

SUPER

1/2023



*Hoida
uniapnea
oikein*

SUPERIN
SELVITYS:
LASTENHOITAJAT
HARKITSEVAT NYT
ALAN VAIHTOA

LÄHIHOITAJAT KERTOVAT
MITEN TYÖVÄKIVALTAAN
PITÄISI PUUTTUA?

VERENLUOVUTUKSEN
ABC

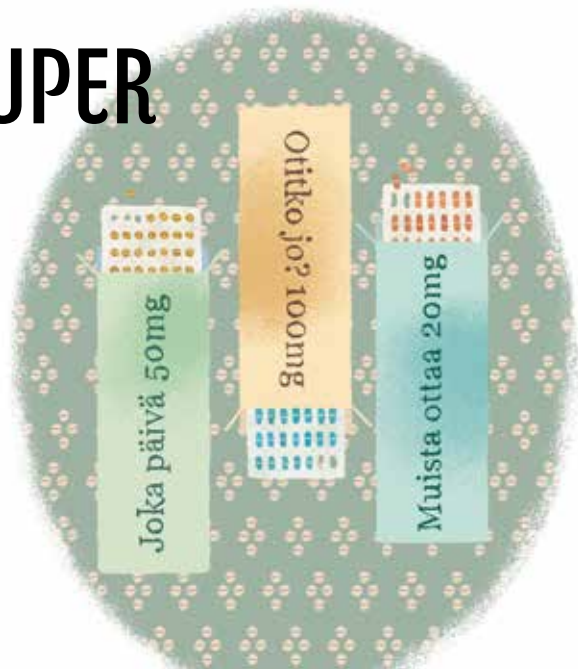
RYHTI, VOIMA
JA TASAPAINO
PEPPUTREENI ON
TERVEYSTEKO

Lähihoitaja viihtyy teho-osaston sykkeessä

SUSANNA KUMPULAINEN

"TEE HERKKYYDESTÄ VAHVUUTESI"

SUPER



24

Lääkärin määräämät lääkkeet jäävät monelta ottamatta, ja siihen voi olla monta hyvää syytä.



48

Lähihoitaja Rake Tähtinen tunnetaan dekkareista, joiden päähenkilö on rikoskomisario Petäjämäki.



UUTISET

- 6 Hoitoalan työntekijät ahdistuivat koronapandemian aikana
- 7 Suurin osa lastenhoitajista harkitsee alan vaihtoa
- 14 Avaintes hyväksyttiin

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveysteksti!
- 52 Me olemme SuPer
- 56 Super työttömyyskassa
- 66 Superristikko
- 67 Parhaat palat
- 70 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 28 Lähihoitaja Päivi Granat valittiin STTK:n Tulevaisuuden tekijäksi
- 54 Suora kysymys
- 74 Palvelukortti

28

STTK:n Tulevaisuuden tekijä -tunnustuksen saanut Päivi Granatia luonnehdittiin palkinnon perusteluissa aktiiviseksi, määrätietoiseksi ja oikeudenmukaiseksi.



12

*”Ne, joilla on
pitkä työkokemus,
tuntevat oikeutensa
parhaiten.”*

*Työ- ja sosiaali-
oikeuden dosentti
Jaana Paanetoja*



30

Kuorsaus ja hengityskatkokset
ovat usein merkki uniapneasta.

ILMIÖT

- 24 Lääkkeet jäävät ottamatta helposti silloin, kun ne eivät heti helpota oiretta
- 36 Pepputreeni on terveysteko
- 44 Koko keho tuntee, kun jännittää, suututtaa tai rakastaa
- 48 Lähihoitaja ja kirjailija Rake Tähtinen ammentaa arjesta ideoita dekkareihinsa

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 49 Sirkka-Liisa Kivelä
Elämäntaidot kunniaan
- 73 Sydämellä Salla
Pitkän iän salaisuus

AMMATTI



Lähihoitaja
Susanna Kumpulainen

KANSIKUVA
Petteri Löppönen

- 16 Teho-osastolla lähihoitaja näkee toiveikkaita alkuja
- 22 Tiesitkö tämän verenluovutuksesta?
- 30 Uniapneaa voi hoitaa muutenkin kuin CPAP-laitteella
- 40 Hoitajat kertovat, kuinka väkivaltaan pitäisi työpaikalla puuttua

36

Pakaratreeni kannattaa, sillä kankujen voima vaikuttaa melkein koko kehoon.



Lähihoitaja, vaikuttavaa ja ihmisläheistä työtä.



KANSALLINEN LÄHIHOITAJAPÄIVÄ

27.1.2023

KLO 13–15

**WEBINAARI LÄHIHOITAJAN
MONINAISESTA TYÖSTÄ
KUVIN JA SANOIN**

*Onnea lähihoitaja!
Juhlitaan yhdessä.*

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA 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
Jyri Aikola, Anna Autio, Juho Horttanainen,
Petteri Löppönen, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Matti Westerlund

PAINOS
78 400

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Tunteella ja vaistolla

Pysähdyin jälleen ihmettelemään itseäni, että miksi en kuunnellut enkä luottanut? Intuitioon nimittäin. Arjessa tulee säännöllisesti vastaan tapaamisia, tarjouksia ja ratkomista vailla olevia ongelmia. Usein kaikki sujuu kuten on olettanutkin, mutta toisinaan jossakin takarivon tienoilla häivähtää erikoinen tuntemus. Onko tämä sitä, miltä näyttää? Jokin ei vain nyt täsmää.

Intuitiolla on vähän epämääräinen leima, vaikka sitä on tutkittu jo paljon ja ammattilaiset kirurgeista huippumyyjiin kertovat käyttävänsä sitä. Intuitio on kokemuksen myötä kertynyttä hiljaista tietoa, havainnointia ja monenlaisten asioiden nopeaa yhdistelyä. Hoitajat puhuvat usein intuitiosta. He voivat kuvailla sitä epämääräiseksi tunteeksi siitä, että potilaalla ei ole kaikki hyvin tai että lääkeliistä täytyy sittenkin vielä kerran tarkistaa.

Olen itse mestari hiljentämään intuitiooni. Vetoan usein mielessäni kii-reeseen, seuraava sähköposti odottaa jo vastaajaa, toinen palaveri on tunnin päässä. Vakuuttelen, että paperilla oleviin tietoihin täytyy luottaa, kun ne näyttävät järkeviltä.

Jälkikäteen olen monta kertaa joutunut toteamaan, että intuitiotaan, sitä pikkuruista ja nopeasti mielessä häivähtävää vaistoa, olisi kannattanut kuunnella tarkemmin. Pysähtyä hetkeksi, ottaa puheeksi ja kysyä vielä kerran.

Tässä lehdessä on juttu tunteiden ja kehon yhteydestä, ja taidosta tunnistaa ja kuunnella tunteitaan. Se lienee sukua intuitiolle ja siitä on todistettavasti hyötyä työelämässäkin. Oma uuden vuodenlupaukseni on, että opettelen tunnistamaan tunteitani ja luottamaan intuitiooni entistäkin paremmin.

Onnellista alkanutta vuotta superilaisille!

elina.kujala@superliitto.fi





Pandemia koetteli hoitajien mielenterveyttä.

Helsingin yliopiston ja HUSin tekemässä tutkimuksessa huomattiin, että erityisesti koronapotilaita hoitaneella henkilöstöllä esiintyi psyykkistä oireilua ja osa oireili vasta viihteellä. Uniongelmiin ja ahdistukseen vaikuttivat tartuntojen määrä, suorat hoitokontaktit koronapotilaiden kanssa, koronapotilaiden hoitoon liittyneet traumatisoivat tapahtumat ja voimakas tartunnan pelko. Hoitaja pukeutui suojavarustukseen koronapotilaiden testaamiseen ja hoitoon tarkoitetulla osastolla Turun yliopistollisessa keskussairaalassa vuonna 2020.



MOSTPHOTOS

Suurin osa lastenhoitajista harkitsee alan vaihtoa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lähes 80 prosenttia lastenhoitajista on vuoden sisällä harkinnut alan vaihtoa ja yli puolet on sitä mieltä, että viime vuosina varhaiskasvatuksen laatu on heikentynyt.

SuPerin jäsenselvitykseen vastasi marraskuussa reilu tuhat lähihoitajaa.

Selvitykseen vastanneista valtaosa kertoi, että heidän työyksikössään oli ollut henkilöstövajausta vähintään kuukausittain. Liian vähän henkilökuntaa päivittäin tai viikoittain oli kohdannut yli puolet vastaajista. Pulaa on sekä lastenhoitajista että varhaiskasvatuksen opettajista.

Joka neljäs vastaaja kertoi, että heidän ryhmässään työskentelee vähintään yksi täysin vailla varhaiskasvatukseen koulutusta oleva työntekijä.

– Huolestuttavinta on se, ettei sijaisia ole varhaiskasvatukseen saatavilla lainkaan. Ilman riittävää määrää koulutettuja ammattilaisia suunnittelua toimintaa ei voida toteuttaa. Työhyvinvointi laskee ja alanvaihtoaikeet kasvavat, sanoo SuPerin asiantuntija **Johanna Peréz**.

Moni lastenhoitaja jatkaisi selvityk-

sen mukaan mielellään työssään, jos sen määrä olisi mitoitettu oikein ja työstä saatu korvaus vastaisi edes lähemmin työn vaativuutta. Tätä mieltä on myös Johanna Peréz.

– Palkkaus pitää saada kuntoon tai edes vastaamaan tämän päivän elinkustannuksia.

ARVOSTUSTA LASTENHOITAJAN OSAAMISELLE

SuPerin selvityksestä käy ilmi lastenhoitajien turhautuminen siihen, että lähihoitajan tutkinnosta saatu monipuolinen ammattitaito ja osaaminen menee nykyisellään hukkaan.

– Lastenhoitajilla on paljon annettavaa varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja kehittämiseen, mutta niille ei anneta aikaa, vaan hoitajien oletetaan toteuttavan päivittäistä toimintaa kuin liukuhihnalta, Peréz toteaa. ■

3x
AVANTOON



TUTKITTUA TIETOA

Käytännön opas talviuinnin ystäville auttaa alkuun viileästä harrastuksesta kiinnostuneet, mutta tarjoaa uusia näkökulmia myös konkareille. Talviuinnin terveysvaikutuksia ja erilaisia uintitapoja avaava teos perustuu uuteen tutkimustietoon sekä kirjoittajien omiin kokemuksiin.

Avantoon! Talviuimarin käsikirja, Pasi Heikura, Pirkko Hiissa Huttunen, Taina Kinnunen, Antti Lindfors. Minerva 2022.



VERKKOKURSSILTA VAUHTIA

Rakastu talviuintiin –teemaviikkoa vietetään taas tammikuun toisella viikolla. Ulkoilujärjestö Suomen Latu on kerännyt verkkosivuilleen tanakan tietopaketin talviuinnista, sen hyödyistä ja oikeanlaisista varusteista. Suomen Latu järjestää myös verkkokursseja avantoon mieliville.

[Suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti](https://suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti)



SUOMEN MESTARIKSI

Talviuinnin SM-kilpailut kokoavat lajin tosiharrastajat Peurungalle. Matkoja ja uintityylejä on monia. Pisin matka on 50 metrin rintauinti, mutta Kuutti-sarjaan osallistuvat käyvät vain pikaisesti pulahtamassa. Tapah-tuman päätöslaji on 4 x 25 metrin viestiuinti.

Talviuinnin SM-kilpailut 3.-5.2.2023

Nyt siirrytään hyvinvointialueille, mikä fiilis?

"Palkanmaksu huolestuttaa samoin kuin kaikki muut muutokset, joita saattaa nyt tulla. Outoa, kun työnantaja vaihtuu."

Sara Korhonen, Sammatti



Hyvä

27%

- Ei paniikkia, perustyö säilyy ja muut asiat hoituvat ajallaan.
- Pakko olla parempaa kuin entinen! Pääsen uusiin kuvioihin, koko työyhteisö vaihtuu.
- Sote-uudistusta on haudottu niin kauan, että hyvä kun vihdoinkin toteutuu.

Huolestuttaa

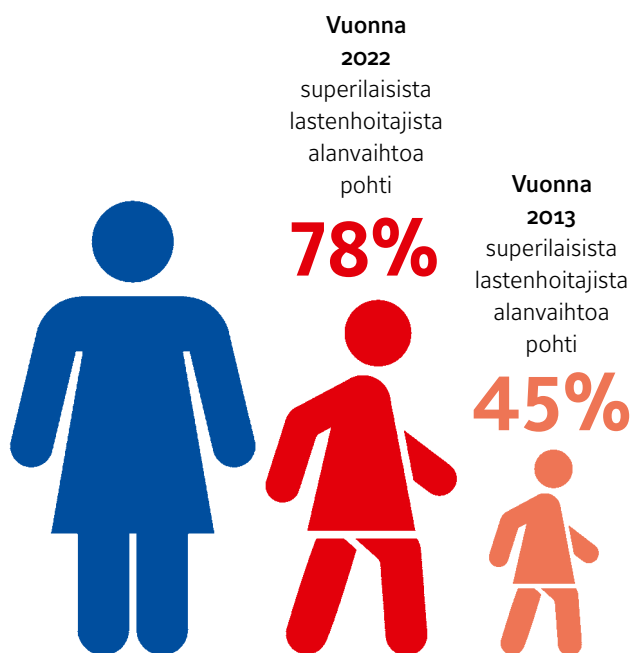
73%

- Tuleeko tammikuussa palkka ja minkä suuruinen?!
- Kaikki ohjelmat uudistuvat, emmekä ole saaneet etukäteen minkäänlaista opastusta.
- Nykyinen osastotyö loppuu, uudesta työstä ei ole vielä mitään tietoa.
- En tiedä, kuka on esimieheni.
- Työaikasuunnittelu automatisoituu, hyvästi harrastukset ja työhyvinvointi.



VASTAA TAMMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 16.1. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN EILA DESIGNIN UPEAT, PUISET VERSO-KORVAKORUT. IITTALAN KASTEHELMI-KYNTTILÄLYHDYT VOITTI EIJA PALTAMOSTA.

KUUKAUDEN LUVUT



LÄHDE: SUPERIN VARHAISKASVATUKSEN JÄSENSELVITYS



MOSTPHOTOS

Lähihoitajien työnkuva kapenee terveyskeskuksissa

Lähihoitajilta poistuu siirtymäajan jälkeen oikeus arvioida hoidon tarvetta terveyskeskuksissa. Muutos tehtiin osana kii-reettömän hoidon hoitotakuuta. Tavoitteena on, että en-si syyskuusta alkaen asiakas pääsee hoitoon kahden viikon kuluessa yhteydenotosta terveyskeskukseen. Nähtäväksi jää, miten hoitoon pääsyä nopeuttaa se, että hoidon tarvetta ar-vioi vastedes pienempi joukko sote-ammattilaisia.

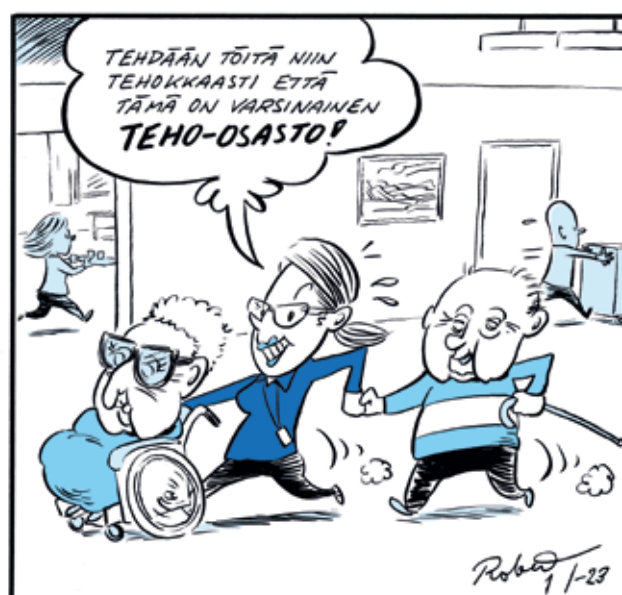
Vuorosuosituksen noudattaminen vähensi työtapaturmia

Työvuorosuosituksen noudattaminen vähensi sote-henkilös-tön työtapaturmia viidenneksellä, osoittaa Työterveyslaitok-sen seurantatutkimus. Työpaikoilla, joissa vähennettiin lyhyi-tä vuorovälejä ja pitkiä työvuoro- ja yövuoroputkia, sattui vä-hemmän kaatumisesta tai liukastumisesta johtuvia työtapa-turmia. Unen lyhenemisen on havaittu lisäävän työpaikoilla nimenomaan kaatumiseen liittyviä tapaturmia.

Suomalaiset luottavat terveyspalveluihin

Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten ikioma erityispiir-re on vankka luottamus sekä toisiin ihmisiin että instituutioi-hin. Myös terveys- ja sosiaalipalveluihin uskoo yhä valtaosa kansasta, vaikka eroja ihmisten välillä on ja luottamus on hiu-kan laskenut viime vuosina. Matalasti koulutetut, toimeentu-lotukea tarvinneet, ilman tarvitsemiaan palveluja jääneet ja terveydentilansa huonoksi tuntevat ovat palvelujärjestelmää kohtaa muita kriittisempiä. Terveystienhuollon asiakasmaksui-hin suhtaudutaan kuitenkin jopa aiempaa ymmärtäväisem-min. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos julkaisi joulukuussa kir-jan *Suomalaisten hyvinvointi 2022*.

ROBERTIN PILAPIIRROS



JÄSENMAKSUT 2023

Turvaa SuPerin jäsenetujen voimassaolo ja huolehdi, että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla. Muistathan myös ilmoittaa SuPerille jäsenmaksuihin vaikuttavista muutoksista. Pääset tarkistamaan jäsenmaksujesi tilanteen ja ilmoittamaan muutoksista kirjautumalla Oma Super-palveluun osoitteesta www.superliitto.fi



SUPER
LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO



Opiskelija
0€/kk
Valmistumiseen
asti maksuton



**Jatko-
opiskelija**
6€/kk



**Työelämässä
oleva**
1,2% brutto-
palkasta/kk



Yrittäjä
10€/kk



**Ulkomailla
työskentelevä**
Jos lähdet ulkomaille,
ole yhteydessä
jäsenyksikköön ja
työttömyyskassaan.



**Yksityinen
perhepäivä-
hoitaja**
10€/kk



**Työstä
väliaikaisesti
poissa oleva**
jos et ole TE-toimiston
työnhakija
6€/kk



**Perhe-
vapaalla
oleva**
Kelan maksamalta ajalta
hae jäsenmaksu-
vapautusta.



Työtön**
Kelan maksamalta ajalta
hae jäsenmaksu-
vapautusta.



Eläkeläinen*
20 €/vuosi

* pysyvällä eläkkeellä olevan jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa ja maksu ei sisällä työttömyyskassan jäsenyyttä.

** Maksettavan etuuden osalta kassa perii jäsenmaksun suoraan etuudesta. Jos saat palkkatuloa hakiessasi kassalta etuutta, maksa 1,2 % suuruisen jäsenmaksu palkasta tai anna työnantajillesi valtakirja jäsenmaksun perimiseksi palkasta.



TEENA LOUHIKKA

ARVOSTA OMAA AMMATTITAITOASI JA NAUTI TYÖSI TULOKSISTA

Uusi vuosi alkaa, ja se on täynnä toivoa ja lupauksia. Uuden vuoden lupauksia tekevät monet, ja se on ihanaa. Jotkut toteutuvat ja täyttyvät, toiset eivät, mutta parasta niissä on se, että ne kertovat uskosta tulevaisuuteen. Suurimmat ja vaikeimmat lupaukset ovat niitä, joissa lupaamme tehdä ja toimia itse, ja muuttaa jotakin.

Minusta meidän kaikkien on tänä vuonna luvattava, että saamme työstämme enemmän itsellemme. Mieti, kuinka tärkeitä me olemme niille ihmisille, joita me hoidamme ja miten moni työkaveri on tyytyväinen sujuvaan yhteistyöhömmä. Annetaan osamisen ja upean ammattitaidon, työn tuloksien, siivittää työtämme eteenpäin. Tänä vuonna emme anna kenenkään aliarvioida ammatillista osaamistamme, vaan päinvastoin nostamme sitä itse esiin ja ylös. Kun lähdemme tällä asenteella uuteen vuoteen, voitamme itsellemme paljon.

Uusi vuosi tuo tullessaan paljon uudistuksia, eikä kukaan meistä vielä tiedä, kuinka ne tulevat sujumaan. Fakta on, että hoitajia tullaan tarvitsemaan enemmän kuin meitä on. Var-

maa on sekin, että työperäisiä maa-hanmuuttajia tulee ja parasta olisi, jos he haluaisivat myös jäädä. Voimme-ko jotenkin auttaa siinä? Ammattitaitoisista työkavereista on pulaa. Tulee myös uusia kotoperäisiä opiskelijoita. Ja tässä on hyvä mahdollisuus taas saada uusia työkavereita.

Hyvin vastaanotettu, hyvän ohjaajan ja ohjauksen työpaikkaharjoittelussa saanut opiskelija on aina potentiaalinen uusi työkaveri. Kun uusi työkaveri saa hyvän perehdytyksen, hän haluaa usein myös jäädä. Tässä hoitajapulassa on tärkeintä muistaa oma ammatti-identiteetti ja se upea kollegiaalisuus, joka ammatillisuudesta kumpuaa. Meidän työssämme opiskelijan tai uuden työntekijän ohjaaminen ja perehdyttäminen ovat tärkeä osa ammatillisuutta. Ohjaajat ovat paljon vartiaina. Yksin ohjaamista ei voi tehdä, vaan myös työnantajan on kannettava vastuuta ja annettava sille aikaa. Asiasta on puhuttu vuosia ja joskus tuntuu, että kuuroille korville on mennyt. Tähän on saatava muutos. Tehdään se itse! Suomessa on hyvä sanonta: Kaveria

ei jätetä. Ei jätetä opiskelijaa tai uutta työkaveria pärjäämään yksin tässä vaativassa ammatissa. Vaadi ohjaus- ja perehdytysaika, ja tehdään se kaikki yhdessä, ei yksin.

Uusi vuosi, uudistukset, toivo ja lupaukset luovat mahdollisuuksia muut-
taa itsessä jotain ja siten olla osa koko työpaikan muutosta, jota tarvitaan. Moni asia ympärillä muuttuu, mutta hoidon eetos ei muutu. Hoitaminen,

MONI ASIA YMPÄRILLÄ MUUTTUU, MUTTA HOIDON EETOS EI MUUTU.

kuntouttaminen, ohjaaminen ja kasvattaminen ovat hienoa työtä. Hoitotyö, tehdään sitä missä vain, on ammattitaitoa vaativaa. Ammattitaito ei tule itsestään, vaan koulutuksen, ohjaamisen ja opettelun kautta. Nämä kaikki vaikuttavat siihen, miten paljon saat työstä itsellesi. Me tiedämme, että tämä työ on hienoa ja palkitsee monin eri tavoin. Tehdään se myös näkyväksi.



"MIELUUMMIN VAIHDETAAN TYÖPAIKKAA KUIN SELVITETÄÄN ONGELMAT"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Onko hoitajapulan taustalla se, että toisten auttaminen ei enää kiinnosta, vai onko se vain palkkasidonnainen asia, pohtii työ- ja sosiaali oikeuden dosentti **Jaana Paanetoja**.

1 Kuinka hyvin työntekijöiden oikeudet toteutuvat Suomessa?

Yleiskuva on mielestäni hyvä. Aina voi kritisoida nyansseja, että jossain lain kohdassa ei ole käytetty oikeita sanamuotoja tai jotain on jäänyt avoimeksi, mutta isoja puutteita ei ole. Työntekijöiden oikeuksia suojaavia säädöksiä on paljon, mutta eri asia on, kuinka hyvin ne toteutuvat. Oikeuksien toteutuminen on aika usein kiinni valvonnan tehokkuudesta mutta myös siitä, onko työntekijäpuoli halukas ja onko sillä mahdollisuuksia lähteä vaatimaan epäkohtien selvittelyä ja viime kädessä viedä ne tuomioistuimeen. Suomessa pitäisi ehkä olla enemmän matalan kynnyksen tuomioistuinta, joissa prosessit olisivat nopeampia ja oikeudenkäyntikuluille olisi jokin katto, vaikka juttu hävittäisiinkin.

Jaana Paanetoja

- Oikeustieteen tohtori, varatuomari, työ- ja sosiaali oikeuden dosentti.
- Työoikeuden laaja-alainen asiantuntija ja tietokirjailija.

2 Kuinka hyvin työntekijät pitävät itse kiinni oikeuksistaan?

Yleistuntuma on, että työelämässä korostuu aiempaa enemmän yksilön halu suojata itseään. Kollektiivista ajattelua, että yhden ihmisen asian ajaminen auttaisi muita, ei välttämättä ole. Mieluummin vaihde-

taan työpaikkaa, jos se vain on mahdollista, kuin nostetaan vaikkapa koettu häirintä pöydälle. On paljon syitä, miksei työelämän epäkohtia ja ongelmia lähdetä viemään eteenpäin. Joskus oma jaksaminen ja kiinnostus ei riitä, ja katsotaan paremmaksi antaa olla, vaikka tiedettäisiin, että väärin on mennyt.

Olisi kiinnostavaa selvittää, onko sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työvoimapulan taustalla laajempaa yhteiskunnallista ajattelua siitä, ettei hoitotyö ja toisten auttaminen enää kiinnosta, vai onko se vain palkkasidonnainen asia.

3 Keiden oikeudet toteutuvat työelämässä heikoimmin?

Mitä epäyhtenäisemmäksi työvoima muuttuu, sitä enemmän on tietämättömyyttä ja osaamattomuut-



ta. Jos järjestelmää ei tunne, työntekijä ei ole tietoinen perusvelvoitteista ja -oikeuksista, kuten velvollisuudesta noudattaa työehtosopimusta. "Yleisítőva työehtosopimus" voi jo käsitteenä olla vaikea ymmärtää. Tai kuvitellaan, että voimme vapaasti sopia olevamme yrittäjiä. Myös työuran alussa olevat nuoret voivat olla haavoittuvassa asemassa. Heillä ei välttämättä ole resursseja eikä tietoa arvioida työnantajan toimintaa. Epäilen, että ne, joilla on pitkä työkokemus, tuntevat oikeutensa parhaiten.

4 Kuinka poikkeuksellista oli se, että työntekijöiden oikeutta työtaisteluun rajattiin säätämällä potilasturvallisuuslaki?

Saman tyyppinen tilanne on ollut Tehyn työtaisteluiden yhteydes-

sä vuonna 2007. Oikeustieteilijöiden kannat olivat silloin hyvin kriittiset, ja samat ajatukset olisi voitu yhdistää myös viime syksyn tilanteeseen. Ulkopuolelta tarkasteltuna näyttää siltä, että vuoteen 2007 verrattuna nyt lähdettiin aiempaa enemmän arvottamaan keskenään perusoikeuksia: työtaisteluoikeus vastaan henki ja terveys. Julkisessa keskustelussa henkeä ja terveyttä pidettiin vahvempina oikeuksina. Vaikea arvioida, edistykö potilasturvallain säätäminen työriidoista sopimista.

5 Mitä tällaisesta ennakkotapauksesta voi seurata?

Se, että lainsäädäntötoimin voidaan reagoida näin nopeasti, saattaa vaikuttaa eri alojen tuleviin työtaistelutoimiin, niiden laajuuteen ja vaikuttavuuteen. Tuntuu harmilliselta,

että elämme sopimussyhteiskunnassa mutta emme pääse sopimaan asioita, vaan joudumme käyttämään järeitä toimenpiteitä, joita ei tässä tapauksessa lopulta edes ollut tarpeen käyttää. Järjestelmän sisällä voi olla syytä miettiä, minkälaisia keinoja on käytettävissä, jos normaali sopimustoiminta ei johda tuloksiin. Pitäisikö järjestelmää silloin kehittää? Laajempi kysymys on, ovatko kaikki perusoikeudet enää siinä asemassa missä ne ovat olleet. Kun tällaisia toimia pystytään toteuttamaan, voidaan ajatella, että joidenkin perusoikeuksien asema on heikentynyt.



NEUVOTTELUKIERROS ON VIHDOIN OHI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Neuvottelut hoitajien palkoista ja työehdoista saatiin päätökseen joulukuun alussa, kun työntekijäjärjestöt hyväksyivät yksityisen Avaintyöntantajien sote-sopimuksen. Seuraavan kerran neuvottelupöytään istutaan yksityissektorilla jo keväällä.

Avaintes tuo hoitajille useita palkankorotuksia, joista osa on jo toteutunut. Sopimusta noudattavilla työpaikoilla tuli toukokuussa palkkoihin 46 euron tai vähintään kahden prosentin yleiskorotus. Marraskuussa otettiin käyttöön paikallinen järjestelyerä, jota käytetään tehtäväkohtaisen palkkojen korotuksiin, henkilökohtaisiin lisiin tai muihin vastaaviin korotuksiin.

Toinen yleiskorotus ja paikallinen järjestelyerä on luvassa kesäkuussa 2023. Osapuolet ovat sopineet lisäksi palkkajärjestelmän kehittämisestä.

Kolmivuotinen sopimus on voimassa huhtikuun 2025 loppuun saakka. Sen viimeinen vuosi on niin sanottu optio-

vuosi, jonka palkankorotuksista on tarkoitus neuvotella myöhemmin. Jos osapuolet eivät pääse niistä yhteisymmärrykseen, sopimus voidaan irtisanoa jo keväällä 2024.

Neuvotteluiden osapuolet, Sote ry eli SuPer, Tehy ja Erto sekä työnantajia edustava Avainta ry, pääsivät marraskuun lopussa sopuun myös Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön ja Seuren henkilöstöpalveluiden työehtosopimuksista.

KOHTI VIELÄKIN PAREMPIA SOPIMUKSIA

Yksityisen sektorin neuvotteluissa SuPerin keskeinen tavoite on huolehtia, että julkisen sektorin ja muiden sopimusalojen työehdot ja palkkataso lähenevät toisiaan.

Uuteen Avaintesiin on kirjattu sote-alan työntekijöiden työaikoihin liittyviä parannuksia, jotka yhdenmukaistavat työehtoja muihin sopimuksiin verrattuna. Esimerkiksi perhevapaisiin liittyviä kirjauksia on muutettu perhevapaaudistuksen hengen mukaiseksi.

Jaksotyöaikaa tekevien työntekijöiden on nyt saatava kolmen viikon aikana vähintään kaksi peräkkäistä vapaapäivää. Lisäksi työaikaa lyhentävät arkipyhät eivät vaikuta heikentävästi ylityökynnykseen vaan jokainen työajan ylittävä tunti lasketaan ylityöksi myös arkipyhäajaksolla.

Muutokset ovat olleet jäsenten pitkäaikainen toive, kertoo SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola**.

– Jaksotyöaika määräyksiä ei ollut pitkään aikaan uudistettu. Nämä kirjaukset oli vihdoin saatava työehtosopimukseen. Työntekijäpula on valtava, ja työntekijät ovat joutuneet joustamaan vaikeassa tilanteessa kohtuuttomasti. Parannukset työaikoihin helpottavat esimerkiksi työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista.

Pidemmällä tähtäimellä tavoitteena on saada yhä useampi työntekijä Avaintesin alaisuudesta sote-sopimuksen piiriin. Käytännössä tämä koskee julkisomisteisia yhtiöitä ja säätiöitä, joita nyt saavutetun Avainten sote-tö-

ehtosopimuksen perusteella kannustetaan siirtymään kunta- ja hyvinvointialueyrittäjiä edustavaan KT:n yritysjäostoon.

Se on Parkkolan mukaan ”oikea paikka julkisomisteisille yhtiöille ja kaikkien intressien mukaista”.

– Hoitajapula ja sen myötä kilpailu työntekijöistä on niin kova, että heikommilla työehdoilla ei saada nyt eikä jatkossa ammattilaisia houkuteltua. Työehtojen tulee olla tavalla tai toisella kilpailukykyisiä, oli noudatettava sote-alan työehtosopimus mikä tahansa.

TYÖRAUHA SÄILYY AINAKIN KEVÄÄSEEN ASTI

Neuvotteluita hoitajien palkoista ja työehdoista on käyty lähes koko vuosi. Vuosi sitten tammikuussa alkanee neuvottelut saatiin Avaintesin myötä päätökseen. Kovin pitkää taukoa ei neuvottelijoille ole luvassa, sillä tämän kuun lopussa käynnistyvät neuvottelut yksityisen sosiaalipalvelualan SOSTESin vuoden 2023 palkankorotuksista.

Viime kesän kynnyskäs sovitusta, kaksivuotisessa sopimuksessa jätettiin toisen sopimusvuoden palkankorotusten suuruus avoimeksi, sillä työntekijäjärjestöt halusivat nähdä, millaiseen lopputulokseen julkisen puolen sote-sopimuksessa päästään, Jukka Parkkola sanoo.

– Kuntapuolella tehty sote-sopimus toi merkittäviä parannuksia, ja olen optimistinen, että myös yritykset ymmärtävät tilanteen. Tavoitteena on, ettei palkkaero julkisen ja yksityisen välillä enää kasva.

Jos osapuolet eivät pääse yhteisymmärrykseen palkankorotuksista, SOSTES on mahdollista irtisanoa päättymään huhtikuun lopussa. ■

”TAVOITTEENA ON, ETTEI PALKKAERO JULKISEN JA YKSITYISEN VÄLILLÄ ENÄÄ KASVA.”



EDUSKUNTAVAALIT 2023

Vaalipäivä on sunnuntai 2.4.
Ennakkoäänestys alkaa keskiviikkona 22.3.

Superilainen eduskuntavaaliehdokas!
Varmista näkyvyytesi ja tavoita äänestäjäsi.

1. Jakomateriaalit

Voit tilata itsellesi Vaalitavoitteet-esitteitä ja huulirasvan (max. 250 kpl/ehdokas).

Tee tilaus 3.2. mennessä sähköpostiosoitteeseen: viestinta@superliitto.fi

Kirjoita sähköpostiviestiin

- Kappalemäärät:
Vaalitavoitteet-esite
Huulirasvat
- Nimesi
- Osoitteesi
- Sähköpostiosoitteesi
- Puhelinnumerosi
- Kuntasi/alueesi
- Puolueesi

*Hei
superilainen!
Oletko ehdolla
eduskunta-
vaaleissa?*

2. Lehti-ilmoitus

Voit ostaa vaalimainoksesi ilmoituspaikan SuPer-lehdestä reilusti alennettuun jäsenhintaan.

- 1/8 sivun ilmoitus 82 e
- 1/4 sivun ilmoitus 164 e
- 1/2 sivun ilmoitus 329 e
- Lehti ilmestyy 1.3.2023
- Varaa ilmoitustila 3.2. mennessä.
- Valmiit ilmoitukset on toimitettava PDF-tiedostona viimeistään 13.2.
- Lähetä ilmoitustilavaraus ja valmis materiaali osoitteesen ilmoitusmyynti@superliitto.fi
- Tiedustelut: Riitta Koski, p. 09 2727 9275

3. Verkkosivu

Saat maksuttoman näkyvyyden liiton verkkosivulla, jossa esitellään superilaiset eduskuntavaaliehdokkaat. Tarkemmat ohjeet tulevat verkkosivuille (superliitto.fi) tammikuun aikana.



Tuemme superilaisia eduskuntavaaliehdokkaita.





TEHO-OSASTO ON AINA VALMIINA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT PETTERI LÖPPÖNEN

Lähihoitaja Susanna Kumpulainen ei näe Oulun yliopistollisen sairaalan teho-osastolla kovin usein onnellisia loppuja, mutta sitäkin enemmän lupaavia alkuja.



Koronahoitajan työasu puetaan yksityiskohtaisen työlistan mukaan ja työkaverin valvonnassa.

Kenelle tämä veri oli menossa? lähihoitaja **Susanna Kum-pulainen** kysyy.

Hän pitelee kädessään punaista nesteen täyttämää pussia.

Tänään Oulun yliopistollisen sairaalan teho-osaston käytävillä on hiljaista. Ykkösosaston verhojen takana nukkuvat päivystyksen kautta sisään tulleet traumapotilaat, kakkosen huoneissa toivutaan leikkauksista.

– Erikoissairaanhoidon luonne on, että rauha voi rikkoutua koska tahansa, Susanna toteaa.

– Hetkinen vain, niin koukkaan tämän veripussin oikeaan osoitteeseen.

Susannan työpäivän alkupuolisko sairaalan valvontaosastolla on tulossa päätökseen. Susanna on viettänyt aamupäivän valvontayksikössä. Siellä jatketaan teho-osastolta pois päässeiden potilaiden kuntoutusta. Tyypillisesti teho-osaston potilaat ovat olleet pitkiä aikoja makuulla. Susanna on erikois-

tunut potilaiden kuntouttamiseen ja kinestetiikkaan.

– Mitä nopeammin saamme potilaat liikkeelle, sen parempi paranemisennuste heillä on. Yleensä aloitamme ihan vain sängyn reunalle istumisesta. Monilla potilailla rintakehä on vasta suljettu, joten liikkeet on tehtävä varoen, Susanna kertoo.

ENTINEN KAUPPIAS

Kun Susanna vuonna 2010 lopetti työnsä kaupanalan yrittäjänä, hän tiesi haluavansa seuraavaksi töihin erikoissairaanhoitoon. Vaativa työ ja ihmisten auttaminen kiinnosti sosiaalisesti lahjakasta yrittäjää.

– Ajattelin, että aloitan opinnot lähihoitajan koulutuksesta ja jatkan sitten sairaanhoitajan tutkintoon. Oli yllätys, että Oulussa erikoissairaanhoitoon

palkataankin paljon lähihoitajia.

Lähihoitajia on teholla yhteensä kymmenkunta. Susanna työskentelee

osaajayksikössä, teho- ja valvontahoidon osajana. Yksikköön kuuluvat lähihoitajat tekevät joka kuukausi vuoroja teho- ja valvontatyön tarpeiden mukaan.

VALMISTAUDU KAIKKEEN

Lääkintävahtimestari **Henri Utriainen** pysähtyy vaihtamaan Susannan kanssa muutaman sanan käytävällä.

– Henkka on mahtava työkaveri, aina paikalla kun tarvitaan, Susanna kehaisee.

Lääkintävahtimestarin tehtäviin kuuluu tekniikan kanssa auttaminen, mutta Henri kertoo olevansa usein mukana myös esimerkiksi elvytystilanteissa.

– Tämä on sellainen yleismiehen työ, että yhdessä hetkessä korjataan hajonnutta tekniikkaa tai ovea ja toisessa tehdään elvytyspaineita. Tasapaksut päivät ovat harvassa, ykkösteholle saattaa tulla kerralla kuusikin uutta potilasta.

Aina on oltava valmiina vähän kaikkeen, Susanna ja Henri toteavat. Susannan työpäivään saattaa kuulua esimerkiksi kirurgian avustavia tehtäviä kuten rintakehä avattuna makaavan sydänleikkauspotilaan sydämen pesua tai lapsen siirtäminen päivystysteholta lasten teho-osastolle. ►

"LÄHIHOITAJA PÄÄSEE TEKEMÄÄN TEHOLLA MIELENKIINTOISTA TYÖTÄ."

Haluatko töihin erikoisairaanhoidon?

Susannan vinkit

1. Itseopiskele akuutti-sairaanhoidoa.
2. Sinnittele haaveitasi kohti.
3. Kehitä tunnetaitojasi.
4. Osallistu rohkeasti rekrytointeihin.
5. Tee herkkydestäsi vahvuus.

Teholla keho on kovilla

Tehohoitajat tekevät hyvin fyysistä työtä. Pidä itsestäsi huolta.

- Käy säännöllisesti hieronnassa.
- Opiskele oikeat tekniikat nostamiseen ja siirtoihin.
- Päivitä tietojasi ergonomiasta ja osallistu koulutuksiin.



Lääkintävahtimestari Henri Utriainen tulee hätiin, kun laitteiden kanssa tarvitaan apua.

– Työhöni kuuluu myös elvytyspuhelimeen vastaaminen ja tehtävien välittäminen elvytysryhmälle.

KORONA-AJAN KERTAPALKKIOT ILOSTUTTIVAT

Kiireisimmät lääkäreistä ja hoitajista kulkevat sairaalan käytävillä potkulau-doilla. OYSin rakennus on vanha, ma-tala ja pitkiä käytäviä täynnä. Susanna ja hänen kollegansa odottavat innol-la uuden sairaalarakennuksen valmis-tumista.

– Uudet teho-osastot ovat kaikki sa-massa kerroksessa, mikä helpottaa po-tilaiden siirtoja. Toivon, että pääsi-sin tekemään uudessa sairaalassa vuo-roja myös lasten teho-osastolle. Lasten kanssa toimiminen on siksi mieluista, että lapsipotilaat kuntoutuvat pääsään-töisesti hyvin, Susanna toteaa.

Tieto korona-ajan hoitajille suun-natuista kertapalkkioista otettiin te-ho-osastolla vastaan kiittolinisin mielin.

– Pidimme epidemian puhjettua toi-sistamme täällä todella hyvää huolta. Joku oli aina katsomassa perään, kun suoja-asuja laitettiin tai vaihdettiin. Yk-sikään meistä ei saanut työpaikalla tar-tuntaa, Susanna kehuu.

– Työpäivän jälkeen sairaalan hen-kilökunnan saattoi tunnistaa kasvojen ihoon jääneistä järeiden suojavarusteiden painaumista.

Vaikeimpina aikoina kaikki tehon paikat olivat täynnä koronapotilaita. Moni muun syyn vuoksi kiireistä hoi-toa tarvinnut potilas jouduttiin siirtä-mään muualle. Ylityöllistetyt hoita-jat luopuivat vaativien hoidettavien ja eristysolosuhteiden vaatiman henkilös-tömäärän vuoksi lomistaan ja vapaistaan. Susanna ei muistele noita aikoja enää mielellään.

– Vain yhden koronapotilaan vat-sa-asentoon kääntämiseen tarvittiin vä-hintään kaksi lääkärinä ja kuusi hoitajaa täysissä suoja-asuissa. Se oli todella ras-kasta aikaa. Onneksi asiat ovat nyt pal-jon paremmin.

PARAS TYÖKAVERI

– Sussu, ootko nyt ykkösellä? **Rea Kuusi** kysyy.

Hän on Susannan paras työkaveri ja entinen perehdyttäjä.

– Huomasin aikoinaan heti, että Susannasta kannattaa pitää kiinni. Pää-tin, että häntä en päästä lähtemään tääl-tä, Rea toteaa.

”HOITAJIA EI PIDETÄ ROBOTTEINA, VOIN PIRAUTTAA ITKUT JA HALATA.”

– Hän harkitsi alussa vielä sairaan-hoitajaopintojen tekemistä, mutta on-nistuin näyttämään hänelle, että lähi-hoitajana täällä teholla pääsee tekemään todella mielenkiintoista työtä.

Susanna nyökyttelee.

– Päätin jäädä, koska lähihoitajille tarjottiin koko ajan jotain uutta ja mie-lenkiintoista, hän toteaa.

Vaikka Susanna ja Rea eivät juuri vietä vapaa-aikaa yhdessä, he soittelevat lähes päivittäin.

– Tästä työstä ei voi puhua sairaalan ulkopuolisten kanssa, joten on to-della tärkeää, että on olemassa läheinen työstävä, joka ymmärtää ja kuuntelee.

POTILASTA EI AINA VOI PELASTAA

Susannan käsivarteen on tatuoitu pioni ja olkavarressa kukoistaa ruusun kuva. Puu-tarhanhoito, vanhan omakotitalon kun-



Suojavarusteiden kanssa työskentely vaatii teholla jatkuvaa tarkkuutta.

Tehohoitajan työn teesit

- Tee päätökset vaaditussa ajassa.
- Ota vastuuta. Muista, että olet lääkärin tärkein informaatiolähde.
- Ennakoi, se on työsi pääasiallinen sisältö.
- Tiedosta osaamisesi rajat. Kun et osaa jotakin, sano se.
- Kehu ja arvosta potilaita.
- Muistuta potilaita jälkihoidosta, henkinen toipuminen teho-osastojasta vaatii usein ammattiapua.

nostus, ja ajanvietto kahden lapsenlapsen kanssa ovat Susannalle tärkeitä palautumisen paikkoja työpäivien jälkeen.

– Pääsemme näkemään aika vähän tarinoiden onnellisia loppuja. Meillä ei ole omia potilaita, vain nopeasti apua tarvitsevia, vaihtuvia potilaita. Kun he lähtevät meiltä, he ovat edelleen huonossa kunnossa, toipuminen on vasta alussa.

Potilailta tulevat kiitokset ja yhteydenotot ovat teho-osaston henkilökunnalle tärkeitä.

– Muuten tässä työssä voisi vaipua synkkyyteen.

Vaikeimpia ovat hetket, kun on sanottava hereillä olevalle traumapotilaalle, että hän tulee kuolemaan vammoihinsa.

– Esimerkiksi pahasti palanutta potilasta emme aina pysty pelastamaan, voimme vain lääkittää kipua.

Susanna kuvailee itseään nopeaksi, tarkaksi ja positiiviseksi ihmiseksi.

– Ainoa kerta, kun olen pohtinut

alanvaihtoa, oli silloin kun isäni sairasti pitkään ja vakavasti. Silloin tuntui, että ympärilläni oli vain sairautta ja kuolemaa.

Työhaastattelussa Susanna sanoi suoraan, että raskaassa työssä itku saatetaan tulla potilaidenkin edessä silmään. Se sopi työnantajalle hyvin.

– Hoitajia ei pidetä täällä robotteina. Voin pirauttaa itkut ja halata työkaveria tai omaista, ja olla silti ammattitaitoinen hoitaja. ■



Työssä ystäväystyneet Susanna Kumpulainen ja Rea Kuusiniva eivät tapaa vapaa-ajalla, mutta soittelevat usein.

MITEN SINÄ VOIT AUTTAA POTILAITA? HUR KAN DU HJÄLPA PATIENTERNA?

Löydä oma veriryhmäsi ja katso keitä voit auttaa

A+



A+
AB+

A-



A-
A+
AB-
AB+

O+



O+
A+
B+
AB+

O-



O- O+
A- A+
B- B+
AB- AB+

B+



B+
AB+

B-



B-
B+
AB-
AB+

AB+



AB+

AB-



AB-
AB+

Veripalvelu® on rekisteröity tavaramerkki.

Verenluovuttajia tarvitaan kaikista veriryhmistä joka arkipäivä. Varaa seuraava luovutusaikasi: [veripalvelu.fi](https://www.veripalvelu.fi). Tulethan viimeistään, kun saat meiltä kutsun.

Blodgivare från alla blodgrupper behövs varje vardag. Boka tid för din följande blodgivning på [blodtjänst.fi](https://www.blodtjanst.fi). Kom senast, då du får vår kallelse.



Verenluovuttajan ei tarvitse olla perusterve

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Suomessa ei ole akuuttia pulaa verivalmisteista, mutta luovuttajia tarvitaan lisää. Luovuttajien ja valmisteiden saajien turvallisuus on ykkössijalla, joten rajoituksiakin on. – Viime vuosina useita luovutusesteitä on voitu merkittävästi lieventää. Moni voi yllättyä iloisesti huomattaessaan, että oma lääkitys ei estäkään auttamista, sanoo Veripalvelun erikoislääkäri **Riikka Lehtisalo**.

1. Motivaattorina on usein halu auttaa. Luovuttajien syitä luovuttaa verta on tutkittu. Moni kokee verenluovuttamisen tärkeäksi, koska tietää sen auttavan ihmisiä, jopa pelastavan henkiä.

Taustalla on myös ajatus siitä, että itse tai joku läheinen saattaa tulvaisuudessa tarvita verta.

Myös tieteellisen tutkimuksen edistäminen koetaan tärkeäksi ja moni luovuttaa samalla verinäytteenä Veripalvelun biopankkiin.

2. Korkeasta kolesterolista kärsivätkin saavat luovuttaa. Hyvässä hoitotasapainossa oleva perussairaus ja sen säännöllinen lääkitys eivät useinkaan ole este luovutukselle. Esimerkiksi yleiset verenpaine- ja kolesterolilääkkeet, ehkäisyvalmisteet tai hormonikorvaushoitolääkkeet, tulehduskipulääkkeet tai masennuslääkkeet eivät estä tavallista

verenluovutusta. Osa masennuslääkkeistä estää kuitenkin verihiutaleiden luovutuksen väliaikaisesti.

3. Seksistä voi seurata verenluovutuskielto. Uusi seksipartneri estää verenluovutuksen neljäksi kuukaudeksi, vaikka kondomia olisi käytetty. Tämä koskee kaikkia, sukupuolesta ja suun- tautuneisuudesta riippumatta.

Miesten välisen seksin osalta on tällä hetkellä voimassa neljän kuukauden varo aika jokaisesta seksikontaktista.

– Asiaa koskeva Fimean määräys on päivitysvaiheessa ja uusien varo aikakäytäntöjen tavoitteena on tilanne, joka on sekä potilaille turvallinen että koh-

teele luovuttajia tasapuolisesti, sanoo Veripalvelun vastaava lääkäri **Johanna Castrén** ja jatkaa:

– Veripalvelu on ehdottanut, että jatkossa seksikontaktista uuden tai vaihtuneen seksikumppanin kanssa tulisi yhdenmukaisesti neljän kuukauden väliaikainen verenluovutuskielto kaikille verenluovuttajille riippumatta siitä, onko kyse seksistä eri sukupuolen tai saman sukupuolen kanssa.

Fimean uuden päivitetyn määräyksen tarkka sisältö ja muutosten ajankohta julkaistaan alkuvuonna 2023.

Neljän kuukauden luovutuskielto rap- sahtaa myös tatuoinnista, ihopigmentoinnista, lävistyksestä ja korvien rei'ityksestä. Taustalla on mahdollisuus altistua näiden tapahtumien yhteydessä veren välityksellä tarttuville C- ja B-hepatiittiviruksille sekä HI-virukselle.

4. Luovutus vähentää rautavarastoa. Tutkimusten mukaan nuorilla naisilla esiintyy raudanpuutetta muita väestöryhmiä enemmän, joten heille suositellaan vain yhtä vuosittaista luovutuskertaa. Vanhemmille naisille suositellaan maksimissaan kolmea ja miehille korkeintaan neljää luovutuskertaa vuodessa.

Luovutuksen yhteydessä verestä mitataan hemoglobiini, mutta ei ferritiiniä, joka kertoo varastoraudan tilanteesta. Liian matala varastorauta voi aiheuttaa erilaisia terveysongelmia.

Veripalvelu jakaa rautatabletteja luovutuksen yhteydessä raudanpuutteen riskiryhmiksi tunnistetuille luovuttajille.

– Tabletit kannattaa käyttää, sillä ne auttavat palautumaan verenluovutuksen aiheuttamasta raudanmenetyksestä, Riikka Lehtisalo kannustaa.

Verenluovutuksen painoraja on 50 kiloa. Kehon verimäärä riippuu painosta ja se on alle 50 kiloa painavilla sen verran vähäinen, että riski luovutuksen jälkeisille haitoil- le kasvaa. Ylin painoraja on 200 kiloa ja se liittyy luovutus- petien keston.

LÄHDE: VERIPALVELU.FI





MIKSI IHMINEN EI OTA, VAIKKA LÄÄKÄRI MÄÄRÄÄ?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Jopa puolet pitkäaikaissairaista laiminlyö omaa lääkitystään. Lääkkeiden ottamatta jättäminen aiheuttaa jossakin vaiheessa oireita ja käy yhteiskunnalle kalliiksi.

Syitä lääkityksen jättämiseen on tutkittu paljon, mutta HUS Apteekin vastaava proviisori **Kirsi Kvarnström** sanoo, että perimmäinen vastaus on yhä mysteeri.

Ongelma liittyy erityisesti pitkäaikaissairauksiin, esimerkiksi verenpainetautiin tai kakkostyyppin diabetekseen. Lääkkeet jätetään väliin, sillä näihin sairauksiin ei aina liity selkeitä oireita, joiden helpottaminen motivoisi jatkamaan lääkkeen käyttöä. Se tekee hoidosta haastavaa.

– Verenpainelääkkeet ja diabeteksen hoidossa käytetyt statiinit jäävät usein ottamatta, koska niiden ottaminen ei palkitse oireiden helpottumisella. Esimerkiksi reuman hoidossa nykyisin käytetyt lääkkeet auttavat nopeas-

ti, mikä motivoi jatkamaan lääkkeitä ohjeen mukaan, Kvarnström sanoo.

HOITAJA VÄLITTÄÄ TIEDON

Lähihoitajilla on tärkeä rooli vanhusten lääkkehoidon silminä ja korvina. Tieto siitä, miten lääkitys iäkkään potilaan arjessa onnistuu, tulee terveydenhuoltoon usein juuri lähihoitajien kautta.

– Kun lääkkeitä on paljon, niiden ottamiseen liittyy paljon muistamista. Eniten lääkkeitä on iäkkäillä, joilla usein on myös muistamisvaikeuksia. Ongelma ei ratkea kehittämällä yhä parempia dosetteja, sillä paraskaan dosetti ei kerro, onko lääke mennyt potilaan suuhun vai lattian rakoon. Lääkkeen ottamisen voi varmistaa vain toinen ihminen, sanoo Kvarnström.

Näyttääkö siltä, että iäkäs potilas ei syystä tai toisesta pysty lääkettä käyttämään? Toimiiko verenpainelääke, pysyvätkö arvot tavoitteissa? Tuleeko lääkkeestä oireita, huimaako potilasta, onko ollut kaatumisia? Näiden asioiden varmistaminen ja tuominen lääkärin tietoon on äärimmäisen tärkeää.

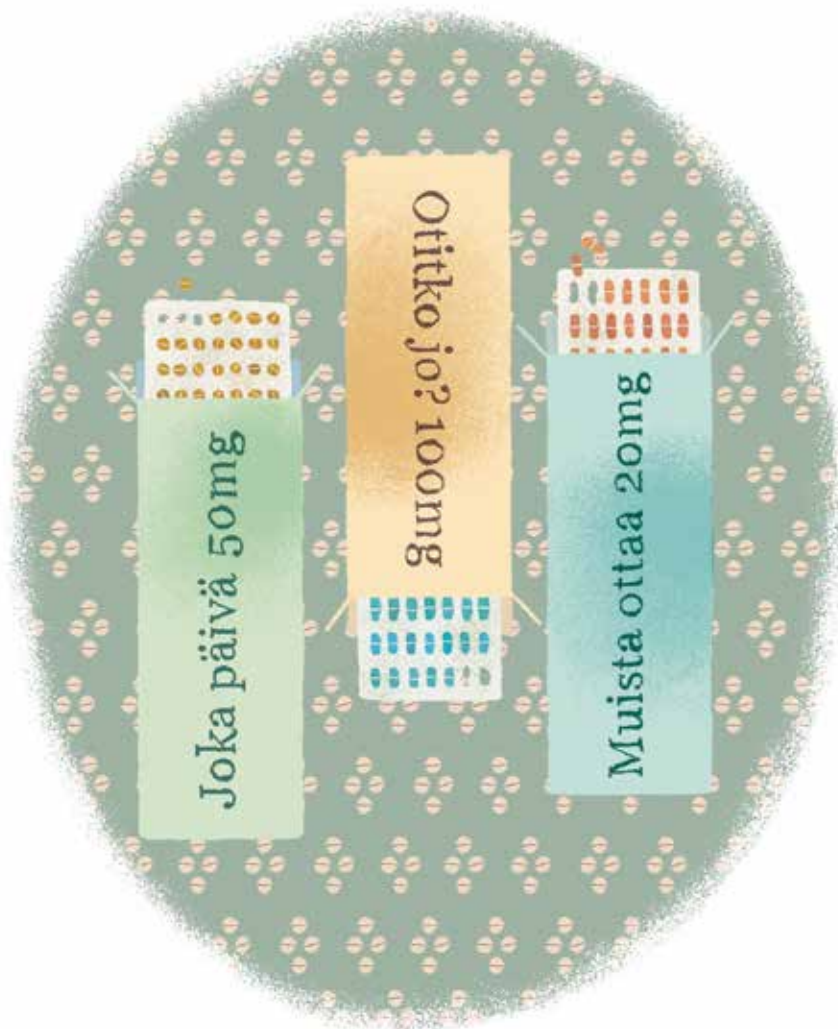
– Jos tämä osa hoidosta sakkaa, iäkkäälle potilaalle ehtii tapahtua vaikka mitä ennen kuin asia huomataan terveydenhuollossa. Tätä puolta lähihoitajien työssä tulee korostaa, ja siihen pitää panostaa, Kvarnström painottaa.

Kvarnström selvitti Helsingin yliopistossa marraskuussa tarkastetussa väitöskirjassaan lääketoimintoon sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Potilaan ja terveydenhuollon ammattilaisten välisen tiedonkulun merkitys korostuu tutkimustuloksissa.

LÄÄKÄRIN AUKTORITEETTI VOI VAIENTAA POTILAA

Lääketoimintaan liittyy paljon käytännöllisiä pulmia, jotka potilaan ja terveyden-

LÄÄKEHAITTOJEN LUETTELO VOI PELOTTAA.



huollon ammattilaisen pitäisi ratkoa yhdessä. Potilas tuntee oman arkinsa hoidolle asettamat ehdot, ammattilainen taas tuntee hoidolliset tarpeet.

– Miten lääkkeen ottaminen onnistuu vuorotyössä? Miten käy bussikuskilta verensokerin mittaaminen ja insuliinin pistäminen työvuoron aikana? Lääkehoito pitää miettiä yhdessä sellaiseksi, että se on oikeasti toteutettavissa, Kvarnström korostaa.

Hyviä paikkoja neuvonnalle ovat muun muassa vastaanotto tai apteekki. Olipa paikka mikä tahansa, ratkaisevaa neuvonnan onnistumiselle on Kvarnströmin mukaan osapuolten välinen luottamus. Potilaan tulisi uskaltaa kertoa ammattilaiselle totuus siinäkin tapauksessa, että lääke on syystä tai toisesta jäänyt ottamatta.

– Lääkärin auktoriteetti voi tehdä asiasta puhumisen potilaalle vaikeaksi. Hoitaja ja farmaseutti ovat sen verran sivussa lääkkeen määräämisestä, että heille laiminlyönnistä voi olla helpompi puhua. Heidän kauttaan tieto kulkee edelleen lääkärille, joka voi tarvittaessa

muuttaa lääkehoidon toteutustapaa, sanoo Kvarnström.

OIKEISIIN MITTASUHTEISIIN

Lääkkeen myyntilupa edellyttää, että kaikki lääkkeellä todetut haitat, hyvin epätodennäköisetkin, mainitaan lääkepakkauksen sisältämässä selosteessa. Pitkä haittaluettelo voi pelottaa etenkin tottumaton lääkkeiden käyttäjä.

Kirsi Kvarnström sanoo, että pelkoja voidaan hälventää asettamalla neuvontakeskustelussa haitat oikeisiin mittasuhteisiinsa.

– Esimerkiksi ripuli on paljon todennäköisempi antibiootin haittavaikutus kuin moni muu pakkauksen pitkässä listassa mainittu asia. Neuvontaa kannattaa tehdä jo apteekissa: mitä haittavaikutuksia lääkkeestä tulee usein, mitä hyvin harvoin, ja mihin pitää ottaa yhteyttä, jos jotakin vakavampaa ilmaantuu.

KALLISTA YHTEISKUNNALLE

Lääkehoidon tarkoituksena on joko pa-

rantaa sairaus tai ainakin pitää tilanne hallinnassa. Jos lääkkeet jäävät ottamatta, oireita alkaa jossakin vaiheessa ilmaantua. Seurauksena on ylimääräisiä päivystyskäyntejä ja sairauslomia, jotka tulevat yhteiskunnalle kalliiksi.

– Lääkäri voi ajatella sairauden pahentuneen ja lähettää potilaan lisätutkimuksiin erikoissairaanhoidon, vaikka potilaan tilan heikkenemisen syynä olisikin lääkkeiden laiminlyönti, huomauttaa Kvarnström.

Lääkehoidon laiminlyönnistä seuraa harmia ihmiselle itselleen, mutta se on myös yhteiskunnallinen kysymys.

– Kun haetaan julkisia säästöjä, puhutaan usein lääkkeiden Kela-korvausten vähentämisestä ja omavastuiden kasvattamisesta. Kannattaisi paneutua enemmän siihen, miten potilaat saadaan käyttämään jo maksettua ja lääkkeitä ohjeiden mukaan, sanoo Kvarnström. ■

VÄITÖS: WHY PATIENTS DO NOT TAKE MEDICATION AS PRESCRIBED: THE COMPLEXITY OF MEDICATION ADHERENCE AS A PHENOMENON. HELSINGIN YLIOPISTO 2022.



Lääkkeiden laiminlyönti ei korjaannu lääketieteellä

Somessa rehottavan lääketieteen vastaisen valetiedon merkitys on viime vuosina tunnetusti kasvanut. Kirsi Kvarnström ei kuitenkaan ole vakuuttunut siitä, että suuntaus näkyisi lääkärin määräämien lääkehoitojen laiminlyöntien lisääntymisenä.

- WHO julkaisi 20 vuotta sitten raportin pitkäaikaisiin lääkehoitoihin sitoutumisesta. Sen mukaan vain noin puolet näistä potilaista käyttää lääkkeitä ohjeen mukaan. Ongelma on siis ollut olemassa jo ennen somessa leviävän valetiedon kulta-aikaa. Ei ongelma toisaalta näytä kyllä viime vuosina helpottaneenkaan, Kvarnström pohtii.

Terveydenhuollossa saatetaan hänen mielestään keskittyä liikaa lääketieteen koviin faktoihin, eikä ymmärrystä aina riitä sille inhimillisten tekijöiden laajalle kirjolle, joka lääkkeiden käyttöön ja käyttämättä jättämi-

seen liittyy. Siksi ongelmiin ei myöskään osata aina reagoida oikein.

Kun ei ole oireita, ei myöskään oteta lääkärin määräämiä lääkkeitä. Tällä tavalla ajattelee valittavan moni ja se on Kvarnströmin mielestä haitallista, mutta inhimillistä. Samoin se, että pelästyään suhteettomasti jotakin lääkkeen hyvin harvinaista haittavaikutusta.

- Inhimillistä on sekin, että pelätään sairaaksi leimautumista, eikä siksi haluta ottaa lääkettä työpaikalla niin että työkaverit sen näkevät. Oman sairauden hoito ei aina ole myöskään ihmisen prioriteetti numero yksi, vaan elämässä voi olla jotakin paljon tärkeämpääkin. Nämäkään asiat eivät ole muuttuneet miksiäkään viimeisten 20 vuoden aikana, sanoo Kvarnström.

Taloudellinen tilanne sen sijaan on viime aikoina muuttunut. Inflaatio jyllää, hinnat nousevat, ja jotkut ihmiset se pakottaa vaikeisiin valintoihin.

- Ruoka ja vuokra ajavat helposti lääkkeiden ohi, jos on pakko valita. Sosiaalitoimistosta voi hakea maksusitoumukset lääkkeille, mutta kynnys tuen hakemiseen voi olla niin korkea, että lääkkeet jäävät ostamatta.

Kvarnström kertoo törmänneensä apteekissa tilanteeseen, jossa astmaatikko joutui miettimään, ostaako nopeasti vaikuttavaa avaavaa astmalääkettä, joka ei hoida, vai tulehdusta hoitavaa astmalääkettä, joka on kalliimpi.

- Molempiin ei ollut varaa. Asiakas otti avaavan lääkkeen ja jätti hoitavan lääkkeen hyllyyn, vaikka olisi tarvinnut molemmat. ■

**JOS ON PAKKO
VALITA, RUOKA JA
VUOKRA KIILAAVAT
LÄÄKKEIDEN OHI.**



"HOITAJAPULA KÄRJISTYY POHJOISESSA"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA JUHO HORTTANAINEN

Ylitorniolainen lähihoitaja Päivi Granat toivoo, että valvova viranomainen puuttuisi vahvemmin sote-alan epäkohtiin. Ammattiliittojen keskusjärjestö STTK palkitsi Päivin aktiivisesta toiminnastaan SuPerissa.

STTK myönsi joulukuussa Tulevaisuuden tekijä -tunnustuksen **Päivi Granatille** toiminnasta ammattiyhdistyksen puheenjohtajana ja kunnan pääluottamusmiehenä. Perusteluissa häntä luonnehditaan aktiiviseksi, määrätietoiseksi ja oikeudenmukaiseksi.

Luottamustehtäviään Päivi kuvailee kutsumukseksi ja harrastukseksi.

– En tykkää olla jouten. Saan virtaa siitä, että hyppään tehtävästä toiseen. Nuoruuden innolla jaksaa vielä tehdä ja yrittää asioita.

PAREMPI PALKKA ON HYVÄ ALKU

Luottamusmiehen toimia vaativat epäkohdat ovat tulleet Päiville konkreettisesti vastaan päivätyössä kotihoidon

Järvikylien tiimissä eli Ylitornion sivukylillä, jossa välimatkat ovat pitkiä ja asiakkaat yhä vaativampihoitoisia.

– Hoitajapula kärjistyy pohjoisessa. Työvuorolistat ovat lähes aina ja lähes kaikissa yksiköissä vajaita, sillä yksinkertaisesti ei ole ketään, jota laittaa listalle. Monta kertaa olen joutunut huomauttamaan työnantajalle, että on tehty laiton lista.



Päivi Granat

- 28-vuotias superilainen lähihoitajat Ylitorniolta
- SuPerin Ylitornion ammatti-osaston puheenjohtaja
- Työskentelee Ylitornion kotihoidossa, pääluottamusmies
- Päivätyön ja luottamustoimen ohella ajaa taksia ja hoitaa miehensä taksirytyksen kirjanpitoa

kanteluista aluehallintovirastoon ja ollut mukana tarkastuksissa. Niistä seuranneet raportit ovat monesti sanahelellisiä, annetaan kunnalle listaus epäkohdista ja päivämäärä, johon mennessä muutoksia tai suunnitelma muutoksista on tehtävä.

Päivi kokee, että monesti epäkohdista syytetään epäsuorasti henkilökuntaa.

– Jos ongelmana on esimerkiksi työturvallisuus, raportissa saatetaan puhua siitä, kuinka hoitajilla ei ole tarpeeksi koulutusta kohdata väkivaltaista asiakasta, eikä anneta mitään konkreettista ehdotusta, miten työtä voitaisiin muuttaa hoitajille turvallisemmaksi.

– Jos työnantaja rikkoo työehtosopimusta, siitä ei seuraa välttämättä mitään rangaistusta. Asiat eivät oikeene,

vaikka niitä kuinka vie eteenpäin vastuutahoille.

Siirtyminen hyvinvointialueille ei Päivin mukaan tilannetta paranna. Se ei tuo yhtään hoitajaa lisää eikä poista yhtään vanhusta tai sairasta ihmistä, hän toteaa.

– Hyvinvointialueella johto siirtyy kauemmas, päättäviä ihmisiä on yhä vaikeampi saada kiinni.

MATALAMMALLA KYNNYKSELLÄ MUKAAN TOIMINTAAN

Epäkohdista huolimatta Päivi Granat kertoo olevansa tyytyväinen työhönsä

ja elämäänsä Ylitorniolla. Ei hän missään muuallakaan haluaisi asua, ja työ vanhusten parissa tuntuu merkitykselliseltä.

– Meidän ansiostamme ihmisillä on mahdollisuus asua kotona pidempään. Asiakkaat ovat monipuolisia ja persoonallisia, joista osasta tulee hyvinkin läheisiä. Omaiset saattavat asua kaukana ja hoitaja voi olla asiakkaan päivän ainoa ihmiskontakti.

STTK:n Tulevaisuuden tekijä -tunnustus myönnettiin nyt kolmannen kerran, ja jo toista kertaa sen saa Pohjois-Suomessa vaikuttava superilainen. Kyse ei välttämättä ole silkasta sattumasta, vaan pohjoisessa ihmiset ovat ehkä motivoituneempia järjestötyöhön, Päivi pohtii.

– Täällä on yhteisöllisyyttä, mikä on oleellista ammattiyhdistyksessä. Ihmiset tuntevat toisensa ja heitä on helppo lähestyä.

Merkitystä on hänen mukaansa myös sillä, että yhdistysväki on nimenomaan hoitoalalta.

– Hoitajat ovat luonteeltaan auttavaisia ja empaattisia, ja se näkyy myös järjestötyössä niin, että osataan kohdata ihmisiä. SuPerilla on sitä paitsi vahva nuorisotyö. On tärkeää, että nuoret otetaan mukaan osaksi liiton varsinaista toimintaa.

Lähihoitajia eläköityy paljon enemmän kuin nuoria tulee alalle, mikä vaikuttaa myös ammattiyhdistysten ikärakenteeseen ja toimintaan. Nuorilla on Päivin mielestä hyviä ideoita ja tietotekniikka paremmin hallussa kuin vanhemmilla toimijoilla, mutta heidän houkuttelemisensa järjestötoimintaan ei ole helppoa.

– Nuoret tykkäävät käydä tapahtumissa, tulla kokouksiin ja tavata hoitajia muista yksiköistä, mutta sitoutuminen on vaikeaa. Monet pelkäävät työ-sarkaa. Kokouksissa näkee kuitenkin kaavan, miten homma toimii, ja ehkä samalla joku hoksaa, että tämä on hyvä kanava päästä vaikuttamaan. ■

Päivi kertoo, että pahimmillaan kunnassa on ollut 30 hoitajan paikkaa auki, mutta hakijoita tahdo löytyä.

Tilanteen on annettu kehittyä pitkän ajan kuluessa, eikä kelkkaa saa nopeasti käännettyä. Hoitajien palkkojen nostaminen on vasta ensimmäinen askel, Päivi sanoo.

– Syrjäkunnissa on töitä, mutta se ei yksin riitä, vaikka palkka olisi kohdallaan. Pitäisi miettiä koko kunnan houkuttelevuus, onko myös hoitajan puolisolle töitä ja lapsiperheille hoito- ja koulupaikkoja.

KUKA KANTAA VASTUUN?

Luottamusmiehen työ on Päivistä kiinnostavaa ja opettavaista, mutta turhauttavaa silloin, kun asiat eivät etene. Työehtosopimuksen rikkominen on hänen mukaansa työnantajalle liian helppoa.

– Joitain asioita on joutunut viemään todella pitkälle. Olen tehnyt



Kisko helpottaa hengittämistä.

Omien hampaiden mallin mukaan tehty uniapneakisko tuo alaleukaa ja samalla kieltä hie-
man eteenpäin. Hoito sopii erityisesti lievää tai keskivaikeaa uniapneaa sairastaville, joilla ei ole merkittävää ylipainoa. Haittapuolena voi olla leuan nivelten kipeytyminen.

PAINONHALLINTA AUTTAA UNIAPNEAA SAIRASTAVAA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Uniapnean hyvään hoitoon kuuluu paljon muutakin kuin CPAP-laitteen käyttö. Elämäntapamuutokset helpottavat oireita.

CPAP- eli ylipainehengityshoito on olennainen osa uniapnean hoitoa. Ainoa apu se ei silti ole.

– Ihan jokaisen uniapneaa sairastavan kannattaa tarkastella elämäntapojaan ja pyrkiä tekemään niihin tarvittaessa muutoksia riippumatta siitä, mitkä hoitokeinot ovat muutoin käytössä ja kuinka vaikea-asteinen sairaus on, dosentti, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Ulla Anttalainen** Turun yliopistollisesta keskussairaalaista sanoo.

Uniapnean suurin riskitekijä on ylipaino. Noin kaksi kolmesta sairastuneesta on ylipainoisia. Anttalaisen mukaan tuen saaminen painonhallintaan olisi tehokas keino hoitaa jo puhjennutta uniapneaa, mutta myös ehkäistä sairastumista. Samalla pienenis monen muun elämäntapasairausten riski.

– Yksioikoiset kehotukset syödä vähemmän ja liikkua enemmän eivät toimi. Sen sijaan ihminen tarvitsee monialaista, pitkäaikaista tukea.

Ulla Anttalaisen mukaan lihavuus tulisi ylipäänsä mieltää yhä enemmän

omaksi vakavaksi sairaudekseen, jota on syytä hoitaa mahdollisimman hyvin.

– Tulisi vihdoin päästä stigmasta, että kyse on vain laiskojen ihmisten kyvyttömyydestä ryhdistäytyä.

LIHAVUUSLEIKKAUKSET AVUKSI

Jo melko maltillinen laihduttaminen helpottaa usein uniapnean oireita. Riittävästi voi olla 5–10 prosenttia lähtöpainosta tai 5–10 painokiloa.

– Lisäksi säännöllisen liikunnan aloittaminen auttaa uniapneaa sairasta-



Allergia hyvään hoitotasapainoon.

Uniapneaa sairastavan kannattaa hoitaa allergiaoireet tehokkaasti, sillä hengitysteiden tukkoisuus pahentaa yöllisiä hengityskatkoksia.



Vyö tai hälytin pitää asennon sopivana.

Osalla uniapnea on voimakkaasti asentoriippuvaista ja vaivaa lähinnä selällä nukkua. Markkinoilla on erilaisia ylle puettavia uniapneavöitä, jotka tekevät selinmakuulla olemisesta epämiellyttävää. Elektroninen hälytin herättää, kun nukkuja yrittää kääntyä selälleen.



Lämpöhoito tuo hengitystilaa.

Lämpöhoidossa hengitysteiden limakalvon pinnan alle aiheutetaan tahallisesti paikallisia palovammoja. Parantuessaan ne vetävät limakalvoa hieman kasaan, jolloin hengitystilaa tulee lisää



Apua kirurgiasta.

Joskus nenän synnynnäinen rakenne pahentaa uniapneataipumusta. Tällöin esimerkiksi nenän väliseinän suoristaminen kirurgisesti voi helpottaa oireita. Jos syynä on nenän polyyppi eli limakalvon hyvänlaatuinen kasvain, sen poistaminen auttaa.



Unihygieniä auttaa

- Uniapnean muun hoidon rinnalla potilas hyötyy kaikista niistä keinoista, joita käytetään unettomuuden omahoidossa muutoinkin.
- Vuorokausirytmä on hyvä pitää mahdollisimman säännöllisenä. Päivän aikainen aktiivisuus ja säännöllinen liikunta syventävät unta.
- Omat keinot nukkua paremmin löytyvät kokeilemalla. Rentoutusharjoitukset ennen nukkumaanmenoa auttavat monia. Makuuhuoneen tulisi olla häiriötön ja lämpötilaltaan mieluusti viileä.

Nielurisaleikkaus hyödyttää joitakin.

Toisinaan suuret nielurisat pahentavat uniapneaa, ja niiden poistaminen kirurgisesti vähentää oireita. Suomessa on parhaillaan käynnissä tutkimus siitä, miten nielurisaleikkauksesta erityisesti hyötyvät potilaat tunnistettaisiin yhä paremmin.

Hengityslihaksia voi harjoittaa

Turun yliopistossa on vastikään alkanut tutkimus WellO2-laitteen hyödyntämisestä uniapnean hoidossa.

Laitte tuottaa lämmintä vesihöyryä sisäänhengitysilmaan, mikä avaa tukkoisia hengitysteitä ja irrottaa limaa. Lisäksi se antaa hieman vastusta sekä sisään että ulos hengitettäessä. Tutkimusajatuksena on, että tällöin hengittämiseen osallistuvat ylähengitysteiden lihakset vahvistuvat.

Tutkimuksen tuloksia voidaan odottaa myöhemmin.

via, vaikkei paino juuri pieneni, Ulla Anttalainen kertoo.

Merkittävän ylipainon ja uniapnean yhdistelmän hoitamisessa voitaisiin Anttalaisen mielestä käyttää perustellusti kaikkia nykyaikaisia keinoja. Lihavuuden lääkehoito on edistynyt merkittävästi viime vuosina, kun alkujaan tyypin 2 diabeteksen hoitoon kehitettyjen lääkkeiden on huomattu auttavan painonhallinnassa myös muita.

Lihavuusleikkauksia voitaisiin Anttalaisen mukaan Suomessa tehdä enemmän kuin nykyiset alle 1 500 vuodessa.

Muissa Pohjoismaissa leikkaukset ovat yleisempiä.

TUPAKOINTI PAHENTAA

Uniapnean hoidossa tupakoinnin lopettaminen on tärkeää. Tupakointi lisää hengitysteiden limaisuutta ja turvotusta, ja pahentaa siksi öisiä hengityskatkoksia.

Myös alkoholinkäyttöön kannattaa kiinnittää huomiota.

– Täysi raittius ei ole välttämätöntä, mutta niin kutsuttu yömyssy eli yksi tai kaksi alkoholiannosta juuri ennen nuk-

kumaanmenoa on huono tapa uniapneaa sairastavalle. Jo tuo määrä heikentää unenlaatua ja rentouttaa lihaksia siten, että hengityskatkoksia tulee helpommin. Varsinainen humala on tietysti vielä pahempi.

Keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä olisi hyvä käyttää mahdollisimman vähän. Yhdessä oman lääkärin kanssa voi pohtia, pahentavatko esimerkiksi kivun, unettomuuden tai mielialoireiden hoitoon käytetyt lääkkeet uniapneaa ja olisiko lääkitystä mahdollista keventää. ■



Puoliksi tyhjä vai puoliksi täynnä?

Elämään myönteisesti suhtautuvat optimistit elävät pidempään ja terveempinä kuin kielteiseen keskittyvät pessimistit.

Pidempi ja parempi elämä selittyy stressillä. Optimistit stressaavat arjessa vähemmän kuin pessimistit, ja he pystyvät myös käsittelemään stressaavia tilanteita ja tunteita paremmin kuin kielteiset kanssaihmisensä. Stressin tiedetään heikentävän ihmisen immuunipuolustusta, ja sydän- ja verisuonitaudeille stressi altistaa yhtä paljon kuin tupakointi tai korkea verenpaine.

Bostonin yliopiston tutkimuksessa seurattiin yli 20 vuotta 233 aikuista.

HEALTHLINE.COM

Hunaja alentaa kolesterolia

Hunaja tunnetaan luontaisena makeutusaineena, jota voi käyttää yskänlääkkeenä ja jolla on myös bakteereita tuhoavia vaikutuksia. Nyt tiedetään, että hunaja saattaa alentaa myös kolesterolia ja parantaa verensokeriarvoja.

Tutkijat muistuttavat, että yksi teelusikallinen ei vielä tee ihmeitä, mutta päivittäin käytettynä hunaja on hyvä ja terveellinen vaihtoehto valkoiselle sokerille.

NUTRITION REVIEWS

TIESITKÖ?

Keliakiaa sairastaa tietämättään **70 000** suomalaista.

KELIAKIALIITTO

Hammaspeikoille hyvästit

Lasten hampaiden hoito ei aina ole helppoa, mutta parilla keinolla reikiintymisen voi välttää: Nosta huulta ja kurkkaa kuutosiin.

Kun lapsen ylähuulta nostaa ja etuhampaissa on valkoista töhnää eli plakkia, tietää että hammaspesuun on syytä kiinnittää enemmän huomiota. Plakki ennustaa karies-tä eli reikiä.

Muista kuutoset -sääntö puolestaan muistuttaa kuutoshampaiden puhkeamisesta. Kuutoset ovat ensimmäiset pysyvät poskihampaat, jotka puhkeavat samaan aikaan kuin maitoetuhampaat lähtevät. Ne ovat ensimmäiset hampaat, jotka ovat lapsen suussa koko iän ja niiden hyvä harjaus on tärkeää.

Hampaita harjataan aamuin illoin pari minuuttia fluorihammastahnalla. Vanhemman kannattaa huolehtia harjaamisesta noin 10-vuotiaaksi asti, nuoremmilla käden motorikka ja keskittyminen eivät yleensä vielä riitä.

LASTEN ERIKOISHAMMASLÄÄKÄRI ULLA SAARNISTO, TERVEYSTALO



5 syytä rakastaa TALVI-IHOA

1. Iho on tärkeä elin, sen tehtävänä on suojata meitä bakteereilta, säteilyltä ja monilta muilta ulkoa tulevilta vaaroilta. Ihon hyvinvoinnista kannattaa huolehtia.

2. Talvi ei kohtele ihmisenahkaa hyvin. Nurkissa paukkuva pakkanen, kuiva sisäilma ja ulkona puhaltava viima rasittavat ihoa. Kuivaa, hilseilee ja kutiaa. Atooppinen ihottuma pahenee usein talvella ja tervekin iho vaatii erityisiä talvitoimia pysyäkseen kunnossa.

3. Rasvaa ihoa! Vaihda talvella voiteesi rasvaisempaan tuotteeseen ja varmista, että se sisältää kosteuttavia ainesosia kuten karbamiidia sekä glyserolia. Atoopikoille ja herkkäihoisille sopii parhaiten hajusteeton voide.

4. Suihkussa käyntiä ei tarvitse vältellä, vaikka iho olisi kuiva. Hiki, lika ja vanhat rasvat kannattaa pestä iholta pois. Kuumman suihkun sijaan veden lämpötila on hyvä piteää haaleana. Saippuaa parempi vaihtoehto on pesuvoide, -öljy tai kevyt perusvoide. Talvi-ihoa ei kannata hangata kovalla pesusienellä ja pyyhkeelläkin on parempi taputella kuin hinkata. Muista rasvata iho suihkun jälkeen.

5. Ota käyttöön lämpimät myssyt, isot huiwit ja hyvät käsiineet, sillä ne suojaavat kasvojen ja käsien ihoa pakkaselta ja viimalta. Herkkäihoisen ja atoopikon kannattaa valita ihoa vasten mahdollisimman sileäkuituisia materiaaleja kuten keinokuituja, silkkiä ja puuvillaa. Karheat villavaatteet sen sijaan voivat ärsyttää ihoa. Pakkasvoidetta ei kannata käyttää, sillä siinä piilee paleltumisriski.

HELSINGIN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS,
YLIOPISTON APTEEKKI

ADHD-lääkitys ei haittaa sydäntä

ADHD-tarkkaavaisuushäiriön hoidossa käytettävät lääkkeet eivät tuoreen tutkimuksen mukaan lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Sydänriskiä on aiemmin pidetty mahdollisena, sillä ADHD-lääkkeet voivat joillakin nostaa verenpainetta ja suurentaa sydämen lyöntitiheyttä.

Tutkimuksessa analysoitiin 19 aieman tutkimuksen aineistot, jotka koostuivat yli 3,9 miljoonan potilaan tiedoista.

UUTISPALVELU DUODECIM

”Jos vuodellasi 2022 olisi nimi, mikä se olisi?”

SEKSUAALITERAPEUTTI JA UUSPERHE-
NEUVOJA PAULIINA FLANG
INSTAGRAMISSA @PAULIINA.FLANG



”Täytän tuota pikaa 54, ja mielestäni elän Onhan tässä kaikenlaista meneillään -vuosia. Mielestäni kultaiset vuodet alkavat aikaisintaan silloin, kun ensimmäinen eläke jysähtää pankkitilille. Aikaisintaan! Saatan olla harhainenkin. Moni ikätoverini elää omasta mielestään jo kultaisia vuosia.”

TOIMITTAJA KATJA STÅHL

APU-LEHDESSÄ 17.12.2022

Vertailu

Varhaiskasvatukseen osallistui viime vuonna alle 3-vuotiaista

35 %

ja

3-5-vuotiaista

87 %



TILASTOKESKUS



SUPERIN JÄSENTEN KIILA-KUNTOUTUS

KURSSINUMERO 88678

Taukokangas Kuntoutus Oy järjestää ammatillista työkykyä tukevan Kiila-kuntoutuksen Kalajoen Hiekkasärkillä. Kuntoutukseen valitaan henkilöitä, joilla on työhön tai terveyteen liittyviä haasteita, jotka vaikeuttavat työn tekemistä, tuntuvat henkisen tai fyysisen kuormittuneisuuden kokemuksena tai kuormituksesta aiheutuvina työkykyä heikentävinä terveysongelmina.

TAVOITE

Kuntoutujan työ- ja toimintakyvyn turvaaminen/parantuminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen

AJANKOHDAT

Aloituspäivä ja työpaikkakäynti 1.-23.4.2023 välisenä aikana

1. ryhmäjakso: 24.-27.4.2023 (4 vrk)
2. ryhmäjakso: 11.-15.9.2023 (5 vrk)
3. ryhmäjakso: 18.-21.3.2024 (4 vrk)

Lisäksi yksilölliset valmennuskäynnit ryhmäjaksojen välillä sekä kuntoutuksen päätöskeskustelu.

HAKEMINEN

- Ota yhteys työterveyshuoltoosi ja varaa aika työterveyshoitajalle ja työterveyslääkärille
- Hakeutumiseen tarvitaan kuntoutushakemuslomake KU101, ammatillinen selvityslomake KU200 sekä lääkärin B-lausunto
- Hakemukset toimitetaan Kelalle 23.2.2023 mennessä

Kuntoutus on Kelan kustantamaa ja osallistujille maksutonta. Kuntoutuksen ajalta osallistujat voivat hakea Kelan kuntoutusrahaa.

LISÄTIETOJA

Kuntoutussuunnittelija, tarja.wilen@taukokangas.fi, 044 479 4761

Taukokangas Kuntoutus Oy
Kalajoki

Jukupolku 3
85100 Kalajoki

etunimi.sukunimi@taukokangas.fi

TAUKOKANGAS
Terveyttä ja toimintakykyä

www.taukokangas.fi

ELÄMÄNTAIDOT KUNNIAAN

Yli 80-vuotias ystäväni kertoo minulle siitä, miten hänen lapsenlapsensa mitätöivät isoitinsa elämänohjeita. Ystäväni koulutustaso on korkea, ja hän on työkennellyt vaativissa tehtävissä. Tiedän hänen seuraavan Suomen, Euroopan ja koko maailman tapahtumia. Hän esittää järkeviä ajatuksia ja elämäntietämyksensä opettamia seikkoja yhteisissä keskusteluissamme. Arvostan hänen kokemuseräisiä tietojaan ja kannottojaan.

Äiti tai isä ohjaa ja auttaa pientä lastaan pukeutumaan talvivaatteisiin ulkoilua varten syystalven koittaessa. He neuvovat lastaan varomaan käden asettamista lieden kuumalle levyille. Vanhemmat siirtävät paljon kokemuseräisiä tietojaan ja taitojaan lapsilleen.

Päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten opettajat eivät ole pelkkiä mekaanisia tietojen siirtäjiä. He ovat pohtineet oppimiaan tietoja ja yhdistelleet niitä aikaisemmin oppimaansa ja kokemaansa ollakseen hyviä ohjaajia. Ammatissa oppiminen, senioreiden ohjeet työssä ja nuorten tai keski-ikäisten työntekijöiden mentoroinnit ovat esimerkkejä siitä, miten taidot yhdistyvät tietojen välittämiseen.

Miksi isovanhempien neuvot ja elämäntaidot eivät kelpaa? Nuoret eivät liene huomanneet, että tiedon välittäjien kokemukset kuuluvat kaikkeen heidän oppimaansa. Perheiden ihmissuhteet voivat heijastua siihen, että nuoret eivät arvosta isovanhempiensa ohjeita. Nuorten tiedot ja käsitykset elämästä ovat erilaisia kuin vanhojen ihmisten. Nuorilla on tarve olla päteviä, luoda uutta ja muuttaa maailmaa, mikä voi johtaa iäkkäiden pitämiseen arvottomina. Vanhat etsivät itseään ja elämänsä merkitystä. He ovat olleet nuoria, mutta tiedot ovat lisääntyneet ja kulttuuri on muuttunut tuon ajan jälkeen. Kummankin ryhmän on vaikea ymmärtää toisiaan. Tietojaan ja osaamistaan korostavat nuoret eivät oival-

la voivansa oppia elämäntaitoja kuuntelemalla iäkkäitä.

Yhdysvalloissa työskentelevä psykologian professori **Kurt Pillemer** on nostanut keskusteluun nuorten ja iäkkäiden kanssakäymisen vähäisyyden ja iäkkäiden arvostamisen puutteet. Hän pyrkii kohottamaan iäkkäiden arvoa tuomalla esille heidän elämäntaitojensa merkitystä tasapainoiseen kasvuun ja kehittämiseen kaikissa ikävaiheissa. Tutkimuksissaan hän etsii vastausta kysymykseen, miten iäkkäiden elämäntaidot voisivat edistää eri ikäisten ihmisten – myös iäkkäiden itsensä – hyvää elämää.

Pillemerin haastattelemat iäkkäät kertoivat monia viisaita, jopa hauskoja elämänohjeita. Ystävyys elämäntaitojen valinnassa on yhtä tärkeä kuin romanttinen rakkaus. Parisuhteessa ei tulisi mennä nukkumaan vihaisena kumppanilleen. Ammattia ei pitäisi valita rahasta, vaan omien taitojen ja mielenkiinnon kohteiden perusteella. Jotakin uutta tulisi oppia jokaisena päivänä. Syvät ystävyysuhteet rikastuttavat elämää. Kuoleman merkitystä kannattaisi pohtia.

Haastattelujen jälkeen järjestettiin keskustelutilaisuuksia, joissa nuoret saivat kysellä senioreilta pitkän elämän aikana opittuja elämäntaitoja. Tämä kokeilu toi rohkaisevia tuloksia. Nuoret oppivat arvostamaan iäkkäitä ja suhtautumaan myönteisesti työhön vanhusten parissa. Tässäpä idea koulujen ja seniorijärjestöjen yhteistyöksi. ■

KUINKA IÄKKÄIDEN ELÄMÄNTAIDOT
VOISIVAT EDISTÄÄ ERI IKÄISTEN
IHMISTEN HYVÄÄ ELÄMÄÄ?



HEIKKO PEPPU PANEE MUUT LIHAKSET YLITÖIHIN

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Muhkeat pakarat ovat muotia. Monella pakaroiden treenaamisen motivaattori on ulkonäkö, mutta pepputreeni on myös terveysteko. Alaselkäkipujen taustalla on usein heikot pakarat.

Pakaroiden suhteen moni asia voi olla niin sanotusti persiillään. Jos pakara-aktivaatio ei toimi, saattaa rankkaakin pepputreeni mennä kirjaimellisesti reisille. Ja jos pakaralihaksissa ei ole riittävästi massaa, voimantuotto kärsii ja muut lihakset joutuvat ylitöihin.

– Esimerkiksi, jos iso pakaralihas laiskottelee, eikä tee lonkkaa loiton- taessa omaa hommaansa, takareidet joutuvat ottamaan liikkeestä suurempaa vastuuta. Myös syvempien kerrosten pienemmät lihakset voivat ylikuormittua, kertoo fysioterapeutti ja urheiluhieroja **Risto Turunen**. Hän työskentelee Forever Pihlajalinnassa.

Jos pakaralihakset ovat heikot tai ne eivät aktivoidu oikein, seuraus voi ennen pitkää olla alaselkäkipu. Kipua voi tuntua myös lonkassa, lantiassa ja jopa hartioissa saakka.

LANTIOKORIN ASENTO VAIKUTAA KOKO KEHOON

Pakarot vaikuttavat ryhtiin, lantiokorin asentoon ja sitä kautta koko kehon linjauksiin ja liikkumiseen.

Heikot pakarat eivät kykene ylläpitämään tasapainoa, ja koko kehon linjaus lonksahtaa helposti vinoon. Lan-

VAHVAT PAKARAT TUKEVAT SELKÄÄ JA LANTIOTA.

Pakarot vaikuttavat myös nostotekniikkaan

- Hoitotyössä ja arjessa päivän aikana on satoja nostoja. Pakaroiden lisäksi lantiokorin hallintaan vaikuttavat myös vatsa- ja selkälihakset, mutta pakaroiden osuutta ei voi vähätellä.

- Ajan myötä kroppa mukautuu virheasentoihin, eikä ihminen aina edes tunnista, missä asennossa selkä on esimerkiksi juuri nostotilanteissa.

- Jos nostot tekee aina vähän pyöreällä tai notkahtaneella selällä ja aina hieman kiertyneessä asennossa, niin ennen pitkää siitä voi seurata selkävaivoja.

tiokorilla on merkittävä rooli koko kehon kineettisessä ketjussa, ja sen asen- tomuutokset heijastuvat sekä ylös- että alaspäin vartalossa.

– Kineettinen eli liiketoimintaketju kulkee alhaalta nilkkanivelestä ylös leukanivelen asti. Tämän linjan pitäisi olla mahdollisimman suora aina nivelestä seuraavaan. Jos lantiokori on vinossa, selkäranka tekee sivuttaissuunnassa mutkan ja hartiat ovat eri korkeudella. Alaraajoissa puolestaan polvi lähtee kiertämään sisäänpäin ja nilkkanivelen asento muuttuu, Turunen havainnollistaa.

– Jos ollaan vinksallaan, osa lihaksista tekee enemmän töitä, ja osa laiskottelee.

Puolieroilla on merkitystä myös nivelten kulumiseen.

– Kun kehossa ei ole suuria puolieroja, niveliin kohdistuva rasitus on tasapainoisempaa, eikä millekään nivelle tule niin helposti ylikuormitusta.

PAKARA ON KIMPPU LIHAKSIA

Peppu on paljon muutakin kuin kaksi lihasta.

– Monesti ihmiset ajattelevat, että meillä on yksi pakaralihas oikealla ja toinen vasemmalla, näin ei kuitenkaan ole, Turunen selvittää. ►



PAKARA EI OLE VAIN YKSI LIHAS, VAAN PALJON TÄRKEITÄ YKSITTÄISIÄ LIHAKSIA.

Pari isoja pakaralihaksia (gluteus maximus) on kehon vahvimpia lihaksia, tai ainakin niin pitäisi olla. Iso pakaralihas on hommissa silloin, kun lonkkaniveltä ojennetaan, esimerkiksi kävellessä, juostessa ja tuolilta ylös noustessa.

Iso pakaralihas piirtää pakarän muodon sivusta katsottuna. Malliin vaikuttavat lihasmassa ja sen päällä oleva rasva. Naisille kerääntyy yleensä enemmän rasvaa lantion alueelle pakaroihin ja reisiin kuin miehillä, tämä johtuu estrogeenin vaikutuksesta.

– Rasva ison pakaralihaksen ympärillä ei automaattisesti tarkoita, että li-

Näin treenaat pakaroita

- Kävely ainoana liikuntamuotona ei riitä pitämään isoja pakaralihaksia voimakkaina. Pyöräily, hiihto ja muut pitkäkestoiset liikuntasuoritukset eivät ylipääntään tuo riittävästi vastusta voiman kehittymiseksi, vaan siihen tarvitaan lihaskuntotreeniä.

- Kuntosalitreeni on kätevä tapa pitää pakarat kunnossa, sillä laitteisiin saa helposti riittävästi voimaharjoitteluun tarvittavaa vastusta.

- Kotitreeneissä kannattaa suosia kyykkyjä ja askelkyykkyjä, ponnistaa korokkeiden päälle ja käyttää apuna vastuskuminauhaa.

- Porraskuntotreeni on tehokas vaihtoehto, joka toimii niin lihaskunto- kuin kestävyyskuntotreeninä.

- Epätasaisessa maastossa, kuten metsässä liikkuminen toimii hyvin tasapainohaasteena.

has alla olisi heikko, Turunen muistuttaa.

Perintötekijöillä on osuutta siihen, miten muhkea takamus on ylipääntään mahdollista saavuttaa.

Keskimmäinen pakaralihas (gluteus medius) on oleellinen lihas tasapainon kannalta.

Pieni pakaralihas (gluteus minimus) on nimestään huolimatta se kolmanneksi suurin.

– Sen tehtävä on avustaa isoja ja keskimmäistä pakaralihasta.

Tämän kolmikon lisäksi alueella on paljon pieniä ulkokiertäjiä.

ISTUMINEN ON MYRKKYÄ PAKAROILLE

Pitkään ja paljon istuminen surkastuttaa pakaroita ja kiristää etupuolen lonkankoukistajia. Yhdistelmä on huono, jotta pakara aktivoituu hyvin, pitää lonkankoukistajissa riittää liikkuvuutta.

– Pakaroiden heikentynyt voimantuotto kyky ei välttämättä haittaa arkea nuorena, mutta se kostaustuu viimeistään vanhuusiässä, kun arkitoiminnot vessassa käymisestä alkaen muuttuvat vaikeiksi. Pakaratreeni on kuin laittaisi rahaa pankkiin, sanoo Turunen. ■



Vanhustyön vatupassi tarjoaa esihenkilöille ja johdolle välineitä ja ratkaisuja työyksikön eettisen kuormituksen hallintaan. Tavoitteena on keskusteleva, kehittävä ja hyvinvoiva työyhteisö.

Vanhustyön vatupassi

JULKAISUWEBINAARI
TI 31.1.2023 KLO 13–14

ILMOITTAUDU MUKAAN:
www.ttl.fi/koulutus/tapahtuma/vanhustyon-vatupassin-julkaisuwebinaari

Työterveyslaitos

TUU SIE KESÄTÖIHIN!

Sinnuu myö etittäään!



Siun SOTE

Hoitotyöntekijöiden kesätyöhaku päättyy
31.1.2023. Hae osoitteessa www.siunsote.fi/kesatyot



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN VUOKKIRJA



LÄÄKEHOITO



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti

2/23
3/23
4/23
5/23

Ilmoitukset

13.1.2023
10.2.2023
10.3.2023
14.4.2023

Lehti ilmestyy

1.2.2023
1.3.2023
5.4.2023
3.5.2023



ÄLÄ TOTU REPIMISEEN JA RÄKIMISEEN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

SuPer-lehden kyselyyn vastanneista lähihoitajista jokainen kertoi kohdanneensa työssään väkivaltaa tai sen uhkaa.



Meillä puhutaan paljon, mutta kirjataan vähän.”
Kaija

Hallitsetko tilanteen? Tämä kysymys hoitajan on esitettävä itselleen työpaikalla päivittäin, työsuojelupäällikkö ja filosofian tohtori **Johanna Pulkkinen** sanoo.

– Hoitajan on kuunneltava herkällä korvalla itseään. Mikäli ilmassa on väkivallan uhkaa ja tunne tilanteen hallinnasta katoaa, hoitotoimenpide on parempi keskeyttää.

Pulkkinen sanoo, että monelle hoitajalle väkivalta on jatkuva osa työarkea. Sen vuoksi työntekijät eivät välttämättä edes raportoi kaikista uhkatilanteista.

Väkivaltatilanteet täytyy käsitellä, että niihin ei totuta.

– Hoitoalan perisynti on hyväksyä väkivalta osaksi hoitoalan arkea. Tutkimusten mukaan väkivallan hyväksyminen työpaikalla turruttaa väkivaltaan ja sehän vain lisää väkivallan kokemuksia. On tärkeää teroittaa, että väkivalta ei ole normaalia tai hyväksyttävää. Vaikka väkivallan uhkaa ei voi aina vähentää, väkivaltaa ei tarvitse sietää.

”Meillä väkivaltaan ei puututa mitenkään. Olen työporukalle muistutellut, että pitää tehdä HaiPro- ja työturvallisuusilmoituksia, mutta muut eivät tahdo tehdä, kun sanovat etteivät ehdi ja muutenhan sitä ei ehtisi muuta tehdäkään kun tehdä ilmoituksia.”

Hanna

Pulkkinen toteaa, että potilaiden aggressiota voidaan kyllä yrittää ymmärtää, mutta sitä ei tarvitse hyväksyä. Tyypillisesti väkivaltatilanteet korostuvat vanhustenhoidon, kehitysvammaisten ja lastensuojelun piirissä.

– En leimaaisi näitä aloja väkivaltaisiksi, mutta esimerkiksi muistisairauksia sairastavilla aggressiivinen käytös on yleisempää ja riski väkivaltaan on sen vuoksi korkeampi.

”Työnantaja sanoo vaan, että väkivalta kuuluu työhön, koita jaksaa.”

Kuristettu

MÄÄRÄAIKAINEN ON ALTIS VAARATILANTEILLE

Pulkkinen muistuttaa, että tilanne ei ole kaikilla työpaikoilla huono.

– Usein huonot uutiset leviävät alalla kulovalkean tavoin, mutta hyvät uutiset jäävät kertomatta. Kaipaisimme enemmän tietoa toimivista käytännöistä.

Ratkaisut väkivallan ehkäisemiseksi voivat olla hyvinkin luovia.

Pulkkinen kertoo vammaisyksiköstä, jossa jatkuvasti hoitajien hiuksiin tarttunut potilas aiheutti vaaratilanteita.

– Hoitajat keksivät laittaa päähänsä pipot niin, ettei heidän hiuksiinsa päässyt enää käsiksi.

On tyypillistä, että väkivallan uhkaa esiintyy työpaikoilla asiakaskohtaisesti. Kun asiakkaan käytöskuvio tunnetaan, siihen on myös helpompi valmistautua.

Alttiimpia vaaratilanteille ovat määräaikaiset ja nuoret hoitajat, jotka eivät vielä tunne työympäristöä hyvin.

– Tästä syystä nuorten ja sijaisten perehdytykseen sekä koulutukseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

”Väkivaltaan suhtaudutaan meillä vakavasti, muun muassa sitä ehkäisevää koulutusta järjestämällä. Työpaikallamme on myös vartijoita.”

Jukka85

MONIAMMATILLISUUS HOITAJAN TUKENA

Hyvä ennakkointi voi tarkoittaa turvallista päivärytmin noudattamista ja sitä, että hoitajat toimivat odotusten mukaisesti ja rauhallisesti. ►



**”HENKISTÄ VÄKIVALTAÄ ESIINTYY
TOISINAAN. SEKIN ON VÄKIVALTAÄ,
JOHON TULEE PUUTTUA.”**

– Väkivaltaista käytöstä voi edeltää potilaan tai asiakkaan turhautuminen ja se, ettei hän koe tulevaisu kuulluksi tai ymmärrä, mitä tapahtuu.

Usein aggressioita syntyy esimerkiksi vaatteita vaihdettaessa varsinkin, jos hoidettava ei ymmärrä, miksi hänen vaatteitaan riisutaan.

Tällaisissa tilanteissa hoitajan on hyvä opetella joustamaan. Oma turvallisuus on tärkeämpää kuin se, että suihkupäivä onnistuu. Mikäli tilanne pitkittyy, se yritetään ratkaista moniammatillisesti, esimerkiksi mielenterveyden ammattilaisia konsultoimalla.

– Usein myös yhteydenotto omaisiin auttaa paljon. Voi käydä ilmi, että asiakas nukkuu aina paljain jaloin ja siksi sukkien pukeminen ennen nukkumaanmenoa saa hänet potkimaan.

”Olen keikkalainen. Väkivaltaa ei hyväksytty missään muodossa. Henkistä väkivaltaa esiintyy toisinaan. Sekin on väkivaltaa, johon tulee puuttua.”

Veikko

LISÄÄ LUOVIA RATKAISUJA

Pulkkinen kehottaa pohtimaan, mitä omalla työpaikalla voisi tehdä, että työ olisi turvallisempaa. Väkivaltaa on vähemmän työpaikoilla, joissa riskit on arvioitu. Kun Pulkkinen selvitti omassa väitöstutkimuksessaan hoitajien keinoja väkivaltilanteiden ehkäisyyn, vastauksia tuli tuhansia.

– Erityisesti kehitysvammaosastolla oltiin edistysellisiä väkivaltilanteiden hallinnassa.

Jotta työntekijät voivat kehittää hallinnan tunnetta, työ-
kulttuurin on oltava kohdillaan.

– On erityisen tärkeää, ettei hoitajia syyllistetä väkivaltilanteista. Tämä vaatii esihenkilöltä taitoa. Myös työntekijän on osattava kertoa tapahtuneesta väkivaltilanteesta keskittymättä syyllisyyteen. Jos tapahtumaketju saadaan purettua osiin, tilanteeseen on helpompi keksiä yhdessä ratkaisuja. ■

Ehkäise väkivalta-tilanteita työpaikalla

- Arvioi riskit. Mitkä ovat mahdolliset riskitilanteet? Missä tilanteissa riski on kohonnut?
- Tee riskitilanteisiin menettelytapaohjeistus: Kaikkien pitää tietää miten toimitaan haastavassa tilanteessa.
- Varmista, että sinulla on riittävä koulutus esimerkiksi fyysiseen rajoittamiseen.
- Pidä huolta, että se jolla ei ole vielä koulutusta, ei mene vaaralliseen tilanteeseen.
- Uhkaavan tilanteen jälkeen on aina pohdittava mikä siihen johti.
- Olisiko tilanteen voinut ennaltaehkäistä? Pitääkö jotain muuttaa?

Lähihoitajat kertovat parhaat vinkit Miten väkivaltaan kannattaa puuttua?

"Tekemällä HaiProt, lääkäri tarkistaisi lääkkeitä ja tarvittaessa lisäisi rauhoittavia lääkkeitä. Pitäisi olla yhtenäinen käytäntö, miten toimia tällaisen potilaan kanssa. Rauhallinen hoitoympäristö on tärkeä ja rauhallinen ääni, ei puhuta huutamalla."

Marjukka

"Henkilöstöä pitää kouluttaa säännöllisesti aiheeseen, esimerkiksi mapa-koulutuksesta saa työkaluja siihen, kuinka hoitaja voi väkivaltaisen potilaan otteesta irrottautua."

Tekijä Tampereelta

"Kiinteistön rakenteellista turvallisuutta tulisi parantaa ja lisätä henkilöresurssia näiden väkivaltilanteiden hoitamiseksi. Esimerkiksi ohjaajien ei pitäisi joutua puuttumaan liiaksi turvallisuusalan työntekijöille kuuluviin tehtäviin, vaan työpaikalla tulisi olla tähän tehtävään omat työntekijänsä läsnä. Piirivartijan ja poliisin kutsuminen paikalle kestää toisinaan liian kauan."

Piia

"Selkeä nollalinja, mutta varsinkin muistisairaiden kohdalla ympäristön rauhoittaminen, hoito ja yksiköiden pienentäminen. Itse kaipaisin säännöllistä käytännönläheistä ja harjoituksia sisältävää koulutusta, joka olisi hoitajille toistuva ja pakollinen."

Systeri

"Omalla työmaallani ovat taatusti kaikki keinot käytössä. Riittävä henkilökuntamäärä, avekki, tuki työkavereilta, tarvittaessa pääsee työpsykologillekin. Jokaisesta tilanteesta HaiPro, menee tieto ylimmälle tasolle."

Taru

"Oikea henkilöstömitoitus auttaisi vähentämään väkivaltilanteita. Olen osastolla, jossa ollaan yksin ja kaikki asukkaat muistisairaita."

Heittosäkki

"Autistien kanssa ei väkivallan vähentäminen ole yksinkertaista. Kaikkea mietitty, onnistunut perehdytys avain moneen, parityöskentely."

Nasta

"Muistisairaiden kanssa todella vaikea sanoa. Oma rauhallisuus ja kertominen asiakkaalle mitä tehdään, mutta nämä eivät eivätkä kuitenkaan aggressioita hoitajia kohtaan."

Mallu

"Asukkaat/asukkaat täytyy opetella tuntemaan. Aktiivinen yhteistyö esimerkiksi omaisten kanssa. Asiakas kohdataan kunnioittavasti, empaattisesti, oma ego jätetään sivuun, kuunnellaan, tarkkaillaan. Omassa työpaikassa ainakin työntekijöiden jatkuva vaihtuvuus kuormittaa asiakkaita ja tämä näkyy heidän käytöksessään."

Pettynyt hoitaja

Lähihoitajien vastaukset ovat SuPer-lehden lokakuussa tekemästä kyselystä.



ANNA TUNTEIDEN TULLA

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVITUS **MATTI WESTERLUND**

Tunteiden kehollisten viestien tunnistaminen auttaa sietämään työelämän hankalia tilanteita.

Jännitys saa perhoset lepattamaan vatsassa, kauhu karmii selkäpiitä ja suru painaa rintakehää. Tunteiden aistiminen ei ole vain sanontoja, vaan ihminen todellakin kokee tunteita koko kropallaan. Monesti ne myös näkyvät ulospäin eleissä, ilmeissä, asennoissa ja käyttäytymisessä.

Tunteet tuntuvat kehossa hyvin samalla tavalla kaikilla ihmisillä ja kaikissa kulttuureissa. Siksi meidän on usein helppo päätellä, miltä toisesta ihmisestä tuntuu, vaikka emme tietäisi mistä tunne johtuu.

Tai näin on ainakin silloin, kun yhteys omiin tunteisiin on kunnossa. Aikuisilla yhteyttä ei aina ole, sanoo tunnetaitoihin erikoistunut sosionomi ja toimintaterapeutti **Heli Mäkelä**. Itse asiassa monilla aikuisilla on hänen mukaansa melko heikot tunnetaidot.

– Moni on joutunut lapsuudessaan piilottamaan ja turruttamaan tunteitaan, mikä vaikuttaa edelleen aikuisena siihen, millainen yhteys meillä on itseemme ja tunteisiimme. Siitä, miten lapsen tunteisiin suhtaudutaan ja miten ne otetaan vastaan, tule myöhemmin opittu malli.

Mäkelä on yhdessä **Tiia Trogenin** kanssa kirjoittanut lasten ja aikuisten tunnetaitokirjan *Tunteita päästä varpaisiin* (Kirjapaja 2022).

Mäkelä on tehnyt työuransa lasten, nuorten ja heidän perheidensä parissa, mutta hän sanoo, että kehotietoisuus on taito, jota ennen kaikkea aikuisten tulisi harjoitella.

– Lapsilla tunteiden yhteys kehoon selvä ja suora. Vauvat ja myös pienet lapset ilmaisevat tunteitaan täysin vapaasti, eivätkä he jää miettimään ja vat-

”TUNTEET VAIKUTTAVAT MEISSÄ KOKONAISVALTAISESTI.”

vomaan, mitä tuli tehtyä ja mistä se johtui. Meille aikuisille tavanomaisempaa on vain jupista omissa päässämme ja padota tunteita sisäämme.

HENGITTELE JA HAVAINNOI TUNNETTA

Nykyajan lapset, mutta myös monet aikuiset, ovat kenties aikaisempaa taitavampia puhumaan tunteista. Se ei Heli Mäkelän mukaan kuitenkaan ole sama asia kuin tunteiden tunteminen tai niiden läpieläminen.

– Tunteet eivät ole vain meidän päässämme ja ajatuksissamme, vaan ne vaikuttavat meissä kokonaisvaltaisesti.

Omien tunteiden kohtaaminen ei ole helppoa, Mäkelä myöntää.

– Ihmisen mieli alkaa usein kritisoida tunteita, vaikkapa sitä, että jännittää. Jos jännitys saa posket punotamaan tai kainalat hikoamaan, nolosumme helposti ja usein haluamme peittää tai poistaa tunteen mahdollisimman äkkiä kuka milläkin tekemällä, ja se on hyvin inhimillistä.

Yhteyttä omiin tunteisiinsa voi lähteä etsimään yksinkertaisesti kuulostelemalla, miltä omissa kehossa juuri nyt tuntuu, Heli Mäkelä ehdottaa.

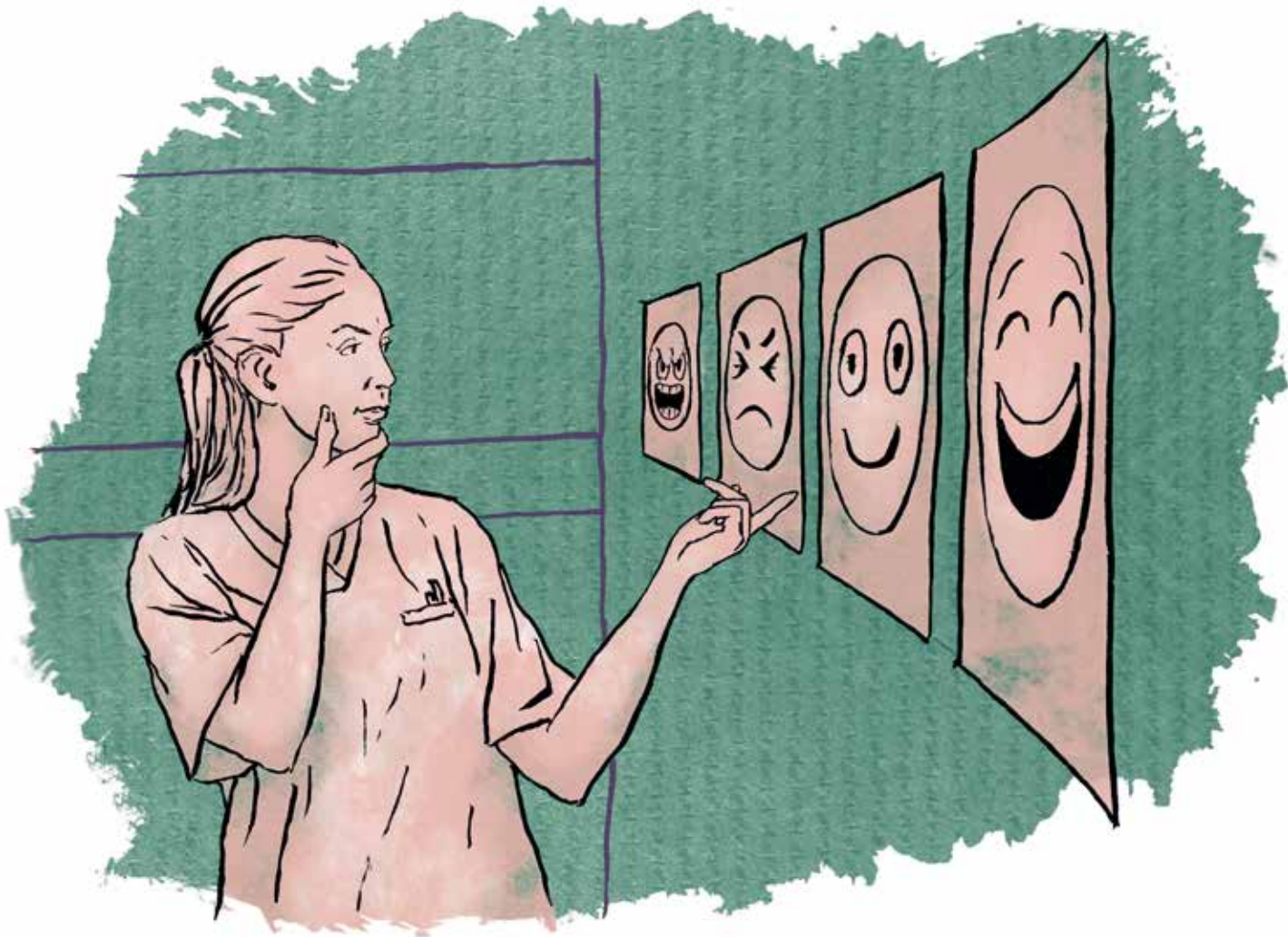
– Kannattaa pysähtyä itsen äärelle vaikka vain minuutiksi kerrallaan ja kuunnella, mitä hengitykseni minulle kertoo, ja tehdä havaintoja, mitä minussa juuri sillä hetkellä tapahtuu.

Tällaiset pienet mindfulness-hetket voivat siedättää kestäämään myös niitä tunteita, jotka tuntuvat epämiellyttäviltä.

– Myöhemmin voi miettiä, mistä tunteesta oli kyse. Tunnetta ei välttämättä edes tarvitse osata nimitä, vaan riittää, että sen kanssa pystyy olemaan.

KAIKKI TUNTEET OVAT SALLITUJA

Jos tunteita on tottunut väistelemään, niiden kohtaaminen voi aluksi tuntua hyvin ikävältä. Heli Mäkelä kannustaa suhtautumaan oman kehon kaikkiin viesteihin myötätuntoisesti. ►



– Monesti ajatellaan, että esimerkiksi viha on silmitöntä raivoa ja tavaroiden paiskomista. Ei nähdä, että se on myös voimavara. Viha antaa meille jämäkkyyttä asettaa omat rajamme ja pitää puoliamme. Se auttaa meitä sanomaan ”ei”.

Erilaisten tunteiden hyväksyminen auttaa mieltä tasoittumaan nopeammin. Tutkijat ovat koettaneet selvittää, kuinka kauan yksittäinen tunnetila voi kestää. Tulokset vaihtelevat puolestoista minuutista noin kahdeksaan minuuttiin eli jos tunteen maltaa antaa tasaantua, pahinkin kuohu laantuu alle kahvitauon mittaisessa ajassa.

Mikään minuuttimäärä ei tietenkään ole universaali totuus tunteiden kestosta, Mäkelä muistuttaa. Suuri suru esimerkiksi läheisen kuoleman jälkeen ei mene ohi minuuteissa eikä päivissä.

– Surunkin kanssa elämistä helpottaa se, että myöntää ja hyväksyy, että se on kehossa juuri sillä hetkellä. Kyyne-

listä koetaan monesti häpeää. Näyttää kuitenkin siltä, että tässä asiassa olemme menossa avoimempaan suuntaan.

TUNTEET TYÖSSÄ

Tunteiden kohtaaminen ja niiden läpi-eläminen vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monin tavoin.

Joskus fyysisen kivun taustalla voi olla jokin hankala tunne. Esimerkiksi ahdistus tai turvattomuus voivat muuttaa hengitystä pinnalliseksi ja aiheuttaa lihaskireyttä, joka ehkä hetkellisesti helpottaa hierojalla tai urheilemalla.

KUN KUORMAA ON KERTYNYT PALJON, TUNTEET VYÖRYVÄT HELPOSTI YLI PIENENKIN VASTOINKÄYMISEN KOHDALLA.

– Kun tunnekuormaa on kertynyt paljon, ehkä jo lapsuudesta asti, tunteet vyöryvät helposti yli pienenkin vastoinikäymisen kohdalla. Kun tunteita purkaa ja elää läpi säännöllisesti, sietokyky kasvaa eikä ylilyöntejä tapahdu niin helposti.

Tästä kaikesta on hyötyä myös työelämässä ja varsinkin ihmisten parissa tehtävässä sosiaali- ja terveysalan työssä. Jos osaamme nähdä oman käytöksemme takana olevia tunteita, pystymme helpommin asettumaan aggressiivisen asiakkaan tai vaikkapa stressaantuneen työkaverin asemaan, ja voim-

Kuuntele omaa kehoasi

- Ole utelias. Kysy keholtasi, mitä sille kuuluu.
- Hengittele. Onko hengityksesi pinnallista, katkonaista ja nopeaa vai rauhallista ja syvää?
- Tunnustele. Tunnetko jossain päin kehoa lämpöä tai kylmyyttä, kihelmöintiä tai pistelyä? Onko jumeja tai kipua?
- Kuulostele kehosi tarpeita. Oletko nälkäinen tai kylläinen, onko sinulla jano tai vessahätä? Entä kaipaako kehosi liikettä vai lepoa?

me pohtia käytöksen taustalla vaikuttavia tekijöitä.

– Mitä paremmin olet sinut itsesi ja omien tunteidesi kanssa, sitä helpommin pystyt pitämään ne erossa toisten ihmisten tunteista. Varsinkin vihaisen tai kiukkuisen asiakkaan kohtaaminen voi helposti tehdä omankin olon ärtyneeksi.

Tunteet tarttuvat herkästi ihmisestä toiseen myös hyvässä mielessä, ja si-

tä kannattaa Heli Mäkelän mukaan ehdottomasti hyödyntää työelämässä.

– Kun työntekijällä on hyvä kontakti omaan kehoonsa ja hän pystyy rauhoittamaan itseään, kehonkielellä voi tuoda turvaa, lempeyttä ja läsnäolon tunnetta tilanteissa, joissa toista ihmistä jännittää tai pelottaa.

Mäkelä kehottaa miettimään, voisiko työssä ottaa tunteet entistä herkemmin puheeksi. Välillä saattaisi olla hyvä esimerkiksi kertoa, millaisia tunteita itsellä on jossain tietyssä tilanteessa, mutta myös pohtia ääneen, millaisia tunteita toisen käytöksen taustalla saattaa olla.

– Jopa **Maaret Kallio** on sanonut joskus oman esityksensä alussa, että nyt jännittää, ja sitä kautta saanut tunteen laukeamaan.

Oman hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta on tärkeää, että tunteiden kehotietoisuus auttaa jaksamaan työssä myös silloin, kun on kovin kiireistä.

– Kun opimme tunnistamaan, mitä kehossa tapahtuu, ja huomaamaan esimerkiksi, että nyt hermosto käy koko ajan kovilla kierroksilla, kannattaa pitää pieni tauko, minuutti tai vain puoli minuuttia, jos työ ei enempää salli, ja rauhoittaa hengitystä tai vaikka vain laskea hartiat. ■

Pidä tunnekattilan kansi raollaan

Tunteiden perusluonne on liikua, tulla ja mennä. Hyvin helposti kuitenkin väistelemme ja tukahdutamme tunteitamme, jolloin ne alkavat kertyä sisällemme kuin painekattilaan, kuvailee Heli Mäkelä. Mitä enemmän kattilaan kertyy tunteita, sitä enemmän on myös painetta.

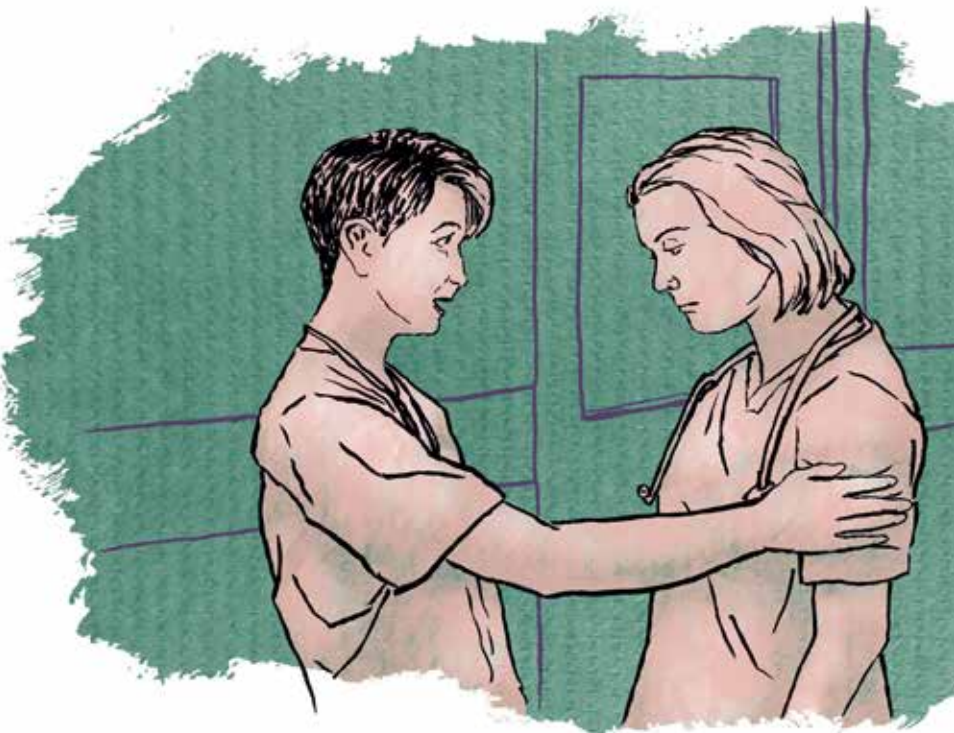
Kun painetta on riittävästi, kattilan seinämät alkavat pullistella, mikä ilmenee meissä erilaisina oireina, epämääräisenä ärtymyksenä tai tyytymättömyytenä. Toinen vaihtoehto on, että tunteet suorastaan räjähtävät paineen voimalla ulos kattilasta. Äkillinen tunnepurkaus voi tasata tilanteen, mutta usein se on epämiellyttävä kokemus sekä itselle että ympäristölle.

Ihanteellisessa tilanteessa tunnekattilan kansi on vähintäänkin raollaan, jolloin tunteet pääsevät säännöllisesti virtaamaan ulos kehosta ja mielestä.

Tunteista puhuminen on yksi tapa purkaa tunnetta, mutta aina se ei riitä. Tunteiden älyllinen jäsentäminen voi tuoda hetken helpotuksen, mutta tunteiden kehollisuuden sivuttaminen palauttaa vaikeat olotilat yhä uudestaan.

Tunteiden purkaminen vaatii usein fyysistä tai luovaa toimintaa. Joku saattaa tarvita lenkkeilyä tai rentouttavaa venytelyä saadakseen tunteet tasattua, toiselle toimii paremmin laulaminen ja soittaminen tai maalaaminen ja piirtäminen.

LÄHDE: HELI MÄKELÄ JA TIIA TROGEN: TUNTEITA PÄÄSTÄ VARPAISIIN – KEHOTIETOISUUS LAPSEN JA AIKUISEN TUNNETAITOJEN TUkena (KIRJAPAJA 2022)



"JOKAISELLA MEISTÄ ON OMA TARINAMME"

TEKSTI MARI FRISK KUVAT JYRI AIKOLA

Lähihoitajan ja kirjailijan työt voi yhdistää, todistaa uusikaupunkilainen Rake Tähtinen.

nsuliinimurha! Rake Tähtinen hikkaisee ja jatkaa:

– Tai ei ehkä sittenkään, insuliinimurhat on jo niin käytetty dekkareissa. Mutta kyllä sosiaali- ja terveysala on sellainen maailma, missä voi sattua ja tapahtua kaikenlaista.

Rake työskentelee lähihoitajana Hoitokoti Reimarissa, jossa asuu 50 päihde- ja mielenterveyskuntoutujaa. Asukkaiden ikähaarukka on 18–65 vuotta. Sitä ennen hän oli lähes 10 vuotta erityislastenkodissa.

Rake uskoo, että töissä kohdatut ihmiskohtalot tuovat rikos- ja ihmissuhdetarinoihin aitouden tuntua.

– Tämä työ näyttää sitä toista puolta yhteiskunnasta. Viimeisen 10 vuoden aikana olen oppinut paljon ihmismielen moninaisuudesta.

KEHITYSIDEITO AIKUISOPINTOIHIN

Rake valmistui lähihoitajaksi viime vuoden marraskuussa. Mikä sai haikautumaan koulutukseen yli 50-vuotiaana?

– Halusin oppia uutta, mutta taustalla oli myös kilpailutusmääräykset, joiden mukaan työntekijöiltä vaadittiin lähihoitajan tutkinto. Minulla oli suoritettuna lasten ja nuorten erityisohjaajan ammattitutkinto. Tarkoitus oli jatkaa oppisopimuksella erityislastenkodissa, mutta suunnitelmat muuttuivat ja menin Reimariin.

Lähihoitajaopinnoissa Rake pärjasi hyvin, mutta hänellä on mielessään myös muutamia kehitysehdotuksia.

– Yhteisten aineiden mielekkyyttä pitäisi miettiä aikuisopiskelijoiden

kannalta uudelleen. Aikuisopiskelija on nyt yhteisissä aineissa samalla viivalla juuri peruskoulusta tulleen kanssa. Oli kieltämättä turhauttavaa istua pakollisella työelämässä toimimisen kurssilla. Matematiikassakin on eri asia tehdä mielekkäitä lääkelaskuja kuin fysiikassa mitata kultaisen pallon painoa ja laskea auton kiihtyvyyttä. Sen sijaan ammatillinen sisältö oli hyödyllistä ja opetus korkeatasoista.

HYVÄ MEININKI HOUKUTTI

Valmistuttuaan Rake jäi oppisopimuspaikkaansa töihin.

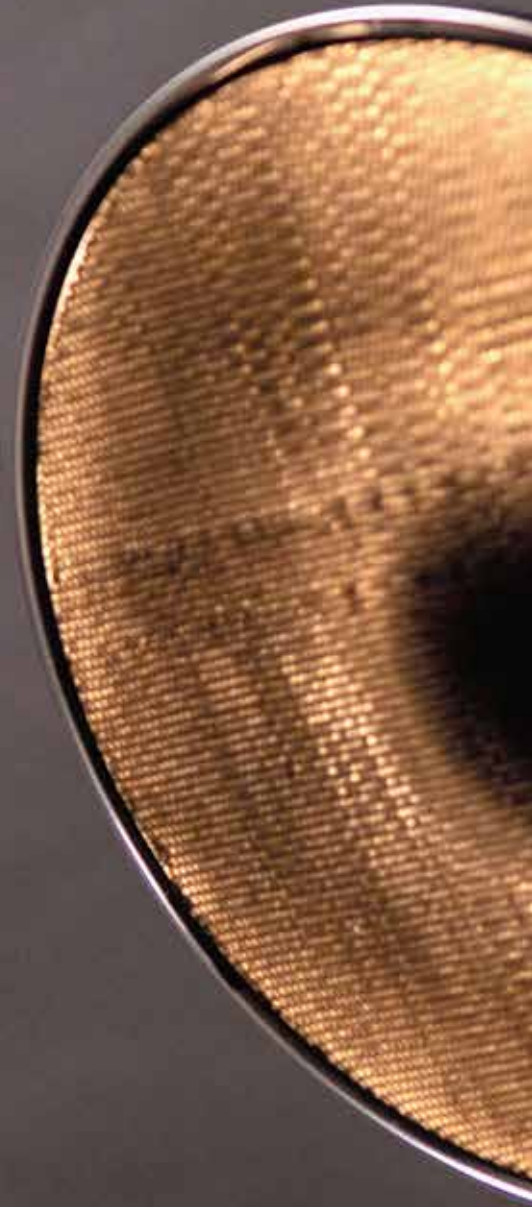
– Siihen vaikutti talon hyvä meininki. Jo parin ensimmäisen viikon jälkeen tunsin olevani osa porukkaa. Meillä on töissä lähihoitajia, sairaanhoitajia, sosionomeja, työpajaohjaajia, lääkäri ja terapeutteja. Ammattikunta on moninainen, ja jokainen tuo mukanaan omia vahvuuksiaan, niin ammatillisia kuin persoonaan ja harrastuksiin liittyviä.

Hierarkia on matala.

– Koen, että ihmissuhdetyössä tärkeintä on se, miten kohtaa ihmiset, niin asiakkaat kuin kollegat, mutta ymmärrän toki myös, että tarvitaan pätevyyskysymyksiä. Kuitenkin soveltuvuus alalle pitäisi olla jo koulutusvaiheessa tarkemmassa tarkastelussa.

ARJEN APUNA MONIN TAVOIN

Työ Reimarissa on asukkaiden arjenhallinnan tukemista monin tavoin. Päivät ovat vaihtelevia, mutta rutilleillekin on aikansa ja paikkansa. ►



Rake Tähtinen, 53

- Työskentelee päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa Hoitokoti Reimarissa Uudessakaupungissa.
- Valmistui lähihoitajaksi marraskuussa 2022. Suorittanut aiemmin lasten ja nuorten erityisohjaajan ammattitutkinnon.
- Työskennellyt pitkään erityislastenkodissa. Työkokemusta myös muun muassa mainosalalta, paikallislehdessä ja leipomosta.
- Kirjoittaa jännitysromaaneja, 10. kirja ilmestyy syksyllä 2023.
- Harrastaa valokuvausta.
- Mieleenpainuvien palaute kirjoista oli, kun tuttu lastenkotinuori kehui Raken romaania ja kertoi sen olevan ensimmäinen hänen lukemansa kirja.





– On yksilöllistä, millaista apua asukkaat tarvitsevat. Osa kykenee toimimaan itsenäisemmin kuin toiset. He tarvitsevat jeesiä esimerkiksi sosiaaliin taitoihin, vuorokausi-rytmissä pysyttelyyn ja asioiden hoitamiseen. Aika usein tulee kuskattua ihmisiä lääkäriin ja virastoihin.

Jokaisen asukkaan kanssa tehdään kuntoutussuunnitelma.

– Tavoite on, että ihmiset pääsevät asumaan itsenäisesti, töihin tai opiskelemaan. Se on yksilöllistä, miten näihin tavoitteisiin päästään.

Työtoiminta on isossa roolissa ja Reimarikodissa sitä on tarjolla laadasta laitaan, hevostenhoidosta remonttihommiin.

Rake pyörittää asukkaille kamerakerhoa.

– Olen itse tosi innostunut valokuvauksesta. Näen, miten innostukseni tarttuu helposti heihin, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta. Opettelemme valaistusta, kennoherkkyyksiä ja muita kuvaamisen ja kameran toiminnan perusteita, ihan alusta asti.

Silloin, kun Rake ei hoida tai kirjoita, hän siis valokuvaa.

– Kuvaan erityisesti ihmisiä, he saavat kuvia omaan käyttöönsä ja minä saan työnäyteitä.

TOISSÄ KUIN KALA VEDESSÄ

Rake kokee, että nykyinen työ on hyvä jatkumo lähes kymmeneen vuoteen lastensuojelussa.

– Arvostan suuresti kollegoja, jotka tekevät fyysisesti rankkaa työtä vanhustenhoidossa. Meillä lähihoitajan työ ei ole niin käsityöpainotteista, toki asukkaissa on heitäkin, jotka tarvitsevat apua esimerkiksi pesulla käymiseen, mutta ei kovin montaa. Koen juuri tämän vuorovaikutukseen painottuvan duunin omakseni, olen siinä kuin kala vedessä.

Rakelle on tärkeää, että työssä saa laittaa oman persoonan peliin.

– Loppupeleissä minulle on tärkeää, että työssäni saan olla, mitä olen. To-

ki minulla on ammatillinen rooli, joka on tietenkin erilainen kuin roolini himassa ja isänä. Olen kuitenkin sama ihminen niin töissä kuin vapaalla. En halua töissäkään piiloutua nimikyltin taakse.

EI ELOKUVIA ILTAISIN

Vaativa vuorotyö, mistä aikaa ja energiaa piisaa kirjoittamiselle?

– Tähän on helppo vastata, jätän illan elokuvat katsomatta, Rake sanoo ja naurahtaa.

Myös kotona perhe-elämä on rauhoittunut lasten kasvaessa.

– Kolmesta lapsestani kaksi on täysikäistä, mikä tekee kirjoittamisesta helpompaa verrattuna aikaan, kun he olivat pieniä. Pikkulapsivuosien ansiosta pystyn kuitenkin keskittymään myös metelissä ja melkein missä vain. Ja toki helpottaa sekin, että en tee yövuoroja, vaan meillä on erilliset yököt.

Rake on tykännyt kirjoittaa koulu-
pojasta asti. Ainekirjoitus oli yksi hänen lempiaineistaan.

– Lopetettuani lehtityöt kirjoittamisen himo jäi kalvamaan ja aloin kirjoittaa tarinoita. Lopulta niistä tuli kirjoja.

Kirjoittaessaan Rake ajattelee itseään, eikä laskelmoi kaupallista menestystä tai mieti, mistä lukijat saattaisivat pitää.

– Halusin kirjoittaa kirjan, jollaisesta itse tykkäisin. Kirjoissani seurataan myös päähenkilöni rikoskomisario Petri Petäjänmäen siviilielämää, ihmissuhteita ja lähipiiriä. Itse olen tykännyt erityisesti **Mauri Sariolan** Susikoski-sarjasta. Luin aiemmin paljon poliisiaiheisia jännitysromaaneja, mutta kun aloin kirjoittaa niitä, niin oma lukemisengenre siirtyi kauhun puolelle.

TYÖKAVERIT ANTAVAT IDEOITA

Kirjoihinsa Rake ammentaa aihioita ja henkilöhahmojen piirteitä arjesta.

– Jos vain istuisin päivät pitkät koneen äärellä, niin aineiston keruu olisi haastavampaa.

Raken mukaan ainakaan työkaverit eivät pelkää päätyvänsä kollegan kirjoihin, eikä kahvihuoneen hurttia huumoria rajoiteta sen pelossa.

– He heittelevät kaikenlaisia ideoita ja usein kuulee, että hei, tämä sun täytyy laittaa kirjaasi!

Jos joku odottaa, että kirjailijan arkiset, töihin liittyvät kirjaukset olisivat erityisen vetäviä, niin saa pettyä.

– Luulisi, että kun kirjoittaminen on toinen ammattini, niin töissäkin kirjaamiseni olisivat esimerkillisiä. Päinvastoin, olen varmasti yksi keuhnoimpia kirjaajia, laitan ylös ydinasiat ja piste.

Rake kertoo juuri tehneensä kustannussopimuksen kymmenennestä jännitysromaanista.

– Yksi kirjan henkilöistä asuu hoitokodissa, ja poliisitkin siellä käyvät tutkimassa.

Sen enempää hän ei vielä voi uutukaisesta paljastaa. Näillä näkyminen se ilmestyy ensi syksynä ja kustantaja on Myllylahti.

– **Veikko Lavi** lauloi, että jokainen ihminen on laulun arvoinen, olen samaa mieltä. Jokaisella meistä on oma tarinamme ja se tarina on kunnioitettava ja arvostettava. Sen kun muistaa tois-
sä, niin homma sujuu. ■



**"OLEN SAMA IHMINEN
TÖISSÄ JA VAPAALLA."**



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



YHTÄ JUHLAA

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen ammattiosasto askarteli marraskuun lopussa joulukortteja. Askarteluilta on ollut ammattiosaston perinne niin kauan kuin puheenjohtaja **Sari Kukkonen** muistaa. Aikoinaan askartelutarpeet haettiin Tiimarista, nyt ne toi mukanaan **Päivi Nurmi**, joka myös antoi ideoita kortteihin, joita syntyikin illan aikana paljon ja monenlaisia. Puuhastelun lomassa nautittiin glögiä ja pizzaa sekä jouluisia herkkuja. ■

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

KUVA ANNA AUTIO





*SuPerin
asiantuntijat
vastaavat*

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

Hyvinvointialueella palkanmaksuni tehdään Sarastia-järjestelmällä, pitääkö minun olla huolissani?

Sarastian kanssa keväällä ilmenneet ongelmat ovat olleet iso oppimisen paikka hyvinvointialueille. SuPerin näkökulmasta on tärkeää, että työntekijöillä on uudessa järjestelmässä suora yhteys palkanmaksuun. Tällaisen kuuman linjan on tarjottava tietoa siitä, miten työntekijän on toimittava, mikäli palkkaa on maksettu liikaa, liian vähän, virheellisesti tai ei lainkaan. On myös tärkeää, että työntekijät eivät joudu odottamaan kuukautta palkan kor-

jaamista, palkanmaksussa tapahtuneet virheet tulee korjata heti.

Suuri osa Sarastian kanssa tapahtuneista virheistä liittyi huonoon valmistautumiseen ja siihen, ettei osaavia palkanlaskijoita palkattu tarpeeksi. Juuri nyt moni hyvinvointialueista on valmistautunut tulevaan palkanmaksujärjestelmän muutokseen hyvin ja ongelmien varalle on tehty varasuunnitelmat. Työntekijöitä on myös ohjeistettu etukäteen siitä, minkälaisia asioita heidän

kannattaa vuoden alussa ottaa huomioon. Tästä huolimatta kunkin hyvinvointialueen palkanmaksun todellisuus paljastuu vasta ensimmäisenä palkka-päivänä. Palkanmaksun ulkoistuksessa hyvinvointialueet ovat menettäneet paljon osaavia palkanlaskijoita, mikä saattaa kostautua palkanmaksussa.

PALVELUVASTAAVA SARI VARINEN

Mitä teen, jos ensimmäinen palkkani maksetaan väärin?



Hyvinvointialueille siirryttäessä minkään maksetun palkanosan ei tulisi muuttua, elleivät työtehtävät muutu. Vertaa siis tuoretta palkkalaskelmaa vanhoihin palkkatodistuksiisi.

Mikäli huomaat virheen, ole ensin yhteydessä työnantajasi. Työnantajalla on velvollisuus selvittää työntekijälle palkanmaksun taustoja ja tarjota tieto siitä, minne esimerkiksi liikaa maksettu palkka tulee palauttaa. Mikäli epäselvyys jat-

kuu, ota yhteyttä luottamusmieheesi. Luottamusmies on tarvittaessa yhteydessä liittoon.

Tietyissä tilanteissa työnantajalle saattaa syntyä seuraamusmaksuja, mikäli työntekijän tulotietoja ei ole korjattu määrääjassa oikein tulorekisteriin.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
TWITTER: @VIIVIAHO



MOSTPHOTOS

Auta uutta työkaveria!

Ovatko palkkakuitit sinulle selvää kauraa? Auta siinä tapauksessa työpaikkasi uutta työntekijää, kehottaa SuPerin sopimusasiantuntija **Virve Aho**.

Palkkakuitti kertoo työntekijälle monta asiaa ja sen tarkistamiseen kannattaa joka kuukausi käyttää pieni tovi.

– Lähihoitajana työskennellessäni mieleeni jäi erityisesti työpaikka, jossa uuden työkaverin kanssa istuttiin palkkapäivänä alas ja käytiin palkkakuitin osat läpi. Kokenut superilainen hoitaja näytti minulle, mistä palkkani koostui ja millaisiin asioihin minun kannatti joka kuukausi kiinnittää huomiota.

Palkkakuitin tarkistaminen on aina työntekijän vastuulla, samoin kuin palkanmaksussa tapahtuneiden virheiden

huomaaminen ja esille tuominen. Työntekijän tulee oikaista myös liikaa maksettu palkka.

– Suomessa on kuitenkin ollut tapana luottaa siihen, että meillä maksetaan aina palkat oikein. Viime keväänä Helsingissä alkaneet palkanmaksun ongelmat ovat horjuttaneet tuota luottamusta julkisen puolen osalta.

Mikäli palkkakuitti on epäselvä, palkanmaksajalla on aina velvollisuus selvittää asiaa työntekijälle.

Aho muistuttaa, että kymmenenkin sentin heittoon palkkakuitissa kannattaa puuttua, sillä senteistäkin kertyy iso raha, kun virhe joka palkanmaksussa toistuu. ■

MUISTILISTA

- Selvitä sekä luottamusmiehesi että uuden palkanmaksajasi yhteystiedot. Palkanmaksajaan tulee saada helposti yhteys.
- Ota huomioon, että vanhat hr- ja muut tekniset järjestelmät eivät välttämättä toimi enää tammikuussa, eikä niissä säilöttyjä tietoja ole enää saatavilla.
- Ota palkkakuitit talteen.
- Pyydä myös kopiot työsuhteesi ja muista työsuhteitasi koskevista tositteista. Huomioi kertaluovutusosoikeus, työnantajalla ei ole velvollisuutta luovuttaa sinua koskevia tositteita kuin kerran.
- Säilytä saamasi päätökset henkilökohtaisista lisistä ja sovitusta eduista.
- Opettele tarkastamaan palkkakuitit joka kuukausi.

*13.1.
perjantai on
ensimmäinen
palkan-
maksupäivä
hyvinvointi-
alueilla.*

**EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/
INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN**

Päivystys ma-to 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.

Keskeytyykö työsi loma-ajaksi? Toimi näin!

TEKSTI MARIE MOD

Voit hakea työttömyyskassasta ansiopäivärahaa, jos työsopimuksessasi on sovittu työnteon keskeytymisestä tai sinut lomautetaan. Moinen tilanne voi syntyä esimerkiksi, jos koulunkäynninohjaajan työnteko keskeytyy koulun loma-ajoiksi. Tällöin työsopimus on voimassa, mutta työntekijän velvollisuus tehdä työtä ja työnantajan velvollisuus maksaa palkkaa keskeytyvät.

Euroistamis-laki ei toteudu

Uutisoimme aiemmin työttömyysturvan lakimuutoksesta eli euroistamisesta. Sen oli tarkoitus tulla voimaan vuoden 2023 aikana. Ministeriöryhmän lainsäädäntösuunnitelmasta poistettiin loppuvuodesta 2022 useampi esitys valmistelun keskeneräisyyden tai eduskunnan työtaakan keventämisen takia. Poistettujen listalla on myös kyseinen laki, joten se ei ole toteutumassa.



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

ASIASTA PITÄÄ SOPIA TYÖSOPIMUKSESSA

• Päivärahaan ei ole oikeutta, jos asiasta ei ole sovittu työsopimuksessa. Työsopimusta allekirjoitettaessa pitää sopia lomautukseen rinnastettavassa tilanteessa palkattomista loma-ajoista, palkanmaksun keskeytyksestä tai siitä, että työnantajalla ei ole tarjota työtä kyseiselle ajalle.

• Jos asiasta ei ole mainintaa työsopimuksessa, kassalle tulee lähettää työsopimuksen liite, jossa lomautukseen rinnasteisesta ajasta on sovittu. Liite astuu voimaan liitteen allekirjoituspäivästä lukien, eikä jälkikäteen allekirjoitettua liitettä huomioida hakemuksen käsittelyssä.

• Jos työnantaja tarjoaa lomautuksen tai keskeytyksen ajaksi muuta työtä, se täytyy ottaa vastaan tai muuten menettää oikeutensa päivärahaan.

NÄIN HAET PÄIVÄRAHA

• Ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon.

• Jos teet kokoaikatyötä, lähetä kassaan päivarahahakemus takautuvasti lomautusajalta, työsopimus ja mahdollinen liite (jos asiasta on sovittu liitteessä) sekä lomautusilmoitus.

• Jos teet osa-aikatyötä, sinulla on mahdollisuus saada sovitua päivärahaa. Lähetä kassalle hakemus takautuvasti kalenterikuukaudelta ja liitä mukaan työsopimus ja mahdolliset liitteet.

• Kassa saa pääsääntöisesti tulotiedot suoraan tulorekisteristä. Jos työnantaja ei ole ilmoittanut kaikkia kassan tarvitsemia tietoja tulorekisteriin, kassa pyytää puuttuvat tiedot.

• Nopeuttaaksesi hakemuksen käsittelyä, kannattaa hakemuksen yhteydessä lähettää palkkalaskelmat viimeisiltä kuukaudelta tai edellisen lomautusjakson jälkeiseltä ajalta. Tarkista kassan kotisivuilta, supertk.fi, mitä muita liitteitä hakemukseen tulee liittää.

SuPer-lehti *- Lähahoitajaa lähellä*

Lehden toimitus kiittää lukijoita ja lehdessä mukana olleita hoitajia!
Jatketaan tänä vuonna samaan malliin.

nro	ilmestyy
2/23	1.2.
3/23	1.3.
4/23	5.4.
5/23	3.5.
6/23	7.6.
7-8/23	5.7.
9/23	6.9.
10/23	4.10.
11/23	1.11.
12/23	7.12.



Ammatillisen edunvalvonnan koulutus 2023

Ammatillisen edunvalvonnan järjestämä maksullinen, ammatillinen koulutus tarjoaa jäsenille erinomaisen mahdollisuuden kehittää omaa ammatillista osaamistaan.

Ajankohtaisia teemoja käsittelevät koulutukset ovat ammatillista täydennyskoulutusta.

Keskustele osallistumisestasi ja koulutuksen kustannuksista esimiehesi kanssa.

Koulutuspäivät

SuPerin ammatilliset opintopäivät 22.-23.3.

Hotelli Paasitorni, Helsinki

Vuoden 2023 SuPerin ammatillisten opintopäivien teemat ovat asiakas- ja potilasturvallisuus, työhyvinvointi sekä laadukas hoitotyö.

Myös tunnustuspalkinnot laadukkaasta ikääntyneiden hoitotyöstä jaetaan opintopäivien aikana.

Osallistumismaksu ja ohjelma ilmoitetaan SuPer-lehdessä ja SuPerin verkkosivuilla.

SuPerin sairaanhoidolliset koulutuspäivät 9-10.5.

Solo Sokos Hotel Torni Tampere

SuPerin sairaanhoidolliset koulutuspäivät on tarkoitettu sairaanhoidollisista hoitotyötä tekeville. Ohjelma koostuu hoitotyön keskeisistä ja ajankohtaisista aiheista, kuten lääkehoito, haavahoito, saattohoito, potilas- ja asiakasturvallisuus sekä muita potilasryhmäkohtaisista hoitokäytännöistä ja -menetelmistä.

Koulutus on osa ammatillista täydennyskoulutusta.

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 euroa, ei-jäsenille 210 euroa. Maksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutus laskutetaan jälkikäteen. Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan Solo Sokos Hotel Tornista on varattu kiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse.

Svenskspråkig utbildning

SuPers svenskspråkiga studiedagar 15.-16.2.

i Scandic Waskia, Vasa

Teman för året 2023 är äldre diabetiker som närvårdarens kund, klient- och patientsäkerhet samt vårdarens välmående. Innehållet är aktuellt just nu. Alla intresserade är välkomna! Under studiedagarna finns även möjlighet att träffa andra kollegor och skapa nätverk.

Ammatillisen edunvalvonnan muu koulutus

SuPer Voimat käyttöön – onnistutaan yhdessä

30.10. Turku ja Tampere

31.10. Pori ja Lappeenranta

13.11. Helsinki

27.11. Rovaniemi ja Joensuu

28.11. Oulu ja Kuopio

29.11. Vaasa ja Jyväskylä

Paikallisilla SuPer-toimijoilla on paras asiantuntemus paikallista asioista, mutta keinot saattavat puuttua. Tässä koulutuksessa saadaan keinoja siihen, mitä tehdä, kun jäsen ottaa yhteyttä ammatillisissa asioissa ja asioihin pitää saada muutosta.

Vuoden 2022 järjestetyt koulutukset saivat hyvää palautetta: "Selkeää, värikästä, asiallista puhetta, esimerkkejä tuli hyvin, herätti huomiota. Nyt helpompi lähteä asioita viemään tarvittaessa eteenpäin." "Erittäin mielenkiintoinen koulutus. Hyvä fiilis!"

Koulutus toteutetaan alueellisena kutsukurssina ja se on tarkoitettu pääluottamusmiehille, luottamusmiehille, superilaisille työsuojeluvaltuutetuille, ammattiosaston puheenjohtajille sekä ammattiosaston hallituksen jäsenille, jotka eivät osallistuneet samaan koulutukseen vuonna 2022.

Kutsusta selviää ilmoittautumisohjeet ja ansionmenetysten korvaaminen.





SKARPPI

Täydennä osaamistasi SuPerin verkkokoulu Skarpissa!

Haluatko treenata lääkelaskujen perusteita? Jäikö varhaiskasvatuksen webinaari näkemättä? Skarppi-verkkokoulussa voit kehittää ammatillista osaamista missä ja milloin vain.

Skarppi on maksuton kaikille superilaisille. Voit käyttää sitä puhelimella, tabletilla ja tietokoneella.

Kirjaudu Skarppiin osoitteessa: skarppi.superliitto.fi

SuPer mukana messuilla 2023

Lapsimessut 14.-16.4.2023 Helsinki

Terve Sos 3.-4.5.2023 Tampere

Taitaja-tapahtuma 8.-11.5.2023 Espoo

Kuntamarkkinat 13.-14.9.2023 Helsinki

Apuväline 9.-11.11.2023 Tampere

Muutokset vuoden 2023 koulutusohjelmaan ovat mahdollisia.



SUPER-OPO

TIETÄÄ ♦ TAITAA ♦ TUKEE

SUPER-OPOJEN KOULUTUKSET 2023

SUPER-OPOJEN PERUSKURSSI

MA-TI 27.-28.3.2023 LIVENÄ

Helsinki, SuPerin toimisto

Kohderyhmänä: Uudet SuPer-Opot

SuPer-Opojen peruskurssi on tarkoitettu ammattiosastojen uusille opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet perus- tai starttikurssille.

Kurssilla käsitellään SuPer-Opon tehtävät, jäsenyysasiat, ajankohtaiset asiat sekä tutustutaan Opo-toimintaan liittyviin materiaaleihin ja työvälineisiin.

SUPER-OPOJEN STARTTIKURSSI 18.4.2023

webinaari

SuPer-Opojen starttikurssi on tarkoitettu ammattiosastojen uusille opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet perus- tai starttikurssille.

Kurssilla käsitellään SuPer-Opon tehtävät, jäsenyysasiat, ajankohtaiset asiat sekä tutustutaan Opo-toimintaan liittyviin materiaaleihin ja työvälineisiin.

SUPER-OPOJEN JATKOKURSSI 25.-26.9.2023

Helsinki

Kohderyhmä: Kaikki toimivat SuPer-Opot

Kuvaus: Kehitetään yhdessä superilaista opiskelijatoimintaa alueellisesti ja valtakunnallisesti. Jaetaan parhaat ideat, kehitetään esiintyjinä ja paneudutaan ajankohtaisiin asioihin rentoa ryhmäytymistä unohtamatta.

SUPER-OPOJEN KEHITTÄMISPÄIVÄT 6.-7.11.2023

Helsinki

SuPer-Opojen kehittämispäiville ovat tervetulleita kaikki toimivat SuPer-Opot. Päivien aikana käsitellään ajankohtaisia asioita ja kehitetään yhdessä Opo-toimintaa.

**LÄHIHOITAJA 2023
-VERKKOTAPAHTUMA
1.9.2023**



Ilmoittaudu jäsensivuilla!
Koulutus on sinulle
täysin maksuton!

Lisätiedot:
opiskelijat@superliitto.fi

SuPer maksaa opetuksen, ohjelman mukaiset tarjoilut, majoituksen jaetussa kahden hengen huoneessa ja matkakulut matkustusohjeen mukaan. Koulutukseen osallistumista varten voit hakea palkatonta vapaata saatua kurssivahvistuksen. SuPer maksaa ansionmenetyksen todistusta vastaan.

Ohjelma ja tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana ilmoittautumisaajan päättymisen jälkeen.

superliitto.fi



superliitto

Tervetuloa järjestökoulutukseen!

SuPer järjestää perus- ja jatkokoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Suositut koulutuksemme tarjoavat paljon tietoa ja työkaluja toimintaan sekä mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon. Lisätietoja superliitto.fi → **jäsenyys** → **koulutukset**

Aktiivinen ammattiosasto I

Peruskoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen puheenjohtajat, varapuheenjohtajat, sihteerit, jäsenrekisterinhoitajat, taloudenhoitajat, yhdysjäsenet, hallituksen jäsenet ja opiskelijavastaavat (myös hallituksen varajäsenet, jos kurssille mahtuu). Tämä koulutus on pohjakoulutusvaatimuksena useimpiin järjestökoulutuksiin.

Tilaisuudessa käsitellään liiton ja ammattiosaston toimintaa sekä ammattiosaston hallituksen roolia ja tehtäviä, lisäksi perehdytään ammatilliseen ja sopimusedunvalvontaan ammattiosaston näkökulmasta, jäsenasioihin sekä opiskelija- ja nuorisotoimintaan.

25.1. ja 15.2...... verkkokoulutus
28.-29.3...... Vantaa
5.-6.9...... Vantaa
14.-15.11...... Vantaa

Yhdysjäsen yhdistää

Kurssi on tarkoitettu kaikille yksityis- ja kuntasektorin yhdysjäsenille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet yhdysjäsenkoulutukseen sekä uusiksi yhdysjäseniksi ha-
luaville.

Kurssilla tutustutaan SuPeriin liittona sekä yhdysjäsenen tehtäviin, joita ovat esimerkiksi tiedotustoiminta liiton, ammattiosaston ja jäsenten välillä, uusien ja vanhojen jäsenten neuvonta ja innostaminen mukaan ammattiosaston toimintaan sekä jäsenhankinta yhdessä ammattiosaston kanssa.

21.3...... verkkokoulutus
31.8...... Helsinki

Huippuhallitus

Koulutus on suunnattu ammattiosastojen hallituksille. Kurssilla perehdytään hallitusyhteistyön saloihin ja se antaa valmiuksia sujuvaan hallitustyöhön. Ensimmäinen osa kurssista toteutetaan lähikoulutuksena ja toinen osa pidetään verkkokoulutuksena. Kurssille edellytetään, että ammattiosaston hallituksesta puheenjohtajan lisäksi osallistuu vähintään kaksi hallituslaista. Aktiivinen ammattiosasto I -koulutus edellytetään käydyksi ennen kurssille osallistumista.

26.-27.9...... Helsinki
12.12...... verkkokoulutus

Sytyttävä SuPer

(kolmiosainen, suoritetaan jakojärjestyksessä)

Koulutuksessa tutustutaan avainasioihin SuPerin toiminnassa ja opitaan, kuinka niistä kerrotaan potentiaalisille jäsenille. Koulutuspäivien aikana harjoitellaan positiivista viestintää ja saadaan tietoa sekä taitoa uuden jäsenen kohtaamiseen. Tämän kurssin jälkeen jäsenyyden suositelu on helppoa ja normaalia arkipäivän toimintaa. Koulutus on tarkoitettu kaikille SuPerin suosittelusta kiinnostuneille varsinaisille jäsenille.

9.-10.5...... Helsinki
13.9...... verkkokoulutus
7.-8.11...... Helsinki

Muutokset vuoden 2023 koulutusohjelmaan ovat mahdollisia.

Löydä juuri sinulle sopiva koulutus!

SuPer järjestää kohdennettua koulutusta eri ryhmille kuten ammattiosastojen sihteereille, puheenjohtajille, varapuheenjohtajille ja taloudenhoitajille.

Lisätietoja kaikista kursseista superliitto.fi → Jäsenyys → koulutukset
sekä Oma SuPerista.

Etevä esiintyjä

8.-9.2.
Helsinki

1.-2.11.
Helsinki

Vauhtia jäsen- viestintään

17.10.
verkkokoulutus

Puheen- johtajien neuvotte- lupäivät

20.-21.9.
Helsinki

Vaihda vapaalle

30.11.
Helsinki



**SUPER**

Kevään jäsenillat

Tervetuloa SuPerin kevään jäseniltaan kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista, ammatillisista aiheista!

Jäseniltoja järjestetään yli 40 paikkakunnalla eri puolilla Suomea. Ilmoittaudu sinua lähimpänä olevaan tilaisuuteen ja pyydä mukaan SuPer-tuttusi.

Tilaisuuksissa on aikaa keskustelulle ja kysymyksille. Kun ilmoittaudut, kerro viestissä koko nimesi ja mihin tilaisuuteen ilmoittaudut.

Ilmoittautumiset ovat sitovia. Tervetuloa!

Paikka-kunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäseniltpaikka	Kellon-aika	Sitovat ilmoittautumiset
Forssa kuntasektori	9.3.	Sini Nurmi	Hotel Fabrik, Hämeentie 7	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 2.3. sini.nurmi@superliitto.fi tai puh. 045 2752 566
Forssa yksityissektori	8.3.	Ulla Tanttu	Hotel Fabrik, Hämeentie 7	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 1.3. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063
Helsinki	21.3.	Päivi Salmén-Gren	Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatie- katu 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 14.3. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Imatra	20.3.	Marika Laukkanen	Imatran Valtionhotelli, Torkkelinkatu 2	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 13.3. marika.laukkanen@superliitto.fi
Iisalmi	14.3.	Marja Kiljunen	Hotelli Iisalmen Seurahuone, Savonkatu 24	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.3. marja.kiljunen@superliitto.fi
Joensuu	21.3.	Marja Kiljunen	Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 14.3. marja.kiljunen@superliitto.fi
Jyväskylä	6.3.	Satu Landström	Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.2. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Kajaani	2.3.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 23.2. mervi.lesonen@superliitto.fi
Kankaanpää	8.3.	Jouni Sasi	Ravintola Face, Torikatu 13	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 1.3. jouni.sasi@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 631 319
Kemijärvi	13.3.	Piiju Leppänen	AnnaBriitta, Kirkkokatu 3	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 6.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Kokkola	7.3.	Eeva Hakala	Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 28.2. eeva.hakala@superliitto.fi
Kouvola	6.3.	Marika Laukkanen	Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.2. marika.laukkanen@superliitto.fi
Kuopio	16.3.	Marja Kiljunen	Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 9.3. marja.kiljunen@superliitto.fi
Kuusamo	13.3.	Mervi Lesonen	Holiday Club Kuusamon Tropiikki, Kylpylätie 5	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 6.3. mervi.lesonen@superliitto.fi
Lahti kuntasektori	15.3.	Katja Kinnunen	Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 8.3. katja.kinnunen@superliitto.fi
Lahti yksityissektori	16.3.	Ulla Tanttu	Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 9.3. ulla.tanttu@superliitto.fi tai tekstiviestillä 040 748 0063



SUPER

Kevään jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäseniltpaikka	Kellon-aika	Sitovat ilmoittautumiset
Lohja	16.3.	Elena Nyman	Hotelli Gasthaus Lohja, Laurinkatu 1	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 9.3. elena.nyman@superliitto.fi
Loimaa	15.3.	Jaana Dalén	Loimaan Seurahuone, Satakunnantie 26	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 8.3. jaana.dalen@superliitto.fi
Mariehamn svenskspråkig	16.3.	Jaana Dalén	Hotel Arkipelag, Strandgatan 35	Måltid 17.00 Medlemskväll 18.00–20.00	Anmäla senast 9.3. jaana.dalen@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www.sidor
Mikkeli	27.3.	Marika Laukkanen	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmekatu 9	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 20.3. marika.laukkanen@superliitto.fi
Nakkila	9.3.	Jouni Sasi	Verstas Juhlat, Pyssykankaantie 170	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 2.3. jouni.sasi@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 631 319
Oulu	20.3.	Mervi Lesonen	Sokos Hotel Arina, Kauppakeskus Valkea, Isokatu 24, 4. krs	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 13.3. mervi.lesonen@superliitto.fi
Pello	14.3.	Piiju Leppänen	Kahvila Ravintola Granni, Kolarintie 9 A	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 7.3. piiju.leppanen@superliitto.fi
Pihtipudas	8.3.	Satu Landström	Herkkuravintola Takkatupa, Rupontie 1	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 1.3. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
Pori	22.3.	Jouni Sasi	Scandic Pori, Itsenäisyydenkatu 41	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 15.3. jouni.sasi@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 631 319
Porvoo	27.3.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 20.3. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Raasepori kaksikielinen	7.3.	Elena Nyman	Billnäsin Ruukki, Ruukintie 8	Måltid 17.00 Medlemskväll 18.00–20.00	Anmäla senast 28.2. elena.nyman@superliitto.fi Titta på svenskspråkiga www.sidor
Rauma	14.3.	Jouni Sasi	Scandic Rauma, Aittakarinkatu 9	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.3. jouni.sasi@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 631 319
Rovaniemi	7.3.	Piiju Leppänen	Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 28.2. piiju.leppanen@superliitto.fi
Salo	13.3.	Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 15	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 6.3. jaana.dalen@superliitto.fi
Savonlinna	8.3.	Marika Laukkanen	Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 1.3. marika.laukkanen@superliitto.fi
Seinäjäki	8.3.	Eeva Hakala	Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 1.3. eeva.hakala@superliitto.fi
Tampere kuntasektori	20.3.	Katja Kinnunen	Scandic Tampere Koskipuisto, Koskikatu 5	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 13.3. katja.kinnunen@superliitto.fi
Tampere yksityissektori	21.3.	Ulla Tantt	Scandic Tampere Koskipuisto, Koskikatu 5	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 14.3. ulla.tanttu@superliitto.fi tai puh. 040 748 0063

**SUPER**

Kevään jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Liittohallituksen jäsen, jäsenet / SuPerin toimihenkilö	Jäsenilta paikka	Kellon-aika	Sitovat ilmoittautumiset
Tornio	6.3.	Piiju Leppänen	Hotel Mustaparta, Hallituskatu 6	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.30	Ilm. viimeistään 27.2. piiju.leppanen@superliitto.fi
Turku kuntasektori	8.3.	Jaana Dalén	Scandic Julia / Å-sali, Eerikinkatu 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 1.3. jaana.dalen@superliitto.fi
Turku yksityissektori	20.3.	Jaana Dalén	Scandic Julia, Eerikinkatu 4	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 13.3. jaana.dalen@superliitto.fi
Uusikaupunki	6.3.	Jaana Dalén	Ravintola Golf, Välskärintie 2 HG	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 27.2. jaana.dalen@superliitto.fi
Vantaa	14.3.	Päivi Salmén-Gren	Sokos Hotel Vantaa, Hertaksentie 2	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.3. paivi.salmen-gren@superliitto.fi
Ylivieska	28.2.	Mervi Lesonen	Ravintola PikkuVeli, Lintutie 1	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 21.2. mervi.lesonen@superliitto.fi
Äänekoski	14.3.	Satu Landström	Willen huone, Äänekoskentie 311	Ruokailu klo 17.00 Jäsenilta klo 18.00–20.00	Ilm. viimeistään 7.3. satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622

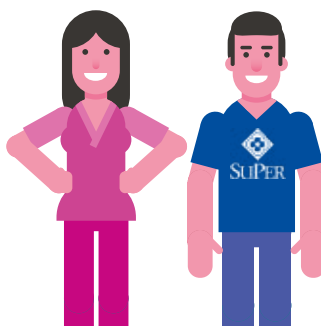
Onko työpaikalla ongelmia?



Hiertääkö määräaikaisten työsopimusten jatkuva ketjuttaminen, takkuaako palkanmaksu, onko ilmapiiri pilalla?



Keskustele asiasta ensin työnantajan kanssa.



Jos asia ei etene, ota yhteyttä oman työpaikkasi luottamusmieheen.



Jos sekään ei tuota tulosta, niin pyydä luottamusmiestä ottamaan yhteyttä SuPerin sopimusedunvalvontaan. Siinä tapauksessa, ettei työpaikallasi ole luottamusmiestä, voit ottaa itse yhteyttä liiton edunvalvontaan.

Jos haluat kirjallisen vastauksen, otathan yhteyttä sähköisellä lomakkeella superliitto.fi/tyoelamassa/ yhteydenottolomake-edunvalvontayksikkö

Edunvalvonnan päivystyspuhelin on auki maanantaista torstaihin klo 9–13. Ruotsinkielinen puhelinpalvelu vastaa kysymyksiin torstaisin klo 9–12.

Kuntasektori, p. 09-2727 9160

Yksityissektori, p. 09-2727 9171

Ruotsinkielinen puhelinpalvelu, p. 09-2727 9165

Tiesithän, että SuPerilla on oikeus-turvavakuutus jäseniään varten. Vakuutusehdon täyttyminen tarkistetaan joka kerta tapauskohtaisesti.

**SUPER**

Lähihoitajan yli 30 vuoden työura päättyi irtisanomiseen: Kaupungin olisi pitänyt selvittää, olisiko hoitaja voinut tehdä jotakin muuta työtä

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Superilainen hoitaja oli työskennellyt kaupungissa virkasuhteessa yli 30 vuoden ajan, ensin apuhoitajana ja myöhemmin perushoitajana. Vuodesta 2002 hän oli työskennellyt ikäihmisten tehostetussa palveluasumisessa.

Vuosien myötä hoitajalle oli kertynyt useita erimittaisia, pääosin tuki- ja liikuntaelinvaivoista johtuvia sairauksia. Hän oli vuo-



sina 2017–2018 ollut kahdesti työkeilussa omaan työhönsä. Kokeilujen tarkoituksena oli testata erilaisten työvuorojen soveltuvuutta ja muokata työnkuvaa hoitajan fyysisiin rajoituksiin sopivaksi.

Kaupunki kuitenkin katsoi, ettei hoitaja kyennyt enää suoriutumaan työtehtävistään, ja irtisanoi hänet kesällä 2019.

**SuPer
VOITTO**

Työnantaja ei selvittänyt soveltuvuutta toiseen työhön

SuPer valitti hallinto-oikeuden päätöksestä, ja asian käsitelyä jatkettiin Korkeimmassa hallinto-oikeudessa.

KHO:n mukaan työnantajan selvittämisvelvollisuus koski paitsi perushoitajan tehtäviä myös kaikkia muita kaupungilla tarjolla olleita tehtäviä, joihin lähihoitajakoulutuksen saanut perushoitaja olisi työkykynsä perusteella voinut soveltua.

Ennen perushoitajan irtisanomista kaupungilla oli ollut haettavana useita koulunkäynninohjaajan tehtäviä, joiden kelpoisuusehtona oli soveltuva toisen asteen koulutus. Kaupunki esitti oikeudelle, etteivät koulunkäynninohjaajan tehtävät olisi sopineet perushoitajalle, sillä työssä on fyysisen rasittavuuden osalta paljon samoja piirteitä perushoitajan työn kanssa.

Korkein hallinto-oikeus oli eri mieltä. Se totesi päätöksessään, että koulunkäynninohjaajan tehtävät ovat pikemminkin fyysisesti vaihtelevia, kevyehköjä ja niissä voi hyödyntää hoitoalan koulutusta ja kokemusta. Perushoitajan ky-

Hallinto-oikeus kallistui työnantajan puolelle

Työpaikan luottamusmies oli yrittänyt vaikuttaa hoitajan virkasuhteen jatkumiseen, mutta asia ei ratkennut paikallisesti. Hoitaja teki irtisanomisesta oikaisuvaatimuksen, mutta sekään ei johtanut muutokseen.

Asia eteni hallinto-oikeuteen, jonka mukaan työnantajalla oli irtisanomiseen asiallinen ja painava syy.

kyä näihin tehtäviin ei ollut selvitetty esimerkiksi työkeilulla. Lisäksi hoitaja itse oli irtisanomisen kuulemistilaisuudessa kertonut olevansa kiinnostunut avoimista koulunkäynninohjaajan tehtävistä.

Korkein hallinto-oikeus kumosi sekä hallinto-oikeuden päätöksen että kaupungin irtisanomispäätöksen. Työnantajan on maksettava perushoitajan oikeudenkäyntikulut molempien käsittelyiden osalta. Päätöksestä ei voi valittaa.

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

POIKIA			TAAKKA	KIT-SAS						ALLAKASSA 1929-1949	VUORISTO	SOI-TA		SHOW	
KIRITE KANA-WA										KAVI-OSTA					
DANNY FRE-DERIK KAU-PASSA	1									MAG-NUS	3				
TUTTU TANHU-PAL-LOLLE										HELP-POJA					
										HERK-KÄ		SA-KEUT-TAA		AI-VAN	
										SAP-LUUNA					
										SAVON JÄRVI					
										TIIBE-TISSÄ					
HAR-MAI-TA?														PILA	4
MAL-ME-JA															VIR-KA
MOTI-VOI															
LEI-PÄÄ	5														
OH-JAA-VAT															
POI-KIA NAMÄ-KIN															
YHTYE	8														
LÄH.ITÄ-RAJAA															
VÄRI															

Osallistu ristikkokisaan 16.1. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme Helsingin Villasukkatehtaan valmistamat SuPerin lämpimät villasukat. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____





Vastasyntyneitä hoitavan Minna Kuisman tarina ihastutti joulukuussa

Joulukuun lehden koskettavimmaksi jutuksi äänestettiin Naistenklinikalla työskentelevän lähihoitaja Minna Kuisman työstä kertova reportaasi *Hoitaja elämän ensihetkissä*. Toiseksi eniten ääniä sai työelämän konfliktihin vinkkejä tarjoava *Vältetään riidat väittelemällä*. Kolmanneksi eniten lukijat tykkäsivät artikkeleista *Aivojen vireystila huijaa unihäiriöistä* ja *Milloin muistisairas tarvitsee psyykenlääkkeitä?* EilaDesignin Unisieppari-korvakorut voitti Katri Lahdesta, onnittelut!

Minnan vinkit hyvään työelämään, jospa kaikki ottaisimme ne haltuun!

HOITAJA ELÄMÄN ENSIHETKISSÄ, S. 16

Lämminhenkinen, luottamusta herättävä hoitaja.

HOITAJA ELÄMÄN ENSIHETKISSÄ, S. 16

En tiennyt, että meitä työskentelee vastasyntyneiden osastolla, huippua!

HOITAJA ELÄMÄN ENSIHETKISSÄ, S. 16

Minulla on ollut nykyään paljon univaikeuksia, johtuen vuoro-työstä ja vaihdevuosista. Sain hyviä vinkkejä.

AIVOJEN VIREYSTILA HUIJAA UNIHÄIRIÖISTÄ, S. 36

Suurenmoista, että jossakin maksetaan oikea palkka vaativasta ja raskaasta työstä.

ESSOTEN LÄHIHOITAJISTA ALANSA PALKKAJOHTAJIA, S. 59

Meidänkin työpaikallamme ilmenee eripuraa. Jutusta sai hyviä keinoja selvittää asioita.

VÄLTETÄÄN RIIDAT VÄITTELEMÄLLÄ, S. 51

Vietän aina itseni näköistä joulua. Teen sen, mitä milloinkin haluan

"TÄRKEINTÄ ON OMIEEN ARVOJEN MUKAINEN JOULU", S. 12

Ajankohtainen, huolestuttaa monia hoitajia, myös minua

MITÄ SIIRTYMÄ HYVINVOINTIALUEELLE VAATII TYÖNTEKIJÄLTÄ, S. 42

Omassa työssäni muistisairaiden kanssa mietin näitä asioita päivittäin.

MILLOIN MUISTISAIRAS TARVITSEE PSYYKENLÄÄKKEITÄ? S. 28

Koskettaa perhettäni, artikkeli toi taas uutta toivoa.

UUSI TEHOHOITO PAKKO-OIREISIIN, S. 23

Steiner-pedagogiikka kiinnostaa.

KASVATTAJAN TÄRKEIN TEHTÄVÄ ON ITSEKASVATUS, S. 47

On tärkeää pitää tauko, vaikka ei olisikaan aika-aulussa. Se on omasta työhyvinvoinnista huolehtimista.

MIKÄ TAUOISSA ON NIIN VAIKEAA, S. 31

Olen sairaalan johtajan työpaikkakiusaama lähihoitaja. Juttu toi minulle lohtua ja toivoa.

DIALOGINEN JOHTAJA LUOTTAA HOITAJIEN ASiantuntijuuteen, S. 24

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 16.1. mennessä vastanneiden kesken arvotaan monikäyttöinen klassikko litalan Mariskooli.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 1/2023 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

Ammatilliset opintopäivät

22.–23.3.2023 • Hotelli Paasitorni • Helsinki

SuPerin kaksipäiväiset Ammatilliset opintopäivät tarjoavat huippuluennot ja mahtavan mahdollisuuden verkostoitua. Lähihoitaja, ota opintopäivät osaksi työyhteisösi kehittämissuunnitelmaa. Laita päivämäärät talteen ja lähesty työnantajaasi ehdotuksella.

Keskiviikko 22.3.2023

- 9.00 Ilmoittautuminen / aamukahvi
- 9.45 **Päivien avaus** – puheenjohtaja Silja Paavola, SuPer
- 10.00 **Työelämä muuttuu, miten pysymme mukana** – puheenjohtaja, Antti Palola, STTK
- 10.15 **Asiakas- ja potilasturvallisuus, STM:n strategian jalkautus** – ohjelmapäällikkö Hanna Toiviainen, asiakas- ja potilasturvallisuuskeskus
- 11.00 **Lääkehoito superilaisten toteuttamana, vaaratapahtumat ja niistä ilmoittaminen** – asiantuntija Elina Ottela, SuPer
- 11.45 Tunnustuspalkintojen jako
- 12.00 LOUNAS
- 13.00 **Hyvän unen merkitys - uniongelmat** – hyvinvointiohjaaja Johnny Granholm
- 14.30 KAHVI
- 15.00 **Työhyvinvointi ja stressin hallinta** – hyvinvointiohjaaja Johnny Granholm
- 16.00 **Unihoitajan vinkit ja loppurentoutus** – uniapneahoitaja Heini Aro-Ojanen, PSHP

Torstai 23.3.2023

- 9.00 **Vireys ja aktivointi päivään** – asiantuntija Elina Kiuru, SuPer
- 9.15 **Intuitio hoitotyössä** – taiteen tohtori Asta Raami
- 10.15 **Lähihoitajien työ, työnkuva ja ura sekä työn vetovoimatekijät tutkimustiedon valossa sosiaali- ja terveysalalla** – väitöskirjatutkija, TtM, sh Mia Roos
- 11.00 LOUNAS
- 12.00 **Hotus-hoitosuosituksien laadukkaan hoitotyön tukena** – TtT, tutkija Heidi Parisod, Hoitotyön tutkimussäätiö
- 12.45 **Hoidon laatu** – johtaja, TtT, dosentti, professori h.c. Kristiina Junttila, HUS, Hoito- ja terveystieteiden tutkimuskeskus
- 13.30 KAHVI
- 14.00 **Mielenterveyshäiriöt ja päihteiden käyttö - työkyky koetteilla, tunnistaminen, tukeminen ja toivo** – LT, Työterveyshuollon erikoislääkäri Minna Majuri, Työterveyslaitos
- 15.00 **Vaikuttavaa naurua** – stand up-koomikko Tomi Walamies



AIKA & PAIKKA

Keskiviikko 22.3.–torstai 23.3.2023
Congress Paasitorni
Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki



ILMOITTAUTUMINEN

Superin jäsenet

4.1.2023 alkaen osoitteessa supertilaisuudet.superliitto.fi. Tilaisuus löytyy nopeimmin, kun kirjoitat hakukenttään "SuPerin ammatilliset opintopäivät".

Mikäli et ole vielä rekisteröitynyt Oma SuPer -palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun.

Muut kuin SuPerin jäsenet

Verkkosivulla superliitto.fi/AmmatillisetOpintopäivät2023 julkaistaan ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua.

Viimeinen ilmoittautumispäivä tapahtumaan on 19.2.2023. Ilmoittautuminen on sitova. Tapahtumaan ei oteta puhelin-ilmoittautumisia.

MAKSUT

Osallistuminen	2 päivää	1 päivä
SuPerin jäsenet	220 €	150 €
Työttömät, eläkeläiset, hoitovapaalla olevat	140 €	100 €
Ei-jäsenet	270 €	200 €

Osallistumismaksu sisältää luennot, jaettavan materiaalin ja ohjelmassa mainitut tarjoilut (alv 0%).

Laskutus

Mikäli työnantaja maksaa osallistumismaksun, selvität seuraavat laskutusasiat työnantajalta etukäteen ja lisää ne ilmoittautumisen yhteydessä tarvittaviin pakollisiin kenttiin: maksajan nimi, osoite, verkkolaskutusosoite, välittäjän tunnus ja postinumero. **Lähetämme laskun antamaasi laskutusosoitteeseen tapahtuman jälkeen.**

HOTELLIVARAUKSET

Osanottajat varaavat ja maksavat huoneensa itse. Varauksen yhteydessä tulee mainita varaustunnus. Hotellit edellyttävät, että kahden hengen huoneen varaavilla on tiedossa, kenen kanssa he majoittuvat. Hinnat ovat vuorokausihintoja ja sisältävät aamiaisen. Varauskiintiöiden voimassaolo mainitaan hotellikohtaisesti. Hotellikohtaiset varauslinkit löytyvät myös SuPerin sivuilta osoitteesta www.superliitto.fi/AmmatillisetOpintopäivät2023.

SCANDIC-HOTELLIEN MAJOITUS on varattavissa varauslinkin kautta 7.3.2023 asti tai hotellin varaustilanteen mukaan. Varaustunnus Scandic-hotelleihin: **BSUP210323**. Kirjoita varauslinkin kautta hakukenttään "Helsinki", jolloin saat tuloksena kaikki tämän tapahtuman kiintiöhinnoina olevat Scandic-hotellit. Varaukset voi tehdä myös varaustunnusta käyttäen puhelimitse tai sähköpostitse hotellin yhteystietojen kautta.



Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B
puh. 09 2311 700, paasi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 134 €, kahden hengen huone 154 €.

Scandic Hakaniemi, Siltasaarenkatu 14
puh. 09 6899 9034, hakaniemi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 106 €, kahden hengen huone 126 €.

Scandic Kaisaniemi, Kaisaniemenkatu 7
puh. 09 6899 9026, kaisaniemi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 118 €, kahden hengen huone 138 €.

HILTON-HOTELLIN MAJOITUS varataan varauslinkin kautta. Varauksen yhteydessä tulee ilmoittaa varauskoodi **G1LAHA**. Huonevaraukset on vahvistettava luottokortilla varausvaiheessa.



Hilton Helsinki Strand, John Stenbergin rantat 4
puh. 09 393 51, helsinkistrand@hilton.com
Yhden hengen huone 160 €, kahden hengen huone 180 €.

SOKOS-HOTELLIN MAJOITUS varataan ensisijaisesti osoitteessa sokoshotels.fi tai puhelimitse. Varauksen yhteydessä ilmoita tunnus **BSUPER23**. Huonevaraukset on vahvistettava luottokortilla varausvaiheessa. Tietosuojasäilystä luottokorttitietoja ei saa lähettää sähköpostitse. Kiintiö on voimassa 22.2.2023 klo 18.00 saakka.



Original Sokos Hotel Vaakuna, Asema-aukio 2
Myyntipalvelu puh. 0300 870 000 / yksittäiset huonevaraukset: sokos.hotels@sok.fi
Yhden hengen huone 150 €, kahden hengen huone 170 €.



SUPER

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Katso ajantasainen ohjelma ja lisätiedot: www.superliitto.fi

ILMOITTAUDU VIIMEISTÄÄN 19.2.

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Jenna Parmala

SuPerin arkikuvahaaste

Miltä näyttää lähihoitajien arki?
Superilaiset lähettivät kuvia työpäivistään.

Miksi ikkuna on aivan huurussa? Jutta Hieta-Heikkilä kävi antamassa asiakkaalle aamulääkkeitä ja avaamassa kaihtimet. Huuru ei ollutkaan ikkunalasissa, vaan omassa suojapleksissä.



Laura Väisänen laittoi suihkun jälkeen asukkaan hiuksia.



Johanna Laxtröm vietti leffailtaa mielensterveysasukkaiden asumisyksikössä Varsinais-Suomessa.



Mari Rytkölä otti valkosipulileivän uunista.



Jaana Repo nappasi selfien kehitysvamma-asumisyksikössä.



Petri Vehviläinen kohtasi haasteita yrittäessään koronavuonna puhalttaa ilmapalloa vappujuhliin.

Onko sinulla paras työkaveri? Lähetä meille kaverikuva

Osallistu SuPerin kuvahaasteeseen ja lähetä meille kuva parhaan työkaverisi kanssa osoitteeseen:
kuulumiset@superliitto.fi

Kerro viestissä nimesi ja yhteystietosi sekä sinun ja työkaverisi yhteinen tarina.

Nyt on aika

- Valmistautua kevään jäseniltoihin!
- Tutustua oman ammattiosaston tapahtumatarjontaan vuodelle 2023.
- Suositella SuPeria uusille lähihoitajaopiskelijoille.
- Tarkastaa omat yhteystiedot OmaSuPerista.
- Ammattiosastotoimijoiden on aika ilmoittautua mahtaville järjestökursseille.

SuPerin koulutukset

Aktiivinen ammattiosasto I, webinaari

25.1 ja 15.2.2023

Menestyvä yrittäjä, Helsinki

28.1.2023

Tehoa taloudenhoitoon, webinaari

2.2.2023

Etevä esiintyjä, Helsinki

8.-9.2.2023

Toimiva jäsenrekisteri, webinaari

9.2.2023

Pätevä puheenjohtaja I, Helsinki

15.-16.2.2023

Lisätietoja koulutuksista SuPerin verkkosivuilla.

RISTIKKORATKAISU 12/2022

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

RUPAHFVIME

Joulukuun ristikkokisan voitti
Tuija Hakojärveltä.
Lämpimät onnittelut!

Hyvinvointialueille siirtyneet!

Jos jäsenmaksusi on työnantajajärjestyksessä ja työnantajasi on vuoden alusta hyvinvointialue, tarkista palkkalaskelmastasi, että jäsenmaksu on peritty. Jos ei ole, ota yhteyttä hyvinvointialueen palkkahallintoon asian selvittämiseksi.

Tarkista myös Oma SuPer -palvelusta, että työsuhtedietosi ovat päivittyneet oikein ja ajan tasalla. Jos on korjattavaa, tee työsuhtedietojen muutos. Hyvinvointialueet tulevat valittaviksi työsuhtedietojen muutoskohdassa tammikuun ensimmäisen viikon aikana.

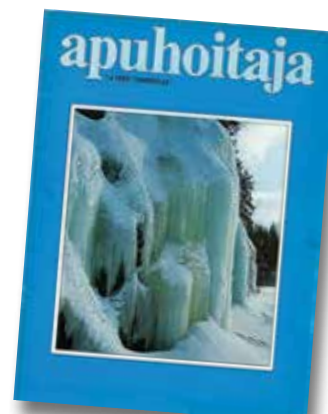
40 VUOTTA SITTEN

”Tehostaa ei enää voi”

Apuhoitaja Irja Soikkeli kertoi apuhoitajan tehtävistä ja vastuista valaisevasti ja selkeäsanaisesti.

- Henkilökuntaa ryöpytetään siitä, ettei ole henkilökuntaa niin paljon, että voisi hoitaa vanhukset kunnolla, Irja Soikkeli pahoitteli.
- Kysymys ei ole palvelualltiuden puutteesta, vaan siitä, ettei meistä saa enempää irti. Olemme suostuskykymme ääri rajoilla. Nyt on päätettävä, tyydymmekö näihin palveluihin, vai satsaammeko vanhustenhuoltoon enemmän varoja.

APUHOITAJA-LEHTI 1/1983



Luokka jälleen yhdessä

”Lumi on jo peittänyt kadut Mikkelissä, Saimaan aalto jäänyt talvipakkasessa. Hoitaja pienoinen saa kaiken valmiuden, hoitaa sairaat ja vanhuksat, heidät rakkaudella” (sanoitus Ulla Mönkkönen, Varpunen jouluaamuna sävelellä). Näin lauloivat alemman kurssin opiskelijat meille koulun kahvitilaisuudessa 19.12.1982, kun tämä AH64:n mahtava porukka valmistui apuhoitajiksi Mikkelin Sairaanhoidon oppilaitoksesta.

Nyt 40 vuoden jälkeen kokoonnuimme Mikkelin Vaakunassa 1.10.2022 päiväkahvitellen. Sydän pamppailen odotimme Kaihu-kabinetissa osanottajien saapumista. Riemunkiljahdukset ja liikituksen kyyneleet silmäkulmissa kohtasimme isolla porukalla. Tunne oli ihan uskomaton.

Aloitimme tilaisuuden viettämällä hiljaisen hetken kurssitoverimme Sirpa Kohvakan muistolle, Sirpa nukkui pois vuonna 2014. Muistamme hänet iloisena ja positiivisena kollegana.

Jokaisella oli mahdollisuus kertoa muutamassa minuutissa oma elämäntarinansa. Moni meistä oli jatkanut opintojaan, mutta hienointa oli se, me kaikki olimme pysyneet sote-alalla. Mainittakoon, että kaikki kurssitoverit löydettiin somen ja intensiivisen ”salapoliisityön” päätteeksi. Kurssin vanhin oli tällä hetkellä 75- ja nuorin 59-vuotias. Totesimme yhdessä, että ollaan niistä hyvin koulutettuja ”vanhan kansan aitoja hoitajia” ja somesta oli ainakin apua kurssikavereita etsiessä, joten ajan hermoilla ollaan.

Luokkakokouksen järjestelytoimikunta: Riitta Pietikäinen, Ulla Mönkkönen, Jaana Koski-Alhainen



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

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



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

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

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

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



Ruusu on yleinen ihoinfektio –
Näin tunnistat ruusun merkit

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



*Lähi-
hoitajan
oma lehti
verkossa!*

PITKÄN IÄN SALAISUUS

Ajoin asiakkaan luo kylmänä pakkaspäivänä, tyrmäävän kauniin maalaismaiseman halki, ja mietin, miten ihmisyyden täyteistä työ kotihoidossa onkaan. Keskellä talvea se voi olla myös pimeää, kylmää ja ajoittain raskasta, mutta lopulta jää päällimmäiseksi aina kokemukset ja inhimillisuus, kohtaamiset erilaisten persoonien kanssa. Muistelin erästä vanhaa asiakastamme, joka jätti jälkeensä niin paljon hersyviä muistoja ja opetti enemmän kuin silloin ymmärsikään.

Hän oli pitkälle muistinsa menettänyt rouva, mutta useimmiten se ei tainnut vaivata häntä enää juurikaan. Muistisairaus on tietyn vaiheen jälkeen armollinen ihmistä itseään kohtaan: sitten kun ei enää muista, ettei muista. Itseään hän ei kuitenkaan ollut koskaan menettänyt. Rouva oli itsenäinen, vahvatahtoinen sissi. Ja se huumorintaju, se taisi vain lisääntyä vuosien kuluessa.

Siellä hän sinäkin aamuna viileässä torpassaan otti minut vastaan Oulanka-pipo päässään. Essusta päätellen näytti siltä, että hän oli siivoamassa. Posket punoittivat ja tavarakasoja oli siirtynyt paikasta toiseen eilisen jälkeen. Rouva kertoi minulle heti eteisessä, että odottaa vieraita, ja minä elin mukana, vaikken ollut ollenkaan varma oliko ketään tänään tulossa. Ryppy otsalla oli kuitenkin normaalia syvempi. Huolta aiheuttivat kadonneet kuivakakut, sillä pitihän pöydässä olla tarjottavaa. Pakastimen paikka oli vaihtunut joitain aikoja sitten ja sellaiset asiat äkkiä unohtuvat. Tyrmistyksen määrä oli valtava, kun menimme yhdessä pakkasesta etsimään kakkua. Kukas ihme sen pakastimen tänne on siirtänyt, hyvänen aika! Näytin hänelle, kuinka mikrolla voi sulattaa pakkasesta otettua kakkua. Hän

kumartui seuraamaan tarkkaavaisesti ja olkiaan kohauttaen totesi, että kyllähän minä tuon osaan. Mielessäni käväisi, että löydän huomenna kakun mikrosta sinne unohtuneena. Mutta ei se mitään. Pääasia, että rouva koki merkityksellisyyttä ja sai mieluista tekemistä pitkiin päiviinsä.

Keittiötä siistiessään hän lausui lorujaan ja naurahteli puoliksi itsekseen, puoliksi minulle. Kunnes sitten tuhahti leivän muovipussi kädessään, että tämä on kauheaa, tämä muovin määrä. Mihin tämä maailma oikein joutuu tämän kaiken muovin kanssa! Vieraat olivat jo unohtuneet, ja nyt mielen päällä oli tämä. Yhdistelmä ajankohtaista ympäristöasiaa sataa vuotta lähestyvän mummon totisilla kasvoilla oli hykerryttävä.

Minä siinä sitten yhdyin muovin parhaamiseen. Juttelimme lopun ajan käynnistäni muun muassa muovin keräyksestä ja kierrätyksestä. Rouvan lähes sokeat silmät alkoivat aina tuikkia, kun hän sai kuulla jotain uutta ja ihmeellistä. Luulen, että se on pitkän iän salaisuus: Pysy avoimena uudelle, säilyttää uteliaisuus maailmaa ja elämää kohtaan.

Lähtiessäni hän saattoi minut ovele. Lakaisi riuskasti lumet portailta pipon tupsun heilahdellessa, ennen kuin ehdin sitä itse tehdä. Toivotimme hyvät päivän jatkot, kehoitin häntä olemaan kunnolla. Hän nauroi ja sanoi, että samoin. Pikkuinen hahmo kotiportaila luuta kädessä, essu tiukasti vyötärölle sidottuna. Se on kuva, jonka hänestä painan muistoihini. ■

ROUVAN SILMÄT ALKOIVAT AINA TUIKKIA, KUN HÄN SAI KUULLA JOTAIN UUTTA JA IHMEELLISTÄ.



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____
Jäsennumero: _____
Henkilötunnus: _____
Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö
Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- ☐ Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) ____ . ____ . ____
- ☐ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (17,30 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (20,00 €) ☐ jäsenmerkki (8,40 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)
- ☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl
- ☐ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl
- ☐ Tilaan jäsenkalenterin 2023
- ☐ Tilaan muovisen jäsenkortin

MUUTOS JÄSENTIETOIHIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____
Työpaikkani: _____
Työsuhteeni on voimassa:
☐ Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ ☐ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

- Olen ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____
- ☐ jatko-opiskelija ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____
- ☐ Olen toistaiseksi voimassa olevalla eläkkeellä alk. ____ . ____ 20____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 20 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy ☐ haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (84 €/vuosi)
- ☐ Eroan SuPer-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) ____ . ____ 20____
Eroamisen syy (ei pakollinen): _____
- Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____ koska olen
- ☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella
- ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella
- ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



100+

JÄSENETUA SUPERILAISELLE

SuPerin jäsenmaksuun sisältyy paljon rahan arvoisia etuja. SuPerin jäsenyys on myös vakuutus työelämäsi varalle.

Lisää upeita jäsenetuja löydät osoitteesta
[Superliitto.fi/jasenyys/jasenedut/](https://superliitto.fi/jasenyys/jasenedut/)

LUOTTAMUSMIES

Luottamusmies on tukesi työsuhteeseen liittyvissä kysymyksissä ja ongelmatilanteissa. Paikallinen luottamusmies huolehtii siitä, että työntekijöitä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti.

EDUNVALVONTA

SuPer neuvottelee valtakunnallisesti ja paikallisesti jäsentensä puolesta esimerkiksi palkoista, työ- ja loma-ajoista. SuPerin lakimiehet ja asiantuntijat valvovat jäsenten etuja niin työn ehdoista sovittaessa kuin työhön liittyvissä erimielisyyksissäkin. SuPer tarjoaa ammatillista edunvalvontaa esimerkiksi työhyvinvointiin, lääkahoitoon ja henkilöstömitoitukseen liittyvissä asioissa.

KOULUTUKSET

SuPerin jäsenenä pääset osallistumaan laadukkaisiin ja suosittuihin koulutuksiin joko täysin maksutta tai edulliseen jäsenhintaan. Ammatillisen täydennyskoulutuksen lisäksi SuPer järjestää paljon järjestö- ja luottamustehtävissä toimiville jäsenille tarkoitettuja kursseja.

VAKUUTUKSET

SuPerin jäsenmaksuun sisältyvät kattavat vakuutusedut niin työssä kuin järjestötehtävissä. Opiskelijajäsenillä on lisäksi tapaturmavakuutus. Superilaisilla on myös mahdollisuus hankkia muun muassa matka- ja henkivakuutus jäsenetuhintaan.

KALENTERI

Superilaiselle kuuluu jäsenetuna kätevä taskukalenteri. Kalenterin voit tilata Oma SuPerissa.

LOMATUKI

SuPerin lomatukea voivat hakea varsinaiset ja yrittäjäjäsenet. Tukea myönnetään kotimaan, Pohjoismaiden tai Viron lomakohteisiin.

PAIKALLISET JÄSENEDET

Ammattiosastot neuvottelevat superilaisille jatkuvasti uusia, paikallisia etuja. Kysy lisää omasta ammattiosastostasi.



SUPER

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihe 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

SUPER-LEHTI:

- vastaava 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
- 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
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Terhi Walamies p. 09 2727 9191
- superviestintä@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- 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 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 Aleksi Halonen p. 09 2727 9278
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9268
- sopimusasiantuntija Seija Piipponen-Pekkola p. 09 2727 9234
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Liina-Mari Ylhäisi p. 09 2727 9266
- lakimies Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9113
- lakimies Katariina Harju p. 09 2727 9282
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- lakimies Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Sini Kasanen p. 09 2727 9136
- 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

JÄSENYYSASIAT

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

UPPSKATTA DIN YRKESKICKLIGHET OCH NJUT AV RESULTATET AV DITT ARBETE

Ett nytt år börjar och det är fullt av hopp och löften. Många ger nyårslöften och det är härligt. Vissa lyckas hålla dem, vissa inte, men det bästa med löftena är att de visar att det finns en tro på framtiden. De största och svåraste löften är de där vi själva lovar att vara delaktiga, och ändra något.

Jag tycker att i år ska vi alla lova att vi får mer ut av vårt arbete. Tänk hur viktiga vi är för de människor som vi tar hand om och hur många arbetskamrater är nöjda för vårt smidiga samarbete. Låt kompetensen, den fantastiska yrkesskickligheten och arbetets resultat motivera oss att nå allt högre höjder. I år tänker vi inte låta någon underskatta vår yrkeskompetens utan tvärtom lyfter vi själv fram den. När vi med denna attityd går mot det nya året, vinner vi mycket på det.

Det nya året kommer med många förnyelser och ingen av oss vet ännu inte hur det kommer att gå. Faktum är att det behövs fler vårdare än det finns tillgång till. Säkert är också att arbetskraftsinvandring ökar och det bästa vore om de ville stanna. Kan vi hjälpa på något sätt i detta? Det är

brist på kompetenta arbetskamrater. Vi kommer även att få nya inhemska studenter och här finns det också möjlighet att få nya arbetskamrater.

En student som på praktikplatsen tas väl emot, har en bra handledare och handledning, är alltid en potentiell arbetskamrat. När en ny arbetskamrat får en bra introduktion vill hen ofta också stanna. Mitt i denna vårdarbrist är det viktigt att komma ihåg sin egen yrkesidentitet och den fantastiska kollegialiteten som kompetensen ger. I vårt arbete är det handledning och introduktion av en student eller ny arbetskamrat en viktig del av vår yrkeskompetens. Handledarna har ett stort ansvar men det går inte att handleda ensam utan även arbetsgivaren måste ta ansvar och ge handledningen tid. Vi har pratat om det här i åratal och ibland känns det som om man talar för döva öron. Här måste det bli ändring. Vi gör det själv! I Finland finns ett bra uttryck: Ingen ska lämnas efter. Vi lämnar inte en student eller ny arbetskamrat att klara sig själv i detta krävande yrke. Kräva tid för hand-

ledning och introduktion, och vi gör det alla tillsammans, inte ensamma.

Ett nytt år, förnyelser, hopp och löften skapar möjligheter att förändra något hos en själv och på så vis vara en del av förändringen i hela arbetsplatsen, vilket är nödvändigt. Mycket förändras runt om oss, men inte världens etos. Att vårda, rehabilitera, handleda och uppfostra är ett fantastiskt arbete. Vård-

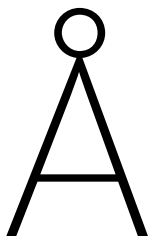
arbete, oavsett var det än sker, kräver yrkeskompetens. Den kommer inte av sig själv utan genom utbildning, handledning och inövning. Allt detta påverkar hur mycket du får ut av ditt arbete. Vi vet att detta arbete är fantastiskt och belönande på många olika sätt. Vi gör det också synligt.

**MYCKET FÖRÄNDRAS
RUNT OM OSS, MEN INTE
VÄRDENS ETOS.**

Silja

LEDARE

MED KÄNSLA OCH INTUITION



ter igen stannade jag upp och började undra varför jag inte lyssnade och litade på min intuition? I vardagen stöter vi ständigt på möten, erbjudanden och problem som måste lösas. Ofta går allting som man har tänkt sig men ibland känner man en speciell förnimmelse. Är det verkligen så som det ser ut? Det är något som inte stämmer här.

Intuition har en lite diffus prägel även om den har studerats mycket och yrkespersoner ända från kirurger till toppförsäljare säger sig använda den. Intuition är tyst kunskap, observationer och snabb slutledningsförmåga som kommer med erfarenhet. Vårdarna pratar ofta om intuition. De beskriver den som en diffus känsla av att allt inte är bra med patienten eller att medicinlistan måste ses över en gång till.

Jag själv är en mästare på att tysta min intuition. I mitt stilla sinne vädjar jag ofta till stress, att nästa e-postmeddelande väntar på svar, att ett möte till väntar om en timme. Jag övertygar mig själv att information som står på papperet måste ja lita på, den verkar vara rimlig.

Många gånger har jag efteråt varit tvungen att konstatera att jag borde ha lyssnat noggrannare på den svaga och snabbt försvinnande intuitionen. Stanna upp en stund, ta upp saken och fråga en gång till.

I denna tidnings nummer finns en artikel om sambandet mellan känslor och kropp och förmågan att identifiera och lyssna på sina känslor. Det har nog släktskap med intuition och den gör bevisligen nytta även i arbetslivet. Mitt eget nyårslofte är att jag ska lära identifiera mina känslor och lita på min intuition ännu bättre än tidigare.

Jag önskar alla SuPer-medlemmar god fortsättning på det nya året!



elina.kujala@superliitto.fi



MOSTPHOTOS

Närvårdarnas arbetsuppgifter minskar i hälsovårdcentraler

Närvårdarna får efter övergångsperioden inte längre bedöma vårdbehovet i hälsovårdscentraler. Ändringen är en del av vårdgarantin för icke-brådskande vård. Målet är att från och med nästa september kan patienten få vård inom två veckor efter att ha kontaktat hälsovårdscentralen. Det återstår att se hur mycket fortare det går att få vård när en alltmer minskande grupp av hälsovårdspersonal får bedöma vårdbehovet.



MOSTPHOTOS

Finländare litar på hälsovårdstjänster

Vid internationella jämförelser noteras att vi finländare har ett alldeles eget särdrag och det är att vi har en gedigen tilltro till andra människor och institutioner. Största delen av befolkningen tror fortfarande även på social- och hälsojämsneter, fast det finns skillnader mellan människor och tilltron har minskat en aning de senaste åren. Lågutbildade och de som behövt utkomststöd, samt de som blivit utan nödvändiga tjänster och de som känner att de har dåligt hälsotillstånd är mer kritiska till servicesystemet än andra. Men man förhåller sig dock mer förstående till hälsovårdens patientavgifter än tidigare. Institutionen för hälsa och välfärd publicerade i december boken *Suomalaisten hyvinvointi 2022*.

SUPER-

PROFFS

2023

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



Susanna Strandback
leg. näringsterapeut



Caj Långnabba
fotvårdare



Johnny Granholm
friskvårdskonsult



Linda Styris
Säkerhets-
koordinator



Tanja Kulmala
fysioterapeut



Kaj Lahti
spec.läkare



Gunilla
Nyman-Klavus
diabetesskötare



Lenita
Fjellström-Nygård
arbetsvälmående-
koordinator

/// 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)
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)
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**



SuPers sakkunniga svarar

på denna spalt på frågor
angående arbetslivet.
Skicka din fråga per e-post
super-lehti@superliitto.fi

Min löneutbetalning på välfärdsområdet sker via Sarastia-systemet, ska jag vara orolig?

I och med problemen som uppstod i våras med Sarastia har välfärdsområden fått en bakläxa. Ur SuPers synvinkel är det viktigt att arbetstagarna har direkt kontakt med löneutbetalningen i det nya systemet. Och denna "heta linjen" måste informera hur arbetstägaren ska agera om man har fått betalt för mycket, för lite, felaktigt eller ingen lön alls. Det är också viktigt att arbetstägarna inte ska behöva vänta en månad innan felet i lönen korrigeras, fel-

aktigheter i löneutbetalningar ska åtgärdas direkt.

Största delen av Sarastias felaktigheter berodde på dålig förberedelse och att man inte hade anställt tillräckligt med kompetenta löneräkna-re. Nu har många av välfärdsområden bättre beredskap för förändringen i löneutbetalningssystemet och har en reservplan för eventuella problem. Arbetstägarna har också fått instruktioner i förväg vilka frågor de ska tänka på

i början av året. Trots det kommer löneutbetalningsverkligheten i kapp varje välfärdsområde först på första löneutbetalningsdagen. I samband med att löneutbetalningarna lades ut på entreprenad har välfärdsområden förlorat ett stort antal kompetenta löneräk-nare vilket kan straffa sig vid löneutbetalningen.

**SARI VARINEN,
INTRESSEBEVAKNINGSSEKRETERARE**

Vad gör jag om min första lön betalas ut felaktigt?



Vid överflyttning till välfärdsområdena ska ingen del av lönen ändras om inte arbetsuppgifterna ändras. Jämför således din lönespecifikation mot tidigare lönebesked.

Om du upptäcker ett fel ta först kontakt med din arbetsgivar. Arbetsgivaren är skyldig att förklara för arbetstägaren underlaget till löneutbetalningen och informera till exempel hur ett för stort lönebelopp ska återbetalas. Ta kontakt med

din förtroendemannan om oklarheterna fortsätter. Vid behov tar förtroendemannen kontakt med förbundet.

I vissa fall kan det bli påföljdsavgifter för arbetsgivaren om arbetstägarens löneuppgifter inte har åtgärdats i utsatt tid i inkomstregistret.

**VIRVE AHO, SAKKUNNIG I AVTALSFRÅGOR
TWITTER: @VIIVIAHO**



MOSTPHOTOS

KOMIHÅGLISTA

- Ta reda på kontaktoppgifterna för din förtroendeman och den nya löneutbetalaren. Det ska gå lätt att få kontakt med löneutbetalaren.
- Kom ihåg att tidigare personalsystem och andra tekniska system inte nödvändigtvis längre fungerar i januari, och uppgifterna i dessa system inte längre går att få ut.
- Spara ditt lönebesked.
- Be om att få kopior på ditt anställningsavtal och andra verifieringar angående din anställning. Tänk på att arbetsgivaren inte har skyldighet att utlämna verifieringar gällande dig mer än en gång.
- Spara beslut som du fått om personliga tillägg och avtalade förmåner.
- Ha som vana att gå genom ditt lönebesked varje månad.

Hjälp din nya arbetskamrat!

Är du duktig på lönebesked? I så fall hjälp din nya arbetskamrat på din arbetsplats, uppmanar **Virve Aho**, sakkunnig i avtalsfrågor vid SuPer.

Lönebeskedet kan arbetstagaren se många olika uppgifter och det lönar sig att varje månad ta en titt och gå genom det.

– Från den tiden jag arbetade som närvårdare kommer jag särskilt ihåg en arbetsplats där jag tillsammans med en ny arbetskamrat gick genom alla delar av lönespecifikationen. En erfaren vårdare och SuPer-medlem visade mig vad min lön bestod av och vilka saker jag skulle uppmärksamma varje månad.

Det är alltid arbetstagarens ansvar att kontrollera lönebeskedet. Och arbetstagaren är även alltid ansvarig för att upptäcka felaktigheterna i löneutbetalningen och uppmärksamma dem.

Arbetstagaren ska också rätta till om för mycket lön har betalats ut.

– I Finland är vi vana vid att lita på att lönerna alltid betalas rätt. Men problemen med löneutbetalningarna som började i Helsingfors förra våren har undergrävt förtroendet vad gäller den offentliga sektorn.

Om lönebeskedet är oklart har löneutbetalaren alltid skyldighet att reda ut oklarheterna för arbetstagaren.

Aho uppmanar oss att ta upp frågan oavsett om det bara är tio cents skillnad i lönebeskedet eftersom det av några cent till slut blir mycket pengar när felet upprepas vid varje löneutbetalning. ■

*Fredagen
den 13 januari
är den första
löneutbetalnings-
dagen inom
välfärds-
områden.*

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

Service på svenska, tors. kl 9–12

tel. 09 2727 9165

edu@superliitto.fi



Gyllene tider

Dessa 26 unga, förhoppningsfulla hjälp-skötare utexaminerades 8.11.1962 från Vasa. Det var en högtidlig dag; eden svor vi i Treenighetskyrkan i Vasa och dimissionsfesten hölls i Centralsjukhusets matsal. Alla anslöt sej genast till förbundet. Vi var den första gruppen som studerade i 12 månader.

Det var brist på skötare även då, så alla fick genast en arbetsplats. Några av dessa utexaminerade finns inte mera bland oss. Många blev också vänner för

livet – så lyckligt gick det också för mej och en av mina vänner, Marianne, har jag nästan veckovis kontakt med. Jag vill också härmed hedra minnet av två av mina vänner som inte mera finns, Gunhild Ahlberg (Othman), dog 20.6.2019 och Kerstin Mattsson (Skutnabba), som dog 20.10.2022

Kerstin och jag fungerade båda många år som ordförande i våra respektive fackavdelningar och samarbetade. Vi satt också i förbundsfullmäktige och gjorde tillsammans resor kors och tvärs genom landet, till möten på olika orter. Vi bildade också en liten svenskspråkig

kig arbetsgrupp inom förbundet, under ledning av dåvarande förbundssekreterare Sirkka-Liisa Ahlen.

Vi arbetade bland annat med olika finlandssvenska frågor och besökte svenskspråkiga fackavdelningar och höll förenings- och fackundervisning bland annat på Åland. Vi umgicks också privat. Båda var stolta över sitt yrke och för mej var det en dröm från 5-6 års åldern som gick i uppfyllelse.

Jag vill hälsa alla studiekamrater, tag gärna kontakt!

Ulla Seger, Borgå

Umeåresan

Det var länge planerat att ta våra medlemmar med på en resa till Umeå i Sverige. Vi hade frågat dem vad de önskar att vi skall göra eller hitta på och då kom det fram att en resa till Umeå skulle vara trevlig. Men Covid kom emot oss flere gånger samt bristen på personal med mera.

Till slut slog vi fast att vi bokar resan till torsdag 12.05. 2022. Vi sände ut infon till arbetsplatserna och våra kontaktpersoner satte upp dem på anslagstav-

lorna. På styrelsemötet bestämdes att vi bjuder våra medlemmar på bussresan och båtbiljetten, men maten fick man själv gå och boka vart man själv önskade, för det fanns många alternativ

Så torsdagen 12.05. 2022 åkte vi iväg med 44 medlemmar från SuPer315 på en dagskryssning med den nya båten Aurora Botnia som kör mellan Vasa och Umeå i Sverige.

Vi skulle ha varit fler deltagare men en covid-våg tog bort flera av av dem. Dagsresan var mycket lyckad; vi åkte iväg tidigt på morgonen och kom hem

vid midnatt efter att vi umgåtts, handlat och ätit god mat. Resenärerna bestod av aktiva medlemmar samt studerande- och pensionärsmedlemmar. På styrelsen tyckte vi att studerandemedlemmarnas deltagande var en myckert bra sak, för vi ser det som viktigt att vi får med dem; de får en insikt i vad vi gör och sedan är det bra att pensionärsmedlemmar får komma med som ett tack för vad de gjort i vår fackavdelning. Dessutom knyts en gemenskap mellan yngre och äldre – vi behöver alla varandra och vi får småningom med yngre medlemmar i styrelsen och de aktiva.



40-års jubileumsfest och SuPertårta

Styrelsen för fackavdelning315 beslöt att ordna en 40-års jubileumsfest för våra medlemmar. Styrelsen samlades till några extra möten och kom till slutsatsen att 08.11.2022 skulle vi ordna en jubileumsfest med mat och program. Vi bestämde också att Mervi Lehtinen skulle fungera som festföreläsare. Vår ordförande kontaktade Mervi och hon tackade ja.

Vi skickade inbjudan till alla våra 287 medlemmar till arbetsplatser och via e-post (70 anmälde sig, men några uteblev). Festen ordnades 08.11.2022 kl 18.00 i Kristinestad på en restaurang på Bötomberget. Mycket fin plats året runt. Vi bjöd våra medlemmar på en tre rätters middag och kaffe med SuPertårta.

Festen började med välkomsttal av ordförande Catarina Bäckstrand. Det är sällan som november har kännits som en ny start och att något har avslutats och att det är dags att se framåt mot nya tider. Efter rekordlånga förhandlingar och stridsåtgärder känns det som om kommunsektorn har fått ett nytt kollektivavtal och att det är bra för vårdarna. Alla kanske inte är nöjda, men vi är på väg i rätt riktning och vi behöver få arbetsro på arbetsplatserna. Vi behöver ge oss själva uppskattning samt klappa oss och våra arbetskamrater på axeln och berätta att "du är en god vårdare". Du är viktig och kunnig vårdare.

Även våra politiker har lovat alla medborgare hälsovård samt tillräcklig, rätt-

sidig och människovärdig socialvård och socialservice. Till detta behövs arbetsinsatser av SuPer-medlemmarna. Festtalet hölls av Mervi Lehtinen från SuPer. Hon betonade att bemötandet, respekten och empatin är jätteviktiga. Hennes tankar och kunskaper om detta är så väsentliga – tankar som vi alla vårdare behöver ha som redskap lika väl som Supers värden Respekt Mod och Ansvar. När vi vårdar, vårdar vi inte klienten bara fysiskt utan behöver också ta den psykiska sidan i beaktan och även lyssna på klientens anhöriga.

Arto Kallio stod för omtyckt musik mellan programinslagen. Vi blev uppvaktade av SuPer-förbundet i Helsingfors i form av en mycket fin blombukett. Alla festdeltagare fick en liten gåva och så ordnades ett lotteri, vars vinster kom från Super-förbundet.

Ordförande uppvaktade styrelsemedlemmarna för det långa och goda samarbetet. Utan duktiga medarbetare blir arbetet tungt och med god arbetsgemenskap blir allt lättare och roligare.

Mervi Lehtinen fick också en pratstund med två av våra SuPer-medlemmar, Birgit och Marita, som varit med från början när fackavdelningen grundades. De har varit aktiva styrelsemedlemmar och nu är de pensionärsmedlemmar och deltar i olika tillställningar som vi ordnar. Birgit deltog även nu med sångprogram.

Så vi är mycket nöjda med deltagandet i festen och programmet.





"VÅRDARBRISTEN FÖRVÄRRAS HÄR HOS OSS I NORR"

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD JUHO HORTTANAINEN

Närvårdaren **Päivi Granat** från Övertorneå skulle önska att tillsynsmyndigheten ingriper hårdare i missförhållanden inom sote-branschen. Centralorganisationen för fackförbunden STTK tilldelade Päivi Framtidskreatör-priset för sitt arbete i SuPer.

Priset tilldelades nu för tredje gången. Päivi tilldelades priset för sitt arbete som ordförande i fackföreningen och huvudförtroendeman i kommunen.

Missförhållanden som kräver förtroendemannens åtgärder har Päivi fått möta konkret i sitt arbete inom hemvården där avstånden är långa och klienternas tillstånd kräver alltmer vård.

– Vårdarbristen förvärras här hos oss i norr. Arbetsskiftslistorna är nästan alltid och nästan i alla enheter underdimensionerade. Jag har många gånger varit tvungen att påpeka för arbetsgivaren att listan är olaglig.

Som värst har kommunen haft 30 vakanta platser och det har varit svårt att hitta arbetstagare.

Man har låtit situationen utvecklas under lång tid och det är svårt att plötsligt vända skutan. Ett första steg är löneförhöjning för vårdare men i Lappland räcker det inte med bara löneförhöjning, säger Päivi.

I glesbygdskommuner finns det arbete men det räcker inte heller även om lönen fungerar. Man borde tänka på hela kommunens attraktionskraft, till exempel om det finns arbete även för vårdarens partner och finns det daghemspatser och skolor för barnfamiljer?

DEM BÄR ANSVARET?

Enligt Päivi är förtroendemannens arbete intressant och lärorikt, men frustrerande när sakerna inte går framåt. En-

ligt henne är det för lätt för arbetsgivaren att bryta mot kollektivavtalet.

– Jag har anfört klagomål till regionförvaltningsverket och varit med på kontrollbesök. Rapporterna från besöken är ofta bara snömos.

Päivi anser att många gånger skyller man indirekt på personalen för missförhållanden.

– Om problemet till exempel är arbetssäkerhet, kan det stå i rapporten att vårdarna inte är tillräckligt utbildade för att möta en våldsam klient, och rapporten ger inget konkret förslag hur arbetet borde ändras så att det blir tryggare för vårdare.

Enligt Päivi förbättrar inte överflyttningen till välfärdsområden situationen. Den för inte med sig fler vårdare och tar inte bort en enda åldring eller patient, konstaterar hon.

Trots missförhållanden säger Päivi att hon är nöjd med sitt arbete och livet i Övertorneå. Hon vill inte bo någon annanstans och arbetet bland de äldre känns meningsfullt.

– Tack vare oss har folk möjlighet att bo längre hemma. Med en del av klienterna får man en nära kontakt. Deras anhöriga bor kanske långt borta och vårdaren kan vara deras enda dagliga och mänskliga kontakt. ■