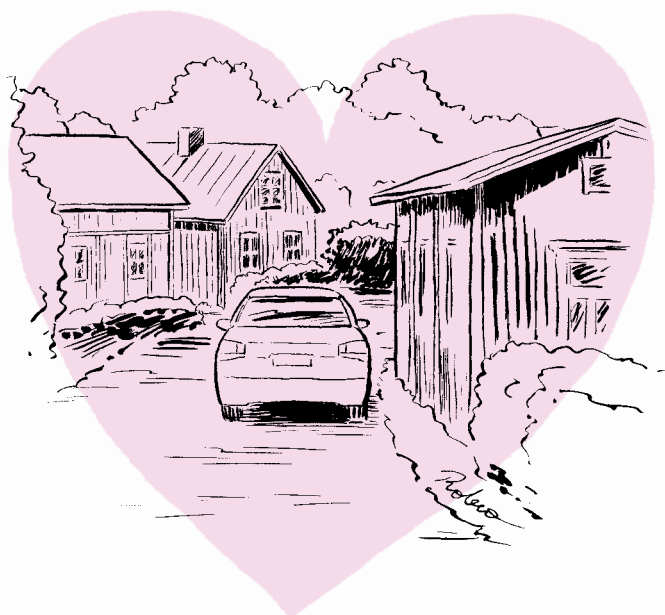
omaisensa kuolemasta, pelosta, että jos hänellekin käy samoin.

Tiedän, ettei oikeita sanoja ole, on vain myöteläminen ja läsnäolo, kuuluksi tuleminen tarve, ihmisyyys, kun hän kaiken itsenäisyytensä ja vahvuutensa läpi kurottaa toista ihmistä kohti surusään.

Tunnen jotain liikkuvan välissämme. Hänen hartiansa laskevat alas, minä oikaisen omiani. Otan vastaan hänen avuttomuutensa, kannattelen ja luon turvaa hänen rikkoutuneeseen maailmaansa.

Myöhemmin lähtiessäni seison hetken käytävällä hänen ovensa takana ja mietin, että siinä se taitaa kaikessa yksinkertaisuudessaan olla, tämä aaltoliike, jota elämäksi kutsutaan, näissä pienissä hetkissä, kun huomaamme kasvaneemme olemaan toinen toistamme varten. ■

Hänen hartiansa laskevat alas, minä oikaisen omiani.
Otan vastaan hänen avuttomuutensa, kannattelen ja
luon turvaa hänen rikkoutuneeseen maailmaansa.





Laturetki on oma hetki.



Vilu kaikkoaa lempeän
tulen loimussa.



Ihana rauha!

Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla **4.11.2022 – 29.4.2023** (viikot 45/2022 – 17/2023). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatuokea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikkonumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai (poikkeukset vaihtopäiviin nettisivuilla: SuPerin loma-asunnot). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI ja LEVIN ILVESHÖVI: Levitunturilla sijaitsevissa paritalo-huoneistoissa 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai (huomioi poikkeukset).
Ilveshövi ei lemmikkieläimiä.

Vuokra:	viikot 45–50, 2–7	600 euroa / viikko
	viikot 1, 8–17	840 euroa / viikko
	viikko 51	550 euroa / 6 vrk (17.12.–23.12.)
	viikko 52	840 euroa / viikko (23.12.–30.12.)

HUILINKI A ja B: Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa kelo-paritalossa on 43 neliötä / puoli, makuutilat ovat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai (huomioi poikkeukset).
A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra:	viikot 45–50, 2–7	430 euroa / viikko
	viikot 1, 8–17	600 euroa / viikko
	viikko 51	380 euroa / 6 vrk (17.12.–23.12.)
	viikko 52	600 euroa / viikko (23.12.–30.12.)

RUSKA-RUKA: Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	600 euroa / viikko
	viikot 52, 1, 8–17	840 euroa / viikko

Puumalan **Pikku-äimän** lisäksi Vuokatin **Kanerva** ja **Koivu** ovat ensisijaisesti palkitsemiskäytössä. Haussa vapaaksi jäävät viikot ovat kaikkien jäsenten varattavissa.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereiseltä sivulta.

VOUKATTI-TÄHTI: Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi poikkeukset). **Ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	540 euroa / viikko
	viikot 52, 1, 8–13, 16, 17	600 euroa / viikko
	viikko 14	550 euroa / 6 vrk (31.3.–6.4.)
	viikko 15	600 euroa / viikko (6.4.–13.4.)

ÄIMÄNKÄKI: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 neliön huvila. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai.

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	480 euroa / viikko
	viikot 1, 8–17	660 euroa / viikko
	viikko 52	840 euroa / viikko

PIKKU-ÄIMÄ: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 73 neliön huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai. **Ei lemmikkieläimiä. Ensisijaisesti palkitsemiskäytössä.**

Vuokra:	viikot 45–51, 2–7	370 euroa / viikko
	viikot 1, 8–17	540 euroa / viikko
	viikko 52	600 euroa / viikko

VILLA ETEL: Nauvossa Källdön saarella sijaitseva 100 neliön huvila. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä on sunnuntai (huomioi poikkeukset). **Ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra:	viikot 45–50, 2–7	370 euroa / viikko
	viikot 1, 8–17	540 euroa / viikko
	viikko 51	340 euroa / 5 vrk (18.–23.12.)
	viikko 52	600 euroa / viikko (23.–30.12.)

Loma-asuntojen esittelyt, hakulomake ja vapaat viikot löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (Jäsenyyss → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot).
Haku päättyy 30.9.2022.

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio, jossa on tilaa neljälle henkilölle. Vuokra on **80 € / vuorokausi**. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Vapaat ajankohdat löytyvät www.superliitto.fi Kallion kaksion hakulomakkeesta.

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon viimeistään viikolla 44. Tietoa käsittelyaikataulusta päivitetään SuPerin verkkosivujen Vapaat viikot-välilehdelle. Kaikkien kohteiden vapaaksi jääneet viikot päivitetään nettisivuille, kun lomaviikon saaneille on tieto lähtenyt. Hakuajalta vapaaksi jäävät viikot vuokrataan hakemusten saapumisjärjestyksessä. Jos vapaana olevan lomaviikon alkuun on alle kuukausi aikaa, voi varata myös viikkoa lyhyempää jaksoa.



LOMA

Hae Holiday Club SuPer -lomaa

Himoksen Tähti

4+2:lle, vkot 5–7, **460 €/vko**,
vkot 8–11, **580 €/vko**

Katinkulta, Golfharju

2+2:lle, vkot 8, 11, **460 €/vko**

Katinkulta, Katinkullan Kiinteistöt

4+2:lle, vkot 1–2, 6, 12–13, **580 €/vko**

Naantali Spa Residence

2+2:lle, ei lemmikkejä -asunto
vko 16, **290 €/vkl** (pe–ma) tai **arki** (ma–pe)

Pyhä Holy Suites

6+2:lle, vkot 7–11, **840 €/vko**

Saimaa, Rantapuisto

4+2:lle, vkot 52, 8–10, **580 €/vko**

Tampereen Kylpylä

2+2:lle, vko 11, **240 €/vkl** (pe–ma)
tai **arki** (ma–pe)
4+2:lle, vkot 49, 7, 16, **290 €/vkl**
(pe–ma) tai **arki** (ma–pe)

Turku, Caribia

4+2:lle, vkot 45–49, 11–17, **290 €/vkl** (pe–ma) tai **arki** (ma–pe)

Vierumäki

4+2:lle, ei lemmikkejä -asunto,
vkot 5–7, 9–10 **460 €/vko** tai
290 €/vkl (pe–ma) tai **arki** (ma–pe)

HAKUAIKA lomaviikoille 45/2022–17/2023 on 1.9.–30.9.2022. Arvonta suoritetaan 3.10.2022.
Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvonnän jälkeen.

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

LISÄTIEDOT: Holiday Club Yrittyspalvelu,
puh. 0300 870 903, arkisin klo 9–15 (0,49 €/min + pvm/mpm)

Holiday  *Club*



ENSIMMÄINEN TYÖSOPIMUS – TÄÄLTÄ TULLAAN ELÄMÄ!

TEKSTI MARI FRISK KUVITUS MATTI WESTERLUND

Vastavalmistuneilla on suuret odotukset työelämästä, ja niin sen kuulukin olla. Toisaalta taas resurssipula ja keuhko palkkaus heittävä varjoa unelmien ylle. Siis toivoa paremmasta on, viimeistään pandemia osoitti kantapään kautta, että sote-ala on kriittinen yhteiskunnan toiminnan kannalta.

Sote-alalla on nyt työntekijän markkinat ja hoitajilla on mahdollisuus valita työpaikansa. Siitä kannattaa ottaa hyöty irti. Parhaimmillaan saat mielekkäitä työtehtäviä, mukavat työkaverit, reilun pomon, kattavan perehdytyksen, toimivat työvälineet, mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhösi ja kehittyä ja että kaikki pysyy paketissa työajalla.

Tosiasiä on se, että mikään työ ei koskaan ole aina kivaa. Omalle, työkaverien ja pomon kohdalle sattuu huonoja päiviä. Jokaiseen työhön, asemasta riippumatta, sisältyy myös niitä hommia, jotka on vain lapioitava, jotta pääsee keskittymään mukaviin asioihin.

Työelämässä joutuu ajoittain venyttämään, mutta niin paljon ei tarvitse joustaa, että alkaa paukkua. Työ ei saa pursuta yli äyräiden. Arjessa työmäärän pitäisi olla sellainen, että sen pystyy hoitamaan sovittujen työaikojen puitteissa. Ylitöistä pitää sopia etukäteen ja niistä täytyy saada erillinen korvaus.

TYÖN MERKITYS VAIHTELEE

Jos sinua pyydetäisiin kuvailemaan itseäsi muutamalla sanalla, kuuluisiko *lähihoitaja* top kolmoseen?

Yhdelle ammatti on tärkeä osa omaa identiteettiä, toisille taas itseilmaisun väline on pikemmin jokin muu, esimerkiksi harrastus.

Elämän ja uran varrella työn merkitys vaihtelee sen mukaan, mitä kaikkea muutakin vaakakuppiin on kertynyt.

– Kun työ vastaa omia arvoja, se tuo elämään merkitystä. On täysin ok, että työ on niin sanotusti vain työ, joka mahdollistaa toimeentulon, toteaa tietokirjailija **Pauliina Toivanen**. Hän ja **Kyösti Hagert** ovat kirjoittaneet yhdessä kirjan *Duuniin – Kaikki, mitä haluat tietää uran aloittamisesta, työelämän muutoksesta ja unelmien tavoittelemisesta (Ate-na 2022)*. Se julkaistiin viime keväänä.

SELKEÄ DIILI

Hoitajista puhuttaessa mainitaan usein, että se on kutsumusammatti ja räikeimmillään kutsumuksella puolustellaan matalaa palkkatasoa.

– Jos työ tuntuu kutsumukselta, on helpompi tuntea työn imua ja ylläpitää jaksamista kuin jos omaa työtään ei koki merkitykselliseksi. Tosiasia kuitenkin

on, että kukaan ei tee työtä vain sen takia, että saa tehdä työtä. Diilin säännöt ovat selvät: työntekijä antaa aikaa ja osaamistaan ja vastapuoli maksaa siitä palkkaa.

KUTSUMUS EI OLE PERUSTE PIENELLE PALKALLE.

Rahapalkan merkitystä ei voi aliarvioida. Korkea palkkakaan ei välttämättä riitä korvaukseksi, jos ei tykkää työstään, joutuu venymään jaksamisen äärirajoille tai jos yhteishenki haisee.

Toisinaan alan ja työpaikan vakaus, mukavat asiakkaat ja kivat kollegat vaikuttavat enemmän sitoutumiseen kuin palkka.

ASENNEMUUTOS ON KÄYNNISSÄ

Työn merkitys on myös sukupolvikokemus, mikä saattaa joskus aiheuttaa jännitteitä työyhteisössä.

– Yhteiskunnan rakenteet muuttuvat hitaasti ja joskus organisaatioiden toimintakulttuurit vielä hitaammin, sanoo Toivanen.

– Nuorten asenne on muuttunut siihen suuntaan, että työ ei määritä ihmistä samalla lailla kuin aiemmilla sukupolvilla. Omasta jaksamisesta halutaan pitää kiinni esimerkiksi ottamalla ▶



JOS ET YMMÄRRÄ, KYSY.

kesälomaa ja vetämällä henkeä opiskeluputken päätteeksi. Lisäksi työntekijät haluavat parempaa johtamista ja arvostusta. Se ei tarkoita, etteikö työ olisi merkityksellistä, siinä rinnalla vaan on muitakin tärkeitä asioita.

PEREHDYTYS ON A JA O

Alku on työssäkin tärkeä.

– Yksi työuran tärkeimmistä hetkistä on se hetki, kun saapuu uudelle työpaikalle tai työelämään ylipäättään. Perehdyttämistä täytyy vaalia ja joskus vaatia.

On selvää, että työt lähtevät sujuvaan paremmin, kun tulokas tietää, mitkä hänen vastuualueensa ovat ja mitä häneltä odotetaan.

– Perehdytys on esihenkilön vastuulla, mutta myös työntekijän täytyy olla aktiivinen, sisäistää saatua tietoa ja uskaltaa olla oma itsensä.

Sääntö numero yksi: jos et ymmärrä jotain, kysy. Se on fiksuuden merkki.

– Kun näkee, että pomolla tai muulla perehdyttäjällä on kiire, voi tulla olo, että en kehtaa kysyä, jotten häiritse tai

keskeytä toisen työtä. Kysyminen on vastuunkantamista, ja täytyy uskaltaa sanoa, että hei, tätä mä en vielä osaa.

Toivanen muistuttaa, että kaikkea ei voi osata alussa, eikä itsensä vähättelyyn saa sortua.

– Se on aina sellaista hakemista, kun aloittaa uudessa paikassa, hän lohduttaa.

MALLIOPPIMINEN VAHVISTAA AMMATTI-IDENTITEETTIÄ

Ammatti-identiteetin omaksuminen alkaa jo opintojen aikana ja se vahvistuu työssä ja työyhteisössä.

Hyvässä tapauksessa uusi työntekijä pääsee osaksi mukavaa yhteisöä ja me-henkeä. Toisaalta taas myös epäterveen yhteisön kulttuuri tarttuu helposti.

Epäterveen kulttuurin hälytysmerkeinä Toivanen luettelee muun muassa sen, ettei virheistä uskalleta puhua, työkaveria ei tueta, selän takana puhutaan pahaa ja keskustelulle ei ole aikaa.

– Aluksi sitä voi vähän kakistella, mutta sitten vain tyytyy tilanteeseen.

80 prosenttia itsestä riittää

Aina ja kaikkiin työtehtäviin ei tarvitse hypätä täysillä ja antaa itsestään 110 % koko ajan. 80 % riittää usein, silloin on vielä vara kirittää sataseen tiukoissa paikoissa.

Usein riittää, että tekee työnsä riittävän hyvin, kantaa vastuunsa ja on ystävällinen työkaveri.

Jokainen on vastuussa omalta osaltaan työpaikan ilmapiiristä ja voi itse valita, mitä siihen tuo.

Ristiriidoilta ja konflikteilta ei voi välttyä. Hankalien tilanteiden hoitaminen ilman riitelyä ja syytelyä on taitolaji.

Epäkohdat on hyvä ottaa puheeksi, mutta tilannetta kannattaa pohjustaa sanomalla ensin jotain positiivista.

Aika ajoin kannattaa suunnata katse omaan napaan: Vastaako työ omia arvojani, ja jos ei, niin mitä tarvitsen juuri nyt.

Pikkuhiljaa kyseenalaistaminen loppuu ja epäkohdat saavat jatkoa.

Monesti uusi työntekijä pystyy katsoomaan toimintakulttuuria etäämpää ja näkee asioita, jotka voisi tehdä toisin. Huomauttaminen voi tuntua kiusallista, etenkin, jos vastaus on, että näin on aina tehty. Myös koeaika ja määraaikaisuus voivat lisätä epävarmuutta puuttua epäkohtiin.

– Kannustan puuttumaan. Jos tällöin vihjaillaan koeajasta, niin sitten voi itsekin miettiä, että onko tämä minun paikkani. Jos ei voi allekirjoittaa työpaikan arvopohjaa, ihminen uupuu ja kynnistyy helpommin. Puheeksi ottaminen on jollekin helpompaa kuin toiselle. Jokaisella meillä oma taustamme, josta ponnistamme ja persoonamme, jolla pelaamme.

Leipiintyneitäkään kollegoja ei kannata heti tuomita.

– Harva on työelämää aloittaessaan tai uuteen paikkaan siirtyessään epämotivoitunut ja hankala. Yleensä sel-

laiset ovat seurausta työpaikan huonosta ilmapiiristä tai liiallisesta työtaakasta.

RAIKKAUTTA & PIILOTIETOA

Vastavalmistuneiden tieto on tuoretta, mutta kaikkea he eivät tiedä, eikä tarvitsekaan.

– Väistämättä koulun penkiltä työelämään siirtyessä tietotaito on vähäisempää kuin pitkään työtä tehneillä. Se on fakta, jota ei tarvitse yrittää piilotella.

Otollisissa olosuhteissa työpaikkojen arvokas piilotieto siirtyy luontevasti nuoremmalle sukupolvelle. Keskustelut kokeneiden kollegojen kanssa auttavat tulokasta muodostamaan laajan ja syvällisen ymmärryksen omasta työstään.

Nuoret ja uudet työntekijät eivät kuitenkaan ole altavastaajia.

– Parhaassa tapauksessa tuore kasvo on kuin huumaava pöllähdys, jonka innostunut asenne tarttuu kollegoihin. ■

LEIPIINTYNEITÄKÄÄN KOLLEGOJA EI KANNATA HETI TUOMITA.

Nuorikin voi uupua

Kokematon työntekijä voi vaatia itseltään mahdottomuuksia, jos hän ei näe eroa itsensä ja työn – vaatimusten välillä.

Elämäkokemuksen myötä on helpompi hahmottaa myös rakenteissa olevia ongelmia, mikä voi lieventää riittämättömyyden tunnetta.

Joskus joutuu venymään, mutta siitä ei saa tulla tapa. Jos ei ehdi palautua, niin myös työteho kärsii – hyvä pomo tajuaa tämän.

Aina uupuminen ei johdu vain työstä. Jos samaan aikaan tekee pitkää päivää töissä ja pakkaa vapaa-ajalla kalenterin täyteen, muuttuu elämä suorittamiseksi, eikä silloinkaan ehdi palautua.

Uupumus voi hiipiä salakavalasti – yhtenä päivänä huomaa, että työn ulkopuolinen elämä on kuihtunut. Se voi myös tulla romahduksena, jos ei ole pysähtynyt havainnoimaan kehon ja mielen vaitoismerkkejä.



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



STRUTSEJA JA VIINIÄ

Tampereen ammattiosasto 631 harrasti lähiseutumatkailua elokuisena lauantaina. Rönnvikin viinitilalla syötiin hyvin ja maisteltiin tilaviinijä kauniissa miljöössä, strutsitila Syrjysellä isäntä Ari Syrjynen valotti pitkäkaulaisten strutsien selunelämää humoristisessa esittelyssään. Mukana retkellä oli nelisenkymmentä jäsentä.

– Rentoa yhdessä oloa ja iloista puheensorinaa bussissa! Tyytyväiset jäsenet kiittelivät, kun järjestimme tällaista hiukan uudenlaista toimintaa ja vieläpä kesällä. Tampereen ympäristössäkkin on yllättävän paljon kivoja retkikohteita. Halusimme näin tukea lähimatkailua ja paikallisia yrittäjiä, kertoo hallituksen jäsen **Virpi Haapanen**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**

KUVA **MARJAANA MALKAMÄKI**



Teetkö osa-aikatyötä tai keikkailetko?

TEKSTI MARIE MOD

Jos teet osa-aikatyötä tai keikkailet, voit tiettyjen ehtojen täyttyessä hakea työttömyyskassasta soviteltua päivärahaa ja saada lisää tuloja.

Soviteltua ansiopäivärahaa voit hakea silloin, kun teet keikkatöitä tai osa-aikatyötä. Työaika saa olla enintään 80 prosenttia alan enimmäistyöajasta. Osa-aikaisuuden tulee perustua työnantajan aloitteeseen: et siis voi saada ansiopäivärahaa, jos olet itse vähentänyt työaikaasi tai pyytänyt osa-aikatyötä.

MAKSUAJANKOHDALLA ON MERKITYSTÄ

Palkkatulot vaikuttavat myös ansiopäivärahan määrään. Palkkatulojen ja työajan vaikutus näkyy päivärahassa sen mukaan,

milloin palkka maksetaan. Jos esimerkiksi työskentelet syyskuussa 50 työtuntia ja palkka näistä tunneista on maksussa lokakuussa, maksetaan sinulle täyttä päivärahaa syyskuussa. Tulot vaikuttavat päivärahan määrään vasta, kun palkka on maksettu, eli tehdyt työtunnit pienentävät lokakuun päivärahaa.

SOVITELLUSSA PÄIVÄRAHASSA ON SUOJAOSUUS

Voit tienata suojaosuuden verran, ja päivärahasi maksetaan sinulle täysimääräisenä. Jos suojaosa ylittyy, noin puolet ylimenevistä tuloista vaikuttaa päivärahaan alentavasti. Suojaosuus on kuukauden hakurytmissä 300 euroa ja 279 euroa neljän viikon hakurytmissä.

SOVITELLUN PÄIVÄRAHAN HAKEMINEN ON HELPPOA

Lähetä kassalle ansiopäivärahahakemus Nettikassan kautta ja merkitse hakemukseen työnantajittain työtuntisi ja työpäiväsi. Muista ilmoittaa hakemuksessa, jos olet ollut sairas, palkkatomalla vapaalla tai vuosilomalla. Ilmoita hakemuksessa, milloin palkkasi maksetaan, ja liitä mukaan osa-aikatyön työso-
pimus.

TULOREKISTERI KÄYTÖSSÄ

Käytämme tulorekisterin tietoja, jos se on mahdollista, mutta aina tulorekisteristä ei löydy tarvittavia tietoja. Näin on varsinkin silloin, kun saat tuntipalkkaa. Lähetä silloin palkkalaskelma sen hakemuksen yhteydessä, mihin palkanmaksupäivä osuu. Muista myös ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon.

Lue lisää sovitellusta ansiopäivärahasta kotisivuiltamme supertk.fi. ■

Lue lisää sovitellusta ansiopäivärahasta
kotisivuiltamme supertk.fi.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: 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

Irtisanomisille ei perusteita LÄHIHOITAJILLE YHTEENSÄ YLI 95 000 EUROA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Kaupunki palautti tehostetun palveluasumisen yksikön omaksi toiminnakseen ja toi sinne uudet työntekijät irtisanottujen tilalle. Käräjäoikeuden mukaan kyse oli liikkeen luovutuksesta, jolloin työsuhteiden irtisanomiselle ei ollut perusteita.

Tampereen kaupunki oli ulkoistanut tehostetun palveluasumisen yksikön ulkopuoliselle palveluntuottajalle alun perin vuonna 2011. Kilpailutuksen myötä yksikön palveluntuottaja vaihtui vuonna 2015. Tämä sopimus oli voimassa helmikuun 2018 loppuun saakka, jonka jälkeen kaupunki palautti palvelutalon kaupungin omaksi toiminnaksi.

Kun palveluntuottaja sai tiedon ostopalvelusopimuksen päättymisestä, se irtisanoi työntekijöiden työsuhteet ja perusteli tätä tuotannollis-taloudellisilla syillä.

Sopimuksen päättymisen jälkeen palvelukodin toiminta jatkui ennallaan samoissa tiloissa ja samalla asiakaskunnalla, ainoastaan työntekijät vaihtuivat. Vanhat työntekijät perehdyttivät kaupungin työntekijöitä tehtäviin ennen omien työsuhteidensa päättymistä.

TYÖ YKSIKÖSSÄ JATKUI ENNALLAAN

Asia eteni kahdeksan superilaisen lähihoitajan osalta käräjäoikeuteen, joka katsoi, että kyseessä oli ollut liikkeen luovutus. Liikkeen luovutuksessa työntekijät siirtyvät uudelle työnantajalle vanhoina työntekijöinä. Työsuhte

ja sen edut säilyvät ennallaan. Lähihoitajista kuusi oli työskennellyt yksikössä jo ennen vuotta 2015, jolloin palveluntuottaja oli vaihtunut ensimmäisen kerran. Tuolloin heidän työsuhteensa olivat jatkuneet ennallaan.

Kuten käräjäoikeuden tuomiossa todetaan, tehostettu palveluasuminen on lakisääteistä toimintaa ja sille on asetettu tietyt perusvaatimukset, joista ei ole mahdollista poiketa. Tämän vuoksi voidaan olettaa, että yksikön toiminta pysyy todennäköisesti samana tai samankaltaisena, vaikka palvelun tuottaja vaihtuu.

Kyse oli liikkeen luovutuksesta, vaikka palvelu siirtyi voittoa tavoitteelta yritykseltä kaupungille.

KORVAUKSIA PERUSTEETTOMASTI PÄÄTETYISTÄ TYÖSUHTEISTA

Käräjäoikeus tuomitsi Tampereen kaupungin maksamaan lähihoitajille korvauksia 3–10 kuukauden palkkaa vastaavan määrän, yhteensä yli 95 000

euroa. Korvausten suuruuteen vaikutti muun muassa se, kuinka pitkään lähihoitajat olivat työskennelleet hoivakodissa. Pisimmillään työsuhteet olivat kestäneet noin kuusi vuotta.

Suurimman korvauksen, yli 17 000 euroa, sai lähihoitaja, joka työsuhteen päätyttyä oli ollut 60-vuotias.

Työnantajan maksettavaksi jäi myös lähihoitajien oikeudenkäyntikulut. Työnantaja valitti ratkaisusta hovioikeuteen, joka vahvisti käräjäoikeuden tuomion. Työnantajalle jäi maksettavaksi myös hovioikeuden kulut.

Tuomio ei vielä ole lainvoimainen. ■





YKSITYISSEKTORIN SOPIMUKSET VIEVÄT KOHTI PAREMPAA TYÖELÄMÄÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Yksityisen sosiaalipalvelualan sopimusratkaisu nostaa palkkoja ensimmäisenä vuonna enemmän kuin kunta-alan jo sovitut sopimukset. Myös yksityisen terveystalouden sopimukseen saatiin poikkeuksellisen paljon parannuksia työoloihin.

Keväällä käytiin pitkiä ja vaiheikkaita neuvotteluita hoitajien uusista työehtosopimuksista. Otsikoissa näkyvät ennen kaikkea kunta-alan neuvottelut sote-sopimuksesta ja KVTEsistä, mutta kovaa vään-
töä käytiin myös yksityissektorin neuvottelupöydissä.

Juhannuksen alla SuPer ja Tehy vauhdittivat yksityisen sosiaalipalve-

lualan neuvotteluita ylityö- ja vuoronvaihtokiellolla. Työtaistelu puri nopeasti, ja uudet sopimukset solmittiin kesäkuun lopussa yksityiselle sosiaalipalvelualalle (SOSTES) ja myös yksityiselle terveystaloudelle (TPTES).

Uudet sopimukset nostavat palkkoja kahden prosentin yleiskorotuksella. Yksityisen sosiaalipalvelualan sopimuksessa korotus astuu voimaan syyskuun alusta, yksityisellä terveystal-

palvelualalla lokakuun alusta. Yleiskorotusten lisäksi SOSTESiin saatiin alakorotukset, jotka yhdessä yleiskorotusten lisäksi nostavat palkkoja kokonaisvaikutukseltaan 2,8 prosenttia ensimmäisenä sopimusvuonna.

SOSTESin palkankorotusten suuruus on ensi vuoden osalta vielä auki, sillä SuPer, Tehy ja Erto haluavat ensin nähdä, millaiseen lopputulokseen julkisen sektorin sote-sopimuksessa pääs-

Ei vielä täyttä työrauhaa

Yksityissektorilla neuvottelut Avaintan ja Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (YTHS) työehtosopimuksista ovat edelleen käynnissä. YTHS:n neuvotteluiden edistämiseksi SuPer, Tehy ja Erto julistivat elokuun puolivälissä YTHS:ää koskevan ylityö- ja vuorovaihtokiellon, joka oli voimassa lehden mennessä painoon. Työtaistelutoimi kestää kuukauden, ellei sopimusta saada aikaiseksi.

Voimassa olevat työehtosopimukset takaavat työpäikoille työrauhan. Yksityisellä sosiaalipalvelualalla se voi jäädä lyhytikäiseksi. Kaksivuotiseen sopimukseen on kirjattu, että se voidaan irtisanoa päättyään jo tulevan huhtikuun lopussa, jos palkankorotuksista ei päästä sopuun ensi maaliskuun puoliväliin mennessä.

Nopeat käänteet kuuluvat työehtoneuvotteluiden luonteeseen, joten ajantasaisimman tiedon saat, kun omat yhteystietosi ovat SuPerissa ajan tasalla ja seuraat liiton sähköisiä kanavia.

Työehtoihin lukuisia parannuksia

Yksityissektorin sopimuksiin saatiin poikkeuksellisen paljon parannuksia, jotka vaikuttavat henkilöstön hyvinvointiin. Tässä niistä muutama yksityiseltä sosiaalipalvelualalta (SOSTES).

- Hälytyskorvaus nousee 40 prosenttia.
- Palkallinen, vähintään 20 minuutin ruokatauko on järjestettävä niin, että työntekijä kykenee sen aikana ruokailemaan. Jos tauko keskeytyy merkittävästi, työntekijällä oikeus jatkaa taukoa keskeytystä vastaavalla ajalla.
- Varhaiskasvatuksessa esimerkkiruokailu päiväkotiryhmän kanssa lasketaan nyt työajaksi.
- Lääkehoitotentti ja muut työhön liittyvät täydennyskoulutuksen tentit on oikeus suorittaa työajalla. Työntekijän kanssa voi sopia, että tenttiin voi myös valmistautua työajalla, jos se nähdään perustelluksi.

TYÖSUOJELUVALTUUTETUILLA JA LUOTTAMUSMIEHILLÄ ON AIEMPAA PAREMMAT TOIMINTAEDELLYTYKSET.

tään. TPTESSä vuoden 2023 palkankorotukset määräytyvät verrokkialojen sopimusten mukaan.

Palkankorotusten lisäksi molempien alojen sopimusratkaisut uudistavat palkkausjärjestelmiä. Neuvotteluissa saatiin estettyä monia todella merkittäviä työnantajapuolen tavoitteina olleita heikennyksiä työehtosopimuksiin. Erityisesti terveyspalvelualalla neuvotteluiden keskiössä oli koko neuvottelujärjestelmän olemassaolo. Tavoitteena on, että kehittämistyötä jatketaan edelleen seuraavilla neuvottelukierroksilla ja työryhmissä.

KIRITTÄVÄÄ RIITTÄÄ

Neuvottellut palkankorotukset ja palkkausjärjestelmän kehittäminen ovat välttämättömiä alan vetovoiman kasvattamiseksi. Hoitajapula koettelee koko sote-alaa, mutta yksityissektorin erityisenä rasitteena on, että sen palkkataso yksityistä terveyspalvelualaa lukuun

ottamatta on jäänyt julkista puolta palkan matalammaksi.

Oikeansuuntaisia ovat myös sopimuksiin kirjatut parannukset työehtoihin. Erityisesti yksityisellä sosiaalipalvelualalla työvuorolistojen muuttamiseen, työvuoron jakamiseen useampaan osaan ja vuosiloman pilkkomiseen on oltava aikaisempaa painavampia syyt.

Työsuojeluvaltuutetuilla ja luottamusmiehillä on aikaisempaa paremmat toimintaedellytykset. Yksityiselle sosiaalipalvelualalla työsuojeluvaltuutetuille saatiin vihdoinkin sovittua ajankäyttötaulukko tehtävien hoitamiseen. Luottamustoimista maksettavat korvaukset nousevat molemmilla sopimusaloilla.

Yksityisellä sektorilla on paineita lisätä paikallista sopimista. Uudet sopimukset antavat luottamusmiehille paremmat mahdollisuudet neuvotella työehtosopimusta paremmista työehdoista. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN
svenskspråkig telefontid: torsdag
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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

				AHKERA 				OR-JUUS 		MU-KAVA 		SI-TEN		TU-LOJA		LOI-SIA			
				LAP-SELLE						ITI-KASTA		1							
										5									
				LIIT-TO						SIE-NETKIN									
										SAAPAS-MAA									
				 "KOULU-LAINEN"				 KESTO				2				HUO-NE		AI-VAN	
1/50								AS-KIS-SA						TALON PAIKKA					
VÄHEM-MISTÖÄ				3				PÄISSÄ ILSE						HELP-POJA					
EI SUO-MEN VESIS-SA				MUUAN								SIERA							
TEHDÄ KUOR-MA												IKUI-SESTI LEHTÄÄ		4					
MAINIO				SATUTTAA								PE-LI		HE-SAA		-PIS-TE			
				5				-VI-SIO				SUOMI							
PI-HI														SARJIS-KOIRA					
KAS-VI								LAINA TUSKIN SAT-TUMA						SAU-NAS-SA?		AKUL-LE			
				6				KOTI-TYO				ANTTI ERA-KOITA							
				"PRESS"  HÖYRY										SAK-SAA		PAN-KISSA		"KOULU-AINE"	
SATUI-LIJA																			
MUOTI-NIMI								9				EE-POS							
MAAS-TA				8															
								LOUK-KU				IHME-MAAS-SA		10					

Osallistu ristikkokisaan 16.9. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin tuotepalkinnon. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____
 Osoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA



Kommelluskooste ilahdutti kesän tuplanumerossa

Hoitajien hauskat muistot yhteen pakettiin koonnut *Nämä kommellukset muistan* oli lukijoiden suosikki. Toiseksi eniten ääniä sai hyvien vuorovaikutustaitojen tärkeydestä muistuttava *Suoraan ja myötätunnolla*. Kolmanneksi tykätyn juttu oli alanvaihtajista kertova *Juhlakansan kaitsijasta lähihoitajaksi*. Kirjapaketin voitti Kaisa Kiimingistä, rentouttavia lukuhetkiä!

**Lehteä lukiessa sai
ääneen nauraa!**

NÄMÄ KOMMELLUKSET
MUISTAN, S. 16

Oli ihana aurinkoisena kesäpäivänä lukea hauskoja kommelluksia! Mahtava päivän piristys!

NÄMÄ KOMMELLUKSET MUISTAN, S. 16

Hei, tällaista lisää! Mukava lukea lukijoiden tarinoita, kivasti kuvitettuna. Kiitos!

NÄMÄ KOMMELLUKSET MUISTAN, S. 16

Tarpeellista tietoa, koska hoitotyö kuormittaa selkää todella paljon!

SELKÄKIVUN SYYLLINEN VOI OLLA PIENI SI-NIVEL, S. 36

Herättää lukijaa ymmärtämään, miten voimme itse vaikuttaa omaan hyvinvointiimme ja terveyteemme. Jaksan puhua tästä aiheesta myös!

TERVEELLISESTI ONNELLISEKSI, S. 24

Minusta on erittäin hienoa, että mies haluaa vielä 40+ iässä vaihtaa alaa ja varsinkin todella tärkeään työhön. Arvostan korkealle!

JUHLAKANSAN KAITSIJASTA
LÄHIHOITAJAKSI, S. 29

Rohkaiseva ja kannustava kokeilemaan ammatinvaihtoa.

JUHLAKANSAN KAITSIJASTA
LÄHIHOITAJAKSI, S. 29

Tiedän kokeemuksesta, että vanhempana on vaikeaa palautua yövuoroista.

UUSI SUOSITUS:
YLI 50-VUOTIAILLA
TULISI OLLA MAHDOLLISUUS VÄHENTÄÄ YÖTYÖTÄ, S. 15

Sain uutta tietoa palkoista ja kuinka tärkeää todella on, että työ sopimuksessa on kaikki tärkeät tiedot.

TARKKANA KESÄTÖISSÄ, S. 34

Hyvin ajankohtainen muistisairaiden ja kehitysvammaisten yksiköissä. Asiasta hyysytellään.

KOHTA SAA HOITAJA TURPAAN, S. 58

On hienoa, että nykyään yritetään tosissaan ymmärtää näitä pieniä supersankareita! Terveisin lapsena väärin ymmärretty herkkis.

MAAILMA TARVITSEE HERKKIEN
LASTEN LEMPEÄÄ VIISAUTTA,
S. 40

Hyvät vuorovaikutustaidot ovat suuressa osassa lähihoitajan työtä.

SUORAAN JA MYÖTÄTUNNOLLA S. 42

Tässä asiassa on opettajan paikka itselleni ja myös monelle muulle, myös esimiehille.

SUORAAN JA MYÖTÄTUNNOLLA S. 42

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 16.9. mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin tuotepalkinto.



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

LEHDEN 9/2022 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

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

REMO-WAX®
OIL

KORVAT
AUKI



6/2022

HOITAVA KORVAÖLJYSUIHKE

- Ehkäisee korvavahatulppia
- Kosteuttaa korvakäytävän ihoa
- Vähentää kuivuudesta johtuvaa kutinaa ja ärsytystä

CE-merkitty lääkinällinen laite, valmistaja Orion Oyj



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätietoja puh. 010 439 8250 ark. klo 8–22

Läkäs diabeetikko lähihoitajan asiakkaana -verkkokoulutus

Lähihoitaja, syvennä osaamistasi iäkkäiden diabeteksen hoidossa!
Koulutus sopii erityisesti palveluasumisen ja kotihoidon tarpeisiin.

Voit opiskella itsenäisesti verkossa, kun sinulle sopii. Arvioitu
työaika on 2-3 työpäivää 4 viikon aikana. Hinta 45 euroa.

Katso lisää
ja ilmoittaudu!

[diabetes.fi/
verkkokoulutus](https://diabetes.fi/verkkokoulutus)



diabetesliitto

KALENTERI

SYYSKUU

- 5.9. Yrittäjän päivä
- 6.9. Suomenhevosen päivä
- 13.9. Positiivisen ajattelun päivä

LOKAKUU

- 10.10. Aleksis Kiven päivä
- 13.10. Kansallinen epäonnistumisen päivä

SUPERIN KOULUTUKSET

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

SUPERIN TAPAHTUMAT

Supervoimaa työelämään kiertue syyskuussa! Tsekkaa aikataulut sekä paikkakunnat ja tule mukaan:

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

Ilmoittaudu iltatilaisuuksiin mukaan Oma SuPer -palvelusta!
Lisätietoja osoitteesta:
superliitto.fi/syyskiertue

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntömääräisessä syyskokouksissa

- Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintavuodelle
- päätetään ammattiosaston jäsenmaksun suuruudesta
- valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja (= ammattiosaston puheenjohtaja) sekä muut ammattiosaston hallituksen varsinaiset ja varajäsenet
- valitaan vuodeksi kerrallaan kaksi toiminnan tarkastajaa ja näille varahenkilöt
- päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- päätetään muista kokouskutsussa mainituista asioista.

Keminmaan SuPer A0101 Sääntömääräinen syyskokous 07.10. klo 18.00. Paikka Väyläsal, Väylätie 11. Tarjolla kahvia, teetä, mehua sekä makeaa ja suolaista piirakkaa. Tervetuloa!

40 VUOTTA SITTEN

”Hoitohenkilökunnalta odotetaan uusia, kuntouttavia ja ihmisläheisiä hoitomenetelmiä, mutta henkilöstömitoitus on tehty minuuttimääräisen suoristusaikataulun perusteella. Minimilaskelmissa ei ole otettu huomioon potilaitten henkisiä tarpeita, ei kiireetöntä yhdessäoloa, ei keskustelua, ei edes vanhuksen oman hitaan elämänrytmin huomioonottamista syömisessä, pukeutumisessa ja liikkumisessa. Jotta ihmisläheisiin hoitomenetelmiin olisi aikaa, tarvittaisiin lisää henkilökuntaa. Erityisesti kotisairaanhoidon kehittäminen on ajankohtaista. Apuhoitajien palkkaaminen kotisairaanhoidon olisi käytännöllinen tapa parantaa kotihoidon voimavaroja ja välttää laitospaikkatarpeen kasvulta.”

APUHOITAJA-LEHTI 8-9/1982



Nyt on aika

- Suositella SuPerin jäsenyyttä ja ansaita itselle 30 euron lahjakortti.
- Tutustua SuPerin jäsenetuihin omilla jäsensivuilla.
- Selvittää oman ammattiosaston syyskokouksen ajankohta.
- Ilmoittautua SuPerin mahtaville järjestökurseille.

Oulun seudun yksityisten ao SuPer 229 juhlii pyöreitä vuosia!

30-vuotisjuhlat Teatteri Riossa 14.10. 2022. Klo 17 buffet-ruokailu ja klo 19 IT'S A PARTY! BY SHOWWHAT. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 10.9. mennessä osoitteeseen outirahikka@gmail.com. Omavastuu 10 euroa. Poissaolosta joutuu korvaamaan kulut kokonaisuudessaan.

RISTIKKORATKAISU 7-8/2022

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

I O M R A U G P T E

Kesäkuun ristikkokisan voitti
Anni Nivalasta.
Lämpimät onnittelut!

SuPerin tuotepalkinto SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvottujen tuotepalkintojen voittajat ovat Marika Tamisaaresta, Tiina Kuusamosta ja Heli Oulusta. Onnea! Lokakuussa arvomme taas lisää SuPerin tuotepalkintoja. Tykkää lehden Facebook-sivusta ja voit olla yksi voittajista!



Oikaisu

SuPerin 7-8/2022 jäseniltä ilmoitukseen oli Salon kohdalle eksynyt väärä ilmoittautumispäivämäärä. Netissä tiedot ovat oikein, jäseniltä järjestetään Salossa 15.9. ja viimeinen päivä ilmoittautumiselle on 8.9. osoitteeseen jaana.dalen@superliitto.fi. Lehdessä viimeinen ilmoittautumispäivä oli virheellisesti 26.9.

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 2023
- ☐ 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, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



Lähihoitajaopiskelija, liity mukaan! Opiskelijajäsenyys on maksuton.

Liity helposti: superliitto.fi/jasenyys

Jäsenmaksu
0 €/kuukausi

JÄSENETUJASI

- Etujasi valvova vahva **liitto**
- Yhdessä **tekemistä** ja kivoja **tapahtumia**
- **Tukenasi** ovat liiton toimisto, SuPer-Opo ja yhdysjäsen sekä oman työpaikkasi luottamusmies
- **SuPer-lehti** 11 kertaa vuodessa, kalenteri 2023 ja muut mahtavat jäsenedut
- Opiskelusi tueksi paljon **verkkokursseja** ja **webinaareja**
- Saat **tapaturmavakuutuksen** vapaa-ajalle sekä **oikeusturva- ja vastuuvakuutukset**, jotka ovat voimassa työssäoppimisjaksoilla ja alan töissä
- **Työttömyyskassan** jäsenyys

Liity helposti: superliitto.fi/jasenyys



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
- järjestöasiantuntija Carola Wikström p. 09 2727 9232
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Hanne-Riitta Haapakorpi p. 09 2727 9290

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- 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 Silja Paavola p. 09 2727 9121
- toimituspäällikkö Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Mari Frisk p. 09 2727 9276
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Jenna Parmala p. 09 2727 9299
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Katja Kinnunen p. 09 2727 9258
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina 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 Varinen 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 Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies 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 jäsenivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenisihteerit Päivi Askolin, Miia Heikkonen, Mira Hiltunen, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Partanen, Heli Pirttikoski, Sirkka Rytinki, Katja Sirkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHIKKA

SÅ HÄR BLIR VÅRDBRANSCHEN BRA OCH ATTRAKTIV

Efter den sköna månaden augusti börjar vi gå mot hösten och förhandlingarna inom kommunsektorn fortsätter. Det är åter dags att fundera hur vi i praktiken kan lyfta vår bransch till den ställning som den förtjänar, och inte bara i högtidstal. Förbundet arbetar hela tiden för den saken med imponerande stöd av er medlemmar. Ett stort tack för det redan nu.

I årtal har det talats om svårigheterna inom vårdbranschen. Både vuxna och barn är klienter och patienter, och alltid, inom varje bransch, har man talat om brist på arbetskraft, arbetsbeskrivning och löner. Problemen är inte nya, och inte heller det att Finland är ett av världens länder där befolkningen åldras snabbast.

Vi har arbetsgrupper där man grubblar och grannar hur vi kan få branschen att bli mer attraktiv och hur vi kan behålla arbetskraften. Receptet är tydligt och enkelt: Pengar. Men det finns även annat. Arbetsbeskrivningen måste ändras så att den tydligt motsvarar yrket, vårdarna ska inte göra allt annat arbete också utöver de egna arbetsuppgifterna. Arbetsgivaren måste veta vilken kompetens utbildningen ger, och inga

vettlösa linjedragningar ska man göra inom organisationen. En yrkeskompetent person måste ha möjlighet att använda hela sin kompetens. Och ytterligare: Vi måste få ordning på arbetsförhållandena. Många SuPer-medlemmar har periodarbete och det ger mångahanda möjligheter att genom arbetstider stödja den anställda att orka med arbetet: fast anställda nattvårdare, elva timmars nattskift, fyra nätter, sju lediga dagar under tre veckor, och även om skiftlistan är förberedd tre veckor framåt så borde helheten planläggas för längre tid så att arbetstagarna kan planera sitt liv. Förändringen av arbetsförhållandena till det bättre är en fråga om att vilja. Och de avtalade skiftlistorna för dem som inte har periodarbete låter vi vara oförändrade, vi ska inte finjustera.

Det här beskriver i ett nötskal vad som måste hända så att branschens kvarhållnings- och attraktionskraft ökar.

I skrivande stund vet vi att förbunden har utlyst strejkvarsel. Vi på för-

bundet vet att vårdarna har fått slita allt hårdare under årens lopp och nu har den ökända kamelens rygg blivit knäckt.

Många utomstående frågar varför vårdarna inte byter bransch. Därför att arbetet är intressant, fint, till och med fantastiskt. Inom inga andra yr-

ken än i vårdarbetet ses resultatet på eget arbete vara en positiv händelse. Vårdarbetet är alltid arbete från en människa till en annan människa, det samspelet och den sympatin kan ingen maskin ersätta.

När det nu på hösten kommer nya ar-

betstagare och studeranden ska du berätta för dem om förbundet och fråga: Är du medlem i SuPer, för det är ju ditt förbund?

Hälsningar

Silja

SÅ ATT DU KAN ARBETA ENLIGT DINA VÄRDERINGAR

De nya närvårdarstuderanden, unga och vuxna, har även denna höst öppnat skolans dörr för första gången. Efter de svåra coronaåren är det skönt att man får öppna just en dörr och inte ha distanskontakt via laptoppen. Efter en lång tid behöver studeranden få mötas ansikte mot ansikte, bekanta sig med andra och även ha roliga studentfester.

De framtida närvårdarnas studieår infaller i en ovanlig tid, och inte bara i efterdyningar av coronaepidemin. Överallt finns det en enorm brist på vårdare. Under den gångna sommaren var jourerna överfulla, öppettider minskades, enheter och avdelningar fick stängas när det inte fanns tillräckligt med personal. Kanske för första gången befinner sig arbetsgivarna i en situation där de på riktigt är tvungna att konkurrera om arbetstagare. Vårdarna har nu ett bra läge att välja.

Förhandlingsrundan som började på vårvintern, och där man överenskommer om vårdarnas löner och arbetsförhållanden, är fortfarande i gång. I skrivande stund har vårdarförbunden utlyst strejkvarsel i olika delar av Finland. Förhandlingarna måste skyndas på och vi måste få arbetsgivarna att fatta hur allvarlig krisen inom vårdbranschen är.

Men allt i det negativa som skuggar tillvaron håller vi på att glömma hur givande och intressant närvårdarens arbete är när det är som bäst. Utbildningen ger möjligheter att arbeta inom många olika uppgifter och arbetsplatser inom vården. De som söker sig till branschen säger ofta att man får arbeta nära människor och enligt sina värderingar. Det är saker som blir verklighet bara när lönesättning, arbetsförhållanden och personaldimensionering på arbetsplatsen är i ordning. SuPer arbetar för att dessa saker ska bli ännu bättre för närvårdarna.



MOSTPHOTOS

Bakslag för likalönsprincipen

Beredningen av lagändringen i syfte att öka lönetransparen- sen har avbrutits eftersom partierna inte kunde enas om innehållet i lagförslaget. Social- och hälsovårdsministeriets lagförslag hade som mål att förhindra lönediskriminering på grund av kön och ogrundade löneskillnader. En mer transparent lönesättning sägs motivera arbetstagare.

Coronavaccinering, en återkommande ruljans?

I slutet av sommaren gav Institutet för hälsa och välfärd en rekommendation om fjärde coronavaccinering för riskgrup- per. Nu är man oroad över att de återkommande vaccina- tionerna med samma sorts vaccin försämrar skyddet mot coronavirus. Enligt THL kommer det också att bli en utma- ning att få tillräckligt mycket personal såväl för vaccinering som för andra uppgifter inom hälsovården.



Delta- du kan vinna till din arbetsplats ett hederspris på 2000 €

Ett hederspris på 2000 euro delas ut för kvalitativt vård- och utvecklingsarbete inom äldreomsorgen. Hur syns ett kvalitativt vårdarbete på er vårdenhets?

Ansökningsanvisningar och övrig information finns på SuPers webbsida. Ansökan skickas som krypterad e-post till hederspris@superliitto.fi

Ansökningstiden är 26.9.–16.10. 2022

Priset delas ut på "SuPer proffs" -studiedagar år 2023.

För mer information, kontakta Mervi Lehtinen mervi.lehtinen@superliitto.fi Tel. 09 2727 9209



FÖRSÄMRING AV ARBETSFÖRHÅLLANDENA ÄR INGEN LÖSNING

TEXT JENNA PARMALA BILD LEENA LOUHIVAARA

SuPer återgår till förhandlingsbordet tillsammans med arbetsgivarna inom kommunsektorn. Politikernas lösning till vårdarbristen är att minska personaldimensioneringen.

SuPer och Tehy fortsätter förhandlingarna med arbetsgivarna inom kommunsektorn. Den gångna sommaren har varit extremt svår för vårdarna, och till exempel på sjukhus och inom hemvården har man arbetat mycket övertid. Särskilt har kaoset på jourenheterna inom hälsovården fått mycket uppmärksamhet i media. Kötiderna i jourerna har blivit så långa som tio timmar och patientsäkerheten har på många platser äventyrats. De äldre har haft en särskilt sårbar position.

– Tvärtemot som man tror förekommer äldre personer på jourerna inte så ofta, men behandlingen av dem tar vanligtvis mer tid och uppmärksamhet, uppger **Silja Paavola**, ordförande vid SuPer.

När förhandlingarna tog paus varnade SuPer att det kommer att vara en

svår sommar utan dess like och vårdarbristen skulle bara bli värre. Paavola konstaterar att inte heller efter sommaren kommer det att ske någon lättnad.

– Beslutsfattarna måste förstå att Finland blir äldre i hög fart. Det behövs fler och fler vårdare hela tiden.

MAN VILL MINSKA ANTALET VÅRDARE IGEN

Silja Paavola säger att man har till och med sagt att sommarens svåra vårdarbrist beror på lagen om personaldimensionering inom äldreomsorgen.

– Representer för arbetsgivarna har på fullt allvar krävt minskning av personaldimensioneringarna.

Paavola konstaterar att lagen om personaldimensioneringen stiftades uttryckligen för att garantera de äld-

res trygghet och kvaliteten på servicen. Nu vill man försämrå vårdarbetet ännu mer.

– De som uttalar sina åsikter verkar inte komma ihåg varför denna lag skärptes år 2018, konstaterar Paavola.

Krisen inom äldreomsorgen kom upp i offentligheten år 2018 när det uppdagades hur hänsynslöst man bröt mot de äldres rättigheter och mot lagen om personaldimensionering inom äldreomservice. Då tog många vårdare och anhöriga, som var upprörda över vårdens dåliga kvalitet, kontakt med förbund och media.

– Efter uppståndelsen tog riksdagen rätt beslut när den skärpte lagen om personaldimensioneringen inom äldreomsorgen.

En återgång till tiden före ovan nämnda lag är ingen lösning, säger ordförande Paavola.

Den nuvarande personaldimensioneringslagens syfte är att garantera att bland de äldre personer arbetar motsvarande antal utbildad arbetskraft som säkerställer kvalitativ service för de äldre.

FÖRSÖRJNINGSBEREDSKAP I FARA

SuPer har påmint många gånger om att vårdarna är en del av det gränande Finlands försörjningsberedskap. De tunga coronaåren har redan reducerat branschen och krävt stora ansträngningar av arbetstagarna. Silja Paavola konstaterar att vårdarbristen som blir bara värre de kommande åren kommer troligen att orsaka en svår störningstillstånd i Finland.

– Om man låter situationen fortsätta som den är nu kommer kaoset vid social- och hälsocentralernas jourer och bäddavdelningar bli ännu värre. Och ännu värre när servicebehovet hos de äldre ökar starkt och så även bristen på attraktionskraften inom vårdbranschen.

För att förbättra attraktionskraften har SuPer uppgett tre utvägar: säkerställa ett tillräckligt antal vårdpersonal, adekvata arbetsförhållanden och konkurrenskraftig lönesättning.

– Dessa saker löser sig inte själva utan det behövs riktiga pengar samt en verklig vilja hos politiska beslutsfattare. ■

KIILA REHABILITERING

på svenska
för
närvårdare

KIILA-rehabiliteringen är yrkesinriktad rehabilitering som ska bevara och förbättra arbetsförmågan hos personer i arbetslivet.

För vem?

- du har fast anställning eller upprepade visstidsanställningar eller du är företagare
- du har en sjukdom eller en skada som de senaste åren väsentligt har försämrats eller de närmaste åren kan försämma din arbetsförmåga och möjligheten till inkomstförvärvande

Mål: Målet med KIILA-rehabilitering är att förbättra och stödja klienternas arbetsförmåga och att hålla dem kvar i arbetslivet.

Längd: Rehabiliteringskursen innehåller 1 öppenvårdsdag och 3 grupperioder (totalt 14 dygn) på plats vid Härmä Rehab & Spa samt 2-4 individuella kontakter. Rehabiliteringsprocessen är 1-1,5 år.

Tidpunkterna för svenskspråkig KIILA-kurs nummer 86943

Öppenvårdsdygn 2.1.2023

1. Grupperiod 3 dygn 3-5.1.2023
2. Grupperiod 5 dygn 29.5-2.6.2023
3. Grupperiod 5 dygn 2-6.1.2024

Så här ansöker du om KIILA-rehabilitering:

Ta kontakt med egen företagshälsovård.

Besök din företagsläkare eller din vårdande läkare, som bedömer din situation och kan skriva ut ett B-utlåtande. Ansök om KIILA-rehabilitering på blankett KU101r. Fyll tillsammans med din chef/förman blanketten KU200r.

Egen ansökan med bilagor inlämnas till FPA, PB 10, 00056 FPA, eller via FPA:s e-tjänst.

Information:

Jessica Havulehto, sakkunnig inom rehabilitering och arbetshälsa
jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi, tfn 050 5160 360

Eija Kemppainen
eija.kemppainen@superliitto.fi



HÄRMÄ REHAB & SPA
Vaasantie 22, 62375 YLIHÄRMÄ
Tfn 06- 4831 111
www.harmarehab.fi

