

SUPER

12/2022



*Väittele
viisaasti
ja vältä
riitä*

MITÄ HOITAJAN
TÄYTYY TIETÄÄ
HYVINVOINTI-
ALUEISTA?

MUISTISAIRAAN
KÄYTÖSOIREET
KUORMITTAVAT

**ONKO PSYYKEN-
LÄÄKKEISTÄ APUA?**

**PARADOKSAALINEN
UNETTOMUUS**

AIVOJEN VIREYSTILA
HUIJAA UNIHÄIRIÖISTÄ

TV:STÄ TUTTU
SUPERNANNY PIA
PENTTALA KANNUSTAA
**"JOULUNA SAA OLLA
TERVEESTI ITSEKÄS"**

**NAISTENKLINIKAN
LASTENHOITAJA MINNA KUISMA**
"SYNTYMÄ ON VALTAVA IHME"

SUPER



24 Dialoginen johtaja arvostaa ja osallistaa työntekijöitä. Voiko hyvä esihenkilö kasvattaa hoitoalan vetovoimaa?



UUTISET

- 6 Hoitoalan työntekijöille kutsuja Linnan juhliin
- 7 Diakonissalaitos nosti hoitajiensa palkkoja
- 14 Kuinka paljon vuokratyö oikein maksaa?

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveysteksti!
- 54 Me olemme SuPer
- 58 Super työttömyyskassa
- 60 Superristikko
- 61 Parhaat palat
- 62 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 40 Hyvinvointialueet aloittavat toimintansa
- 42 Siirtyminen hyvinvointialueille – Mitä minun pitää siitä tietää?
- 44 Varhaiskasvatuksen ja neuvolan yhteistyö hyvinvointialueilla
- 56 Suora kysymys
- 66 Palvelukortti

46 Steinerpäiväkoti Pikku-Otavassa tärkeitä arvoja ovat kiireetön tunnelma ja luomukasvisruoka.



12

***”Ei ole olemassa
mitään sääntöjä, että
näin joulua kuuluisi
viettää.”***

*Supernanny
Pia Penttala*



36

Paradoksaalisesta
unettomuudesta
kärsivä tuntee
nukkuvansa liian
vähän.

ILMIÖT

- 24 Dialoginen johtaja jakaa vastuuta hoitajille
- 36 Paradoksaalisesta unettomuudesta kärsivä kokee nukkuvansa liian vähän
- 50 Riitoja on vähemmän, kun saa olla reilusti eri mieltä

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 65 Sydämellä Salla
Pieniä joulun ihmeitä
- 49 Anu Tevanlinna
Mikä tauoissa on niin vaikeaa?

AMMATTI



Lähihoitaja
Minna Kuisma

KANSIKUVA
Anna Autio

- 16 Naistenklinikalla lähihoitaja tukee vauvan ja vanhemman suhdetta
- 22 Pakko-oireeseen on kehitetty tehokas hoitomuoto
- 28 Muistisairaana käytösoireiden lääkehoito
- 46 Steinerpäiväkodissa aikuisen tärkein tehtävä on itsekasvatus

16

Vastasyntyneiden parissa työskentelevät hoitajat ovat joka työvuorossa suurten tunteiden ääressä.





Superilainen, tilaa itsellesi vuoden 2023 jäsenkalenteri!

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

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

*Hei
jäsen!*

Lue lisää:
superliitto.fi



SUPER
LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO

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

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

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

PÄÄTOIMITTAJA

Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

Mari Frisk 09 2727 9276
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Jenna Parmala 09 2727 9299

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Hanna-Kaisa Hämäläinen,
Mikko Käkälä, Tiiu Pohjolainen,
Salla Pyykölä, Maija Repo,
Marjaana Tunturi, Mikko Törmänen,
Antti Vanas, Matti Westerlund

PAINOS

80 600

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Mieleen jääviä ihmisiä

Meille hoitajille ihan tavallinen työpäivä on potilaille ainutkertainen kokemus. Minun työpaikallani ihmiset kokevat mahdollisesti elämänsä suurimmat tunteet, hyvässä ja pahassa.”

Tällaisia asioita pohdiskelee jutusamme lähihoitaja **Minna Kuisma**. Hän työskentelee Naistenklinikalla, hoitaa vastasyntyneitä ja heidän vanhempiaan.

Kohtaamisten herkkyyks, pienetkin sanat ja eleet, korostuvat vastasyntyneiden perheiden parissa. Samat asiat ovat hoitajan työssä läsnä, vaikka ei oltaisiakaan juuri synnytetty tai synnytty. Minä muistan kymmenen vuoden takaa päiväkodista lastenhoitaja **Annen**. Hän otti aamuisin lämpimän lempeästi unisen lapseni vastaan, hänen kanssaan oli helppo ottaa puheeksi henkilökoh-

taisetkin asiat. Kun itse toivuin leikkauksesta kipeänä ja sekavana, muistan sen sängyn vierellä käyneen hoitajan, hänen tarkat kysymyksensä ja hyvän huolenpidon. Muistan myös erään kotihoitajan tyynen olemuksen ja naurun. Hän kävi iäkkäiden vanhempiani luona joka aamu ja sanoi aina, että ei ole mitään kiirettä, kaikki toimet ehdittäin tehdä aivan rauhassa. Kysyin joskus, montako asiakaskäyntiä on tänään. 15, hän vastasi.

Hoitajat, heidän katseensa, sanansa ja eleensä, jäävät meille asiakkaille, potilaille ja omaisille mieleen. Joskus vuosikymmeniksi.

Jouluna muistellaan, tavataan muista ja ehkä herkistytäänkin. Toivon tänä jouluna kaikille lukijoille mieleen painuvia pieniä hetkiä ja kohtaamisia sellaisten ihmisten kanssa, jotka jättävät sydämeen jäljen.

elina.kujala@superliitto.fi



Hoitajat juhliivat Linnassa.



Itsenäisyyspäivää juhlitaan pandemia vuosien jälkeen taas Presidentinlinnassa. Juhlaan on kutsuttu tänä vuonna erityisesti terveydenhuollon ammattilaisia. Sotaveteraaneille ja lotille järjestetään Linnassa oma juhlatilaisuus itsenäisyyspäivää edeltävällä viikolla.



Diakonissalaitos nostaa lähihoitajien palkkoja reilusti

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

Lähihoitajien palkat yhdenmukaistuvat samaan palkkaluokkaan ensi vuoden alussa. Muutos nostaa palkkoja pysyvästi jopa sadoilla euroilla kuussa.

Päätöksen syynä on hoitajapula, sanoo valtakunnallisesti toimivan konsernin henkilöstöjohtaja **Mari Rautiainen**.

– Tällä hetkellä käydään todella kovaa kilpailua työntekijöistä. Meillä on asiakkaita, jotka tarvitsevat paljon tukea, ja haluamme, että tätä työtä on jatkossakin tekemässä ammattitaitoisia ihmisiä.

Lähihoitajien palkat yhdenmukaistetaan yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen palkkaluokkaan G22. Samalla siirrytään noudattamaan pääkaupunkiseudun palkkataulukkoa koko Suomessa. Se tarkoittaa ilman kokemus- ja muita lisiä noin 2 310 euron kuukausipalkkaa. Muutos nostaa lähi-

hoitajan palkkaa jopa noin 200 eurolla kuukaudessa.

Palkankorotus koskee yhteensä noin 1 700 lähihoitajaa ja ohjaajan nimikkeellä työskentelevää.

KANNATTAVA INVESTOINTI

Palkankorotusten kustannusvaikutus on Diakonissalaitoksen mukaan useita miljoonia euroja. Se on myös iso riski, sillä osakeyhtiöiden toiminnan on oltava kannattavaa. Päätös on henkilöstöjohtajan mukaan perusteellisesti mietitty.

– Henkilöstökulut ovat isoin menoerä, joten toki tämä vaikuttaa kannattavuuteen. Toisaalta ilman työntekijöitä meillä ei olisi toimintaa.

Tavoitteena on houkutella vakituisia työntekijöitä ja vähentää vuokratyövoiman käyttöä. Mari Rautiainen arvelee, että päätöksellä voi olla laajempia vaikutuksia sote-alan työntekijöiden palkkahiehytykseen.

– Hoiva-alan vetovoiman kasvattaminen on yhteinen asia, se on tärkeää koko Suomen kannalta. Jokaisen työnantajan tulisi miettiä sitä. ■

**MUUTOS NOSTAA
LÄHIHOITAJAN PALKKAA
JOPA 200 EUROLLA
KUUKAUDESSA.**

3X YSKÄNLÄÄKE

LÄHDE: TERVEYSKIRJASTO



HUNAJA

Hunajan sisältämä sokeri lisää liman eritystä ja poistumista, mikä voi helpottaa yskän oireita. Hunaja on antibioottista eli se tuhoaa mikrobeja. Hunajaa voi sekoittaa lämpimään nesteeseen tai imeskellä lusikasta.



VESIPIIPPU

Lämmin mehu tai mikä tahansa nielua ja kurkunpäästä kosteuttava neste voi auttaa yskään. Kurkkua voi kostuttaa myös höyryhengityksellä tai vesipiippuinhalaattorilla. Aptekeissa reseptivapaasti myytävien yskänlääkkeiden teho on vaatimaton.



LEPO

Lepo on tärkeää flunssan aiheuttaman yskän hoidossa. Yskää voi helpottaa makuuasennossa pysyminen, mutta sängyn päätyä kannattaa korottaa oireiden helpottamiseksi.

Oletko töissä joulunpyhinä?



"Kyllä. Vaihdan työpaikkaa ja päätin, että teen mielelläni jouluaattona työtä, tulee hyvä mieli ja kuitenkin ehdin viettää joulua myös perheen kanssa."

Isabella Kivelä, Tenhola

Kyllä



55%

- Yövuorot omasta toiveesta. Jouluna on erityinen tunnelma!
- Rahaa pitää saada, pyhälisät houkuttavat.
- Keikkalaisena, sovin jo lokakuussa työvuorot.
- Mielelläni. Asun yksin, enkä muutenkaan välitä joulusta.
- Pakko uhrautua, kun viime vuonna olin vapaalla. Kyllähän se tilipussissa tuntuu mukavasti.

Ei



45%

- Haluan viettää joulun perheen kanssa.
- Ensimmäisen kerran työurallani olen joulunpyhät kokonaan vapaalla. Mahtavaa!
- Terveysasema on suljettu jouluna.
- Meillä ollaan vuorovuosin vapaalla, ja nyt on vapaan joulun vuoro.

VASTAA JOULUKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 14.12. VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN KAKSI IITTALAN KASTEHELMI KYNTTILÄLYHTYÄ. MARRASKUUN ARVOTUN HAVIN KYNTTILÄPAKETIN VOITTI SIIRI TERVALAMMELTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Tammi-kesäkuussa 2022 oli
joka kuukausi keskimäärin



15 496
avointa työpaikkaa
lähihoitajille



MOSTPHOTOS

4 896
työtöntä tai
lomautettua
lähihoitajaa



LÄHDE: TEM TYÖNVÄLITYSTILASTOT



MOSTPHOTOS

Lähihoitajapula ei hellitä lähiaikoina

Osaavasta työvoimasta on suuri puute koko sote-alalla. Kaikkein eniten alalle kaivattaisiin lisää lähihoitajia. Työ- ja elinkeinoministeriön tuoreessa ammattibarometrissä pula-ammattien viidentoista joukkoon ovat nyt nousseet myös lastenhoitajat. Kahdesti vuodessa päivittyvässä ammattibarometrissä arvioidaan noin 200 ammatin kysyntä ja tarjonta lähitulevaisuudessa.



MOSTPHOTOS

Työnantajat haluavat vanhustyöhön ammattilaisia

Työnantajat haluavat palkata ympärivuorokautisiin vanhuspalveluihin mieluummin sote-ammattilaisia kuin hoiva-avustajia. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa keskeisenä rajoitteena työnantajien mukaan oli se, etteivät hoiva-avustajat saa osallistua lääkehoitoon. Se nähtiin ongelmaksi työvuorojen suunnittelussa ja työnjaossa. Esteinä nähtiin myös hoiva-avustajien puutteellinen osaaminen tai kielitaito. Suurin este hoiva-avustajien palkkaamiselle oli työnantajien mukaan se, ettei heitäkään ole saatavilla.

Hoivalaitoksissa sattuu yhä enemmän työtapaturmia

Yksityisellä terveys- ja sosiaalipalvelualalla sattui viime vuonna yhteensä 6 155 työpaikkatapaturmaa, mikä on noin 8 prosenttia edellisvuotta enemmän. Tapaukset lisääntyivät eniten ympärivuorokautisen hoivan yksiköissä. Hoivalaitoksissa joka kolmannen työtapaturman syy oli väkivalta. Tiedot ilmenevät tapaturmavakuutuskeskuksen tilastoista.

ROBERTIN PILAPIIRROS



Lähihoitaja, vaikuttavaa ja ihmisläheistä työtä.



SUPER

KANSALLINEN LÄHIHOITAJAPÄIVÄ 27.1.2023

KLO 13–15

**WEBINAARI LÄHIHOITAJAN
MONINAISESTA TYÖSTÄ
KUVIN JA SANOIN**

*Onnea lähihoitaja!
Juhlitaan yhdessä.*



TEENA LOUHIKKA

KOHTI UUTTA JA VALOAA

Olemme menossa kohti valoa ja joulua, ja sen jälkeen on aika laittaa tämä vuosi pakettiin. Uutta päin!

Vuosi 2023 tulee olemaan isojen muutosten aikaa. Muutokset eivät tapahdu heti ja yhdellä rysäyksellä, mutta niitä on tulossa ja muutoksiin varaudutaan mahdollisimman hyvin. SuPer tekee yhteistyötä eri tasoilla. Tavoitteenamme on aina jäsentemme sopimus- ja ammatillinen edunvalvonta, unohtamatta koulutusta. Muutoksia tulee ja me muutamme sen mukana, tuleen ei voi jäädä makaamaan.

Tämä vuosi on ollut ikimuistoinen kaikilta osin. On ollut ylä- ja alamäkiä, mutta moni päätös on vienyt superilaisten asioita kohti parempaa. Hoitajien työtä arvostetaan usein juhlapuheissa. Nyt on tullut aika realisoida puheet, sillä hoitajapula on edelleen totta. Korjaamiseen on nyt annettu vermeet ja välineet. Ministerivetoisissa työryhmissä on käyty isoja keskusteluja. Kaikissa niissä on todettu asiat, mitä pitää tehdä. Se on vain tekemistä vaille valmis.

Te tiedätte, että asioita on hoidettava ihmisläheisesti, vaikuttavasti ja tuloksellisesti. Jokainen suomalainen tarvitsee hyvinvointipalveluja ja ne täytyy järjestää potilasmaailman lapsiturvallisuudesta edellä. Sen takia on tärkeää, että työpäiväkoilla kuunnellaan työntekijöiden ajatuksia työnjaosta tai työnkuvasta.

Hyvinvointiyhteiskunnassa hoitoa ja apua tarvitsevien ihmisten on ikään katsomatta saatava heille välttämättömät palvelut. Se juuri on superilaisten työtä: hoito, kuntoutus, tilanteen seuranta ja siihen reagoiminen, kasvatus ja ohjaaminen, mutta myös rinnalla kulkeminen. Superilainen tekee kokonaisvaltaista, ihmisläheistä ja vaikuttavaa työtä.

Varhaiskasvatuksessa työn tavoitteena on, että lapsi saa oman ikätasonsa mukaista ja kasvua tukevaa hoitoa, ohjausta, opetusta sekä yhdessäoloa. Silloin superilaisten työnkuvan tulee olla juuri tätä päämäärää tukeva.

SUPERILAINEN TEKEE KOKONAISETVALTAISTA, IHMISLÄHEISTÄ JA VAIKUTTAVAA TYÖTÄ.

Kun mietimme koko hoitotyön eettöstä ja etiikkaa, niin kannattaa muistaa, että lähihoitajan lupauksessa sanotaan: ”Lupaamme tukea ihmisen kasvua ja kehitystä, toimintakykyä ja omatoimisuutta sekä edistää terveyttä ja hoitaa sairaita. Lupaamme pitää huolta apua tarvitsevista, ehkäistä syrjäytymistä, lievittää inhimillistä kärsimystä elämänsä alusta kuolemaan saakka.”

Se lupaus tiivistää sen kokonaisvaltaisen hoito- ja kasvatustyön, jota teemme.

Ihanaa joulukuuta sinulle.



"TÄRKEINTÄ ON OMIEN ARVOJEN MUKAINEN JOULU"

TEKSTI MARI FRISK KUVA MIKKO KÄKELÄ

Televisiosta tuttu Supernanny ja lastensuojelun ammattilainen **Pia Penttala** toivoo, että ihmiset soisivat itselleen ja muille erilaisia tapoja viettää joulua.

1 Onko sosiaalinen media lisännyt joulupaineita?

On ihan selvää, että vuosien saatossa some on vaikuttanut tosi paljon siihen, että ihmisillä nousee tarve tehdä hyvin harmoninen ja ihmiselämästä epärealistinen jouluku. Lapsille jouluaatto on kuitenkin samojen tunteiden täyttämä päivä kuin mikä tahansa arkipäivä. Lapset ovat jouluaattonakin onnellisia, nälkäisiä ja kiukkuisia.

Vanhempi voi tuntea pettymystä siitä, että lapset eivät osaa näyttää kiittollisuuttaan heille järjestetystä joulusta. Se kiittollisuus näkyy myöhemmin, kun he ottavat perinteitä lapsuuden jouluistaan.

Jouluna on lupa terveeseen itsekkyyteen. Oma tapaa olla läheisten kanssa ei tarvitse joulun takia muuttaa ja yrittää esittää jotain muuta. Ei tarvitse kokoontua yhteen, jos se ei tule luonnostaan. On ok soittaa tai laittaa viestiä sukulaisten kesken, toivottaa hyvää joulua ja todeta, että nähdään taas, kun sen aika on.

Pia Penttala

- Erityistason psykoterapeutti ja lastensuojelun ammattilainen.
- Tunnetaan Suomen Supernannyna.
- Penttala on julkaissut useita kirjoja, tuorein niistä on *Suomen Supernanny – Lempeämpää perhe-elämää* (Into Kustannus 2022).

Ei ole olemassa sääntöjä, että juuri näin joulua kuuluisi viettää. Ei tarvitse toimia niin kuin somessa tai naapurissa. Jokaisella täytyy olla mahdollisuus – myös jouluna – tuntea omissa nahoissaan hyvää oloa, vasta silloin sitä pystyy levittämään muillekin.

2 Miltä joulustressi tuntuu ja miten se näkyy?

Kireytenä, tulee sellaisia kurkua kuristavia tunteita. Tehdään hirveästi asioita, mutta ei keskitytä mihinkään. Ajatellaan, että joulun alla kuuluu leipoa torttuja, askarrella kortit, viettää glögi-iltoja tai että hyvän vanhemman leiman saa vasta, kun tekee piparkakkutalon.

Kun tekee vähemmän, voi paremmin asettua sen tekemisen äärelle ja olla läsnä, silloin jouluku menee mieleen ja syntyy se joulumieli.

3 Miten tasapainoilla perheessä erilaisten joulunviettoivojen kanssa?

Yksi haluaa ison sukujoulun, toinen oman perheen rauhaa, kolmannelle uskonnolliset perinteet ovat tärkeitä... Ei ole tavatonta, että tahtotilat ovat erityyppisiä perheen sisällä, siksi kannattaakin pitää joulupalaveri riittävän ajoissa.



Yhteisestä keskustelusta voi tehdä jopa jouluperinteen. Kun joulupalaverissa käydään läpi kaikkien toiveet, tulee jokainen kuulluksi ja päästään konsensuskeeseen siitä, miten meidän perheemme viettää joulua tänä vuonna. Siinäkin ei ole mitään väärää, että ydinperhe on osan pyhistä omilla tahoillaan.

4 Miten kohdata "jouluttaja"?

Jos perheessä on jouluintoilija, joka haluaa käydä joka ikisen kaapin läpi, se hänelle suotakoon. Tässäkin korostuu auki puhumisen merkitys. Jouluintoilija ei voi vaatia samaa muulta perheeltä, mutta häntä ei saa dissata.

Helposti käy niin, että se, joka ei ole niin innokas, pitää toisen joulupuuhastelua hössöttämisenä ja kommentoi sitä pilkallisesti. Väheksyminen voi olla alitajuista ja taustalla voi olla omia ikäviä kokemuksia joulusta.

Vaikka innostus voi tuntua itsestä liioitellulta, anna tilaa toisen tarpeel-

le höystättää joulua ja kiitä, että ihaanaa, kun teet.

5 Lahjoihin liittyy odotuksia niin saajilla kuin antajilla, miten ehkäistä pettymyksiä?

Lahjatoiveet herättävät risti-riitaisia tunteita. Vanhempi voi kokea lapsen toiveet liian kalliina, mutta silti haluaisi mennä niitä kohti. Lahjatoiveiden rajaaminen on hyvää kasvatus- ta lapsille.

Häälahjalistat ovat jo arkea, vastaan lahjatoivelistan voi tehdä myös niille sukulaisille, jotka haluavat muistaa lapsia jouluna. Listoja voi askarrella yhdessä. Kun lapsi saa valita paperit, kynät ja tarrat, tunnelma virittyy positiivisesti. Samalla voi jutella, että joulu on paljon muutakin kuin lahjojen saamishetki, eikä kukaan ehdi leikkiä 20 uudella lelulla. Lahjatoivelista on myös kaunis tapa osoittaa esimerkiksi isovanhemmille, että emme halua väheksyä teidän intoanne ostaa lahjoja, mut-

ta emme halua vuorata kotiamme materiaalilla.

Lelulaatikko on hyvä käydä läpi ennen listan laatimista. Lapselle voi antaa kassin ja opastaa häntä keräämään huoneestaan rikkinäiset ja sellaiset lelut, joilla ei enää leikitä. Luopuminen on vaikeaa, mutta kannustuksella lapsi oppii, ettei aina voi saada kermaa kerman päälle. Lapsi pääsee näin myös vaikuttamaan itse. Samalla on mahdollisuus iloisiin jälleennäkemisiin, kun kohtaa ne rakkaimmat langanpätkät, jotka ovat hautautuneet lelulaatikkoon.

6 Joulu pilalla, jos tulee riitaa - onko?

Ei ole. Joulunakin pitää saada elää juuri niillä tunteilla, mitä on. Joulukaan ei ole vain se 24.12. kl 12–22, vaan monta päivää. Se, että riidellään maltillisesti, mökötetään ja päästään yli, ei pilaa kenenkään joulua.

VUOKRATYÖN KALLIS HINTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Kunnat käyttävät yhä enemmän rahaa vuokratyön ostamiseen. Sote-alalla henkilöstöä vuokrataan, koska vakituisia työntekijöitä ei saada. Silti osa työvuoroista jää täyttämättä.

Kuntaliiton tilastojen mukaan kunnat ja kuntayhtymät käyttivät viime vuonna vuokratyön ostamiseen 438 miljoonaa euroa. Se on 90 miljoonaa euroa enemmän kuin edellisenä vuonna ja lähes kaksi kertaa niin paljon kuin viisi vuotta aikaisemmin. Kunnat käyttävät vuokratyövoimaa yleisimmin sosiaali- ja terveysalalla.

Vuokratyön käyttö tulee työnantajalle kalliiksi. Useiden arvioiden mukaan vuokratyön hinta on kaksinkertainen tai 2,5-kertainen verrattuna oman työntekijän palkkaamiseen. Pohjan-

maan hyvinvointialueen johtajan **Marina Kinnusen** mukaan kustannukset voivat olla vieläkin suuremmat.

– Viime kesänä vertailimme kustannuksia kymmenen työntekijän osalta. Hinta oli kolminkertainen omiin työntekijöihin verrattuna.

Vakituisen henkilöstön ja vuokratyön kustannusten tarkka vertailu on vaikeaa. Työnantaja maksaa omasta työntekijästä kuukausipalkkaa ja työnantajakulut. Vuokratyöntekijästä ei mene suoraan työnantajakuluja, mutta vuokratyötä välittävät yritykset ottavat oman osuutensa. Joissakin tapauksissa työnantajan ja vuokrafirmojen vä-

lissä on yhteishankintayritys, joka niin ikään ottaa oman osansa.

Nopeasti yleistyneellä vuokratyövoiman käytöllä on myös inhimillinen hintansa: se pahentaa entisestään alan henkilöstöpulaa. Vakituiset työntekijät kuormittuvat, kun yhä suurempi vastuu töistä kasautuu heidän harteilleen. Vaihduvat sijaiset on perehdytettävä tehtäviinsä, eikä heillä aina ole samaa osaamista, esimerkiksi voimassa olevia lääkelupia, kuin vakituisilla.

SUUNTA ON VUOKRALLE

Vuokratyön tekeminen houkuttaa ymmärrettävästi niitä hoitajia, joiden elämäntilanteeseen se sopii.

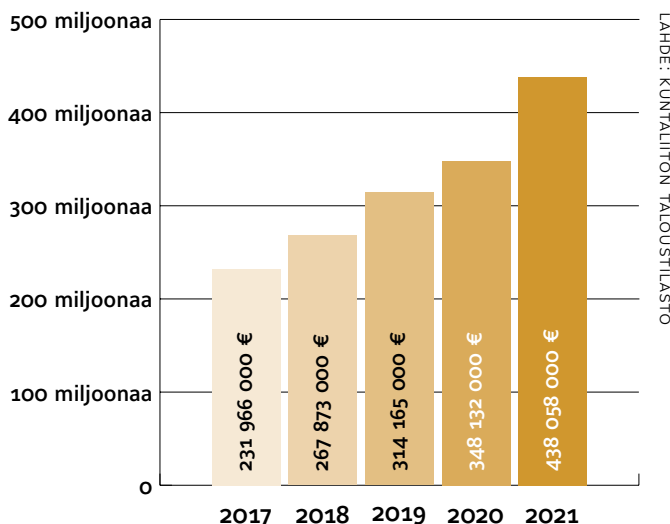
Työntekijälle käteen jäävä summa voi vuokratyössä olla jonkin verran suurempi. Useat henkilöstövuokrausyritykset ilmoittavat lähihoitajan tuntipalkaksi noin 16–18 euroa. Päälle maksetaan vähintään lakisääteinen yhdeksän prosentin lomakorvaus. Kun lomakorvaus maksetaan rahana, lomapäiviä ei kerry.

Vuokratyön teettäminen voisi kunnille olla yksi strateginen keino hallita työvoiman saatavuutta, ja parhaimmillaan

**KUNNAT OSTIVAT
VIIME VUONNA
VUOKRATYÖVOIMAA
438 MILJOONALLA
EUROLLA.**



Kuntien ja kuntayhtymien työvoiman vuokrauksen kulut



suunnitelmallinen vuokratyö voi johtaa pysyvämpiin työsuhteisiin. Vuokratyö antaa työntekijälle mahdollisuuden kokeilla erilaisia työpaikkoja ja tutustua työyhteisöihin ennen vakituisen suhteen solmimista. Samalla työnantaja välttää raskaalta – ja varsinkin epäonnistuessaan kalliilta – rekrytointiprosessilta.

Tällä hetkellä suunta on kuitenkin päinvastainen: moni lähihoitaja on siirtynyt vakituisesta työstä vuokratyöhön tai harkitsee sitä.

Ainakin suuremmissa kunnissa työntekijöiden siirtymistä on jopa yritetty estää henkilöstövuokrausyritysten kanssa tehdyillä rekrytointikielloilla. Uusi sotesopimus kieltää tällaiset työntekijän liikkumista rajoittavat sopimukset, ja nähtäväksi jää, lisääkö se hoitajien kiinnostusta vuokratyön tekemiseen.

MYÖS VUOKRATYÖNTEKIJÖISTÄ ON PULAA

Seure välittää vuokratyöntekijöitä pääkaupunkiseudun kuntiin ja HUSiin. Listoilla on 14 000 keikkalaista, joista noin 3 000 on lähihoitajia. Lisäksi on alan opiskelijoita ja jonkin verran sairaanhoitajia, jotka tekevät lähihoitajan töitä. Listalla on vaihtuvuutta jonkin verran, mutta vuokratyöntekijöiden kokonaismäärä on pysynyt samana viime vuosina.

Työntekijöiden tarve kasvaa nopeammin kuin siihen pystytään vastaamaan, sanoo Seuren johtaja **Maija Valkama**.

– Terveystieteiden työntekijätilanteesta on puhuttu vuosia ja yritetty ennustaa, miten se tulee muodostumaan. Varhaishkasvatus ei samalla tavalla ole ollut mukana keskusteluissa, mutta nyt siellä aletaan olla samassa tilanteessa.

Vuokratyöntekijöistä pyritään Valkaman mukaan pitämään kiinni kaikin tavoin ja heidän hyvinvointinsa panostetaan.

”HINTA OLI VUOKRATYÖNTEKIJÄN KOHDALLA KOLMINKERTAINEN OMAAN TYÖNTEKIJÄÄN VERRATTUNA.”

– Keikkalaiset äänestävät herkästi jaloillaan. He eivät mene uudestaan työpaikkaan, jossa kokevat tulleen kohdelluiksi huonosti.

Tänä syksynä lähihoitajia ja sairaanhoitajia on pääkaupunkiseudulla houkuteltu töihin kertaluonteisella rekrytointipalkkiolla, joka maksetaan vähintään kuukauden mittaisista työsuhteista. Kokeilu on yhä kesken, mutta Valkaman mukaan sen tulokset näyttävät jäävän odotetusta.

Kaikkia työvuoroja ei saada täytettyä vuokratyövoimalla Pohjanmaallakaan, sanoo Marina Kinnunen.

– Aikaisemmin oli todella kova lääkärinpula, nyt se on yhä enemmän myös hoitopuolella ja ihan kaiken kokoisissa

kunnissa. Työntekijöitä puuttuu jatkuvasti ja vuoroja joudutaan tekemään alimitoitettuna. Kannan suurta huolta siitä, että ihmiset eivät saa tehdä työtään niin hyvin kuin pitäisi.

SOTE-ALALLA ON AINA SESONKI

Pandemian aiheuttamaa poikkeusaikaa lukuun ottamatta sote-ala ei ole herkkä kausivaihteluille. Tilapäisen työvoiman tarpeen sesonkipiikkejä ei ole kuten esimerkiksi kaupan alalla, vaan työntekijöitä tarvitaan koko ajan ja paljon.

Kunnat vuokraavat henkilöstöä, koska niin on pakko tehdä: kunnilla on sote-alalla vastuita, jotka lain mukaan on täytettävä. Kun omaa henkilöstöä ei ole riittävästi eikä vapaisiin työpaikkoihin ole hakijoita, työvoimaa on ostettava – hinnalla millä hyvänsä.

HIDAS MUUTOS

Siirtyminen kunnista hyvinvointialueille ei tuo nopeaa muutosta tilanteeseen. Palveluiden tarve kasvaa entisestään ja työntekijöistä on yhä suurempi pula. Toisaalta hyvinvointialueilla työntekijäresurssia pystytään kohdistamaan tarkemmin sinne, missä tekijöistä on eniten pulaa, Marina Kinnunen sanoo.

– Haluan uskoa, että kun palveluiden järjestäjiä on vähemmän, tämäkin asia saadaan paremmin haltuun. Kun kuntarajat poistuvat ja henkilöstövolyyymi on suurempi, meillä on parempi mahdollisuus ottaa koppi tilanteesta.

Henkilöstökuluja voidaan saada kuriin sijaispooleilla eli hyvinvointialueen omilla, vakituisilla sijaisilla, jotka paikkaavat joustavasti sairauspoissaoloja ja lomiamia. Pooli turvaa sen, että sijaisia saadaan helpommin ja että he osaavat tehtävänsä.

Vuokratyövoiman käytön reippaalle vähentämiselle on kuitenkin vaikea nähdä vaihtoehtoa ennen kuin sen perimmäinen syy eli henkilöstöpula saadaan korjattua.

– Vuokratyön käytön tulisi olla suunnitelmallista. Silloin se toimii parhaiten ja on kustannustehokkainta. Jos vuokratyö on palvelu, johon nojaututaan yhä enemmän, olemme äkkiä selkällä seinällä vasten, Kinnunen sanoo. ■



HOITAJA ELÄMÄN ENSIHETKISSÄ

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT ANNA AUTIO

Minna Kuismalle työ Naistenklinikan vastasyntyneiden osastolla on toteutunut unelma. Yksi hoitajan tärkeimmistä tehtävistä on tukea vastasyntyneen ja vanhemman suhdetta.



Minna Kuisma ei ole enää levoton
lähihoitaja. "Tätä parempaa ei ole,
tämä työstä aion jäädä eläkkeelle."



Työ on ollut Minnalle kiinnostava tapa tutkia maailmaa. "Nyt osaan arvostaa esimerkiksi sitä, että saan valita ehjät ja puhtaat työvaatteet ylleni, syödä hyvässä lounasravintolassa ja nauttia työsuhte-educista. Tiedän, että sellaisia asioita ei kaikkialla saa. Esimieskokemus taas opetti minua olemaan parempi alainen. Tiedostan, mitä vastuuta ja vapauksia minulle kuuluu."

Puuskutus kuului jo kaukaa. Lähihoitaja **Minna Kuismäki**, 54, työmatkan keskeytti aamulla hirmuista vauhtia ohi pinkova mies. Tuore isä kiisi sisään Naistenklinikan pääovista.

– Katsoin ensin, että bussiinkos hän juoksee, mutta olisi pitänyt arvata, että meille.

Kiireiset isät ja pöllämystyneet isovanhemmat ovat aina olleet synnyttävien osastolla arkipäivää.

Minnan työpäivä on tänäänkin alkanut Naistenklinikan pohjakerroksessa

sijaitsevasta pukukopista, sieltä hän on suunnannut synnytysosastolle. Päivän aikana vastasyntyneiden hoitajalla tulee useasti asiaa myös kanslian tietokoneen ääreen ja maitohuoneeseen, jossa säilytetään vauvojen lisämaidot, luovutettu rintamaito ja korvikemaito sekä vauvojen ja äitien osastolla tarvitsemat lääkkeet.

Synnytysosaston käytävällä hoitaja toivottaa hyvää jatkoa pariskunnalle, joka lähtee kohti kotia, mukanaan pieni vauva kantokopassa. Minna on tänään työskennellyt lapsivuodeosaston hoitajana, potilaina on ollut neljä äitiä ja kolme vauvaa.

– Yksi vauvoista oli teho-osastolla, mutta saimme juuri tiedon, että hän pääsee nyt takaisin vanhempiansa luokse.

IMUOTETTA TARKISTAMASSA

Minnan kaulassa roikkuu stetoskooppi, se on tärkeä työväline lapsivuodeosastolla.

– Stetarit ovat aina mukana. Kun vauva saavuttaa tietyn iän tunneissa, tarkistamme vitalit, kuten sydämen lyöntitiheyden ja hengitystaajuuden. Lisätarkistuksia tehdään tietenkin aina, jos tulee pienintäkään tarvetta.

Kun Minnan työlistaan on merkitty tarkastushoitajan rooli, hän toimii lastenlääkärin työparina ja ottaa pienet potilaat vanhempineen vastaan lääkärin kanssa. Silloin hän asettaa lapsen läm-

pölampun alle tutkimuspöydälle ja antaa sokeriliuokseen kastetun sormen tämän imettäväksi.

– Näin tehdään, jotta vauva olisi mahdollisimman rento. Lääkäri kuulee tarkasti pienen sydämen sykkeen ja tarkastaa keuhkojen toiminnan.

Samalla Minna saa tuntuman vauvan imuotteesta, kielen liikkeistä sekä kitalaen muodosta. Näistä hän antaa tietoa lääkärille ja auttaa samalla vanhempia esimerkiksi imetysasennon vauvan suhteen.

– Tämä on tärkeä osa äidin ja lapsen suhteen tukemista. Vastasyntyneet ovat hyvin erilaisia. Vanhempien kanssa on hyvä keskustella siitä, miten heidän lapsensa imee rintaa ja miten esimerkiksi kitalaen yksilöllinen muoto vaikuttaa vauvan tapaan imeä.

Osaston käytävää kulkee hoitaja, joka työntää sängyssä vastasyntyneitä, kapaloituja kaksosia.

– Vanhemmat tarvitsevat levähdystauon, joten tuon nämä kaksi hetkeksi kansliaan nukkumaan, hoitaja toteaa.

PALUU UNELMATYÖHÖN

Naistenklinikalla lapset ovat nukkuneet viimeiset 30 vuotta samanlaisissa työneltävissä pedeeissä. Minna tietää tämän, sillä hän on edellisen kerran työskennellyt tällä osastolla perushoitajana 1990-luvulla. ►

Vastasyntyneen hakeminen synnytysosastolta tuntuu edelleen suurelta ihmeeltä.



Minnan vinkit hyvään työelämään

- Opettele olemaan toisen saappaissa, katsomaan asioita monelta kannalta.
- Johda itseäsi.
- Älä ota isompaa vastuuta kuin sinulle kuuluu.
- Huolehdi osaamisesi kehitymisestä.
- Muista, että ammatillinen it-seluottamus tarkoittaa, että on osattava myös kieltäytyä.
- Työ on niin sosiaalista, että on hyvä varata vapaa-ajalla aikaa yksinoloon.

Yliopistosairaalassa

- Hoitajien osaamista kehitetään esimerkiksi erilaisilla simulaatioharjoituksilla.
- Hoitajat pääsevät aina viimeisimmän tiedon ja tutkimuksen äärelle.
- Hoitajat ja lääkärit tekevät paljon tiivistä yhteistyötä.

**"SYNTYMÄ ON
MINULLE YHÄ
VALTAVA IHME."**

Kesäkuussa Minna saattoi loppuun päivitetyn lähihoitajan tutkinnon. Osaamisalana olivat lapset ja nuoret.





Minna on aiemmin tehnyt saattohoitoa. Nyt hän työskentelee syntymän parissa. "Syntymä ja kuolema ovat tietyllä tavalla saman asian eri käänköpuolet, molemmissa on läsnä lopullisuus ja ihme. Ja molemmissa tilanteissa on arvokasta, että vierellä kulkee kokenut hoitaja."

Minna kertoo tehneensä suoranaista surutyötä, kun sijaisuus vastasyntyneiden osastolla päättyi.

– Oli kamalaa joutua luopumaan vauvoista! Paluu Naistenklinikalle ei ollut mahdollinen, sillä silloiset vapautuneet perushoitajien ja lastenhoitajien virat korvattiin kättilöiden toimenkuvilla.

Kun unelmatyö ei jatkunut, Minna päätti kokeilla jotakin muuta. Hän työskenteli ulkomailla, koulutus- ja johtotehtävissä, maahanmuuttajatyössä yritysmaailmassa, erikoissairaanhoidossa,

kotihoiton esimiehenä ja varhaiskasvatuksessa.

Naistenklinikalle Minna palasi vuosi sitten, kun osastolle avattiin jälleen lähihoitajien paikkoja, ensin määrääkäsuuksia ja tänä vuonna ensimmäiset vakituiset työpaikat. Hänet vakinaistettiin lokakuussa.

Minnan lisäksi osastolla työskentelee viisi toisen asteen koulutuksen omaavaa hoitajaa ja kerrosta alempana sijaitsevalla lapsivuodeosastolla vielä muutama lisää: lähihoitajia, perushoitajia ja lastenhoitajia. Lisää todennä-

köisesti rekrytoidaan tulevaisuudessa.

– Tämä työ on minulle toteutunut unelma. Kun aloitin osastolla vuosi sitten, tapasin tutun lastenhoitajan 30 vuoden takaa. Hän muisti minut ja totesi, että viimeinkin pääsit tänne takaisin.

YÖN TÄRKEÄ HOITAJA

Yöllä synnyttäneiden osastolla on rauhallista, mutta usein huoneissa valvotaan. Tuoreiden vanhempien mielisä laukkaa kysymyksiä ja sitkeä huoli: onko minusta tähän? Siksi Minnan suosikkivuoroja ovat yövuorot.

– Usein yö tuo vanhempien pelot ja epävarmuudet pintaan. Silloin minä voin olla heidän tukenaan.

Juuri äidiksi tai isäksi tullut kaipaa vierelleen äidillisen hahmon, joka tarjoaa vastauksia kysymyksiin ja sopivan lempeää huumoria.

– Hyvä aito läheisyys voi syntyä pienen vitsailun avulla. Yhteinen nauru auttaa tunteita tulemaan esille. Ja aina täytyy muistaa, että perhehuoneessa on vauvan lisäksi kaksi muuta: aivan uutta ihmistä, isä ja äiti.

Jännite Minnan työssä syntyy siitä, että hänelle tavallinen työpäivä on samaan aikaan uusille vanhemmille ainutkertainen kokemus. Hoitajan on seurattava vanhempien tunteita her-



Maituhuoneeseen tulee asiaa monta kertaa päivässä.



"Lähihoitajana saan työskennellä puhtaasti perusasioiden lähellä, keskittyä olemaan ihminen toisen ihmisen rinnalla."

källä vaistolla. Äidin lohduton itku voi johtua esimerkiksi ristiriitaisista odotuksista ja paineista.

– Jos vauvan verensokeri laskee, eikä äidiltä tule maitoa, mutta täysimetystä ehdottomasti suositellaan, äiti voi kokea voimakkaan epäonnistumisen tunteen.

Usein tuoreet vanhemmat haluavat pitää Minnaan yhteyttä vielä kotiuutumisenkin jälkeen. Myös kiitosviestejä ja -kortteja tulee säännöllisesti.

– Tässä työssä olen sellaisen elämän ihmeen äärellä, että yhteys toiseen ihmiseen syntyy luonnollisesti.

SUURTEN TUNTEIDEN TYÖ

Minnan työpaikalla ihmiset kokevat usein elämänsä voimakkaimpia tunteita, hyviä ja pahoja.

– Hyväankin hetkeen voi mahtua paljon hyvin suuria, keskenään ristiriitaisia tunteita, onnellisuutta, häkeltymistä, pelkoa, iloa ja epävarmuutta.

Kun vauvan itku kaikuu käytävällä Minna tietää, että siellä lapsi yrittää kertoa jotakin.

– Tuoreille vanhemmille oman lapsen itku voi tuntua maailmanlopulta, mutta hoitajalle se antaa tärkeää tietoa lapsen tarpeista.

Pienen lapsensängyn päällä on ohjelappu: Vastasyntyneen elvytys. Minna toteaa, että syntymän kanssa työskennellessä myös kuolema tulee lähelle.

– Meillä voi olla pitkään rauhallista, asiat voivat sujua hyvin ja sitten yhtäkkiä taas tapahtuu, se on tämän työn luonne.

Jokaisen hoitajan työpaidan liepeessä roikkuu hälytyslaite, jolla saa kutsuttua vartijat omaan sijaintiin. Väkivallan uhkaa esiintyy ajoittain.

Vaikka työn tunteet eivät ole 30 vuodessa muuttuneet, moni muu asia on. Nykyään vanhemmilla on jo synnytysosalissa puhelin kädessä, sillä ainutlaatuinen hetki halutaan heti ikuistaa. Kenties puhelin auttaa myös tuomaan etäisyyttä järjestyttävään tilanteeseen.

– Syntymä on edelleen minulle valtava, käsittämätön ihme. Sitä on vaikeaa edes yrittää ymmärtää. Kun haen

lapsia synnytysosalista, ajattelen että on olemassa asioita, joille ei vain voi antaa sanoja, Minna toteaa.

ÄITI, HOITAJA, ISOÄITI

Minnan oikean käteen on tatuoitu sydän ja hänen ainoan lapsensa nimi. Tytär on juuri nyt raskaana ja Minna odottaa lapsenlasta syntyväksi jouluksessa.

– Olen yrittänyt tehdä mielessäni eroa hoiva-alan ammattilaisen ja isoäidin välille. Haluan antaa tyttärenti kasvaa äidiksi omassa tahdissaan. Ja tietysti sitten, jos hän tarvitsee minulta apua, olen viivana paikalla.

Oma äitiys ja tuleva isoäitiys ovat auttaneet Minnaa ymmärtämään vastasyntyneiden vanhempien tunnemyllyä.

– Haluan olla heille se vierellä kulkeva ihminen, joka muistuttaa, että tämä on teidän lapsenne ja teidän elämäenne, te löydätte itsestänne vastaukset vauvan parhaasta.

Minna toivoo tulevina vuosina työkavereikseen lisää lähihoitajia.

– Tämä on ihan paras työnkuva, sillä tämä on tavallista arkipäivää suurompi.

Hän vilkaisee sisään kanslian ikkunasta. Pienet kaksoset nukkuvat yhteisessä sängyssään syvää vauvanunta. ■

*Hymyile,
olet Turvassa.*

Suomen tyytyväisimmät asiakkaat Turvassa jo 11. kerran



Elämä tuo joskus eteen mutkia. Kaikkia kurveja emme pysty oikaisemaan, mutta teemme parhaamme, että kolhun sattuessa olet parhaassa mahdollisessa Turvassa. Sen vahvistaa myös EPSI Rating -tutkimus jo 11. kerran: vakuutusyhtiö Turvan asiakkaat ovat Suomen tyytyväisimpiä. Liity hymyilevien asiakkaiden joukkoon osoitteessa

turva.fi/turvaan



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110



PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ

Arviolta 2–3 prosenttia väestöstä eli noin 110 000–165 000 suomalaista sairastaa pakko-oireista häiriötä eli OCD:ta. Lapsuudessa tai nuoruudessa tyypillisesti alkava häiriö aiheuttaa pakkoajatuksia ja -toimintoja. Yleensä pakkoajatuksia kuten liian, onnettomuuksien tai sairauksien pelkoa, pyritään hallitsemaan pakkotoiminnoilla, esimerkiksi käsien pesemisellä, jatkuvalla tarkistamisella tai muilla toistuvilla toiminnoilla. Oireet vievät päivittäin paljon aikaa ja vaikuttavat potilaan elämänlaatuun ja ihmissuhteisiin.



Uusi tehohoito pakko-oireisiin

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Pakko-oireinen häiriö hallitsee elämää ja aiheuttaa paljon kärsimystä. Kesällä HUSissa aloitettiin uuden hoitomuodon kokeilu. Neljän päivän tiivishoito vaatii kävijältä sitoutumista. HUSin johtava psykologi **Hannamari Heino** kertoo, miten tehohoito toimii.

1. Uusi hoitomuoto on tiivis

Norjassa, Bergenin yliopistosairaalas-
sa kehitetty uusi altistushoitomuoto on intensiivinen, se kestää vain neljä päivää. Aikaisemmin häiriötä on hoidettu kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa jopa vuosia. Suomessa ensimmäinen Bergenin OCD-mallin mukainen hoito toteutettiin HUS-psykiatrian poliklinikalla kesäkuussa 2022 suomalaisten ja norjalaisten psykologien yhteistyönä. Tällä hetkellä selvitetään, miten hoitomalli soveltuu Suomen oloihin. Norjassa tulokset ovat lupaavia, kaksi kolmasosaa potilaista on ollut vuoden seurannassa oireettomia hoidon jälkeen. Bergenin OCD-hoito on kohdennettu vaikeimmin oireileville potilaille. Lievempiin häiriöihin on tarjolla muita hoitomuotoja kuten nettiterapiaa ja lääkohoitoa.

2. Miten hoitoon valmistaudutaan?

Potilaalla tulee olla mahdollisuus osallistua hoitoon koko neljän päivän ajan. Hoidon ajaksi tauotetaan muut psykososiaaliset hoidot. Potilaalle on hyvä kertoa, että keskeistä hoidossa on oma halukkuus toistuvasti altistua tilanteisiin, jotka tuottavat potilaalle ahdistuneisuutta. Bergenin hoitomalliin kuuluu myös tiedon tarjoaminen läheisille OCD:stä ja siitä, miten he voivat olla toipumisen tukena. Hoito toteutetaan poliklinikalla ja siellä, missä potilaan oireet esiintyvät, esimerkiksi potilaan kotona. Hoidon aluksi selvitetään pakko-oireen sisältö ja räätälöidään altistustehtävät potilaalle yksilöllisesti.

3. Miten hoito toteutetaan?

Terapia muodostuu ryhmätapaamisista ja yksilötyöskentelystä. Jokaisella potilaalla on neljän päivän ajan oma te-

rapeutti, jonka kanssa työskennellään aamusta iltopäivään. Ryhmätapaamisissa potilaat saavat tietoa pakko-oireisesta häiriöstä, oppivat altistustekniikan ja saavat vertaistukea. Tarvittaessa potilas voi olla terapian aikana yhteydessä terapeuttiin puhelimitse myös ilta-aikana. Altistusharjoittelun tavoitteena on tunnistaa pakko-oire, sen herättämä ahdistus ja harjoitella ehkäisemään toimintaa, johon pakko-oire yllyttää. Kun hoito onnistuu, esimerkiksi jatkuvasti käsiään pesevä ihminen voi pelosta huolimatta pestä kätensä vain kerran.

4. Milloin hoito on onnistunut?

Kun pakko-oireet vähenevät merkittävästi tai loppuvat kokonaan. Potilas on oppinut tunnistamaan pakko-oireet ja käyttämään hoidon aikana opetettua altistustekniikkaa itsenäisesti.



DIALOGINEN JOHTAJA LUOTTAU HOITAJIEN ASIAANTUNTIJUUTEEN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Yhteinen ongelmien ratkaisu voisi houkutella
alalle enemmän hoitoalan ammattilaisia.

Hoitoalalla pitävät yhä pintansa tiukkaa ammatillista arvojärjestystä korostavat perinteet, sanoo hoitotyön dialogisesta lähijohtamisesta väitellyt **Marjo Räsänen**.

– 1970-luvun sairaalajohtamisen tiukka arvojärjestys on vuosien varrella hellittänyt, mutta kaikista tuon ajan johtamiskulttuurin piirteistä ei ole päästy eroon. Hoitotyön lähijohtamisessa korostetaan yhä vahvaa hoitotyön osaamista, ei niinkään johtamisen asiantuntemusta.

Nykyään Suomessa voi jo koulutettua hoitotyön johtajaksi.

– Hoitotyön lähijohtajat ovat kuitenkin edelleen lähes aina taustaltaan hoitajia, ja hoitotyön osaamista arvostetaan osastonhoitajan työssä vähintään yhtä paljon kuin johtamisaamasta, akuuttihoiton yliopettajana Tampereen ammattikorkeakoulussa toimiva Räsänen selittää.

Substanssi- eli alakeskeisyys leimaa sairaaloiden johtamista kautta linjan. Monimutkaisia, valtavia rahasummia pyörittäviä sairaalaorganisaatioita johtavat yleensä lääketieteen osaajat, eivätkä suurten organisaatioiden johtamisen asiantuntijat.

RUTIINEIKSI KUIVAHTANUT TYÖ AJAA HOITAJAT ALALTA

Hoitotyön johtamista täytyisi Räsänen mielestä tarkastella siltä kannalta, mikä saisi hoitajat pysymään alalla. Dia-

logisen johtamisen keinoja ovat henkilöstön arvostaminen, osallistaminen ja motivaation parantaminen.

Dialogisessa lähijohtamisessa johtaja luottaa alaistensa asiantuntijuuteen. Johtamisessa korostuvat keskustelu, toisten kuunteleminen ja yhteinen ongelmien ratkaisu.

– Johtaja luo työille edellytykset, hoitajatiimit johtavat itse käytännön työtä. Tämä kaikki parantaa myös yksikön toiminnan tehokkuutta ja vaikuttavuutta, ja sitä kautta asiakastyön laatua.

TAVOITTEET TUTUIKSI

Dialogisessa johtamiskulttuurissa lähijohtajan tehtävänä on tuoda ja juurruttaa strategiset tavoitteet yksikköön, ja hoitajien tehtävänä on toteuttaa ne.

– Jollei johtaminen ole dialogista, työyhteisössä ei välttämättä tunneta työn tavoitteita. Tällöin työstä puuttuu tasalaatuisuus. Asiakkaat ja potilaat kokevat tilanteen niin, että toiminnan laatu vaihtelee sen mukaan, kuka kulloinkin sattuu olemaan työvuorossa, Räsänen kuvailee.

Kaikkia työpaikan uudistuksia ei yleensä voida toteuttaa kerralla. Tällöin lähijohtaja ja hoitajat yhdessä päättävät, mitkä ovat sen vuoden tärkeimmät uudistukset.

– Niihin satsataan, ja loput lykätään yhdessä sopien myöhemmäksi. Näin toimii dialoginen johtaminen.

Toista ihmistä arvostavalla johtamisella saadaan Räsänen sanoin jokaisen ▶

**VUODEN
TÄRKEIMMÄT
UUDISTUKSET
PÄÄTETÄÄN
YHDESSÄ.**

MEIDÄN PORUKALLA ON SAMA SUUNTA.



ihmisen sisäinen yrittäjäyys nousemaan. Se lisää palveluiden vaikuttavuutta ja tehoa ja koituu näin asiakkaiden parhaaksi.

– Henkilöstön voimavaroja ei saa hukata rutiininomaiseen tekemiseen. Kun tämä pidetään mielessä, löydetään mahdollisesti myös ratkaisuja hoito- ja hoivatyön nykyiseen pättitilanteeseen, Räsänen pohtii.

HELPPOA KESKUSTELUA

Hoitotyön lähijohtaja voisi tulla Räsäsen mielestä myös hoitoalan ulkopuolelta.

– Dialogisessa johtamisessa johtajan tärkein tehtävä on osallistaa työntekijät niin, että kaikkien ideat ja oivallukset saadaan tehokkaasti työyhteisön käyttöön. Alakohtaisen osaamisen sijaan lähijohtamisen keskiössä voi tällöin olla johtamiseen liittyvä osaaminen, Räsänen sanoo.

Olennaista on, että hoitaja voi ideoida ja puhua työnsä kehittämisestä avoi-

mesti niin johtajan kuin koko työyhteisönkin kanssa.

– Jos keskustelu on helppoa puolin ja toisin, kyse on dialogisesta johtamisesta. Työmotivaatio paranee ja työhön sitoutuminen vahvistuu. Näillä eväillä hoitajat saadaan töihin ja pysymään siellä, olivatpa he sitten lähi- tai sairaanhoitajia.

Dialoginen johtaminen sopii Räsäsen mukaan erityisen hyvin monialaisiin työyhteisöihin.

– Mukana voi olla hoitajan lisäksi sairaalahuoltaja, toimintaterapeutti, sosiaalihoitaja ja lääkärikin. Tehdään dialogisella johtamisella siitä meidän oma porukka, jolla on sama suunta ja samat pyrkimykset, niin kaikkien työhyvinvointi paranee.

Johtamisopinnotkaan eivät välttämättä pätevöitä hyvään hoitotyön johtajuuteen, kun asiaa tarkastellaan dialogisen johtamisen kannalta.

– Dialoginen johtamiskulttuuri vaatii johtajalta sopivan koulutuksen lisäk-

si tietynlaista persoonallisuutta. Johtajan pitää haluta kehittää omia vuorovaikutustaitojaan ja kykyään ottaa vastaan palautetta.

NYT ON KEHITTÄMISEN HETKI

Dialoginen johtaminen ei ole vielä hoito- tai hoivatyön valtavirtaa. Pitkän uran terveydenhuollossa ja alan koulutuksen parissa tehnyt Räsänen näkee uusissa hyvinvointialueissa suuren mahdollisuuden kehittää hoitotyön johtamista.

– Hoitotyön johtamiskulttuurin kokonaisvaltaista tarkastelua tarvitaan. Täällä hetkellä on kuitenkin mahdotonta sanoa, tuleeko kehitys viemään pois päin vanhasta johtamiskulttuurista ja dialogisen johtamisen suuntaan. ■

VÄITÖSKIRJA: DIALOGINEN JOHTAMINEN
LÄHIJOHTAMISEN KOMPETENSSIEN KEHITTÄ-
JÄNÄ TERVEYDENHUOLLOSSA. TAMPEREEN
YLIOPISTO 2022.

JOHTAMISVALMIUDET
OLIVAT SEISKAN JA
KUUTOSEN TASOA.



Lääkärit eivät itsekään usko johtajankykyihinsä

Lääkärit johtavat sairaaloita siitä huolimatta, ettei ammattikunnan maine ole johtajuuden suhteen hääppöinen. Julkisessa keskustelussa lääkäreitä on usein syytetty huonoiksi johtajiksi, ja **Anne Kujalan** väitöstutkimuksen mukaan he ajattelevat niin itsekkin.

Hoitajataustaisten yliopistotutkinnon suorittaneiden esihenkilöiden kohdalla tilanne oli päinvastainen: Kujalan tutkimuksen mukaan he arvioivat itsensä muita paremmiksi johtajiksi.

Kujala tutki väitöksessään terveys- ja sosiaalialalla työskentelevien esihenkilöiden kykyä johtaa ammatti-

maisesti omia organisaatioitaan. Tutkimukseen osallistui vuonna 2014 yli neljäsataa opistoasteen, ammattikorkeakoulun ja yliopiston suorittanutta esihenkilöä.

Mielenkiintoista kyllä, hoitajataustaisten ja ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden esihenkilöiden joukossa oli eniten niitä, joiden johtamiskäyttäytymiseen kuului paljon autoritääristä eli ennakoimaton-ta johtamiskäyttäytymistä. Narsistista johtamiskäyttäytymistä esiintyi eniten hoitajataustaisten yliopistotutkinnon suorittaneilla. Heistä lähes joka kolmas oli sitä mieltä, että omien etujen ajaminen edellyttää työntekijöiden hyväksikäyttämistä.

Yleinen käsitys lääkäreistä huonoina johtajina ei sen sijaan saa tuloksista vahvistusta. Lääketieteen tohtorin tutkinnon suorittaneilla esihenkilöillä oli muita paremmat ammatti-johtamisvalmiudet.

Kouluasteikolla ammatti-johtamisvalmiudet olivat seiskan arvoiset lääketieteen tohtoritutkinnon, hoitohenkilöstön yliopistotutkinnon ja sosiaalialan tutkinnon suorittaneilla. Muilla arvosana jäi kuutoseen. ■

VÄITÖSKIRJA: ESIMIESTEN AMMATTIJOHTAMIS-
VALMIUKSIEN MITTAAMINEN VISUAALISELLA
KEHYSKERTOMUKSELLA – MURTUUKO MYYTTI?
VAASAN YLIOPISTO 2015

Monet oireet

Kun puhutaan muistisairaahan käytösoireista, tarkoitetaan muistisairauden aiheuttamaa haitallista muutosta käytöksessä tai tunne-elämässä. Käytösoire voi ilmetä esimerkiksi:

- masennuksena
- apatiana
- levottomuutena
- ahdistuneisuutena
- vaelteluna
- harhaisuutena
- persoonallisuuden muuttumisena
- uni- ja valverytmin häiriöinä

LÄHDE: MUISTILIITTO.FI

Käytöksen muutos vai käytösoire?

Muistiliiton neuvontakoordinaattori **Mailis Heiskasen** mielestä muistisairauksiin liitettävä termi "käytösoire" on sanana ikävä ja terminä jopa harhaanjohtava. Se mitätöi sairastuneen persoonaa ja tarpeiden ilmaisua.

– Muistisairas ihminen reagoi ympäristönsä tapahtumiin ja omiin sisäisiin kokemuksiinsa aivan kuten jokainen meistä. Reaktiot voivat tuntua käsittämättömiltä tai kiusallisilta, mutta ovat usein muistisairaalle itselleen järkeviä ja loogisia.

Heiskanen puhuukin "käytösoireiden" sijasta käytöksen muutoksesta ja haasteellisesta käyttäytymisestä.

Lääketieteessä muistisairauden käytösoire on vakiintunut termi. Toisinaan puhutaan myös neuropsykiatrisista oireista, joka viittaa oireitten aivoperäisyyteen ja korostaa käsitystä mielen ja aivojen erottamattomuudesta.

Aina ajan tasalla

• Masennukseen, ahdistukseen ja levottomuuteen voidaan tarvittaessa harkita mielialalääkitystä.

• Uni- ja valverytmin rikkonaisuuteen on käytettävissä uneen ja nukahtamiseen vaikuttavia lääkkeitä.

• Joskus ahdistuneisuuden, levottomuuden ja agitaation hoitoon käytetään antipsykoottista lääkitystä.

• Muistisairauksista Lewyn kapale- taudille tyypillinen piirre on toistuvat näköharhat, jotka voivat olla hyvin yksityiskohtaisia. Harha-aistimuksiin voidaan kokeilla antipsykoottista lääkitystä pienimpänä tehokkaana annoksena. Huomaa, että antipsykoottiset lääkkeet näyttävät kasvattavan aivoverenkiertohäiriön riskiä kolminkertaiseksi.

• Antipsykoottisen lääkityksen ei ole tarkoitus olla muistisairaalla pitkäaikaiskäytössä. Kaikki muistisairautta sairastavat ovat alttiita antipsykoottien sivu- ja haitta-vaikutuksille.

• Reseptit laaditaan lyhyelle ajanjaksolle. Lääkityksen vaikutusta ja jatkon tarvetta arvioidaan 3–6 kuukauden välein.

• Lääkärin tulee kyseenalaistaa lääkityksen indikaatio ja jatkaminen, sillä lääkityslistan ja käytössä olevan lääkityksen tulee olla ajantasainen ja vastata potilaan tarpeisiin.

LÄHDE: LARS KONTTISEN JA HELKA HOSIAN HAASTATTELUT

MILLOIN MUISTISAIRAS TARVITSEE PSYYKENLÄÄKKEITÄ?

TEKSTI TIJU POHJOLAINEN KUVA MOSTPHOTOS

Yli 90 prosentilla muistisairaista on jossakin sairautensa vaiheessa neuropsykiatrisia oireita.

Geriatrian erikoislääkäri **Helka Hosia** sanoo, että muistisairaalla käytösoireita tulee ja menee, ja ne muuttuvat. – Tilanne ei ole stabiili, eikä jatku sellaisenaan loputtomiin. Oirekuva muuttuu sairauden etenemisen myötä.

Käytösoireen hoitoon on olemassa paljon enemmän lääkkeettömiä vaihtoehtoja kuin pillereinä ja pistoksina otettavia lääkkeitä.

– Ensisijainen vaihtoehto on lääkkeetön hoito hoitotyön keinoin sekä oiretta aiheuttavien tai pahentavien, muiden tekijöiden hoito, Hosia sanoo.

Jos päädytään lääkehoitoon, yritetään ensin hoitaa itse muistisairautta. Vasta viimeiseksi turvaudutaan käytösoireiden oirelääkkeisiin.

Joskus käytösoire on muistisairauden ensimmäinen oire. Esimerkiksi Alzheimerin taudin alkuvaiheisiin voi liittyä masennus- ja apatiaoireita, jotka voivat ilmaantua jo vuosia ennen muistisairauden toteamista. Moni tyy-

pillinen oire, esimerkiksi levottomuus, vaeltelu ja aggressiivisuus, taas korostuu muistisairauden keskivaikeassa ja vaikeassa vaiheessa.

KIPU, NÄLKÄ VAI VILU?

Muistisairaahan käyttäytymiselle, kummallisellekin, on aina jokin syy. Haasteellisen käytöksen takana voi olla kipua, infektio, vilu, nälkä tai tunne, jota muistisairas ei pysty ilmaisemaan ymmärrettävällä tavalla.

– Käytösoireiden taustasyiden poissulkeminen on äärimmäisen tärkeää, kun ihminen ei muista tai osaa ilmaista esimerkiksi kipua, sanoo Terveystalon ikääntyneiden lääkäripalveluista vastaava lääkäri **Lars Konttinen**.

Käytösmuutoksen taustalla voi olla kivun lisäksi hyvin arkisia asioita kuten ummetusta tai virtsaumpea. Konttinen neuvoo seuraamaan, meneekö ruokaa ja juomaa elimistöön, ja tuleeko elimistöä vastaavia määriä ulos. Tai voisiko käytösoireen takana piillä matala verensockeri, nestevajaus, siitä aiheutuva päänsärky tai heikkouden tunne?

HÄLINÄ VOI TURHAUTTAA

Kun ruumiilliset syyt käytöksen muutokseen on suljettu pois ja hoidettu, mietitään seuraavaksi ympäristön vaikutuksia, esimerkiksi provosoivia ääniä.

Käytöksen muutoksen voi laukaista pienikin asia: hälinä, vieraat asiat tai muutokset. Usein ennakoiminen auttaa. Palvelutalossakin muistisairaahan huoneeseen koputetaan ennen sisään tuloa ja kysytään lupa asennon korjaamiseen.

Muistisairaalle tuttukin ihminen voi olla tapaamiskerralla uusi. Kohtaminen saattaa laukaista pelkoa, levottomuutta tai aggressiivisuutta. Omaisten, lääkärin tai hoitajan voi myös sekoittua muistisairaahan mielessä ikäviä muistoja nostattavaan ihmiseen menneisyydestä, ja aiheuttaa käytöstä, joka vaikuttaa oudolta.

Muistisairas saattaa kokea hoitavan tai auttavan kosketuksen uhkaavana.

Lars Konttinen sanoo, että on keskeistä arvioida, ymmärtääkö ihminen hoitotoimia. Moni asiakas yrittää varjella omaa koskemattomuuttaan viimeiseen asti. Hoitotoimien yhteydessä aggressiivinen käytös saattaa nousta taistele tai pakene -refleksin tapaan.

– Vaikka muistilääkkeet ovat muistisairauksien ensilinjan lääkehoitoa, vaikuttavat ne myös käytösoireisiin. Lääkityksellä pyritään ylläpitämään tiedonkäsittelyä ja hahmotuskykyä. Yksi asia, mihin muistilääkityksellä pyritään, on että ihminen käsittäisi oman tilanteensa – asiakas ymmärtäisi, että ammattilaiset, jotka häneen kajoavat, ovat pitämässä huolta esimerkiksi asiakkaan hygieniasta.

Käytösoireen taustalla voi myös olla yksinkertaisesti turhautuminen ja joskus myös käytössä olevien lääkkeiden haittavaikutus. ■

LupaKanta-DIGISOVELLUS

- tallentaa yksikön lääkehoitosuunnitelman
- tallentaa ja käsittelee lääkehoidon koulutusten todistukset, näyttöjen dokumentit ja lääkeluvat paperittomasti
- mahdollistaa lääkärin sähköisen hyväksynnän lääkelupiin ja lääkehoitosuunnitelmiin



LupaKannan käyttökustannukset ovat edulliset, soveltuu siis myös pienille työyksiköille. Sovelluksen kautta voi tilata koulutuksia ja se myös muistuttaa työyksiköitä, milloin työntekijän lääkelupa vanhenee. **LupaKantaan** on ostettavissa erikseen **vastuulääkäripalvelut** lääkehoitosuunnitelmien ja lääkelupien hyväksyntää varten. Tiedustelut ja **LupaKannan** työpaikkakohtaisten videovälitteisten esittelyjen pyynnöt toimisto@proedu.fi, puh. 050 323 3009.

UUSIA KOULUTUKSIA – NYA UTBILDNINGAR

- **Lääkehoidon näytöt** (myös lähihoitaja voi toimia näytön vastaanottajana), Maija Pirttijärvi, farmas. LHKA, sairaalafarmasian erityispätevyys
- **Sydän- ja verisuonisairauksien lääkehoito**, Saija Leikola prov. FaT
- **Teoretiska grunderna i läkemedelsvård**, Veronica Granlund, farmas.
- **HCI-läkemedelslov**, Veronica Granlund, farmas.
- **Grunderna i barns och ungdomar läkemedelsvård**, Veronica Granlund, farmas.

- **Trygg medicinering av äldre och dementa**, Veronica Granlund, farmas.

- **Lasten ja nuorten lääkehoidon perusteet**, Maija Pirttijärvi, farmas. LHKA, sairaalafarmasian erityispätevyys

Annamme kiinteähintaisen tarjouksen koulutuksista ja LupaKannasta vuoden 2025 loppuun saakka. Lääkehoidon lupa-koulutukset, lääkehoidon osaamisen varmistaminen ja lääkehoidon osaamisen ylläpito.

Koulutusten hinnat, sisällöt ja ilmoittautumiset verkkosivuillamme, www.proedu.fi, toimisto@proedu.fi tai puh. 050 323 3009



SUPER

SuPer palvelee juhlapyhien aikaan

Liiton puhelinvaihte on suljettu 23.12.–1.1.
Päivystykset palvelevat 27.–29.12. klo 9–13.

Päivystysnumerot ovat:

- Edunvalvontayksikkö, kuntasektori 09 2727 9160
- Edunvalvontayksikkö, yksityissektori 09 2727 9171
- Ammatillinen edunvalvonta 09 2727 9170
- Jäsenyksikkö 09 2727 9140

Super työttömyyskassan puhelinpalvelu
on suljettu 6.12., 23.12., 26.12. ja 6.1.

MIKÄ TAUOISSA ON NIIN VAIKEAA?

Jos jätän työpäivän tauot väliin, huomaan sen, mistä tauotusta koskevat tutkimuksetkin kertovat: Tauottomuus vie keskittymiskyvyn ja häsellys lisääntyy. Työn laatu, tehokkuus ja vapaa-aikakin kärsivät. Tiukkatahtisen työpäivän jälkeen on vaikea saada itsensä mitään irti.

Riittävästi tauotetun työpäivän aikana vire sen sijaan pysyy yllä ja töiden jälkeen on energiaa myös muuhun kuin sohvalle makaamiseen. Se sysää käyntiin jaksamiselle myönteisen kierteen, sillä mielekkäät vapaa-ajan tekemiset tukevat elämäntyytyväisyyden lisäksi palautumista. Seurauksena energiaa on työssä seuraavanakin päivänä.

Taukojen hyödyistä ja teoreettisesta yksinkertaisuudesta (eli ”lopeta työt ja tee jotain, mikä siirtää ajatukset toisalle”) huolimatta en varmasti ole ainoa, jolta tauko jää ainakin joskus väliin. Käytännön ja teorian väliin mahtuu nimittäin liuta sisäisiä ja ulkoisia esteitä.

Yksilön sisäiset esteet ovat esimerkiksi töiden parissa pidättelevää velvollisuudentuntoa, syvää uppoutumista ja innostusta tai pelkoa siitä, näkevätkö muut taukoilijan laiskana. Ulkoiset esteet taas ovat kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä, arjen toimintamalleja sekä asenteita eli taukokulttuuria ja -käytäntöjä.

Taukokulttuuria kuvaa se, kannustetaanko huilihetkiin vai paheksutaanko häntä, joka kiireen keskellä julkeaa käyttää vartin kahvin ja iltapäivälehden parissa. Onko tauolle ylipäätään mah-

dollista irrottautua ja pääseekö tauolla eroon työpaikan hälinästä? Käytäntöjen taustalla vaikuttaa työn mitoitus ja sen taustalla muun muassa työolot ja palkkaus, jotka vaikuttavat työvoiman saatavuuteen.

Taukoihin tiivistyykin moni nykyajan työelämän keskeinen kipupiste: kiire, resurssoinnin haasteet, talouspainneet ja yksilön kyky johtaa hyvinvointiaan näiden ristipaineissa. Niin yksinkertaisessa asiassa kuin vartin kahvitauossa on oikeastaan kyse paljon kompleksisemmasta kokonaisuudesta kuin hengähdyshetkestä.

Pikaratkaisua, joka varmistaisi aina ja kaikille riittävät tauot, ei ole. Mutta toiveikkausta luo se, että yhä enemmän ymmärretään taukojen olevan työnteekijöiden vaatimuksen sijaan myös työnantajan etu. Taukomyönteisyys lisääntyy ja asennemuutos on polttoainetta käytäntöjen kehittämiseksi.

Muistetaan myös, että vaikka käytännöt olisivat kunnossa, joskus on itsestä kiinni, tuleeko tauko pidettyä. Tätkin kolumnia kirjoittaessani jätin väliin useammankin kahvitauon ja söin lounaan tekstintuoton lomassa. Joskus tauottomuus on oma valinta. Eikä aina huono sellainen. ■

ONKO TAUOLLE MAHDOLLISTA IRROTTAUTUA,
PÄÄSEKÖ TAUOLLA EROON TYÖPAIKAN
HÄLINÄSTÄ?





Jumpan sijasta sänkyyn

Seksillä on tutkitusti paljon terveysvaikutuksia. Askeleita ei juuri kerry, mutta sydämen syke kiihtyy ja mieliala kohoaa. Amerikkalaisista 71 prosenttia on sitä mieltä, että seksi on oikeastaan treeni ja 10 prosenttia myöntää tärkeitä jälkikäteen urheilukellosta, että paljonko kaloreita paloi aktin aikana.

HEALTHLINE.COM

TIESITKÖ?

Ihmisen pääkallo muodostuu **22** luusta.

HEALTHNEWS.COM



Hapankaali hoitaa mieltä

Hapattamalla valmistetut sekä paljon prebiootteja sisältävät ruoat tukevat suoliston monipuolista ja tervettä mikrobikantaa, ja sen seurauksena myös vähentävät stressioireita. Suoliston, mielenterveyden ja aivojen yhteys on viime vuosina herättänyt paljon kiinnostusta, ja suoliston mikrobikannalla on osoitettu olevan yhteys muun muassa mielialaan, unen laatuun ja nyt myös stressiin.

Fermentoimalla eli hapattamalla valmistettuja ruokia ovat esimerkiksi hapankaali, kimchi, kombucha-juoma sekä viili ja muut hapanmaitotuotteet. Prebiootit taas ovat hiilihydraatteja, usein kuituja, jotka eivät imeydy, vaan edistävät hyvänlaatuisten bakteerien eli probioottien kasvua suolistossa. Esimerkiksi sipulit, kaali, omena, banaani, maa-artistokka ja kaura sisältävä paljon prebiootteja.

Tutkimuksen tulokset julkaistiin tiedelehti *Molecular Psychiatry*ssa. Irlantilainen tutkijaryhmä on selvittänyt 15 vuotta suoliston mikrobikannan ja stressin yhteyttä.

MEDICALNEWSTODAY.COM



Juoksulenkillä kahvilan kautta?

Kahvimukillisen jälkeen jalka saattaa nousta jumpassa ketterämmin, sillä maltillisina annoksina kofeiini voi parantaa aerobista urheilusuoritusta.

Vesipulloa ei kannata kuitenkaan oikopäätä vaihtaa kahvitermariin. Vaikutukset eivät ole kovin merkittäviä ja tutkijat arvioivat, että kofeiinista on enemmän haittaa kuin hyötyä ainakin, jos kahvia kaataa sisuksiinsa pannukaupalla. Liikuntasuoritus ehkä parantuu, mutta kyytipoikana kofeiinista saattaa saada sydämentykytyksiä ja nukahtamisvaikeuksia.

Jos juoksulenkkiinsä haluaa vauhtia kofeiinista, tutkijat suosittavat pitäytymään noin kolmen milligramman annoksessa painokiloa kohti. 70-kiloiselle tämä tarkoittaa paria kahvimukillista.

UUTISPALVELU DUODECIM

5 syytä rakastaa DIGIPAASTOA

1. Digipaasto hoitaa mieltä. Useissa tutkimuksissa on todettu masennuksen, ahdistuksen ja yksinäisyyden yhteys runsaaseen sosiaalisen median käyttöön. Englannissa tehtiin viime vuonna tutkimus, jossa 61 osallistujaa eli viikon ilman somea. He kaikki raportoivat huomattavasta mielialan parantumisesta ja sosiaalisten suhteiden virkistymisestä.

2. Lakko älypuhelimesta pistää liikkeelle. Aikuinen käyttää puhelintaan 2-4 tuntia päivässä. Välittömiä vaikutuksia kehoon ovat kumaran asennon aiheuttamat niska-hartiakivut, päänsärky ja silmien kuivuminen.

3. Saatat nukkua paremmin. Älylaitteet häiritsevät nukkumista monella tavalla. Näytön valo voi vaikuttaa vuorokausirytmiin ja siirtää nukahtamista. Selailtu sisältö harvemmin rauhoittaa, vaan päinvastoin nostaa vireystilaa. Nukuttuja tunteja on sitä vähemmän, mitä myöhempään sängyssä selaa puhelinta. Arvosta omaa untasi ja jätä älylaite makuuhuoneen ulkopuolelle.

4. Ihmissuhteesi parantuvat, kun laitat ne puhelimen edelle. Älylaitteiden käyttö aiheuttaa yhä useammassa parisuhteessa riitoja. Viime vuonna tehdyssä amerikkalaistutkimuksessa selvisi, että mitä enemmän ihminen kullutti aikaansa Instagramissa, sitä tyytymättömämpi hän oli omassa parisuhteessaan.

5. Digipaasto on aika helppo toteuttaa! Poista sosiaalisen median sovellukset puhelimestasi. Seuraa ja rajoita puhelinaikaasi Android-puhelimen Digitaalinen hyvinvointi- tai Applen Ruutuaika-sovelluksella. Laita Älä häiritse-tila päälle ja sulje puhelin kokonaan silloin, kun voit.

MEDICAL NEWS TODAY, TERVEYSKIRJASTO.FI, PPSYKOLOGIALEHTI.FI



”Viha voi olla moottori ja elämän energiaa, kun tarvitset muutosta.”

PSYKOLOGI RIIKKA LEINONEN
INSTAGRAMISSA
@PSYKOLOGI_RIIKKAANNA



Vihannesvihjailu ei auta

Jos näet lounasruokalan seinällä kuvan salaattista, lisäätkö kuvan innoittamana vähän enemmän vihreää lautasellesi? Todennäköisesti et, eikä lisää moini muukaan.

Suomalaisessa tutkimuksessa todettiin, että ruokailijat kyllä huomasivat terveyttä edistävään syömiseen kannustavat vihjeet, mutta ne eivät parantaneet ihmisten ruokavalintoja lounasravintolassa. Sen sijaan (vähemmän yllättäen) ruoan valintaan vaikutti eniten syöjien mielestä se, miltä ruoka näyttää tai maistuu.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



”Sankareita ovat myös kaikki he, joille toisten hoitaminen on työ. He auttavat vaaria hoitamaan mummuaan ja hoitavat mummua sitten, kun vaari ei enää pysty. Ja kun vaari itse tarvitsee hoitajaa, nämä ihmiset ovat myös häntä varten.”

TOIMITTAJA SINIKKA PYLKKÄNEN

LAPIN KANSA 21.11.

Vertailu

Vuonna 2020 Suomeen tuotiin

36 200
joulupuuta.

Niistä suurin osa tuotiin Tanskasta.

Suomesta vietiin

21

joulupuuta.

Ne vietiin Norjaan.



TILASTOKESKUS



**PIRISTYSTÄ ARKEEN
AINUTLAATUISILLA ELÄMYKSILLÄ**

SOMETHING ROTTEN! JOTAIN MÄTÄÄ!
Järjettömän hauska musikaali

MINÄ, TELLERVO
Näytelmä sisäisestä vallankumouksesta

ROUVA C.
Rohkea ja siksi vaarallinen

Katso koko ohjelmisto
www.lahdenkaupunginteatteri.fi

LIPUT 0600 30 5757 (1,53 €/min+pvm)
Ryhmämyynti (03) 752 6000 • www.lippu.fi

LAHDEN
KAUPUNGINTEATTERI



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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
1/23	9.12.2022	4.1.2023
2/23	13.1.2023	1.2.2023
3/23	10.2.2023	1.3.2023
4/23	10.3.2023	5.4.2023




Hei jäsen!
Tarkista tietosi
Oma SuPerissa!

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 henkilö-, jäsenyyss- 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.



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

*SuPer toivottaa
rauhallista joulua*

KAIKILLE JÄSENILLEEN JA YHTEISTYÖKUMPPANEILLEEN!

Olemme tänä vuonna lahjoittaneet joulutervehdyksiin varatut rahat **Pelastakaa Lapset ry:lle** ja **HelsinkiMissiolle**. Pelastakaa Lapset ry:n joulukeräyksellä tuetaan kotimaan vähävaraisia lapsiperheitä ja syrjäytymisvaarassa olevia lapsia. HelsinkiMission lahjoituksella autetaan jouluna yksin jääneitä: tuella mahdollistetaan maksutonta apua sitä eniten tarvitseville nuorille, ikäihmisille, lapsiperheille ja erityisryhmille.



SUPER



Mitä paradoksaalinen unettomuus on?

Paradoksaalisessa unettomuudessa ihminen yliarvioi nukahtamisviiveensä ja aliarvioi unensa keston. Objektiiivisesti mitattuna uni on keskimäärin vain puoli tuntia lyhyempi kuin hyvin nukkuvien uni.

Vaikka ihminen tuntee nukkuneensa hyvin vähän, hän on päivällä virkeä. Tunne nukkumattomuudesta voi silti aiheuttaa huolta ja vaikuttaa arkielämän toimintoihin siinä missä muutkin unettomuuden lajit.

Paradoksaalinen unettomuus ei lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä, mutta masennuksen kehittymisen riski on yhtä suuri kuin muilla unettomuuspotilailla. Ahdistuneisuutta on jopa enemmän.

Unen kokemisen häiriö on tyypillinen kroonisesta unettomuudesta kärsivillä, mutta sitä esiintyy myös terveillä. Unettomuuspotilaista 10–50 prosenttia kärsii paradoksaalisesta unettomuudesta.

Lähde: Katinka Tuiskun ja Anniina Norrkniivilän luento paradoksaalisesta unettomuudesta Unilääketieteen päivillä 2022.

Paradoksaalisen unettomuuden hoito

Ensisijainen hoitomuoto on kognitiivinen käyttäytymisterapia. Tavoitteena on unettomuutta tuottavien ja ylläpitävien toimintamallien muuttaminen.

Paradoksaalisesta unettomuudesta kärsivät hyötyvät yleensä psykoedukaatiosta eli siitä, että he saavat perusteellista tietoa unettomuudesta. Objektiiiviset mittaustulokset oman unen määrästä ja laadusta voivat helpottaa paradoksaaliseen unettomuuteen liittyvää ahdistusta.

Omaan kuntoon suhteutettu, kohtuullisesti kuormittava liikunta lisää unen määrää ja parantaa unen laatua uni-häiriöstä riippumatta.

Lääkityksellä voidaan tarvittaessa nostaa unesta havahutumisen kynnyistä, syventää unta ja lievittää ahdistusta.

Lähde: Katinka Tuiskun ja Anniina Norrkniivilän luento paradoksaalisesta unettomuudesta Unilääketieteen päivillä 2022.

AIVOJEN VIREYSTILA HUIJAA UNIHÄIRIÖISTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Paradoksaalisesta unettomuudesta kärsivä ihminen tuntee nukkuvansa liian vähän. Kun unen määrä mitataan, se on kuitenkin lähes sama kuin normaalisti nukkuvilla.

Paradoksaalinen unettomuus on tavallinen osa unihäiriöiden oireistoa, kertoo unilääketieteeseen pätevöitynyt psykiatrian erikoislääkäri **Katinka Tuisku**. Piirre on tavallinen kroonisesta unettomuudesta kärsivillä ihmisillä. Heistä jopa puolet arvioivat nukkuvansa unen määrän alakanttiin ja nukahtamisviiveen yläkanttiin. Yleistä on myös hereillä olon tunne unien aikana.

Paradoksaalisesta unettomuudesta kärsivä saattaa tuntea itsensä uupuneeksi tai heti herättyään väsyneeksi, mutta on silti päivisin virkeä eikä nukahtele.

Unipolygrafiamittausten perusteella unen määrä on riittävä.

– Mitattaessa uni on objektiivisesti keskimäärin vain puoli tuntia lyhyempi kuin hyvin nukkuvien uni. Epäsuhta koetun ja toteutuneen unen määrän välillä voi olla todella suuri. Ihminen saattaa tuntea nukkuneensa vain kaksi tuntia, kun todellisuudessa unta on tullut jopa kahdeksan.

YLIKIERROKSILLA

Paradoksaalinen unettomuus on tunnettu pitkään, ja siitä voivat kärsiä kai-

ken ikäiset. Aikaisemmin ilmiötä kutsuttiin pseudo- tai valeunettomuudeksi – mikä Katinka Tuiskun mukaan väheksyi potilaiden oireita.

– Jos ihminen ajattelee nukkuvansa vain pari tuntia yössä, hätä ja huoli ovat aitoja. Tunne nukkumattomuudesta voi pahimmillaan muodostua katastrofaaliseksi, traumaattiseksi kokemukseksi.

Paradoksaalisessa unettomuudessa unen laatu on toisenlaista kuin tavallisesti nukkuvilla. Aivot pysyvät vireämpinä ja unenaikaisia mikroheräämisiä on enemmän.

– Aivoissa tapahtuu unen aikana enemmän valveillaololle ominaista toimintaa. Varsinkin loppuyöstä vilkeuni on laadultaan huonompaa ja ihminen havahtuu useammin. Kun aivot muutoinkin toimivat aktiivisemmin, unisällöt saattavat tuntua valveelta, Tuisku selittää.

Ihminen myös muistaa yölliset heräämiset todennäköisemmin kuin sen, että on heräämisen jälkeen nukahtanut uudelleen.

Oirekuvaan kuuluu myös tunne siitä, että uneen pääseminen kestää kauemmin kuin normaalisti nukkuvilla. ►



– Normaalisti nukkuvalla kestää 22 minuuttia ennen kuin he kokevat nukahtaneensa. Paradoksaalinen unettomuus vaatii 40 minuuttia.

KOETTELEE PSYKKETTÄ

Hyvä uutinen paradoksaalisessa unettomuudessa on se, että se ei ole fyysiselle terveydelle yhtä vaarallista kuin objektiivisesti todettu univaje.

– Sydän- ja verisunisairauksien tai vaikkapa muistisairauksien riski liittyy siihen, että syvä uni on vähentynyt. Suurin osa paradoksaalisesta unettomuudesta kärsivistä nukkuu tuntemuksistaan huolimatta riittävästi.

Sen sijaan rikkiäinen vilkeuni altistaa stressille ja heikentää tunnesäätelyä.

– Paradoksaalinen unettomuus ei ratkaisevasti laske kognitiivista toimintakykyä, mutta se voi aiheuttaa kurjaa, ärtynyttä oloa ja vaikuttaa siihen, miten ihminen selviytyy päivästä.

Myös masennuksen kehittymisen riski on yhtä suuri kuin muissa unettomuustyypeissä. Ahdistuneisuutta saat-
taa olla jopa enemmän kuin objektiivisesta unettomuudesta kärsivillä.

STRESSI PAHENTAA OIREITA

Varmuutta siitä, mistä aivojen liiallinen unenaikainen vireystila johtuu, ei ole. Selitystä voi hakea ihmisen biologiasta.

– Evoluutio on antanut aivoille kyvyn pysyä hereillä ja havahtua unesta nopeasti, jos jokin vaara uhkaa.

Tätä aivojen luonnollista ominaisuutta on helppo ylläpitää ja pahentaa esimerkiksi runsaalla älylaitteiden käytöllä. Myös stressaavat elämäntilanteet ovat omiaan ylläpitämään paradoksaalista unettomuutta.

– Jotkut ihmiset ovat luontaisesti tai perinnöllisesti herkkiä stressille ja uni-häiriöille, jotka puolestaan kroonistuvat helposti, kun ihminen alkaa huolestua liian vähäisestä unesta.

Paradoksaalinen unettomuus on tavallisempaa monissa psykiatrisissa sairauksissa ja tulehduksellisissa suolistosairauksissa, kipupotilailla ja uniapneaa sairastavilla sekä esimerkiksi ADHD-piirteisillä ihmisillä.

– Sairauksiin voi liittyä oireita, jotka muuttavat unta tai tekevät siitä alttiimpaa häiriöille ja joihin puuttuminen parantaa unen laatua ja määrää.

Erään tutkimuksen mukaan naisilla vaihdevuosien aikaan unen laatu ja määrä voivat subjektiivisen kokemuksen mukaan heikentyä, vaikka mitattuna muutos ei ole yhtä suuri.

HYVÄ VAI HUONO NUKKUJA?

Terveystieteiden tutkimuksessa paradoksaalista unettomuutta hoidetaan kuten muitakin uni-häiriöitä. Ensisijainen hoitomuoto on kognitiivinen käyttäytymisterapia. Keskeinen tavoite on muuttaa ajatuksia unesta myönteisemmäksi.

– Ihmisellä voi olla kokemus itsensä huonona nukkujana, ja mielessä ovat vain ne kerrat, kun on nukkunut hu-

PARANEMIS- ENNUSTE ON PAREMPI KUIN MUISSA UNI-HÄIRIÖISSÄ.

nosti. Ei muisteta, että välillä on aamuja, jolloin on herännyt virkeänä.

Potilaalle annetaan perusteellista tietoa unettomuudesta ja sen mekanismeista. Terapian tueksi voidaan käyttää lääkitystä syventämään unta ja lievittämään ahdistusta.

Ratkaisevinta on kuitenkin terveysrutiineista kiinni pitäminen ja riittävä ja monipuolinen, omaan kuntotasoon suhteutettu liikunnan harrastaminen, sanoo Katinka Tuisku.

– Aikuisväestössä liikunnasta on a-luokan näyttöä unen keston ja laadun parantamisessa riippumatta uni-häiriön laadusta ja syystä.

Jos alla on monta huonosti nukuttua yötä tai kokemus huonosti nukutuista öistä, liikkeelle lähtö voi olla vaikeaa.

– Kokemus väsymyksestä ei estä kevyttä ja rentouttavaa liikuntaa, Tuisku kannustaa.

Lohdullista on varmasti myös tieto siitä, että ennuste paradoksaalisessa unettomuudessa on parempi kuin muissa uni-häiriöissä. ■

Ammatilliset opintopäivät

22.–23.3.2023 • Hotelli Paasitorni • Helsinki

*Asiakas- ja
potilasturvallisuus*

Työhyvinvointi

Laadukas hoitotyö

Lähihoitaja, ota SuPerin **Ammatilliset opintopäivät** osaksi työyhteisösi kehittämissuunnitelmaa. Laita päivämäärät talteen ja lähesty työnantajaasi ehdotuksella.

Tarkemman ohjelman ja ilmoittautumisohjeet löydät tammikuun lehdestä. Seuraa myös SuPerin verkkosivuja:

superliitto.fi > Työelämässä > Ammatillinen koulutus



SUPER

TERVETULOA HYVINVOINTIALUEELLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI JA JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Kolme superilaista hyvinvointialueneuvottelijaa kertoo, millaista heidän työnsä on ollut.



Anne Villman,
SuPerin sopimusasiantuntija

Sote-alueen muutoksiin on valmistautettu SuPerissa pian vuosikymmenen. Meidän näkökulmastamme tämä muutos on mahdollisuus parempiin työoloihin. **Liitto tekee edelleen taustalla paljon töitä.**

Hyvinvointialueet ovat erilaisia ja jokaisella alueella on omat haasteensa. **SuPer on tukenut hyvinvointialueneuvottelijoita soteuudistuksen valmistelussa tarjoamalla heille ajantasaista tietoa ja koulutuksia.** Liitto on myös ohjeistanut luottamusmiestöorganisaatioiden osalta uusia hyvinvointialueita.

Työmme merkitys korostuu nyt, kun hyvinvointialueille viimein siirrytään. **Edunvalvonnan on uusilla hyvinvointialueilla oltava näkyvää ja helposti saavutettavaa.**

Uudet hyvinvointialueet mahdollistavat työntekijöiden uudenlaista liikkumista, esimerkiksi työkiertoja, aivan uudella tavalla. Toivon, että työnantaja osaa tarttua tähän mahdollisuuteen.

Anu Valkama,
pääluottamusmies,
Pirkanmaan hyvinvointialue

"Hyvinvointineuvottelijan tehtävässä on paljon samaa kuin pääluottamusmiehen, mittakaava vain on toisenlainen.

Matkan varrella tiedonkulussa on ollut ongelmia. Asioita edistetään eri kokoonpanoilla, eikä edunvalvonnan näkökulma aina tule huomioituksi, jos pääluottamusmies ei ole pitämässä siitä huolta, tai ei osata nähdä, mitä vaikutusta jollain päätöksellä on koko Pirkanmaan kannalta. **Jos tehdään muutoksia työntekijän tehtävänsuoraan, on mietittävä miten se vaikuttaa hänen palkkaansa.**

Työ on ollut kuormittavaa, mutta lähtisin silti koska tahansa uudestaan mukaan. Meillä on työntekijöiden edustajien yhteinen "sote-nyrkki", josta saa tukea. Olen myös oppinut paljon uutta.

Tietohallintojärjestelmät eivät muutu ennen vuodenvaihdetta. Hyvinvointialueen kuntien ja kuntayhtymien luku- ja potilastietojärjestelmät ovat varsinainen viidakko, ja vanhoilla systeemeillä mennään vielä pitkään. **Se on minusta myönteinen asia, kenenkään ei tarvitse pelätä etteikö osaisi kirjata potilastietoja vuodenvaihteen jälkeen.** Yksittäisen lähihoitajan näkökulmasta työt jatkuvat ennallaan, kuten tähänkin asti."





Piiju Leppäinen,
pääluottamusmies,
Lapin hyvinvointialue

"Hyvinvointialueen valmistelu on sujunut hyvässä yhteishengessä muiden pääsopijajärjestöjen ja tulevan työnantajan kanssa. **Olemme kaikki uuden edessä ja tiedostamme, että vuodenvaihteessa ei vielä ole valmista.** Talossa on katto ja huoneita, mutta kalustaminen ja sisustaminen on kesken, kuten hyvinvointialueen johtaja on asian ilmaissut.

Ammattiosastojen yhteistyö korostuu, kun siirrymme saman työnantajan alaisuuteen ja pääluottamusmiehet ja luottamusmiehet ovat yhteisiä koko alueella. Meille kolmelle päätoimisille pääluottamusmiehille tulee enemmän edustettavia jäseniä. Luottamustehtävistä eläköityy jonkun verran konkareita, joiden tilalle on onneksi saatu nuorta, innokasta porukkaa.

Maantieteellisesti meillä on etäisyyksiltään laajin alue hoidettavana ja talvisin kelit ovat haasteelliset. Kilometrejä kertyy, kun tutustumme alueen työpaikkoihin. Tuleva työnantaja on tullut tässä asiassa hyvin vastaan ja antanut enemmän ajankäyttöä luottamustehtävän hoitamiseen.

Lapin hyvinvointialueen palkanmaksusta vastaa Sarastia, ja ensimmäinen palkanmaksu on perjantai 13. päivä. Se ei enteile hyvää, mutta täytyy luottaa ja uskoa, että asiat sujuvat parhain päin. Jos jossain epäonnistutaan, palkanmaksulle on varattu lisäpäiväksi seuraava maanantai."



Katja Laitinen,
pääluottamusmies,
Etelä-Karjalan hyvinvointialue

"Neuvotteluiden osalta tilanne on tällä hetkellä hyvä. Olemme liikkuneet vauhdilla eteenpäin. **Meillä on etumatkaa, sillä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri on toiminut jo yli kymmenen vuotta.** Suuria muutoksia kokonaisuuteen ei ole luvassa, pelastuslaitos tulee osaksi toimintaa ja joi-takin virkoja ja työsuhteita muutetaan. **Superilaisille ei konkreettisia muutoksia ole tulossa.** Työtä tehdään entiseen malliin nykyisissä yksiköissä. Voimme olla rauhallisin mielin, paikalliset sopimukset siirtyvät sellaisenaan hyvinvointialueelle. **Hälytysrahasopimukseen tehdään päivitys, saldot ja liukumukset siirtyvät sellaisinaan.**

Olen iloinen siitä, että uusi hyvinvointialuejohtaja on ilmoittanut tärkeimmiksi yhteistyökumppaneikseen pääluottamusmiehet. Henkilöstöä halutaan aidosti kuulla! **Henkilöstöeduiksi on tulossa virkistys- ja polkupyöräetuja. Myös palkkausjärjestelmää tul-taneen päivittämään paremmaksi.** Hr-järjestelmän muuttumisessa on riskinsä, sen työnantaja on huomionut ja on tehnyt varasuunnitelman palkanmaksun turvaamiseksi.

Tämä nelivuotiskausi on ollut kyllä aikamoinen työpuserus! Olen oppinut paljon ja arvostan sitä, että henkilöstö otetaan meillä nykyisin hyvin huomioon. Odotan kiinnostuneena ensi vuotta. Aion osallistua työnantajan henkilöstölle järjestämiin juhliin joulukuussa, kuopataan vanha Eksote ja juhli-taan uutta hyvinvointialuetta."

MITÄ SIIRTYMÄ HYVINVOINTI- ALUEELLE VAATII TYÖNTEKIJÄLTÄ?

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

SuPerin asiantuntijat kertovat, mitä kannattaa huomioida, kun ensi vuoden alussa siirrytään hyvinvointialueille.

1. Mitä jäsenen nyt kannattaa tehdä?

Ota talteen palkkakuittisi ja työsopimuksesi. Selvitä myös lomiesi tämän hetkinen tilanne. Ota kertyneistä lomapäivistä vaikka kuvakaappaus, että tieto jää sinulle talteen. Dokumentit auttavat vertailemaan palkan, työsuhteen ja lomien tilannetta uudessa järjestelmässä. Jos huomaat muutoksen, keskustele asiasta esimiehesi kanssa ja ota yhteyttä luottamusmieheesi ja liittoon. Työntekijän työsuhteen ehdot eivät saa siirtymässä oleellisesti muuttua ja siksi on tärkeää huolehtia, että tarvittaessa kaikki tarpeelliset dokumentit ovat tarkasteltavissa myös jälkikäteen.

3. Vaikuttaako muutos sovittuihin vapaisiin?

Ei vaikuta, vanhat sopimukset säilyvät voimassa. Jos työntekijä on esimerkiksi perhevapaalla, vapaa jatkuu samoilla ehdoilla kuin ennen siirtymistä.

4. Pitääkö minun allekirjoittaa uusi työsopimus?

Ei, mitään perustetta uudelle työsopimukselle ei ole. Työntekijän työsopimus ei saa olennaisesti muuttua hyvinvointialueille siirryttäessä. Lomien, työskentelypaikan ja -alueen tulee mää-

räytyä työsopimuksen mukaisesti ja niiden tulee pysyä entisellään. Myöhemmät ehtomuutokset edellyttävät yt-menettelyä. Mikäli työnantaja haluaa neuvotella muutoksista työsopimukseen, kannattaa olla yhteydessä SuPerin luottamusmieheen. Muista, että liikkeenluovutus ei itsessään edellytä muutoksia työsopimukseen.

5. Mistä voin hakea lisää tietoa?

SuPerin verkkosivuja kannattaa seurata aktiivisesti. Jokaisen jäsenen tulee myös käydä päivittämässä jäsentietonsa liiton rekisteriin OmaSuPerissa ja tarkistaa, että työpaikka- ja yhteystiedot ovat ajan tasalla.

6. Minne olen yhteydessä eläkettäni koskevilla kysymyksissä?

Eläkejärjestelmään ei ole tulossa muutoksia siirtymisen johdosta. Omaa eläkettäsi koskevilla kysymyksissä suosittelemme ottamaan yhteyttä Kevan eläkeasiantuntijoihin: keva.fi/henkiloasiakkaalle/

Kysymyksiin vastasivat SuPerin lakimies Mari Leisti ja sopimusasiantuntija Anne Villman.

*Kirjaudu
Oma SuPeriin
osoitteessa
superliitto.fi*

Lähihoitajan To Do -lista joulukuulle

- 1)** Kaiva työsopimuksesi esiin. Jos et löydä sitä, pyydä työnantajaltasi kopio.
- 2)** Tulosta palkkalaskelmasi tai ota siitä valokuva tai kuva-kaappaus.
- 3)** Ota kuvakaappaus tai valokuva tähän mennessä kertyneistä lomapäivistäsi.
- 4)** Tarkista, että yhteystietosi ja työnantajatietosi ovat ajan tasalla Oma SuPerissa.
- 5)** Selvitä luottamusmiehesi yhteystiedot Oma Superista tai ammattiosaston verkkosivuilta ongelmatilanteita varten.
- 6)** Pohdi, tuoko muutos sinulle uusia mahdollisuuksia? Voisitko laajentaa osaamistasi tai esimerkiksi hakea työkiertoon?

UUDEN EDESSÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Varhaiskasvatuksen ja neuvolan yhteistyö ei koronapandemian jälkeen ole palannut ennalleen. Pian toteutuva sote-uudistus tuo sille uudenlaisia haasteita.

Varhaiskasvatuksen keskeiset kumppanit, neuvola, lastensuojelu sekä muut terveys- ja sosiaalipalvelut, siirtyvät sote-uudistuksen myötä kunnista hyvinvointialueiden vastuulle. Hyvinvointialueilla palveluiden rakenne saattaa muuttua merkittävästikin, mikä vaikuttaa yhteistyöhön varhaiskasvatuksen kanssa.

Uudenlainen tilanne tarjoaa mahdollisuuden miettiä yhteistyökuviot uudelleen, vaikka lähtökohdat ovat vaikeat.

Neuvolayhteistyö tuskin paranee, koska se nykyiselläänkin on aika vähäistä, ennakoi oululainen varhaiskasvatuksen lastenhoitaja **Merja Komulainen-Aakko**.

– Yhteistyö on olematonta. Lapsille tehdään koko päiväkotiaikana vain tarvittavat nelikkotutkimukset, ja jos siinä

ei ilmene erityisen tuen tarvetta, neuvolasta lähetetään paperilappu, että kaikki on ok.

Komulainen-Aakko on tehnyt varhaiskasvatuksessa pitkän uran ja toimii tällä hetkellä varhaiskasvatuksen opettajana. Vuosien varrella yhteistyö ei hänen mukaansa ole juurikaan muuttunut suuntaan tai toiseen.

TOIMIVA YHTEISTYÖ EDELLYTTÄÄ JATKUVUUTTA

Nelikkotutkimukseen eli neljävuotiaiden laajaan terveystarkastukseen sisältyy varhaiskasvatuksen henkilökunnan tekemä arvio lapsen kasvusta ja kehityksestä. Arvio käydään läpi lapsen huoltajan kanssa ja toimitetaan tämän suostumuksella neuvolaan ennen terveystarkastusta.

Neljävuotistarkastusten merkitys nousi esiin myös Jyväskylän yliopiston ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuosi sitten päättyneessä Lakas-hankkeessa. Tarkastus osoittautui monissa tapauksissa ainoaksi yhteistyön muodoksi. Lisäksi tiedonkulussa nähtiin suuria ongelmia. Varhaiskasvatuksen huoli lapsesta ei välttämättä välity neu-

volaan asti ja tieto terveystarkastuksesta voi kulkeutua varhaiskasvatukseen pitkällä viipeellä jos lainkaan.

– PAjantasaisen tiedonsiirron käytäntöjen ja menetelmien kehittäminen on keskeistä, jotta lapsen kehityksessään mahdollisesti tarvitsemaa tukea voidaan suunnitella riittävän nopeasti, toteaa Lakas-hanketta vetänyt varhaiskasvatustieteen professori **Maarit Alasuutari**.

Toimivan yhteistyön edellytykseksi mainittiin yhteistyön säännöllisyys ja henkilökunnan pysyvyys, mikä on valtakunnallinen haaste sekä varhaiskasvatuksessa että neuvolapalveluissa.

Sote-uudistuksen ja henkilöstöpulan lisäksi varhaiskasvatuksen ja neuvolapalveluiden yhteistyötä on viime vuosina koetellut koronapandemia.

Alasuutari arvelee, että sote-uudistus voi myös olla mahdollisuus luoda uudenlaista yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja neuvolan välille.

– Nyt tarvitaan uudenlainen organisoituminen ja keskustelu siitä, millaisia käytäntöjä muuttuneessa tilanteessa luodaan. Isompien kaupunkien kohdalla muutos ei välttämättä ole suuri. ■

Rakenteet muuttuvat

Laki edellyttää, että varhaiskasvatus tekee yhteistyötä neuvolan ammattilaisten, lastensuojelun sekä muiden terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden toimijoiden kesken. Sote-uudistuksen myötä nämä keskeiset yhteistyötahot siirtyvät hyvinvointialueiden vastuulle.

VARHAISKASVATUKSEN HUOLI LAPSESTA EI AINA VÄLITY NEUVOLAAN.



Neuvola tuli päiväkotiin kylään

Helsingin päiväkodeissa on saatu hyviä kokemuksia neuvolayhteistyöstä myös kolmevuotiaiden lasten osalta, kertoo kasvatuksen ja koulutuksen toimialan pääluottamusmies **Päivi Salmén-Gren**.

– Neuvolapalvelut on tuotu päiväkotiin, jossa ikävuositarkastus ja siihen liittyvä hammashoidon tarkastus on voitu tehdä lapselle tutussa ja luontaisessa ympäristössä päiväkotipäivän aikana.

Toki jos lapsella on erityisen tuen tarvetta, neuvolan vastaanotolla on pystytty paremmin vastaamaan perheen yksilölliseen tilanteeseen.

Salmén-Gren kertoo, että yhteistyö on nyt vaakalaudalla – ei sote-uudistuksen vaan henkilöstöpulan takia. Helsingissä lapsiperheiden palveluita on keskitetty kattaviin perhekeskuksiin, jonne myös kolmivuotistarkastukset todennäköisesti vastedes siirtyvät.



Suomessa toimii tällä hetkellä 40 steinerpäiväkotia. Ne ovat itsenäisiä sosiaalipalvelun tuottajia. Maailmalla steinerpäiväkoteja on yli 2 000. Eniten steinerpäiväkoteja perustetaan nykyään Aasiassa.

Steinerpedagogisessa varhaiskasvatuksessa noudatetaan valtakunnallisia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita ja steinerpedagogista varhaiskasvatussuunnitelmaa.

Helsinkiläinen Snellman-korkeakoulu tarjoaa täydennyskoulutusta steinerpäiväkodeissa työskenteleville lastenhoitajille.

LÄHDE: STEINERKASVATUKSEN LIITTO

Päiväkodin pienimpien kanssa sylitellään ja eletään hetkessä. Tärkeintä on turvallinen tunne.

KASVATTAJAN TÄRKEIN TEHTÄVÄ ON ITSEKASVATUS

TEKSTI MAIJA REPO KUVAT HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

Steinerpedagogiikassa ajatellaan, että lapset oppivat jäljittelyn kautta.

Steinerpäiväkoti Pikku-Otavassa Tiitiäisten ryhmä koontuu joka päivä piiriin, jossa lauletaan tai kuunnellaan satu. Piirin vierellä on pieni pöytä, joka on koristeltu satujen ja kuluvan vuodenajan teemoilla. Syksyllä pöytään on tuotu värikkäitä lehtiä, kiviä ja käpyjä. Kankaiden värit toistavat syksyn lämpimiä värejä ja joukossa seikkailee vielä muutama metsän eläin.

Aikuinen kertoo sadun ulkomuistista, ilman kirjaa. Hetkessä on läsnä ikiaikainen sadunkerronnan perinne. Sadut ja laulut ovat oleellinen osa steinerpäiväkodin arkea. Ne virittävät vuodenajan tunnelmaan, ja antavat lapsille mahdollisuuden käsitellä monenlaisia asioita.

– Nuorena työntekijänä sadun kertominen ulkomuistista jännitti, lastenhoitaja **Päivi Riikonen** kertoo. Nykyään satuhetki saattaa syntyä hyvin spontaanistikin, kun lapsiryhmä kaipaa rauhoittumista. Sama satu kerrotaan viikon aikana useamman kerran, jolloin se pääsee syvenemään lasten mielessä. Usein sadut siirtyvätkin lasten leikkeihin.

KOMPOSTOINTIA JA KASVIMAATA

Päivi Riikonen ei vastavalmistuneena lastenhoitajana tiennyt steinerpedagogiikasta juuri mitään. Kun Jyväskylän Palokassa sijaitsevaan steinerpäiväkoti Pikku-Otavaan haettiin 2000-luvun alussa päiväkotiapulaista, Päivi kiinnostui, sillä paikka oli kätevästi lähellä kotia. ►



Tiitiäisten ryhmä kokoontuu joka päivä piiriin, jossa aikuinen kertoo sadun.

– Täällä työskentely tuntui kuitenkin heti mielekkäältä ja oikealta.

Työyhteisö otti lämpimästi vastaan ja Päivi piti kodinomaisesta tunnelmasta.

– Tykkäsin myös siitä, että täällä sai heti toimia ja tehdä käytännön töitä. Sai tyhjästä kompostia, laittaa kasvimaata ja leipoa lasten kanssa, Päivi kuvailee.

Työ vaihtui sittemmin lastenhoitajan tehtäväksi ja paikka vakinaiseksi. Hän on viihtynyt samassa työpaikassa pitkään, parikymmentä vuotta ja pääteväitynyt työn ohessa steinerpedagogiseksi lastenhoitajaksi. Sinä aikana Päivi on saanut kolme omaa lasta. Hän on kokenut myös vanhempana monet steinerpedagogiikan periaatteista omakseen.

– Minusta on itsestään selvää, että lapset ovat kaikessa mukana.

STEINERPÄIVÄKOTI HOUKUTTAÄ ERI SYISTÄ

Steinerpäiväkoti perustetaan usein pedagogiikasta kiinnostuneiden vanhempien aloitteesta. Näin on ollut Pikku-

Otavankin tapauksessa. Päiväkoti aloitti toimintansa vuonna 1998.

Steinerpäiväkotiin hakeutuu perheistä monista syistä.

– Ruoka on nykypäivänä iso juttu. Monet arvostavat luomukasvisruokaa, jota valmistamme. Viihtyisä ja vehreä piha on monille perheille tärkeä. Useimmat tulevat lähialueelta, mutta muutama lapsi matkustaa kauempaakin tänne hoitoon, Päivi kertoo.

Pikku-Otavassa on tällä hetkellä 34 lasta kolmessa ryhmässä. Päivi on työskennellyt pitkään pienimpien lasten kanssa, nuorimmat ovat 2-vuotiaita. Päivin mukaan heidän kanssaan korostuu aikuisen kyky olla ”jalat ja juuret maassa”.

– Pienten kanssa pitää olla tässä ja ottaa syliin. Siis fyysisesti syliin, mutta myös tuoda turvan tunne. Ykköstarvoite on saada heidän luottamuksensa, saada heille kokemus, että ei ole mitään hätää.

Toistuva päivärytmi on tärkeä. Pienten ryhmässä tavoitellaan rauhal-

lista päivää, johon kuuluvat tutut asiat kuten ulkoilu, yhdessä syöminen ja nukkuminen. Sen ennempää ei tarvita hyvän päivän luomiseksi. Vähitellen opetellaan toisten kanssa olemisen taitoja.

KEITTIÖ ON PÄIVÄKODIN SYDÄN

Pikku-Otavan erikoisuus on tupakeittiö, joka on samaa tilaa lasten leikki-alueen kanssa. Suurin osa päiväkodin lapsista ja aikuisista syö yhdessä tuvan ison pöydän ääressä. Keittiössä on myös tunnelmallinen puuhella.

– Talviaamuina on kiva tulla töihin ja laittaa hellaan tuli. Tällainen keittiö vaatii toki keittäjältäkin tietynlaisia asennetta, kun lapset ovat samassa tilassa leikkimässä.

Toisaalta keittiö tarjoaa huikeat mahdollisuudet lasten osallisuuteen.

– Lähes joka päivä pikkujakkaralla istuu joku lapsista pilkkomassa tai pyörittämässä taikinaa, Päivi kertoo.

Luonnonmukaisen ruuan lisäksi steinerpäiväkodissa pidetään tärkeänä, että lapset oppivat kunnioittamaan ruokaa, sen valmistamista ja alkuperää. Kokonaisen kasvun kierron lapset saavat nähdä, kun keväällä kyl-

vetään siemeniä, kasvimaata hoidetaan yhdessä ja lopulta sato kerätään talteen syksyllä.

MISTÄ TUNNE KUMPUAA?

Steinerpedagogisen ajattelun mukaan pienet lapset oppivat jäljittelemällä. Jäljittelyn kohteena ovat erityisesti lähellä olevat tärkeät aikuiset. Siksi kasvattajien tehtävä on pohtia, kuinka olla jäljittelyn arvoinen. Tätä tarkoittaa steinerpedagogiikan ajatus kasvattajan itsekasvatuksesta. Se on kykyä reflektoida omaa toimintaa pintaa syvemmltä.

– Lapset imevät itseensä kaiken. He aistivat aikuisen asenteen ja sanomat-
tomat asiat. Kasvattajan täytyy olla oikea ja tosi sen kanssa mitä tekee. Lapset tunnistavat teennäisyyden.

Tarkoitus ei ole pyrkiä täydellisyyteen, vaan tunnistaa omat tunteet ja asenteet. Kasvattajakin saa ärsyntyä ja näyttää sen, mutta olisi hyvä tiedostaa, mistä tunne kumpuaa.

Päivi myöntää, että joinakin aamuina on täytynyt viettää hetki työpaikan parkkipaikalla hengitellen, jotta osaisi siirtää kotiasiat syrjään ja keskittyä olemaan läsnä lasten kanssa.

Työyhteisön tuki on tärkeä. Huonosti nukutun yön jälkeen helpottaa, kun saa kerrottua olostaan työkaverille heti aamusta. Tunteen jakaminen auttaa. Myös haastavissa tilanteissa lasten kanssa tarvitaan toisinaan vastuun jakamista.

– Olemme ihmisiä, ja meillä on hyvät ja huonot päivämme. Mutta miten olla silti lasten jäljittelyn arvoinen? On koko työyhteisön etu, että kannatamme toinen toistamme. ■



Kolmen lapsen äiti Päivi Riikonen on ottanut myös vanhempansa monia steinerpedagogiikan periaatteita kotikäyttöön.



Steinerpedagogiikan kokonaisvaltainen ihmiskäsitys perustuu **Rudolf Steinerin** (1861–1925) ajatteluun. Tämän mukaan ruumis, sielu, aistit, tunteet ja äly kehittyvät kaikki yhteydessä toisiinsa.

Steinerpedagogiikka tunnistaa lapsen kasvussa erilaisia herkkyskausia. Päiväkoti-ikäiset lapset ovat tahdon kehityksen vaiheessa. Lapsi oppii pääosin jäljittelemällä ympäristöään. Siksi pienen lapsen kasvatusta tulee käsitellä ennen kaikkea aikuisen itsekasvatuksena.

Steinerpedagogisen ihmiskuvan mukaan lasta tulee tukea liittymään ympäristöönsä niin, että hänessä herää halu epäitsekyyteen ja yhteisöllisyyteen.

LÄHDE: IIDA KORPINIITTY: ÄLYN IHANTEESTA SYDÄMEN SIVISTYKSEEN. ANTROBLOGI.FI

Pikku-Otavassa syödään luomukasvisruokaa.



VÄLTETÄÄN RIIDAT VÄITTELEMÄLLÄ

TEKSTI MARJAANA TUNTURI KUVITUS MATTI WESTERLUND

Jos työpaikalla on sallittua olla eri mieltä,
vaikeita riitoja syntyy vähemmän.

Työpaikoilla syntyy konflikteja alasta riippumatta samoista syistä. Riitelyn taustalla on yleensä kommunikaatiotaitojen puute. Jos pieniin erimielisyyksiin ei puututa, ne paisuvat helposti isoiksi ja monia työyhteisön jäseniä koskettaviksi riidoiksi.

Riitelemättömyys ei kuitenkaan ole sama asia kuin periksi antaminen. Päinvastoin. Mitä herkemmin erimielisyydet otetaan puheeksi, sitä parempi on työilmapiiri.

Kokenut muutosjohtaja ja viestinnän ammattilainen **Pauli Aalto-Setälä** havahtui sovittelun merkitykseen johtaessaan isoa muutosprosessia japanilaisessa pörssiyhtiössä. Havahtuminen johti arvostitsemiinsa, irtisanoutumiseen ja työyhteisösovittelijan opintoihin. Aalto-Setälä halusi tehdä enemmän työyhteisöjen hyväksi.

KUUNTELE, VAIKKA OLET ERI MIELTÄ

Kun puhutaan konflikteista, on tärkeää erottaa toisistaan tehtäväkonfliktit ja suhdekonfliktit. Erottelua voi helpot-

taa nimeämällä konfliktit väittelyiksi ja riidoiksi. Väittelyä tarvitaan, riitelyä ei. Kun ihmiset oppivat väittelemään asioista, hyvinvointi lisääntyy kohisten.

– Riitelyn välttää parhaiten kuuntelemalla ja kunnioittamalla työkavereita silloinkin, kun on asioista eri mieltä, Aalto-Setälä sanoo.

Neuvo on yksinkertainen, mutta silti ongelmia syntyy paljon. Amerikkalaistutkimuksen mukaan neljännes esihenkilöiden työajasta menee riitojen selvittelyyn. Työterveyslaitoksen mukaan ristiriidat työyhteisössä aiheuttavat sosiaalista kuormitusta, ja se on yksi työuupumuksen syy. Seurauksena voi olla sairauslomia tai jopa pysyvä työkyvyttömyys.

Koska riidat kuluttavat aikaa ja rahaa, Aalto-Setälä rohkaisee ottamaan vaikeissa tilanteissa avuksi ulkopuolisen sovittelijan. Työyhteisösovittelussa ongelmia ratkotaan työyhteisösovittelun menetelmällä. Kaikkia osapuolia kuullaan ja ratkaisua haetaan yhdessä.

Sovittelun jälkeen seurataan, että yhdessä päätetyt pelisäännöt pitävät.

LUOTTAMUSTA HARJOITTELEMALLA

Työssään muutosjohtamisen työelämäprofessorina Aalto-Setälä teettää draamaharjoituksia. Opiskelijat tutkivat harjoitusten avulla, mitä konfliktis-

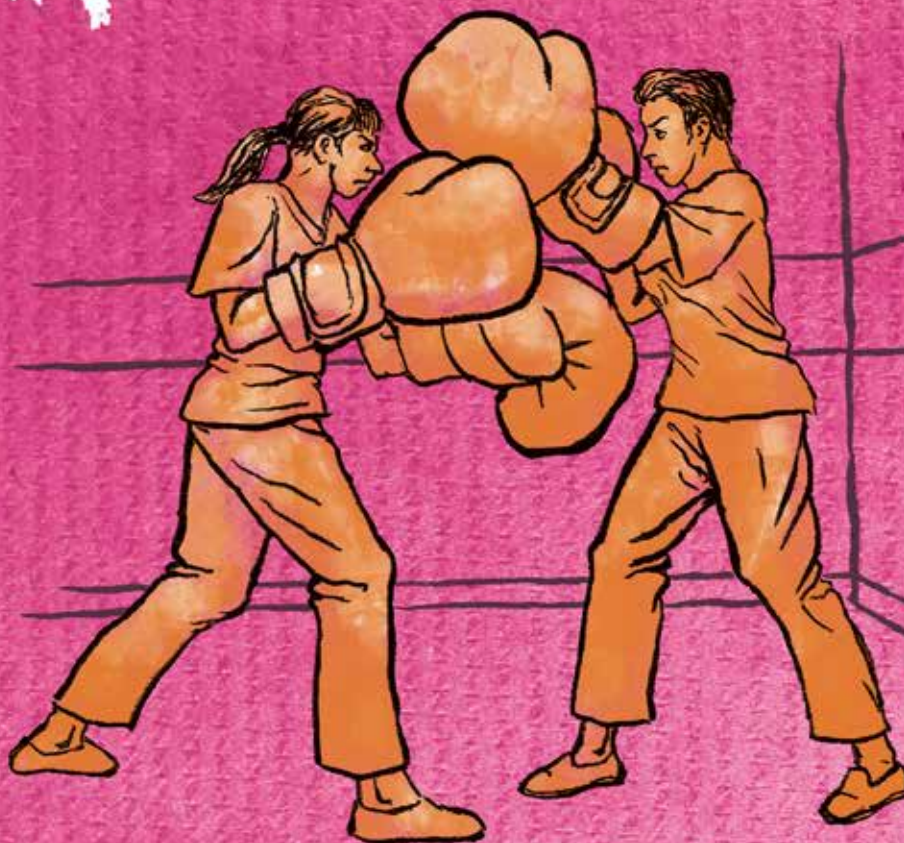
sa tapahtuu ja miten suhdekonfliktiin eli riitelystä luiskahtaminen voidaan välttää.

Aalto-Setälä suosittelee konkreettista harjoittelua kaikille työpaikoille.

– Kun tilanteita harjoitellaan, luottamus kasvaa. Ehkä työkaverilla on sen jälkeen rohkeutta sanoa toiselle, että hei muistatko, tämä on se, mitä harjoiteltiin. Nyt menee pieleen, otetaan-ko uusiksi? Ehkä asialle voi nauraakin yhdessä.

Aalto-Setälä muistuttaa, että osa ihmisistä tarvitsee väittelytaitojen opetteluun paljon treeniä, joten ei pidä lan-
nistua, jos ei opi kerrasta. ►

**OIKEASSA
OLEMINEN EI
OLE TÄRKEINTÄ.**



Myöskään luottamus pula ei hankalassa tilanteessa korjaudu hetkessä. Jos luottamusta ei ole, voi esimerkiksi oman osaamattomuuden myöntäminen olla vaikeaa.

– **Juhana Vartiainen** sanoin on tärkeää tehdä väärässä oleminen toiselle mahdollisimman helpoksi. Jos huomaa, että työkaveri ei ehkä ihan tiedä, mistä puhuu, voi sanoa, että hei me ollaan tästä eri mieltä, väitellään vähän. On kiinnostavaa, että pelkkä tilanteen nimeäminen väittelyksi auttaa osapuolia kuuntelemaan toisiaan ja pyrkimään ratkaisuun.

SAAVATKO KAIKKI PUHUA?

Sosiaali- ja terveysala on yhä poikkeuksellisen hierarkkinen. Aalto-Setälän

mukaan hierarkkisissa työyhteisöissä voidaan ajautua helposti tehtäväkonfliktista suhdekonfliktiin. Jos kyse ei ole pelkästä asiasta vaan siitä, kuka saa sanoa viimeisen sanan, syntyy ongelmia.

Työpaikoilla tulisi-kin pohtia, saavatko kaikki tuoda esille näkemyksiään ja puuttua epäkohtiin ja voidaan-ko asioista väitellä tasa-arvoisesti vai onko jonkun mielipiteellä enemmän painoarvoa kuin toisten.

Työpaikan ilmapiiristä ovat omalta osaltaan kaikki vastuussa, mutta esihenkilöllä on siitä päävastuu. Jotta yhteiselo sujuisi kitkatta, työpaikoilla tulisi olla selkeät pelisäännöt. Aalto-Setälä kertoo esimerkin pelastustehtävästä, jossa hän oli mukana meripelas-
tajana.

ONKO KYSE ASIASTA VAI SIITÄ, KUKA SAA SANOA VIIMEISEN SANAN?

Väittely vai riita?

Tehtäväkonflikteissa ollaan eri mieltä asioista. Ne ovat väitteilyitä, eli osapuolet ovat kiinnostuneet kuulemaan toistensa ajatukset ja pyrkivät yhdessä ratkaisuun.

Suhdekonflikti on ihmisten välisissä suhteissa, joihin liittyy usein suuria tunteita ja väärinymmärryksiä. Ne ovat riitoja, ja riidan aikana ihminen puolustaa omaa näkökantaansa eikä kuuntele toista osapuolta.

Kun konfliktista käytetään nimitystä väittely, ihmiset alkavat kuunnella toisiaan paremmin ja pyrkiä yhteiseen ratkaisuun.

Riitoja voidaan ratkoa työyhteisösosittelulla.

– Kriisitilanteissa kokeneempi sane-
li, minä tein. Toimintatapojen pohtimi-
selle oli aikaa vasta jälkikäteen. Pelas-
tus- ja hoitoalalla kaikilla on oltava sel-
villä, missä tilanteissa keskusteluja käy-
dään.

Aalto-Setälä painottaa, etteivät hie-
not puheet saa työntekijää tuntemaan
itseään arvostetuksi.

– Jos sanotaan, että meillä ollaan
reiluja, on osattava kertoa, mitä se tar-
koittaa käytännössä. Jos työntekijät ei-
vät koe, että heitä arvostetaan, on poh-
dittava, missä mättää.

Myös sijaisten ja keikkatyöläisten on
saatava tieto työyhteisön pelisäännöistä.
Kun heidät otetaan mukaan yhteiseen
toimintamalliin, hekin kokevat olevan-
sa osa yhteisöä.

PUHU ONGELMISTA SUORAAN

Ennen pehmeinä pidetyt asiat, kuten
työhyvinvointi, ovat nykyisin monilla
työpaikoilla kovia juttuja. Työssä viih-
tymisen arvo ymmärretään tuottavuus-
den näkökulmasta.

Aalto-Setälä kannustaa kaikkia aloit-
tamaan keskustelun. Kun erimielisyyk-
siä ei pelätä vaan niihin suhtaudutaan
osana arkipäivää, puheeksi ottaminen
helpottuu.

Jos ongelmat eivät ratkea, on asias-
ta kerrottava esihenkilölle. Aalto-Setälä
uskoo, että esihenkilöt suhtautuvat va-
kavasti, jos työntekijät puhuvat sovitte-
lun tarpeesta ja halustaan kehittää työ-
yhteisön ilmapiiriä.

– Hankalan riitatilanteen jatkumi-
nen maksaa huonon tuloksen ja työ-
poissaolojen kautta paljon enemmän
kuin sovittelu, Aalto-Setälä toteaa. ■

LÄHDE: PAULI AALTO-SETÄLÄ: SOVITTELIJA.
KUINKA RATKOA RIITOJA (TYÖ)ELÄMÄSSÄ.
TAMMI, 2022.

PUHEEKSI OTTAMISEN PITÄISI OLLA ARKIPÄIVÄÄ.

Mitä minä voin tehdä?

- Kunnioita työkaveriasi silloinkin,
kun olette eri mieltä asioista.
- Opettele kommunikaatiotaitoja
ja väittelemistä.
- Puhu ystävällisesti ja kuuntele.
- Asetu toisen asemaan ja pyri
ymmärtämään hänen näkemys-
tään ja tavoitteitaan.
- Jos et ymmärrä, kysy uudel-
leen.
- Tee puheeksi ottamisesta arki-
päivää työpaikallasi.
- Oikeassa oleminen tai viimei-
sen sanan sanominen ole tär-
keintä.
- Myönnä omat mokasi ja kerro,
jos et tiedä jotakin.
- Hyväksy myös toisen mokat tai
osaamattomuus.
- Kerro ongelmista tarvittaessa
esihenkilölle ja ehdota sovittelua.



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



TAITEILEMASSA

Haukiputaan ammattiosasto antoi luovuuden virrata Paint&Wine -maalausiltapäivässä. Kuvataiteilija opasti haukiputaalaiset taiteen ja maalaamisen pariin, ja tapahtumassa oli niin sanottu OPM eli oma pullo mukaan, oli se sitten limua tai viiniä. Tunnelmaan virittäydyttiin sonnustautumalla asianmukaisesti baskereihin. Maalauksen aiheena oli maisema. Ennen taidetapahtumaa ammattiosaston väki kävi yhdessä syö-mässä. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**

KUVA **MIKKO TÖRMÄNEN**





**SuPerin
asiantuntijat
vastaavat**

tällä palstalla työtä
käsitteleviin kysymyksiin.
Lähetä oma kysymyksesi
sähköpostilla
super-lehti@superliitto.fi

Opiskelen oppisopimuksella lähihoitajaksi yksityisessä palvelutalossa. Millaista palkkaa minun kuuluisi saada?

Oppisopimuksessa opiskelija tekee työnantajan kanssa määräaikaisen työsopimuksen, jossa minimityöaika on 25 tuntia viikossa. Palkan perusteena on tehtävän vaativuus: lähihoitajaopiskelijalle maksetaan lähihoitajan vähimmäispalkkaa, joka yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan on palkkaluokka G19, mikä vastaa pääkaupunkiseudulla 2174,14 euron kuukausipalkkaa ja muualla maassa 2144,12 euron kuukausipalkkaa. Op-

pisopimusopiskelijan palkasta voidaan vähentää enintään 10 prosenttia tästä ohjepalkkaluokasta. Nykyisen työnantajansa kanssa oppisopimuskoulutuksen aloittavan työntekijän palkka ei kuitenkaan voi nykyisessä työssä laskea.

Kerroit, että palkkasi on alimman mahdollisen palkkaluokan A12 mukainen. Sos-tesin palkkaluokassa A12 työnkuva on avustava, esimerkiksi hoito- tai päiväkotiapulaisen työtä, joka ei edellytä ammattitaitoa ja jossa työssä

vaadittava osaaminen hankintaan työpaikalla. Ero lähihoitajan palkkaan on useita satoja euroja kuussa.

Työehtosopimuksessa oppisopimusopiskelijan palkkauksesta on sovittu yksiselitteisesti. Virheet kannattaa ottaa mahdollisimman nopeasti puheeksi työnantajan kanssa.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
TWITTER: @VIIVIAHO

Miten lasken tuntipalkan?

Tuntipalkan saat selville jakamalla kuukausipalkan luvulla 163. Esimerkiksi 2174,14 euroa jaettuna 163:lla on 13,34 euroa.

Kuinka paljon palkkaa voin opiskelijana saada lähihoitajan sijaisuuksista?

Keikkatyötä opintojensa ohella tekeväälle lähihoitajaopiskelijalle on maksettava lähihoitajan vähimmäispalkkaluokan mukaista palkkaa, josta työnantaja voi tehdä kuuden prosentin vähennyksen niin kauan kuin opiskelija ei ole kelpoinen tekemään kaikkia työtehtäviä itsenäisesti. Yksityisellä sosiaalipalvelualalla lähihoitajan vähimmäispalkkaluokka on G19.

Kannattaa huomioida, että opiskelijaa ei voi laskea mukaan hoitajamitoitukseen ennen kuin hänellä on riittävä osaaminen ja esihenkilö on tämän varmistanut. Jos opiskelija tekee samaa työtä kuin muutkin, epäpätevyyssalennusta ei voi tehdä.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
TWITTER: @VIIVIAHO



MOSTPHOTOS

Ohjauspalkkion palauttaminen parantaisi työharjoittelun laatua

Lähihoitajaopiskelijoita työssään ohjaavien tulisi saada tehtävästään rahallinen korvaus.

Lähihoitajien ohjauspalkkio poistettiin osana ammatillisen koulutuksen reformia pian viisi vuotta sitten. Ammattikorkeakouluopiskelijoilla ohjauspalkkio on säilynyt, mikä on vaikeuttanut lähihoitajien pääsyä harjoittelupaikkoihin, joihin tulijoita on myös ammattikorkeakouluista. Sairaanhoidajaopiskelijan on lähihoitajaopiskelijaa helpompi päästä työharjoitteluun esimerkiksi erikoissairaanhoidon.

Opiskelijan ohjaus on vaativaa ja aikaa vievää työtä. Kun kulukorvausta ei makseta, ohjauksen laatu heikentyy, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola**.

– Ohjauspalkkion palauttaminen lisää työpaikkaohjaajien motivaatiota antaa laadukasta ohjausta. Laadukas ohjaus ja osaamisen varmistaminen saavat lähihoitajat pysymään alalla.

Nyt suunnitelmissa on, että valtio korvaisi vastaisuudessa sote-alan ammattikorkeakoulututkintoihin sisältyvän harjoittelun kustannuksia työpaikoille. Toisen asteen tutkintoa suorittavia, esimerkiksi lähihoitajaopiskelijoita, tämä ei esityksen mukaan koske.

– Valtion tulee yhtä lailla tukea lähihoitajien osaamisen varmistamista. Se lisää asiakas- ja potilasturvallisuutta, hoidon tasoa ja alan vetovoimaa, Paavola toteaa. ■

MUISTILISTA

- Tarkista palkkatosite joka kuukausi. Mitä nopeammin virheisiin puututaan, sitä helpompi ne on korjata.
- Jos huomaat tai epäilet, että palkka on maksettu väärin, ota yhteyttä omaan esihenkilösi tai palkanlaskentaan. Jos asia ei selviä, käänny työpaikan luottamusmiehen puoleen.
- Ota asia puheeksi myös siinä tapauksessa, että palkkaa on maksettu liikaa. Työnantajalla on oikeus periä se takaisin, vaikka virhe olisi työnantajan tekemä.
- Ota palkanmaksun virheet puheeksi työpaikalla. Voi olla, että sama virhe on toistunut huomaamatta myös muiden palkkoissa.
- Säästä palkkatositteita vähintään viisi vuotta. Työntekijällä on oikeus vaatia palkkasaatavia viiden vuoden ajan. Jos työsuhde päättyy, työntekijällä on vain kaksi vuotta aikaa vaatia puuttuvia palkkoja.

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

Päivystys ma-ke kl 9–13

kuntapuoli, p. 09 2727 9160

yksityissektori, p. 09 2727 9171

Service på svenska, tors. kl 9–12

tel. 09 2727 9165

edu@superliitto.fi

Mikä sopimusedunvalvonta tekee?

Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

Vastuullamme ovat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta ja lainsäädäntö sekä yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat. Järjestämme edunvalvontakoulutusta sekä huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä.

Näin perhevapaamuutos vaikuttaa päivärahaan

TEKSTI MARIE MOD

Vanhempainrahaa voi hakea nyt vaikka vain muutamaksi päiväksi kerrallaan.

E lokuussa voimaan tulleella perhevapaauudistuksella on vaikutusta ansiopäivärahan hakemiseen ja maksamiseen. Uudistus vaikuttaa myös vuorotteluvapaan ja liikkuvuusavustuksen maksuun. Pääpiirteittäin kaikki menee niin kuin ennen, eli siltä ajalta, kun saa jotakin vanhempainpäivärahaa, ei ole oikeutettu ansiopäivärahaan, vuorotteluvapaata tai liikkuvuusavustusta.

Uudet vanhempainpäivärahat ovat raskausraha, erityisraskausraha ja vanhempainraha. Raskausraha on ainoa, joka tulee käyttää yhtäjaksoisesti. Kela maksaa vanhempainvapaetuudet.

Vanhempainrahaa maksetaan yhteensä 320 arkipäivältä, ja kummallakin vanhemmalla on 160 päivän kiintiöt. Omasta kiintiöstään toinen vanhempi voi luovuttaa toiselle enintään 63 päivää. Kiintiöpäivät voi luovuttaa toiselle vanhemmalle, huoltajalle sekä

omalle tai toisen vanhemman puolisolle. Tilanteessa, jossa toinen vanhempi ei pysty hoitamaan lasta, voi hoitamiseen kykenevä vanhempi saada kaikki 320 päivää vanhempainrahaa.

VANHEMPAINRAHAN HAKEMINEN JA KÄYTTÖ

Vanhempainrahaa voi käyttää juuri silloin, kun haluaa ja siihen asti, kun lapsi täyttää kaksi vuotta. Sitä voi hakea vain muutamaksi päiväksi tai viikoksi kerrallaan, mutta oman kiintiönsä käyttämiseen yhtäjaksoisesti samalla kerralla ei ole estettä. Vanhempainpäivärahaa haetaan takautuvasti kahden kuukauden kuluessa haettavasta päivästä.

Hoitovapaalle eli kotihoidontuelle voi jäädä, kun lapsen syntymästä on kulunut 160 arkipäivää. Kotihoidontukeen ja ansiopäivärahaan ei ole tullut muutoksia. Kotihoidontuki vähennetään edelleen täysimääräisesti ansiopäivärahasta.

Vanhempainvapaan aikana ei ole oikeutta ansiopäivärahaan, vuorottelukorvaukseen tai liikkuvuusavustukseen.

ILMOITA VANHEMPAINVAPAAPÄIVÄT HAKEMUKSESSA

Vaikka kassa näkee saadut vanhempainvapaatuudet tulorekisteristä, etuuksettä täytyy ilmoittaa kassalle hakemuksessa. Tulorekisteriin tiedot tulevat vasta, kun päätös vanhempainvapaatuudesta on tehty. Ne tulevat kassalle usein jälkikäteen, koska vanhempainvapaatuuk-sia voi hakea takautuvasti. On tärkeää, että vanhempainvapaapäivät merkitään selkeästi ansiopäivärahahakemukseen ja ilmoitetaan kassalle ajoissa. Aiheetta maksettu etuus peritään takaisin, jos kassalla ei ole ollut tiedossa, että saat vanhempainpäivärahaa.

Lisätietoa vanhempainvapaatuuk-sista löytyy kela.fi. ■

Keskeytyykö palkanmaksusi ja työntekosi koulujen loma-aikoina?

Käythän lukemassa ohjeet hakemuksen lähettämiseen kotisivuiltamme supertk.fi. Huomioi, että työsopimuksessa täytyy olla sovittu palkattomista loma-ajoista, palkanmaksun keskeytyksistä tai siitä, että työnantajalla ei ole tarjota työtä kyseiselle ajalle. Päivärahaan ei ole oikeutta, jos työsopimuksessa ei ole sovittu tästä.

Kassa toivottaa kaikille hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta! ■



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



ESSOTEN LÄHIHOITAJISTA ALANSA PALKKAJOHTAJIA

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Essoten työntekijöiden palkat yhdenmukaistetaan vuosien väennön jälkeen. Lähihoitajien alkupalkka ilman lisiä on tästä lähtien noin 2 500 euroa kuukaudessa.

Essote on maksanut samasta tai yhtä vaativasta työstä eri suuruista tehtäväkohtaista palkkaa kuntayhtymän perustamisesta 2017 saakka. Asiaa lähdettiin neuvottelemaan paikallisesti jo seuraavana vuonna, kertoo Essoten superilainen pääluottamusmies **Tiia Rautpalo**. Hän on tyytyväinen lopputulokseen.

– Tavoitteeseen päästiin siinä mielessä, että yhdenmukaistaminen tehtiin piikkipalkkaan eli korkeimpaan teh-

täväkohtaiseen palkkaan. Meistä tulee Suomen palkkajohtajia lähihoitajien osalta. Korjaamista on vielä tulevaisuudessa, mutta tästä on hyvä lähteä eteenpäin.

Essotessa superilaisten palkkoja on saatu korjattua pikku hiljaa vuodesta 2019.

Työntekijä- ja työnantajajärjestöjen sekä Essoten kesken neuvotteluita palkkojen harmonisoinnista on käyty syksystä 2020. Sopusynty lopulta maraskuun alkupuolella. SuPer osallistui

neuvotteluihin neuvottelujärjestö Sotery:n kautta.

SAMASTA TYÖSTÄ SAMA PALKKA

Essotessa harmonisointi koskee tehtäväkohtaista palkkaa ja se kertaantuu muihin palkanosiin, kuten kokemuslisiin, lomarahoihin, työaikakorvauksiin ja henkilökohtaisiin lisiin. Työnantajan maksettavaksi jäävät myös viivästyskorot.

– Nyt on tulossa karkeasti sanottuna kuukauden palkka superilaisille, Rautpalo täsmentää.

Korvaukset maksetaan vielä tämän vuoden puolella.

Harmonisointirahaa maksetaan takautuvasti lokakuusta 2020 alkaen. Päätös koskee noin 4 300 työntekijää, joista noin 500 ei enää ole töissä Essotessa. Korvaus maksetaan myös sittemmin eläköityneille tai muualle siirtyneille, joilla on ollut työsuhte voimassa 1.10.2020.

– Sama työ, sama palkka sillä periaatteella tämäkin menee eli rahan saavat niin liittoihin kuuluvat kuin kuulumattomat työntekijät, Tiia Rautpalo toteaa. ■

Tuuli Rauvola

[illegible]

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.

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

Osoite _____

60 SUPER 12/2022





Validaatio viehätti lukijoita

Marraskuun lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin *Minä kuulen sinua*, joka käsitteli validaatio-menetelmän käyttöä muistisairaiden hoitotyössä. Toiseksi tykätyn juttu oli työuupumuksen syihin pureutuva *Työssä uupunut tarvitsee parempaa johtamista*. Kolmanneksi eniten ääniä sai DNR-kieltoa avaava *Elvytyskielto ei tarkoita hoitamatta jättämistä*. Aarnin hirvennahkaisen clutch-lompakon voitti Elisa Parkanosta. Onnea!

Jutussa oli hyviä esimerkkejä ja vinkkejä muistisairaiden hoitoon. Usein ne unohtuvat arjen kiireessä.

MINÄ KUULEN SINUA, S. 16

Juttu antoi uutta tietoa, vaikka paljon olenkin hyödyntänyt validaatiota työssäni tietämättäni.

MINÄ KUULEN SINUA, S. 16

Ihmisläheinen ja lämminhenkinen juttu. Luen sen vielä uudestaan.

MINÄ KUULEN SINUA, S. 16

Runsaasti tärkeää asiaa selväsanaisesti kerrottuna.

UUSI TES TUO MONTA HYVÄÄ MUUTOSTA HOITAJALLE, S. 58

Hyvä muistutus kaikille näistä käsitteistä.

ELVYTYSKIELTO EI TARKOITA HOITAMATTA JÄTTÄMISTÄ, S. 23

Vahinkojen ehkäisyyn kannattaa panostaa.

YLEISIN VAHINKO ON KAATUMINEN, S. 28

Monessa työyhteisössä ei puututa asioihin ajoissa.

TYÖSSÄ UUPUNUT TARVITSEE PAREMPAA JOHTAMISTA, S.55

Sallan pakinat keventävät lehden sinänsä hyvää asiapitoisuutta. Pakinat ovat hyvän mielen tarinoita tosielämästä.

SYDÄMELLÄ SALLA, S. 37

Ristikko tietty, voi tehdä jotakin kivaa ja oppia uusia sanoja! 🧐🧐

RISTIKKO, S. 62

Tämä on niin ajankohtainen aihe varmasti monelle.

TYÖSSÄ UUPUNUT TARVITSEE PAREMPAA JOHTAMISTA, S.55

Herättävä aihe, hyvää mietintää ja antaa uusia näkökulmia.

TOIMINTAKYKY ON PIIRTÄMISTÄ JA LAUANTAI-ILLAN SAUNAREISSU, S.24

Hyvä, että kerrotaan erilaisista oppipoluista.

SUPERJÄNIKSEKSI SOTE-ALALLE, S. 44

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuiltamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien **14.12.** mennessä vastaajien kesken arvotaan EilaDesignin ruusukultaiset Unisieppari-korvakorut. Kaunisliikkeinen ja kevyt korvakoru antaa valossa ihanaa heijastusta. Ei sisällä nikkeliä, lyijyä eikä kadmiumia.

LEHDEN 12/2022 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

Vastaanottaja maksaa postimaksun



SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Jenna Parmala

SuPerin
arkikuvahaaste

Miltä näyttää lähihoitajien arki?
Superilaiset lähettivät kuvia työpäivistään.



Kehitysvammaapuolella Oulussa vietettiin hilpeää joulua vuonna 2021. Pia Harjuhahto loi joulu-mieltä koronarajoitusten puitteissa.



Tuulilasissa oli jo lokakuussa kuuraa, kun Henna Pikkarainen teki lähtöä kotihoidon aamuyuoroon.



Potilassiirtoihin liittyy läheisyyttä ja läsnäoloa, kirjoittaa Eve Vesterinen.



Hanna Jokinen puki ylleen täydet suoja-
varusteet, kun koronatartunta muutti
palveluasumisen yksikön karanteenialueeksi.

Nyt on aika

- Ladata akkuja!
- Kertoa uusille työkavereille, miksi juuri SuPer on lähihoitajalle paras ammattiliitto.
 - Katsoa ensi kevään järjestökurssitarjontaa ja lähteä mukaan SuPer-seuraan.
 - Päivittää OmaSuPerissa omat yhteys- ja työpaikkatiedot ajan tasalle.
 - Kirjautua verkkokoulutuslusta Skarppiin ja ottaa kaikki irti tästä huikeasta jäsenedusta.
 - Ohjata valmistuvat opiskelijat pelaamaan SuPerin hauskaa peliä: <https://super.leadfamily.com/onko-super-sinun-liittosi>

RISTIKKORATKAISU 11/2022

[illegible]

SAKOTTAIDE

Marraskuun ristikkokisan voitti
Helena Nilsistä.
Lämpimät onnittelut!

 Döda

Grundaren av vår fackavdelning

**Kerstin Mattsson
f. Skutnabba**

* 8.11.1938

† 20.10.2022

I ljusst minne bevarad.

SuPers Nylands fa.816

Kuolleita

Armi Seitamäki

1953-2022

*Lähdit niin hiljaa,
että aamu vain kuuli.
Sylissään matkalle
sinut kantoi tuuli.
Mutt' sydämiimme
läpi elämän
jätit muistosi lämpimän.*
-Aki Sirkesalo-

Armin muistoa kunnioittaen
Napaiirin ammattiosasto
111 jäsenet

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntö- määräisissä kokouksissa:

- 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 kokouksutsuissa mainituista asioista

Hyvinkään sairaanhoitoalueen

ao 817 syyskokous 14.12. klo 17 alkaen
Ravintola Medicin Man Hyvinkäällä.
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset
asiat ja ammattiosaston nimenmuutos.
Ilmoittautumiset 5.12. mennessä ruoka-
tarjoiluun osalta minna.lindstrom@hus.fi
Tervetuloa!

40-år jubileum!

Onsdagen den 14 september firade SuPer Vasanejdens fa 316 sitt 40-års jubileum.

Jubileet firades på restaurang Bernys som ligger alldeles invid Replot bro (Finlands längsta bro, 1 046 m). Fackavdelningen hade tryckt egna matservetter och delade också ut gåvor till festdeltagarna. Alla festdeltagare kunde delta i lotteri.

Till festen kom 103 medlemmar från Oravais i norr till Korsnäs i söder och vi åt en tre rätters middag. Festen började med välkomsttal av ordförande Carina Lidman och hälsningar från förbundet med Mervi Lehtinen. Jenny Haglund-Sten hade hälsningar från Yrkesakademin och gav oss intressant information om att de har många studerande som börjat studera till närvårdare. Vår tidigare lärare Brita Näsman från Vasa Sjukvårdsläroanstalt kunde inte delta, men skickade oss hälsningar att hon följer med vår situation och önskar oss kraft att kämpa på i dessa hårda tider med pandemin som varit och som orsakat vikariebrist på arbetsplatserna. Vår tidigare ordförande Sonja Burman kunde inte heller delta, men skickade en kort historik om fackavdelningen. Till jubileet deltog också våra tidigare ordförande Maria Välimäki och Solveig Ehnström. Camilla Westerlund tackade medlemmarna för insatsen de gör i sitt arbete med sin empati och ett stort hjärta.

Vi blickar framåt, ger varandra stödet att orka vidare. Sekreterare Catarina Lagerström och styrelsemedlem Susanne Storfors tilldelades silvermärket för sina insatser i fackavdelningen. Kvällen slutade med mycket skratt när ståuppkomikern Sören Storbjörk intog scenen.



Catarina Lagerström och Susanne Storfors.

40 VUOTTA SITTEN

"Lahden kaupunginsairaalan hoitajat ajavat ponte-vasti lisätyövoiman saantia. Kirurgisella osastolla on öiseen aikaan yhden hoitajan vastuulla 30 leikkauspotilasta, joista osa on pieniä lapsia. On tiiputuspotilaita, tulee yöllä leikattuja hätätapauksia ja nukutuspotilaita, jotka vaativat tarkkailua. Kun sitten tulee jollekin rintakipukohtaus tai yllättävä verenvuoto, muut potilaat jäävät hoitamatta, kertoi Terttu Pollari, apuhoitaja kirurgiselta osastolta.

- Ainaisen kiireen keskellä ei ole aikaa kuunnella potilaitten huolia ja pelkoja, ei ole aikaa keskustella, vaikka huomaisit potilaan kaipaavan tukea. Ohjeitten mukaan kuolevaa potilasta ei pitäisi jättää yksinään, mutta aikaa ei ole viipyä kuolevan vierellä. "

APUHOITAJA-LEHTI 12/82



Varhaiskasvatustyöryhmä koolla

SuPerin varhaiskasvatustyöryhmä kokoontui marraskuussa liiton toimistolla.

Työryhmä kokoontuu neljä kertaa vuodessa käsittelemään varhaiskasvatuksen lastenhoitajan työtä valtakunnallisella tasolla.

Jäsenten mukaan on hyvin tärkeää, että työryhmässä ovat edustettuina sekä julkinen että yksityinen varhaiskasvatus ja että jäsenet tulevat laajalta alueelta, Turusta, Tampereelta, Oulusta, Jyväskylästä ja Helsingistä.

Kuvassa Merja Komulainen-Aakko, Tiina Karhulahti, Essi Niemi, Saija Kataja-Aho, Johanna Perez ja puheenjohtaja Päivi Salmén-Gren. Kuvasta puuttuu työryhmän jäsen Tanja Bäckström.



Ordförande Carina Lidman.



Tiina Auvinen, Esperin pääluottamusmies, Järvenpää

Ihan erilainen fiilis kuin kokoustaa ruudun välityksellä, aina on uusia ihmisiä mukana, joten täällä pääsee myös verkostoitumaan. Hyvä tunnelma! Ohjelmassa kiinnostaa kaikki yksityissektoriin liittyvä, odotan muun muassa Hali-liiton neuvottelujohtajan puheenvuoroa, mielenkiintoista kuulla myös työnantajapuolen näkemyksiä. Toki sote-uudistus kiinnostaa, vaikkei se itseäni koske. Illan ohjelmassa on revvy Peacock-teatterissa, sitäkin odotan!



Jarkko Koivisto, Lahden seudun yksityissektorin ao:n pääluottamusmies

Tosi mukava nähdä vanhoja tuttuja, viimeksi olemme kokoontuneet näissä merkeissä kolme vuotta sitten. Hyvinvointialueiden asiat kiinnostavat, vaikka ne eivät meitä yksityispuolella sellaisenaan koskekaan. Huomisen työryhmätyöskentelyä odotan ja keskustelua siitä, mikä on meidän sopimussalan kokonaisuus ja tilanne.



Sini Nurmi, Kangasalan seudun ao:n pj ja SuPerin liittohallituksen jäsen

Hyvillä fiiliksillä tänne tulin – liiton toiminta on minulle ystävien kanssa olemista, yhteisten asioiden äärellä. Odotan eniten liiton omien työntekijöiden puheenvuoroja ja huomisen ryhmätyötä. Huomenna varmasti kuulen lisää, mitä mieltä oma väki on ja voin viedä niitä mietä eteenpäin liittohallitukseen.

TYÖMARKKINA-PÄIVILLÄ TAVATTIIN!

TEKSTI MARI FRISK KUVAT ROBERT OTTOSSON

Helsingissä Marina Congress Centerissä koontui marraskuussa kolmisen sataa superilaista vaikuttajaa: mukana oli muun muassa luottamusmiehiä ja ammattiosastojen puheenjohtajia. Ohjelmassa oli puheenvuoroja muun muassa sote-uudistuksesta ja ajankohtaisesta työmarkkinatilanteesta. Tauoilla ehti turista tuttuja kanssa ja verkostoitua.



Sari Tervo, Sotkamon ao:n pj ja Kainuun varaluottamusmies

Tänne on aina niin kiva tulla! Olen aivan täpinoissäni, kun ei tarvitse tuijottaa ruutua, vaan pääsee tapaamaan ihmisiä. Nyt ohjelmassa on paljon hyvää hyvinvointialueasiasia.

Sari Ojala, Kokemäen ao:n pj

Mahtavaa päästä tapaamaan ihmisiä! Pidän etenkin Siljan (Paavola) puheenvuorosta, siinä tuli paljon tärkeää asiaa.



Tiina Karhulahti, Touhulan pääluottamusmies, Oulu

Ihanaa olla täällä ihmisten kanssa! Tosi paljon tuttuja kasvoja ja kiva nähdä ihmisiä niin sanotusti livenä. Ohjelman suhteen odotan eniten huomista ryhmätyötä.

PIENIÄ JOULUN IHMEITÄ

Eilen iltamyöhään viime töikseni peittelin nukkumaan iäkäs-tä rouvaa. Muisti kiusaa häntä. Sairaus on siinä armottomas-sa vaiheessa, kun ihminen itse-kin vielä ymmärtää, ettei enää muista. Se on vaikea pala niellä, tekee avuttomaksi ja turvattomaksi, sanojen ja muistojen myötä taitaa kadota osa identiteettiäkin.

Ei se ihme ole, että siinä kohtaa sairautta välillä turhauttaa ja harmittaa. Iltatoimissa sanat tuiskahtavat yleensä niin lempeän mummun suusta, ki-reän suupielen ja rypistyneen otsan takaa tunnistan hätäntymisen, levottomuuden ja ikävän entistä itseään ja elettyä elämää kohtaan.

Otetaan rauhassa, hymyilen, olen tässä kanssasi. Silitän olkapäätä ja vien ajatuksia yöpaidan valintaan. Olisi-ko valkoinen tänään mukavin vai ha-luatko pyjaman. Hän sivelee pyjaman flanelista kangasta, valitsemme sen. Asia kerrallaan, yksi hiha, sitten toi-nen. Kiireen tuntu lisää levottomuut-ta, kiireettömyys antaa rauhan. Se ei aina ole helppoa, mutta niin hirveän tärkeää. Lopulta päästään sängyn ää-reen, varmistetaan yhdessä, että tasku-lamppu on tyynyn alla, kerran ja toi-senkin. Nenäliina taitellaan hihaan, ve-simuki nostetaan yöpöydälle. Tänään ei meinaa löytyä sängystä hyvää asen-toa, pöyhitään tyynyä ja vaihdetaan vie-lä asentoa. Huolen ryppy on hänen sil-miensä välissä vieläkin.

Silmiini osuu hyllyltä kauratyyny. Harvoin sitä on käytetty, joku omai-nen on tainnut tuoda sen joskus. Het-ken mielijohteesta kipaisen keittiöön lämmittämään pehmeää, joulunpu-

naista tyynyä. Eihän siinä mitään hä-viä, mietin odottaessani mikron piip-pausta.

Lasken lämpimän kauratyynyn va-rovasti mummun rinnalle peiton alle. Tarkkailen hänen ilmeitään, kun hän sulaa ryppyiseen ihanaan hymyyn, en-simmäisen kerran sinä iltana.

"Ihan kuin olisi tullut kissa rinnan

päälle kehräämään", hän hymähtää ja sulkee silmänsä.

Otsa on silinnyt, käsi lepää kauratyynyn päällä. Huomenna on uusi päivä ja uudet murheet, mutta juuri nyt kaikki on hetken hyvin.

Sammutan valot huoneesta, kuis-kaan hyvää yötä. Kynttelikkö valaisee joulukuun pimeää. ■

"MUMMU SULAA RYPPIYSEEN IHANAAN
HYMYYN, ENSIMMÄISEN KERRAN
SINÄ ILTANA."



PALVELUKORTTI

Voit tilata jäsenkalenterin ja jäsenkortin Oma SuPer -palvelussa. Oma SuPerissa voit myös ilmoittaa muutoksista jäsentiedoissasi ja luoda itsellesi jäsenmaksuviitteen haluamallasi ajalle. Palveluun kirjaudutaan 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

KULTAJOUSI

Kimallusta
arkeen ja juhlaan

-20%

Kultajousi on Suomen suurin koruihin ja kelloihin keskittynyt yritys. Laajasta valikoimasta löydät kauniit korut ja kellot kaikkiin tilanteisiin, omaksi tai lahjaksi.

Alennus lasketaan aina normaalihintaisista tuotteista. Etu ei koske hyväntekeväisyys- ja kampanjatuotteita, Kultajousen lahjakortteja eikä tilaustöitä. Kultajousi.fi

20 % alennus lähes kaikista tuotteista Kultajousi-verkkokaupassa ja liikkeissä. Esitä myymälässä jäsenkorttisi. Verkkokaupan etuun oikeuttavan koodin löydät Oma SuPerista.



-10%

Aika leikkiä!

Leikkien.fi on suomalainen verkkokauppa, josta löydät laajan valikoiman kivoja ja kehittäviä leluja ja pelejä, palapelejä sekä kirjoja ja askarteluvälineitä koko perheelle. Klikkaa itsesi ostoksille tai vieraile myymälässä Tampereella osoitteessa Sarankulmankatu 12. Leikkien.fi

10 % alennus normaalihintaisista tuotteista (pois lukien lahjakortit ja lahjapaketointi) SuPerin jäsenkortilla tai koodilla, jonka löydät Oma SuPerista.

-25%

Kaikkea ihanaa kotiin



Decopaja on pieni ja kotimainen verkkokauppa. Tuotteitamme ovat muun muassa Tervetuloa-kyltit, hääkutsut, vieraskirjat, seinätarrat, kakkukoristeet ja julisteet. Decopaja.fi

25 % alennus kaikista tuotteista. Jäsenedun saat verkkokaupasta maksaessasi tuotteita. Täytä kohta "käytä alennuskoodi". Alennuskoodin löydät Oma SuPerista.



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 p. 09 2727 9286
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- opiskelija-asiamies Miika Valtonen p. 09 2727 9281
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Heidi Kuusisto 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 Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laitila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Pia Tiukkanen p. 09 2727 9186
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- 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 jäsenisivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäseniäsihteerit Miia Heikkonen, Mira Hiltunen, Katja Merivuori Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Partanen, Heli Pirttikoski, Sirkka Rytkinki, Leila Ulmanen ja Pia Väisänen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- kotisivut: www.supertk.fi
- sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi (hakemusten ja liitteiden lähettäminen)
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13 sekä ke klo 12-15
- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHIVARA

MOT NYA TIDER

Vi är på väg mot ljusare tider och jul, och efter julen är det dags att knyta ihop säcken när året når sitt slut. Mot nya tider!

År 2023 kommer att vara en tid för stora förändringar. Förändringarna sker inte direkt med en smäll, men de kommer och vi förbereder oss så bra som möjligt. SuPer-samarbetar på olika nivåer. Vårt mål är alltid intressebevakning angående medlemmarnas avtal och fackliga frågor, och inte att förglömma utbildningen. Förändringar kommer och vi med dem, vi kan inte ligga kvar i elden.

Detta år har varit oförglömligt på alla sätt. Det har funnits uppförs- och nerförsbackar men många beslut har påverkat SuPer-medlemmarnas situation till det bättre. Vårdarnas arbete beröms ofta i högtidstal. Nu är det dags att realisera dessa tal eftersom vårdarbristen är fortfarande en realitet. Och nu har vi fått verktyg och redskap för att ändra detta. I ministerledda arbetsgrupper har det förts omfattande diskussioner. I alla dessa diskussioner har man konstaterat verkligheten och vad man måste

göra. Nu återstår bara att genomföra det som måste.

Ni vet att saker ska genomföras människovänligt, effektivt och framgångsrikt. Varenda människa i Finland behöver välfärdstjänster och de måste genomföras med hänsyn tagen till patient- och barnsäkerheten. Därför är det viktigt att man på arbetsplatserna lyssnar på de anställdas tankar om arbetsfördelning och arbetsbeskrivning.

I ett välfärdssamhälle måste de som behöver vård och hjälp, oavsett ålder, få den nödvändiga servicen. Och det är där SuPer-medlemmar kommer in i bilden: vård, rehabilitering, uppföljning av situationer och reaktion på dem, uppfostran och handledning, men även att bara finnas till. En SuPer-medlem arbetar integrerat och människonära och gör skillnad.

Inom småbarnspedagogiken är målet med arbetet att barnet får vård, vägledning, undervisning och

samvaro som stämmer överens med barnets ålder och stödjer dess utveckling. Då måste SuPer-medlemmars arbetsbeskrivning stödja precis den målsättningen.

EN SUPER-MEDLEM ARBETAR INTEGRERAT OCH MÄNNISKONÄRA OCH GÖR SKILLNAD.

När vi tänker på hela vårdarbetets etos och etik så är det bra att komma ihåg det som står i när-vårdarlöftet: ”Jag lovar att stödja människans tillväxt och utveckling, funktionsförmåga och självständighet samt befrämja hälsa och att vårda sjuka. Jag lovar att ta hand om dem som behöver hjälp, förebygga marginalisering, lindra mänskligt lidande från livets början ända till livets slut.”

Detta löfte innehåller det heltäckande vård- och pedagogikarbete som vi utför.

Jag önskar alla en härlig december.

LEDARE

MÄNNISKOR VI MINNS

En vanlig arbetsdag för oss vårdare är för patienter en unik upplevelse. På min arbetsplats upplever människorna kanske de största känslorna i sina liv, på gott och ont.”

Dessa funderingar kan du läsa i en av våra artiklar av närvårdaren **Minna Kuisma** som arbetar på Kvinnokliniken där hon tar hand om nyfödda och deras föräldrar.

De känslosamma mötena, även små ord och gester blir mer påtagliga hos de nybildade familjerna. Samma sker även i en vårdares arbete, även om man inte precis har fött eller fötts. Jag kommer ihåg barnskötaren **Anne** på daghemmet för tio år sedan. På morgnar tog hon ömsint och med värme emot mitt sömninga barn. Det var lätt att ta upp saker med henne, även på det personliga planet. När jag själv lyste yr och öm återhämtade mig efter en operation tänker jag på vårdaren som dök upp vid min sängkant, de noggranna frågorna och den goda omsorgen. Jag kommer även ihåg en hemvårdares lugna väsen och skrattet. Hemvårdaren besökte mina gamla föräldrar varje morgon och sade alltid att det är ingen brådska, vi hinner med alla sysslor i lugn och ro. Jag frågade ibland hur många kundbesök väntades i dag. Femton, fick jag till svar.

Vi kunder, patienter och närstående minns vårdarna, deras blickar, ord och gester, ibland i årtionden.

Vid juletid tänker vi på varandra, träffas, och blir kanske lite känslosamma. I år önskar jag alla läsare minnesvärda små stunder och möten med människor som lämnar ett intryck i hjärtat.



SuPer önskar *en fridfull jul* TILL ALLA MEDLEMMAR OCH SAMMARBETS- PARTNERS!

I år har vi donerat de för julhälsningarna reserverade pengarna till **Pelastakaa Lapset ry** och **HelsinkiMissio**. Med Pelastakaa Lapset ry:s julinsamling stöds mindrebemedlade barnfamiljer och barn som riskerar att marginaliseras. HelsinkiMissios donation hjälper sådana som tillbringar julen ensamma: med stödet möjliggörs kostnadsfri hjälp till de ungdomar, äldre, barnfamiljer och specialgrupper som behöver det mest.



SUPER



"DET VIKTIGASTE ÄR EN PERSONLIGT PRÄGLAD JUL."

TEXT MARI FRISK BILD MIKKO KÄKELÄ

Pia Penttala, som är känd från tv-programmet Supernanny och expert inom barnskyddet, önskar att människor ska tillåta sig själv och andra att fira jul på sitt eget sätt.

1 Har sociala medier ökat julstressen?

Det är helt klart att sociala medier har genom åren påverkat oss så mycket att vi känner att vi behöver ordna en mycket harmonisk och ur vardagslivets synpunkt en orealistisk jul. För barnen är dock julafton som vilken vardag som helst fylld med samma känslor. Barnen är lyckliga, hungriga och trilska även på julafton.

En förälder kan känna sig besviken när barnen inte kan visa sin tacksamhet för julen som har ordnats för dem. Tacksamheten visar sig dock senare när de sedermera vuxna barnen i sitt julfirande har samma traditioner som när de var barn.

Under julen är det tillåtet att vara sunt självisk. Sättet att vara med sina nära och kära behöver inte ändras bara för att det är jul och man ska inte låtsas vara något man inte är. Man behöver inte samlas om det inte känns naturligt. Det är helt okej att ringa eller skicka sms mellan släktingarna, önska god jul och konstatera att vis ses när vi ses.

Det finns inga regler för julfirandet. Man behöver inte göra som man gör i sociala medier eller hos grannen. Alla måste ha en möjlighet – även vid jul – att må bra. Först då kan man få andra att må bra.

2 Hur känns julstressen och hur ser den ut?

Det kan kännas som att man kvävs. Man gör massor med saker men kan inte koncentrera sig på något. Man tänker att man måste baka julstjärnor, knåpa ihop julkorten själv, ha glöggkvällar eller att man är en bra förälder först när man har bakat och byggt ett pepparkakshus.

När man gör mindre kan man bättre koncentrera sig på det man gör för tillfället och vara närvarande, då känns det som jul och det uppstår en julstämning.

3 Hur ska man balansera mellan olika önskningar om julfirandet i familjen?

Man ska ha ett julmöte i god tid före jul. Man kan göra en tradi-

tion av det gemensamma samtalet. När man på julmötet går genom allas önskningar och alla blir hörda kan man komma till beslut hur vår familj firar jul i år. Det är inget fel att medlemmar i en kärnfamilj firar en del av julhelger på annat håll.

4 Julklappar förknippas med förväntningar såväl hos givarna som mottagarna, hur ska man förebygga besvikelser?

Julklappsönskningar väcker motstridiga känslor. En förälder kan känna att barnets önskningar är för dyra men vill ändå tillmötesgå dem. Att begränsa julklappsönskningar blir en god lärdom för barnen.

Listor för bröllopsgåvor är numera vanligt förekommande och en motsvarande lista kan skrivas för de släktingar som vill ge barnen julklappar. Listorna kan skrivas tillsammans. När barnet får välja papper, pennor och klistermärken blir stämningen positiv. Samtidigt kan man prata om att julen är mycket mer än bara stunden när man får julklappar, och ingen hinner leka med tjugo nya leksaker. Julklappslistan är också ett fint sätt att visa till exempel mor- och farföräldrar att vi vill inte förminska iver att köpa julklappar men vi vill inte fylla vårt hem med materiella ting.

Det vore bra att gå genom leksakslådan innan man skriver önskelistan. Man kan be barnet att samla alla sina trasiga leksaker och de som barnet inte längre leker med i en kasse. Att avstå är svårt men genom uppmuntran lär sig barnet att man inte alltid kan få gräddor på moset.

5 Julen blir förstörd om det blir bråk – eller?

Nej, det stämmer inte. Även vid jul får man visa de känslor man har. Jul är ju inte 24 december, klockan 12–22 utan den pågår många dagar. När man grälar med mätta, surrar och sedan går vidare förstör man inte julen för någon.

SUPER- PROFFS 2023



Gunilla Nyman-Klavus
diabetesskötare



Caj Långnabba
fotvårdare



Johnny Granholm
friskvårdskonsult



Tanja Kulmala
fysioterapeut



Kaj Lahti
spec.läkare



Linda Styris
patientsäkerhets-
koordinator

Kom med på studiedagarna på Scandic Waskia, Vasa!
Där kan du bekanta dig med andra vårdare och skapa nätverk!

/// Onsdag 15.2.2023

Äldre diabetiker som närvårdarens kund

- 8.00–9.00** Anmälan och morgonkaffe
9.00–10.00 Diabetes hos äldre/
Diabetes och åldrandet (Kaj Lahti)
10.00–11.00 Stöd för egenvård i diabetes
(Gunilla Nyman-Klavus)
11.00–12.00 Lunch
12.00–13.30 Mat och näring hos äldre med diabetes
-det är frågan om hälsa, att må bra
(Susanna Strandback, leg. näringsterapeut)
13.30–14.30 Fysiskt aktivitet/Funktionsförmåga
hos äldre med diabetes
(Tanja Kulmala)
14.30 Kaffe
15.00–16.30 Fötter hos äldre med diabetes
(Caj Långnabba)

Anmälning

För SuPers medlemmar

Anmälningen görs från och med den 15.12.2022 på Oma SuPer.

För icke-medlemmar

På Supers sida www.superliitto.fi/pa-svenska/ finns en separat anmälningsblankett med hjälp av vilken kan anmälningen göras.

Den sista anmälningsdagen är den **22.1.2023**.

Anmälningen är bindande. **Anmälningar via telefon mottas ej.**

Tilläggsinformation: mervi.lehtinen@superliitto.fi

Programändringar är möjliga.



superliitto #studiedagar



/// Torsdag 16.2.2023

- 8.30–10.00** Nytt om läkemedels- och apparatsäkerhet
(Linda Styris)
10.15–11.45 Personalens säkerhet och välmående
som en del av klientsäkerhet
(Lenita Fjellström-Nygård, arbetskyddsfullmäktig)
11.45–12.45 Lunch
12.45–14.30 Sov gott! Hjälp till sömnproblem
(Johnny Granholm)
14.30 Kaffe
15.00–16.00 Utmattning och hantering av stress
(Johnny Granholm)

Deltagaravgifterna

	2 dagar ///	1 dag
Medlemmar	220 €	150 €
Studerande/ Pensionärer/ Arbetslösa	140 €	100 €
Icke medlemmar	270 €	200 €

I deltagaravgiften ingår föreläsningarna, material samt lunch och kaffe (moms 0%).

Meddela exakt faktureringsadress i samband med anmälan om arbetsgivaren betalar avgiften. Studerande och arbetslösa måste vara färdiga att visa ett intyg vid anmälan. Logi ingår ej i deltagaravgiften.

Hotellbokning:

Deltagarna bokar och betalar sina hotellrum själva.
Ange reservationskoden BSU0140223 i samband med bokningen på **Scandic Waskia**, Lemmenpolku 8, Vasa Tel 06-2413 0018, waskia@scandichotels.com. Priset för ett enkelrum 97 €/natt, dubbelrum 115 €/natt. I priset ingår övernattnings och frukost. Om du vill boka ett dubbelrum, måste du ange ett namn med vem du vill övernatta. Bokningen bör göras senast **31.1.2023**