

SUPER

11/2022



*Uupunut
tarvitsee
parempaa
johtamista*

KORONAKORVAUS,
RUOKAILU
TYÖAJALLA...
UUSI TES TUO
ARKEEN PALJON
PARANNUKSIA

ELVYTYSKIELTO

DNR-PÄÄTÖS EI VAADI
POTILAAN SUOSTUMUSTA

MITÄ TOIMINTAKYKY
TARKOITTAJAA JA MITEN
SITÄ MITATAAN?

MUISTISAIRAIDEN HOITAJA
ANNI VÄLIAHO
"KIINNOSTU AIDOSTI IHMISESTÄ"

SUPER



24

Hoitajat uskovat kuntouttavaan työtöteeseen, mutta asiakkaille itse tekemiseen patistelu voi näyttäytyä kiusantekona.

44

Jessica Schwartz valmistuu pian lähihoitajaksi ammatillisesta erityisoppilaitoksesta.



32

Testosteronivajeesta puhutaan nyt paljon, mutta lääkärin mukaan se ei ole mikään uusi kansantauti.



UUTISET

- 6 Sopimus syntyi valtakunnansovittelijan toimistossa
- 14 Palkkatasa-arvo nytkähti uuden sopimuksen myötä eteenpäin

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveysteksti!
- 61 Super työttömyyskassa
- 62 Superristikko
- 63 Paras juttu
- 64 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 58 Uusi sopimus tuo työpaikan arkeen paljon parannuksia
- 66 Palvelukortti

38

Ylipainoisia lapsia on yhä enemmän, mutta aihe on arka aikuisille.





12

*"Ei ole oikein,
että hoitajat
maksavat hoivan
kustannukset omasta
jaksamisestaan."*

Tutkija
Hanna Ylöstalo



16

Validaatiossa
korostuu
muistisaira
kunnioittava
kohtaaminen
ja kosketus.

ILMIÖT

- 38 Lasta ei laiteta laihdutuskuurille
– Ylipaino korjaantuu terveillä
elämäntavoilla ajan myötä
- 44 Adhd-diagnoosin saanut Jessica
Schwartz saa opinnoissaan
erityistä tukea
- 50 Keikkalainen arvostaa vapautta
- 54 Uupunut tarvitsee parempaa
johtamista

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 37 Sydämellä Salla
Muistin takana
- 49 Sirkka-Liisa Kivelä
Oppimisen laaja kirja

AMMATTI



Lähihoitaja
Anni Väliaho

KANSIKUVA
Laura Vesa

- 16 Validaatio korostaa muistisaira
ymmärtävää kohtaamista
- 22 DNR-päätös kieltää elvyttämästä
- 24 Vanhuksen toimintakyvyn arviointi
ei ole yksinkertaista
- 28 Kaatumisen riskiä voi vähentää

50

Tiina Sonniselle sopii nyt keikkailu, mutta pian hän saattaa vaihtaa vakituisen työhön.





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

TOIMITUSPÄÄLLIKÖ

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, Juha Harju, Mikko Käkelä,
Marjaana Malkamäki, Marjaana Tunturi,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Matti Westerlund.

PAINOS

78 800

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Uuden aika

Harvoin marraskuu on tuntunut uuden alulta. Siltä, että jotakin on saatu päätökseen ja että on aika katsoa tuoreeseen tulevaisuuteen. Tänä vuonna, ennätyspitkien neuvotteluiden ja työtaistelun jälkeen, tuntuu siltä. Ulkona on pimeys ja räntää räimii, mutta kunta-alalle saatiin uusi työehtosopimus, ja se on hoitajalle hyvä. Kaikkia alan ongelmia se ei ratkaise, ja kuten neuvotteluihin ja sopimiseen kuuluu, lopputulos ei valitettavasti ole jokaiselle mieleinen, mutta nyt suunta on ehdottomasti oikea ja työpaikoilla työrauha.

Neuvottelukierros, sen kuohut ja jälkimainingit, nostivat hoitajapulan

ja hoitajien työn arvostuksen kahvipöytien keskusteluihin ja iltatauutisten ykkösaiheeksi. Hoitajille kulunut syksy antoi annoksen tervettä ammatillisista itsetuntoa ja rohkeuden puolustaa oikeuksiaan. Koulutettu, yhteiskunnalle elintärkeä ammattikunta, joka vuosia on saanut kuulla olevansa käsipareja ja vaipanvaihtajia, sai tänä syksynä oman äänensä kuuluvuuteen aivan uudella tavalla. Se tuntuu hienolta.

Tiiviin työrupeaman jälkeen koittaa vaimeä aika antaa tilaa hiukan hengähtää. Marraskuu on myös kuumien juomien, lämpimien villasukkien, suulaan ja sohvannurkan kuukausi. Käperryksen mahdollisuudesta kannattaa nauttia.

elina.kujala@superliitto.fi



Sopimus syntyi.



Valtakunnansovittelijan oven edessä kävi kuhina, kun hoitajaliitot kertoivat 3.10. hyväksyneensä sovintoesityksen. Puheenjohtajat Silja Paavola ja Millariikka Rytönen olivat median haastateltavina. Neuvottelut kestivät yhdeksän kuukautta.



Ammattioikeudestaan on luopunut ennätysellisen moni

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Syyskuussa ammattioikeuden poistoa tai rajoittamista pyysi noin 800 terveydenhuollon ammattilaista.

Lokakuun loppupuoleen mennessä Valvira oli pyynnöstä poistanut ammatinimikkeen käyttöoikeuden 408 lähihoitajalta.

Yhteensä ammatinimike on poistettu tämän vuoden aikana jo yli 650 sote-ammattilaiselta. Lisäksi ratkaisua odottaa tällä hetkellä 700 hakemusta. Ero aiempaan on iso, sillä esimerkiksi vuonna 2021 päätöksiä tehtiin 46.

Hakemuksia lähetettiin poikkeuksellisen paljon syyskuussa, jolloin hallitus hyväksyi potilasturvallisuuslain. Senkin jälkeen hakemuksia on lähetetty Valviraan aikaisempia vuosia enem-

män, kertoo Valviran lakimies **Pia Wistrand-Alvesalo**.

- Tilanne on rauhoittunut, mutta muutamia hakemuksia on tullut edelleen päivittäin.

PÄÄTÖSTÄ JOUTUU NYT ODOTTAMAAN

Lähihoitaja voi pyytää ammatinimikkeen käyttöoikeuden poistamista Valvirasta vapaamuotoisella kirjallisella hakemuksella. Normaalisti hakemusten käsittelyaika on kaksi kuukautta, mutta tällä hetkellä päätöstä joutuu odottamaan pidempään.

Tavallisimmat syyt pyytää ammatinimikkeen poistoa ovat eläköityminen ja alan vaihtaminen. Valvira ei kysy eikä tilastoi poistamisen syytä, mutta on selvää, että potilasturvallisuuslain hyväksyminen on vaikuttanut monen päätökseen. Laki raukesi, kun SuPer ja Tehy sekä työnantajia edustava KT pääsivät lokakuun alussa sopimukseen työehdoista. ■

Ero aiempaan on iso, sillä esimerkiksi vuonna 2021 päätöksiä tehtiin 46.

3X

TOIPUVA MIELI



TRAUMA

Traumasta toipuminen on usein sukelus menneisyyden kokemuksiin. Niiden läpikäyminen tuettuna mahdollistaa toipumisen. Kirja tarjoaa tietoa, vertaistukea ja askelmerkkejä traumasta selviytymiseen. Se on omaelämäkerrallinen tarina siitä, miten perhesurmasta selviytynyt kirjoittaja on itse kulkenut matkan kohti toipumista.

Trauman parantama, Maiju Palin. Viisas Elämä 2022.



KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ

Kirja kertoo kaksisuuntaisen mielialahäiriön eri muodoista ja siitä, miten oireiden kanssa voi oppia elämään. Teos on suunnattu sairastuneille ja heidän läheisilleen, ja se on hyödyksi myös alan ammattilaisille. Kirjassa selvitetään myös uudistetun Käypä hoito -suositusten mukaiset lääkkeet ja hoitosuositukset.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö, Minna Sadeniemi, Kirsi Jänkkälä, Heli Malm, Marko Sorvaniemi, Jan-Henry Stenberg, Kirsi Suominen. Duodecim 2022.



MASENNUS

Masentuneen mielenmaisemaa leimaavat lähes poikkeuksetta tunnelukot. Kannustavassa kirjassa kerrotaan 18 erilaisesta tunnelukosta ja siitä, kuinka niitä voi ymmärtää ja lieventää. Kun masentuneessa itsessään herää halua toipua, pystyvät läheiset ja auttajatkin paremmin tukemaan häntä.

Masennus ja tunnelukot, Miia Moisio. Otava 2022.

Viihdytkö vuorotyössä?



Kun lapset olivat pieniä, arkivapaat mahdollistivat lounastreffit, kampaajareissut ja joskus oli ihana vain löhötä sohvalla kirjaa lukien. Yön hiljaiset hetket potilaiden nukkuessa ovat onnistumisia: olemme kollegoiden kanssa saaneet luotua turvallisen ilmapiirin. Nautin suunnattomasti kolmesta vuorosta, kaikissa on omat hienot hetkensä.

Virpi Piironen, Raisio

Kyllä

65%

- Ihanat arkivapaat!
- En osaa edes kuvitella millaista päivätyö olisi, varmaan tylsää.
- Varsinkin yötyö on kotihoidossa niin jännittävää. Tykkään!
- Pyhäpäivät tulevat tarpeeseen.

**En tee
vuorotyötä**

10%

- Ja jos tekisin, en viihtyisi.

Ei

25%

- Yövuorot ovat raskaita, eikä niistä palaudu kuten nuorempana.
- Teen pelkkää yötä, se sopii perhe-elämään ja migreenikin pysyy hallinnassa.

VASTAA MARRASKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 16.11. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN HAVIN KYNTTILÄPAKETTI. LOKAKUUSSA ARVOTUN SUPERIN AARNIN PUISEN RANNEKELLON VOITTI HILLA YLIKIIHINGISTÄ.

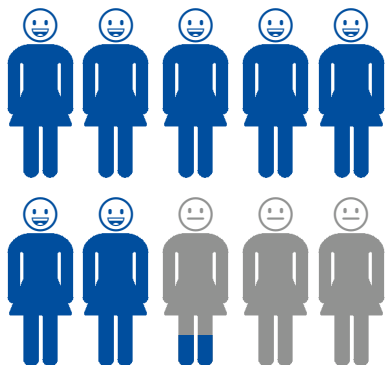


KUUKAUDEN LUVUT

Vuonna 2021 palkansaajista ammattiliittoihin kuului

72
%

naisista



61
%

miehistä



LÄHDE: TYÖOLOBAROMETRI 2021



Suhdeluvut pielessä pääkaupunkiseudun päiväkodeissa

Aluehallintovirastojen mukaan henkilöstömitoitus alittui keväällä pääkaupunkiseudun päiväkodeissa selvästi useammin kuin muualla Suomessa. Lain sallimia ylityksiä ryhmäkoossa tapahtui 378 päivänä, kun avien tarkastamia päiviä oli yhteensä lähes 45 000. Yleisimmät selitykset olivat lasten varhaiskasvatusaikojen yllättävät muuttumiset ja henkilöstön poissaolot, joihin ei saatu sijaista. Parhaiten ryhmäkoot ja henkilöstömitoitus toteutuivat Itä-Suomessa.

Opiskelupaikkoja lisätään, mutta mistä opiskelijat?

Sosiaali- ja terveysministeriö on esittänyt, että sote-alan henkilöstöpulaa korjataan muun muassa koulutusta lisäämällä. Esimerkiksi lähihoitajien koulutukseen ministeriö tavoittelee 5 000 lisäpaikkaa vuoteen 2025 mennessä. Viime vuonna sosiaali- ja terveydenhuoltoalan perustutkintoon oli tarjolla Opetushallituksen tilastojen mukaan 5 382 aloituspaikkaa, mutta opintonsa aloitti vain 3 549 uutta opiskelijaa.



Henkilöstömitoitusta lykätään

Hallitus on päättänyt siirtää vanhuspalveluiden henkilöstömitoituksen voimaantuloa. Huhtikuun alusta alkaen mitoitusta nousee 0,65:een. Lopulliseen 0,7:n mitoitukseen päästään vasta ensi vuoden joulukuussa. Nykyiseen 0,6:n mitoitukseen ylsi viime keväänä noin 90 prosenttia yksiköistä.

ROBERTIN PILAPIIRROS



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Kirjaatko väkivaltatilanteet ylös?
Työsuojelupäällikkö Johanna
Pulkkinen: "Hoitotyössä
väkivaltaan turtuu lisää
väkivaltaa."



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.

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

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



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!*



TEENA LOUHIKARA

ETEEPÄIN AMMATTI- YLPEYTTÄ UHKUEN

Kaikille jäsenille iso kiitos siitä, että olitte mukana SuPerin historian pisimmässä työtaistelussa. Se ei ollut helppo tie. Itse kukin alalla työskentelevä varmasti huomasi, että työnantajan maksamat erilliskorvaukset esimerkiksi vuorojen vaihtamisesta ja ylitöiden tekemisestä olivat todella isot, ja siten houkuttelevat, työtaistelutoimista huolimatta. Kummasti sitä rahaa löytyi, vaan ei kuitenkaan kaikille sopimukseen asti.

Nyt on aika katsoa eteenpäin. Anna itsellesi tunnustus siitä, miten tärkeä ja osaava ammattilainen olet. Maamme poliitikot ovat luvanneet kaikille kansalaisille terveydenhoitoa sekä riittävää ja oikea-aikaista, ihmisarvoa kunnioittavaa sosiaalihoitoa ja -palvelua. Näissä kaikissa tarvitaan superilaisten työpanosta. Eduskunnan taholta tuli todistetuksi sekin, joskin merkittävästi pakotetun kauden kautta, että ilman hoitajia maa menisi perikatoon.

SuPerilla on katse tulevaisuudessa ja jatkuvassa edunvalvonnassa, sillä sitä liitossa tehdään koko ajan ja kaikkien jäsenten puolesta. Edunvalvonta al-

kaa koulutuksesta, sen kestosta ja laajuudesta. Puolustamme hoitajan työnkuvaa. Kuinka työnantaja huomioi uuden oppimisen ja lisäkoulutukset, miten ne näkyvät työnkuvassa ja työn arvostuksessa? Edunvalvonta on pitkäjänteistä työtä ja sitä täytyy jatkaa.

Miksi joku lähtee opiskelemaan sosiaali- ja terveysalalle tai varhaiskasvattajaksi? Syy on usein halu hoitaa, opettaa ja auttaa. Alan vetovoima tulee halusta tehdä toiselle hyvää. Koulutukseen tehtiin muutoksia vuonna 2018, eivätkä ne menneet ihan nappiin. Koulutusta siirrettiin paljon työssäoppimiseen, mutta työpaikkaohjaajalle ei edelleenkaan ole annettu aikaa. Syykin on selvä: Työntekijöitä on yhä liian vähän. Tästä seuraa suoraan se, että opiskelija joutuu työntekijäksi. Se on vaikea yhtälö, kun työt kuitenkin monipuolistuvat, ja uuden oppiminen on ehdoton edellytys osaamiselle ja ammattitaidolle. Me olemme itse todenneet, että superilaisella on velvollisuus ja oikeus kehittää ammattitaitoaan asiakkaan ja itsen-

sä vuoksi. Osaamista on kehitettävä myös vastaamaan muuttuvaa työelämää, ja työelämän on otettava huomioon muuttunut koulutus.

Superilaisten paikka on moniammatillisen tiimin jäsenenä. Tuotamme omalla ammatillisella osaamisellaamme vaikuttavuutta ja tuottavuutta, ja silloin työ on palkitsevaa ja mielenkiintoista. Tavoitteena pitää olla, että kaikkien työntekijöiden ammatillinen

osaaminen hyödynnetään, eikä sitä organisaation luomilla keinotekoisilla säännöillä kavenneta, vaan päinvastoin ammatillista kehittymistä kannus-

tetaan. Myös työajoilla on suuri merkitys. Kaikki tietävät, että kun saa vaikuttaa omiin työaikoihinsa, niin työtyytyväisyys lisääntyy. Samalla myös työn vaikuttavuus sekä tuottavuus nousevat ja kuin bonuksena myös työhyvinvointi.

**ALAN VETOVOIMA
TULEE HALUSTA TEHDÄ
TOISELLE HYVÄÄ.**

Silja



"HOITAJIEN PALKKAVAATIMUKSET OVAT VASTUULLINEN TEKO"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MARJAANA MALKAMAKI

Tutkija **Hanna Ylöstalo** kertoo, minkälainen olisi hoivatyötä arvostava yhteiskunta. Hoitajien palkka olisi kohdillaan eikä hoivatyöntekijöiden tarvitsisi tinkiä työssä omasta hyvinvoinnistaan. Ihmiset ja luontokin voisivat paremmin.

1 Minkälainen ristiriita hoivatyön ja työn tehostamisen välillä on?

Ristiriita on perustavanlaatuinen: Koska hoivaa pidetään yhteiskunnassamme kuluna, se on aina liian kallista. Jotta hoivasta tulisi yhteiskunnalle edullisempaa, sitä halutaan koko ajan tehostaa. Talouspolitiikassa hoiva on usein ensimmäinen ja helpoin säästöjen kohde. Silloin kuitenkin unohdetaan, että hoiva on luonteeltaan uusintavaa ja vaativaa ihmistyötä. Erään tutkijan mukaan hoivatyön tehostaminen on verrattavissa sinfoniaorkesterin soiton tehostamiseen. Vaikka lopputulos olisi tehokkaampi, se on myös oleellisesti huonompi.

Hoitoalaa tehostettaessa käy niin, että hoitajat alkavat tinkiä omasta hyvinvoinnistaan. Hoiva on eettisesti vaativaa työtä ja sen tekemättä jättämiselle on korkea kynnyks. Varsinkin, kun hoivan puutteesta kärsivät eniten

Hanna Ylöstalo

- Johtaa Koneen säätiön rahoittamaa Femtie-hanketta: Tasa-arvoa taloustietoon, feminismiä finanssipolitiikkaan.
- Työssään Ylöstalo käsittelee hoivaa sekä vaativan ammatitason hoivatyönä että arkisena, kotona toteutettavana hoivana. Hän korostaa, että näiden kahden hoivan välillä on paljon eroja.

ne, joilla ei ole mahdollisuuksia maksaa yksityisestä hoivasta. Esimerkiksi lapset, mielenterveyskuntoutujat, laitoshoidetut ja riippuvaiset tipahtavat helposti hyvän hoivan ulkopuolelle. Tehostaminen pakottaa hoitajat valitsemaan joko oman hyvinvointinsa tai hoidettavan hyvinvoinnin välillä.

2 Onko hoivaaminen kapinallista tai radikaalia?

Hoiva ja huolenpito ovat radikaali vastavoima jatkuvalla kasvun tavoittelulle yhteiskunnassamme. Hoiva paljastaa, että ihmiset ovat perustavanlaatuisesti riippuvaisia toisistaan eri elämänvaiheissa. Hoiva myös osoittaa, että jatkuvalla kasvulla on olemassa rajat.

Nyky-yhteiskunnassa hoivan tarve nähdään häpeällisenä. Sairastuminen pitäisi välttää tekemällä vastuullisia elämänvalintoja. Kaikkein ei kuiten-



kaan voi valinnoillakaan vaikuttaa, sillä ihmisen luonto on olla vaivainen. Jokaisella meistä on läpi elämän erilaista vaivaa, mielenterveysongelmia, työttömyydestä, sairastumisia, hyvin vakavia sairauksia ja vanhuuden vaivoja. Hoivaaminen on radikaali osoitus siitä, että me todella tarvitsemme toisiamme.

3 Minkälaista hoivatyö olisi hoivaa arvostavassa yhteiskunnassa?

Ihanneyhteiskunnassa laadukasta hoivaa ei olisi tarjolla vain heille, joilla siihen on varaa. Hoivalla ei myöskään tavoiteltaisi voittoa, vaan se olisi julkinen, hyvin toimiva palvelu. Laajat julkiset palvelut parantaisivat kansanterveyttä ja kaventaisivat terveyseroja. Hoivaajille maksettaisiin kilpailukyistä palkkaa ja heidän työnsä sisältö ymmärrettäisiin ja sitä arvostettaisiin. Puheet hoivatyön hintalapusta jäisivät

historiaan ja hoiva ymmärrettäisiin resurssina, joka tuottaa paljon hyvää ja pitää yhteiskuntamme pystyssä. Tällaista hoivaa arvostavaa yhteiskuntaa yritettiin aikoinaan rakentaa Suomeen. Valitettavasti laman jälkeen hoivaan on kohdistettu lähinnä säästöjä ja tehostamista.

4 Mitä tarkoittaa hoivaava yhteiskunta?

Hoivaavan yhteiskunnan tärkein tehtävä on vastata hoivan tarpeeseen. Tällaisessa yhteiskunnassa ymmärretään, että tuottava talous on riippuvainen uusintavasta taloudesta. Hoivaavassa yhteiskunnassa ensimmäinen kysymys on: Miten tästä asiasta voisi pitää hyvää huolta? Hoiva kohdistuu niin ihmisiin kuin talouteen, eläimiin ja luontoonkin.

5 Mitä hoivatyön tekijöiden kannattaisi mielestäsi pitää työtaistelun keskellä mielessään?

Tämä hoivakriisi, jossa ihmisten hoivan tarpeet jäävät vastaamatta, ei ole hoitajien tai heidän työtaistelunsa syytä. Hoitajien palkkavaatimukset ovat vastuullinen teko, jonka avulla hoivasta halutaan tehdä parempaa. Ei ole oikein, että hoitajat maksavat hoivan kustannukset omasta jaksamisestaan. Jos hoiva tuntuu kalliilta, se johtuu siitä, että yhteiskunnassamme naiset ovat hoivanneet niin pitkään matalla palkoilla tai täysin ilmaiseksi. Jos jotain, hoitajien työtaistelu on pakottanut yhteiskunnan heräämään tilanteeseen, joka hoivan aliarvioimisesta on syntynyt.

SuPerin neuvottelijat Silja Paavola ja Anne Sainila-Vaarno ovat tyytyväisiä nyt syntyneeseen työehtosopimukseen.



SUPER



PALKKATASA-ARVO NYTKÄHTI SOPIMUKSEN MYÖTÄ ETEENPÄIN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA LEENA LOUHIVAARA

Uusi sopimus tuo hoitajille oman palkkaohjelman,
koronakorvauksia ja parannuksia työoloihin.

Hoitajaliitot SuPer ja Tehy hyväksyivät pitkien neuvottelujen jälkeen sovintoesityksen, joka liittojen mukaan korottaa sote-alan tehtäväkohtaisia palkkoja vähintään 17,3 prosenttia viiden vuoden aikana. Lähihoitajan keskimääräisellä kuukausipalkalla se tarkoittaa nousua nykyisestä 2 255 eurosta yli 2 600 euroon.

Lokakuussa hyväksytty sopimus rakennettiin kunta-alalle kesäkuussa tehdyn työehtosopimuksen päälle. Kesällä tehty sopimus nostaa kunta-alan palkkoja viiden vuoden aikana noin viisi prosenttia yli normaalien palkankorotusten. Hoitajien sopimus tuo jo sovittuun vielä kuuden prosentin lisäkorotuksen.

SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavolan** mukaan lopputulos osoittaa, että hoitajapulan on ymmärtänyt myös työnantajapuoli.

– Olemme saaneet hoitajapulaan erittäin hyvän ratkaisun, eikä minulla ole epäilystäkään, etteikö työnantaja haluaisi näitä rahoja käyttää järkevästi. Saimme kaikki ne tekstimuutokset, joita työehtosopimukseen voidaan tehdä ja joita me halusimme.

TYÖOLOJA KOHENTAVIA JA PALAUTUMISTA EDISTÄVIÄ PARANNUKSIA

Palkankorotusten lisäksi uusi työehtosopimus tuo hoitajille useita parannuksia työoloihin sote-sopimusta noudattavilla työpaikoilla.

Arkipyhät tulee vastedes antaa kokonaisina vapaapäivinä, kun ne tähän asti on jaksotyössä voitu antaa työajan lyhennyksinä useammalle päivälle jaettuna. Hoitajien palautumista jaksotyössä edistävät myös useat määräaikaisten määräykset, jotka nyt muuttuvat pysyviksi, esimerkiksi työntekijälle on vastedeskin annettava vähintään kaksi vapaapäivää viikkoa kohden.

Yleistyoaika noudattavilla työpaikoilla hoitajille taataan nyt niin sanottu joutuisa ruokailu eli ruokailu joustavasti työn

lomassa eikä ruokatauko enää pidennä työvuoron kestoa kokonaisuudessaan.

Merkittävää on myös se, että sopimus tuo hoitajille korona-ajan venymisestä konkreettisen korvauksen. Keväällä 2020 koronapotilaiden hoitoon osallistuneille maksetaan 600 euron kertapalkkio. Tämä koskee kymmeniätuhansia hoitajia.

Sopimus estää lisäksi työnantajia asettamasta rekrytointikieltoja, jotka ovat estäneet yksittäisten hoitajien palkkakehitystä ja vapaata liikkumista työsuhteesta toiseen.

KOHTI PALKKATASA-ARVOA

Neuvotteluita hoitajien palkoista ja työehdoista käytiin tammi-kuusta saakka. Keväällä sopua koko kunta-alan tes-neuvotteluissa haettiin silloisen valtakunnansovittelijan **Vuokko Piekkalan** ja myöhemmin sovittelulautakunnan johdolla.

Muut kunta-alan järjestöt SuPeria ja Tehyä lukuun ottamatta hyväksyivät kesäkuussa sovittelulautakunnan ehdotuksen pohjalta tehdyn sopimuksen. Hoitajaliitot katsoivat tuolloin, ettei tarjottu palkkaratkaisu ollut riittävän suuri eikä se tuonut riittävästi parannuksia hoitajien työoloihin ja työssä jaksamiseen.

Silja Paavola muistuttaa, että hoitajien palkkojen parantamisessa on sote-alan pelastamisen lisäksi kyse myös palkkatasaarvon edistämisestä.

– Naisvaltaisen alan palkkamonttua kevään sopimuksella ei kurottu umpeen. Tämä [nyt tehty sopimus] on yhteiskuntapoliittisesti kestävä ratkaisu, jolla palkkatasa-arvo nyt kähtää eteenpäin.

Sovintoehdotuksen hyväksyminen palautti työrauhan kunta-alan työpaikoille. Voimassa olleet työtaistelutoimet eli ylityö- ja vuoronvaihtokielto, tilapäisen siirron kielto sekä joukkokortisanoutumisten valmistelu päättyivät välittömästi. Uusi työehtosopimus on voimassa kevääseen 2025. ■





MINÄ KUULEN SINUA

TEKSTI **MARI VEHMAINEN** KUVAT **LAURA VESA**

Validaatio on työtapa, jossa muistisairas hyväksytään omana itsenään. Hoitajien mielestä menetelmä tuo rauhaa ja lämpöä hoivakodin arkeen.

Lähihoitaja Marko Leppänen käyttää työssään muistisairaiden asukkaiden kanssa validaatiomenetelmää. Joskus se saattaa tarkoittaa vaikka tanssiaskeleita.

Missä äiti on? Haluan äidin luo.

Tamperelaisen Espen Hoivakoti Omenapihan iäkkäät muistisairaat asukkaat esittävät toistuvasti tämän kysymyksen. Äitiään kaipaavalle vanhukselle ei kuitenkaan Omenapihassa vastata, että hänen vanhempansa ovat kuolleet jo kauan sitten.

– Sen sijaan houkuttelen asukasta juttelemaan äidistään enemmänkin. Sannon esimerkiksi, että tunnut olevan tosi läheinen äitisi kanssa. Lisäksi saatan vaikkapa kysyä, että mikäs äitisi nimi onkaan ja mitä yleensä tykkäätte tehdä yhdessä, lähihoitaja **Marko Leppänen** kuvailee.

Hän hyödyntää validaatiomenetelmää, jota Omenapihassa on käytetty pitkään. Yksikkö tarjoaa kodin 20 asukkaalle.

Menetelmän kehittämisen aloitti 1960-luvulla yhdysvaltalainen sosiaaliterapeutti **Naomi Feil**. Validaatio pohjautuu behavioristisen, analyttisen ja humanistisen psykologian periaatteisiin. Taustalla vaikuttavat muun muassa **Carl Jungin** ajatukset.

Menetelmä perustuu muistisairaann kunnioittavaan ja arvostavaan kohtamiseen. Hänen ajatellaan käyvän läpi elämänsä varrelta tapahtumia ja tunteita, jotka ovat aikoinaan jääneet ehkä käsittelemättä.

Validaatioajattelun mukaan muistojen työstäminen on vanhuusvaiheen tärkeä tehtävä. Muistisairaudesta huolimatta ihmisellä on tarve löytää sisäinen eheys ja hyväksyä tekemänsä valinnat.

HYÖDYTÖN MUISTUTTELU TURHAUTTAA

Hoivatyön arjisissa kohtaamisissa validaatiomenetelmän käyttäminen tarkoittaa esimerkiksi, ettei muistisairaann asukkaan sanomisia milloinkaan tyrmätä. Sen sijaan pintaan nouseville ajatuksille annetaan tilaa.

– Asukkaidemme ikäpolvessa varsinkin miehet kokevat usein kaipuuta lähteä ajamaan jonnekin ja etsiske-



Marko Leppäsen ammatti-identiteettiin validaatiomenetelmä sopii saumattomasti.

levät siksi autonavaimiaan. Näissä tilanteissa saatamme ryhtyä porukalla keskustelemaan kunkin elämän varrella omistamista erilaisista autoista ja vertailla niiden ominaisuuksia, Marko Leppänen ja työtoveri, lähihoitaja **Anni Väliaho** kertovat.

Validaatiossa muistisairaalla ihmiseltä ei koskaan tentata viimeaikaisia tapahtumia, joita hänen ei sairautensa vuoksi ole mahdollista muistaa. Tuloksettomien muistamisyritysten ajatellaan johtavan ainoastaan turhautumiseen ja pahimmillaan jopa aggressioon.

– Ihminen ymmärtää kyllä, kun häneltä odotetaan ylivoimaisia asioita. Ja jokainen tietää, kuinka ikävältä sellainen epäonnistuminen tuntuu, Anni Väliaho toteaa.

Arvostavassa ilmapiirissä vaikeatkin tunteet rauhoittuvat nopeammin.

– Asukas voi kysellä ahdistuneena, missä koti on. Mutta kun häntä ei yritetä jyrkästi palauttaa nykyhetken realiteetteihin, koti-ikävä tunne saa tulla ja mennä. Hetken kuluttua saatammekin jo kuunnella hänen kanssaan Olavi Virtaa ja panna vaikka vähän tanssiksi, Marko Leppänen sanoo.

PARANTAA TYÖHYVINVOINTIA

Leppänen ja Väliaho ovat saaneet työnantajaltaan kattavan validaatiokoulutuksen. Heidän mielestään menetelmän käyttäminen tuntuu luontevalta ja sopii saumattomasti omaan ammatti-identiteettiin. ►

Kunnioittaen ja ymmärtäen

- Yhdysvalloissa kehitetty validaatio on vuorovaikutusmenetelmä, jonka ydinajatuksena on hyväksyä muistisairas omana itsenään kaikkine tunteineen.
- Keskeistä on kunnioittava kohtaaminen ja asiakkaan kokemusten ymmärtäminen.
- Kehonkieli, ilmeet ja eleet ovat yhtä tärkeitä kuin sanat.
- Validaatiossa muistisairaus jaetaan neljään vaiheeseen. Jokaisella vaiheella on omat fyysiset ja psyykkiset tunnusmerkit, ja vaiheisiin on omia, sopivia tekniikoita.
- Validaatiotekniikoita ovat esimerkiksi muistelu, koskettaminen, avoimet kysymykset, musiikki ja tunteiden tarkkailu ja sanoittaminen.
- Esperin tavoitteena on kouluttaa ikäihmisten palveluiden koko henkilöstö validaatioon vuoden 2025 alkuun mennessä.

LÄHDE: MUISTILIITTO JA ESPERI

**"RESURSSEJA EI TÄLLÄ
ALALLA OLE KOSKAAN
LIIKAA, MUTTA VALIDAATIO
AUTTAA JAKAMAAN NIITÄ
JÄRKEVÄSTI."**

"KESKUSTELUT SYVENEVÄT,
JOS TUNTEE ASUKKAAN
ELÄMÄNTARINAN."





Lähihoitajat arvioivat, että validaatio tekee kodin tunnelmasta leppoisamman ja hoivatilanteista sujuvampia.

– Suunnilleen näin olen ajatellut asioista jo ennen validaatioon perehtymistä, Anni Väliaho pohtii.

Kumpikin sanoo, ettei oikeastaan voisi enää edes kuvitella muunlaista tapaa työskennellä. Asukkaiden viihtyvyyden lisäksi validaation käyttäminen parantaa heidän mukaansa henkilöstön jaksamista ja työhyvinvointia. Henkinen kuormitus vähenee, kun työ ei ole jatkuvaa konfliktitilanteesta toiseen siirtymistä.

Koko hoivakodin ilmapiiri on heidän mukaansa pääasiassa rauhallinen, sillä lähestymistapa vaikuttaa positiivisesti myös asukkaiden keskinäiseen ryhmädynamiikkaan.

– Jokainen muistisairaiden kanssa työskentelevä tietää, kuinka helposti hätäannus leviää: kun yksi asukas alkaa haluta jonnekin pois, muilla on pian sama tunne. Mutta leppoisa tunnelma on yhtä lailla tarttuvaa.

Marko Leppäsen mielestä validaation käyttäminen sujuvoittaa yksittäisiä hoivatilanteita. Nukahtaminen illalla on helpompaa, kun asukas on saanut jutella mieleen nousseista ajatuksista ja vaikka vähän halailla. Jopa lääkitysten tarve vähenee.

– Resursseja ei tällä alalla ole koskaan liikaa, mutta validaatio auttaa jatkamaan niitä järkevästi.

Suurimmat haasteet menetelmän käyttämisessä liittyvät hoitajien mielestä esimerkiksi työvuorojen vaihtumishetkiin. Kaikenlainen kiirehtiminen sopii huonosti yhteen arvostavan kohtaamisen kanssa.

– Oma rauhallisuus pitää säilyttää, vaikka työaika olisi juuri loppumassa, Leppänen sanoo.

ELÄMÄNTARINA ESIIN

Anni Väliahon mielestä jokaisen hoitajan on mahdollista hyödyntää validaation pääperiaatteita työssään ilman perusteellista koulutustakin.

– Kohteliaat käytöstavat ovat hyvä lähtökohta. Arvostava ilmapiiri alkaa rakentua jo siitä, että tervehditään kohdatessa iloisesti jokaista asukasta ja työkaveria.

Anni Väliahon mukaan työtavassa tärkeintä on omaksua aidosti kun-

nioittava ja kiinnostunut asenne ihmisiä kohtaan.

– Hoitaja voi tietysti yrittää toistaa mekaanisesti opettelemaansa vuorosanoja, mutta asukkaat näkevät kyllä tällaisen näyttelemisen läpi. Keskusteluita myös syventää, että on nähnyt hieman vaivaa ja ottanut selvää asukkaan elämäntarinasta: hänen ammatistaan, harrastuk-

sistaan ja perheenjäsenistään.

Kosketus ja katsekontakti ovat kohtaamisessa keskeisiä.

Myös huumoria on lupa hyödyntää. Muistisairaus ei vie halua ja kykyä hasutella ja nauraa.

Validaatio soveltuu ammattilaisten lisäksi omaisten käyttöön. Heidän on tällöin päästettävä irti ajatuksesta, että unohtuneista asioista muistuttelu olisi hyödyllistä tai kuntouttavaa.

– On kieltämättä paljon pyydetty, että hyväksyy sen, ettei oma äiti tai isä enää tunnista. Mutta me täällä näemme, kuinka kauan muistisairaana asukkaan kestää rauhoittua ristiriitaisesta kohtaamisesta läheisten kanssa. ■

MUISTISAIRAUS EI VIE HALUA JA KYKYÄ HASSUTELLA JA NAURAA.

VALIDIA

Elämä on tarina. Siihen kuuluu muistoja, tunteita, ylämäkiä, alamäkiä, kokemuksia, elämyksiä, hauskuutta, surua, kasvamista, taantumista ja kaikkea näiden väliltä.

Tarjoamme asumispalveluita, kuntoutusta, päivätoimintaa sekä henkilökohtaista apua aivo- ja selkäydinvaurioiden sekä muun vamman tai sairauden vuoksi apua tarvitseville.

Hoitoalan ammattilainen, tule meille osaksi asiakkaidemme tarinaa sekä rakentamaan omaasi.

Kaikki avoimet työpaikkamme löydät www.validia.fi/meille-toihin

**ASUMINEN | KUNTOUTUS |
HENKILÖKOHTAINEN APU |
PÄIVÄTOIMINTA**



Hei jäsen!

Tarkista tietosi viimeistään marraskuun aikana!



TARKISTA JÄSENTIETOSI

Varmistat, että saat sinua koskevat tärkeät viestit ja edunvalvontasi pysyy ajan tasalla.

- SuPer viestii neuvotteluista ja muista ajankohtaisista asioista kaikissa kanavissa, mutta myös uutiskirjeellä ja tarvittaessa tekstiviestillä. Jotta saat ajantasaisen tiedon, tulee sinun pitää yhteystietosi, kuten sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi, ajan tasalla.
- Tarkista ja tarvittaessa päivitä tietosi viimeistään **marraskuun aikana!**
- Tarkista ja tarvittaessa päivitä henkilö-, jäsenyys- ja työpaikkatietosi sähköisessä jäsenpalvelu Oma SuPerissa. Tarkista samalla myös omat jäsenmaksusi!
- **Oma SuPeriin kirjaudutaan liiton verkkosivujen Kirjaudu jäsensivuille/Oma SuPer -painikkeesta. Löydät sen sivun oikeasta yläkulmasta.**

**Ammatilliset
opintopäivät
22.-23.3.2023**

HOTELLI PAASITORNI, HELSINKI

**Merkkaa
kalenteriin!**



SUPER

**LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO**



SUPER

Tarkista tietosi
Oma SuPerin kautta.
Lue lisää: superliitto.fi



Elvytyskielto ei tarkoita hoitamatta jättämistä

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Hoivakodeissa elvytetystä kukaan ei selvinnyt. Tämä ei yllättänyt, sillä hoivakotiasiakkaat ovat hyvin vanhoja, usein dementoituneita sekä fyysiseltä suorituskyvyltään ja toimintakyvyltään rajoittuneita, toteaa ensihoitolääkäri **Heidi Kangasniemi**. Hän kartoitti väitöskirjassaan ensihoidon kiireellisiä tehtäviä valtakunnallisesti sekä potilaiden selviytymistä äkillisestä sydämenpysähdyksestä Pirkanmaalla.

1. Elvytyksen tarkoitus on ylläpitää tai palauttaa verenkierto silloin, kun sydän on pysähtynyt korjattavissa olevan häiriön takia. Ohimeneviä häiriöitä ovat muun muassa infarktin laukaisema rytmihäiriö tai hukkuminen. DNR tulee englannin sanoista *do not resuscitate*. Suomeksi siitä käytetään nimityksiä elvytyskielto tai elvyttämättä jättämispäätös. Se tarkoittaa, että potilaalle ei tehdä painelu-puhallus-elvytystä, jos sydän pysähtyy.

2. Jokaisen hoivakodissa työskentelevän pitäisi tietää, onko asukkaalla DNR-päätös. Elvytyskieltopäätös kirjataan hoitosuunnitelmaan. Hoitosuunnitelmasta on käytävä ilmi päätöksen tehnyt lääkäri, päätöksen sisältö ja lääketieteelliset perusteet, potilaan ja/tai läheisen kanssa asiasta käydyn keskustelun sisältö ja potilaan ja/tai läheisen kannanotto päätökseen.

3. Elvytyskielto ei vaadi potilaan tai omaisen suostumusta. Lääkärin täytyy kertoa siitä ja potilaan/omaisten kanssa on kirjattava sairauskertomukseen. Omaisten kanssa käytävien keskustelujen tarkoituksena on selvittää, millainen hoito parhaiten vastaisi potilaan tahtoa. Jokainen voi tehdä itselleen hoitotahdon ja kirjata sen esimerkiksi Omakantaan. Hoitotahdossa voi kieltäytyä lääketieteellisesti perustelluista toimenpiteistä, kuten juuri elvytyksestä. Lääkäri tekee elvyttämättä jättämispäätöksen aina lääketieteellisin perustein eli jos toipumisennuste on olematon tai potilaan hoidosta saama hyöty on vähäisempi kuin sen haitat. Lääkäri voi purkaa päätöksen, jos potilaan terveydentila muuttuu. Käytännössä suurin osa DNR-päätöksistä tehdään sairauden loppuvaiheessa tai saattohoidossa.

4. DNR-päätös ei estä tehohoitoa. DNR-päätös on lievin hoidon rajauksista ja koskee vain elvytystä. Jos potilaalla on DNR-päätös ilman muiden hoito-



jen rajaamista, hänelle voidaan esimerkiksi antaa tehohoitoa ja hänet voidaan leikata. Mahdolliset muut hoidonrajauspäätökset tehdään erikseen.

5. DNR-päätös sallii luonnollisen kuoleman. Se vähentää vaikeaa perussairautta sairastavan ihmisen elämän väistämättömään päättymiseen liittyviä turhia kajoavia toimenpiteitä ja turhaa kärsimystä.

LÄHTEET: TAMPEREEN YLIOPISTO (TUNI.FI), TERVEYSKIRJASTO.FI, VALVIRA.FI





TOIMINTAKYKY ON PIIRTÄMISTÄ JA LAUANTAI-ILLAN SAUNAREISSU

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Mihin kaikkien hoivakodissa asuvan vanhuksen tulisi vielä kyetä? Toimintakyvystä puhutaan paljon, mutta harvassa työpaikassa on selvitetty, mitä se tarkoittaa.

Ikäkkäiden asukkaiden toimintakyky on vaikeasti hahmotettava asia.

Vilhelmiina Lehto-Niskalan väitöstään varten haastattelemat hoitajat kuittasivat kysymyksen usein rutiinivastauksella: puhuttiin päivittäistoiminnoista sekä psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä.

– Yleisesti hyväksyttyihin määritelmiin turvauduttiin luultavasti siksi, että asian määrittely omin sanoin tuntui vaikealta. Toimintakykyhän pitää sisälleen oikeastaan kaiken, mitä hoivakodissa päivän aikana tapahtuu, Lehto-Niskala pohtii.

Arkisemmin hoitajat kuvasivat hoivakodin asukkaiden toimintakykyä oman työnsä kannalta: asukkaat olivat syötettäviä, pestäviä ja autettavia.

Asukkaat itse taas puhuivat toimintakyvystä oman elämänsä tärkeiden asioiden kuten työn tai harrastusten pohjalta. Lehto-Niskala kertoo tehostetun palveluasumisen miesasukkaasta, joka toimintakyvystä kysyessä pyysi kaivamaan yöpöytänsä laatikosta piirustuslehtiön.

– Mies oli työskennellyt taiteilijana, ja hän halusi näyttää minulle palvelutalon henkilökunnasta tekemiään piirustuksia. Öljyvärejä hän ei enää kyennyt käyttämään, mutta piirtäminen sujui. Hänelle toimintakyky merkitsi tätä.

Lehto-Niskala tarkastelee väitöskirjassaan toimintakyvyn ja kuntoutuk-

sen käsityksiä ympärivuorokautisen hoidon asukkaiden, heidän perheenjäsentensä sekä hoitajien näkökulmasta. Hän haastatteli tutkimuksessaan 16 asukasta, heidän omaisensa ja 24 hoitajaa. Aineisto kerättiin kahdeksasta ympärivuorokautista pitkäaikaishoitoa tarjoavasta yksiköstä.

KUNTOUTUS VOI TUNTUA KIUSANTEOLTA

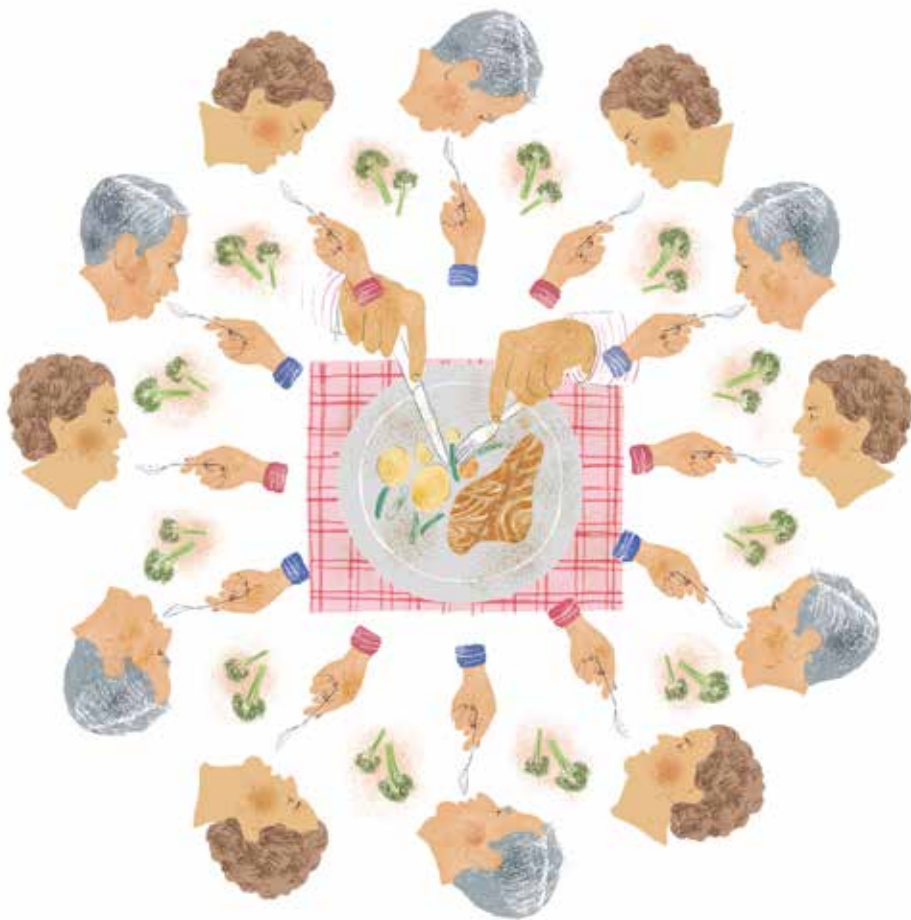
Ikääntyneiden toimintakyvystä puhutaan julkisuudessa paljon, sillä pelissä ovat suuret inhimilliset ja taloudelliset arvot. Hyviä tarkoituksia on vaikea toteuttaa, jollei toteuttajilla ole yhteistä käsitystä siitä, mitä toimintakyky tarkoittaa. Lehto-Niskalan tutkimus pyrkii selkiyttämään käsitteitä.

– Toimintakykyä koskevat näemykset liittyvät myös hoivakodissa työskentelevien lähihoitajien työn mielekkyyteen ja sitä kautta työhyvinvointiin ja edelleen alan työpaikkojen vetovoimaan, Lehto-Niskala luettelee.

Suurin osa tutkimuksen hoitajista noudatti työssään kuntouttavaa työotetta, joka määriteltiin sellaisilla ilmaisuilla kuin ”älä tee puolesta” ja ”älä tee sellaista mitä asukas pystyy itse tekemään”.

Asukkaat taas ymmärsivät kuntoutamisella jotakin aivan muuta: heille se tarkoitti lähinnä fysioterapiaa. ►

ASUKKAAT EIVÄT
TIEDÄ, MITÄ
KUNTOUTTAVA
TYÖOTE
TARCOITTAÄ.



– Siinä missä hoitaja kertoi kuntouttavansa asukasta kannustamalla tätä toimimaan itsenäisesti, asukas saattoi kertoa olevansa pahoillaan, koska hoitaja oli jättänyt hänet selviytymään yksin, Lehto-Niskala kertoo.

Hoivakodin hoiva ei hänen miestään voi olla kuntouttavaa jolleivät asukkaat tiedä, millä kaikella heitä pyritään kuntouttamaan.

Omaiset kokivat usein osallistuvansa asukkaiden toimintakyvyn ylläpitoon sivustaseuraajina ja asukkaiden etujen valvojina.

– Omaiset kokivat olevansa myös hoidon täydentäjiä. Toimintakykyä ylläpitävä hoito tuntui omaisista jäävän usein vajaaksi muun muassa ulkoilun osalta.

Erilaiset mittarit ovat arvokkaita, kun toimintakykyä arvioidaan, mutta ne eivät yksin riitä. Samalla pitää selvittää, mitä vanhus itse haluaa.

– Aineistoa kerätessäni päädyin usein keskustelemaan hoitajien kanssa toimintakyvyn mittareista. Niitä pidettiin periaatteessa hyödyllisinä, mutta samalla katsottiin, etteivät hyödyt näkyneet arjen hoitotyössä.

Mittareiden täyttämistä, ja monia muitakin kirjaamistöitä, pidettiin ylimäärisenä työnä, joka oli poissa tärkeämpänä pidetystä, asiakkaan lähellä tehtävästä työstä.

– Hoivakodissa työn mielekkyys tulee siitä, että ollaan asukkaille läsnä. Kaikki kirjalliset työt eivät tietenkään ole turhia, mutta on syytä pitää huolta siitä, etteivät ne valtaa liian suurta osaa hoivatyöstä.

TAVOITTEENA MIELEKÄS ELÄMÄN LOPPUSUORA

Lehto-Niskala kaipaava lisää julkista keskustelua siitä, mitä kuntoutuksella tarkoitetaan ja mitä hoitajilta odotetaan.

– On tärkeää, että omaisilla, asukkailla ja hoitajilla olisi asiasta yhteinen ymmärrys.

Ensiksi pitäisi sopia siitä, mitä kuntoutus hoivakodissa elämänsä viimeisiä

vuosia elävälle ihmiselle ylipäätään tarkoittaa. Tavoitteena ei voi olla esimerkiksi itsenäinen selviytyminen samassa mielessä kuin kotihoidossa.

Asukkaan näkemystä ei Lehto-Niskalan mukaan voida sivuuttaa. Toimintakykyä tulisi katsoa asukkaan näkökulmasta silloinkin, kun hän ei itse enää kykene ilmaisemaan kantaansa.

– Kyse voi olla aivan pienistä asioista kuten siitä, että asukas pystyy vielä käymään lauantaisin saunassa hoitajan avustamana. Pääasia on, että toimintakykyä arvioidaan asukkaalle mielekkään toiminnan kannalta.

Monet tutkimuksen hoitajat kuvasivatkin tavoitteekseen asukkaiden mielekkään elämän. Lehto-Niskalan mukaan sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen ja jatkuvuus on tässä keskeistä.

– Tutut hoitajat ovat vanhuksille äärettömän tärkeitä. Tämä tavoite to-

teutuu huonosti monissa sijaisten varassa pyörivissä hoivakodeissa.

Sosiaaliset suhteet ja hoidon jatkuvuus unohtuvat Lehto-Niskalan mukaan sitä herkemmin, mitä enemmän toimintakyvyn arvioinnissa käyte-

tään erilaisia mittareita.

– Hoitokodin arjessa korostuvat elämän mielekkyys ja vuorovaikutuksen merkitys. Nämä asiat unohtuvat usein vanhusten toimintakyvyn ja hoivan tarpeeseen liittyvästä poliittisesta keskustelusta. ■

Väitös: Toimintakyky hoivapolitiikan ja hoidon arjen risteyksessä: Ikääntyneiden ympärivuorokautisen hoidon asukkaiden, heidän perheenjäsentensä sekä hoitajien käsityksiä toimintakyvystä ja kuntoutuksesta. Tampereen yliopisto 2021.

TOIMINTAKYKYÄ PITÄISI ARVIOIDA ASUKKAILLE MIELEKKÄÄN TOIMINNAN KAUTTA.



Omaishoitajan ääni ei kuulu

Toisi kuin usein luullaan, kuntien rahapula ei ole tärkein omaishoidon tuen hylkäämisperuste. Eniten hakemuksia hylätään vähäiseksi arvioitun hoidon ja huolenpidon tarpeen perusteella.

Jyväskylän yliopiston väitöskirjattutkija **Ulla Halonen** selvitti tutkimuksessaan, millaisilla perusteluilla hakemuksia hylätään silloin, kun hylkäämisen syynä on liian vähäiseksi arvioitu hoidon tarve. Tutkimusartikkeli julkaistiin syyskuussa Yhteiskuntapolitiikka-lehdessä.

Halosen keskeinen tulos on, että osa omaishoitajista koki jääneensä omaishoidon tuen ulkopuolelle puut-

teellisen palvelutarpeen arvioinnin vuoksi. Fyysinen toimintakyky painaa arvioissa liikaa, hoivan sitovuus liian vähän.

Omaishoitajan ja muistisairaana käsitketyt hoivan tarpeesta voivat poiketa toisistaan merkittävästi. Muistisairas ihminen voi hetkellisesti tsempata arviointitilanteessa, eikä hän välttämättä tunnista sairautensa kaikkia vaikutuksia.

Omaishoitajat taas eivät halua kertoa sairastuneen kuullen näkemystään tämän hoivan tarpeista, eikä heitä yleensä kuulla erikseen.

Näissä tilanteissa selvityksen tekijät luottivat useimmiten sairastuneen lausuntoihin ja sivuuttivat omaishoi-

tajan näkemyksen joko osittain tai kokonaan. Sairastuneen kykyä arvioida omaa toimintakykyään ei yleensä kyseenalaistettu. Käytännössä nämä kuitenkin tarvitsivat erilaista tukea, hoivaa tai valvontaa lähes jatkuvasti.

Halosen mukaan omaishoidon tuen tarvetta arvioitaessa tulisi fyysisen toimintakyvyn lisäksi arvioida hoivan sitovuutta eli sitä, miten paljon läsnäoloa ja valvontaa hoivan tarpeessa oleva tarvitsee. Omaishoitajaa pitäisi kuulla erikseen, ja myös hänen jaksamistaan tulisi arvioida.

Vähintään 350 000 suomalaisen arvioidaan hoivaavan jotakuta läheistään. Heistä kunnan kanssa sopimuksen tehneitä omaishoitajia on noin 50 000. Virallisten omaishoitajien lisäksi 60 000 henkilön on arvioitu olevan sidoksissa hoivaan. Heistä 20 000 tilanne voisi täyttää omaishoidon tuen kriteerit. ■

MUISTISAIRAS VOI HETKELLISESTI TSEMPATA ARVIOINTITILANTEESSA.

YLEISIN VAHINKO ON KAAATUMINEN

TEKSTI MARJAANA TUNTURI KUVAT MOSTPHOTOS

Tapaturmien ehkäisemisessä vastakkain ovat usein turvallisuus ja itsemääräämisoikeus.

Tehostetun palveluasumisen asiakkaista valtaosalla on kohonnut riski joutua tapaturmaan.

Tutkijatohtori ja sairaanhoitaja **Outi Kiljunen** mukaan hoivakotien asukkaiden tapaturmia on mahdollista ennaltaehkäistä, mutta se vaatii hoitajilta aktiivista otetta ja myönteistä asennetta. Tehostetussa palveluasumisessa yleisin tapaturma on kaatuminen.

– Emme voi ajatella, ettei mitään voida tehdä, koska muistisairaus lisää tapaturmariskiä. Asiakkaat tarvitsevat suojelua, toimia, joilla voimme vaikuttaa tapaturmien vähenemiseen. Kun uskomme, että ongelmia on mahdollista ratkoa, muutoksia syntyy, Kiljunen sanoo.

TURVALLISUUS JA ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS

Vanhushoivassa vaaditaan monenlaisia osaamista. Havainnointi- ja vuoro-vaikutustaidot sekä monipuolinen hoidollinen osaaminen ovat tärkeitä taitoja myös tapaturmien ennaltaehkäisyssä.

Lisäksi tarvitaan eettistä herkkyyttä, sillä asukkaan turvallisuutta tukevat toimet ovat usein ristiriidassa itsemääräämisoikeuden tukemisen kanssa. Jos rajoitustoimenpiteitä täytyy turvalli-

suuden varmistamiseksi ottaa käyttöön, työntekijän on tunnettava yksikön rajoitustoimenpiteisiin liittyvä ohjeistus.

Kaikkiin arjen tilanteisiin ei voi olla ohjeita. Sen takia kannattaa varata aikaa myös yhteiseen keskusteluun siitä, miten tuetaan parhaalla mahdolli-

sella tavalla sekä asukkaan elämänlaatua että turvallisuutta.

– Jos asiakas esimerkiksi kaatuu usein, on tieto viävä eteenpäin ja tapaturmiin johtavia syitä lähdettävä miettimään ja etsittävä ratkaisuja. Tapaturmia voidaan ennaltaehkäistä ympäristöön ja yksilöön kohdistuvien toimenpitein.

MITÄ TAPAHTUI?

Tapaturmista raportointi on tärkeä osa vaaratilanteiden ehkäisemistä. Kun Itä-Suomen yliopiston hoitotieteen laitoksella tutkittiin hoivakotien tapaturmien raportointia, Kiljunen kollegoineen huomasi, ettei käytössä ollut raportointiohjelma antanut mahdollisuutta kuvata tapaturmaan johtaneita syitä riittävän yksityiskohtaisesti.

– Jos raportointijärjestelmä mahdollistaa esimerkiksi vain työolosuhteisiin liittyvien riskien raportoimisen, voivat asukasturvallisuutta vaarantavat ympäristötekijät jäädä osin tunnistamatta organisaatiotasolla. Se voi hankaloittaa riskeihin puuttumista.

Tapaturmia ja jo tehtyjä toimenpiteitä kannattaa tarkastella laajempien linssien läpi. Kiljunen kertoo esimerkiksi, jossa kaatumiseen oli raportointin mukaan vaikuttanut se, ettei asukas ole osannut käyttää hoitajakutsuranneketta. Esille ei välttämättä nouse, että laite ei sovellu ollenkaan muistisairaalle asukkaalle. Jos tätä vaihtoehtoa ei kukaan huomaa mainita, ei välttämättä lähdetä miettimään muita ratkaisuja kaatumisriskin vähentämiseksi.

– Ikäihmisten kanssa työskentelevillä on tärkeä tehtävä havainnoida asukasturvallisuusriskejä ja viedä rohkeasti viestiä eteenpäin, jotta turvallisuutta lisääviä ratkaisuja löydetäisiin. ■





Huomaa asiakkaan ravitsemus sekä näkö- ja liikuntakyky.

Liikkumattomuus ja huono syöminen näkyvät heikentyneenä lihashkuntana. Ketteryys katoaa ja liikkumisesta tulee kankeaa ja haparoivaa. Tai ehkä silmälasit kaipaavatkin uusimista tai kunollista puhdistusta?



Joskus lääkkeet huimaavat.

Kerro muille hoitajille ja lääkärille, jos huomaat lääkkeiden haittavaikutuksia. Lääkille tyypillisiä lääkehaittoja ovat huimaus, lihasheikkous, suun kuivuminen, ummetus, tokkuraisuus ja väsymys.



Terveet jalat ja hyvät kengät pitävät paremmin pystyssä.

Pari numeroa liian isot tossut on ehkä helppo auttaa jalkaan, mutta kävelykengiksi ne eivät ole paras valinta.



Muista riittävä valaistus. Pidä kulkuväylät esteettöminä.

Hämärä tunnelmavalistus tai käytävällä oleva kiikkustuolien rivistö saattaa näyttää mukavalta, mutta ei ole turvallinen, jos talossa asuu heikosti näkeviä ja apuvälineiden kanssa liikkuvia vanhuksia. Kynnykset, paksut matonreunat ja irtotiet ovat myös vaarallisia.



Huolehdi paloturvallisuudesta.

Led-kynttilät ovat sekä kotihoidon asiakkaille että tehostetun palveluasumisen asukkaille turvallisempi vaihtoehto kuin oikeat kynttilät.

Tapaturmia on mahdollista ehkäistä. Säilytä myönteinen asenne!

Riskit kaatumisiin ja kolhuihin kasvavat sairailta ja iäkkäillä, mutta eivät ne mikään itsestään selvä ikälisiä ole. Paljon on tehtävissä, kun ennakoit ja asennoituu oikein. Hosuminen ja hätäily tarttuvat. Toimi rauhallisesti ja suunnittele työtäsi. Havainnoi ja raportoi aktiivisesti tapaturmariskejä. Huolehdi riittävästä kirjautumisesta ja tiedonkulusta.

Ilmoita asiakasturvallisuuden puutteista

Turvallisuusriskit täytyy tuoda koko työyhteisön tietoon. Riskeistä voi ilmoittaa vaaratapahtumailmoituksella. Lähihoitajilla on sosiaalihuoltolain mukainen ilmoitusvelvollisuus. Ilmoitus tehdään organisaation ohjeiden mukaisesti toiminnasta vastaavalle henkilölle. Jos asiakasturvallisuuden puutetta ei korjata, ilmoituksen tehneen hoitajan täytyy ilmoittaa asiasta aluehallintovirastoon.

Tapaturmia ehkäistään yhdessä

Hoivakotien asiakkaiden tapaturmien ehkäisy ei kuulu olla vain hoitohenkilöstön varassa, vaan työtä tehdään moniammatillisesti yhdessä esimerkiksi lääkärin, fysioterapeutin tai toimintaterapeutin kanssa. Omaiset kannattaa ottaa mukaan. Ennaltaehkäisyssä huomioidaan aina asiakkaan yksilölliset vaaratekijät. Myös organisaation johdolla on merkittävä rooli asiakasturvallisuustyössä.



Kiusaaja on potentiaali- nen väkivaltarikollinen

Lapsilla, jotka 8-9-vuotiaina kiusaavat usein toisia lapsia, on kohonnut riski päätyä aikuisena tilastoihin väkivaltarikollisena. Usein kiusaavien poikien riski tehdä aikuisena henkirikos tai törkeä pahoinpitely on lähes kolminkertainen verrattuna niihin poikiin, jotka eivät kiusaa lainkaan. Puuttumalla napakasti kiusaamiseen pystytään mahdollisesti siis myös vähentämään väkivaltarikoksia.

TURUN YLIOPISTO

TIESITKÖ?

Suomessa tehtiin viime vuonna **46** munuaisensiirtoa elävältä luovuttajalta. Luovutetuista munuaisista **3** oli anonyymilta, tuntemattomalta luovuttajalta.

MUNUAIS- JA MAKSALIITTO

Kohonnut verenpaine ja yötyö eivät sovi yhteen

Säännöllisesti yövuoroja tekevät verenpainepotilaat sairastuvat diabetekseen, sepelvaltimotautiin tai aivoverenkiertohäiriöön jopa 16 prosenttia todennäköisemmin kuin päivätyötä tekevät. Riski sairastua on vielä suurempi, jos yövuoroja tekee usein ja yötyö on jatkunut pitkään etenkin, jos työntekijä on luonnostaan aamurytminen. Brittitutkimukseen osallistui 37 000 ihmistä, joilla verenpaine oli koholla.

UUTISPALVELU DUODECIM



Sinkki ja C lyhentävät flunssan kestoa

Vetämätön olo, lämpöä, nenä tukossa, yskittää ja kurkkuun sattuu? Flunssa iskee usein syksyllä, mutta sen kestoa voi lyhentää, jos toimeen tarttuu heti, kun ensimmäiset oireet ilmaantuvat.

Tutkimusten mukaan sinkkiasetaattitabletin imeskely taudin alkuvaiheessa saattaa lyhentää tavallisesti viikon verran kestävästä nuhakuumeesta kolmella päivällä. Suositeltu annos sinkkiä on 60-70 milligrammaa vuorokaudessa Reipas, yli gramman annos C-vitamiinia voi myös lyhentää nuhakuumeesta.

Aikuinen sairastuu flunssaan yhdestä viiteen kertaan vuodessa ja lapset viidestä kymmeneen kertaan.

APTEEKKI.FI, APTEQ

5 syytä rakastaa SYDÄNTÄ

1. Sydän on ihmeellinen elin. Sillä on korvaamattoman tärkeä tehtävä ylläpitää verenkiertoa kehossa. Ihmisen sydän on nelilokeroinen ontto lihas. Se on kuin mekaaninen pumppu, jossa on oma sähköjärjestelmänsä. Sydämessä on eräänlainen tahdistin, jota kutsutaan nimellä sinussolmuke. Se tuottaa sähköimpulsseja, joka leviää sydämeen. Sähköimpulssi saa sydämen supistumaan ja vuorotellen siirtämään verta eteenpäin sekä ottamaan verta vastaan.

2. Jokainen sydän on yksilö. Sydän on noin kantajansa nyrkin kokoinen. Sydämen sykkeeseen vaikuttavat muun muassa ikä, fyysinen kunto, perintötekijät ja sukupuoli. Aikuisen normaali leposyke on noin 40-90 lyöntiä minuutissa, ja nukkuessa se voi laskea reilustikin.

3. Sydäntä voi hoitaa hyvällä ruoalla. Pumpun kannalta olennaisimmat asiat ruoassa ovat rasvan laatu, suolan määrä ja hiilihydraatit. Rasvoja kannattaa syödä kohtuudella ja kerätä lautaselle enimmäkseen pehmeitä kasvirasvoja. Suolan määrää kannattaa tarkkailla, sillä liika suola nostaa verenpainetta. Hiilihydraateista sydämen ystävä suosii hitaita eli kasviksia, täysjyvää ja hedelmiä.

4. Sydän ei tykkää stressistä. Pitkäkestoinen stressi nostaa sykettä ja verenpainetta, ja jopa kaksinkertaistaa sydäninfarktin riskin. Lääketieteessä tunnetaan myös takotsubo eli särkyneen sydämen oireyhtymä, jonka laukaisee äkillinen iso stressitilanne. Stressinhallinta ja palautumiseen panostaminen hoitavat paitsi mieltä, myös elintärkeää sydäntämme.

5. Sydän on ihmisen sisin. Monissa kulttuureissa, myös meillä Suomessa, sydän on rakkauden symboli ja elinvoiman ja sielun asuinpaikka. Sydämen ajatellaan olevan ihmisen sisin, jonne voi kätkeä asioita tai jonka voi paljastaa toiselle. Kuvana tuttu symboli sydäimestä on ikivanha, eikä oikeastaan muistuta ihmisen sydäntä ollenkaan. Sen on arveltu-kin saaneen mallinsa lehmän sydäimestä.

TERVEYSTALO, SYDÄNLIITTO,
SYDÄNSAIRAALA, KIRJASTOT.FI



”Sitä tässä vaan tulisin sanomaan, että ihan kaikesta maailman paskasta ei tarvitse löytää jotakin hyvää.”

KIRJOITTAJA KATRI KILPIÄINEN
INSTA-TILILLÄÄN
@BYKATRIKILPIAINEN
21.9.2022

Älä nuku liikaa

Univajeen tiedetään olevan yhteydessä moniin sairauksiin, mutta liika nukkuminenkaan ei tee hyvää. Kiinassa tehdyn tutkimuksen mukaan dementiariski kohoaa aikuisilla, jotka nukkuvat säännöllisesti yli kahdeksan tuntia yössä tai menevät nukkumaan ennen ilta yhdeksää. Varhainen nukkumaanmeno aika näyttää vaikuttavan erityisesti miesten kognitiivisiin kykyihin.

MEDICAL NEWS TODAY



”Ollaan viisi vuotta muuan hoitoalan rautaisen ammatilaisen kanssa jaettu ilot ja surut. Kerroin hänelle uutiset. Ja vaikka toinen ei voi mitään tehdä, lämpö välittyy. Vakava katse, mutta rauhoittavat sanat. Koeta nukkua, hän sanoi. Koeta ajatella, että kaikki järjestyy. Ihmiset ❤️

VÄITÖSKIRJATUTKIJA JA KIRJAILIJA
KATA MELANDER

TWITTERISSÄ 25.10.

Vertailu

Vyöruusun on
sairastanut
40-vuotiaista
2 %
ja 70-vuotiaista
10 %

TERVEYSKIRJASTO

LIBIDON HEIKKENEMINEN VOI OLLA MERKKI TESTOSTERONIVAJEESTA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Testosteronin puute on harvinainen vaiva, vaikka asiasta puhutaan nykyään julkisuudessa paljon.

Viime vuosina mediaan tuntuu ilmestyneen lukuisia tarinoita siitä, miten testosteronihoidon aloittaminen muutti keski-ikäisen miehen elämän kaikin tavoin paremmaksi. Professori **Jorma Toppari** Turun yliopiston biolääketieteen laitokselta toteaa, että kyse on lähinnä tehokkaan markkinoinnin luomasta mielikuvasta.

– Todellinen, kliininen testosteronivaje on edelleen harvinainen. Se todetaan 2–3 prosentilla miehistä, jotka ovat hakeutuneet tutkimuksiin oireiden vuoksi. Mikään räjähdysmäisesti yleistynyt kansansairaus ei siis ole kyseessä.

Sukupuolihormoni testosteronia erittyy miehillä kiveksissä. Sitä on pienempinä määrinä myös naisten elimistössä, mutta heillä syntymekanismi on toisenlainen.

Testosteronilla on elimistössä useita tehtäviä. Se säätelee sukupuoliominaisuuksien kehittymistä pojilla murrosiässä, sperman tuotantoa ja sukupuoliviättä. Lisäksi testosteroni vaikuttaa muun muassa luu- ja lihasmassan muodostumiseen, rasvan varastoitumiseen, punasolujen tuotantoon sekä mielialaan.

Jorma Toppari kertoo, että testosteronin syntyminen on aivolisäkkeen säätelemä monivaiheinen prosessi. Hormonitasapainoa saattaa keikauttaa häiriö missä tahansa prosessin vaiheessa.

– Vika voi olla niin sanotusti joko ylä- tai alapäässä. Joko aivoista ei syystä tai toisesta lähde kiveksiin käskyä tuottaa riittävästi testosteronia taikka sitten kivekset eivät kykene tätä käskyä noudattamaan.

YLIPAINO ALTISTAA

Vajeelle altistavat useat tekijät. Ylipaino heikentää testosteronin vaikutuksia.

– Lihavuus ei sinänsä laske hormonituotantoa kiveksissä. Se kuitenkin vähentää verenkierrasta sitojaproteiineja, joita tarvitaan kuljettamaan sukuhormoneita.

Hyvin runsas alkoholinkäyttö laskee testosteronitasoa. Näin vaikuttavat myös monet lääkkeet, muun muassa opioidipohjaiset kipulääkkeet.

Sitä vastoin tupakoitsijoilla on havaittu jopa keskiarvoa hieman korkeampia lukuja. Tupakoiminen aiheuttaa kuitenkin niin paljon vakavia terveyshaittoja, ettei polttaminen missään nimessä kannata.

Jorma Topparin mukaan tutkimuksissa myös psykologisten tekijöiden on huomattu vaikuttavan.

– Mielenkiintoinen on esimerkiksi havainto, että urheilukatsomossa olleiden miesten testosteronitasot poikkeavat toisistaan heti pelin jälkeen: voittajajoukkueen kannattajilla ne ovat keskimäärin korkeammat ja häviäjän puolella matalammat.

Tasoissa on yksilöllistä lyhyen ja pitkän ajan vaihtelua. Vuorokauden

kuluessa testosteronitaso on korkein aamulla – toisinaan jopa 30 prosenttia suurempi kuin muina aikoina. Vanhenemiseen puolestaan kuuluu hormonierityksen vähittäinen laskeminen.

Myös erittäin kuormittava fyysinen rasitus ja nälkiintyminen vähentävät testosteronin määrää.

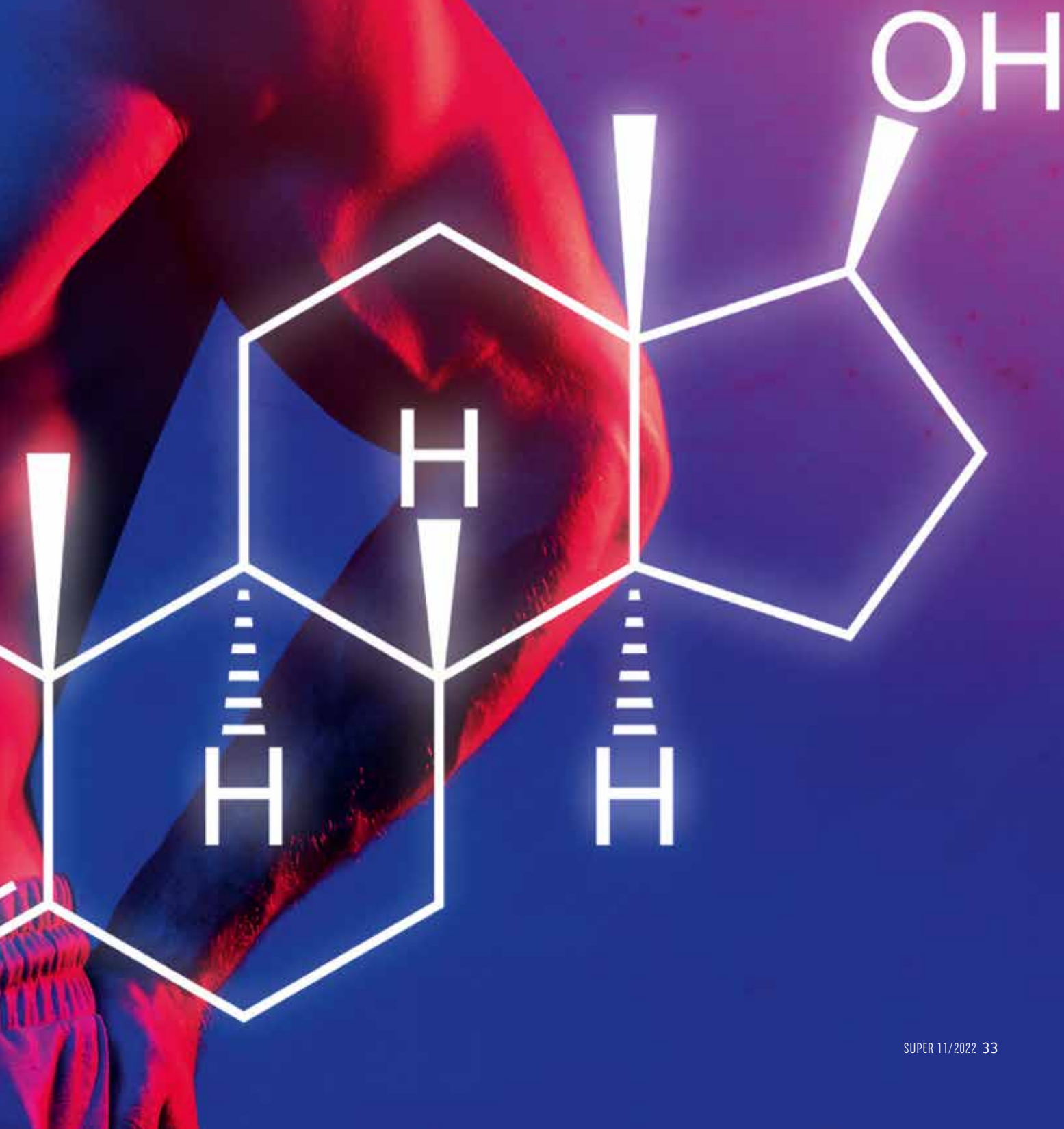
Joskus vajeen taustalta paljastuu testosteronin aiempi käyttäminen dopingaineena. Testosteroni lisää lihas-ten kasvua ja nopeuttaa palautumista. Pitkäaikainen käyttö voi kuitenkin johtaa siihen, että kivesten oma tuotanto hiipuu. Palautumisessa saattaa kestää hyvin pitkään.

Eräs mahdollinen selitys on kromosomipoikkeavuus, joka on keskimäärin yhdellä 700 miehestä. Ylimääräisen X-kromosomin vuoksi kivekset eivät toimi normaalisti. ►

TESTOSTERONIN KÄYTTÖ
DOPINGAINEENA VOI JOHTAA
SIIHEN, ETTÄ KIVESTEN OMA
TUOTANTO HIIPUU.

Sairaus voi estää hoidon

- Miesten yleisin syöpäsairaus eli eturauhassyöpä estää ehdottomasti testosteronihoidon aloittamisen.
- Testosteronihoito ei kuitenkaan lisää eturauhassyövän riskiä, toisin kuin joskus luullaan.
- Sydämen vajaatoiminta ja muut sydänsairaudet voivat olla hoidon vasta-aiheita.
- Myös hyvin korkea hemoglobiini ja vaikea uniapnea voivat olla hoidon esteitä.





RUNSA ALKOHOLINKÄYTTÖ LASKEE TESTOSTERONITASOA.

– Kromosomipoikkeavuus ei välttämättä ole haitannut elämää eikä siksi käynyt ilmi mistään muusta, Toppari sanoo.

SEKSI EI PYÖRI AJATUKSISSA

Testosteronivajeen huomattavin ja käytännössä ainoa todellinen merkki on Jorma Topparin mukaan libidon heikkeneminen.

– Seksihalut ja -ajatukset siis vähenvät selvästi ja pysyvästi. Vika ei sen sijaan ole testosteronitasossa, jos seksi kyllä pyörii mielessä, mutta potenssis- sa on ongelmia.

Julkisuudessa testosteronin vähyyteen saatetaan lisäksi yhdistää väsyneisyyden tai heikkoudentunteen kaltaisia hyvin tavallisia ja vaikeasti määriteltäviä oireita. Ne kuitenkin johtuvat Topparin mukaan tavallisimmin josta- kin muusta.

– Onhan mies voinut kokea väsymystä seksihalujen vähenemisen ohessa ennen kuin hänellä on havaittu testosteronin vajuus. Kyse on kuitenkin yleensä sattumasta.

VERIKOE AAMULLA

Testosteronitaso mitataan verikokeessa, joka tehdään aamulla. Testi toistetaan vähintään kahdesti, koska satunnaiset vaihtelut voivat olla suuria.

Normaali testosteronitaso miehillä on 12–30 nmol/l. Selkeää vajeen raa- ja ei Topparin mukaan voi määritellä.

– Tilannetta arvioitaessa katsotaan sekä oireita että laboratorioarvoja. Hoi- toa ei luultavasti ole syytä aloittaa, jos taso on noin 10 nmol/l, mutta mies ko- kee itsensä terveeksi.

Alimmillaan lukemat saattavat lä- hestyä nolaa. Toppari sanoo, että 4–5 nmol/l on jo selkeästi taso, joka antaa yleensä aiheen pohtia lääkitystä.

PISTOKSINA TAI GEELINÄ

Lääkityksenä ovat testosteronia sisäl- tävät pistokset tai iholle siveltävä gee- li. Myös suun kautta otettava tabletti- hoito on olemassa, mutta sitä ei Suo- messa käytetä.

– Testosteroni imeytyy ruoansula- tuksessa kovin vaihtelevasti, joten tu- loksia on vaikea ennakoida. Myöskään testosteronilaastareita ei meillä käytetä.

Usein potilas saa itse valita pistos- ja geelihoitoa väliltä. Eräs vaihtoehto ovat 3–4 viikon välein otettavat pistok- set, mutta niiden heikkoutena on arvo- jen vaihtelu: välittömästi pistoksen jäl- keen testosteronitasossa on huippu, jos- ta se laskee ennen seuraavan pistoksen ottamista.

Tarjolla on myös neljästi vuodessa li- hakseen pistettävä injektio, josta testos- teroni vapautuu elimistöön vähitellen.

Pistokkammoisesta iholle itse siveltä- vä geeli voi kuulostaa houkuttelevim- malta hoitomuodolta.

– Sitä on kuitenkin käytettävä päi- vittäin. Lisäksi on varottava tarkasti, ettei geeliä pääse vahingossa vaikkapa naispuolisen kumppanin tai perheen lasten iholle, Jorma Toppari kertoo.

Naisella testosteronigeeli voi muun muassa aiheuttaa äänihuulten kasva- misen ja tästä johtuvan äänen pysyvän madaltumisen. Pienellekin lapselle taas saattaa tulla karvoituksen kasvun kal- taisia murrosiän alkamista muistutta- via merkkejä.

Yleensä hoito tehoaa varsin hyvin li- bidon pulmiin, joten piristävä vaikutus sukupuolielämään voi olla merkittävä.

– Joskus myös vireystaso nousee hoidon myötä, mutta useimmiten mies joutuu huomaamaan väsymyksen joh- tuneen jostakin muusta syystä, Jorma Toppari toteaa. ■

Naiset ja testosteroni

- Naisillakin on veressään pieniä määriä testosteronia. Sitä muo- dostuu munasarjoissa ja lisämu- naisen kuorikerroksessa.
- Naisilla esiintyy joskus testos- teronin liikatuotantoa, jonka seu- rauksena voi tulla esimerkiksi lii- kakarvoitusta, äänen madaltumi- nen ja kuukautishäiriöitä.
- Munasarjojen monirakkula- oireyhtymän (PCOS) tutkimus- ten yhteydessä mitataan yleensä myös veren testosteronipitoisuus.

TERVEYSKIRJASTO

Emme suojaa sinua räntäsateelta

Mutta tarjoamme suojaa influenssaa ja sen jälkitauteja vastaan ilmaiseksi kaikille 65 vuotta täyttäneille ja muille influenssan riskiryhmiin kuuluville.

Suojaa itseäsi ja läheisiäsi influenssalta

Influenssarokote on ilmainen

- alle 7-vuotiaille lapsille
- 65 vuotta täyttäneille
- raskaana oleville
- sairautensa vuoksi riskiryhmiin kuuluville
- vakavalle influenssalle erityisen alttiiden henkilöiden lähipiirille
- sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille
- varusmiespalveluksen aloittaville.

Lisätietoja influenssarokotuksista
terveyskeskuksesta ja osoitteesta
www.kausi-influenssa.fi



**Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos**



” Saan tukea ja turvaa työelämään sekä rahanarvoisia jäsenetuja. ”

SUPER LÄHIHOITAJAN OMA LIITTO




Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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



SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

	Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
Ilmoitustilavaraukset: ilmoitusmyynti@superliitto.fi tai puh. 09 2727 9275	12/22	14.11.2022	30.11.2022
	1/23	9.12.2022	4.1.2023
	2/23	13.1.2023	1.2.2023



MUISTIN TAKANA

Kun aloitin hoitotyössä, muistisairaiden kanssa tekemisissä oleminen oli minulle kaikista vaikeinta. Turhauduin, kun en saanut heitä ymmärtämään ja kun en itse ymmärtänyt. Oli väsyttävää toistaa samoja asioita kymmeniä kertoja, kerrata itsestään selviä asioita. Hokea, että nyt on vuosi 2013, ei 1953. Ei, en ole sinun tyttäresi, olen hoitajasi. Ei, nyt on aamu, ei iltana. Etenkin väsyneenä ja kiireisenä hermot kiristyivät ja jouduin joskus hengitteleään hetken pyykkihuoneessa, jotta jaksoin jatkaa.

En muista puhuneeni turhautumisesta silloisen esihenkilöni kanssa. Olin pöyristynyt, kun hän ilmoitti minut kattavaan, melko pitkään koulutukseen, jonka aiheena oli hoitotyö muistisairaiden kanssa. Miksi juuri minä, miksi juuri tämä aihe. Huvittaa muistella tätä nyt, sillä sitä minä juuri tarvitsin. Tietoa, taitoa ja ymmärrystä. Koulutus oli loistava ja avasi minulle uuden maailman. Se antoi eväät, mutta otti kuitenkin aikansa ennen kuin osasin soveltaa opittua käytännön työssä.

Yksi haastavimmista asiakkaistani oli muistisairas vanhus, jolla oli vielä varsin hyvä fyysinen toimintakyky, mutta muisti suurimman osan ajasta menneitä. Hän oli aktiivinen ja eloisa, alati liikkeessä ja vahvatahtoinen. Etenkin alkuillasta hänestä tuli levoton. Oli mahdotonta pitää häntä jatkuvasti silmällä, ettei hän liivahtaisi minnekään ja satuttaisi itseään.

Se taisi olla loppuvuotta. Ulkona oli pilkkopimeää ja kuljimme joulua kohti. Olin iltavuorossa ja asiakkaan levottomuus alkoi taas. Hän ravasi ovelta, puki saappaista jalkaan ja kyseli missä se ämpäri oikein on. Aina ennen olin pyytänyt häntä riisumaan ja rauhoittumaan, selittänyt ettemme voi pimeään iltaan lähteä ja kohta on iltapalakin. Se ei kos-

kaan toiminut. Päinvastoin levottomuus lisääntyi.

Tällä kertaa vaihdan taktiikkaa. Seuraan hänen touhujaan ja kysyn mihin hän on lähdössä, voinko auttaa jotenkin. Ojennan kaulahuivin, jota hän etsi. Mummu sitoo sen kaulaansa napakasti ja vetää lapasia pieniin ryppyisiin käsiinsä. Hymyilen ja kysyn uudestaan, että onko jotain tehtävää, onko menoa? Hän touhottaa huoneessaan ja huikkaa sitten olkansa yli, että lypsylle tässä ollaan menossa. Niin tietysti. Vanha maatalon emäntähän se siinä.

Mietin, miten toimia ja mitä vastata. Muistelin oppimaani ja sitä, että on turhaa yrittää vetää muistisairasta tähän päivään. On parempi mennä mukaan hänen päiväänsä, myötäillä lempeästi. ”No niin, lypsyaikahan se onkin, olet oikeassa”, tuumaan. Mummu lähtee kohti ulko-ovea liian isot saappaat jalassa klonksuen. ”Mutta kuule, minä ajattelin, että kun sinulla on ollut niin touhuntaiteinen päivä, niin autan sinua tänään ja kä-

vinkin jo lypsämässä lehmät”, soperran ja pidätän hengitystäni.

Mummu pysähtyy ja katsoo minua yllättyneenä. ”Sinäkö kävit lypsillä jo?”, hän sivelee huiviaan hämmentyneenä. ”Kävin kyllä ja navetalla oli kaikki hyvin, lehmät voivat hienosti”, laskettelelen menemään. ”Mutta kiitos, eihän minua siellä sitten enää tarvita, olisit heti sanonut”, mummu sanoo ja klonksuttaa saappaineen ohitseni takaisin huoneeseensa. ”Minä menen sitten iltapalalle, vai olikos se aamupala...”

Seison tyrmistyneenä katsellen hänen menoaan.

Kun ajan kotiin nukkuvan kylän halki, mietin että jotain työminässäni on juuri muuttunut, jokin sellainen auenut, minkä en tiennyt olevan kiinni. Myötäilemällä ja kuulemalla, antamalla toiselle ymmärretyksi tulemisen kokemuksen, sain aikaan levollisuutta. Eikä sillä ole väliä, ettei mummo tiedä onko nyt vuosi 1953 vai 2013. ■

VANHA MAATALON EMÄNTÄ ON TIETENKIN MENOSSA ILTALYPSYLLE.



**RUOKAILUTOTTUMUKSET
VAKIINTUVAT JO LAPSUUDESSA.**



YLIPAINO ON SUOMALAISLASTEN PAISUVA TERVEYS-ONGELMA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Joka neljäs poika ja joka viides tyttö on ylipainoinen tai lihava. Kun koko perhe sitoutuu terveellisempiin elintapoihin, paino yleensä tasoittuu ilman sen suurempia kommervenkkeja.

Paino-ongelmat eivät ole vain isompien lasten riesa, vaan koskevat myös päiväkotilaisia: 2–6-vuotiaiden poikien ikäluokasta yli neljännes (27 %) ja tyttöistä kuudennes (16 %) on ylipainoisia. Lihavia ikäluokan pojista on 7 % ja tyttöistä 3 %.

Lastenlääkäri **Nina Kaseva** kertoo, että lihavan lapsen riski kasvaa lihavaksi aikuiseksi on viisinkertainen verrattuna normaalipainoiseen lapseen.

– Lihavuus on yleistynyt pitkäaikais-sairaus.

Kaseva julkaisi juuri kirjan *Kun lapsi on lihava – lastenlääkärin opas vanhemmille* (Duodecim 2022). Sitä on käytetty lähteenä tässä jutussa.

Kasevan viesti on, että paino-ongelmiin pitää puuttua ennen kuin ylipaino lipeää lihavuuden puolelle. Täs-

sä vaiheessa tilanne vielä yleensä hoituu jämäpteillä elämäntapamuutoksilla, kunhan koko perhe sitoutuu niihin.

PELISSÄ LAPSEN TERVEYS

Paino on henkilökohtainen ja herkkä aihe. Liikakilojen aiheuttamat terveysongelmat ovat kuitenkin kiistatonta, ja siksi niistä täytyy pystyä puhumaan.

Aina vanhemmatkaan eivät tunnista tilannetta. Kaseva kertoo suomalais-tutkimuksesta, jonka mukaan 5-vuotiaiden ylipainoisten ja lihaviiden lasten vanhemmista vain 30 % tunnisti lapsellaan olevan liikapainoa.

Myös lapsi voi sairastua lihavuuden aiheuttamaan rasvamaksaan tai kakkostyypin diabetekseen. Etenkin vyötärölihavuus on terveydelle vaarallista.

– Taaperoikäisen pömpömasu ei ole merkki vyötärölihavuudesta, Kaseva muistuttaa.

Lihavuus vaikeuttaa liikkumista ja vaikuttaa sitä kautta myös lapsen motoriseen kehitykseen.

PÄIVÄKOTI VOI TOIMIA TERVEIDEN ELINTAPOJEN EDISTÄJÄNÄ

Leikki-ikäisistä moni viettää yli puolet hereillä oloajastaan päiväkodissa.

– Lapsilla on valtava tarve liikkua, on se sitten hyppimistä, pomppimista, kiipeilyä tai pyrähtelyä pihassa ja metsäretkillä. Päiväkodilla on tärkeä rooli liikkumisen mahdollistajana.

Kaseva kehottaa hyödyntämään positiivista ryhmäpainetta ruokailuissa.

– Ennakkoluulot esimerkiksi uusien kasviksien ja hedelmien kohtaan unohtuvat, ►

kun syödään yhdessä. Terveellisyydestä ei kannata tehdä numeroa, kuten korostaa, että syödäänpä nyt porkkanaa, kun tämä on terveellistä, vaan tehdä kasviksista luonteva tapa.

Ja niin väärin kuin se onkin, voi lihava lapsi joutua helposti kaveripiirissä silmätikuksi tai kokea huonommuutta siitä, että ei pysy mukana muiden vauhdikkaissa leikeissä.

– Lapset ovat hyvin suorapuheisia, eikä heillä ole filtereitä. On tärkeää miettiä tapoja saada kaikki mukaan leikkiin ja opastaa, että jokainen hyväksytään sellaisena kuin hän on.

Vanhempien kanssa painon voi ottaa puheeksi, jos se aiheuttaa lapselle ongelmia.

– Jos ylipaino vaikeuttaa liikkumista ja leikkimistä, asiasta on hyvä keskustella vanhempien kanssa käyttämällä konkreettisia esimerkkejä. Voi vaikka sanoa, että Kalle ei pysy vauhdissa mukana retkillä tai väsy leikeissä.

PAINONHALLINTA ALKAA RUOKAILUTOTTUMUKSISTA

Turun yliopiston neuvoloiden kautta toteuttamassa ravitsemustutkimuksessa paljastui, että vain 14 % suomalaisista leikki-ikäisistä söi riittävän terveellisesti ja vain yksi lapsi sadasta söi ravitsemussuosituksen mukaiset viisi annosta kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä.

– Isoista määristä ei suinkaan ole kyse, vaan yksi kasvisannos on lapsen nyrkin ja yksi marja-annos kourallisen kokoinen.

Ylipainoisia ja lihavia lapsia ei laite- ta laihdutuskurille, vaan tärkeää on justeerata elintapoja parempaan suuntaan. Keinot ovat ne tutut: ruokailu, liikku- minen, uni ja mahdollisimman vähän liikkumattomuutta.

– Liikkumattomuutta on se aika, jolloin istutaan, esimerkiksi ruudun äärellä. Kaikki liik- kuminen on tärkeää. Unesta ei tingitä, sitä ei lasketa liikkumat- tomaan aikaan.

Ensisijainen ta- voite on pysäyttää painonnousu. Mo- nesti se saavute- taan jo sillä, että lapsi syö vähemmän energiatihkeitä herkkuja, kuten suklaa- ta, karkkia, keksejä, pizzaa ja enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

LAPSIKIN VOI SAIRASTAA RASVAMAKSAA.

Harva onnistuu siinä, että elämän laittaa uusiksi kertarysäyksellä.

– Yhdestä kolmeen muutosta ker- ralla on helpompi hallita. Terveydelle haitallisen tavan voi korvata uudella, ter- veyttä edistävällä ta- valla. Esimerkiksi sen sijaan, että vain lopettaa perunalas- tujen syönnin suo- sikkisarjaa katsoessa, voi napostella sa- malla ananaspaloja tai viinirypäleitä.

Jos lihavuus on aiheuttanut lapselle sairauksia, painonpudotus voi olla tar-

peen, mutta silloinkaan lasta ei komen- neta kaalisoppadieetille, eikä annoksia mittailla kalorilaskurien avulla. Avuk- si tarvitaan usein ravitsemusterapeutin neuvontaa.

– Nälkää ei saa, eikä tarvitse nähdä, Kaseva sanoo ja jatkaa:

– Kasvava lapsi tarvitsee monipuoli- sta ravintoa riittävästi ja säännöllisen ateriarhythmin.

NAPAKKAA OTETTA KEHIIN

Nina Kaseva kertoo näkevänsä toisi- naan lastenlääkärin vastaanotollaan, miten vanhemmille on vaikea pysyä





Miksi lapset lihovat?

Kaikki se syöty energia, jota ei kuluteta, varastoituu kehoon rasvana. 99 % lasten lihavuudesta selittyy sillä, että lapsi syö enemmän kuin kuluttaa. Perintötekijöillä on jonkin verran vaikutusta, mutta käytännössä geenit eivät tee kenestäkään lihavaa.

Vain alle yhdessä prosentissa tapauksista lapsen lihavuus johtuu jostain muusta sairaudesta. Tällaisia ovat esimerkiksi kilpirauhasen vajaatoiminta, kortisolin liikatuotanto (Cushingin oireyhtymä) tai harvinaiset lihavuusoireyhtymät, kuten Prader-Willin oireyhtymä.

Suomessa ylipainoisten lasten määrä on kolminkertaistunut 40 vuodessa. Lukujen paisumista ei voi selittää geeneillä, niissä tapahtuvat muutokset ovat huomattavasti hitaampia.

Lasten kokonaisliikkuminen on vähentynyt. Takapenkillä matkustaminen on korvannut monella arki liikunnan. Organisoitu harrastaminen, myös urheilu, on lisääntynyt, mutta omatoiminen liikkuminen, kuten pihapelit, on vähentynyt. Suomalaisten liikuntasuosittelusten mukaan alle kouluikäisen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä.

Teollinen ruokatuotanto on lisääntynyt: energiatihedää ruokaa ja herkkuja on saatavilla ilman sen suurempia ponnisteluja ympäri vuorokauden.

lapsilleen tiukkana. Jos lapset saisivat itse päättää, olisi monessa perheessä herkkupäivä joka päivä.

– Vanhemmat ovat vastuussa lapsen terveellisistä elintavoista, ja lihavuuden voittamiseksi lapsi tarvitsee tukea ja apua ennen kaikkea vanhemmiltaan. Lapsia saa toki joskus hemmotella, mutta jatkuva herkuilla lahjominen, lohduttaminen ja palkitseminen ovat lapselle karhunpalvelus.

Kaseva muistuttaa yhteisen ajan ja tekemisen tärkeydestä.

– Yhdessä voi kokkailla terveellistä kotiruokaa ja mennä vaikka uimahalliin tai pyöräretkelle.

Napostelu häiritsee lapsen nälän ja kylläisyyden tunnistamista. Herkkujen ostaminen varastoon kannattaa lopettaa, jos lapsella on paino-ongelmia.

– Kun tietää, että kotona on kaapissa keksipaketti, sipsipussi tai suklaalevy, on vaikeampi vastustaa herkkujen houkutuksia, ja tämä koskee ihan kaikenikäisiä.

PITUUSKASVU TASAA PAINOA

Lapsilla on yksi etu puolellaan verrattuna ylipainoisiin aikuisiin: pituuskasvu.

– Samanaikainen pituuskasvu auttaa lasta hoikistumaan aikuispituuden saavuttamiseen asti.

– Kun rasvakudos vähenee ja pituuskasvun myötä suhteellinen paino putoaa, lihavuuden aiheuttamat sairaudet voivat parantua tai ainakin lievitettyä merkittävästi. Rasvamaksa sulaa pois, kohonnut verenpaine tai kolesterolitasot laskevat ja verensokeri normalisoi-
tuu, Kaseva kertoo.

Järeämpiäkin keinoja on, jos lapsi on vaikeasti lihava ja mikään muu ei teipsi. Vähintään 12-vuotiaalle voidaan aloittaa lihavuuden lääkehoito. Aikaisintaan 13 vuoden iässä voidaan harkita lihavuusleikkaukseen, joskin ne ovat Suomessa äärimmäisen harvinaisia. ■



TUNNETKO OMAN LEPOSYKKEESI?

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Normaaliksi laskettavan leposykkeen rajoissa on hurjaa vaihtelua, joten numerot sellaisenaan eivät välttämättä kerro mitään voinnista. Muutoksiin sen sijaan kannattaa kiinnittää huomioita, jos samaan aikaan on oireita.

Omaa sykettä ei kannata vertailla kaverin tai puolison kanssa. Syketaajuus on yksilöllinen, ja siihen vaikuttavat monet asiat, muun muassa fyysinen kunto ja perinnölliset tekijät. Myös sukupuolella ja iällä on merkitystä: naisilla leposyke on pääsääntöisesti miehiä korkeampi ja vanhuksilla matalampi kuin nuorilla. Normaalin raamit ovat sykkeen suhteen laajat: aikuisen normaali leposyke on noin 40–90 lyöntiä minuutissa.

Nukkuessa leposyke on matalampi kuin hereillä ollessa, se voi laskea jopa 10–20 iskua minuutissa.

– Yhdellä yön aikainen leposyke voi olla 40 ja toisella 80, ja molemmat ovat aivan terveitä ihmisiä, kardiologian erikoislääkäri **Kristian Paavonen** Terveystalosta havainnollistaa normaalia vaihteluväliä.

MATALA LEPOSYKE EI VÄLTÄMÄTTÄ TARKOITA HYVÄÄ KUNTOA

Matala leposyke korreloi hyvän fyysisen kunnon kanssa erityisesti urheilijoilla, mutta ehdottomia johtopäätöksiä tästä ei kannata vetää.

– Leposyke on perinnöllinen ominaisuus, joten myös huonokuntoisen terveen ihmisen leposyke voi olla matala, Paavonen muistuttaa.

Liian matala syke voi vaikuttaa suorituskykyyn ja aiheuttaa häiriöitä tajun-

nan tasossa, jopa tajunnanmenetyksiä tai niin sanottuja läheltä piti -tilanteita

KORKEA LEPOSYKE EI AINA OLE VAARAN MERKKI

Jos korkeaan sykkeeseen liittyy muita oireita tai sairauksia, se saattaa olla terveysriski.

Leposykettä voivat nostaa muun muassa pitkittynyt psyykkinen stressi, liian vähäinen ja levoton nukkuminen tai alkoholin käyttö. Myös jotkut yleiset mieliala- ja ADHD-lääkkeet nostavat sykettä.

– Esimerkiksi terveellä 30-vuotiaalla naisella leposyke voi olla päivällä yli 80, eikä kyseessä ole sydän- tai muukaan sairaus, Paavonen muistuttaa.

– Jos leposyke liikkuu päivällä yli sadassa, on syytä miettiä, mistä voisi olla kyse.

MUUTOKSET VOIVAT OLLA MERKKI SAIRAUDESTA

Moni seuraa omaa sykettään älylaitteilla. Onko siitä hyötyä?

– Oma leposykettä hereillä ja nukkuessa, mahdollisten urheilusuoritusten aikaista tai niiden jälkeistä sykettä voi seurata, jos se on tarkoituksenmukais- ta esimerkiksi mahdollisen ylikunnon määrittämiseksi, Paavonen sanoo.

Sairaudet, kuten kilpirauhasen liikatoiminta, anemia tai rytmihäiriöt voivat muuttaa leposykettä. Yönaikainen sykkeen nopeutuminen ja hidastumi-

nen voi olla merkki uniapneasta, ja päivän sekä yön syke-erojen madaltuminen diabeteksen aiheuttamasta autonomisen hermoston toiminnan häiriöstä.

– Jos vointi on muuten hyvä, ei kannata huolestua liikaa. Jos vointi sen sijaan heikkenee muutenkin, on syytä käydä puhumassa asiasta lääkärille.

MULJAHTELU ON YLEENSÄ IHAN OK

Ajoittaiset rytmihäiriötuntemukset kuten tykittelyt ja muljahtelut perusterveellä ihmisellä ovat harvoin merkki henkeä tai terveyttä uhkaavasta tilasta.

– Jos rytmihäiriötuntemuksiin liittyy oireita, kuten tajunnan tason häiriöitä, huonovointisuutta tai heikkoa suorituskykyä, on syytä pyytää lääkärin arviota tilanteesta, Paavonen vinkkaa.

IKÄÄNTYMINEN NÄKY YLEENSÄ SYKKEESSÄ

Pumpun väsyminen käytössä heijastuu myös sykkeeseen.

– Ikääntyminen voi näkyä sykevaihtelun pienenemisenä ja siinä, että leposyke on hitaampi eikä maksimisyke ole enää yhtä korkea kuin nuorena, Paavonen avaa.

Ongelmiakin voi tulla.

– Ihmisen ikääntyessä hyvin matala tai liian korkea syke esimerkiksi pitkään aikaisen rytmihäiriön seurauksena voi aiheuttaa jopa sydämen vajaatoimintaa. Läkäreillä aikaisempaa selvästi nopeampi ja epäsäännöllinen syke voi olla merkki eteisvärinästä, joka altistaa aivoverenkiertohäiriöille. ■

SUPERJÄNIKSEKSI SOTE-ALALLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Sosiaali- ja terveydenhuollossa tarvitaan eri taustaisia ammattilaisia. Vammaisten asumisyksikössä työskentelevä **Jessica Schwartz** valmistuu lähihoitajaksi ammatillisesta erityisoppilaitoksesta.



Aurinkolinnan asukkaat kokoontuvat
viikoittain yhteiseen aurinkohetkeen
puuhailemaan ja vaihtamaan kuulumisia.



Espoon Aurinkolinna yläkerassa valmistaudutaan Halloween-juhliin. **Jessica Schwartz** asettelee pöydälle pahviarkkeja, joista asukkaat pääsevät valitsemaan mieleisensä. Pahvista leikataan mallin mukaan kurpitsoja, lepakoita ja hämähäkkejä. Niillä on tarkoitus koristella yhteiset tilat.

Iltavuoro on poikkeuksellisen rauhallinen, Jessica myöntää. Hän on yhtä näyttökoetta vaille valmis lähihoitaja ja unelmatyössään ohjaajana vammaisten asumisyksikössä.

Pienellä ohjauksella askartelut alkavat sujua. **Daniel Miyagi** päättää tehdä pinkin lepakon. **Tiia Lehdon** sininen hämähäkki valmistuu nopeasti. Halloweenia odottavat kaikki.

– Bileet on tiedossa, toteaa **Annika Olo**.

Jokaviikkoinen puuhasteluhetki sujuu leppoisissa tunnelmissa. Joku asukkaista tyytyy katsomaan muiden askartelua, toinen käy osallistumassa hetken ja lähtee sitten takaisin omaan huoneeseensa.

PITKÄ MATKA UNELMATYÖHÖN

Jessica valmistuu lähihoitajaksi Ammattiopisto Livestä, joka on yksi harvoista sosiaali- ja terveysalan perusopetusta tarjoavista ammatillisista erityisoppilaitoksista.

Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevilla on jokin vamma tai toimintarajoite, joka estää opintojen etenemisen tavallisessa oppilaitoksessa. Sosiaali- ja terveysalaa opiskelevilla tuen tarve liittyy yleensä muuhun kuin vammaan, sillä ala on tarkasti säädelty. Opiskelijaksi ei voida hyväksyä hakijaa, jonka terveys tai toimintakyky estävät opinnoissa suoriutumisen.

Jessicalle erityisoppilaitos tuntui ainoalta sopivalta vaihtoehdolta, sillä aikaisemmat opinnot olivat jääneet kesken.

Koulunkäynti ei aikoinaan ottanut sujuakseen, eikä alakoulun opettajilla riittänyt ymmärrystä, miksei Jessica opinut samalla tavalla eikä samassa tahdissa kuin muut lapset.

Aikuisiällä varmistunut adhd-diagnoosi antoi selityksen keskittymisvaikeuksille. Diagnoosi auttoi Jessicaa ym-



Halloween-juhliin syntyy koristeita.

"MONELLA OPISKELIJALLA ON TAUSTASSAAN KOULUKIUSAAMISESTA LÄHTENYT KIERRE, JOHON ON VOINUT LIITTYÄ MASENNUSTA TAI SOSIAALISIIN TILANTEISIIN LIITTYVIÄ PELKOJA."

märtämään paremmin itseään ja piirteitään, mutta opiskeleminen tuntui edelleen liian vaikealta.

Kun omat lapset tulivat kouluikänsä, iski sisuuntuminen.

– Tiesin, että nyt on oikea hetki. Tuli voimakas tunne, että haluan työelämään ja paperit valmistumisesta.

Aikaisempi työkokemus vanhusien parissa oli saanut Jessican vakuutumaan ihmisläheisestä työstä ja ihmisten auttamisesta.

– Minua on helppo lähestyä ja tulen toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa. Minähän höpötän ruokakaupassa, kin vaikka kenelle ihan mitä tahansa.

SAMA TUTKINTO MUTTA OMAAN TAHTIIN

Ammatillisen erityisoppilaitoksen ilmapiiiri yllätti Jessican myönteisesti.

– Opiskelijat ovat tasavertaisia ja kannustavat toisiaan. Täällä kehtaa pyytää apua, ja usein sitä saa jo ennen kuin ehtii kysyäkään.

Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskellaan pienemmissä ryhmissä ja jokaisen opiskelijan tukena toimii opis-

keluvalmentaja ja työhönvalmentaja. Tahti määräytyy opiskelijan mukaan. Sosiaali- ja terveysalan perusopinnoissa sisältö on sama kuin muissakin oppilaitoksissa, mutta joskus asioista puhutaan ammattijargonin sijaan konkreettisemmin ja selkeämmin.

Päätavoite on sama kuin kaikessa ammatillisessa koulutuksessa: kouluttaa opiskelijoista osaavia tekijöitä työelämään.

Oppilaitoksen on jokaisen hakijan kohdalla käytettävä yksilöllistä harkintaa, miten rajoitteet vaikuttavat soveltuvuuteen alalle.

– Monella opiskelijalla on taustassaan koulukiusaamisesta lähtenyt kierre, johon on voinut liittyä masennusta tai sosiaalsiin tilanteisiin liittyviä pelkoja, kertoo Liven ammatillinen erityisopettaja **Marita Kokkonen**.

Joillain opiskelijoilla voi olla pieniä kognitiivisia pulmia tai neurologisia ongelmia, jotka pysyvät toimintaterapian tai lääkkeiden avulla hoitotasapainossa.

– Kovin suuria oppimisvaikeuksia ei voi olla, sillä emme tee tutkinnoissa minkään valtakunnan mukautuksia. Jos meiltä mieltä saada tutkinnon, kriteerit ►

Näin huomioit tukea tarvitsevan työkaverin

- Kerro työtehtävät selkeästi ja vain yksi asia kerrallaan.
- Usko ja luota työkaveriisi, vaikka hänen taustansa olisi erilainen kuin sinun. Kaikilla lähihoitajilla on vankka ammattitaito.
- Ota mukaan työporukkaan ja yhteisiin keskusteluihin. Älä jätä ketään yksin.
- Avoimuus kunniaan! Kysy suoraan, jos jokin asia mietityttää tai et tiedä, miten tulisi toimia.

*Vinkit antoivat Jessica Schwartz
ja Johanna Grannas*

Panostus kannattaa

Ammattiopisto Livestä valmistuu vuosittain kymmenkunta lähihoitajaa ja lisäksi jonkin verran hoiva-avustajia. Nykyisessä hoitajapulassa määrä on pisara meressä, ja opetus- ja kulttuuriministeriössä on pohdittu, kannattaako erityistä tukea tarvitsevia opiskelijoita kouluttaa kalliisti asiakas- ja hoitotyöhön.

Ehdottomasti kannattaa, vastaa ammatillinen erityisopettaja **Mariita Kokkonen** Ammattiopisto Livestä.

– Hyviä työntekijöitä tarvitaan joka paikassa. Meillä on monta valtavan hyvää esimerkkiä nuorista, jotka ovat saaneet oikeanlaista ja oikea-aikaista tukea ja päässeet sen avulla työelämään. Meiltä lähihoitajiksi valmistuneista kaikki ovat työllistyneet koulutustaan vastaaviin töihin.

Hinta on pieni, jos vaihtoehtona on, että nuori jää kokonaan vaille ammatillista koulutusta eikä pääse kiinni työelämään.

**”NYKYÄÄN
YMMÄRRETÄÄN, ETTÄ
MONIMUOTOINEN
TYÖYHTEISÖ ON
RIKKAUS.”**





Petri Heimonen odottaa tulevaa kotipäivää. "Saunon enkä tee mitään, äiti tekee kaiken", hän tuumii.



Johanna Olo on innoissaan tulevasta halloween-juhlista.

ovat täsmälleen samat kuin muissa oppilaitoksissa, Kokkonen sanoo.

TUKEA TYÖELÄMÄÄN ASTI

Jessican tukena matkalla työelämään on ollut muiden muassa ohjaaja **Johanna Grannas**, joka on auttanut Jessicää laatimaan näyttösuunnitelmaa. Näyttösuunnitelma ei enää ole pakollinen osa lähihoitajan koulutusta, mutta se auttaa opiskelijaa ja näytön vastaanottajaa hahmottamaan kokonaisuuksia paremmin, itsekin lähihoitajataustainen Grannas kertoo.

– Olemme rinnalla kulkijoita. Jokaisella opiskelijalla on omat yksilölliset tarpeensa. Me annamme jokaiselle tilaa olla oma itsensä ja kannustamme heitä uskomaan itseensä ja omiin voimavaroihinsa.

Joku saattaa tarvita tukea käytännön tehtävissä, toinen kaipaa vahvistusta ammatilliselle itsetunnolle. Opiskelijan rinnalla kuljetaan niin kauan kunnes hän pärjää työelämässä itsenäisesti.

Joskus "valmennusta" tarvitsee myös työnantaja, vaikkakin Johanna Grannaksen mukaan ymmärrys eri taustaisia työntekijöitä kohtaan on lisääntynyt varsinkin sote-alalla.

– Nykyään ymmärretään, että monimuotoinen työyhteisö on rikkaus. "Hy-

vä hoitaja" voi tarkoittaa monenlaisia asioita, eikä ole vain yhtä oikeaa tapaa tehdä töitä. Se, että jokaisen oma persoonallisuus saa näkyä työssä, on myös asiakkaan etu.

HEIKKOUSISTA VAHVUUKSIKSI

Halloween-askarteluiden lomassa Jessica kyselee Aurinkolinnan asukkaiden viikonloppusuunnitelmista.

– Mulla on huomenna kotipäivä. Meinaan sauna ainakin kolme kertaa, kertoo **Petri Heimonen**.

Daniel ja Tiia ovat seuraavalla viikolla menossa Linnanmäen Valokarnevaaleille.

– Otan rannekkeen ja menen laiteisiin. Vuoristorata on hyvä, siellä saa huutaa, Daniel suunnittelee.

– Uskallatko mennä? Aika hurja olet, Jessica vastaa.

Vielä opintojen alkuvaiheessa Jessica aikoi suuntautua vanhustenhoitoon. Opintojen ja työssä oppimisen myötä mieli muuttui.

– Vammaistyössä asiakkaina on kaiken ikäisiä ihmisiä, eikä ole kahta samanlaista työpäivää. Työ on tavallaan iisiä, mutta joskus henkisesti raskasta.

Taustansa takia hän uskoo ymmärtävänsä paremmin asiakkaitaan ja heidän

Erityisen hyviä ammattilaisia

Ammatillisista erityisoppilaitoksista valmistuu vuosittain noin 10–20 lähihoitajaa. Oppilaitosten mukaan he työllistyvät hyvin koulutustaan vastaaviin tehtäviin ja ovat yleensä erittäin motivoituneita työhönsä.

Erityisammattiopistoissa opiskelevilla on päätös vaativasta erityisestä tuesta eli he tarvitsevat pitkäkestoista ja laajaa tukea selviytyäkseen opinnoistaan.

Sosiaali- ja terveysalan opintoja säätelee niin sanottu sora-laki, jonka perusteella hakijan terveydentila tai toimintakyky voivat estää opiskelijaksi ottamisen. Esimerkiksi vamma tai psyykinen sairaus voi estää sen, että hakija ei kykene koulutukseen liittyviin käytännön tehtäviin eikä siksi voi opiskella alaa.

Sosiaali- ja terveysalan perusopintojen sisältö ja osaamisvaatimukset ovat samat oppilaitoksesta riippumatta. Erityisammattiopistoissa opiskelu tapahtuu pienemmissä ryhmissä ja opiskelijoiden tukena ovat esimerkiksi opiskelu- ja työhönvalmentajat.

Opintojen sisältöä voidaan tarvittaessa kääntää selkokielisemmäksi. Tämä helpottaa opinnoissa etenemistä esimerkiksi silloin, kun suomen kielen taito on liian heikko seuraamaan normaalia opetusta.

Ammatillisten erityisoppilaitosten lähihoitajaopiskelijat eivät saa helpotusta edes lääkelaskuissa. Jos laskut osoittautuvat ylivoimaisiksi, opiskelijalla on mahdollista halutessaan suorittaa hoiva-avustajan koulutus ja työllistyä sitä kautta sote-alalle.

toimintarajoitteitaan. Piirteet, jotka aikaisemmin ovat tuntuneet heikkouksilta, ovat kääntyneet vahvuuksiksi varsinkin kiireisempinä työpäivinä.

– Minä olen superjänis. En malta edes ruokatauolla istua alas, mutta en myöskään sorru paineen alla vaan jaksan painaa eteenpäin. ■

OPPIMISEN LAAJA KIRJO

Yksin asuva 80-vuotias mies kertoi minulle vuosien pohdinnan jälkeen rohkaistuneensa tietokoneen käytön opiskeluun. Hän halusi maksaa laskunsa sähköisesti ja välttyä pankkisiirtojen kustannuksilta. Niinpä hän osallistui iäkkäille järjestetyille kurssille.

Mies oli pettynyt viidelle eläkeikäiselle järjestettyyn opastukseen, joka oli kestänyt kolme päivää. Nuori opettaja oli puhunut nopeasti ja käyttänyt vierasperäisiä sanoja, joita mies ei ymmärtänyt. Kurssille osallistuneiden yksilölliseen ohjaamiseen oli jäänyt liian vä-

hän aikaa. Lisäksi opettaja tuntui turhautuneen opastettavien ”tyhmiin” kysymyksiin.

Iäkkäät ja kaikista vanhimmatkin kansalaiset oppivat uusia taitoja. Tämä vaatii vanhenevan oman kiinnostuksen sekä aikaa, kertauksia, rauhallisen ympäristön ja taitavan opettajan. Osa iäkkäistä pelkää oppimiskyvyttömyyttään ja ryhtyy opiskelemaan vasta pitkäaikaisen pohdinnan ja läheisten kannustuksen jälkeen. He tarvitsevat paljon ulkopuolisten rohkaisua.

Eläkeikäisten nuorimpiin ikäryhmiin kuuluvat opiskelevat jopa uuden kielen tai teoreettisia tietoja. Vanhimmita tuntuu järkevältä opetella arkipäivän käytännöntaitoja. Tekniikan nopean kehittymisen tuomat muutokset ovat saaneet aikaan haasteita jokaiselle vanhenevalle. Opiskelun tarpeita on paljon.

Nuoret ja keski-ikäiset säilyttävät oppimansa taidot, ellei sairaus heikennä niitä. Iäkkäät saattavat menettää taitojaan harjoituksen puutteen, kognitiivisen vanhenemisen, muistisairauden tai muun taudin takia. Vanhusten kyvyt heikkenevät, jos he eivät toistuvasti käytä taitojaan. Vanhojen ihmisten oppimisprosessi ei ole vain uuden opiskelamista. Taitojen ylläpitäminen on tärkeä osa jatkuvaa oppimista erityisesti kaikista vanhimpien keskuudessa.

Kyky maksaa laskuja, ajaa autoa, käydä kauppaostoksilla, laittaa ruokaa

tai löytää oikea TV-kanava vaatii kyseisen tehtävän suorittamista toistuvasti. Jopa peseytyminen, hampaiden harjaaminen, riisuuntuminen, pukeutuminen, käveleminen tai sängystä nouseminen ovat taitoja, jotka kognitiivisestikin terve vanhus menettää useiden viikkojen sängyssä makaamisen jälkeen.

Vanhenevien ja vanhojen oppimisprosessi ei rajoitu vain uusien taitojen oppimiseen ja hankittujen taitojen ylläpitämiseen. Iäkkäiden on sopeuduttava kehonsa hidastumiseen, kuntonsa heikkenemiseen ja edessään olevaan kuolemaan. Tämä psyykkinen prosessi voi olla jopa vaikeampi kuin konkreettisten taitojen opettelu tai säilyttäminen.

Vanhustyöhön ja vanhustenhoitoon kuuluu pedagoginen ulottuvuus. Se tulee esille iäkkäiden auttamisena taitojen säilyttämisessä ja uusien tapojen oppimisessa sekä empaattisena lohduttamisena.

Miehensä omaishoitajana toimiva nainen kertoi minulle miehensä urheudesta opastaa heidän kodissaan käyviä hoitajia toimimaan oikein. Mies oli neuvonut jokaiselle uudelle hoitajalle, miten häntä pitää auttaa. Yhteinen tekeminen sujui hyvin.

Taitojen säilyttäminen edellyttää rauhallisesti ja samalla tavalla yhdessä vanhuksen kanssa toteutettua tekemistä. Seuraavan toiminnan selostaminen ääneen auttaa vanhusta muistamaan, miten edetään. ■

**TAITOJEN YLLÄPITÄMINEN ON TÄRKEÄ OSA
JATKUVAA OPPIMISTA ERITYISESTI KAIKISTA
VANHIMPIEN KESKUUDESSA.**



Annika Latvala, 33, Ylistaro

- Keikkailee yksityisessä Mehiläisen omistamissa ympärivuorokautisen hoivan Mainiokodissa Seinäjoella ja Kauhavalla.
- Työskennellyt pääasiassa vanhusten parissa hoivakodeissa ja terveyskeskusten vuodeosastoilla. Kokemusta myös päiväkodista ja SPR Veripalvelusta. Ensimmäiseltä ammatiltaan maalaustalon artesaani.
- Valmistunut lähihoitajaksi vuonna 2012, osaamisalana sairaanhoito ja huolenpito.

Annika Latvalan mielestä sijaiset ja keikkalaiset voivat tuoda yhteisöön uusia näkökulmia ja piristää sitä

KEIKKARI ON TYÖKAVERI SIINÄ MISSÄ MUUTKIN

TEKSTI MARI FRISK KUVAT JUHA HARJU, MIKKO KÄKELÄ

Lähihoitajat **Annika Latvala** ja **Tiina Sonninen** arvostavat keikkailun tuomaa vapautta ja joustavuutta. Kollegat ja yhdessä tekeminen ovat heidän mielestään tärkeitä, vaikkei kuuluisikaan niin sanotusti vakikalustoon.

Annika Latvala: "Näen keikkatyön mahdollisuuksien kautta"

Palasin tänä syksynä työelämään pitkän sairausloman ja perhevapaan jälkeen. Keikkatyö tuntuu luontevalta, sillä haluan elämääni väljyyttä ja toipumiseni on kesken. Sairastumiseni opetti, että terveys on arvoistani jopa tärkein. Nyt kun kaikki kallistuu, niin totta kai töitäkin täytyy tehdä.

Pystyn itse vaikuttamaan siihen, kuinka paljon otan vastaan työvuoroja. Näin saan paremmin hallittua kalenteriani työssäolon ja vapaa-ajan suhteen. Minulle on myös tärkeää saada olla lasteni kanssa. Kuluttamisen sijaan annan heille aikaani, lapsille perusleikkiminen ja vanhemman kanssa oleminen ovat antoisaa, ei elämä ole pelkkää hoploppia. Kyseessä on arvovalinta. Keikkatyö mahdollistaa sen, että voin keskittyä perheeseeni, mutta samalla tehdä töitä ja tienata rahaa perheen elättämiseen.

Teen viikonloppuvuoroja ja satunnaisia arkipäiviä Seinäjoella yksityisessä hoivakodissa. Syksyn myötä alan tehdä vuoroja myös Kauhavalla. Työnanta-

jani ilmoittaa vapaista vuoroista muun muassa WhatsApp-ryhmässä.

Valmistuin lähihoitajaksi 10 vuotta sitten, hoitoalan töitä olen tehnyt yhteensä seitsemisen vuotta. Olen aina ollut joko sijainen tai keikkalainen. Ennen lasten syntymää olisin ollut valmis vakitoimeen, mutta tuolloin en saanut hakemaani vakipaikkaa.

Minulle on tärkeää, että saan olla apuna muille ja tunnen itseni hyödylliseksi. Työ ihmisten parissa on ollut minulle aina se oma juttu. Tykkään siitä, että keikkailun kautta pääsen tutustumaan uusiin työpaikkoihin ja -yhteisöihin. Näin saan uusia näkökulmia hoitajan työhön. Näen, miten samoja tehtäviä voi tehdä eri lailla eri paikoissa. Ylipäättään haluan kehittyä ammatissani. Jossain vaiheessa haluaisin opiskella, mutta vielä ei ole sen aika, kun lapset ovat pieniä ja oma toipumiseni on kesken.

En usko, että asiakkaille on suurta merkitystä, onko hoitaja vakkari vai keikkalainen, ainakaan muistisairaatt eivät välttämättä muista, kuka heitä on ►

hoitanut. Tärkeintä on tehdä työnsä hyvin. Huomaan, että olen ollut pitkään kotona, kun joskus tulee töissäkin puhuttua asiakkaalle, että kyllä se tästä, äiti hoitaa – kukaan ei ole siitä mieltään pahoittanut.

Keikkailu tuo paljon uusia ihmisiä elämään, ja vaikka pidänkin siitä, niin kylähän siinä on aina pieni tutustumisen vaiva, kun pitää opetella nimiä. Kukaan ei ole ”vain” sijainen tai keikkalainen. samanarvoisia työntekijöitä ja työkavereita kuin vakihenkilöstö, ja me voimme tuoda yhteisöön uusia näkökulmia ja piristää sitä. Kun keikkalainen tulee uuteen paikkaan, hän ei tiedä kaikkea, ja jos jokin asia jää hoitamatta,

kyse ei todennäköisesti ole laiskuudesta, vaan siitä, että asiaa ei ole perehdytetty. Toki jokaisella on myös itsellään vastuu kysyä, jos ei tiedä jotain.

En ole kohdannut ennakkoluuloja tai pahoja puheita siitä, että parhaita vuoroja tarjottaisiin keikkalaisille. Nykyisessä työpaikassa olen päässyt mukaan työyhteisöön, ja niin on ollut aiemminkin. Opiskeluaikana harjoittelussa näki joskus sitä, että opiskelijat jouduivat tauoilla istumaan omissa pöydissä. Kun työkaverien kanssa puhalttaa yhteen hiileen, niin yleensä se työvuoro sujuu hyvin, vaikka olisi kuinka kiire, eikä sillä ole väliä, onko keikkalainen vai vakituinen. ■



Tiina Sonninen: ”Paras palaute on, kun joku asukkaista hihkaisee, että ihanaa, kun tulit taas töihin, Tiina!”

Olen tehnyt keikkaa Ykköskodissa huhtikuusta asti ja valmistun tänä syksynä lähihoitajaksi. Suuntaudun mielenterveys- ja päihdetyöhön.

Osaamisalan valitsin monestakin syystä: lähipiirissäni on ollut mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiviä ihmisiä ja itse sairastin masennusta ja ahdistuneisuushäiriötä johtuen diagnosoimattomasta ADHD:sta. Läheisten sekä oma kokemuksen kautta huomasin, kuinka vaikeaa on hakeutua avun piiriin ja saada hoitoa. Haluan muuttaa järjestelmässä niitä epäkohtia, joita olen kokenut ja nähnyt läheltä sekä auttaa muita.

Keikkailussa parasta on joustavuus. Voin tehdä vuoroja opintojeni ja perheeni ehdoilla. Ja jos tieto vapaasta vuorosta tulee lyhyellä varoitusajalla, työnantaja yleensä pystyy joustamaan aloitukselta, jotta pääsen tekemään vuoron.

Teen keikkaa viikoittain ja eri vuoroja: aamua, välivuoroa ja iltaa. Saan tiedon vapaista vuoroista WhatsAppin kautta, kun yksikönjohtaja on ensin käynyt listat läpi vakituisten kanssa ja näkee, missä on puutoksia. Teen Ykköskotiin vielä yhden työharjoittelun, ja toki se vaatii vähän sumplimista, että milloin olen harjoittelijan roolissa ja milloin keikkarina. Näyttää siltä, että keikkailu avaa minulle oven myös työsuhteeseen. Yksikönjohtaja on jo pyytänyt minua töihin, kunhan ensin valmistun.

Työpaikalla parasta ovat ihmiset! Työkaverit, esihenkilöt ja asukkaat ovat ottaneet minut hyvin vastaan. Ensimmäisissä vuoroissa asukkaat kiinnittivät huomiota siihen, että olin uusi kasvo, että ei kuulu vakiokalustoon tämä nainen. Nyt paras palaute on, kun joku heistä hihkaisee, että ihanaa, kun tulit taas töihin, Tiina!

Itselleni ei tule henkilökohtaisesti mieleen mitään negatiivista sanottavaa keikkailusta. Jos olen ollut pidempään poissa töistä ja keskittynyt kouluun, niin en toki ole samalla tavalla perillä siitä, mitä töissä on tapahtunut. Eli tiedonkulku voi toki olla ongelma, jos tekee harvakseltaan keikkaa. Keikkalaisen täytyy olla itse aktiivinen ja kysyä, jos haluaa olla perillä. Olen oppinut jokaiselta työkaverilta jotain, ja jokainen työvuoro on mahdollisuus oppia uutta. Jossain vaiheessa haluaisin vielä koulutautua nepsy-valmentajaksi ja ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi. ■

Tiina Sonninen, 33, Espoo

- Työskentelee keikkarina Ykköskodissa Vantaalla. Mehiläiseen kuuluvassa Ykköskodissa asuu mielenterveys- ja päihdekuntoutujia.
- Työskennellyt aiemmin henkilökohtaisena avustajana ja toiminut omaishoitajana. Työkokemusta myös esi-koulusta ja sairaalan korvaushoitoyksiköstä.
- Valmistuu syksyllä lähihoitajaksi, osaamisala mielen-terveys- ja päihdetyö.
- Harrastaa luonnossa liikkumista ja lautapelejä perheen kanssa.

Tiina Sonnisen (vas.) mielestä parasta Ykköskodissa ovat ihmiset, niin asukkaat kuin kollegat. Kuvassa myös tiimivastaava Kaisa Oras.





TYÖSSÄ UUPUNUT TARVITSEE PAREMPAA JOHTAMISTA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Esimiehen ja työyhteisön pitäisi kantaa suurempi vastuu työuupumuksesta, sanoo työterveyspsykologi Tanja Lappi. Muuten yksi uupunut työntekijä voi uuvuttaa koko työyhteisön.

Voi ei, tuolta tuo tulee taas. Niin työyhteisössä saatetaan ajatella, kun työuupumusta oirehtiva kollega saapuu töihin. Työhönsä uupunut ihminen voi olla todella raskas työkaveri, työterveyspsykologi **Tanja Lappi** toteaa. Uupumisesta kielivät usein kyynisyys, etäisyyden ottaminen, töiden kartteleminen, työssä jatkuvasti tapahtuvat virheet ja huono tunnekontrolli. Uupuneella itku ja viha voivat olla pinnassa. Hän tekee aivan liikaa töitä, mutta pelkää jatkuvasti saavansa potkut.

Lapin mukaan kyseessä on noidankehä, joka ruokkii itseään.

– Kun töitä on liikaa, työntekijä ei pääse viikonloppunakaan palautumaan. Kun palautumista ei tapahdu, virheitä sattuu herkemmin ja töitä on tehtävä pidempään. Työntekijän itsetunto heikkenee ja hän saattaa alkaa kokea olevansa huono työssään.

HOITAJIEN SAIRAUS

Usein uupunut työntekijä yrittää selviytyä hampaat irvessä. Mitä kauem-

min uupumus jatkuu, sitä vaikeampaa asiasta on kertoa. Lappi on kohdannut vastaanotollaan satoja työuupuneita. Pahimmassa tapauksessa työntekijät ovat sinnitelleet lomasta toiseen kymmenenkin vuotta.

– Se on pitkä aika voida huonosti työpaikalla.

Kun työuupumusta ensimmäisen kerran tutkittiin, sen ajateltiin olevan vain hoivatyöhön liittyvä ongelma.

– Tyypilliset uupujat ovatkin hyvin kunnollisia ja tunnollisia työntekijöitä, jotka haluavat tehdä työnsä hyvin olosuhteista riippumatta.

Myöhemmin todettiin, että samantyyppisestä uupumuksesta kärsittiin muillakin aloilla. Lappi kuitenkin toteaa, että hoivatyö on edelleen erityisen altis ala työuupumukselle.

AIVOJEN YLIKUORMITUS

Kun palautumista ei tapahdu riittävästi ja uni on heikkoa, aivojen etuotsalohko kuormittuu. Se saattaa johtaa esimerkiksi toistuviin muistin ja keskittymis-

kyvyn ongelmiin. Tämä aiheuttaa nykymaailmassa paljon haittaa, sillä vaativaa aivotyötä on tehtävä lähes kaikissa töissä päivittäin.

– Nyky-yhteiskunnassa ei voi lähteä päiväksi pellolle kuokkimaan ja lepuuttamaan aivoja. Liiallisen työkuormituksen alla aivot menevät epäkuntoon. Moni saattaakin hakeutua muis-titestiin sen sijaan, että tulisi juttelemaan työterveyspsykologin kanssa.

EI VAIN YKSILÖN ASIA

Tärkein edellytys hyvinvoinnille työpaikalla on hallinnan tunne. Kun aamulla menee töihin, on terveellistä tietää, minkälaisiin asioihin työpäivän aikana voi vaikuttaa.

– Jaksava ja hyvinvoiva työntekijä tuntee hallintaa työpäivän aikana useaan otteeseen. Se antaa hänelle osaamisen ja onnistumisen kokemuksia ja tekee työstä mielekästä.

Tanja Lappi on julkaissut kirjan *Eroon työuupumuksesta – jaksamisen johtaminen työpaikoilla* (AlmaTalent 2022). Teoksellaan Lappi haluaa kiinnittää huomion siihen, mitä esimies ja työyhteisö voisivat tehdä työuupumuksen ehkäisemiseksi. ►



– Työterveys hoi-
taa uupunutta työn-
tekijää yksilökeskei-
sesti. Hänellä saa-
tetaan diagnosoi-
da masennusta tai
ahdistusta ja tarjo-
ta sairauslomaa. Pa-
himmassa tapauk-
sessa työterveydes-
sä hoidetaan kuiten-
kin vain seurauksia,
eikä päästä puuttu-
maan siihen, mitä
koko työyhteisössä
tapahtuu.

Yksilökeskeinen näkökulma ei La-
pin mukaan auta ratkaisemaan ongel-
mia, jotka ovat aiheuttaneet uupu-
muksen.

– Kun uupunut työntekijä sairaus-
loman jälkeen palaa työpaikalle on
tärkeää, että asiat siellä todella ovat
muuttuneet.

Paluu työyhteisöön ja työpaikalle
onkin niin kutsuttu kriittinen vaihe,

”KUN TYÖNTEKIJÄ SAIRAUSLOMAN JÄLKEEN PALAA TYÖPAIKALLE ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ ASIAT SIELLÄ OVAT MUUTTUNEET.”

ylikuormitusta aiheuttaviin tehtäviin.

UUPUMINEN ON KALLISTA

Uupuneelle tarjotaan aina keskuste-
luapua, ja hänen kanssaan keskustel-
laan tyypillisesti työntekemisen tavois-
ta ja voimavaroista. Lapin mukaan kat-
se pitäisi kuitenkin luoda myös työyh-
teisöön ja sen johtamiseen. Parasta oli-
si, jos jaksamisesta ja työuupumukses-

joka ratkaisee työn-
tekijän tulevaisuu-
den työyhteisössä.
Jos työntekijä palaa
loppuun uudelleen,
hän tuskin pystyy
enää palaamaan sa-
maan työpaikkaan.

– Viisas lähiesi-
henkilö tekee tiiv-
vistä yhteistyötä
työterveyshuollon
kanssa ja varmis-
taa, että uupunut ei
palaa liian nopeasti

Mitä työuupumus on?

Uupumisoireita on monenlai-
sia, ihminen voi uupua jopa elä-
mään. Työuupumus kuitenkin liit-
tyy selkeästi työhön. Kansainväli-
sen määritelmän mukaan työuu-
pumus on tila, joka kehittyy työ-
paikan vaatimusten ylittäessä jat-
kuvasti työntekijän voimavarat.
Työuupumuksen määrittävät kol-
me tekijää:

- 1.** Uupumuksen tunne, tunne vä-
häisistä voimavaroista
- 2.** Kyynisyyden, negatiivisuuden
ja etäisyyden tunteet omaa työ-
tä kohtaan
- 3.** Työtehokkuuden vähentyminen

ta olisi keskusteltu työpaikalla jo ennen
kuin kukaan on osoittanut uupumisen
merkkejä.

– Lähiesihenkilöllä on tässä hyvin
suuri rooli. Siksi toivoisin, että esihen-

kilöille annettaisiin enemmän aikaa työyhteisön hyvinvoinnin edistämiseen. Onneksi näyttää siltä, että työkykyjohtamisesta on tulossa työpaikoilla uusi trendi.

Tämä saattaa johtua siitä, että työnantajat ovat heränneet työuupumuksen seurauksiin. Hintalappu yhdelle tai useammalle uupuneelle voi olla suuri. Usein uupunut työntekijä on pettynyt työpaikkaansa ja pyrkii vaihtamaan pa-rempaan.

– Jos työntekijä taas sinnittelee pitkään, silläkin voi olla kalliita seurauksia. Uupunut työntekijä tekee tavallista pidempää päivää, tekee mahdollisesti enemmän virheitä, kärsii fyysisistä oireista ja kuormittaa yleensä sekä esihenkilöään että koko työyhteisöä.

Pitkälle edenneen työuupumuksen aiheuttama työidentiteetin lasku vaikuttaa kaikkeen, mihin uupunut työntekijä ryhtyy.

– Usein esihenkilö saattaa huomata, että ennen niin itsevarma ja innostunut tekijä alkaakin kieltäytyä töistä eikä enää suhtaudu positiivisesti muutoksiin. Kipinä työhön katoaa, kun työkuorman alla joutuu sinnittelemään.

Tärkeintä olisi Lapin mukaan muistaa, että työyhteisön uupunut jäsen ei ole oikeasti hankala tyyppi.

– Hän on vain hyvin kuormittunut ja väsynyt ihminen, joka tarvitsee työyhteisönsä tukea. ■

Näin johdat jaksamista

- Kuuntele työntekijöiden kokemuksia.
- Ota aikaa epävirallisille keskusteluille.
- Kartoita onnistumisen kokemuksia töissä, voisiko niitä lisätä?
- Pidä huolta, että työyhteisössä koetaan ja jaetaan arvostusta ja hyväksyntää.
- Kiinnitä huomiota pieniin asioihin: Tervehditäänkö käytävällä? Voiko työntekijä keskittyä työsäään yhteen asiaan kerrallaan?
- Pidä jaksaminen aina osana päivittäistä arkea, ota se huomioon työtehtäviä jakaessasi.
- Tuo jaksaminen esiin arkisissa keskusteluissa, tee keskusteleminen helppoa.
- Huomioi, että työntekijä ei välttämättä uskalla kertoa uupumuksesta.
- Jututa jaksavia työntekijöitä ja selvitä, mitkä heidän voimavaransa ovat.

Uupumisen merkit

- Kun viikonloput ja lomat eivät enää tunnu palauttavilta.
- Töistä irti päästäminen on vaikeaa.
- Erilaiset kivut kehossa voimistuvat ja kroonistuvat.
- Nukkuminen vaikeutuu.
- Tulee ongelmia muistin kanssa.

Miten työuupumusta hoidetaan?

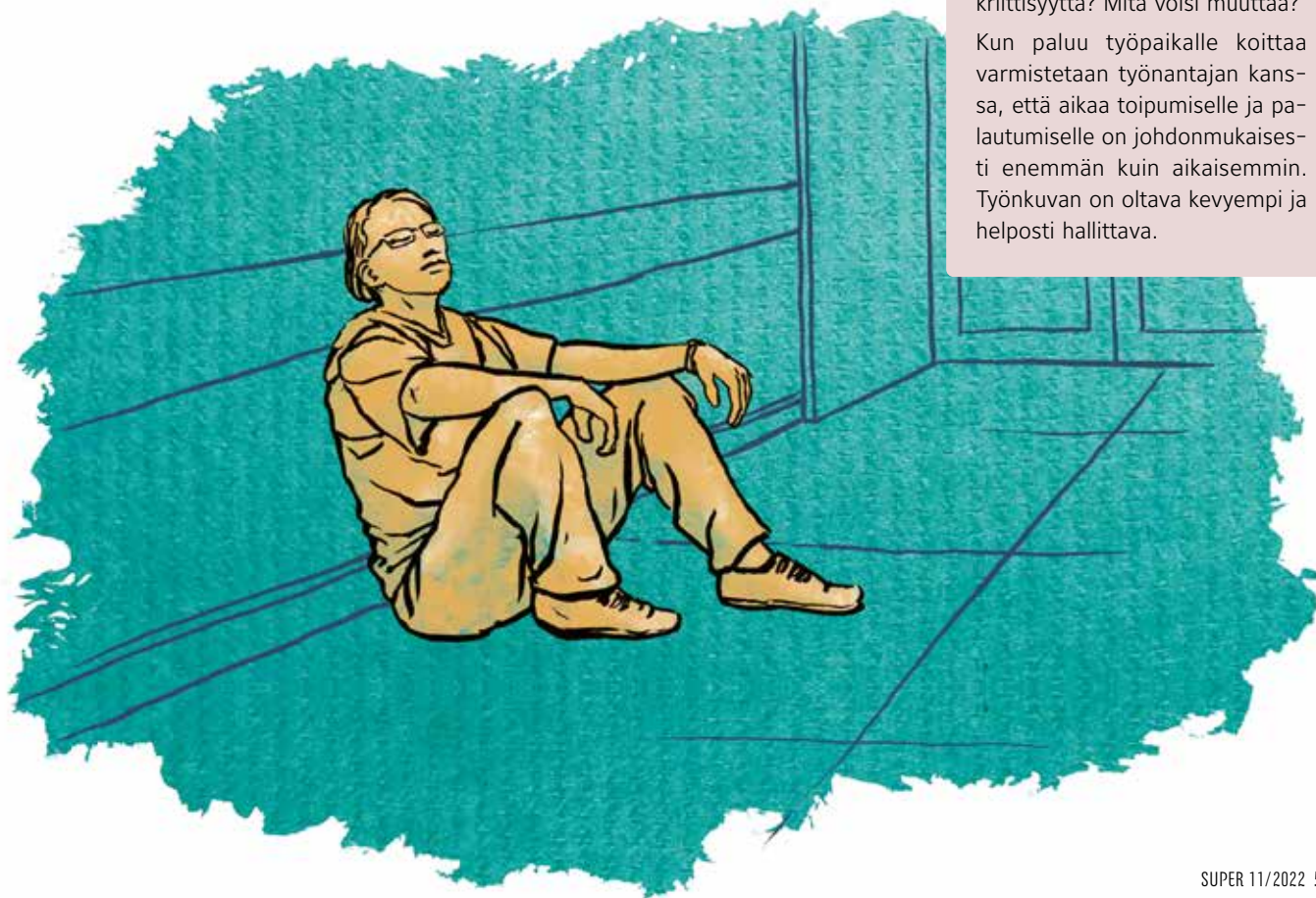
Työterveyslääkärin ja työterveyspsykologin vastaanotolle kannattaa hakeutua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Toipuminen on helpompaa, kun uupumus ei ole kehittynyt krooniseksi.

Ensimmäinen lääke uupumukseen on lepo. Sairausloman aikana keho yritetään saada palautumaan kuormituksesta. Uupuneen mieli täytyy saada irti työasioista ja unensaannin riittävydestä on huolehdittava.

Levon jälkeen uupuneen kanssa aletaan pohtia omia ajatusmalleja, onko niissä vaativuutta tai kriittisyyttä? Mitä voisi muuttaa?

Kun paluu työpaikalle koittaa varmistetaan työnantajan kanssa, että aikaa toipumiselle ja palautumiselle on johdonmukaisesti enemmän kuin aikaisemmin. Työnkuvan on oltava kevyempi ja helposti hallittava.



MONTA HYVÄÄ MUUTOSTA HOITAJALLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Uusi työehtosopimus tuo palkankorotusten lisäksi useita parannuksia työpaikoille.



Ruokailut joutuisasti työn lomassa

Yleistyöaika tai jaksotyöaika tekeville hoitajille on annettava mahdollisuus työaikana joutuisaan ruokailuun. Muutos koskettaa valtaosaa sote-sopimuksen alaisista työntekijöistä ja on ollut monen superilaisen toive jo pidempään. Se astuu voimaan 6. maaliskuuta 2023.

Joutuisassa ruokailussa (15–20 minuuttia) ruokailu on aina työaika ja työntekijän on silloin oltava työvalmiudessa tai työnantajan tavoitettavissa. Siirtyminen joutuisaan ruokailuun lyhentää kokonaistyöaika, kun työpäivän keskellä ei enää ole puolen tunnin omaksi ajaksi laskettavaa ruokataukoa. Ruokatauon rauhoittaminen ei muutoinkaan ole kovin hyvin toteutunut sote-alan työpaikoilla, sillä työkuksuja satelee usein kesken ruokatauon, jolloin tauko jää kesken tai väliin kokonaan.

Työsopimusten erilaiset ruokailukäytännöt ovat aiheuttaneet närää työpaikoilla: Eväitä syödään yhdessä saman taukotilan pöydän ääressä, mutta osa työntekijöistä syö omalla ajallaan ja osalla palkka juoksee koko ruokailun ajan. Joutuisan ruokailun mahdollistaminen oli neuvotteluissa yksi SuPerin keskeisistä tekstivaihtoista eli työoloja parantavista muutoksista.



Koronakorvausta 600 euroa



SuPerin ja Tehyn neuvotteleva sote-sopimus on ensimmäinen, joka takaa laajamittaisen, konkreettisen korvauksen koronapotilaita keväällä 2020 hoitaneelle henkilöstölle.

Palkkio liittyy valmiuslain aikaisiin erityisolosuhteisiin, joissa henkilökunta altistui koronavirukselle esimerkiksi erikoissairaanhoidon tietyissä yksiköissä sekä kotihoidossa, vanhusten tehostetussa palveluasumisessa ja vanhusten pitkäaikaisen laitoshoidon yksiköissä, joissa puutteellinen suojaus altisti henkilöstöä pandemian alkuvaiheessa.

Korvaus maksetaan yli 10 000 hoitajalle. Päätös koskettaa isoa joukkoa superilaisia, sillä liiton jäsenistä suuri osa työskentelee vanhustenhoidossa.

Kertapalkkion ehtona on, että työntekijän työsuhte on ollut voimassa vähintään seitsemän kalenteripäivää ajanjaksolla 13.3.–15.6.2020 ja että palvelusuhte samaan työnantajaan on edelleen voimassa helmikuun 2023 lopussa. Siirtyminen kunnista hyvinvointialueisiin vuodenvaiheessa ei katkaise työsuhdetta.

Jos palkkion jakamisesta ei päästä yksimielisyyteen, työnantaja päättää kertapalkkion maksamisesta sovitujen periaatteiden mukaan. Koronakorvaus maksetaan maaliskuussa 2023 palkanmaksun yhteydessä.

Kilometrikorvauksiin parannusta

Kesäkuussa astui voimaan myös SuPerin ja Tehyn neuvotteleva parannus työssään omaa autoa käyttävien kilometrikorvauksiin. Korvauksen suuruuden päättää Verohallinto. Tänä vuonna se on 46 senttiä kilometriltä.

Korvaus pienenee 40 senttiin, kun työmatkat ylittävät vuodessa 7 000 kilometrin rajan. Aikaisemmin korvaus pieneni jo 5 000 kilometrin jälkeen.

Oma auto on käytössä esimerkiksi kotihoidossa työskentelevillä hoitajilla.

SuPerin ja Tehyn neuvottelemat muutokset vahvistettiin jo kesäkuussa sovintolautakunnan tekemän sovintoesityksen myötä.

Kohtuutta lomien anomiseen

Työntekijällä on nyt mahdollisuus anoa vuosilomaa arkipyhäjaksojen, esimerkiksi joulun tai pääsiäisen, yhteyteen. Sote-alalla valitettavan yleinen käytäntö on, että työnantaja ei anna edes mahdollisuutta toivoa vuosilomaa ajanjaksoille, jolloin henkilökunnasta tiedetään olevan poikkeuksellisen suuri pula.

Ehdoton lomien hakemisen estäminen on ollut vuosilomalain hengen vastaista. Sen, milloin vuosilomaa voi pitää, päättää edelleen viime kädessä työnantaja.



Hoitajat ovat vapaita vaihtamaan työpaikkaa

SuPerin ja Tehyn neuvottelema uusi sote-sopimus kieltää työnantajia tekemästä keskinäisiä sopimuksia, jotka estävät hoitajia vaihtamasta työpaikkaa.

Rekrytoinnin kieltäviä sopimuksia on tehty ainakin suurimmissa kaupungeissa. Käytännössä niillä on estetty kunnassa tai kuntayhtymässä työskentelevän hoitajan siirtyminen yksityisen yrityksen palvelukseen. Rekrytointikiellot ovat olleet pituudeltaan muutamasta kuukaudesta jopa vuoteen.

SuPerilla ei ole tarkkaa tietoa, kuinka yleisiä sopimukset ovat, sillä tieto niistä on tullut jäsenten kautta. Usein rekrytointikielto on tullut yllätyksenä hoitajalle hänen hakiessaan uutta työtä.

Rekrytointikiellot ovat vaikuttaneet myös hoitajien ansiokehitykseen, kun he eivät ole vapaasti voineet valita työpaikkaansa.

SuPerin ja Tehyn neuvottelema sote-sopimus on tiittävästi ensimmäinen työehtosopimus, joka kieltää työnantajien rekrytointikiellot. Määräys on voimassa nykyisen sopimuskauden loppuun kevääseen 2025 asti.

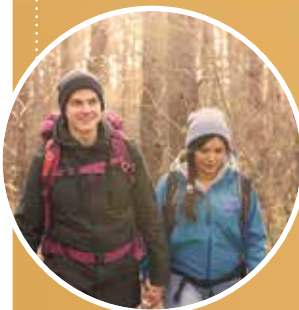
Parannuksia työaikojen ja vapaiden määräytymiseen

Työnantajan on vastedes annettava vähintään yksi arkipyhävapaa kokonaisena työaikajakson aikana. Jos jaksossa on useampia arkipyhiä, voi antaminen kokonaaisena vapaana olla haastavaa työvoimapulan takia. Työnantaja voi luottamusmiehen kanssa neuvoteltuaan ottaa käyttöön kuuden viikon työaikajakson ja antaa kaikki arkipyhävapaat kokonaisina vapaapäivinä.

Vaihtoehtoisesti työnantaja voi ottaa käyttöön arkipyhien siirtomahdollisuuden seuraavalle työaikajaksolle. Tämä koskee vain kolmen viikon työaikajaksoja. Työnantaja voi edelleen käyttää aiempaa määrääystä, jonka mukaan osa arkipyhävapaista voidaan antaa työajan tasauksena.

Osa työaikaa koskevista määräyksistä on ollut sote-sopimuksessa alusta saakka määräaikaisina. Uuden sopimuksen myötä ne ovat muuttuneet toistaiseksi voimassa oleviksi. Tällaisia ovat esimerkiksi keskimäärin kaksi vapaapäivää viikkoa kohden sekä se, ettei työnantaja enää voi laskea yövuoron jälkeistä nukkumispäivää vapaapäiväksi. Vapaapäiväksi ei myöskään lasketa työpäivää, joka alkaa iltakymmeneltä.

Sopimus jättää edelleen paikallista neuvotteluvaraa työvuorojen välisen vuorokausilevon lyhentämiseen. Työaikalain mukaan työntekijällä on oltava vähintään 11 tunnin lepo työvuorojen välissä. Hoitajat voivat halutessaan sopia työnantajan kanssa tekevänsä vuoroyhdistelmiä, joissa lepoaika jää lyhyemmäksi, mutta se vaatii taustalle työnantajan ja luottamusmiehen solmi- man paikallisen sopimuksen.



Stefan Högnabban muistolle

TEKSTI TIINA JOUTSELA

Super työttömyyskassan pitkäaikainen kassanjohtaja **Stefan Högnabba** kuoli elokuussa vaikeaan sairauteen 59-vuotiaana. Hänet muistetaan lämpimänä ja ystävällisenä persoonana, joka loi ympärilleen hyvän ja turvallisen työilmapiirin.

Stefan asui Tammissaarensa, luonnon keskellä. Työmatkat taittuivat junalla Helsinkiin. Hän puhui aina lämpimästi perheestään, johon kuuluivat puoliso sekä kolme aikuista tytärtä. Vaativan ja vastuullisen työn vastapainoksi Stefan pelasi vapaa-ajallaan sählyä ja oli aktiivisesti mukana monissa yhdistyksissä sekä luottamustehtävissä.

Kulttuuri antoi Stefanille voimaa ja iloa. Hän soitti ja lauloi bändissä, kävi mielellään teatterissa ja konserteissa. Kotona hän puuhaili yhdessä perheen kanssa, luki kirjoja, piirsi ja täytti ristisanatehtäviä. Stefan oli sosiaalinen, ja hänellä oli runsaasti ystäviä. Lomilla Stefan rentoutui pikkukaupunkielämisessä ja mökillä.

PIDETTY JA ARVOSTETTU KASSANJOHTAJA

Stefan toimi Super työttömyyskassan johtajana vuodesta 2009 alkaen. Sitä ennen hän oli toiminut Merkonomien työttömyyskassan johtajana sekä Kelassa.



MARIO KOIVUMAKI

Henkilökuntamme keskuudessa Stefan oli pidetty ja arvostettu kassanjohtaja. Häntä oli helppo lähestyä, hän oli läsnä ja tervehti aina iloisesti. Kahvitauoilla nauroimme makeasti yhdessä. Hyvän seuramiehen luonteeseen kuuluivat lempeys, avoimuus ja huumorintaju. Juhlatilaisuuksissa Stefan viihdytti meitä laulullaan ja kitaransoitollaan.

Tapasimme Stefanin viimeisen kerran hänen läksiäisissään vuosi sitten. Juhlissa työttömyyskassan kuoro esitti eläkkeelle jäävälle johtajalle laulun Norjalainen villapaita, jollaiseen Stefan kylminä talvipäivinä usein pukeutui. Lauloimme liikutuksesta ääni väristen ja silmät kostuen. Musiikkimiehenä Stefan arvosti lahjaamme ja kehotti jatkamaan lauluharrastusta.

Eläkepäivillään Stefan jatkoi lapsena aloittamaansa lintubongausta. Tammissaaren ja Hangon luonto tarjosi upeat puitteet linturetkille. Lintuja Stefan ehti bongaamaan kaikkiaan 150 kappaletta.

Stefanin positiivisuus näkyi toiveikkuutena aivan loppuun asti.

KASSAN SYDÄN

Stefan oli johtajanakin osa henkilökuntaa, meitä. Hän oli kassan sydän, jota jääme kaipaamaan. Hän oli niin täynnä elämää, naurua ja laulua, että on vaikea uskoa hänen olevan poissa. Kiitos Stefan kaikesta, ja hyvää matkaa enkeleiden kanssa. Omaisille lähetämme vilpittömät osanottomme. ■

Joka toinen vuosi järjestettävän asiakastytytyväisyyskyselyn mukaan Super työttömyyskassa nähdään luotettavana, nopeana, turvallisena ja helppona työttömyyskassana. Myös se, että oman alan työttömyyskassaan kuulumisella on suuri merkitys, on meille tärkeää. Haluamme jatkossakin palvella jäseniämme parhaalla mahdollisella tavalla eri elämäntilanteissa. Kiitos kaikille kyselyyn osallistuneille.



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

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 16.11. 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 kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

Ratkaisijan nimi _____
Osoite _____



PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA



Ujouden puolustuspuhe herätti kiinnostusta

Lokakuun lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin ujoudesta voimavarana ker-tova *Piiloon kaikilta katseilta*. Toiseksi tykätyn juttu oli kantapään kolotuk-siin pureutuva *Seisomatyö altistaa plantaarifaskiitille*. Kolmanneksi eniten ääniä sai omaa tilaa varhaiskasvatuksessa pohtiva *Saako pussata ja pitää-kö halata*. Merrell Vapor Glove 4 -paljasjalkakenkillä pääsee lenkkeilemään Kristina Loviisasta. Onnittelut!

Koskettaa varmaan monia, minuakin aiemmin. Olen huo-mannut tämän selvästi myös omassa työyhteisössä.

PIILOON KAIKKIEN KATSEILTA, S. 51

Aiheesta puhuminen antaa itsevarmuutta ujoille hoitajille.

PIILOON KAIKKIEN KATSEILTA, S. 51

Aina ne äänekkäät ovat esillä, pitäisi nähdä myös hiljaisemmat!

PIILOON KAIKKIEN KATSEILTA, S. 51

Innokkaista ja nuo-rista jäsenistä on aina mukava lukea!

TUKEA, TURVAA JA PORRASTREENEJÄ, S. 44

Toivon, että se toteutuu 👍

VANHUSNEUVOLA TARJOAISI TUKEA KAIKILLE YLI 65-VUOTIAILLE, S. 22

Asiasta ei voi ikinä kertoa ja muistutella liikaa!

EHKÄISE PAINEVAURIO, S. 35

Hyvä ja asiallinen kirjoitus vinkkeineen.

SEISOMATYÖ ALTISTAA PLANTAARIFASKIITILLE, S. 36

Työpaikka ilman luottamusmiestä on kuin talo ilman isäntää...

LUOTTAMUKSEN ARVOISET, S. 48

Koskettava juttu. Onneksi saatiin sopi-mus aikaan.

HOITAJAT OSOITTIVAT MIELTÄÄN PAKKOLAKIA VASTAAN, S. 40

Näitä asioita on pohdittu myös vammais-puolella.

SAAKO PUSSATA JA PITÄÄKÖ HALATA?, S. 24

Ajankohtainen vaiva itsellä ja työkavereilla.

SEISOMATYÖ ALTISTAA PLANTAARIFASKIITILLE, S. 36

Pisti miettimään, mitä aikasyöppöjä töistä voisi karsia!

ANU TEVANLINNA: ENTÄ JOS ONGELMA EI OLEKAAN ORAVANPYÖRÄ, VAAN SEN TAHTI? S. 31

Opiskelimme aiheen juuri koulussa. Oli kiva kerrata kokeeseen jutun avulla!

PUHUMISEN VAIKEUS HELPOTTAA SANA SANALTA, S. 28

Näinhän se menee, että lapsellakin on oikeus päät-tää omasta kehostaan.

SAAKO PUSSATA JA PITÄÄKÖ HALATA?, S. 24

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mieli-piteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähkö-postia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kuponilla. Kaikkien 16.11. mennessä vastanneiden kesken arvotaan tyylikäs kotimaisesta hirvennahasta valmistettu Aarnin clutch-lompakko.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 11/2022 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

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

KALENTERI

MARRASKUU

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

JOULUKUU

- 6.12. Itsenäisyyspäivä
- 13.12. Lucian päivä
- 24.12. Jouluaatto
- 25.12. Joulupäivä
- 26.12. Tapaninpäivä
- 31.12. Uudenvuodenaatto

SUPERIN KOULUTUKSET

- Nuorten näköinen SuPer Oulu
14.11 klo 17–20
- Yhteistyöllä onnistumisiin
Kemi 15.11.
- Sähköinen ammattiosasto webinaari
17.11.
- Aktiivinen ammattiosasto II
22.11. ja 13.12.
- Vaihda vapaalle Helsinki 23.11.
- Etevä esiintyjä Helsinki 29.–30.11.
- Huippuhallitus I webinaari 1.12.
- Valmistautunut varapuheenjohtaja
Helsinki 8.12.
- Superilaisille räätälöity Amatilliset
Opintopäivät tulossa taas 22.–23.3.2023
hotelli Paasitornissa, Helsingissä

Super Laukaa-Hankasalmi ao 416 pikkujouluruokailu

Pe 9.12. klo 17 alkaen Pöyhölän Pappilassa
(Pöyhöläntie 170, Pieksämäki).
Ilmoittautuminen 20.11.mennessä
irma.vuorimaa@gmail.com tai teksti-
viestillä 050 5919 314.

Tervetuloa!



40 VUOTTA SITTE

"Kun tänä vuonna Suruvaippa-kirjan ilmestyttyä sain sen luettua, olivat tunteeni ja ajatukseni melko sekavat ja ristiriitaiset. Toisaalta olin kokenut nautittavan lukuelämyksen, toisaalta olin pa-
hoillani niistä henkilökuntaa, etenkin apuhoitajia, koskevista kuvauksista, jotka kulkivat läpi kirjan aivan kuin punaisena lankana. Jo siinä vaiheessa aavistin sen, mikä tänä päivänä on totta. Se kirja on tehnyt karhunpalveluksen eräälle ammattiryhmälle, apuhoitajille. Kevään kuluessa alkoi-
kin kentältä kuulua ikäviä sanomia. Kirja oli tehnyt tehtävänsä. Sitä uskoivat, jopa jotkut päät-
täjätkin, ja lukivat kuin Raamattua, tavallisele ihmiselle kirja oli bestseller, jonka pää-
gangsteri on apuhoitaja. Olipa kirja mainittu eräässä palkkaneuvottelu-
tilaisuudessa apuhoitajille miinukseksi."

Suomen apuhoitajaliiton puheenjohtaja Salme Pihl.



APUHOITAJALEHTI 11/1982

Nyt on aika

- Pelata SuPerin peliä ja selvittää, mikä ammattiosastotehtävä sinulle sopisi:
<https://super.leadfamily.com/tule-mukaan-toimimaan>
- Otaa seurantaan
@nuorisuperilainen Instagramissa.
- Osallistua ammattiosaston syyskokoukseen ja vaikuttaa ensi vuoden toimintaan.
- Päivittää omat työpaikka-, sähköposti- ja muut yhteystiedot OmaSuPerissa, liiton verkkosivuilla tai SuPer-lehden palvelulomakkeella.
- Suosittelaa SuPeria tämän talven valmistuville lähihoitajille ja kahmia kasapäin Superlahjakortteja.

RISTIKKORATKAISU 10/2022

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

PERUSTARVE

Syyskuun ristikkokisan voitti
Elmeri Vantaalta.
Lämpimät onnittelut!

Lämpöinen tuotepalkinto SuPer-lehden Facebook-sivusta tykkäneille

SuPer-lehden Facebook-sivusta tykkäneiden kesken arvottujen tuotepalkintojen voittajat ovat Jori Laukaalta, Miia-Mari Savonlinnasta ja Taru Turusta. Onnittelut! Käy tykkäämässä SuPerin Facebook-sivusta, arvomme tykkääjien kesken tässä kuussa kaksi kotimaista Superyellowin merinovillapipoa! Tykkää Facebook-sivustamme ja voit olla yksi voittajista!



KOKOUSHUTSUT

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 kokouksuissa mainituista asioista

Haukiputaan ao 230 syyskokous 24.11. klo 18 ravintola Wanha Mestari Navetassa, Kirkkotie 6, Haukipudas. Ilmoittautumiset Kati Söddölle numeroon 040 554 8884 tai sähköpostilla super230@superliitto.fi.

Helsingin varhaiskasvatuksen ao 814 sääntömääräinen syyskokous 29.11. klo 18 Itäkeskuksen Finnino, Sali 4. Sitovat ilmoittautumiset 21.11. mennessä osoitteeseen johanna.hyrske@hel.fi Kokouksen jälkeen katsomme elokuvan.

Hyvinkää ao 802 sääntömääräinen syyskokous pidetään 30.11. klo 17 alkaen, Ravintola Paakari Puusti (Kauppalaankatu 7, Hyvinkää). Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 21.11. mennessä super802@superliitto.fi.

Ikaalisten ao 626 sääntömääräinen syyskokous + pikkujoulet ke 16.11 klo 18 Kauppilan matkailutilalla (Kauppilankatu 2, Ikaalinen). Sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot Tarjalle viestinä 040 593 8561 ma 7.11. mennessä. Ota mukaan N-kirjaimella alkava paketti.

Järvenpään ao 804 sääntömääräinen syyskokous pidetään 17.11. klo 18 Ravintola Huilassa, Järvenpäässä. Buffetrucokailua varten sitovat ilmoittautumiset osoitteeseen super804@superliitto.fi 7.11. mennessä. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä valitaan ao:n puheenjohtaja ja hallitus kaudelle 2023–2024.

Jyväskylän ao 413 sääntömääräinen syyskokous keskiviikkona 16.11. klo 18. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokous- ja muut asiat. Kokouksessa valitaan ammattiosastolle hallitus. Kokous pidetään NKKY-tiloissa (Puistotie 4, Jyväskylä). Sitovat ilmoittautumiset 11.11. mennessä puheenjohtaja Hanna Matilaiselle hanna.m.laitinen@jyvaskyla.fi tai numeroon 050 528 2550. Ilmoittautuessasi ilmoitathan erityisruokavaliot kokoustarjoiluja varten. Mahdolliset peruutukset tekstiviestillä.

Kainuun Yksityissektorin ao 200 sääntömääräinen syyskokous 25.11. klo 18. Sara's Catering (Rajakatu 1, Kajaani). Kokouksen

sessä käsitellään henkilövalintoja v. 2023. Kokouksen jälkeen tarjolla jouluruoka. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 7.11. mennessä Eilalle 044 217 4870 tai super200@superliitto.fi. Ruokailun omavastuu 10 €. (Ilmoita myös mahdolliset ruoka-allergiat) Maksu tilille FI94 5760 0320 1397 68. Jos tuot 5€:n pikkujoululahjan, saat myös itse lahjan.

Kuusamon ao 204 sääntömääräinen syyskokous järjestetään pe 18.11. klo 17. Toimintakeskus Otava (Maaseläntie 34). Kokouksessa käsitellään syyskokouksen sääntömääräiset asiat ja valitaan puheenjohtaja ja hallituksen muut jäsenet seuraavalle kaudelle. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat 10.11. mennessä osoitteeseen super204@superliitto.fi. Arvomme 100€:n lahjakortin.

Lieksan ao 513 sääntömääräinen syyskokous pidetään perjantaina 25.11 klo 18. Hurlan Holvissa (Simo Hurlan katu 11). Ammattiosasto tarjoaa ruuan. Ilmoittautumiset viimeistään 20.11. sähköpostilla super513@superliitto.fi. Ilmoita myös allergiat/erityisruokavaliot.

Laukaa-Hankasalmi ao 416 sääntömääräinen syyskokous pidetään Melli-Ellissä (Keskustie 28, Hankasalmi) ke 23.11. klo 16.30 alkaen. Arvontaa. Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi elina.manninen@hankasalmi.fi 13.11. mennessä.

Lohjan ao 806 sääntömääräinen syyskokous pidetään 22.11. klo 18. Ravintola Amarissa Lohjalla (Laurinkatu 31–33). Buffetrucokailu. Käsittelemme sääntömääräiset asiat, toimihenkilövalinnat v 23–24 sekä täydennysvaalit luottamusmiehen valinnasta hyvinvointialueelle. Ilmoittautuminen vain sähköpostitse 31.10–13.11 välisenä aikana superloija806@gmail.com, ilmoitathan samalla allergiat.

Maaselän ao 205 yleinen syyskokous ja jouluruokailu pidetään Kartanohotelli Saaressa perjantaina 25.11. klo 18 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määrämät asiat. Ruokailu kokouksen jälkeen. Ilmoittautumiset ma 21.11. mennessä Jaanelle 045 139 5514. Tervetuloa mukaan!

Nurmijärven ao 807 sääntömääräinen syyskokous 30.11. klo 18 Kotorannassa (Kotorannantie 74 Kiljava, Nurmijärvi). Ilmoittautumiset ja allergiat 20.11. mennessä: pipsa.sainio@keusote.fi Kokous tarjoiluista vastaa ammattiosasto.

Peijaksen ao 823 sääntömääräinen syyskokous järjestetään to 1.12. klo 17. Rantatupa, Kuusijärvi, Vantaa. Ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 25.11. mennessä, super823@superliitto.fi ilmoita myös ruokarajoitukset.

Posion ao 113 syyskokous 25.11. klo 18 alkaen Valkean Peuran Valtakunnassa. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen

jälkeen pikkujoulet. Ao järjestää kuljetuksen kylältä mennessä tullen. Sitovat ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi viimeistään 13.11. viestillä 044 973 0037/Marika Malkki.

Pöytyän seudun SuPer 643 ao sääntömääräinen syyskokous ti 29.11. klo 17.30 Pitoriihi (Turuntie 568, Riihikoski). Esillä sääntömääräiset asiat. Ruokailun riittävyyden varmistamiseksi SITOVAT ilmoittautumiset super643@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0500 741 356 (Kirsi).

Raahen seudun ao 214 syyskokous 7.12. klo 18 Fregattisalissa (Kirkkokatu 28) ja kokouksen jälkeen joulubuffet Raahen Hoivissa. Ilmoittautumiset kotisivujen kautta viimeistään 28.11.

Riihimäen ao ry 615 syyskokous. Aika: 23.11. klo 18. Paikka: Teatterihotelli Riihimäki (Hämeenaukio 1). Käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Buffetrucokailu, kahvi/tee. Sitovat ilmoittautumiset sekä erityisruokavaliot Heli Kiviharjulle 18.11. mennessä sähköpostitse heli.kiviharju@gmail.com.

Suupohjan ao 311 sääntömääräinen syyskokous 18.11. klo 18 Toron Kievarissa Kauhajoella. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, hallituksen varsinaisten ja varajäsenten valinta. Muistetaan myös eläkkeelle jääneitä jäseniä. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot sihteerille 7.11 mennessä 050 358 6333.

Tampereen ao 631 syyskokous järjestetään ti 22.11. klo 17 Scandic Hotel Koskipuistossa (Koskikatu 5). Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 § mukaiset syyskokousasiat. Kokouksessa myös suoritetaan ammattiosaston puheenjohtajan, hallituksen varsinaisten sekä varajäsenten valinta, ja Tampereen kaupungin palvelukseen jäävien pääluottamusmiehen sekä varapääluottamusmiehen valinta. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset puheenjohtajalle super631@superliitto.fi tai Sanna-Maria Katja 040 487 8276. Tervetuloa mukaan!

Tuusulan ao 809 sääntömääräinen syyskokous pidetään 22.11. klo 18 ravintola Zapatassa Järvenpäässä. Kokouksen jälkeen ruokailemme yhdessä. Ammattiosastosi maksaa max. 50€ arvoisen ruokailun ja lisäksi yhden ruokajuoman. Tee ruokavaliotasi ravintolan listalta ja kerro se ilmoittautumisen yhteydessä tekstiviestillä Suville 040 773 5772. Ilmoittaudu mukaan viimeistään pe 18.11. Tervetuloa!

Uudenkaupungin seudun ao 608 syyskokous 1.12. klo 18. Paikka: Lammintalo (Lammintie 59, Rautila). Esillä sääntömääräiset asiat sekä henkilöstövalinnat kaudelle 2023–2024. Sitovat ilmoittautumiset 24.11. mennessä Tero Malholle tekstiviestinä 040 708 9705.

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____



100+

JÄSENETUA SUPERILAISELLE



-30%

Flamingo Spa
Flamingo Spa

Aikuisten kylpylä

Kiireettömyyttä arkeen

Flamingo Spa Aikuisten kylpylä on lumoava yhdistelmä hyvinvointia, hyvää oloa ja viihtymistä. Aisti arjen kiireetön ja mieltä tyynnyttävä hiljaisuus. Nauti ainutlaatuisesta tunnelmasta, erilaisista saunoista sekä pulahda upeisiin altaisiin. Mukavaa yhteistä tekemistä löydät Flamingo Span puolelta niin lukuisista vauhdikkaista liukumäistä kuin villivirrasta, hyppytorneilta ja aktiiviltaan Wibit -radalta.

flamingospa.fi

30% alennus SuPerin jäsenkortilla paikan päällä ostetuista normaalihintaisista sisäänkäyntilipusta (ma-to).

apomera

-15%

Seerumia talveen

Apomera verkkokaupan laajasta valikoimasta löydät tuhansia tuotteita ihonhoitoon ja hygieniaan, suun ja hampaiden hoitoon, vitamiinit ja lisäravinteet sekä itsehoitotuotteita ja apuvälineitä terveyden tueksi. Suosittuja tuotemerkkejä ovat mm. Eucerin, Vichy, La Roche-Posay, CCS, Ekulf, Scholl ja Weleda.

apomera.fi

15 % alennus normaalihintaisista tuotteista. Alennuskoodi löytyy Oma SuPerista.



-15%

image
wear

Mukavuutta päivään

VIRE-mallisto on erilaisiin hoitotyön tarpeisiin suunniteltu, joka luo valmiuden hyvään työpäivään. Yhdessä alan ammattilaisten kanssa kehitetty mallisto ja tuotteissa on panostettu erityisesti joustavuuteen, istuvuuteen, toiminnallisuuteen ja kestävyys – ulkonäköä unohtamatta. imagewear.fi

15% alennus normaalihintaisista tuotteista myymälöistä sekä verkkokaupasta SuPerin jäsenkortilla.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

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 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 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 Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- 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

JÄSENYYSIASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-to 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
- jäsenyssihteeri 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 LOUHIVARA

FRAMÅT STÄRKTA AV YRKESSTOLTHET

Ftt stort tack till alla medlemmar som deltog i den längsta arbetskonflikten i SuPers historia. Det var ingen lätt väg att gå. Var och en som arbetar inom branschen märkte säkert att de separatersättningar för skiftbyte och övertidsarbete som arbetsgivaren betalade var verkligen höga, och därmed mycket lockande, trots stridsåtgärderna. Det är egendomligt att de pengarna fanns, dock fanns de inte till alla.

Nu är det dags att blicka framåt. Ge dig själv uppskattning, du är ju en viktig och kunnig yrkesperson. Vårt lands politiker har lovat alla medborgare hälsovård samt tillräcklig, rättidig och människovärdig socialvård och social service. Till allt detta behövs arbetsinsatser av SuPer-medlemmarna. Från riksdagens håll blev det bevisat, om än genom den egendomliga tvångsarbetslagen, att utan vårdare går landet sin undergång till mötes.

SuPer riktar blicken mot framtiden och intressebevakning är ständigt i fokus, ty det är den som vi i förbundet hela tiden koncentrerar oss på och för alla medlemmars bästa. Intressebevakningen börjar redan vid utbildningen, dess varaktighet och omfattning. Och på arbetsplatserna försvarar vi vårdarens arbetsuppgifter. Hur arbetsgiva-

ren beaktar nya kunskaper och fortbildning, hur de syns i arbetsbeskrivningen och i uppskattning av arbetet? Intressebevakning är ett långsiktigt arbete och det måste vi fortsätta med.

Varför någon börjar studera inom social- och hälsovårdsbranschen eller småbarnspedagogiken? Orsaken är ofta att man vill ta hand om, lära ut och hjälpa. Branschens attraktionskraft uppstår av att man vill göra något gott för medmänniskan. År 2018 gjordes ändringar i utbildningen men de träffade inte riktigt mitt i prick. Mycket av utbildningen skedde på arbetsplatserna, men arbetshandledarna fick ändå inte mer tid till att utbilda. Orsaken är helt klar: Det är fortfarande brist på arbetstagare. Av detta följer att studeranden blir omedelbart arbetstagare i stället. Det är en svår ekvation när arbetet blir allt mer komplicerat och att lära sig nytt är en absolut förutsättning för kompetens och yrkeskunnande. Vi har själva konstaterat att SuPer-medlemmarna har skyldighet och rätt att utveckla sin yrkeskompetens för kundens och sin egen skull. Kompetens måste även utvecklas så att den motsvarar det för-

ändrade arbetslivet och arbetslivet måste ta i beaktande den förändrade utbildningen.

SuPer-medlemmarnas roll är att vara medlemmar i ett multiprofessionellt team. Vi producerar effektivitet och produktivitet med vår yrkeskompetens, och då blir arbetet givande och intressant. Målet måste vara att alla arbetstagares yrkeskompetens tas till vara och den ska inte inskränkas med hittepå-regler som organisationen har skapat, utan tvärtom, man ska uppmuntra utveckling av yrkeskompetensen. Även arbetstiderna har en stor betydelse. Alla vet att när man får påverka egna arbetstider så ökar arbetstillfredsställelsen.

Samtidigt ökar även effektiviteten och produktiviteten i arbetet, och som bonus även arbetshälsan.

**BRANSCHENS
ATTRAKTIONSKRAFT
UPPSTÅR AV ATT MAN
VILL GÖRA NÅGOT GOTT
FÖR MEDMÄNNISKAN.**

Silja

LEDARE

MOT NYA TIDER

Det är sällan november har känts som en ny-start, att något har avslutats och det är dags att se mot nya tider. Men i år, efter rekordlånga förhandlingar och stridsåtgärder, känns det så. Ute är det mörkt och blötsnön öser på, men kommunsektorn har fått ett nytt kollektivavtal och det är bra för vårdarna. Det löser inte alla problemen inom branschen, och som det brukar gå till i förhandlingar och överenskommelser, faller tyvärr inte slutresultatet alla i smaken, men nu är riktningen absolut den rätta och vi har arbetsro på arbetsplatserna.

Förhandlingsrundan, dess stormar och efterdyningar, synliggjorde vårdarbristen och uppskattningen av vårdarnas arbete i diskussioner kring matborden och blev även förstasidesstoff i kvällsnyheterna. Under den gångna hösten fick vårdarna en dos av frisk yrkesstolthet och mod att försvara sina rättigheter. En utbildad och för samhället livsviktig yrkeskår, som i årtal fått höra att den bara består av armar och händer och blöjbyten, fick denna höst sin röst hörd på ett nytt sätt. Det känns fantastiskt.

Efter den intensiva arbetsinsatsen kommer den mörka årstiden som ger utrymme att andas ut. November är också en månad för värmande drycker och yllesockor, choklad och myssoffa. Nu ska vi njuta av möjligheten att mysa i soffhörnan.



Personaldimensioneringen skjuts upp

Regeringen har beslutat att skjuta upp ikraftträdandet av personaldimensioneringen. I början av april höjs dimensioneringen till 0,65. Till den slutliga dimensioneringen 0,7 kommer vi upp i först i december nästa år. Den nuvarande dimensioneringen 0,6 nådde förra våren cirka 90 procent av enheterna.



Ökning av studieplatser, men var är studenterna?

Social- och hälsovårdsministeriet har föreslagit att personalbristen inom sote-branschen åtgärdas bland annat genom att öka utbildningsplatserna. Vad gäller till exempel närvårdarnas utbildning har ministeriet målet att upprätta ytterligare 5 000 studieplatser till och med år 2025. Enligt Utbildningsstyrelsens statistik hade utbildningen som leder till grundexamen inom social- och hälsovårdsbranschen 5 382 intagningsplatser men endast 3 549 nya studenter påbörjade sin utbildning.



Vårdarna är fria att byta arbetsplats

Det nya sote-avtalet förhandlat av SuPer och Tehy förbjuder arbetsgivarna att överenskomma ömsesidiga avtal som hindrar vårdarna att byta arbetsplats.

Avtal som förbjuder rekrytering har överenskommits åtminstone i större städer. I praktiken har avtalen hindrat vårdare som arbetar inom kommun eller samkommun att ta anställning hos ett privat företag. Rekryteringsförbuden har varit från några månader till ett år.

SuPer har inte exakt kunskap om hur vanliga avtalen är eftersom vetskapen om dessa har vi fått genom medlemmarna. Rekryteringsförbudet har ofta kommit som en överraskning för vårdarna när de sökt ett nytt arbete.

Rekryteringsförbuden har påverkat även vårdarnas löneutveckling eftersom de inte fritt har kunnat välja en arbetsplats.

Sote-avtalet som SuPer och Tehy har förhandlat är så vitt vi vet det första kollektivavtalet som förbjuder arbetsgivarnas rekryteringsförbud. Bestämmelsen gäller till och med den nuvarande avtalsperiodens slut våren 2025.



600 euro i coronaersättning

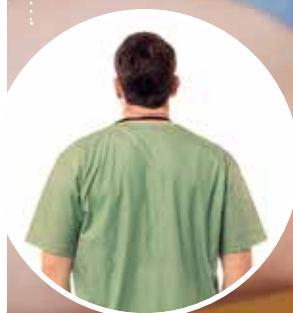
Sote-avtalet förhandlat av SuPer och Tehy är det första avtalet som garanterar en betydande, konkret ersättning för personal som våren 2020 vårdade coronapatienter.

Ersättningen har samband med speciella förhållanden under beredskapslagen där personalen exponerades för coronavirus, till exempel i vissa enheter inom specialistsjukvården och hemvården, inom effektiviserat serviceboende för äldre och i enheter för långvarig institutionsvård för äldre där bristfälligt skydd i början av pandemin gjorde att personalen exponerades för smittan.

Ersättningen utbetalas till över 10 000 vårdare. Beslutet gäller en stor grupp SuPer-medlemmar eftersom en stor del av förbundets medlemmar arbetar inom äldre- och sjukvården.

Villkoret för engångssumman är att arbetstagarens anställning har varat minst sju kalenderdagar under tidsperioden 13.3.–15.6. 2020 och att den anställda fortfarande har samma arbetsgivare i slutet av februari 2023. Överföring från kommuner till välfärdsområden vid årsskiftet avbryter inte anställningen.

Om man inte kommer överens om delning av ersättningen är det arbetsgivaren som avgör utbetalningen av engångssumman enligt överenskomna principer. Coronaersättningen utbetalas i mars 2023 i samband med löneutbetalningen.



SuPers förhandlare
Silja Paavola och
Anne Sainila-Vaar-
no är nöjda med
det nya kollektiv-
avtalet.



LÖNEJÄMSTÄLLDHET TOG ETT KLIV FRAMÅT I OCH MED DET NYA AVTALET

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD LEENA LOUHIVAARA

Med det nya avtalet får vårdarna ett eget löneprogram, coronaersättningar och förbättringar i arbetsförhållandena.

Efter långvariga förhandlingar godkände värdförbunden SuPer och Tehy medlingsbudet med vilket sote-branschens uppgifts-specifika löner höjs enligt fackförbunden med minst 17,3 procent under fem år. Med närvårdarens genomsnittliga månadslön betyder det en höjning från nuvarande 2 255 euro till 2 600 euro.

Avtalet som godkändes i oktober är ett komplement till det kollektivavtal som slöts inom kommunsektorn i juni. Enligt avtalet som slöts i juni höjs lönerna inom kommunsektorn cirka fem procent under fem år utöver de normala löneförhöjningarna. Vårdarnas avtal för med sig ytterligare sex procents höjning utöver det avtalade.

Enligt SuPers ordförande **Silja Paavola** visar slutresultatet att även arbetsgivarsidan har förstått vad vårdarbristen innebär.

– Vi har fått en mycket utmärkt lösning till vårdarbristen och jag betvivlar inte ett dugg att arbetsgivaren inte skulle använda dessa pengar förnuftigt. Vi fick in alla de textändringarna som man kan göra i ett kollektivavtal och som vi ville ha.

FÖRBÄTTRINGAR I ARBETSFÖRHÅLLANDEN OCH FRÄMJANDE AV ÅTERHÄMTNING

Utöver löneförhöjningar medför det nya kollektivavtalet många förbättringar i vårdarnas arbetsförhållanden på arbetsplatser som följer sote-avtalet.

Söckenhelgerna ska framledes ersättas med hela lediga dagar i stället för förkortad arbetstid delad på flera dagar som hittills har gällt vid periodarbete. Vårdarnas återhämtning vid periodarbete främjas även av flera tidsbestämda bestämmelser som nu blir permanenta; till

exempel måste arbetstagaren även i fortsättningen få minst två lediga dagar per vecka.

På arbetsplatser som tillämpar allmän arbetstid garanteras nu vårdarna en så kallad rask måltid, det vill säga en flexibel matrast vid sidan av arbetet, och matrasten förlänger inte längre den totala arbetstiden.

Viktigt är också att avtalet ger vårdarna en konkret ersättning på grund av att coronatiden drog ut på tiden. De som deltog i vården av coronapatienter våren 2020 får 600 euro som engångssumma. Detta gäller tiotusentals vårdare.

Avtalet förhindrar dessutom arbetsgivarna att sätta in rekryteringsförbud som har förhindrat enskilda vårdares löneutveckling och fri rörelse från en anställning till en annan.

LÖNEJÄMSTÄLLDHET

Förhandlingar om vårdarnas löner och arbetsförhållanden hade pågått sedan januari. På våren söktes enighet i hela kommunsektorns kollektivavtalsförhandlingar som leddes av dåvarande riksförlikningsmannen **Vuokko Piekala** och senare av förlikningsnämnden.

Övriga kommunsektorns organisationer, utom SuPer och Tehy, godkände i juni avtalet som baserade sig på förlikningsnämndens förslag. Värdförbunden ansåg då att det föreslagna lönebudet inte var tillräckligt högt och avtalet innehöll inte tillräckliga förbättringar gällande textändringar med vilka vårdarnas arbetsförhållanden och arbetstillfredsställelse förbättras.

Silja Paavola påpekar att vårdarnas löneförhöjning utöver räddning av sote-branschen även är en fråga om att främja lönejämställdheten.

– Lönegropan inom den kvinnodominerande branschen jämnades inte till med vårens avtal. Detta avtal som nu slöts är en samhällspolitiskt hållbar lösning med vilket lönejämställdheten tar ett kliv framåt.

Godkännande av medlingsförslaget återställde arbetsfreden på arbetsplatserna inom kommunsektorn. Alla stridsåtgärder som har varit i kraft, det vill säga förbud mot övertid och skiftbyte, förbud mot tillfällig överföring samt förberedelserna för massuppsägningar upphörde direkt. Det nya kollektivavtalet gäller till och med våren 2025. ■