

SUPER

10/2022



*Ujous
voi olla
voimavara*

POTILASTURVALAKI
VAIKEUTTA
TYÖTAISTELUA

AUTS, KANTAPÄÄ!
PLANTAARIFASKIITTI
ON SEISOMATYÖLÄISEN
KIVULIAS RIESA

ASENTOHOITO
EHKÄISEE
PAINOVAURION

MUSIIKKIPÄIVÄKODIN
LASTENHOITAJA NARUMI SHIMAZU
"LUONNON ÄÄNET RAUHOITTAVAT"



SUPER

UUTISET

- 6 Hoitajat vastustivat pakkolakiä
- 7 Kotihoidon asiakkaille on niukasti aikaa
- 14 Neuvottelukierros on ollut harvinaisen hankala
- 22 Kansalaisaloite ehdottaa vanhuksille omaa neuvolaa
- 40 SuPerilaiset osoittivat mieltään eduskuntatalon edessä
- 42 Potilasturvalaista tuli pakkolaki
– Mitä se tarkoittaa lähihoitajalle?

24 Saako lasta pusutella? Päiväkodin kosketuskulttuuri kertoo, millainen koskettaminen on sopivaa.



40 Sari Korva ja Jenni Päätaalo osoittivat mieltään pakkolakia vastaan.

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveysteksti!
- 54 Me olemme SuPer
- 56 Super työttömyyskassa
- 60 Superristikko
- 61 Paras juttu
- 62 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 48 Yksityisen puolen luottamusmiensvaalit käydään nyt
- 57 SuPervoitto
- 58 Edunvalvonnan aukeama
- 66 Palvelukortti



16 Musiikkipäiväkodissa tanssitaan joskus vaikka lattialla pötkötellen, ja se tekee hyvää aikuisten ja lasten aivoille.



**”Luottamusmiehen
tehtävä on
näköalapaikka.”**

Johtaja
Minna Ahtiainen



Marleena
Uusi-Kokko ja
Heli Laitinen
tietävät, mitä
nuoret jäsenet
toivovat
SuPerilta.

ILMIÖT

- 36 Plantaarifaskiitti on
seisomatyöläisen kivulias vaiva
- 44 Nuoret odottavat ammattiliitolta
tukea, turvaa ja yhteistä tekemistä
- 50 Ujo hoitaja on usein
selkeä perehdyttäjä

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 31 Anu Tevanlinna
*Entä jos ongelma ei olekaan
oravanpyörä, vaan sen tahti?*
- 65 Sydämellä Salla
Nöyrytymisen taito

AMMATTI

- 16 Musiikkipäiväkodissa sävelet
kuuluvat kaikkeen arkeen
- 24 Päiväkodissa koskettamisessa
on paljon kirjoittamattomia sääntöjä.
- 28 Mutismi on vähän tunnettu
puhumisen vaikeus
- 35 Näin ehkäiset painehaavan



Lähihoitaja
Narumi Shimazu

KANSIKUVA
Anna Autio

36 Plantaarifaskiitti on
kantapään kivulias
vaiva.





Superilainen, tilaa itsellesi vuoden 2023 jäsenkalenteri!

Jos tilasit SuPerin jäsenkalenterin viime vuonna, saat kalenterin tänä vuonna automaattisesti.

Jos olet uusi jäsen tai et ole aiemmin tilannut kalenteria, tilaat sen helposti Oma SuPer -palvelusta.

*Hei
jäsen!*

Lue lisää:
superliitto.fi



SUPER
LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO

TILAUSOHJEET: Mene osoitteeseen superliitto.fi ja kirjaudu Oma SuPeriin. Tuotteet-kohdasta löydät Kalenteri 2023 -kohdan, josta pääset klikkaamaan tilauksesi. Kalenteri saapuu kotiisi loppuvuodesta. Voit tilata kalenterin myös täyttämällä ja postittamalla SuPer-lehden palvelukortin. Huom! Jos olet tilannut kalenterin viime vuonna, se tulee sinulle automaattisesti myös tänä vuonna, eikä sinun tarvitse tilata sitä erikseen. Ympäristöystävällinen kalenteri on valmistettu Suomessa suomalaisesta paperista.

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, Jussi Helttunen,
Mikko Käkelä, Maria Paldanius,
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



Odotamme ja toivomme

Kun tämä lehti lähtee painoon, neuvottelut hoitajien työehtosopimuksesta jatkuvat yhä valtakunnansovittelijan pöydässä. Olo on kuin uutta paavia valitessa. Kuuluuko sieltä mitään, jokohan tällä viikolla, nousisiko valkoinen savu jo piipusta?

Syyskuisessa mielenosoituksessa tunnelma oli kireä ja turhautunut. Eduskuntatalon edessä vastustettiin hoitajien työtaistelutoimet torppaavaa pakkolakia, mutta huudoissa kuuluivat myös huoli hoitajien vähydestä ja vaatimus asianmukaisesta palkasta. Korona viimeistään toi esille alan merkityksen osana koko maan huoltovarmuutta, mutta etulinjassa raataneita hoitajia ei rahallisilla korvauksilla muistettu.

Näistä ongelmista hoitajat ja heidän ammattiliittonsa ovat puhuneet pitkään, mutta meitä ei ole kuultu. Hoitoala on vuosien varrella säästetty henkivierihin. Nyt ihmiset ovat vihaavia. Työtaistelutoimena SuPer kerää tällä hetkellä tietyillä alueilla kotihoidon

työntekijöiden allekirjoituksia joukkoirtisanoutumista varten. Kynää on käytetty ahkerasti. SuPerin jäsenet ovat neuvottelijoiden ja liiton tavoitteiden takana.

Kaikki toivovat, että ratkaisu syntyy. Ja ainahan se syntyy, ennemmin tai myöhemmin. SuPerin neuvottelijat ovat kuitenkin tehneet selväksi myös sen, että huonoa sopimusta hoitajille ei tehdä.

Tiukasta tilanteesta huolimatta on hyvä muistaa, että työ ei ole koko elämä. Nauttikaa syksyn väreistä ja auringsäteistä ennen pimeää talvea!

elina.kujala@superliitto.fi



”Silmät auki päättäjät, meiltä loppuu hoitajat!”

Hoitajat ja heidän tukijoukkonsa osoittivat 16.9. eduskuntatalon edessä mieltään pakkotyölakia eli potilasturvalakia vastaan. Vastustuksesta huolimatta eduskunta hyväksyi hoitajien työtaistelutoimet vesittävän lain. Laki on voimassa tammikuun loppuun asti.





Vain puoli tuntia päivässä

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

Ympäri vuorokautisen hoidon asiakkaat saavat selvästi enemmän hoitoaikaa kuin saman kuntoiset kotihoidon asiakkaat.

Kotihoidossa asiakkaat saavat päivittäin keskimäärin 38 minuuttia hoitoaikaa, kun ympärivuorokautisessa hoidossa päivittäinen hoitoaika on lähes kaksi tuntia. Luvut käyvät ilmi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Aikamittaus-hankkeen selvityksestä.

Kotihoidossa tyypillinen hoitoaika jää alle puolen tunnin, sillä pieni osa asiakkaista saa moninkertaisen määrän hoitoaikaa. Ympäri vuorokautisessa hoidossa vaihtelu on pienempää.

Eroja hoitoajoissa selittää se, että kotihoidon asiakkaat ovat keskimäärin paremmassa kunnossa kuin ympärivuorokautisen hoidon asukkaat. Kuitenkin joissain kuntoisuusluokissa avuntarpeeltaan samankaltaiset asiakkaat saavat kotihoidossa jopa puolet vähemmän hoitoaikaa kuin ympärivuorokautisessa hoivassa.

Asiakkaiden kuntoisuus mitattiin toimintakykyä ja palveluntarvetta kartoittavalla RAI-arvioinnilla.

PIRSTALEISTA HOITOA

Selvityksessä hoitoaikoihin laskettiin työntekijöiden asiakasaika, josta valtaosa tulee lähihoitajilta. Mukaan laskettiin myös ryhmätoiminnot, kuten yhteisruokailussa avustaminen, kotihoidon etäkäynnit sekä asiakkaan luona tehty työ, jossa asiakas ei itse ole läsnä.

Työntekijöiden suuri vaihtuvuus näkyi varsinkin kotihoidossa, jossa asiakkaan luona kävi keskimäärin viisi eri kotihoidon työntekijää viikossa, enimmillään jopa kaksikymmentä. Lisäksi osalla asiakkaista kävi muita tukipalveluiden työntekijöitä ja ulkopuolisia työntekijöitä.

Selvitys ei vastaa siihen, onko asiakkaiden saama hoitoaika riittävä suhteessa heidän palveluntarpeisiinsa. ■

3X
HOITAJAN PALKKA



MOSTPHOTOS

Vastasyntyneiden teho-osastolla työskentelevä hoitaja kertoi YLE:n haastattelussa saaneensa pari vuotta sitten työnantajalta kannustukseksi banaanin. Banaanista tuli nopeasti hoitajien työtaistelun symboli, ja banksukupuja on nähty esimerkiksi hoitajien mielenosoituksissa.



MOSTPHOTOS

Finlandia-talo valaistiin iltaisin siniseksi koronakriisin aikana. Tarkoitus oli osoittaa hoitajille arvostusta. Suuri osa Euroopan maista maksoi hoitajille koronakorvauksia, Suomessa vain jotkut yksittäiset työnantajat.

2 063,84 €

Kunta-alalla hoitoalan ja sosiaalihuollon ammattitehtävissä työskentelevän lähihoitajan peruspalkka on 2 063,84 euroa. Suomalaisen palkansaajien mediaaniansio on 3 217 euroa.

Oletko tarvinnut luottamusmiehen apua?



"Kyllä. On useinkin palaveerattu porukalla etenkin henkilövaihtoasioista. Onni, että luottiksia on!"

Marjatta Lehti, Jokioinen

Kyllä

68%

- Epätasa-arvoisen kohtelun takia, saimme apua.
- Koronan sairastamisen ajalta lisät maksamatta, luottis hoiti homman.
- Olen useasti viestitellyt luottarille hälyrahoista ja ylityökäytännöistä.
- Tarvitsin apua, kun työvuorolistoissa oli jatkuvasti epäselvyyksiä.
- Irtisanomisen johdosta. Hyvin hoiti homman ja asianajaja viimeisteli.

Ei

32%

- Varmasti olisi sellaisia tilanteita ollut, mutta suomalaisen luonteen omaavana en ole osannut pyytää apua.

VASTAA LOKAKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.10. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN KOTIMAISEN AARNIN TYYLIKÄS PUINEN RANNEKELLO. LISÄTIETOJA AARNIWOOD.COM. SYYS-KUUSSA ARVOTUT HELSINGIN VILLASUKKATEHTAAN SUKAT VOITTI ANNIKA VAASASTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Työtaistelut Suomessa



LÄHDE: TILASTOKESKUS

Henkilöstömitoitus vaatii
3 500 hoitajaa lisää

Vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa oli toukokuussa noin 51 000 asiakasta eli saman verran kuin vuotta aikaisemmin. Henkilöstön määrä on samaan aikaan noussut, mutta ei riittävästi. Terveystieteiden tutkimuskeskus arvioi, että vanhushuolteen tarjontaan tarvitaan lisää 3 500 hoitajaa, jotta 0,7:n henkilöstömitoitus toteutuisi.



JUSSI HEITUNEN

Hoitajien työtaisteluille
kansainvälistä tukea

Eurooppalainen ammattiliittojen kattojärjestö EPSU tuomitsi syyskuun puolivälissä hoitajien työtaistelua rajoittavan pakko-työlakiesityksen. Järjestö vaati Suomen hallitusta perumaan lain ja ryhtymään tarvittaviin toimiin, jotta työnantajat kantaisivat vastuunsa sote-henkilöstön lisäämiseksi ja potilasturvallisuuden takaamiseksi. EPSU:n ammattiliitoissa on yhteensä kahdeksan miljoonaa jäsentä.

Suomalaiset ovat
hoitajien puolella

Yli 90 prosenttia suomalaisista on sitä mieltä, että hoitajapulan ratkaiseminen on välttämätöntä sosiaali- ja terveydenhuollon kannalta. Melkein yhtä monta on samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että parempi palkkaus lisäisi hoitoalan vetovoimaa ja koulutettujen ammattilaisten pysymistä alalla. SuPerin ja Tehyn Kantarilla teettämään tutkimukseen vastasi syyskuun alussa yli tuhat suomalaista.

ROBERTIN PILAPIIRROS



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





TEENA LOUHIKKA

VETO- JA PITOVOIMA HYYTYI, KOSKA HOITAJIA EI KUULTU

Mihin hävisi hoitotyön veto- ja pitovoima? Tätä ongelmaa on pohdittu pitkään.

Suurin syy on palkka ja se, että palkalla ei pärjää ilman lisätöitä. Tämän epäkohdan voi nopeasti korjata. Vähemmälle huomiolle ovat jääneet asioissa ja organisaatioissa tapahtuneet muutokset. Aikajänne on pitkä ja alkaa 90-luvulta. Reaktioketju on ollut hidas. SuPer on epäkohdista ja muutoksista huonompaan kirjoittanut, puhunut ja tehnyt asioiden parantamiseksi konkreettisia tekojakin.

Homma räjähti käsiin pari vuotta sitten, kun Valvira ja AVIt toivat ilmi hoitajapulan ja sen, kuinka potilasturvallisuus vaarantuu päivittäin. Tämä tuli kertaheitolla selväksi niin poliitikoille kuin suurelle yleisöllekin.

Kummallista on, että hoitajapula uskottiin todeksi vasta, kun niin sanottu asiantuntijaorganisaatiot toivat ongelmat julki ja joutuivat sulkemaan hoitopaikkoja potilasturvallisuuden vaarantumisen takia. Hoitajat olivat vuosia tuoneet asiaa jul-

kisuuteen, mutta mitään ei tapahtunut. Heidät sivuutettiin, oikeat asiantuntijat. Tämä taitaa olla se juurisyy, miksi alan veto- ja pitovoima on hyytynyt. Ei siksi, että jäsenet toivat asian esille, vaan sen vuoksi, että heidän ammattitietoisuuttaan ei arvostettu ja kuunneltu.

Lähihoitajien ja entisten ammattinimikkeiden osaamista on väheksytty myös työpaikoilla. Me olemme sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisia, joilla on koulutuksen tuomaa osaamista. Taidot tietenkin kasvavat, kunhan niitä saa käyttää. Organisaatiot ovat tietoisesti kaventaneet lähihoitajien työnkuvaa. Toisaalta sitä on myös laajennettu, ei hoito- tai kasvatustyöhön, vaan tukipalveluiden tekemiseen. On rakennettu ammattitaidon hukkaputki.

Me superilaiset tuomme koko ajan esille, kuinka upea ammatti tämä on. Miten merkityksellistä työtä lähihoitaja tekee! Me kerromme,

kuinka laaja-alaista työtä lähihoitajan koulutuksella voi tehdä. Emme koskaan aliarvioi lähihoitajan työtä. Hoitajien ammattikuntaa ja ammattitaitoa pitää arvostaa, siitä SuPer on

vuosia pitänyt ääntä. Alan ammattilaiset itse tietävät, kuinka tärkeää, arvokasta ja vaikeaa työtä he tekevät.

SuPer ei ota syyllisyydenviittaa harteilleen alan pito- ja vetoiman heikkenemisestä, vaikka sitä jotkut koettavat kovasti meillä ammattiliitoille asettaa. Superilaiset ovat hyvinvointipalveluiden tukiranka. Nyt se tukiranka on laitettava kuntoon.

**SUPERILAISET
OVAT HYVINVOINTI-
PALVELUJEN
TUKIRANKA.**

Silja



"LUOTTAMUSMIESTEN KYSYMYKSET PITÄVÄT MINUT AJAN HERMOILLA TYÖELÄMÄN ILMIÖISTÄ"

TEKSTI MARI FRISK KUVA MIKKO KÄKELÄ

STTK:n edunvalvonnasta vastaava johtaja **Minna Ahtiainen** tykkää työskennellä luottamusmiesten kanssa. Hän kokee tehtäväkenttensä moniulotteiseksi ja haluaa olla omalta osaltaan kehittämässä työelämää oikeudenmukaisempaan suuntaan.

1 Mitä kuuluu luottamusmies-työlle?

Luottamusmiesjärjestelmä on kehittynyt osana työehtosopimusjärjestelmää. Sitä ovat vieneet – ja vievät – eteenpäin samat aktiiviset ihmiset, jotka ovat nähneet tarpeen kehittää myös neuvottelujärjestelmää.

Luottamusmies edustaa henkilöstöä ja ammattiliittoa. Työpaikalla luottamusmies on "yksi meistä", lähellä liiton jäsenten reaali maailmaa ja arkipäivää.

Iso osa luottamusmiehen työstä on ihmisten kohtaamista. Yhteiskunnan ja työelämän ilmiöt elävät ajassa, mutta ydintyö on pysynyt samana: luottamusmies valvoo, että työnantaja noudattaa voimassa olevia työehtoja, auttaa työntekijöitä ristiriitatilanteissa ja osallistuu työpaikan kehittämiseen.

Monilla aloilla, kuten sotealalla, keikkatyö on tavallista, ja ihmiset työskentelevät hajallaan eri organisaatioissa, tämä tuo omat haasteensa luottamusmiesten työskentelyyn.

Digitalisaation myötä työvälineet ja -tavat muuttuvat. Luottamusmiehet

Minna Ahtiainen

- Johtaa STTK:n työmarkkina-edunvalvontaa, sopimus- ja neuvottelutoimintaa ja edunvalvonnan tiimiä. Aiemmin Minna on työskennellyt liitoissa toiminnanjohtajan ja liittojuristin tehtävissä.
- Erikoistunut työlainsäädäntöön, sopimusjärjestelmään, sosiaaliturvaan ja eläkkeisiin.
- Minna kertoo, että työelämässä häntä ajaa eteenpäin sama maailmanparantamisen tavoite kuin luottamusmiehiä.

ovat mukana selvittelemässä esimerkiksi tietosuojan ja sosiaaliseen mediaan liittyviä uudenlaisia tilanteita.

2 Mikä sysää luottamusmieheksi?

Monen luottamusmiehen taustalla on tilanteita, jossa on koettu tai todistettu epäoikeudenmukaisuutta työpaikalla, mikä herättää halun saada aikaan muutoksia.

Luottamusmiehen tehtävä on näköalapaikka ja tuo mahdollisuuksia vaikuttaa. Siinä pääsee tarkastelemaan työelämän ilmiöitä monipuolisesti ja saa olla mukana kehittämässä omaa työpaikkaa.

3 Mitkä ominaisuudet yhdistävät luottamusmiehiä yli liittorajojen?

Oikeudenmukaisuus, aktiivisuus ja halu auttaa. Moni tuntemani luottamusmies on maailmaparantaja, joka haluaa työskennellä sen eteen, että ihmisiä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti. Pesti vaatii hyviä sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja sekä halua ja kykyä etsiä kompromisseja ongelmatilanteissa.

Luottamusmiehinä toimii kaikkein monipuolisimmat ihmiset. Vähäinen työkoke-



*Lue lisää
vaaleista!
s. 48–49*

muskaan ei ole ongelma, sillä ihmiset oppivat nopeasti, kun motivaatio on kohdallaan. Ihannetilanteessa työpaikoilla on sekä kokeneempia että nuorempia luottamusmiehiä, ja kokeneemmat voivat toimia nuorempiensa mentoreina.

4 Miten sillanrakentajan rooli näkyy työpaikan pattitilanteissa?

Neuvottelukierrokset ja lakotilanteet voivat olla vaikeita, ja välit saattavat joskus kiristyä työpaikoilla. Kestää oman aikansa, että laineet laskeutuvat ja yhteys palaa ennalleen.

Niin vaikeita kuin tilanteet toisinaan ovatkin, on jokaisen hyvä muistaa, että jatkossakin tehdään yhdessä töitä. On inhimillistä, että kuohahduksia ja yllilyöntejä voi tulla puolin ja toisin.

Ristiriitatilanteissa luottamusmies pyrkii avaamaan toisen osapuolen ajattelua niin työntekijälle kuin työnantajalle.

Luottamusmies on jäsenen puolella.

5 Miten luottamusmiesten jaksamista pitäisi tukea?

Luottamusmiehillä on toki samat haasteet työelämässä kuin muillakin. Lisäksi ristiriitatilanteet voivat kasvattaa henkistä kuormaa. Luottamusmiesten on tärkeää huolehtia myös omasta jaksamisestaan, ja tätä pidetään esillä esimerkiksi liittojen luottamusmieskoulutuksissa ja muissa tilaisuuksissa. Myös vertaistuki on tärkeää.

5 Miten luottamusmiesjärjestelmää tulisi kehittää?

Sopimusjärjestelmä on murroksessa ja työehdoista sopimista pyritään monilla aloilla siirtämään aikaisempaa enemmän työpaikkatasolle. On tärkeää, että luottamusmiehen asemaa vahvistettaisiin sekä työehtosopimuksissa että lainsäädännössä. Näin neuvottelutasapaino työpaikoilla saataisiin turvattua nykyistä paremmin.

Kuten sanottu, työelämä muuttuu ja muutos edellyttää, että luottamusmiehillä on mahdollisuus kehittää osaamis-

taan ja osallistua liittojen koulutuksiin. Työnantajien tulisi nähdä luottamusmiehen tehtävä aikaisempaa enemmän kehittämistehtävänä.

6 Miksi luottamusmies eikä luottamushenkilö?

Sukupuolitietoisesta viestinnästä ja ammattinimikkeistä käydään paljon ajan hengen mukaista keskustelua.

Luottamusmies on terminä vakiintunut ja sitä käytetään työehtosopimuksissa ja lainsäädännössä kuvaamaan henkilöstöedustajan roolia.

Nimikemuutos vaatisi työehtosopimusten ja lainsäädännön tarkastelua. Eri puolilla yhteiskuntaa on paljon muitakin mies-loppuisia nimikkeitä, joiden käyttöä arvioidaan samalla lailla, esimerkiksi meillä STTK:n toimistolla on siirretty käyttämään juristi-nimikettä lakimiehen sijaan.

HARVINAISEN HANKALAT NEUVOTTELUT

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Oikeus lakkoon ja muihin työtaistelutoimiin on työntekijöiden perusoikeus. Siihen perusoikeuteen on nyt puututtu poikkeuksellisen kovilla keinoilla.



JUSSI HEITUNEN

Hoitajien palkoista ja työehdoista on neuvoteltu tuloksetta tammikuusta asti. Loppukesän ja alkusyksyn aikana neuvotteluissa on tapahtunut draamattisia käännteitä. Ne eivät kuitenkaan ole tuoneet osapuolia lähemmäs sopimusta.

Elokuussa SuPer ja Tehy antoivat neuvotteluita vauhdittaakseen lakkovaroituksen kolmeen tehohoito-osastoon ja kahteen kotihoitoon. Työ- ja elinkeinoministeriö siirsi lakkoja, ja ennen kuin niiden oli määrä alkaa, Helsingin käräjäoikeus määräsi väliaikaiset turvaamistoimet kolmeen sairaanhoitopiiriin. Päätösten mukaan SuPer ja Tehy olisivat voineet saada miljoonasakot, jos niiden ilmoittamat tehohoitoihin kohdistuneet lakot olisivat toteutuneet.

Liitot peruivat suunnitellut lakot.

Samanlainen turvaamistoimi määrättiin myöhemmin koskemaan myös Helsingin kotihoidon lakkoa, jonka SuPer ja Tehy niin ikään peruivat.

Samaan aikaan sosiaali- ja terveysministeriössä on työstetty hoitajien työtaisteluita rajoittavaa potilasturvallisuuslakia. Lakia valmisteltiin jo viime keväänä, mutta se ei silloin edennyt eduskuntaan asti. Nopealla aikataululla valmisteltu esitys vietiin nyt eduskuntaan päätettäväksi ja se astui voimaan syyskuun puolivälissä.

Lokakuun lehden mennessä painoon neuvottelutilanne on avoin. SuPer ja Tehy keräävät tahoillaan jäseniltään allekirjoituksia hoitajien joukkoirtisanoutumisiin. Niiden ajankohdasta ilmoitetaan myöhemmin. ■



LEHTIKUVA



LEHTIKUVA

9.8. SuPer ja Tehy jatkavat kesätaun jälkeen neuvotteluita hoitajien työehdoista ja palkoista kuntatyönantajien kanssa.

18.8. Neuvotteluita edistääkseen SuPer ja Tehy antavat lakkovaroituksen Kanta-Hämeen keskussairaalaan.

19.8. SuPer ja Tehy antavat lakkovaroituksen myös Turun yliopistolliseen keskussairaalaan.

21.8. Neuvotteluita kuntatyönantajien kanssa jatketaan valtakunnansovittelijan johdolla.

22.8. SuPer ja Tehy antavat lakkovaroituksen Helsingin kaupungin kotihoitoon.

29.8. Työ- ja elinkeinoministeriö siirtää Kanta-Hämeen keskussairaalan lakkoa kahdella viikolla. SuPer ja Tehy antavat lakkovaroitukset Oulun yliopistolliseen sairaalaan ja Oulun kotihoitoon.

31.8. TEM siirtää myös TYKSin teho-osaston ja Helsingin kotihoidon lakkoja.

1.9. Ylityö- ja vuoronvaihtokielto kunta-alalla jatkuu. Kesällä hoitajat ovat halutessaan voineet tehdä ylitöitä ja vaihtaa vuoroa, sillä liitot ovat halunneet turvata hoitajien vuosilomat.

7.9. TEM siirtää OYSin ja Oulun kotihoidon lakkoja.

14.9. Helsingin käräjäoikeus hyväksyy kolmen sairaanhoito piirin turvaamistoimet. Päätöksen mukaan SuPer ja Tehy voivat saada miljoonasakot, jos ne toteuttavat teho-hoitoihin kohdistuvat lakot.

15.9. SuPer ja Tehy julistavat kunta-alalle tilapäisen siirron kiellon. Sen aikana työntekijää ei voi siirtää työyksiköstä eikä työtehtävästä toiseen. Tilapäisen siirron kiello tehostaa voimassa olevaa ylityö- ja vuoronvaihtokieltoa.

16.9. SuPer ja Tehy järjestävät Helsingissä mielen- ilmauksen pakkotyölakia vastaan. Helsingin käräjä- oikeus antaa turvaamispäätöksen Helsingin kotihoitoon kohdistuvaan lakkoon. SuPer ja Tehy peruvat lakon.

19.9. Eduskunta hyväksyy hoitajien työtaistelutoimia rajaavan pakkotyölain. Määräaikainen laki on voimassa tammikuun loppuun saakka. SuPer ilmoittaa edistävänsä hoitajien joukkoirtisanoutumisia kotihoidossa. Työtaistelutoimi toteutetaan myöhem- min ilmoitettavana ajankohtana.



MOSTPHOTOS



JUSSI HELTTUNEN

KOKO LAPSUUS SOI

TEKSTI JENNA PARMALA
KUVAT ANNA AUTIO

Lapsi ymmärtää musiikkia jo ennen kuin hän ymmärtää puhetta. Musiikkipäiväkodissa musiikki auttaa rytmittämään päivää ja luo yhteisöllisyyttä.



Taikatahdissa aamut aloitetaan yhteisellä
rytmihetkellä puisten xylofonien ääressä.



Triangeli vai rytmimunan? Tätä miettivät Musiikkipäiväkotiti Taikatahdin 3–4-vuotiaat ryhmäläiset soitinlaatikoiden ääressä. Samaan aikaan suuren puisen ksylofonin suunnalta kuuluu ujoja rytmejä, kun lapset kokeilevat pampulapaisella puikolla eli malletilla soitinta. Kello on yhdeksän aamulla ja on alkamassa musiikkipäiväkodin ensimmäinen musiikkihetki.

– Tai ei se oikeastaan ole ensimmäinen, lähihoitaja **Narumi Shimazu** huomauttaa.

Se on totta. Kun päiväkotiin saavutaan, aulaan soivat metsän humina ja lintujen laulu. Päiväkodin perustanut, Kuusamossa kasvanut **Liisa Lohilahti** on kiinnittänyt huomiota siihen, että luonto on läsnä sisustuksessa ja äänimaailmassa.

Liisa Lohilahti on taustaltaan tanssija. "Musiikki on ollut minulle aina tärkeää."



– Luonnon ääni saa pienet päiväkotilaiset rauhoittumaan ja auttaa käsittelemään esimerkiksi eroahdistusta, Shimazu toteaa.

Hän kaivaa esiin pieniä värikkäitä perhosensiipiä, sillä pian lauletaan ja tanssitaan yhdessä.

LAPSI OTTAA ILON IRTI MUSIIKISTA

Lapsille on laulettu aina, sanoo musiikkikasvatuksen apulaisprofessori ja psykologian dosentti **Suvi Saarikallio** Jyväskylän yliopistosta. Kun vauvan korva raskauden puolivälissä kehittyy, se alkaa kuunnella ympäröivää äänimaailmaa ja yhdistää äidin reaktioita kuulemaansa.

– Tutkimusten mukaan jo aivan pienet sylivauvat osaavat liikkua musiikin rytmisissä ja tulkita suuria määriä tunteisiin liittyviä äänenpainoja, Saarikallio toteaa.

Hän on tutkinut erityisesti musiikin merkityksellisyyttä nuorten elämässä. Pieni lapsi ymmärtää musiikkia jo ennen kuin hän ymmärtää sanoja. Musiikki hyödyntää samanlaisia äänenpainoja kuin tunteikas puhe. Heleät äänet ovat korkeita ja iloisia, into kuuluu nopeana rytminä, surumielisyyttä taas on hidasta ja matalaa.

Pitäisikö lapsille sitten soittaa jo kohdussa klassista musiikkia, Bachia ja Mozartia? Saarikallion mukaan musiikin tyylilajilla ei niinkään ole väliä. Klassisen musiikin kuuntelu ei tee lapsesta tunneälykkäämpää.

– Hyvää musiikkia on maailmassa niin paljon, että en lähtisi suosittelemaan vain yhtä musiikkilajia.

Saarikallio kehottaa miettimään, minkälaiselle äänimaailmalle lapsi päivittäin altistuu.

– Jos taustalla soi aina radio, kannattaa ehkä myös miettiä, millaista musiikkia haluaisi juuri omalle lapselleen soittaa.

Saarikallio kertoo iloitsevänsä siitä, että lapsille tehdään niin paljon oivaltavaa ja laadukasta musiikkia.

– En kuitenkaan ajattele, että lasten pitäisi kuunnella vain lapsille suunnattua musiikkia, sillä lapset kyllä osaavat ottaa ilon irti monenlaisesta musiikista.

Nuorille musiikki on usein tärkeä identiteetin rakennuspalikka. Saarikallio muistuttaa, että meistä kaikista ei musiikkikasvatuksellakaan välttämättä tule soittajia tai laulajia. Oma suhde musiikkiin muodostuu oman persoonallisuuden ja kiinnostuksenkohteiden mukaan.

EI OLE PAKKO SOITTA

Taikatahdin päiväkodin johtaja **Pietta Raitala** asettuu pianon taakse ja aloittaa rauhallisen laulun pienen hiiren tanssista. Aamun musiikkihetki lähestyy loppuaan, lapset ovat tanssineet muurahaisina ja auringonkukkina oh-

jaajien kanssa, riemastuneet kuullessaan oman nimensä nimilaulussa, soittaneet yhdessä ksylofoneja ja leijailleet perhosina siivet käsissään. Aamun eroahdistuksesta ei enää näy jälkeäkään. Nyt päiväkotilaiset köl-

löttelevät tamburiinit käsissään suurilla säkkituoleilla. Osa ravistelee tamburiinaan rytmikkäästi musiikin mukana, joku on tehnyt siitä itselleen hatun.

– Mitään osallistumisen pakkoa ei meillä ole, Shimazu toteaa.

– Ajattelemme, että musiikin kuunteleminen on aivan yhtä tärkeää kuin tanssiminen ja soittaminenkin.

Hän on itse opiskellut lähihoitajan tutkinnon rinnalla musiikkiterapian perusopinnot, kohtaamistaidetta sekä ryhmätaideterapeutiksi. Musiikkipäiväkodissa päivät kuluvat soittaen ja laulaen lasten kanssa. Pianosta kuuluu muutama ylimääräinen kilahdus, sillä osa lapsista on kiivennyt uteliaina ►

"LAPSET OSAAVAT OTTAA ILON IRTI MONENLAISESTA MUSIIKISTA."

Mihin musiikki vaikuttaa?

- Itsesäätely
- Tunnemaailma
- Keskittymiskyky
- Oppimiskyky
- Yhteisöllisyys
- Identiteetti
- Rakenteen ja turvallisuuden luominen päivään



Narumi on kiinnostunut siitä, miten musiikki vaikuttaa varhaiskasvatuksessa. "Lapset rakastavat yhteisiä musiikkihetkiä. Musiikki auttaa päiväkotilaisia myös siirtymään tilanteesta toiseen."



Kaikkien ei ole pakko soittaa! Musiikkipäiväkodissa musiikin kuunteleminen on aivan yhtä tärkeää kuin soittaminen ja laulaminen.

Pietan kylkeen ja seuraavat nyt käsillään tämän sormia koskettimilla.

– Oikein hyvä, Raitala ja Shimazu kannustavat.

MUSIIKKI ON AIVOTYÖTÄ

Kansainvälisten tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että musiikin harrastaminen parantaa lasten ja nuorten ajattelun taitoja, työmuistia ja tarkkaavaisuutta. Samanlaisiin tuloksiin päätyi juuri myös suomalainen väitöstudium. Suvi Saarikallion mukaan tulokset kertovat siitä aivojumpasta, joka päässä musiikkia kuunnellessa käynnistyy.

– Vaikka vain pötköttelisimme musiikkia kuunnellen, aivomme tekevät koko ajan valtavan määrän tulkintaa ja töitä. Ne antavat musiikille merkityksiä, seuraavat melodiaa tai jotakin instrumenttia ja äänen piirteitä. Oikeastaan me vain kuvittelemme rentoutuvamme ja nautiskelevamme, mutta aivomme paahtavat samalla tavalla töitä kuin ristisana-tehtävän äärellä.

Musiikin harrastaminen tukee siis pitkäjänteistä keskittymistä. Saarikal-

lion mukaan musiikin harrastaminen on myös vähän kuin pelissä tapahtuvaa tasohyppelyä.

– Musaharrastuksessa on se koukku, että aina voi tulla paremmaksi ja saavuttaa seuraavan tason.

TANSSITUOKIO LUO EMPATIAA

Taikatahdissa musiikki auttaa siirty-missä ja nukkumaan mennessä rauhoitutaan musiikin parissa. Liisa Lohilahti kertoo, että musiikkipainotteisessa päiväkodissa musiikin avulla käsitellään myös haastavia tunteita.

– Ohjaaja voi musiikilla viedä lapset pohtimaan myös surua tai kiukkua. Tärkeintä on, että musiikkimatkoilta palataan voitokkaina takaisin hyvään oloon ja iloon, Lohilahti kertoo.

Musiikkipäiväkodin ohjaajat käyttävät tietoisesti ääntään luodakseen erilaisia tunnelmia ja opettaakseen lapsille musiikkia. Leikissä isäkarhu voi puhua syvällä molliäänellä ja pikkukarhu duurissa.

Suvi Saarikallio toteaa, että käyttämekin musiikkia tunnesäätelyn lisäksi myös tunnetilojen muuttamiseen. Mu-

siikki voi nostaa juhlatunnelmaa tai auttaa rauhoittumaan.

– Musiikissa voi koukuttaa se, että kaikki jakavat saman tunnetilan. En tiedä lasta, joka ei rakastaisi yhteistä tanssituokiota.

Hän kertoo tutkimuksesta, jossa kaksi neljävuotiaiden ryhmää suoritti ryhmätehtäviä.

– Ne lapset, jotka olivat suorittaneet tehtävän yhdessä musiikin tahdisa, kokivat, että he olisivat valmiita auttamaan muita samassa ryhmässä olevia lapsia. Musiikki sai ryhmäkaverin vaikuttamaan mukavammalta. Yhteinen rytmi auttoi lapsia kokemaan yhteisöllisyyttä ja samastumaan oman ryhmäläisen asemaan.

Musiikki onkin voimakas toimijuuden ja yhteisöllisyyden lähde, joka saa ryhmät liikkeelle ja tuntemaan samoja tunteita.

Saarikallio kertoo, että Suomessa tutkitaan tällä hetkellä musiikin luomaa toimijuutta lasten ja nuorten kokemana.

– Musiikki on helppo tapa päästä osaksi ryhmää. Vaikka ei muuten paljoa juttelisi, voi päästä mukaan soittamaan, joskus laulamaan jopa soolon. Tunnetason toimijuuden kokemus on silloin voimakas, hei minä olen osa tätä ja minä voin vaikuttaa tähän! ■

**"MUSIIKKI ON
TAPA PÄÄSTÄ
OSAKSI
RYHMÄÄ."**

Yksityinen Musiikki- päiväkoti Taikatahti

Päiväkodit Helsingissä ja Oulussa.

Taikatahti perustettiin Ouluun vuonna 1998.

Helsinkiin päiväkotia perustettiin syksyllä 2021.

Helsingin päiväkodissa toimii neljä varhaiskasvatusryhmää: kaksi 3–5-vuotiaille ja kaksi ryhmää 1–2-vuotiaille.

Päiväkodissa sovellettava Orff-pedagogiikka on kasvatusfilosofia, jossa musiikki yhdistetään liikkeeseen, tanssiin ja puheilmaisuun sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Musiikkipäiväkodissa erilaiset soittimet ja niiden mahdollisuudet tulevat tutuiksi päiväkodin pienimmillekin. Pieta Raitala soittaa.



VANHUSNEUVOLA TARJOAISI TUKEA KAIKILLE YLI 65-VUOTIAILLE

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Eläkeläisviisikko unelmoi palvelun, joka pitäisi vanhenevista suomalaisista parempaa huolta.

dea lähti turhautuneesta keskustelusta ystävien kanssa. **Pirkko Lehtinen**, 81, oli toiminut jo pitkään puolisonsa omaishoitajana. Myös hänen nuorimmalla sisarellaan ja kolmella ystävällään oli kokemuksia läheisen ihmisen omaishoitajuudesta.

– Ajattelin, että olisipa joku kertonut minulle, millaista ikääntyminen on! Palveluita oli vaikeaa saada tai ne olivat todella hajautettuja. Myös meidän omaishoitajien oma jaksaminen, univaikeudet ja uupumus jäivät liian pitkäksi aikaa vaille mitään huomiota.

Syntyi idea vanhusneuvolasta, joka tarjoaisi keskitetysti palveluja yli 65-vuotiaille ihmisille.

– Suomalaiset vanhukset ovat viimeiset elinvuotensa huomattavasti sairaampia kuin esimerkiksi Ruotsissa, Lehtinen toteaa.

Koko Suomen vanhusneuvola voisi tehdä hoivasta laadukkaampaa niin

PALVELUJEN KESKITTÄMINEN VANHUSNEUVOLAAN HELPOTTAISI MYÖS HOITAJIEN TYÖTÄ.

hoitajille kuin hoidettavillekin. Palvelujen keskittäminen yhden luukun -periaatteella helpottaisi myös sote-henkilöstön työtä, kun tiedonkulku sujuvoituisi eivätkä ikäihmiset katoaisi terveyskeskusten päivystyksiin.

– Päätimme lähteä ajamaan tätä asiaa. Jos ei unelmoi isosti, eivät asiat koskaan muutukaan, Lehtinen toteaa.

KAIKKI APU SAMASTA PAIKASTA

Jos Lehtisen unelma toteutuisi, kaikki 65 vuotta täyttäneet saisivat kutsun ensimmäiseen vanhusneuvolatapaamiseen. Osallistuminen olisi vapaaehtoista, mutta ajatuksena olisi, että jokainen työterveyshuollon piiristä pois siirtyvä saisi oman hoitajan, joka pitäisi keskitetysti hänen asioistaan huolta.

– Palvelut koottaisiin yhden katon alle. Vanhusneuvola tarjoaisi siis apua myös oikeudellisissa asioissa, auttaisi

etuuksien hakemisessa ja tukisi digitaatioissa.

Palvelut ovat jo olemassa, mutta niin hajautetusti, että harva ikäihminen löytää niiden pariin.

– On huolestuttavaa, että samalla kun sote-palvelut siirtyvät yhä enemmän verkkoon, yli 65-vuotiaista jopa 300 000 kokee olevansa digitaatioita.

ETTEI KUKAAN TIPAHTAISI ULKOPUOLELLE

Pirkko Lehtisen puoliso kuoli viime vuoden lokakuussa. Hän ehti toimia miehensä epävirallisena omaishoitajana kahdeksan vuoden ajan.

– Liian monta kertaa noiden vuosien aikana jouduin miettimään, että mitä ihmettä teen ja miten ihmeessä jaksan. Olisipa ollut olemassa vain yksi luukku, josta olisin tiennyt saavani keskitetysti apua ja tukea.

Pirkko ei ole kokemuksensa kanssa yksin, vaan kansalaisaloite on kerännyt kesän aikana jo viitisentuhatta allekirjoitusta. ■

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

SuPer taisteluvalmiudessa: hoitajapula ei ole hoitajien syy

SuPer on palannut valtakunnalliseksi. Neuvotteluja vauhdittamaan on annettu... Liiton puheenjohtaja Silja Paavo... hoitoala luisuu kohti katastrofia, mikäli työehtojat...



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

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



Jäikö palkka saamatta? Toimi näin, jos työnantaja ei maksa palkkaa ajallaan tai se on maksettu väärin

Palkan tulee olla työntekijän pankkitilillä ja käytettävissä palkkapäivänä. Mutta mitä tehdä, jos työnantaja maksaa palkan myöhässä tai jos palkka jää kokonaan saamatta? SuPerin lakimies Tiia Jokinen vastaa kysymyksiin.

Ruusu on yleinen ihoinfektio – Näin tunnistat ruusun merkit

Bakteerin aiheuttama ruusuinfektio edellyttää pikaista antibioottilääkitystä. Paras tapa havaita ruusu on tarkistaa molempien jalkojen kunto.



*Lähi-
hoitajan
oma lehti
verkossa!*



SAAKO PUSSATA JA PITÄÄKÖ HALATA?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Kosketus on jännitteinen asia, eivätkä luvallisen kosketuksen rajat ole täysin selkeät nykyisessä varhaiskasvatuksessakaan.

Koskettaminen ja kosketetuksi tuleminen on ihmisen perustarve, ja päiväkodeissa kosketetaan paljon.

Koskettajan katekismuksen – jos sellainen olisi olemassa – ensimmäinen käsky kuuluisi: kosketa kunnioittavasti. Ketään ei saa mennä suin päin halailemaan tai pussailemaan.

– Päiväkodin työntekijät kyllä pohtivat, mitä kunnioittava kosketus ja oikeus omaan kehoon tarkoittavat, mutta asiaa mietitään harvemmin lapsen näkökulmasta, sanoo kosketuksen asemasta päiväkotityössä äskettäin väitellyt tutkijatohtori **Virve Keränen** Oulun yliopistosta. Tutkimukseen osallistui 30 lastenhoitajaa, opettajaa, ryhmäavustajaa ja päiväkodin johtajaa neljästä päiväkodista.

Keränen antaa esimerkin anteeksipyyttämisen tavoista, joissa lapset nou-

dattavat aikuisten laatimia sääntöjä, kun sitä heiltä vaaditaan. Säännöt voivat edellyttää, että anteeksipyyttäjä haluaa anteeksipyyntönsä kohdetta – ja tuo halaus on otettava vastaan, halusipa sitä tai ei.

– Olen nähnyt usein, miten lapsi jäykistyy anteeksipyyntötilanteessa nähdessään, että nyt sieltä tul- laan halaamaan. Lapsi voi olla riidan jäljiltä vielä

surullinen ja peloissaankin, mutta halata vain pitää. Tällainen koskettaminen ei ole kunnioittavaa.

Lapsen oikeutta päättää omasta kehostaan ei Keräsen mukaan kunnioiteta päiväkodeissa aina muutenkaan. Lapsia siirrellään ja tönitään lupaa kysymättä. Kurahousut vedetään lapsen päälle kovalla kiireellä, kosketuksen laatua miettimättä.

– Varhaiskasvatuksessa pitäisi herätä ajatukseen, että koskettamisen taval-

la on väliä. Pukemistilanteet ovat usein kiireen vuoksi ahdistavia, mutta miettiikö silti kukaan tosissaan, mitä näille tilanteille voisi tehdä? Kun hankalista tilanteista tullaan tietoisiksi, niitä voidaan myös muuttaa.

KOSKETTAMISEN HILJAISET SÄÄNNÖT

Kosketuksessa on voimaa. Päiväkodin suhteissa kosketus voi liittää ihmiset yhteen niin syvästi, että henkilökohtaiset ruumiin rajat katoavat. Eräs Keräsen tutkimuksen osallistunut ammattikasvattaja kuvaa asiaa näin:

”Kun tulen töistä kotiin, sanon omille lapsilleni, että älä tule vielä. Älä tule vielä syliin. En halua, että minuun kosketaan. Haluan olla hetken minä. Kosketus on ihana asia, kun se on lämmin, mutta joskus jopa se on liikaa. Lapset ovat rajojesi sisällä koko päivän.”

Kosketuksella on myös helppo satuttaa. Lasten seksuaalisen hyväksikäytön vastainen taistelu ja Metoo-kampanja ▶

KOSKETTAMISEN TAVALLA ON VÄLIÄ.



ovat lisänneet paljon omaan kehoon liittyvien oikeuksien painoarvoa ja kunnioitusta. Samalla ne ovat yhdessä koronapandemian kanssa tehneet ihmisistä entistä varovaisempia koskettajia.

Varovaisuus näkyy Keräsen varhaiskasvatuksen ammattilaisilta keräämässä tutkimusaineistossa. Kasvattajat eivät puhuneet kosketuksesta pelkästään positiivisessa mielessä.

LASTEN SUUKOTTELUA EI YLEENSÄ PIDETÄ SOPIVANA.

– Luvallisen kosketuksen rajat koettiin epäselviksi. Kukaan ei kiellä päiväkodissa olevan lapsen koskettamista, mutta joitakin hiljaisia sääntöjä on olemassa, sanoo itsekin vuosikymmenen ajan varhaiskasvatuksen opettajana toiminut Keränen.

Esimerkiksi lasten suukottelua ei yleensä pidetty sopivana. Päiväkodin nuorimpia oli kuitenkin sopivampaa suukotella kuin vanhempia lapsia.

– Suukottelukieltoa perusteltiin esimerkiksi mikrobien leviämisen.

Se ei ole erityisen hyvä perustelu, sillä pöpöt leviävät päiväkodissa joka tapauksessa.

Kasvattajat pohtivat koskettamista usein omalta kannaltaan. Koskettamista saatettiin vältellä esimerkiksi siksi, että kosketus ei itseltä ”tullut luonnostaan”. Keräsen mielestä koskettamista pitäisi kuitenkin ajatella ennen kaikkea lapsen kannalta.

– Työntekijöillä on toki oikeus työhyvinvointiin ja omiin valintoihin, mutta lapsen hyvinvointi edellä pitäisi mennä. Päiväkodissa on usein myös epäsiistejä ja täisiä lapsia, jotka voivat jäädä kokonaan kosketuksen ulkopuo-

lelle, jos aikuiset ajattelevat asiaa vain omalta kannaltaan.

PELISSÄ ON HYVINVOINTI

Minkä verran kosketukselle annetaan päiväkodissamme tilaa? Miten kosketuksesta puhutaan? Pitäisikö lapsia kasvattaa pois päin suomalaisesta kosketuksen pelosta? Miten suhtaudutaan lapseen, joka tulee kiireen keskellä halamaan: Otetaanko hänet avosylin vastaan vai työnnetäänkö hänet muutta mutkitta kauemmas?

Keräsen mielestä nämä asiat kuuluisivat mukaan päiväkodin pedagogisiin keskusteluihin.

– Pelissä on sekä lasten että kasvatustajien hyvinvointi, sillä kosketus on aina kaksisuuntainen. Kun kosketat toista, te molemmat kosketatte toisiaanne. Oikeanlainen kosketus ei tee hyvää vain kosketettavalle lapselle, vaan se parantaa myös koskettavan aikuisen työhyvinvointia.

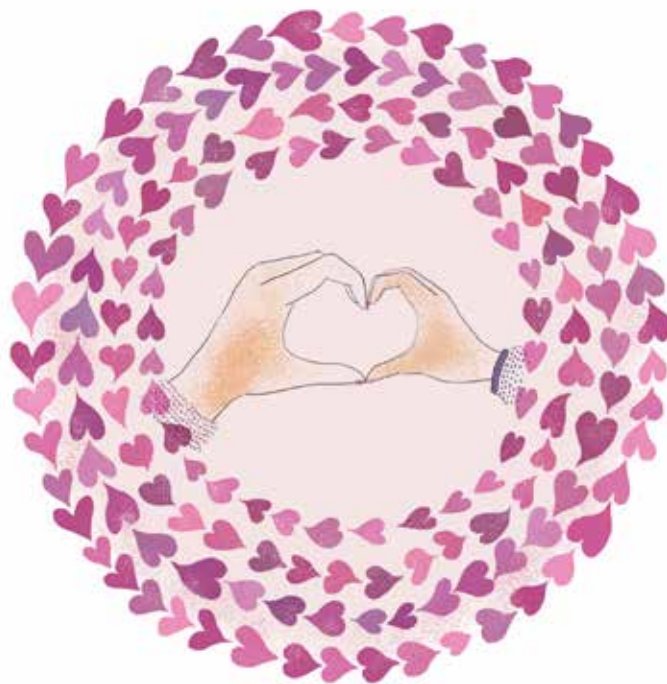
Koskettamista ja kosketuksen merkitystä ei Keräsen tietämän mukaan

EPÄSIISTIT LAPSET VOIVAT JÄÄDÄ ILMAN KOSKETUSTA.

miksi kosketuksesta ei puhuta enemmän.

Varhaiskasvatuksen oppikirjoissa painotetaan lapsen havainnoinnin tärkeyttä. Keräsen mielestä myös omia kosketushetkiä pitäisi havainnoida: Mitä kosketuksella tuotan, miten lapset kosketukseni eri tilanteissa kokevat.

– Päiväkodin paineiset tilanteet liittyvät yleensä kiireeseen. Mihin tässä oikein on aina niin kova kiire? Kurausuhetkikin voi olla paineeton ja leppois, eihän se ulkoilma sieltä mihinkään katoa. ■



Rakkautta vain

Rakkaus kuuluu vanhemman ja lapsen suhteeseen kuin nenä päähän, mutta onko siitä nykyaikaista päiväkotityötä ohjaavaksi käsitteeksi?

Virve Keräsen mielestä on. Hän puhuu rakkaudellisesta suhtautumisesta lapsiin hyvin tietoisena siitä, ettei tällainen puhe solahda helposti sisään varhaiskasvatuksen ammatillisuuteen.

– Ammattikasvattaja voi aivan hyvin sanoa rakastavansa työtään, mutta hän ei oikein voi sanoa rakastavansa lapsia, joiden parissa työtään tekee, Keränen sanoo.

Hänen mielestään rakkaus ei vain sovi yhteen kasvattajan ammatillisuuden kanssa, vaan se on siihen sisäänrakennettu.

– Kun kerran olen valinnut olla varhaiskasvattaja, olen samalla valinnut rakastaa näitä lapsia, sanoo Keränen – ja naurahtaa saman tien ajatuksensa korkealentoisuudelle.

Suomalaisessa päiväkodissa kosketus on keino saada asioita tapahtumaan: Lapsille saadaan haalarit päälle ja kengät jalkaan. Rakastava kosketus ei Keräsen tarkoittamassa mielessä palvele ensi sijassa mitään käytännöllistä tarkoitusta.

– Rakastava kosketus viestii lapsille, että maailma on rakastava paikka, ja että he ovat rakkauden arvoisia.

Varhaiskasvatusta hallitseva tutkitun tiedon ja siihen perustuvien taitojen korostus kaipaavasti nykyisessä maailmantilanteessa rinnalleen juuri tätä, Keränen vakuuttaa.

Kosketuksen ymmärtäminen rakkaudellisenä tekona tarkoittaa valintaa: minä haluan olla tässä juuri sinun kanssasi.

– Käytännössä valinta voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lastenhoitaja ottaa lapsen aamulla vastaan avosylin lattialla istuen. Ei siksi, että hänen pitää niin tehdä, vaan siksi, että hän haluaa tehdä niin. Valinta tarkoittaa myös sitä, ettei kasvattaja kiukun hetkinäkään tee valintoja lapsen puolesta vaan kuuntelee lasta.

Rakkaus on Keräsen mukaan poliittista: Kyse on lopulta siitä, kenellä on oikeus tulla rakastetuksi.

– Rakastavan kosketuksen perusajatus pakottaa miettimään kosketusta myös niiden vaikeista kotioiloista tulevien likaisten ja täisten lasten kannalta, joita ei ole helppo koskettaa. Jollei kaikkia lapsia kohdella rakkaudellisesti, niin lapset oppivat kylä näkemästään, ketkä ovat rakkauden arvoisia ja ketkä eivät. ■

VÄITÖS: MONIULOTTEINEN KOSKETUS
PÄIVÄKODIN SUHTEISSA – KERTOMUKSIA VARHAISKASVATUKSEN ARJESTA. OULUN YLIOPISTO
2022.



PUHUMISEN VAIKEUS HELPOTTAA SANA SANALTA

TEKSTI MARIA PALDANIUS KUVA MOSTPHOTOS

Valikoivasti puhumaton lapsi ei kaipaa painostusta, vaan lempeää rohkaisua ja ammattilaisen apua.

Valikoiva puhumattomuus eli selektiivinen mutismi on lapsuudessa tai nuoruudessa alkava, sosiaaliin tilanteisiin liittyvä ahdistuneisuushäiriö.

– Puhuminen onnistuu usein kotona ja läheisille ihmisille, mutta on johdonmukaisesti vaikeaa tietyille henkilöille ja tietyissä tilanteissa, esimerkiksi päiväkodissa, koulussa, harrastuksissa ja

lääkärillä käydessä. Puhuminen voi olla vaikeaa myös sukulaisille ja tuttaville, kertoo lastenpsykiatri **Mia Sarvanne**.

Yleensä oireet alkavat päiväkotikäisenä, 3–5-vuotiaana. Valikoiva puhumattomuus on harvinainen vaiva, mutta eniten sitä esiintyy päiväkotikäisillä ja alakoululaisilla. Jonkin verran hoitoon hakeutuu myös nuoria. Valikoiva puhumattomuus on yleisempää tytöillä kuin pojilla, ja se oireilee eri tavoin.

Siinä missä yksi ei juttele koulussa opettajille, eikä oppilaille, toinen pystyy puhumaan vain opettajille tai ainoastaan muille oppilaille.

TRAUMA EI YLEENSÄ OLE SYY

Tutkimus ja tieto ovat lisääntyneet parinkymmenen vuoden aikana, mutta valikoivan puhumattomuuden taustasyitä ei ole selvitetty täysin.

– Taustalla voi olla perinnöllisiä tekijöitä, tiettyjä temperamenttipiirteitä, kasvuympäristöön liittyviä tekijöitä tai kehityksellisiä vaikeuksia. Yksi kuormitustekijä on kaksi- tai monikielisyys, sanoo Sarvanne.

Valikoivaa puhumattomuutta on selitetty myös tunnesäätelyteorialla. Tämän teorian valossa kyseessä voisi olla tunnesäätelyn strategia, jossa puhumisen välttäminen on keino vähentää emotionaalista aktivaatiota stressaavissa tilanteissa. Myös valikoivan puhumattomuuden ja autismikirjon välistä yhteyttä sekä mahdollisia, yhteisiä taustatekijöitä on alettu tutkia.

– Autismikirjon piirteet voivat olla puhumattomuusoireiden taustalla, mutta välillä autismikirjon häiriötä epäillään silloinkin, kun kyse on ahdistusperäisestä jähmettymistäipumuksesta päiväkotitai koulutilanteissa, Sarvanne huomauttaa.

Lapsuudessa koettu, stressaava tai traumaattinen kokemus on mahdollinen, mutta harvinainen syy puhumattomuuteen.

Valikoivasti puhumaton lapsi tarvitsee aikuisten tukea ja rohkaisua sosiaalisissa tilanteissa.

Joskus sanat löytyvät eläimen avulla

Eläinavusteiset ja muut luovat, toiminnalliset työskentelytavat voivat auttaa lasta tai nuorta rentoutumaan ja lisäämään valmiutta puhua. Terapeutin tai työntekijän tietotaito puhumisen helpottamisen keinoista on tärkeää ja tukee puhumistavoitteiden saavuttamista.

– Puhumattomuus on yleensä osa laajempaa oirekuvaa, jota on tärkeää selvittää tarkemmin. Muut pelko- ja ahdistusoireet ovat tavallisia ja aistiyliherkkyydet mahdollisia. Monilla on vaikeutta syödä tai käydä vessassa päiväkodissa tai koulussa. Lähes puolella lapsista on ainakin lieviä, kielellisiä erityisvaikeuksia, Sarvanne sanoo.

KESKUSTELUA KUVIN TAI PIIRTÄEN

Puhumista on mahdollista harjoitella pienin askelin. Painostamisen sijaan lasta tai nuorta tulisi kannustaa esimerkiksi osallistumaan ryhmätyöskentelyyn ja tekemään vuorovaikutusaloitteita. Moni innostuu kommunikoidaan kuvien, piirtämisen tai kirjoittamisen kautta.

– Toisaalta puhuminen on yleensä sitä vaikeampaa mitä enemmän ihmisiä on paikalla. Siksi lapselle tai nuorelle olisi hyvä tarjota mahdollisuus kahdenkeskisiin hetkiin, jolloin keskitytään johonkin häntä kiinnostavaan tekemiseen, Sarvanne vinkkaa.

Tärkeintä on muistaa, että puhumattomuusoire ei yleensä helpota itseksensä, vaan lapsi tai nuori tarvitsee aikuisten tukea rohkaistuakseen puhumaan. Mitä pidempään puhumisen vaikeus jatkuu, sitä vaikeampaa on toimintatapojen muuttaminen. Hoito- ja tukitoimet tulisi käynnistää jo varhain.

– Puhumaton lapsi tai nuori menettää päivittäin monia tilaisuuksia harjoitella sosiaalisia sekä keskustelun ja kerronnan taitoja. Varhain toteutettu, onnistunut hoito tukee lapsen kasvua ja vähentää myös ahdistuneisuutta ja mielialaoireita nuoruusiässä, Sarvanne summaa. ■

Jutussa käytetty lähteenä myös aikakauskirja Duodecimin artikkelia ”Valikoiva puhumattomuus; haasteena lapsen vaikeutuminen”, 2013. (Teemu Lämsä ja Ritva Erkolahhti)

Puhumisen harjoittelua pienin askelin

1) Selvitä, minkälaiset asiat vaikeuttavat tai helpottavat puhumista. Kuinka lapsen tai nuoren eteneminen voidaan suunnitella siten, ettei hän koe tilanteita ylivoimaisen ahdistavina, vaan saa onnistumisen kokemuksia koko työskentelyn ajan?

2) Tarjoa mahdollisuus kommunikoida piirtäen, kirjoittaen tai esimerkiksi kuvia näyttämällä. Vaihtoehtoja tulee mukauttaa lapsen ikään ja osaamiseen.

3) Järjestä mahdollisuus lyhyisiin, kahdenkeskisiin hetkiin, joiden aikana tehdään jotain lapselle mieluisaa. Kannusta aloitteellisuuteen vuorovaikutuksessa.

4) Kerro lapselle, että hän ei ole ainoa, jolla on vastaavia vaikeuksia. Ei ole poikkeuksellista, että puhuminen vieraassa ympäristössä tuntuu vaikealta. Vaikeudet tulevat helpottamaan.

5) Tarjoa turvallisuuden kokemusta vahvistavia tukitoimia. Vältä kielteistä vahvistamista, eli kokemuksia, joissa lapsi huomaa puhumattomuuden helpottavan ahdistusta.

6) Terveystieteiden ammattilaisten, varhaiskasvatuksen ja opetustoimen piiristä tulisi löytyä työntekijöitä, jotka ovat perehtyneet puhumisen helpottamiseen kehitettyihin menetelmiin.

7) Terveystieteiden ammattilaisten tulee ohjata lapsi ja perhe tarvittaessa tuen piiriin. Ilman hoitoa puhumattomuusoire saatetaan helpottaa vuosien kuluessa, mutta heikentää usein pärjäämistä koulussa ja työelämässä. Varhainen hoito mahdollistaa nopeamman toipumisen.

LÄHTEET: LASTENPSYKIATRI
MIA SARVANNE / MIELENTERVEYSTALO.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 Ojajarvi

sari.ojajarvi@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9124

SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti

11/22
12/22
1/23

Ilmoitukset

13.10.2022
14.11.2022
9.12.2022

Lehti ilmestyy

2.11.2022
30.11.2022
4.1.2023



ENTÄ JOS ONGELMA EI OLEKAAN ORAVANPYÖRÄ, VAAN SEN TAHTI?

Kun minulla ei ollut aikaa lukea kaikkia haluamiani kirjoja, otin kotitöiden lomassa ja työmatkoilla äänikirjat käyttöön. Silti moni kiinnostava teos jäi läpikäymättä, jolloin tuttuini vinkkasi, että äänikirjan nopeuden voi säätää 1,2- tai jopa 1,5-kertai-

seksi. Tehokkuuteni tehostui – samassa ajassa ehti enemmän! Ajattelin säästävääni aikaa, vaikka tosiasiaa vain täytin aikani armottoman tiiviisti.

Kymmenentuntisen äänikirjan kuuntelu alle seitsemässä tunnissa konkretisoi, miten tekniikka voi säästää aikaa tai vaijaa. Mutta mihin säästynyt aika menee? Siihen, että on enemmän aikaa vai siihen, että on entistä enemmän tehtävää?

Tehostaminen toimii, jos se on elämänlaatua kohentava valinta. Ongelmaksi se muodostuu, jos sen tarvetta ei kyseenalaisteta tai jos säästetty aika suoraan viiväisesti tarkoittaa lisää vaatimuksia.

Nykyajan hektisessä rytmissä ei ole ihme, että monen haaveena on irtautuminen oravanpyörästä. Kiireisissäkin arjessa voi kuitenkin olla paljon hyvää, eikä suurin ongelma olekaan välttämättä oravanpyörän sisältö. Tyytyväisyyttä voi nakertaa tekemisen huippuun viritetty tahti.

Ajatus hidastamisesta voi ärsyttää, jos kokee, ettei arjen tahti ole oma valinta. Työn tehokkuusvaatimukset tyypillisesti kasvavatkin itsestä riippumatta. Rakenteellisia muutoksia odotellessa yksilön hyvinvointitaitona kuitenkin korostuu kyky säätää arjen nopeuskytkintä edes

vapaa-ajalla. Mitä mahdollottomammalta hidastaminen tuntuu, sitä enemmän sitä nimittäin tarvitsee. Kiire luo kapeanäköisyyttä, jossa hengästyttävä tahti vaikeuttaa vaihtoehdottomalta pakolta. Juuri silloin on korkea aika nostaa jalka pois kaasulta.

Hidastamiseen tarvitaan oikeastaan vain kolmea asiaa. Ensimmäinen ymmärrys hidastamisen eduista. Mitä voisit hyötyä rytmin rauhoittamisesta? Toiseksi tarvitaan aikaa. Sitä saa tekemisiä karsimalla. Mistä voisit luopua tai mitä vähentää? Kolmanneksi tarvitaan päättävyyttä olla haalimatta lisää tekemistä vapautuneelle ajalle. Vain silloin vapautuneen ajan voi käyttää tahdin rauhoittamiseen.

Käytännössä kyse on myös siitä, onko tekemisen nopeus tietoinen valinta. Luontaisesti yhdelle sopii ripeämpi tempo kuin toiselle, mutta ihan jokainen ihmismieli tarvitsee elpyäkseen kiireettömyyttä, joutenoloa ja luppoaikaa. Hetkiä, jolloin tekeminen hidastuu tai vaihtuu olemiseen.

Kun löytää myös hitaammat vaihteet arkeen, saattaa huomata, että joskus elämältä saa enemmän tekemällä vähemmän tai verkkaisemmin. Ettei vaan tule niin kiire elää, ettei oikeasti ehdi elää. ■

YHDELLE SOPII RIPEÄMPI TEMPO KUIN TOISELLE, MUTTA JOKAINEN IHMISMIELI TARVITSEE ELPYÄKSEEN KIIREETTÖMYYYTTÄ JA LUPPOAIKAA.





Kuka harrastaa eniten seksiä?

Noin 20-vuotiaat naiset ja 50-vuotiaat miehet harrastavat eniten seksiä. Heillä yhdyntöjä on keskimäärin puolitoista kertaa viikossa, kun muilla ikäryhmillä kertoja kertyy yksi viikossa. Eläkeikäisillä yhdyntöjä on harvemmin, noin joka toinen viikko. Suomalaisten yhdyntöjen määrä on laskenut 2000-luvulla.

FINNSEX-TUTKIMUS, VÄESTÖLIITTO

TIESITKÖ?

Aikuisen aivot painavat noin **3 kiloa**. Niistä **60 %** on rasvaa.

AIVOLIITTO



Tee pidentää ikää

Ihmiset, jotka juovat päivittäin teetä, saattavat elää muita pidempään. Vaikutus ei ole kovin suuri, mutta osana muuten terveellistä ruokavaliota tee voi pienentää riskiä menehtyä sydän- ja verisuonitauteihin ja aivoverenkiertohäiriöihin. Sillä, juoko teensä maidolla, sokerilla tai ilman, ei näytä olevan vaikutusta elinikään. Myöskään teen lämpötila, kahvin juominen tai kofeiiniaineenvaihduntaan vaikuttavat geenimuodot eivät muuttaneet tuloksia.

Brittitutkimukseen osallistui lähes 500 000 ihmistä ja se perustuu laajaan biopankkiaineistoon.

UUTISPALVELU DUODECIM



Väsynyt ei jaksakaan olla empaattinen

Viime vuosikymmeninä on herätty(!) siihen, että univajeella on vakavia vaikutuksia kehoon ja mieleen. Pitkään jatkueessaan unettomuus lihottaa sekä altistaa sydän- ja verisuonitauksille, masennukselle ja diabetekselle. Univelka huonontaa muistia ja keskittymiskykyä.

Tuore amerikkalaistutkimus paljastaa, että univelalla on vaikutuksia myös empatiakykyyn. MRI-kuvissa univaje näkyy niissä aivojen osissa, jotka ovat yhteydessä empatian tuntemiseen. Empatiaa ja halua auttaa lajitovereita pidetään yhtenä ihmiskunnan supervoimista, mutta huonosti nukkuvat eivät ole yhtä halukkaita auttamaan muita kuin ne, jotka saavat unta riittävästi. Univajeesta kärsivät ihmiset tuntevat myös olonsa yksinäisiksi useammin kuin muut. Tutkijat huomattavatkin, että unettomuudella näyttää olevan vakavia vaikutuksia paitsi ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, myös sosiaalisiin suhteisiin, perheeseen ja ystäviin.

SCIENCEDAILY.COM

5 syytä rakastaa METSÄÄ

1. Metsässä oleskelu on tutkitusti terveellistä. Se laskee verenpainetta ja sykettä, ja vähentää stressihormonin erityistä sekä lihasjännitystä. Selkeimmin samoilu vaikuttaa mieleen: Metsä rauhoittaa ja nopeuttaa stressistä palautumista.

2. Metsän myönteisiä vaikutuksia voi mitata kehossa ja mielessä jo 15 minuutin metsäilyn jälkeen. Mitä pidempään metsässä viipyy, sitä selkeämpiä ovat hyvät seuraukset.

3. Muutama vuosi sitten päiväkotien pihalle tuotiin multaa ja metsänpohjaa. Tutkijat selvittivät, että kosketus metsämaahan todennäköisesti vähentää

si lasten sairastumisriskiä. Metsäisen maan miljardit mikrobit vahvistavat ihmisen immuunijärjestelmää. Metsässä möyriillä lapsilla allergioita, atopiaa ja astmaa näyttäisi esiintyvän vähemmän kuin muilla.

4. Syksy tekee metsästä houkuttelevan, sillä silloin tuoksuva, värikäs metsä on monen mielestä kauneimmillaan. Syyskuukausina metsä tarjoaa kahdenlaista hyötyä: Terveys kohenee metsässä kulkiessa ja ruokapöytään saa samalla terveellistä ravintoa sienistä ja marjoista.

5. Metsä mahdollistaa niin monipuolisen liikkumisen, että siihen pystyy vain harva jumppatunti. Metsässä voi valita valmiin pururadan tai varvikkoisen umpimähkän. Siellä voi käveleskellä rauhakseen tai maastopyöräillä täysillä, kiivetä kiville tai tasapainoilla kaatu-neilla puunrungoilla. Metsä on kaikenikäisille ja -kuntoisille sopiva.

UKK-INSTITUUTTI, WWF, AIVOLIITTO

”Kehonkuva on ajatustoimintaa, eikä kehon pinnalla oleva ominaisuus.”

PSYKOLOGI KATARIINA MESKANEN
INSTAGRAMISSA
@PSYKAT_FI
18.8.2022

Flunssassa ei kannata sauna

Saunakulttuurin kehossa elää sitkeästi väite, että kylpeminen ja löylynheitto sekä ehkäisisi että parantaisi flunssan.

Kumpikaan väite ei pidä paikkaansa. Kuumen ilman hengittäminen ei hävitä limakalvoilla olevia flunssapöpöjä, eikä flunssaisena kannata mennä saunaan, etenkin jos on kuumetta. Elimistö ei silloin kaipaa lisää lämpöä ja saunan aiheuttama fyysinen rasitus saattaa suurentaa lisäsairauksien, esimerkiksi sydänlihastulehduksen, vaaraa.

TERVEYSKIRJASTO



”Onko hoitajien nyt pakko saada enemmän liksaa? Eikö se riitä että 2020 taputettiin heille?”

STAND UP KOOMIKKO
ANDRE WICKSTRÖM

TWITTERISSÄ 13.9.2022

Vertailu

Maaailman pisimmät miehet ovat hollantilaisia.

He ovat keskimäärin

182,5 cm
pitkiä.

Pisimmät naiset löytyvät Latviasta.

Heidän keskipituutensa on
170 cm.

ELIFESCENCES.ORG



Nuorten näköinen SuPer

*Tule tapaamaan oman
alueesi nuoria superilaisia!*

Helsinki

Sokos Hotel Tripla
26.10. klo 17-20

> Viimeinen
ilmoittautumis-
päivä 9.10.

Turku

Scandic Julia
9.11. klo 17-20

> Viimeinen
ilmoittautumis-
päivä 23.10.

Tampere

Original Sokos
Hotel Ilves
31.10. klo 17-20

> Viimeinen
ilmoittautumis-
päivä 16.10.

Oulu

Scandic City
Oulu
14.11. klo 17-20

> Viimeinen
ilmoittautumis-
päivä 30.10.

- **Ilmoittautumiset Oma SuPer -palvelun kautta!**
- Illan aikana saat tietoa työelämästä, SuPerista ja paikallisesta ammattiosastostasi. Keskustelemme myös, kuinka pääset itse vaikuttamaan SuPerin ja ammattiosastosi päätöksentekoon ja toimintaan. Aloitamme illan kevyellä iltapalalla.
- Tilaisuus on suunnattu 18-35-vuotiaille SuPerin varsinaisille jäsenille.
- Lisätietoja Oma SuPerista tai maija.makisalo@superliitto.fi tai 09-27279270.



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



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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



Ehkäise painevaurio

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Painevaurioita eli makuuhaavoja voidaan ehkäistä muutamalla helpolla toimenpiteellä, kertoo plastiikkakirurgian osastonylilääkäri ja haavakeskuksen vastuulääkäri **Heli Lagus**. HUSin uusi painevaurioiden riskiarvio on vähentänyt painevaurioiden määrää osastoilla merkittävästi.



MUISTA KIRJATA X4

- 1) Painevaurion riskiarvio
- 2) Painevaurion ehkäisy- ja hoitosuunnitelma
- 3) Havaitun painevaurion luokka ja sijainti
- 4) Toteutetut toimenpiteet ja käytettävät apuvälineet.

1. Painevaurio on kaikenikäisten ihmisten vaiva, josta puhuttiin aikaisemmin makuuhaavana tai painehaavana. Riskiryhmään kuuluvat pitkään paikallaan olevat ihmiset, joiden liikuntakyky on heikentynyt ja ihmiset, joiden ihon suojatunto on heikentynyt esimerkiksi diabeteksen vuoksi. Vaurioita syntyy pitkän makuulla olon aikana, asennosta riippuen erityisesti lonkkiin, kantapäihin, istuinkyhmyihin ja alaselkään. Myös matalan painevaurioriskin potilaille vaurioarvio tulisi tehdä vähintään kerran viikossa.

2. Painevaurio voi syntyä jo muutamassa tunnissa. Vaurion synnyttää paineen ohella yleensä myös kitka. Esimerkiksi potilaaseen, joka istuu pääty kohotettuna vuoteessa, kohdistuu suoran paineen lisäksi myös alaspäin valumisen seurauksena kudosten venytystä. Makuualustan ja kudoksen välille syntynyt kitka venyttää kudoksia ja voi rikkoa pieniä verisuonia.

3. Painevaurioriskit jäävät usein tunnistamatta ensihoidossa ja terveyskeskuksissa. Jos iholla luisen ulokkeen kohdalla on punoitusta, joka ei katoa sormella kevyesti ihoa painamalla, on

kysymyksessä ihoalueen ensimmäisen asteen painevaurio. Lievää vaurioita voi yleensä hoitaa asentohoidolla.

4. Tärkein yksittäinen toimenpide on paineen poisto riskialueelta. On tärkeää huomata, etteivät apuvälineet, kuten vaihtuvapaineiset konepatjat, poista vaurion riskiä kokonaan. Potilaan asentoa tulisi apuvälineenkin kanssa vaihtaa säännöllisesti: Vuoteessa 1–4 tunnin välein ja pyörätuolissa tunnin välein.

KUN HOIDAT RISKIRYHMÄN KUULUVAA OSASTOLLA

- Tarkista ihon väri, lämpö ja kipu, vertaa kudoksen turvotusta ympäröivään ihoon. Myös jalkaterien alentunut tunto ja viileys lisäävät painevaurion riskiä.
- Arvioi potilaan vajaaravitsemusriski säännöllisesti. Painevaurioiden riski vähenee riittävästä ravitsemuksesta ja nesteytyksestä huolehtimalla.
- Hoida ihoa ennaltaehkäisevästi, pidä iho puhtaana ja rasvaa kuivat alueet.
- Suojaa riskialueet monikerros-vahtosidoksilla.
- Vaihda kostuneet vuodenvaatteet, vaatteet ja vaippa kuiviin.
- Vaihda potilaan asentoa tunnin välein ja jaa paine uudelleen.
- Suosi makuulla kallistettua kylkiasentoa ja pidä sängyn pääty alimmassa potilaan voimien sallimassa asennossa.
- Kevennä vauriovaarassa olevia kantapäitä irti vuoteesta esimerkiksi tyynyjen avulla.

URHEILUA VOI
JATKAA, JOS
KIPU PYSYY
SIEDETTÄVÄNÄ.



SEISOMATYÖ ALTISTAA PLANTAARIFASKIITILLE

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Plantaarifaskiitti eli kokemusasiantuntijoiden kesken ”paskiitti” tuntuu jäytävänä kipuna jalkapohjassa. Jomotus on pahimmillaan aamuisin ja iltaisin. Kotihoito vaatii aikaa, aktiivisuutta ja kärsivällisyyttä, mutta mahdollisuudet parantua oireettomaksi ovat mainiot.

S äjättääkö jalkapohjassa ikävästi, kun aamulla otat ensi-askleet sängystä kohti kahvinkeitintä? Reumaa, saattaa moni pelästyä. Tavallisempi syy jalkapohjan kipuun on kuitenkin plantaarifaskiitti eli jalkapohjan jännekalvon rappeuma. Sen aiheuttama kipu on toispuoleista, toisin kuin reuman.

Kyseessä on yleinen riesa – arvioiden mukaan jopa joka kymmenes kärsii plantaarifaskiitista jossain vaiheessa elämäänsä.

– Plantaarifaskiitin kipu useimmiten keskittyy kantapään ”ala-sisä-syr-

jälle” eli plantaarifaskian kantaluu-kiinnitykseen, kertoo nilkka- ja jalkateräortopedi **Sampo Auro** Terveystalosta.

Aina jomotus ei rajoitu vain kantapäähän, vaan se voi tuntua myös jalkapohjan sisäsyryllä tai keskellä. Kun vaiva pitkittyy – ja plantaarifaskiitilla valitettavasti niin on tapana – kipu voi levitä myös jalan ulkosyryjään.

SEURAUSTA PITKÄAIKAISESTA YLIRASITUKSESTA

Kipu voi alkaa yksittäisenkin tapaturman seurauksena, esimerkiksi jos pon-

nistaa äkillisesti ja voimakkaasti ja jännekalvoon tulee repeämiä.

Tavallisesti plantaarifaskiitti kuitenkin on seurausta pidempiaikaisesta ylirasituksesta. Takana on monia syitä, kuten seisomatyö, jalan asentovirheet, kovalla alustalla lenkkeily, ohutpohjaiset kengät tai paljon jalan iskutusta, esimerkiksi hyppimistä sisältävä harrastus.

Monesti vaiva on useamman tekijän summa, esimerkiksi juoksuharrastuksen aloittaminen kylmiltään ohutpohjaisissa lenkkareissa asfaltilla altistaa plantaarifaskiitille. Myös ikääntyminen ja ylipaino ovat riskitekijöitä. Keski-ikäisillä ►

GEELIPEHMUSTE KANTAPÄÄN ALLA VOI AUTTAA.

naisilla estrogeenin hiipuminen vähentää jalkapohjan kalvojänteen kimmoisuutta.

OIREETOMUUS ON MAHDOLLISTA

Plantaarifaskiitti on siis usein valitettavan pitkäaikainen seuralainen.

– Kudosten rappeuma- tai kuluma-muutokset eivät varsinaisesti parane, jonkinlaista korjaantumista saattaa tapahtua, Auro sanoo.

– Vaiva voi muuttua oireettomaksi, jolloin se potilaan näkökulmasta on parantunut. Ja potilaan vaivahan se on mitä hoidetaan, ei histologisia eli kudospillisiä muutoksia.

Sampo Auro kertoo, että akuutit plantaarifaskian repeämät paranevat yleensä paremmin kuin ei-tapaturmaisesti alkanut plantaarifaskiitti.

– Osalla potilaista tulehdus näyttee merkittävää roolia oirekuvassa, ja nämä potilaat usein hyötyvät kortisonin pistämisestä plantaarifaskian kanta-luukiinnityksen alueella.

STOPPI KUORMITUSTEKIJÖILLE

On hyvä välttää sellaista rasitusta, joka kipeyttää kantapäätä voimakkaasti. Täydelliseen kivuttomuuteen ei kuitenkaan tarvitse pyrkiä.

– Plantaarifaskiitti voi kestää jopa vuoden, joten ei ole mitään järkeä kieltää aikuista ihmistä urheilemasta, jos sietää kipua.

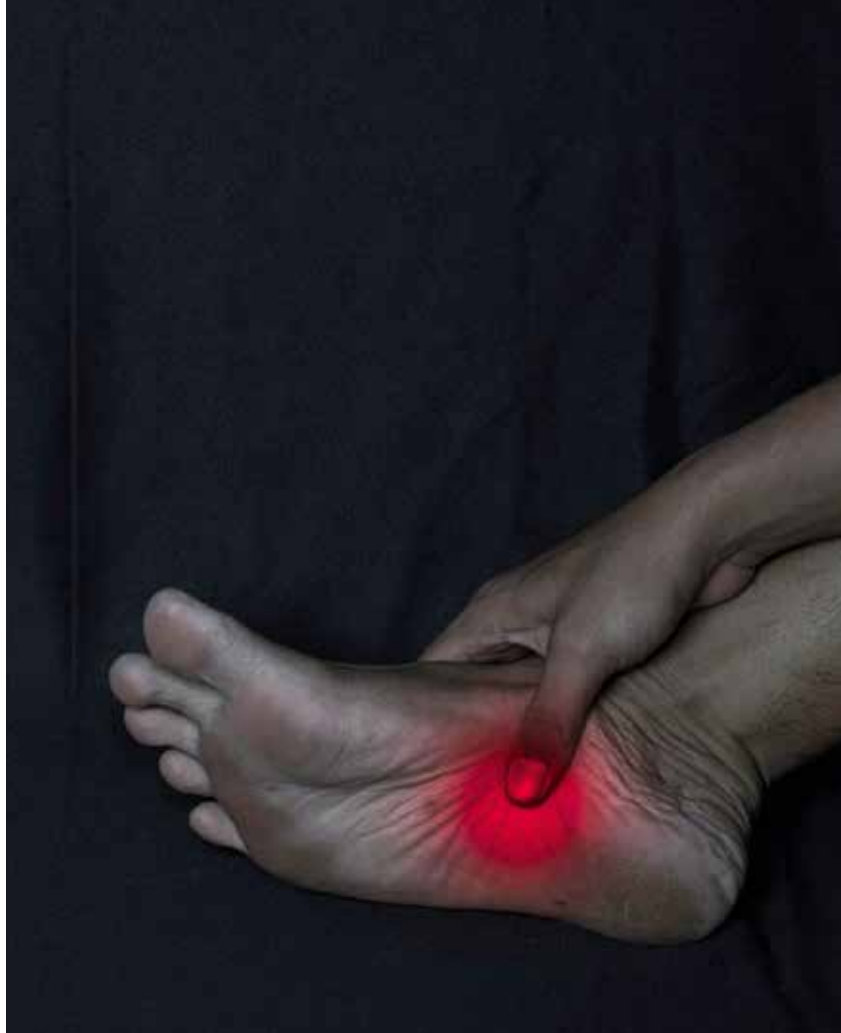
Sekin voi helpottaa, että siirtyy lenkkeilemään asfaltilta maastoon.

– Neuvon käyttämään sellaisia jalkineita, jotka itsestä tuntuvat mukavilta. Tyynymäinen geelipehmuste kantapään alla eli kengän sisällä auttaa monia. ■

LÄHTEET:

PLANTAARIFASKIITTI – OIREET JA HOITO, TERVEYSTALO.FI

KANTAPÄÄKIPU ”PLANTAARIFASKIITTI”, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, 2021, OSMO SAARELMA



Monta keinoa helpottaa kipua

Aamuisin liikkeellelähtö on helpompaa, jos ottaa tavaksi venyttellä jo sängynkulmalla. Kätevä tapa venyttää, on nostaa kipeä kantapää toisen polven päälle ja vetää varpaista säärtä kohti. Asento pidetään kymmenisen sekuntia ja toistetaan kymmenen kertaa. Tätä venyttelyä voi tehdä pitkin päivää.

Jalkapohjaa voi jumpata myös faskia- tai golfpallon kanssa.

Parasetamolien ja tulehduskipulääkkeiden käyttö lyhytaikaisesti on ok.

Jotkut saavat apua kylmäpussi-hoidoista, pehmenneistä kantapöydästä, pohjasta venyttävistä sukista tai jalkapohjan yölas-toista.

Moni potilas hyötyy fysioterapiasta.

Milloin lääkäriin?

Jos kyseessä on tapaturma ja kipu ei helpota parissa päivässä, lääkärissä on hyvä käydä.

Jos siedettävissä oleva kipu aaltoilee plantaarifaskiitille tyypillisesti, tilannetta voi seuralla kotona muutaman viikon.

Lääkäri diagnosoi plantaarifaskiitin oirekuvan ja tutkimuksen perusteella. Laboratoriokokeilla vai-vaa ei voi selvittää.

Kuvantaminen on tarpeen vain, jos syynä on tapaturma tai epäillään jotain muuta sairautta. Röntgenissä ja magneetissa voi näkyä niin sanottu luupiikki. Se ei ole plantaarifaskiitin syy, vaan seuraus. Luupiikki on kipukohtaan kerääntynyttä kalkkia ja yleensä se on siinä mielessä harmiton löydös, ettei luupiikki aiheuta lisää kipua.

Erotusdiagnooseja ovat esimerkiksi kantaluun rasitusmurtuma, limapussin tulehdus, iskiasoire ja säärihermopinne.



Suomen edullisin*
henkivakuutus
SuPerin jäsenelle

5,92 €/kk

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

Kamat purettu. Nyt vavat kyytiin ja veneelle.

09:12 ✓✓

Mukavaa kalareissua rakas!

09:20 ✓✓



09:22 ✓✓

Mitäs sinne?

12:44 ✓

Hei missä meet kun et vastaa?
Hirvee keli. Onko kaikki ok?

16:15 ✓

Elämä voi pysähtyä yhtäkkiä, mutta arki jatkuu

Läheistesi muuttunutta arkea helpottaa henkivakuutus.

Turvassa-henkivakuutus on erityisesti ammattiliiton
jäsenelle edullinen henkivakuutus.
Hankit sen helposti osoitteessa:

turva.fi/henkivakuutus



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110
Turvassa-henkivakuutuksen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö
*Henkivakuutusten hintavertailu verkossa 2021, Innolink





HOITAJAT OSOITTIVAT MIELTÄÄN PAKKOLAKIA VASTAAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT JUSSI HELTTUNEN

Eduskunta äänesti lain puolesta hoitajien äänekkäästä vastustuksesta huolimatta.

Taivaalta vihmova syysade ei lannistanut Helsingin keskustaan Kansalaistorille perjantaina 16.9. kokoontuneita superilaisia ja tehyläisiä. Mielenilmauksessa oli aistittavissa hoitajien turhautuminen.

Hoitajien palkoista on neuvoteltu keväästä asti tuloksetta, eikä vuosia pahentunutta työntekijäpulaa ole saatu ratkottua. Kansalaistorilta kohti eduskuntataloa liikkuneessa kulkueessa tunnelma välittyi aikaisempaa kärkeämpiä iskulauseina ja välihuutoina.

VETOVOIMA HIIPUU

Päällimmäinen tunne on väsymys, kuvaili mielenilmaukseen Varsinais-Suo-

mesta Aurasta saapunut lähihoitaja **Jenni Päätaalo**.

– Kotihoito pyörii ylitöillä ja tuplavuoroilla. Meillä ei ole käytännössä sijaisia lainkaan. Asiakasmääriä ei ole rajoitettu. Hoitoketjut sakkaavat eli kotona on yhä huonompikuntoisia asiakkaita ja vähemmän hoitajia. Fyysisesti olemme hyvin kuormittuneita. Emme saa vastuullisesta työstä sitä korvausta, joka meille kuuluu.

Alalla kuusi vuotta työskennellyt Päätaalo sanoo, että alan vaihtaminen on käynyt mielessä.

– Viimeaikaiset tapahtumat ovat lisänneet pohdintoja.

Samanlaisin miettein mielenilmaukseen oli saapunut myös lähihoitaja **Sari Korva** Rovaniemeltä.

– Se on ikävää, että ei ole enää vetovoimaa. Jos tulee lakeja, jotka pakotavat töihin, nuoria ei tule alalle. Eihän millään muullakaan alalla pakoteta ketään töihin.

PAKKOLAKI POIS!

SuPerin ja Tehyn mielenosoitus kulki Kansalaistorilta eduskuntatalolle, jonka portailla kuultiin kansanedustajien tervehdyksiä niin hallitus- kuin oppositiopuolueista. Puheenvuoroissa kuului yhä selvemmin joidenkin puolueiden tuki hoitajien palkkaohjelman rahoituksen järjestymiseen, kunhan neuvottelut työhdoista saadaan päätökseen.

SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** joutui kuitenkin useampaan otteeseen

**"EIHÄN MILLÄÄN
MUULLAKAAN ALALLA
PAKOTETA KETÄÄN TÖIHIN."**



muistuttamaan, että nyt ei oltu tullu puhumaan hoitajien palkkakiistasta vaan pakkotyölaista, joka parhaillaan on eduskunnan käsittelyssä.

– On aivan väärin sanoa, etteikö tästä talosta tai tässä talossa olevilta henkilöiltä haeta raharatkaisua palkkakiistiaan. Mutta nyt me olemme taistelemassa pakkolaista, Paavola sanoi.

– Kukaan teistä ei vielä ole sanonut sitä, että hoitajien oikeus työtaisteluun sataprosenttisesti olisi mahdollista. Te kaikki puhutte siitä, että potilasturvallisuus vaarantuu. Helkkari, se vaarantuu joka päivä! ■

Läpi meni

Hoitajien työtaisteluoikeutta rajoittava pakkotyölaki äänestettiin eduskunnassa voimaan maanantaina 19.9. mielenosoittajien ja monen muun vastustuksesta huolimatta. Lain hyväksymisen puolesta äänesti 109 kansanedustajaa ja lakia vastaan äänesti 38. Tyhjän äänen antoi yksi edustaja, poissa oli 51 kansanedustajaa.

Lähihoitajat Sari Korva (vas.) Rovaniemeltä ja Jenni Päätaalo Aurasta osallistuivat hoitajien mielenilmaukseen. "Tämä ala on Suomen valtion perustuksia. Se on turvattava nyt", oli heidän yhteinen viestinsä päättäjille.



TYÖTAISTELUT KOTIHOIDOSSA VAARASSA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Uusi potilasturvallisuuslaki velvoittaa liitot neuvottelemaan suojelutyöstä henkeä ja terveyttä uhkaavissa tilanteissa. Nyt laista kärsii erityisesti kotihoidon työtaistelu. SuPer suojaa jäseniään lain vaikutuksilta.

Eduskunta hyväksyi 20.9. potilasturvallisuuslain, jonka avulla lakkoilevat hoitajat voidaan määrätä töihin, mikäli potilaiden tai asiakkaiden henki ja terveys vaarantuvat työtaistelutoimien aikana. Laki on voimassa tammikuun 2023 loppuun saakka tai kunnes työtaistelu sitä ennen raukeaa.

Pakkolaki on herättänyt paljon vastustusta, sillä se rajoittaa hoitajien lakko-oikeutta ja vaikeuttaa SuPerin ja Tehtyn neuvotteluasemaa tänä syksynä, kun hoitajille yritetään neuvotella parempia työoloja ja palkkaa. Uusi laki polkee työntekijöiden lakko-oikeutta, jonka pitäisi suomalaisessa yhteiskunnassa kuulua kaikille.

MITEN LAKI VAIKUTTAA SUPERILAIISIIN?

SuPerin asiantuntija **Elina Ottela** toteaa, että potilasturvallisuuslaki koskee koko kotihoitoa ja terveydenhuoltoa, erityisesti sellaista kriittisten alojen työtä, jossa ihmisten henki ja terveys vaarantuvat. Laki voidaan ottaa käyttöön esimerkiksi synnytyssaleissa, teho-osastoilla ja kotihoidon sairaanhoidollista tai lääkinällistä osaamista vaativissa tehtävissä. Laki koskee siis sekä kotihoidossa että terveydenhoidossa työskenteleviä superilaisia.

Ottela muistuttaa että heitä, joita laki koskettaa, ei tulla kotoa hakemaan ja pakottamaan töihin.

– Se olisi kohutonta yksittäiselle työntekijälle. Laki sitoo ensisijaisesti liittoja. Se on keino aivan viimeinen ja sitä edeltävät aina liittojen ja työnantajien neuvottelut suojelutyöstä.

Lain mukaan työtaistelun aikana työnantajan käyttöön on jätävä sen verran tehtäviin soveltuva henkilöstöä, että se pystyy turvaamaan välttämättömän sosiaali- ja terveydenhuollon.

Liitto käy suojelutyöneuvotteluita liiton keskuslakkotoimikunnan päätösten mukaisesti, paikallisia neuvotteluja ei nyt työtaistelutoimenpiteistä käydä.

Ottela painottaa, että vastuu hengen ja terveyden turvaamisesta on edelleen työnantajalla, joka lakkotilanteessa järjestee suojelutyötä yhdessä liittojen kanssa. Liitot siis suojelevat jäseniään lain negatiivisilta seurauksilta.

LAKI VELVOITTA ERIKOISOSAAJIA

Lain tarkoituksena on turvata välttämättömän hoito kotihoidossa ja terveydenhoidossa niissä tilanteissa, joissa asiakkaiden tai potilaiden henki voi vaarantua työtaistelun aiheuttaman henkilökunnan riittämättömyyden vuoksi. Työtaistelun aikana suojelutyötä tulee lain mukaan siis tarjota sekä kotihoidossa että terveydenhuollossa.

– Tämän vaarantumisen ulkopuolelle jää kuitenkin suuri määrä normaalia päivittäistä hoitotyötä, jonka tekemiseen työnantaja ei voi lakkoilijoita tämän lain puitteissa velvoittaa, Ottela toteaa.

– Laki velvoittaa toimimaan vain henkeä ja terveyttä uhkaavissa tilanteissa.

Pakkolain riskinä on, että se sälyttää liian suuren vastuun hoitoalan erikoisosaajille. Viime kevään lakkojen aikana esimerkiksi Helsingin alueella suojelutyötä saatettiin teettää useita päiviä samalla henkilöllä. Ottela toteaa, että tällaisissa tilanteissa korostuu työnantajan vastuu käyttää kaikkia osaavia hoitajia tasapuolisesti. Lain tarkoitus ei ole

uuvuttaa erikoisosaajia tai asettaa heitä raskaaseen työtilanteeseen ja rikosoikeudelliseen vastuuseen.

– Tässä SuPerin asema työntekijän suojelijana korostuu. Uusi laki määrää aloittamaan neuvottelut suojelutyöstä jo ennen lakkojen alkamista. Tällä ta-

voin myös suojelutyön kuormittavuutta on mahdollista säädellä paremmin.

LAKKO-OIKEUS ON VAARANTUNUT

SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** sanoo, että uusi laki selvästi vaikeuttaa hoitajien työtaistelua. Mikäli sopimukseen suojelutyöstä ei päästä työnantajien ja liiton välillä, aluehallintovirasto voi työnantajan hakemuksesta määrätä kieltää liittojen asettaman työnteisauksen tai joukkoirtisanomisen toimeenpanon sakon uhalla.

– Näin toimitaan, mikäli lakon voidaan todeta uhkaavan välttämättömää sosiaali- ja terveydenhuoltoa, Paavola toteaa.

Tällä hetkellä SuPerin työtaistelutoimet Helsingin kotihoidon piirissä ovat vaarantuneet. Paavola kysyy, olisiko päättäjien nyt viimein aika keskittyä itse ongelmaan, eli hoitajapulaan.

– Kansalaisten perustuslailliset oikeudet sosiaali- ja terveyspalveluihin turvataan hoitajien palkkausta parantamalla, ei pakkolakeja säätämällä.

LAKI RAUKEAA, KUN SOPIMUS SYNTYY

Nykyinen potilasturvallisuuslaki on voimassa tammikuun loppuun saakka.

– Laki myös raukeaa, jos neuvottelutulos syksyn aikana saadaan, Elina Ottela toteaa.

– Laki koskee välttämättömän terveydenhuollon ja kotihoidon turvaamista nimenomaan työtaistelutilanteessa ja se lakkaa velvoittamasta hoitajia silloin kun työtaistelukin lakkaa.

Elina Ottela kertoo olevansa huolissaan siitä, että neuvotteluja tukemaan asetettuja työtaistelutoimia, ylityö- ja vuoronvaihtokieltoa sekä tilapäisen siirron kieltoa ei noudateta hyvin työpaikoilla.

– Tällä hetkellä työntekijöitä houkuttellaan rahalla vaihtamaan vuoroja ja tekemään ylityötä.

Moni pienipalkkainen hoitaja kokee houkutuksen liian suureksi.

– Pitäisi kuitenkin muistaa, että asetetuilla kielloilla me tavoittelemme suurempia asioita. ■

**”OLISIKO
PÄÄTTÄJIEN
NYT AIKA
KESKITTYÄ ITSE
ONGELMAAN ELI
HOITAJAPULAA?”**



An abstract painting with bold, expressive brushstrokes in red, blue, yellow, and black. A white handrail runs diagonally across the lower half of the image, with a person's hand visible on the left side. The background is a mix of these colors and textures, creating a dynamic and somewhat chaotic visual field.

TUKEA, TURVAA JA PORRASTREENEJÄ

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT ANNA AUTIO

SuPer kysyi nuorilta jäseniltään,
mitä he haluavat ja odottavat liitolta.

Marleena Uusi-Kokko, 23, ja Heli Laitinen, 34, ovat molemmat
ehtineet jo tehdä laajasti töitä sekä vammais- että vanhuspuolella.

51,3 %

liittyi liittoon, kun tapasi
SuPerin edustajan oppilaitoksella.

18 %

kuuli SuPerista työkaverilta, työ-
paikan yhdysjäseneltä tai
luottamusmieheltä.

79,8 %

SuPerin nuorista on itse
suositellut SuPeria kollegalle
tai läheiselle.

Psst...

Seuraa
@nuorisuperilainen
-instatiliä!

Tarpeellinen ja turvallinen, ne sanat toistuivat SuPerin nuorille tänä syksynä teettämässä kyselyssä. Alle 30-vuotiaat vastaajat toivoivat liitolta tietoa ja tukea työelämään, kun taas yli 30-vuotiaat jäsenet kaipasivat lisää yhteisiä tapahtumia ja tekemistä.

Marleena Uusi-Kokko, 23, liittyi Kangasalan ammattiosaston hallitukseen 21-vuotiaana. Hän on edelleen hallituksen nuorin jäsen.

– Olen aina ollut kiinnostunut vaikuttamisesta ja yhteisestä toiminnasta. Toimin luottamusmiehenä yksityisellä puolella vuoteen 2021 saakka.

Heli Laitinen, 34, on toiminut vuodesta 2017 Jyväskylän ammattiosaston hallituksen sihteerinä.

– Meillä on ollut jo pitkään aika nuorekas hallitus. Olemme aktiivisia somessa ja olemme mukana Nuorten superilaisen toiminnassa.

URAN ALUSSA VOI OLLA VAIKEAA

Heli työskentelee tällä hetkellä kehitysvammaisten Nevakodissa Jyväskylässä. Hän on työskennellyt useissa työpaikoissa ja muuttanut töiden perässä Keski-Suomesta Kainuuseen saakka.

– Isosiskoni Hanna on aina ollut aktiivinen superilainen. Minusta piti tulla ravintolakokki, mutta sitten sisko houkutteli minut alalle ja liittymään SuPeriin. Tällä hetkellä toimin luottamusmiehenä, Heli kertoo.

Pitkän ja vaiheikkaan uran aikana liitosta on ollut nuorelle jäsenelle moneen otteeseen apua ja tukea.

– Olenkin halunnut jakaa nuorten kanssa omia kokemuksiani tilanteista, joissa liitto on tullut apuun. Varsinkin uran alussa voi olla vaikeampaa puuttua ongelmatilanteisiin.

Sellaisia tilanteita oli esimerkiksi vuonna 2010, kun Heli oli kotona kahdeksankuinen vauva. Hänelle saatettiin soittaa viiden aikaan iltapäivällä ja pyytää yövuoroon.

– Eräessä työpaikassa työaikoja muuteltiin listoihin mieltävaltaisesti ja opiskelijoita hyödynnettiin täyspätevinä hoitajina. Asiasta keskusteleminen ei ollut helppoa ja jouduin sanoamaan esimiehelleni, että minulle voi kyllä puhua ihan tavallisella äänenvoimakkuudella.

Marleena muistuttaa, että nuorimmat lähihoitajaopiskelijat ovat vasta 15-vuotiaita. "Olisi hienoa, jos heidätkin kutsuttaisiin mukaan tapahtumiin."



Heli toteaa, että hoitajapula näkyy kentällä yhä enemmän.

– Olen saanut luottamusmiehenä yhteydenottoja jopa hoitajien jaksamisesta huolestuneilta omailtilta.

TARKKA SUPERSOMETTAJA

Marleena on työskennellyt useissa paikoissa sekä vanhus- että vammaispalveluissa. Nyt hän on töissä Kangasalan terveyskeskuksen akuuttiosastolla. Marleena on huolissaan lisääntyvästä keikkatyön määrästä. Moni keikkaa tekevä nuori ajattelee, ettei liitto kuulu keikkalaisille.

– Kerron usein esimerkkejä oman urani alusta, kun tein keikkaa kolmessa paikassa ja juoksin niiden välillä aamuvuorosta iltavuoroon. Tein pitkiä työputkia ilman vapaita ja vaikka kerroin jaksamisongelmista, esimiehet kehtasivat pyytää minua koko ajan töihin, sillä nuorena kuulemma jaksaa tehdä enemmän. Kun yhdessä työpaikassa sitten tuli vastaan vaativa tilanne, olisin ollut pulassa ilman liiton lakimiehen neuvoja.

Marleena toimii hallituksensa SuPer-somettajana, jäsenrekisterivastaavana ja SuPer-Opona.

– Somettajana olen tosi pedantti. Haluan, että Instagramimme näyttää hyvältä ja joudun aina ottamaan vähän happea, jos joku muu hallituksestamme postailee sivuille kuvia, jotka eivät sovi feediimme.

Heli on aktiivinen kommentoija somessa.

Some-kanavista

SuPerin nuoret jäsenet käyttävät eniten WhatsAppia, Facebookia ja Instagramia, mutta kaikkein nuorimmat seuraavat myös Snapchatia ja TikTokia.

"Kiitos, kun tuette meitä aina! <3"

"Oikein pätevä ammatti-liitto!"

"Super on ja pysyy työntekijän tukena!"

Yli 80 %

nuorista toivoi liitolta yhteydenottoja sähköpostitse.

– Jonkun täytyy käydä selventämässä asioita esimerkiksi hoitajapulan osalta ja kertoa, minkälainen hoitajien todellisuus on tällä hetkellä.

Marleena on toiminut nyt kaksi vuotta SuPer-Opona. Nuorimmat lähihoitajaopiskelijat ovat vasta 15-vuotiaita.

– Sen ikäistä voi ujoittaa kysyä tärkeitäkin kysymyksiä, siksi jaan opiskelijoille laput ennen oppituntia kysymysten esittämistä varten. Vaikka luokassa on hiljaista, kysymyksiä tulee aina paljon.

Nuoret kysyvät tällä hetkellä työtaistelutilanteesta ja ovat huolissaan palkkauksen tasa-arvoisuudesta.

– Moni kysyy suoraan, voiko lähihoitajien työtilanne ja palkka muuttua tulevaisuudessa paremmaksi.

MITÄ NUORET HALUAVAT?

Marleena on kerännyt tietoa siitä, mitä Kangasalan ammattiosastoon kuuluvat nuoret haluaisivat ammattiliitossa tehdä. Nuoret haluaisivat laskettelemaan, värikuulasotaan ja porrastreeneihin yhdessä. Ero sukupolvien välillä oli selvä, sillä ammattiosaston vanhempi väki toivoi esimerkiksi saunailtoja ja yhteisiä teatteriretkiä.

– Nuorilla oli myös toiveita yhteisistä illanvietoista. Ihan vain siitä, että samaa alaa tekevät voisivat istua yhdessä alas ja jutella rauhassa. Itse ajattelen, että ammattiosaston pitäisi voida tarjota enemmän sellaisia tapahtumia, joihin myös juuri opintonsa aloittaneet alaikäiset jäsenet tulisivat mielellään mukaan.

Helin mielestä nuorten superilaisten parhaita tapahtumia ovat olleet yhteiset risteilyt.

– Kerran menin nuorten tilaisuuteen ja kysyin, että kuinka moni täällä lähtee nuorten superilaisten kanssa laineille. Kaikki nostivat käteensä ylös.

Nuoret superilaiset täytyy yrittää tavoittaa heidän omissa viestikanavissaan.

– Oma kokemukseni on, että nuoret eivät käytä Facebookia tai sähköpostia, Marleena toteaa. ■

Sitaatit ja prosenttiluvut on poimittu SuPerin alle 18–35-vuotiaalle jäsenilleen tekemästä Nuorten näköinen SuPer -kyselystä. Kyselyyn vastasi kahden viikon aikana lähes 1 500 ihmistä.

Heli työskentelee samassa työpaikassa isosiskonsa kanssa. "Sisko houkutteli minut aikoinaan tälle alalle."



LUOTTA- MUKSEN ARVOISET

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **ROBERT OTTOSSON**

Tänä syksynä valitaan yksityissektorin luottamusmiehet kaudelle 2023–2026. Ehdolle voivat asettua ja äänioikeutettuja ovat kaikki työntekijät, jotka ovat SuPerin, Tehyn tai Erton jäseniä, opiskelijajäseniä lukuun ottamatta. Mitä enemmän superilaisia asettuu ehdolle ja valitaan luottamustehtäviin, sitä vahvemmin liitto voi pitää jäsentensä puolta.

Ryhdy ehdokkaaksi

Yksityissektorin luottamusmiehet valitaan SuPerin, Tehyn ja Erton varsinaisista jäsenistä. Ehdokkaiden ei tarvitse olla valmiiksi perehtynyt asioihin, vaan SuPer perehdyttää uudet luottamusmiehet tehtäviinsä ja on heidän tukenaan koko luottamusmieskauden ajan. Luottamusmiehenä opit uutta työelämästä ja yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta.

Valitut luottamusmiehet edustavat kaikkien liittojen työntekijöitä, mutta jokainen superilainen luottamusmies tuo osaltaan työpaikoille tuiki tarpeellista supervoimaa!

Vaalien järjestämisen työpaikoilla

Niillä työpaikoilla, joilla ei ole sovittu yrityskohtaisesta luottamusmiesjärjestelmästä, vaalien järjestäminen on jäsenten vastuulla.

Käytännön järjestelyistä vastaa 2–3 henkilön vaalitoimikunta, jossa on oltava edustus niin SuPerista, Tehystä kuin ErtoSta, jos työpaikalla työskentelee näiden liittojen jäseniä. Vaalitoimikunnan kokoa nykyinen luottamusmies.

Vaalit järjestetään loka-marraskuussa. Ajankohta ja paikka sovitaan työnantajan kanssa viimeistään 14 vuorokautta ennen vaaleja.

Vaaleista ilmoitetaan äänioikeutetuille luotettavasti esimerkiksi sähköpostitse tai työpaikan ilmoitustaululla viimeistään 14 vuorokautta ennen vaaleja

Sähköinen äänestys osalla työpaikoista

Muutamalla valtakunnallisella konsernilla on sovittu yrityskohtaisesta alueellisesta luottamusmiesjärjestelmästä, jossa yksi luottamusmies edustaa useampaa työyksikköä. Näillä työpaikoilla luottamusmiesvaalit järjestää SuPerin, Tehyn ja Erton yhteinen Sote ry:n järjestötiimi.

Järjestötiimi ottaa työpaikkojen jäsenistöön yhteyttä sähköpostitse ja järjestää sähköisen luottamusmiesäänestyksen.

Yrityskohtainen luottamusmiesjärjestelmä on käytössä näissä yrityksissä: A-Klinikka, Espero Care, Fimlab Laboratoriot, Helsingin Diakonissalaitos, Humana, Invalidiliiton asumispalvelut, Mehiläinen, Mehiläinen Länsi-Pohja, Oral Hammaslääkärit, Terveystalo ja Touhula.

Vaalikokous

Vaalit voidaan järjestää henkilökunnan yhteisenä vaalikokouksena, jos kaikilla äänioikeutetuilla on mahdollisuus osallistua siihen.

Ehdokkaaksi voi ilmoittautua vielä vaalikokouksessa.

Vaalit toteutetaan suljettuna lippuäänestyksenä ja äänet lasketaan äänestyksen päätteeksi. Tarvittaessa äänestetään myös varaluottamusmiehestä.

Jos ehdokkaita on vain yksi, hänet valitaan niin sanotusti sopuvaalilla.

Erilliset äänestystilaisuuudet

Vaalit voidaan järjestää useina äänestystilaisuuksina ja eri toimipisteissä, jotta kaikilla äänioikeutetuilla on mahdollisuus äänestää vaaleissa.

Ehdokkaaksi voi ilmoittautua vaalitoimikunnalle etukäteen sovitun päivämäärään asti.

Äänestykset suoritetaan suljettuna lippuäänestyksinä. Äänet lasketaan vaalitoimikunnan kokouksessa viimeisen äänestystilaisuuden jälkeen. Jos äänet menevät tasan, vaalit ratkaistaan arpomalla.

Entä jos työpaikalla ei ole lainkaan luottamusmiestä?

Työntekijät voivat keskenään sopia luottamusmiesvaalien järjestämisestä milloin tahansa. Ensimmäisen luottamusmiehen toimintakausi alkaa heti valinnan jälkeen ja jatkuu toimikauden loppuun asti. Jos työpaikalle valitaan luottamusmies ensimmäistä kertaa nyt, toimintakauden voidaan sopia jatkuvan vuoden 2026 loppuun saakka.

On työntekijöiden omaksi parhaaksi, että joka työpaikalla on heidän puoliaan pitävä luottamusmies. Mitään alarajaa ei ole sille, kuinka monta työntekijää luottamusmies voi edustaa.

Luottamusmies edustaa työpaikallaan liittoihin kuuluvia työntekijöitä. Hän valvoo, että työpaikalla noudatetaan työehtosopimuksia ja lakia, ja toimii työntekijän tukena ristiriitatilanteissa.

Varaluottamusmies sijaistaa luottamusmiestä esimerkiksi tämän sairaus- ja vuosiloman aikana.

Pääluottamusmies voidaan valita suurimmilla työpaikoilla, joissa toimii useita luottamusmiehiä.

Vaalien tulokset

Vaalitoimikunta ilmoittaa luottamusmiehen ja varaluottamusmiehen valinnasta luotettavasti esimerkiksi sähköpostitse tai työpaikan ilmoitustaululla.

Valinnasta on ilmoitettava myös työnantajalle ja luottamusmiehen omaan ammattiliittoon.

Uudet luottamusmiehet aloittavat tehtävässään 1.1.2023.

Lisätietoja

Tarkemmat ohjeet luottamusmiesvaalien järjestämisestä ja muuta hyödyllistä lisätietoa löydät osoitteesta **superliitto.fi/luottamusmiesvaalit**.

Halutessasi voit myös ottaa yhteyttä järjestöasiantuntija Matias Osipowiin, matias.osipow@superliitto.fi, p. 09 27279296



PIILOON KAIKKIEN KATSEILTA

TEKSTI MARIA PALDANIUS KUVITUS MATTI WESTERLUND

Ujo voi olla vahvoilla hoitotyössä, sillä hän osaa antaa asiakkaalle tilaa ja aistii tarkasti toisen mielialoja.

Työpaikan kahvihuoneessa nousee pala kurkkuun. Seurustelu asiakkaiden kanssa hetki sitten oli aivan luontevaa, mutta nyt tekee mieli vetäytyä pois sosiaalisesta tilanteesta. Työkave-

rit nauttivat pullakahvejaan ihmeen rentoutuneina ja vapautuneina. Miten he pystyvät siihen? Miksi minä en pysty?

Jos tilannekuvaus kuulostaa tultulta, taustalla voi olla niinkin yleinen temperamentin piirre kuin ujous.

Ujon urakirjan

(Atena 2016) kirjoittanut psykologi **Kati Kajastus** (ent. **Tiirikainen**) on tavannut urallaan ja vastaanotollaan lukuisia hoitoalalla toimivia ihmisiä, jotka painivat ujuden kanssa.

– Ujoina itseään pitävät hoitoalan ihmiset eivät useinkaan jännitä kohtaamisia asiakkaiden kanssa. Sen sijaan esimerkiksi kokouksiin osallistuminen, työpaikan illanistujaiset, esiintyminen,

esittäytyminen tai omien ideoiden jakaminen saattaa tuntua hankalalta ja laukaista epämurkavuuden kokemuksen, hän sanoo.

Kajastus haastatteli hoitoalan työntekijöitä *Ujon urakirjaan*. Monet heistä kertoivat, et-

tä ujous näyttäytyi erityisesti vuorovaikutuksen aloittamisen hitautena. Uusiin ihmisiin tutustuminen vaati tavallista enemmän aikaa. Yleistä oli myös halu piiloutua, mitä voidaan selittää ainakin osittain lasten käyttäytymisen kautta: lapsi käsit-

telee ujouttaan piiloutumalla aikuisen selän taakse.

– Aikuiset eivät toimi näin, mutta esimerkiksi työpaikalla voi tulla samanlainen tarve päästä piiloon toisten katseilta.

UJOUS ON OSA TEMPERAMENTTIA

Ujous on osa synnynnäistä temperamenttia, sillä on osin geneettinen tausta.

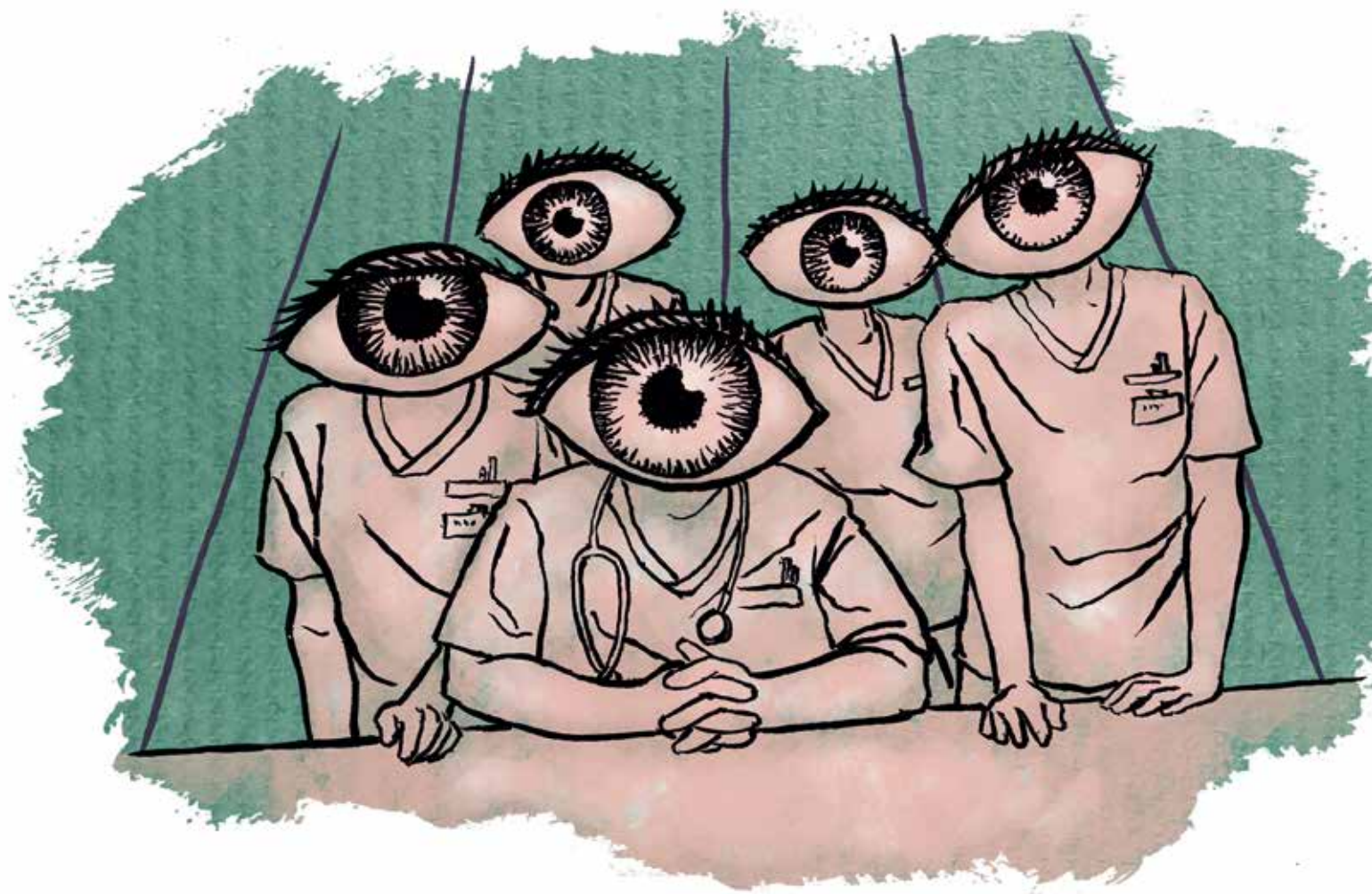
Se on tietynlainen, astetta varautuneempi tapa reagoida uusiin ihmisiin ja tilanteisiin. Kyse ei ole sen enempää sairaudesta tai pelkuruudesta, vaan pikemminkin sosiaalisesta arkuudesta. Ujo ihminen kokee epämiellyttäviä tunteita sosiaalisissa tilanteissa.

– Yleensä ujouteen liittyy vaikeus toimia uusien ihmisten kanssa ja ilmaista tunteita, joskus jopa läheisissä ihmissuhteissa. Mutta ujokin ihminen voi käyttäytyä hyvin monella tavalla, Kajastus muistuttaa.

Sosiaalista epävarmuutta kuvailaan usein ahdistuksena ja jännittämisenä. Oirekirjo on laaja ja yksilöllinen: yksi tarvitsee, toinen punastuu, kolmannella henki salpautuu ja neljäs voi pahoin. Viides saattaa kokea kaikkia edellä mainittuja – tai sitten jotain aivan muuta.

– Valtaosa ihmisistä lienee kokenut joitakin näistä tuntemuksista. Oma kokemus voi auttaa ymmärtämään ujon kokemusmaailmaa.

Ujo voi olla myös introvertti. Silloin ihminen kohdistaa huomionsa enemmän sisäiseen kuin ulkoiseen maailmaan. Toisin kuin vastakohtansa, seurallinen ekstrovertti, introvertti viihtyy mainiosti yksinään. ►



– Introversio määrittää sen, mihin ihmisen huomio kohdistuu, mistä hän saa energiaa ja mikä vie sitä, sanoo Kajastus.

Ujouteen ja ujoihin ihmisiin liitetään helposti erilaisia virheoletuksia ja harhakäsityksiä. Ujo saattaa itsekin tahtomattaan vaikuttaa ylimieliseltä, kylmältä, tunteettomalta tai vihaiselta yrittäessään kätkeä ujoutensa esimerkiksi sarkastiseen ja kriittiseen käytökseen. Tosiasiassa ujon ihmisen käyttäytymisen taustalla on kuitenkin epämiellyttävä tunne sosiaalisissa tilanteissa.

REIPASKIN VOI OLLA EPÄVARMA

Ujouden ei tarvitse olla ongelma.

– Ujous ei itsessään kerro mitään esimerkiksi ihmisen sosiaalisista taidoista, huomauttaa Kajastus.

Ympäristö kuitenkin määrää, millaisiin mittasuhteisiin ujous eskaloituu, ja miten hyvin tai huonosti ihminen pärjää ujoutensa kanssa. Kajastuksen mu-

UJO IHMINEN VOI OLLA SELKEÄ PEREHDYTTÄJÄ.

kaan muiden ihmisten suhtautuminen esimerkiksi lapsen ujouteen voi osaltaan vaikuttaa siihen, miltä ujous tuntuu myöhemmin.

Työyhteisöissä suhtautuminen ujouteen vaihtelee. Joskus ujon voi olla vaikea päästä sisään työyhteisöön tai ilmaista mielipiteitään. Silloin hänen osaamisensa jää helposti piiloon.

– On tavallista, että ujo työntekijä kokee epämukavuutta paitsi työkavereiden, myös hoidettaviensa kanssa. Työssä vaadittavia ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja on kuitenkin mahdollista kehittää, Kajastus vinkkaa.

Ujous ei aina näy ulospäin. Työkaaverit eivät välttämättä tiedä, että muu-

ten reipas ja sosiaalinen kollega painii ujouden ja epämukavuuden tunteiden kanssa.

TILAA KAIKILLE TUNTEILLE

Oman ujouden tunnistaminen ja sanoittaminen on tärkeä askel kohti mielekkäämpää työelämää. Ujot työntekijät voivat hyötyä mahdollisuudesta vaikuttaa itse työnsä sisältöihin ja edetä omaan tahtiin.

Tästä Kajastuksella on oiva esimerkki: eräs hoitaja koki vaikeaksi hakea potilaita ruuhkaisesta aulasta. Ammattilaisen tuella hän uskaltautui ensin käymään aulassa ja olemaan katseiden kohteena. Sitten hän vietti aulassa hieman pidempään ja rohkaistui lopulta potilaiden keskelle kajauttamaan oikean sukunimen.

– Muutaman toiston jälkeen ongelmaa ei enää ollut. Vaikka ujous ei kadonnut persoonallisuudesta, hän rohkaistui ja ylitti jännityksensä.

Jännittämisen ja sosiaalisen epä-mukavuuden tunteista voi tulla ongelma silloin, jos ne alkavat vaivata mieltä ja häiritä elämää. Harva jaksaa tehdä työtä, jossa joutuu alinomaa jännittämään.

Kajastus kritisoi hieman vallalla olevaa seurallisen ja reippaan työntekijän vaatimusta.

– Kaikenlaisia tekijöitä ja monenlaista osaamista tarvitaan. Uskon, että paras työyhteisö on hyväksyvä ja lempeä, sellainen, jossa tuetaan yhteisöllisyyttä ja annetaan tilaa epäonnistumiselle ja erilaisille tunteille.

PALJON MUUTAKIN KUIN UJO

Hoitoalalla arvostetaan pitkäjänteisyyttä, vastuullisuutta, tehokkuutta sekä kuuntelemisen ja myönteisyyden taitoa. Kajastus on huomannut, että nämä piirteet ovat ominaisia hoitoalan työntekijöille silloinkin, kun he pitävät itseään ujoina.

Voiko ujous olla hoitotyössä jopa vahvuus? Kajasteen mielestä ehdottomasti voi.

– Ujot voivat olla esimerkiksi keskimääräistä empaattisempia ja usein hiljaisempina he osaavat antaa hoidettavallekin tilaa. Taka-alalla pysyttelevä tarkkailija saattaa aistia ja ymmärtää herkästi hoidettavan olemusta, eleitä ja mielialoja. Ujolla voi olla syviä ajatuskuluja, vaikkei hän kiirehdi tuomaan niitä esille, sanoo Kajastus.

Vuorovaikutuksen näennäistä hitautta ei myöskään sovi sekoittaa hitaaseen ajatteluun tai tehottomaan työntekoon. Ujo työntekijä voi olla ripeä, reipas, täsmällinen ja tarkkanäköinen. Ujous ei myöskään tarkoita, etteikö hän voisi olla hauskaa seuraa tai hyvä esiintyjä.

– Ujolla voi olla erinomaisia taitoja riippumatta ujoudesta. Moni ujo on selkeä ja miellyttävä perehdyttäjä tai esiintyjä, vaikka esillä oleminen jännittäisi, Kajastus tietää. ■

Selätä sosiaalisten tilanteiden tuska

Sosiaalisen epä-mukavuuden tunteita on mahdollista helpottaa ja erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa voi totutella voimaan paremmin. Se ei tarkoita, että omaa persoonallisuutta tarvitsisi yrittää runoa uuteen muottiin tai tulla väkisin ei-ujoksi.

• Itsehavainnointi. **Keskity huomaamaan, miltä ujous ja sosiaalinen epä-mukavuus tuntuvat ja mitä ne sinulle tarkoittavat.** Millaisissa tilanteissa epä-mukavuuden tunne ilmenee? Millaisissa tilanteissa haluaisit oppia olemaan rennommin? Voit pitää päiväkirjaa työpäivien sosiaalisista tilanteista: Miltä ne tuntuvat, miten voimakas epä-mukavuuden kokemus on ja miten olet pärjännyt näissä tilanteissa.

• Altistuminen epä-mukaville tilanteille. **Pahimpaan paikkaan ei tarvitse rynnätä heti.** Jos työkavereiden kanssa ruokaileminen aiheuttaa sosiaalista epä-mukavuutta, voi ensin käydä kahvihuoneessa läheisimmän työ-kaverin kanssa ja edetä pikkuhiljaa hankalampiin tilanteisiin. **Empaattinen rinnallakulkija voi olla iso apu.**

• Hyväksyminen ja ajatusten uudelleenmuotoilu. Joskus ujous tuottaa häpeää. Miten oppia hyväksymään oma ujous? **Toimiva suhde ujouteen löytyy usein iän ja kokemuksen karttuessa.** Ihminen oppii näkemään ujouden ominaisuutena, jonka kanssa on mahdollista elää. Käsitys itsestä voi muuttua realistisemmaksi: En ehkä olekaan maailman ujoin ihminen, vaan kyse on suhteellisen yleisestä kokemuksesta.

LÄHTEET: NYTYI.FI JA TERVE.FI



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



SKUMPPAJOOGAA RANTASAUNALLA

Kotkan ammattiosasto 707 järjesti syyskuisena perjantaina jäsenilleen hemmotte-
luillaan Metsolan rantasaunalla. Löylyjen li-
säksi rentouduttiin skumppajoogan paris-
sa. Osallistujia oli parikymmentä kaiken-
laisista hoitajien työpaikoista: kotihoidos-
ta, varhaiskasvatuksesta, vanhuspalveluista
ja nuorten yksiköistä.

– Meininki oli rennon mukava ja iloi-
nen. Joogan jälkeen nautittiin iltapalaa,
saunottiin ja rohkeimmat pääsivät pulah-
tamaan mereen uimaan, kertoo ammatti-
osaston sihteeri **Jaana Vanhakarhu**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**

KUVA **JUSSI HELTTUNEN**

Eläkeputkesta luovutaan

TEKSTI MARIE MOD

Eduskunta on hyväksynyt hallituksen esityksen lisäpäivistä eli eläkeputkesta luopumisesta. Laki tulee voimaan ensi vuoden alussa.

Työttömyysturvan lisäpäivien ikärajaa nostetaan vuosina 1963 ja 1964 syntyneiden kohdalla. Laisa on siirtymäaika. Lisäpäivien on tarkoitus poistua kokonaan vuonna 1965 ja sen jälkeen syntyneiltä. Lisäpäivien tilalle tulee kokonaan uusi muutosturvakokonaisuus, joka pitää sisällään muutosturvarahan ja muutosturvakoulutuksen.

Ansiopäivärahaa maksetaan yleensä enintään 500 päiväl-

tä. Lisäpäivillä tarkoitetaan oikeutta ansiopäivärahaan tämän enimmäisajan jälkeen aina eläkeikään saakka. Jotta lisäpäiviin on oikeus, edellytetään tiettyä ikää ennen ansiopäivärahan enimmäisajan päättymistä. Ikäraja on nykyisin 61–62 vuotta riippuen siitä, minä vuonna on syntynyt.

Uudistus vaikuttaa ansiopäivärahoikeuteen vuodesta 2025 alkaen ja lisäpäivien maksaminen päättyy kokonaan vuonna 2030.

Uusi työttömyyskassan palvelupäällikkö

Super työttömyyskassan palvelupäällikön tehtävässä on 1.8.2022 aloittanut sosionomi (Yamk) **Päivi West**. Westin tehtäviin kuuluu etuuskäsittelyprosessista vastaaminen ja prosessin kehittäminen. West on työskennellyt aikaisemmin työttömyysturva-asiantuntijana Työttömyyskassojen Yhteisjärjestössä. Hänellä on työttömyyskassakokemusta Puualojen sekä Opettajien työttömyyskassasta.

Hallituksen suunniteltu muutosturva 55 vuotta täyttäneille

Muutosturvan piirissä olevilla olisi oikeus:

- kuukauden palkkaa vastaavaan muutosturvarahaan
- enintään 6 kuukautta kestävään koulutukseen, jonka arvo vastaisi enintään 2 kuukauden palkkaa
- 5 päivää tavallista pidempään työllistymisvapaaseen.

Muutosturvan piiriin kuuluu, jos työ sopimus irtisanotaan tuotannollisilla ja taloudellisilla syillä 1.1.2023 tai sen jälkeen. Muutosturvarahan maksaa työttömyyskassa, vaikka jäsenyyssehto ei olisi ehtinyt täytyä ennen irtisanomista.

Muutosturvan saaminen edellyttäisi, että henkilö on:

- irtisanottu tuotannollisilla ja taloudellisilla syillä, määräaikaisen työsuhteen päättymisen ei täytä ehtoa
- täyttänyt 55 vuotta irtisanomiseen mennessä
- ollut irtisanomiseen mennessä saman työnantajan palveluksessa vähintään 5 vuotta
- 60 päivän kuluessa irtisanomuksesta ilmoittautunut työnhakijaksi TE-toimistoon.

Lisätietoa lisäpäivien poistumisesta ja muutosturvakokonaisuuden tarkemmista ehdoista tulee, kun lain valmistelu etenee. Aiheesta voi käydä lukemassa lisää Työttömyyskassojen Yhteisjärjestön kotisivuilta tyj.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

LÄHIHOITAJAT SAIVAT REKRYTOINTILISÄN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Työnantaja maksoi uusille työntekijöille luvattun rekrytointilisän vasta kun SuPer puuttui peliin.



Pohjois-Karjalan sote-palveluista vastaava kuntayhtymä Siun Sote otti viime vuoden lopussa käyttöön määräaikaisen lisän houkutelakseen uusia työntekijöitä. Uusille työntekijöille luvattiin puoleksi vuodeksi 20 prosentin suuruinen rekrytointilisä tehtäväkohtaisen palkan päälle. Lisä luvattiin työntekijöille, joiden työsuhde alkoi 1.12.2021–31.5.2022.

Superilainen lähihoitaja oli marraskuun lopussa käynyt työhaastattelussa ja sopinut, että aloittaa työt kuntayhtymässä tammikuussa. Hoitaja oli ennen työn alkua varmistanut esihenkilöltään, että on oikeutettu ilmoitettuun

rekrytointilisään. Lähihoitajan palkalla se tarkoitti yli 450 euroa kuukaudessa.

SOPU SYNTYI LIITON AVUSTUKSELLA

Kun työt alkoivat, lähihoitaja huomasi, ettei lisää ollut merkitty palkkatositteeseen eikä sitä maksettu palkan yhteydessä. Asiaa selvitellessä työnantaja vetosi siihen, että lisää ei makseta, koska työsuhteesta oli sovittu ennen kuin päätöstä rekrytointilisästä oli tehty. Rekrytointipäätöksessä tällaista rajoitusta ei kuitenkaan ollut, vaan ratkaisevaa oli työsuhteen alkamispäivä.

Asia ei ratkennut pääluottamusmiehen avustuksella työpaikalla, joten lähihoitaja oli yhteydessä liittoon. Superilaisia lähihoitajia, joilta rekrytointilisä oli jäänyt saamatta, oli lopulta kolme.

SuPerin avustuksella asia saatiin sovittua, ja työnantaja maksoi heinäkuussa takautuvasti kullekin lähihoitajalle lähes 3 000 euroa rekrytointilisää sekä viivästyskorot.

Kuntayhtymä lupasi myös tarkistaa oma-aloitteisesti, oliko muita vastaavassa tilanteessa olleita ja maksaa korvaukset heillekin. ■

SUPERIN AVUSTUKSELLA ASIA SAATIIN SOVITTUA.



TERVETULOA SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUKSEEN!

TEKSTI TARJA SUNDQVIST, KOULUTUSKOORDINAATTORI KUVAT MARJO KOIVUMÄKI

Vuosi 2023 tuo mukanaan monenlaisia uudistuksia. Uudet hyvinvointialueet aloittavat toimintansa. Samalla SuPerin luottamusmieskoulutus uudistuu.

Tutustu syksyn
kurssivalikoimaan
osoitteessa [superliitto.fi/
jasenyys/koulutukset](https://superliitto.fi/jasenyys/koulutukset).
Kursseja järjestetään
sekä lähiopetuksena
että etäopetuksena.

Koulutus kannattaa

Edunvalvontakoulutuksen tarkoitus on varmistaa, että SuPerin luottamusmiehillä, pääluottamusmiehillä, työsuojeluvaltuutetuilla ja -asiamiehillä sekä ammattiosastojen puheenjohtajilla on aina viimeisin tieto ja osaaminen SuPerin edunvalvonnasta ja työhyvinvoinnista.

Kurssien palkallisuus

Koulutuskalenterissa mainitut edunvalvontakoulutukset ovat palkalliseksi neuvoteltuja koulutuksia niiden sopimusalojen osalta, jotka on mainittu koulutuskalenterissa kunkin kurssin kohdalla.

Näin ilmoittaudut koulutukseen

- Ilmoittautuminen tapahtuu kirjautumalla Oma SuPer -palveluun osoitteessa superliitto.fi.
- Tarkista kohderyhmä ja sopimusala, jolle kurssi on tarkoitettu.
- Mainitse, missä tehtävässä toimit. Voit merkitä sen vapaamuotoiseen tekstikenttään.
- Merkitse laskutustiedot kurseista, joita koskee ruokailu- tai kurssikustannusten laskutuskäytäntö. Luottamusmiehet valitsevat ruokailukustannusten korvauksen ja työsuojeluvaltuutetut kurssikustannusten korvauksen.
- Majointi on kahden hengen huoneissa. Voit valita myös yhden hengen huoneen, mutta tällöin erotus tulee sinulle itsellesi maksettavaksi. Erotuksen hinta on hotellikohtainen.
- Noudatathan annettuja hakuaikoja. Jälki-ilmoittautumisia ei välttämättä voida huomioida.

Matkustusohje

- Lue kurssikutsun mukana oleva matkustusohje ennen matkan suunnittelua ja lippujen tilaamista. Matkustamiseen on ensisijaisesti käytettävä julkista liikennettä. Kaikkien kustannusten maksaminen edellyttää, että matkalaskuun liitetään kuitit tai muu pätevä selvitys.
- Ilman tositteita ei matkakorvausta voida maksaa. Matkalaskut tehdään sähköistä M2-matkalaskuohjelmaa käyttäen ja ohjeet siitä lähetetään kunkin kurssikutsun mukana.
- Mikäli joudut koulutuspäivän aamuna lähtemään kotoa ennen klo 05.00, sinulla on oikeus lisäyöhön SuPerin yhteyshenkilön valitsemassa majoituspaikassa.
- Ilmoita majoitustarpeesi ilmoittautumisen yhteydessä.
- Varaa matkaliput ajoissa, mutta kuitenkin vasta saatuasi kurssikutsun.
- Kurssitunnuksen saat kutsun mukana.

Kuka kustantaa?

Kuntasektori

SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut. Kuntasektorilla luottamusmies- ja yhteistoimintakoulutuksen osalta työnantaja maksaa SuPerille palkallisen virkavapaan/työloman saaneiden osalta työmarkkinasopimuksen mukaisen ruokailukustannusten korvauksen, joka v. 2022 on 26,21 €/kurssipäivä.

Työsuojelupuolella kurssikustannusten korvaus on 40,00 €/kurssipäivä.

Webinaarien kohdalla ei ole vastaavaa laskutuskäytäntöä.

Yksityissektori

SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Työnantaja myöntää palkallisen vapaan koulutustyöryhmän hyväksymille kursseille.

Aktiivi-instituutti.fi

Myös Aktiivi-Instituutti järjestää luottamusmies-, työsuojelu- ja yhteistoimintakoulutusta, johon SuPerin aktiivisia jäseniä osallistuu paljon vuoden aikana! Ilmoittautumiset Oma SuPer-palvelussa. Tarkemmat kurssisisällöt löytyy heidän nettisivuiltaan.



Kiinnostaako konsultin tutkinto?

Työmarkkinakonsultin ja työsuojelukonsultin tutkinnot ovat uudistuneet. Uudet tutkinnot käynnistyvät vuonna 2023. Koulutuksen järjestää Aktiivi-instituutti. Tarkempaa tietoa tutkinnoista ja kurssien sisällöstä löydät osoitteesta Aktiivi-instituutti.fi

Mikäli olet kiinnostunut suorittamaan työmarkkinakonsultin tai työsuojelukonsultin tutkinnon, lähetä hakemus SuPerin edunvalvontayksikköön osoitteeseen tarja.sundqvist@superliitto.fi

Viimeinen hakupäivä 13.3.2023

Hakemus on vapaamuotoinen. Mainitse kaikki olennainen tieto: oletko suorittanut luottamusmiestutkinnon tai työsuojelun peruskurssit ja jatkokurssin, missä tehtävässä toimit nykyään, ay-urasuunnitelma ja muut tärkeät tiedot.

Valinnan koulutukseen tekee edunvalvontajohtaja.

Kustannukset korvataan kuten muussakin kurssitoiminnassamme. Lisätietoja antaa tarja.sundqvist@superliitto.fi

Kutsu tulee sähköpostilla

Kutsu pyritään lähettämään noin 6 viikkoa ennen koulutustapahtuman alkua.

Kaikki kutsut lähetetään sähköisessä muodossa, joten huolehdiathan, että postilaatikossa on aina tilaa. Jos kutsua ei kuulu, tarkista roskaposti. Joskus viestejä voi mennä myös sinne.

Osallistu ohjelman mukaan

Kun saat työnantajaltasi palkallista työlomaa koulutuksiin osallistumista varten, velvollisuutesi on olla paikalla ohjelman mukaisesti. Jos joudut lähtemään ennen kurssin päättymistä, sovi asiasta kurssinvetäjän kanssa.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

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

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

Postiosoite: Suomen lähi- ja
perushoitajaliitto, Edunvalvontayksikkö,
Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

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

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 17.10. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuiltamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme Helsingin Villasukkatehtaan valmistamat SuPerin lämpimät villasukat. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoresta tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

Ratkaisijan nimi _____
Osoite _____



PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA



Monikulttuurinen työyhteisö kiinnosti lukijoita

Syyskuun SuPer-lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin monikulttuurisen työporukan arkea avaava *Yhdessä erilaisina*. Toiseksi eniten ääniä sai parisuhdeväkivallasta suorapuheisesti ja kaunistelematta kertova *Kumppanin lyönnillä on pitkät jäljet*. Kolmanneksi tykätyn juttu oli *Kuukautishäpeä näkyy työpaikoilla*. SuPerin tuotepalkinnon voitti Henna Lapualta!

Kiva lukea työyhteisöstä, jossa on monista eri maista työntekijöitä!

YHDESSÄ ERILAISINA, S. 16

Kulttuurierot ovat molemmin puolin rikkaus, mikäli niin haluaa nähdä.

YHDESSÄ ERILAISINA, S. 16

Positiivinen ja iloinen kuvaus, kiitos!

YHDESSÄ ERILAISINA, S. 16

Ehkä tämä artikkeli avaa työpaikoilla erilaisia näkökulmia, mistä nuorten uupumus johtuu.

ENSIMMÄINEN TYÖSOPIMUS - TÄÄLTÄ TULLAAN ELÄMÄ, S. 52

Samaistuttava ja tärkeä aihe.

KUUKAUTISHÄPEÄ NÄKYY TYÖPAIKOILLA, S. 12

Asia, josta ei paljon puhuta.

KUMPPANIN LYÖNNILLÄ ON PITKÄT JÄLJET, S. 24

Nyt liitoilla on näytönpaikka! Mitta alkaa olla täynnä tätä paskaa!

TYÖOLOJEN KURJISTAMINEN EI OLE RATKAISU, S. 14

On aina mukava kuulla, kuinka joku saa uutta virtaa omaan työhönsä.

UUTTA VIRTAA KONKAREILLE, S. 40

Lähipiirissä ajankohtainen aihe.

KUMPPANIN LYÖNNILLÄ ON PITKÄT JÄLJET, S. 24

Se on juuri näin!

KUUKAUTISHÄPEÄ NÄKYY TYÖPAIKOILLA, S. 12

Paljon puhutaan alkoholi- ja muista päihderiippuvuuksista, mutta peliriippuvuuksista puhuminen unohtuu.

KUN TÄRKEINTÄ ON PELAAMINEN, S. 28

Kirjoituksesta nousee esille toivo paremmasta huomisesta.

JÄLKIÄ JÄTTÄMÄTTÄ, S. 36

Vihdoinkin tasavertaisuutta hoitoalalla työskenteleville.

YKSITYISSEKTORIN SOPIMUKSET VIEVÄT KOHTI PAREMPAA TYÖELÄMÄÄ, S. 60

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



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 10/2022 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

KALENTERI

LOKAKUU

- 1.10. Miina Sillanpään päivä,
kansalaisvaikuttamisen päivä
- 10.10. Aleksis Kiven päivä, suomalaisen
kirjallisuuden päivä
- 13.10. Kansallinen epäonnistumisen
päivä
- 24.10. YK:n päivä
- 30.10. Kesäaika päättyy
- 31.10. Halloween

MARRASKUU

- 5.11. Pyhäinpäivä
- 6.11. Ruotsalaisuuden päivä,
Kustaa Aadolfin päivä
- 13.11. Isänpäivä
- 19.11. Kansainvälinen miestenpäivä
- 20.11. Lapsen oikeuksien päivä
- 25.11. Älä osta mitään -päivä
- 27.11. Ensimmäinen adventtisunnuntai

SUPERIN KOULUTUKSET

14.10. SuPer-Opojen jatkokurssi perjantaina klo 9 –16 Teamsissä. Kurssi on tarkoitettu ammattiosastojen opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet jatkokurssille. Kurssilla tutustutaan tarkemmin SuPer-liiton toimintaan, eri yksiköihin SuPerissa sekä syvennyttään SuPer-Opon tehtäviin. Lisää tietoa ja ilmoittautuminen Oma SuPerissa.
Viimeinen ilmoittautumispäivä on 9.10.

Nyt on aika

- Käydä pelaamassa Onko SuPer sinun liittosi -nettipelejä!
superliitto.fi/viestinta/ajankohtaista/onko-super-sinun-liittosi-pelaa-ja-testaa/
- Suositella SuPeria! 5.9. – 31.10. suositelijan lahjakortin arvo on nostettu 30 eurosta 50 euroon!
- 5.9.–31.10. varsinaista jäsenyyttä suositteleiden jäsenten ja samalla ajanjaksolla varsinaiseksi jäseniksi liittyneiden kesken arvotaan kaksi sähköpöyryä: yksi suositelijoiden kesken ja yksi liittyneiden kesken.
Lue lisää: <https://www.superliitto.fi/jasenyys/suosittelu-superia/>

40 VUOTTA SITTE

Järvenpään terveyskeskus osallistui Maailman terveysjärjestön hoitotyön kehittämisohjelmaan.

"Syötiin havaittiin olevan aivan liian vähän aikaa, ruokakärryt vietiin liian nopeasti takaisin keittiölle. Ruokalusikat olivat isoja kuin leipälapiot, ne eivät sopineet vanhusten suuhun. Keittiön kanssa yhteisneuvottelussa sovittiin, että ruokailua pidennetään ja hitaimmin syövien vanhusten astiat saavat jäädä osaston keittiöön, jossa ne huuhdellaan ja pakataan odottamaan seuraavaa tiskinkeräystä. Osastolle hankittiin myös pienempiä lusikoita ja mukeja, joista on helpompi juoda. Hoitokäytännön ja ihmissuhteiden kartoituksessa tuli esiin mm. kiireinen, rutinoitunut työtahti.

- Kaikilla on niin kiire, että räjähtää heti.
- Painostavaa, syystä, että meillä on niin vähän aikaa potilaille. Yksilö unohtuu. Kiire, kiire."

APUHOITAJA-LEHTI 10/82



Perustajajäsen kukitettiin:

Laukaa-Hankasalmi ao. 416 vietti 40-vuotisjuhlaansa Rhea-laivalla elokuun alussa. Myrskyn vuoksi risteily ei toteutunut, mutta vietimme mukavan kolmetuntisen ruokailen, seurustellen ja livemusiikkia kuunnellen. Paikalle oli myös saapunut perustajajäsen Pirjo Kopra, jota ammatti-osasto muisti kukkasin.

Kiitos kaikille mukana olleille!

Ihana tuotepalkinto SuPer-lehden Facebook-sivusta tykkänneille

SuPer-lehden Facebook-sivusta tykkäneiden kesken arvottujen tuotepalkintojen voittajat ovat Taina Pellosta, Tiia Kuopiosta ja Johanna Uudestakaupungista.

Onnittelut! Käy tykkäämässä SuPerin Facebook-sivusta, sillä arvomme tykkääjien kesken tässä kuussa Helsingin Villasukkatehtaan villasukkia! Tykkää Facebook-sivustamme ja voit olla yksi voittajista!





Tule kehittämään lähihoitajan koulutusta!

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteiden uudistustyötä tehdään avoimessa yhteistyössä Opetushallituksen, koulutuksen järjestäjien ja työelämän kanssa.

Kaikille avoimelle verkkotyöskentelyalustalle osoitteessa
<http://sotept2024.osao.fi>
ovat kaikki kommentit tervetulleita.

Kaikille avoimet verkkotyöpajat
13.10. ja 24.11. klo 9-15

Webinaari työelämän edustajille
1.11. klo 13-15

Webinaari opiskelijoille
3.11. klo 13-15

Ilmoittautumiset joko verkko-työskentelyalustalla tai oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/sosiaali-ja-terveysalan-perustutkinnon-perusteet

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntömääräisissä syyskokouksissa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat:

- Tulevan vuoden toimintasuunnitelman hyväksyminen
- Tulevan vuoden talousarvion hyväksyminen
- Ammattiosaston jäsenmaksusta päättäminen
- Ammattiosaston puheenjohtajan ja hallituksen varsinaisten ja varajäsenten valinta
- Ammattiosaston toiminnantarkastajien ja varatoiminnantarkastajien valinta
- SuPerille tehtävät aloitteet
- Päätetään muista kokouskutsuissa mainituista asioista

Espoo-Kauniaisten ao 801 syysko-
kous 16.11 klo 18 Hotelli Matts, Ravintola
Freja, Tynnyritie 1 Espoo. Ruokailun vuoksi
ilmoittautuminen ja ruokarajoitukset sähkö-
postilla: arja.ilomaki@superliitto.fi viim.
2.11. Sääntömääräiset asiat, Kauniaisten
luottamusmiehen täydennysvaalit, halli-
tustoimijoiden valinta, arvonta. Halutessasi
Teams-kutsun, laita sähköpostiosoitteesi.

Iijoki seudun ao 202 sääntömääräinen
syyskokous 16.11 klo 17.30 Ravintola Chuan
Yi , Piisilta 1 Micropolis, li. Ruokailun vuok-
si sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset
erityisyruokavaliot 2.11. mennessä teksti-
viestillä Eija Paakkolalle 040 558 5323.

Kanta-Hämeen yksityissektori ao
651 syyskokous 24.11 klo 17.30, Inkalan
 Kartano, Inkalantie 91, Hämeenlinna. Tarjoi-
 la jouluihin buffet. Sitovat ilmoittautumiset
 15.11 mennessä osoitteella: [super651@](mailto:super651@superliitto.fi)
superliitto.fi

Keski-Suomen yksityissektorin ao
426 sääntömääräinen syyskokous pe 11.11. paikassa Vehryt Nouka, Noukanniementie 99, Jyväskylä. Aloitamme klo 17.30 kokouksella, jonka jälkeen buffetruokailu jälkiruokineen. Ruokailun jälkeen upeaa ohjelmaa ja pikkujoululahjat osallistujille. Ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat sihteerille 31.10. mennessä tekstiviestitse numeroon 045 269 3004. Tervetuloa!

Kirkkonummen-Siuntion ao 824
sääntömääräinen syyskokous pidetään
Majvikissa 25.10. klo 17.30. Ilmoita osallistu-
misesi ja ruokarajoitteesi 11.10. mennessä
puheenjohtajalle: tiina.jaaskelainen@
kirkkonummi.fi

Kouvolan ao 708 sääntömääräinen
syyskokous 22.11. klo 17. Paikka: Kouvolan
Tykkimäen Resort, Käyrälämmentie 22. Si-
tovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat
30.10. mennessä tekstiviestillä Petra Kajjan-
mäelle 040 489 9435 tai [petra.kajjanmaki@](mailto:petra.kajjanmaki@kymsoke.fi)
kymsoke.fi. Peruuttamattomasta ilmoittau-
tumisesta veloitetaan ruokailukustannukset.

Kuhmon ao 222 sääntömääräinen
syyskokous sekä sen jälkeen jouluruokailu
Pohjola-talolla 26.11 klo 18.30. Sitovat
ilmoittautumiset 18.11 mennessä viestillä
numeroon 045 634 9298. Ilmoita samalla
mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Lahden ao 403 sääntömääräinen syyskokous ma 7.11. klo 17, ravintola Voitto, Salpausselänkatu 8, Lahti. Ilmoittautumiset pe 21.10 mennessä sähköpostitse osoitteeseen uotila.tuominen@gmail.com. Ilmoitathan samalla mahdolliset erityisruokavaliot ym. Kokoukseen osallistujien kesken yllätysarvontaa. Muistathan ilmoittaa, jos et pääsekään tulemaan. Ilmoittamatta jätetyistä poissaolosta laskutamme ruokailun hinnan.

Liedon seudun ao 602 järjestää syyskokouksen 27.10. klo 17.30 Korsutuvalla Liedon asemalla, Vintalantie 521. Puhujana Varsinais-Suomen hyvinvointialueen hallituksen varapuheenjohtaja Niina Alho. Mahdollisuus varausaunaan ja uintiin kokouksen jälkeen. Ilmoittautumiset Super602@superliitto.fi 9.10. mennessä.

Loimaan seudun ao 603 syyskokous la
29.10. klo 18 Toukolassa, Vanha Alastaron-
tie 198. Ilmoittautumiset ruokavalioineen
22.10. mennessä: super603@superliitto.fi.
Tervetuloa!

Muhoksen ja Utajärven ao 206 kutsuu jäsenet syyskokoukseen ja pikkujouluihin 11.11.2022 klo 18 alkaen Merilän kartanoon, Utajärvelle. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ruokailuun ilmoittautumiset 28.10. mennessä super206@superliitto.fi

Orimattilan seudun ao 404 sääntö-
määräinen syyskokous järjestetään 12.10.
klo 17, ravintola La Casa. Paikalla maukasta
ruokaa! Ilmoittautumiset Katja Kiviniemelle
p. 045 631 7518 tekstiviestinä. Tervetuloa!

Oulun Seudun yksityisten ao 229
 syyskokous Roosterissa 16.11. klo 18.
 Ammattiosasto tarjoaa kokouksen jälkeen
 ruoan, jonka vuoksi ilmoittautumiset ovat
 sitovat ja poissaolosta joutuu korvaamaan
 ruoan hinnan. Ilmoittaudu sarjihannan.
 pasma@gmail.com 9.11. mennessä.

RISTIKKORATKAISU 9/2022

[illegible]

NINASTEKUL

Syyskuun ristikkokisan voitti
Tuija Vastilasta.
Lämpimät onnittelut!

Parikkalan ao 503 sääntömääräinen syyskokous ke 19.10 klo 18, ravintola Lohi-kontti, Särkisalmi. Ammattiosasto tarjoaa pizzabuffan kokouksen jälkeen. Ruokailuun ilmoittautuminen (+ allergiat) super503@superliitto.fi tai txt 044 319 1616, 12.10 mennessä. Ilmoita myös, jos haluat osallistua etänä. Tervetuloa!

Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 syyskokous järjestetään 1.11. klo 16.30. Paikka: Opiston Kunkku, Harjukatu 46, Lahti, VIP-aitio. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautumiset tarja.aatonen@phhyky.fi 23.10.22 mennessä. Tervetuloa!

Raision seudun ao 604 sääntömääräinen syyskokous 28.11. klo 18 Naantalin kylpylässä Seaview Loungessa. Ruokailuun vuoksi ilmoittautumiset Johannalle 18.11. mennessä s-postilla super604@superliitto.fi tai viestitse 0400 803 176. Mainitsethan erityisruokavalion ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

Rauman seudun ao 620 sääntömääräinen syyskokous ke 30.11.22 klo 17.30. aloitetaan ruokailulla Ravintola Savilassa, Vanhankirkonkatu 1, Rauma. Ruokailuun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 22.11. mennessä katja.laihonen87@outlook.com

Rinnekodin ao 808:n sääntömääräinen syyskokous järjestetään to 3.11. klo 17.30 Original Sokos Hotel Vaakunassa, Tynell-kabinettiä (osoite Kaivokatu 3, Helsinki). Kokouksen jälkeen ammattiosastosi tarjoaa sinulle illallisen samassa ravintolassa. Ilmoita 16.10. mennessä osallistumisesi sähköpostiin ilmoittautumiset.ao808@gmail.com. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro erityisruokavaliot sekä valitsemasi menu syyskokouksesta saamastasi sähköpostista. Tervetuloa!

Sisä-Savon ao 526 sääntömääräinen syyskokous 25.11. klo 18. Paikka Vanhamäen hyvinvointikeskus, Vanhamäentie 122, Suonenjoki. Kokouksen jälkeen yllätysohjelmaa ja ammattiosaston tarjoama jouluruokailu, joten sitova ilmoittautuminen sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat viimeistään pe 11.11. sähköpostilla majapaavilainen88@gmail.com. Tervetuloa!

Suomussalmen ao 226 sääntömääräinen syyskokous la 26.11. klo 16 Vanhassa Kurimossa. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen jouluaterian. Sitovat ilmoittautumiset (ja mahd. erikoisruokavaliot) 18.11. mennessä Tuijalle tekstiviestillä numeroon 044 270 4850 tai sähköpostilla super226@superliitto.fi Tervetuloa mukaan suunnittelemaan yhdessä tulevaa toimintaa!

Turun seudun yksityisten ao 641 syyskokous järjestetään Panimoravinto Koulussa ti 22.11. klo 18. Kokouksessa valitaan seuraavaksi kahdeksi vuodeksi puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ilmoittautuminen ruokailun johdosta super641@superliitto.fi, kokoukseen voi myös osallistua Teamsin kautta.

Vaasan ao 312 sääntömääräinen syyskokous 16.11. klo 18. Faros Restaurant Ship & Terrace, Sininen tie 1, Vaasa (ruokailu ravintola Fyrisssä). Ammattiosasto tarjoaa ruokailun Fyrisssä kokouksen jälkeen. Sitovat ilmoittautumiset Jannalle 9.11. mennessä: janna.silander@ovph.fi tai 045 149 0330 tekstiviestillä tai whatsapp. Ilmoita samalla mahdolliset allergiat. Tervetuloa syyskokoukseen!



Vahvista osaamistasi saattohoidossa 17.–18.11.2022 Tampereella

Koulutus on suunnattu perus- ja A-tason saattohoitotyössä toimivalle henkilökunnalle sekä viime vaiheen hoitotyön opiskelijoille.

Koulutuksen tavoitteet:

Vahvistaa hoitohenkilökunnan osaamisen elämän loppuvaiheen potilaan hoitotyössä sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaisesti.

Ymmärtää elämän loppuvaiheessa olevan ihmisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen kokonaisuuden.

Paikka: Scandic Koskipuisto, Koskikatu 5, 33100 Tampere

Luennoitsija toimii Terhokodista kouluttaja Miina-Liisa Flinkkilä sekä paikalla on myös saattohoidossa työskentelevä lääkäri.

Sitovat ilmoittautumiset ma 31.10.2022 mennessä super649@superliitto.fi/ Johanna Nyrhilä

Hinta 100 € Pirkanmaan yksityisten alojen ao 649 jäsenet ja opiskelijat

Hinta 120 € muiden ammattiosastojen jäsenet

Aamupala ja lounasbuffet sisältyy hintaan molempina päivinä

Keskustele osallistumisestasi ja koulutuksen kustannuksista esimiehesi kanssa.

Koulutus järjestetään yhteistyössä SuPerliiton, TJS- opintokeskuksen ja Terhokodin kanssa.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

SuPer Pirkanmaan yksityisten alojen ao 649



NÖYRTYMISEN TAITO

Hän oli suoraryhtisin ihminen, jonka tunsin. Ehdoton, mustavalkoinen, vakava. Aito, rehellinen ja kunnioitettava. Terävä kuin partaveitsi. Hän oli asiakkaani yhdeksän vuoden ajan. Ihan ensimmäisestä päivästä lähtien, kun aloitin hoitotyössä, hänen haukansilmänsä seurasivat minua. Arvioivat, huomasivat ja olivat joskus tietoisesti huomaamatta.

Kerran me otimme yhteen. Se sattui kesäisenä päivänä vuosia sitten. Hänen rivitaloasunnossaan soi palovarointin, hellalla savusi jotakin ruuanlaiton seurauksena. Minä tulin paikalle kesken kiireisen päivän, kiipesin jakkaralle vaimentamaan korvia riipivän palovaroitinmen ja yritin tuulettaa asuntoa avaamalla ulko-oven. Hän kulki perässäni, siivosi jakkarat pois ja sulki oven. Avasin oven uudestaan. Selitin, miksi se on avattava. Asunto oli aivan savussa. Hän taas pelkäsi karpästen tulevan sisälle ja sulki oven uudestaan, ei sen sopinut olla auki, ei asioita sopinut tehdä toisin kuin aina.

Muistan kun tuijotimme toisiamme savuisessa asunnossa, minä turhautuneena kiireen keskellä, hän pitämässä kiinni turvallisista rutiineistaan. Väittelimme, perustelimme kantojamme ja seisoimme siinä, kaksi jääräpäätä, välissämme ylpeys ja 60 ikävuotta. Lopulta puuskahdin kiukkuisesti ja luovutin. Antaa olla sitten, jos kerran haluat olla savuisessa kodissa ja saada hirveän päänsäryn, sen kun olet, itsepäähän päätät.

Palasin hänen luokseen parin tunnin päästä. Olin harmissani. Koin, että olin käyttäytynyt epäammattimaaisesti. Kadutti, että olin hermostunut ja vähän hävettikin. Hän avasi oven ja katsoi minua se tulkittamaton ilme kasvoillaan. Pyysin anteeksi, pahoittelin etten ollut hoitanut tilannetta paremmin ja

että olin hermostunut. Teimme sovun, arki jatkui kuten ennenkin.

Vuosia myöhemmin istuin illalla myöhään hänen sänkynsä laidalla. Hänen ryhtinsä oli yhä suora, mutta virtynyt villapaita roikkui päällä. Hän oli pienentynyt, heikentynyt.

Katselin sängyn päällä roikkuvaa presidentin tunnustusta sotavuosista. Pidin häntä kädestä, koska hän piti siitä, vaikkakin minä erityisemmin pitänytään. Kello tikitti, painoin tietoisuutta kiireestä taka-alalle ja keskityin kuuntelemaan sata kertaa kuulemaani tarinaa siitä kauniista sotasairaalan tytöstä, jolla oli valkoinen hilkka ja siniset silmät. Muut asiakkaat odottivat.

Ikuisuudelta tuntuneen ajan jälkeen nousin tehdäkseen lähtöä, irrottauduin hienovaraisesti. Hän tiukensi otettaan. ”Minä muistan aina, kuinka pyysit minulta anteeksi, vaikka itse olin käyttäytynyt yhtä huonosti. Silloin minä tiesin että sinä olet hyvä ihminen.” Yllätyin niin, etten osannut sanoa mitään. Tuo tervaskanto, jonka standardit olivat korkeammalla kuin ehkä kenenkään muun, koki näin. Häkeltyneenä mumisin kiitoksen.

Nyt häntä ei enää ole. Hän nukkui pois korkeassa iässä, hiipui lopulta kokonaan. Istuin tänään hetken häntä ajatellen, sytytin hänen paikalleen palvelutalon pöydässä kynttilän ja mietin, miten arvokas oppi onkaan nöyrytyksen taito. ■

”Väittelimme, perustelimme kantojamme ja seisoimme siinä, kaksi jääräpäätä, välissämme ylpeys ja 60 ikävuotta.”



PALVELUKORTTI

Voit tilata jäsenkalenterin ja jäsenkortin Oma SuPer -palvelussa. Oma SuPerissa voit myös ilmoittaa muutoksista jäsentiedoissasi ja luoda itsellesi jäsenmaksuviitteen haluamallasi ajalle. Palveluun kirjaututaan www.superliitto.fi > Kirjaudu jäsensivulle/Oma SuPer.

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 €) ☐ jäsenmerkki (8,40 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)
- ☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl
- ☐ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl
- ☐ Tilaan jäsenkalenterin 2023
- ☐ Tilaan muovisen jäsenkortin

MUUTOS JÄSENTIETOIHIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT 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 ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____
- ☐ Olen 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): _____
- 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:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



**VIELÄ
EHDIT!**

Lue lisää:
superliitto.fi



SUPERVOIMAA SUOSITTELUUN

**LÄHDE MUKAAN KASVATTAMAAN
90 000 SUPERILAISEN JOUKKOA!**

Syys- ja lokakuussa SuPerin suosittelu on kannattavampaa kuin koskaan! **5.9.–31.10.2022** suosittelijan lahjakortin arvo on nostettu 30 eurosta **50 euroon!**

Lisäksi 5.9.–31.10.2022 varsinaista jäsenyyttä suositelleiden jäsenten ja samalla ajanjaksolla varsinaisiksi jäseniksi liittyneiden kesken arvotaan **kaksi sähköpyörää**: yksi suosittelijoiden kesken ja yksi liittyneiden kesken.

Lue lisää: superliitto.fi > jäsenyys > **suosittele SuPeria**



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 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

- johtaja 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
- sosiaalisen median asiantuntija Sonia Junttila p. 09 2727 9280

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
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Turunen p. 09 2727 9240
- 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 Seija Piipponen-Pekkola p. 09 2727 9234
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Liina-Mari Ylhäisi p. 09 2727 9266
- lakimies Katariina Harju p. 09 2727 9282
- lakimies Jussi Kiiski p. 09 2727 9231
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Aleksi Halonen p. 09 2727 9278
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Saana Luoma p. 09 2727 9239
- järjestöasiantuntija Matias Osipow p. 09 2727 9296
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laitila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- laskentasihteeri Pia Tiukkanen p. 09 2727 9186
- 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

JÄSENYYSSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHVARA

ATTRAKTIONS- OCH KVARHÅLLNINGSKRAFTEN FÖRSVANN EFTERSOM MAN INTE LYSSNADE PÅ VÅRDARNA

Vart tog vårdarbetets attraktions- och kvarhållningskraft vägen? Detta problem har dryftats länge.

Den främsta orsaken är lön och att man inte kan leva på lönen utan extraknäck. Detta missförhållande kan snabbt åtgärdas. Förändringar och annat som skett i organisationerna har fått mindre uppmärksamhet. Detta har pågått sedan länge och började redan på 90-talet, så reaktionen har varit långsam. SuPer har skrivit och talat om missförhållandena och förändringarna till det sämre och även agerat konkret för att åtgärda orättvisorna.

Situationen blev fullkomligt ohållbar för ett par år sedan när Valvira och RFV tog upp vårdarbristen och att patientsäkerheten riskeras varje dag. Det blev på en gång klart såväl för politikerna som för den breda allmänheten.

Det är konstigt att vårdarbristen blev sanning först när de så kallade expertorganisationerna tog upp problemen och var tvungna att minska vårdplatser för att inte riskera patientsäkerheten. Vårdarna har sedan

åratat fört fram problemet i offentligheten men ingenting har hänt. Vårdarna blev överkörda, de riktiga experterna. Det verkar vara grundorsaken varför branschens attraktions- och kvarhållningskraft har försvunnit. Inte därför att medlemmarna tagit upp frågan utan därför att deras yrkeskompetens inte värdesattes och att de inte blev lyssnade på.

Närvårdarnas och de tidigare yrkesbeteckningarnas kompetens har nedvärderats på arbetsplatserna. Vi är yrkespersoner inom social-, hälsovårds- och pedagogikbranschen som har den kunskap som utbildningen medför. Och kompetensen bara ökar när vi får använda den. Organisationerna har medvetet inskränkt närvårdarnas arbetsbeskrivning. Å andra sidan har den också utvidgats, inte inom vårdarbetet eller pedagogiken utan inom stödtjänsterna. Yrkeskompetensen har med andra ord slösats bort.

Vi SuPer-medlemmar talar hela tiden om hur fantastiskt vårt yrke är

och hur betydelsefullt arbete en närvårdare utför! Vi berättar att en person med närvårdarutbildning kan arbeta brett inom många olika yrkesområden. Vi underskattar aldrig en närvårdares arbete. Man ska uppskatta vårdarnas yrkeskår och yrkeskompetens, det har SuPer talat om i åratat. Yrkespersoner inom branschen vet själva hur viktigt, värdefullt och betydelsefullt arbete de utför.

SuPer tar inte på sig skulden för att branschens attraktions- och kvarhållningskraft har försämrats trots att vissa försöker med alla till buds stående medel vältra ansvaret på våra fackförbund. SuPer-medlemmarna är stödpelaren inom välfärdstjänsterna. Nu måste stödpelaren rustas upp.

SUPER-MEDLEMMARNA ÄR STÖDPELAREN INOM VÄLFÄRDSTJÄNSTERNA.

LEDARE

VI VÄNTAR OCH HOPPAS

När denna tidning går i tryck pågår fortfarande förhandlingarna hos riksfrölikningsmannen om vårdarnas kollektivavtal. Det känns som om vi väljer en ny påve. Hörs det något därifrån, kanske redan denna vecka, när får vi se den vita röken från skorstenen?

Vid demonstrationen i september var stämningen spänd och frustrerad. Framför Riksdagshuset demonstrerade vi mot tvångsarbetslagen som sätter stopp för vårdarnas stridsåtgärder, och i ropen hördes även oro för vårdarbristen och krav på rättmätiga löner. Det var coronapandemin som lyfte fram branschens betydelse som en del av hela landets försörjningsberedskap, men vårdarna som slet i frontlinjen glömde man bort att ersätta ekonomiskt.

Om dessa problem har vårdarna och deras fackförbund talar länge men ingen har lyssnat på oss. De ständiga sparåtgärderna har slagit vårdbranschen halvt ihjäl. Nu är vårdarna arga. För närvarande anordnar SuPer stridsåtgärder bland hemvårdens arbetstagare i form av namninsamlingar för massuppsägning. Och pennan går varm nu. SuPers medlemmar står bakom förhandlingarna och förbundets målsättningar.

Alla hoppas att lösningen blir av. Och den blir av, förr eller senare. SuPers förhandlare har gjort klart för alla att de tänker inte förhandla ett dåligt avtal för vårdarna.

Trots den svåra situationen är det bra att komma ihåg att arbetet är inte hela livet. Njut av höstens färger och solstrålarna innan den mörka vintern gör sitt intåg!



Vårdarnas stridsåtgärder får internationellt stöd

I mitten av september fördömde Europeiska federationen för offentliganställdas förbund (EPSU) lagförslaget om tvångsarbete som begränsar vårdarnas stridsåtgärder. Förbundet kräver att Finlands regering återkallar lagen och inleder nödvändiga åtgärder så att arbetsgivarna ska ta sitt ansvar för att öka antalet sote-personal och att garantera patientsäkerheten. Förbunden inom EPSU har totalt åtta miljoner medlemmar.

Vårdarna har folkets stöd

Över 90 procent av folket i Finland är av den åsikten att lösningen av vårdarbristen är nödvändig utifrån social- och hälsovårdsperspektivet. Nästan lika många instämmer helt eller delvis att en högre lön skulle öka attraktionskraften inom vårdbranschen och för att få utbildad vårdpersonal stanna kvar inom branschen. Över tusen personer svarade i enkäten utförd i början av september av Kantar på uppdrag av SuPer och Tehy.



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



Närvårdarna Sari Korva (till vänster) från Rovaniemi och Jenni Päätaalo från Aura deltog i vårdarnas demonstration.

VÅRDARNA DEMONSTRERADE MOT TVÅNGSARBETSLAGEN

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD JUSSI HELTTUNEN

Riksdagen godkände lagen trots vårdarnas högljudda protester.

Höstregnet som föll ner från himlen avskräckte inte de SuPer- och Tehy-medlemmar som på fredagen den 16 september hade samlats på Medborgartorget. I manifestationen kunde man ana vårdarnas frustration.

Förhandlingarna om vårdarnas löner har pågått sedan våren utan resultat, och vårdarbristen som bara förvärrats genom åren har inte blivit löst. I demonstrationståget, som rörde sig från Medborgartorget mot Riksdagshuset, var stämningen ilsknare än tidigare i form av slagord och tillrop.

ATTRAKTIONSKRAFTEN SINAR

Den yttersta känslan är trötthet, beskrev stämningen närvårdaren **Jenni Päätaalo** som kommit till manifestationen från Aura i Egentliga Finland.

– Hemvården hålls igång med över-tidsarbete och dubbla skift. I praktiken har vi inga vikarier alls. Det är ingen begränsning på antalet klienter. Vårdkedjorna fungerar inte eftersom det finns allt fler bräckligare klienter i hemmiljön och färre vårdare. Fysiskt är vi helt nedtyngda. För det här ansvarsfulla arbetet får vi inte den ersättning som vi har rätt till.

Päätaalo som har arbetat inom branschen i sex år säger att hon har övervägt att byta bransch.

– Den senaste tidens händelser har gjort att jag har funderat på det ännu mer.

Även **Sari Korva**, som hade kommit till manifestationen från Rovaniemi, hade likadana funderingar.

Den gick genom

Trots demonstranternas och många andras motstånd godkände riksdagen tvångsarbetslagen som begränsar vårdarnas rätt till stridsåtgärder och lagen trädde i kraft måndagen den 19 september. För godkännandet av lagen röstade 109 ledamöter och mot lagen röstade 38. En ledamot avstod att rösta och 51 ledamöter var frånvarande.

– Det är tråkigt att branschen inte längre har någon attraktionskraft. Om det stiftas lagar som tvingar oss till arbetet, får vi inga ungdomar till branschen. Ingen annan bransch tvingar folk till arbetet.

BORT MED TVÅNGSARBETSLAGEN!

SuPers och Tehys demonstrationståg gick från Medborgartorget till Riksdagshuset där vi fick höra hälsningar såväl från riksdagsledamöter som representanter från regerings- och oppositionspartierna. I anföranden hos vissa partier hördes allt tydligare stöd för att finansiera vårdarnas löner bara man når en överenskommelse i förhandlingarna om arbetsvillkoren.

SuPers ordförande Silja Paavola var dock tvungen att flera gånger påminna om att just nu var det inte tillfälle att tala om vårdarnas lönetvister utan om tvångsarbetslagen som för närvarande behandlas i riksdagen.

”INGEN ANNAN BRANSCH TVINGAR FOLK TILL ARBETET.”

– Det är inte helt fel att säga att man söker lösningen på lönetvisten från detta hus eller från personer i detta hus, men nu kämpar vi mot tvångsarbetslagen, sade Paavola.

– Hittills har ingen av er sagt att det är hundra procentigt möjligt att vårdarna har rätt till stridsåtgärder. Ni alla talar om att patientsäkerheten riskeras. Visst för tusan, patientsäkerheten riskeras varje dag! ■

OVANLIGT SVÅRA FÖRHANDLINGAR

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD JUSSI HELTTUNEN

Rätt till strejk och andra stridsåtgärder är arbetstagarnas grundläggande rättighet. Nu har man ingripit i denna rättighet med exceptionellt hårda metoder.

Förhandlingarna om vårdarnas löner och anställningsvillkor har pågått ända sedan januari. Under slutet av sommaren och i början av hösten har det skett dramatiska vändningar. Dessa har dock inte fört parterna närmare ett avtal.

I augusti utlyste SuPer och Tehy strejksvarsel gällande tre intensivvårdsavdelningar och två hemvårdsenheter. Arbets- och näringsministeriet flyttade tidpunkten för strejkerna och innan de skulle påbörjas förordnade Hel-

singfors tingsrätt temporära säkerhetsåtgärder för tre sjukvårdsdistrikt. Enligt besluten skulle SuPer och Tehy fått böta miljoner om de utlysta strejkerna inom intensivvården hade genomförts.

Förbunden återkallade de planerade strejkerna.

En likadan säkerhetsåtgärd förordnades senare gällande strejken inom hemvården i Helsingfors. SuPer och Tehy återkallade även den strejken.

Samtidigt har social- och hälsovårdsministeriet berett patientsäker-

hetslagen som begränsar vårdarnas stridsåtgärder. Lagen började beredas redan i våras men den överlämnades inte då till riksdagen. Lagförslaget som bereddes med en snabb tidtabell överlämnades nu till riksdagen för ett beslut och lagen trädde i kraft i mitten av september.

När oktobernumret av tidningen går i tryck är förhandlingssituationen öppen. SuPer och Tehy anordnar nu namninsamling bland sina medlemmar för vårdarnas massuppsägning. Tidtabellen meddelas senare. ■