

SUPER

2/2023



*Lähi-
hoitaja töissä
tunturin
lääkäri-
asemalla*

SUPERIN
EDUNVALVONTA
JÄSENET SAIVAT
VIIME VUONNA
KORVAUKSIA
MILJOONAN

VULVODYNIA ON NUORTEN
NAISTEN KIVULIAS SAIRAUS

TYÖN JA SOMEN YHDISTÄMINEN
VOIMAUTTAA JA VÄSYTTÄÄ

ENEMMÄN VAPAAPÄIVIÄ VIIKKOON
RINNEKODISSA KOKEILLAAN
12-TUNTISIA TYÖVUOROJA

*Lähihoitajaksi opiskeleva missiemo
haluaa puhua ikäihmisten seksuaalisuudesta*

TARJA PÖLKKI
**"PALVELUTALOSSAKIN
VOI OLLA ROMANTIIKKAA"**

SUPER



24

Työn ja somen yhdistäminen voi nostaa yhteishenkeä kollegoiden kesken, mutta erimielisyydet kannattaa selvittää kasvotusten, eikä aina tarvitse olla tavoitettavissa.



UUTISET

- 6 Helsingissä osoitettiin mieltä paremman varhaiskasvatuksen puolesta
- 7 Yksityisen sosiaalipalvelualan palkkaneuvottelut alkoivat
- 14 SuPerin edunvalvonnan vuosi 2022 toi jäsenille lähes miljoonan euron korvaukset

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 66 Palvelukortti

16 Lähihoitaja Veikka Ylitalo työskentelee Bene Finlandian lääkäriasemalla Levillä.



12

”Lähihoitajien osaaminen on arvokasta, koska he työskentelevät kirjaimellisesti lähellä ihmisiä.”

Tutkija
Mia Roos

40

Rinnekodin työaikakokeilu on tuonut lähihoitaja Tanja Leivon työpäiviin rauhaa.



ILMIÖT

- 24 Kannattaako työstään kertoa somessa?
- 44 Missiemona tunnettu Tarja Pölkki päätti opiskella eläkkeellä lähihoitajaksi

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 31 Anu Tevanlinna
Kohtuus kaikessa – ja erityisesti joustavuudessa
- 65 Sydämellä Salla
Ihan kuin täällä olisi ollut joku

AMMATTI

- 16 Tunturin lääkäriasemalla lähihoitaja pääsee tekemään monipuolista työtä
- 23 Tiesitkö tämän elinluovutuksesta?
- 28 Vuorotyön tuomaan unettomuuteen voi auttaa ankkuriuni
- 35 Flimmeri altistaa aivoinfarktille
- 36 Vulvodynia on nuorten naisten kivulias sairaus
- 40 Lähihoitajat kaipaavat luovia ideoita työaikasuunnitteluun – Rinnekodissa kokeillaan 12-tuntisia vuoroja
- 48 Ärsyntyminen työkaverin tapoihin voi kertoa jotakin tärkeää itsestäsi



Lähihoitaja
Tarja Pölkki

KANSIKUVA
Johannes Wiehn

36

Vulvodynia voi tehdä naisen elämästä tuskallista, mutta onneksi oireita voidaan helpottaa monella tavalla.



Lähihoitajaopiskelija, liity mukaan! Opiskelijajäsenyys on maksuton.

Liity helposti: superliitto.fi/jasenyys

"Ilmainen opiskelija-
jäsenyys on huippujuttu!"

"Mahtavaa, että
opiskelijat otetaan
mukaan toimintaan!"

"Olen iloinen ja kiitollinen,
että välitätte meistä ja
otatte meitä huomioon
- kiitos siitä. Toivon, että
jatkatte tätä. 😊"

"Mahtavaa, että opis-
kelijat otetaan mukaan
toimintaan. Tulevaisuu-
dessa paljon helpompi
tulla mukaan ja osallistua
aktiivisemmin."

"Tämä liitto oli itsestään
selvää, koska opiskelen
Lähihoitajaksi."

Jäikö kysyttävää opiskelijajäsenyydestä:
opiskelijat@superliitto.fi

Jäsenmaksu
0 €/kuukausi

JÄSENETUJASI

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

Liity helposti: superliitto.fi/jasenyys



SUPER
LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO



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
Anna Autio, Johanna Lipsanen, Marjaana
Malkamäki, Salla Pyykölä, Marjaana Tunturi,
Antti Vanas, Matti Westerlund,
Johannes Wiehn.

PAINOS
81 300

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Opiskelijallakin on tunteet

Jos joskus olet tehnyt jotakin luovaa työtä, puristanut kirjoitelman näppäimistöltä tai treenannut bändin kanssa uuden biisin, tiedät ehkä jo jutun juonen. Ensin olo on innostunut ja jännittynyt. Jonkin ajan kuluttua iskee turhautuminen, sitten ehkä jo epätoivo. Koko touhun järkyvyys ja mielekkyys epäilyttävät. Sitkeän puurtamisen, jonkin pienen onnistumisen ja muilta saadun tsempin avulla epätoivon alho vaihtuu vähitellen uuteen tarmoon. Enää viimeinen rutistus, ja sitten onni, ylpeys ja helpotus, minä tein sen!

Kun opiskelee uutta asiaa, draaman kaari on samanlainen. Tunnetilat vaihtuvat moneen kertaan ja ääripäästä toiseen. Kun epätoivo iskee, kannattaa muistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä itseään pidä ruoskia tunteiden takia. Motivaatiota voi joinakin aamuina joutua keräilemään pulpetin alta, mutta motivaatiota pitää yl-

lä se, että opiskelun herättämiin tunteisiin suhtautuu itse hyväksyvästi ja myötätuntoisesti. Tänä aamuna ketuttaa, mutta se on ymmärrettävää ja sen voi sanoa ääneen. Menen silti kouluun. Turhautuminen ja väsähtäminen eivät ole merkkejä siitä, että pitäisi luovuttaa tai että totaalinen epäonnistuminen häämöttäisi horisontissa. Ikävät tunteet ovat merkki siitä, että täytyy ehkä pyytää apua tai etsiä itse päättäväisesti uutta näkökulmaa opiskeltavaan asiaan.

Kaikenlaisten tunteiden sietämistä helpottaa ympärillä oleva ryhmä. Kuukaan muu kuin toinen opiskelija ei voi tietää, kuinka hyvältä läpimennyt näyttö tuntuu tai kuinka paljon voi lääketentti jännittää. Usein opiskeluvuosina luodut ystävyyssuhteet kestävät läpi elämän, sillä yhdessä koetut suuret tunteet sitovat ihmisiä yhteen. Samalla kasveaan yhdessä ammattilaisiksi.

Iloa lähihoitajaopintoihin!

elina.kujala@superliitto.fi





Mielenosoitus varhaiskasvatuksen puolesta

Mari Tervaniemi ja Ruben, 4, osallistuivat Helsingissä 18.1. järjestettyyn mielenosoitukseen. Mielenosoittajat vaativat varhaiskasvatuksen henkilökunnalle palkankorotuksia ja parempia työoloja. SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola puhui tapahtumassa.



MOSTPHOTOS

Yksityisen sosiaalipalvelualan palkoista neuvotellaan nyt

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Julkisen puolen ja yksityisen sektorin välillä ammittava palkkaero halutaan kuroa umpeen.

Neuvottelut yksityisen sosiaalipalvelualan SOSTESin tämän vuoden palkankorotuksista alkoivat tammikuun lopussa. Kesällä 2022 solmittu kaksivuotinen sopimus jätti tämän vuoden palkankorotusten suuruuden avoimeksi, sillä työntekijäjärjestöt halusivat nähdä ensin, millainen julkisen sektorin sote-sopimuksesta syntyy.

– Meillä on sopimuksessa vanhastaan kirjaus, jonka mukaan palkkaeroa julkiseen puoleen on kurottava umpeen. Se on välttämätöntä, sillä sopimusta noudattavat yritykset kilpailevat samoista työntekijöistä kuin julkinen puoli, sanoo SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola**.

Syksyllä neuvoteltu sote-sopimus tuo SuPerin ja Tehyn mukaan hoitajien tehtäväkohtaisiin palkkoihin keskimäärin yli 17 prosentin korotuksen viiden vuoden aikana.

SOSTESin neuvottelupöydässä seurataan tarkkaan myös teknologiateollisuuden työehtoneuvotteluita, sillä niiden lopputulos vaikuttaa kuntapuolen tuleviin palkankorotuksiin. Käynnissä olevissa neuvotteluissa työntekijäpuoli on väläytellyt yli kahdeksan prosentin korotuksia.

NEUVOTTELURAUHAA MAALISKUULLE

Voimassa oleva SOSTES nosti palkkoja kaksi prosenttia viime syyskuun alusta alkaen. Yleiskorotuksen lisäksi sopimukseen saatiin alarajakorotus, joka yhdessä yleiskorotuksen kanssa nosti palkkoja kokonaisvaikutukseltaan 2,8 prosenttia.

Neuvotteluiden takaraja hämmöittää maaliskuun lopussa. Jos sopimukseen ei tuohon mennessä ole päästy, osapuolilla on mahdollisuus irtisanoa sopimus päättymään huhtikuun lopussa. Jos näin käy, pöydällä ei enää ole pelkät palkankorotukset vaan koko sopimus on neuvoteltava uudelleen. ■

3x
TEE

KUVAT: MOSTPHOTOS



VALKOINEN TEE

Valkoisella teellä on fiinin ja luonnonmukaisen juoman maine. Se valmistetaan kuivatamalla vuoristoilmassa teepensaan kevään ensimmäisiä kärkisilmuja. Niiden uskotaan sisältävän paljon terveellisiä antioksidantteja ja flavonoideja, ja tekevän hyvää ruoansulatukseen ja alentavan kolesterolia.



ROOIBOS

Kofeiiniton rooibos ei tarkalleen ottaen ole teetä, sillä sitä ei valmisteta teepensaan lehdistä, vaan hernekasveihin kuuluvan punapensaan neulasista. Rooiboksen sanotaan rauhoittavan vatsaa, suojaavan sydän- ja verisuonitaudeilta ja tekevän hyvää hiuksille ja iholle. Kofeiinittomana se sopii juotavaksi illallakin.



MATCHA

Japanilaisen teeseremonian sydän on hienoksi jauhettu vihreä tee eli matcha. Makeahkoa matcha-jauhetta käytetään myös ruoanlaitossa ja leivonnassa värinsä ja makunsa takia. Matcha virkistää, sillä siinä on paljon kofeiinia. Sen sanotaan myös vahvistavan vastustuskykyä.

LÄHTEET: NORDQVIST.FI JA FORSMANTEE.FI

Koetko olevasi oikealla alalla?



*“Kyllä. Saan niin paljon työstäni, kun kohtaan
iäkkään ihmisen ja huomaan, kuinka paljon voin
olla avuksi ja näen, että toinen on tyytyväinen.”*

Kati Södö, Li

Kyllä

91%

- Työpäivät kotihoidossa kuluvat joutuisasti ja ovat monipuolisia.
- Lastenhoitajana olen lapsuuteni unelma-ammattissa.
- Koen tekeväni arvokasta ja merkityksellistä työtä joka päivä, vaikka se ei palkkapussissa näykään.
- Asukkaiden mutkattomuus ja suora palaute palkitsee, olen kehitysvamma-alueella.
- Kutsumusammatti, johon olen myös panostanut paljon itseäni kehittämällä.

En

9%

- Liian raskasta ja kuormittavaa, liian vähän henkilökuntaa.
- Toiset päivät aurinkoisia, jotkut päivät tervanjuontia. Jotakin on elääkseen tehtävä.

VASTAA HELMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.2. VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN HELSINGIN VILLASUKKATEHTAAN SINISET SUPER-VILLASUKAT. TAMMIKUUSSA ARVOTUT EILA DESIGNIN KORVAKORUT VOITTI TUIJA HAKOJÄRVELTÄ. ONNEA!



KUUKAUDEN LUVUT



LÄHDE: SUPERIN EDUNVALVONNAN VUOSITILASTO



Paljon apua tarvitsevat vievät kotihoidon voimavarat

Kotihoidon käynteistä 98 prosenttia tehdään paljon palveluita saavien luokse, vaikka kotihoidon asiakkaana heitä on alle puolet, osoittaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen seuranta. Vaarana on, että kevyempiä avun tarpeita jää kokonaan kotihoidon ulkopuolelle ja tilanteet kotona kärjistyvät ennen palveluun pääsyä, toteaa THL:n johtava asiantuntija **Sari Kehusmaa**. Kotihoidon asiakkaina oli viime vuonna yhteensä yli 206 000 suomalaista.



TEM: Maahanmuutto ei ratkaise hoitajapulaa

Työperäinen maahanmuutto tuskin on vastaus akuuttiin työvoimapulaan sote-alan ammateissa, joissa tarvittavan tutkimuksen tunnustaminen tai suorittaminen sekä kotimaisten kielten riittävä taito hidastavat matkaa työmarkkinoille, todetaan työ- ja elinkeinoministeriön tuoreessa raportissa. Ulkomailta tulevat työntekijät voisivat raportin mukaan kuitenkin ratkaista 46 prosenttia lähihoitajien työvoimapulasta. Tällä hetkellä kahdeksan prosenttia lähihoitajista on ulkomaalaistaustaisia.

Kotihoidon tarpeen ja saamisen välillä on epäsuhtaa

Useampi kuin joka neljäs kotihoidon asiakkaista joutuu käyttämään kunnallisten palveluiden lisäksi itse maksettuja palveluita, kuten siivous- ja kodinhoitopalveluita. Tämä käy ilmi eduskunnan oikeusasiamiehen ja Ihmisoikeuskeskuksen teettämästä kyselystä. Valtaosa kotona asuvista yli 69-vuotiaista turvautui lisäksi omaisten apuun.

ROBERTIN PILAPIIRROS



LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA LÄHIHOITAJA 2023 -VERKKOTAPAHTUMA

1.9.2023 KLO 9.30 – 15.00

LÄHI- HOITAJA 2023

Kohtaaminen on tärkeä ihmissuhdetaito hoitotyössä.

Tapahtuman teemana onkin lähihoitajan yksi tärkeimpiä taitoja: kyky kohdata. Kohtaamisen merkitystä asiakastyössä ei voi korostaa liikaa.

OHJELMA:

- 9.30 – 9.45 Tapahtuman avaus
- 9.45 – 10.05 Kotihoidon lähihoitaja puhuu työstään
- 10.05 – 10.25 Erikoisen hyvä lähihoitaja – lähihoitajana erikoissairaanhoidossa
- 10.25 – 10.55 Pienikin voimavara on mahdollisuus – Kinesteetikka asiakkaan ja lähihoitajan apuna
- 10.55 – 11.00 Videotervehdys lähihoitajille
- 11.00 – 12.00 LOUNASTAUKO
- 12.00 – 13.00 Maahanmuuttajien kohtaaminen sote-alalla - Monikulttuurinen hoito
- 13.00 – 13.45 Kutsumus ei elätä – Näin tarkastat tilinauhasi
- 13.45 – 14.00 KAHVITAUKO
- 14.00 – 14.45 Kohtaamisia suurella sydämellä – Sydänlapsen perheen kokemuksia hoitajista.
- 14.45 – 15.00 Tapahtuman lopetus



MAAHANMUUTTAJIEN KOHTAAMINEN SOTE-ALALLA

Monikulttuurisuus vaikuttaa ja haastaa ammattilaisia Sote-alalla.

Tässä luennessa kuulet erilaisista kulttuuripiirteistä ja niiden vaikutuksista hoitotyöhön ja kohtaamisiin.

Opit luomaan luottamuksellisia vuorovaikutustilanteita ja kommunikoimaan onnistuneesti monikulttuurisissa kohtaamisissa.

Lisäät taitoasi ja valmiuksiasi kohdata eri kulttuureista tulevia potilaita ja turvaat sen kautta maahanmuuttaja-potilaiden hyvää ja turvallista palvelua ja hoitoa. Luento sisältää runsaasti konkreettisia esimerkkejä eri kohtaamistilanteista ja ratkaisuehdotuksia polttaviin kysymyksiin.

Saynur Soramies, Monikulttuurisuuden asiantuntija ja kouluttaja



SUPER

Ilmoittautuminen SuPerin verkkosivuilla
superliitto.fi/lahihoitaja2023

Lisätietoja tapahtumasta opiskelijat@superliitto.fi





TEENA LOUHIKKA

MIKÄ AMMATISSA VIEHÄTTÄÄ?

Moni kysyy, joskus aivan aiheellisesti, että mikä lähihoitajan ammatissa viehättää, mikä on sen veto-voima.

Minusta vastaus on selvä: moninaisuus työssä ja ihmisläheisyys. Missä muussa ammatissa voi työskennellä niin monella erilaisella toimialueella kuin lähihoitaja voi? Ei ole klisee sanoa, että lähihoitaja on sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilainen. Kun siihen vielä lisätään muut mahdollisuudet, joita tämän tutkinnon kautta voit toteuttaa, niin saat vastuksen kysymykseen vetovoimasta. Lähihoitajan työ on työtä ihmiselle ihmiselle. Teknologia ei sitä korvaa, mutta auttaa paljon. Kun puitteet ovat kunnossa, siitä tulee vielä parempaa. Lähihoitajan työ vaatii tutkinnolla hankittua ammattitaitoa, ja se taas tulee opiskelemalla ja karttuu työssä oppimalla.

Kun työpaikoille tulee uusia opiskelijoita, otetaan heidät hyvin vastaan. Opiskelijoiissa on ammattimme tulevaisuus ja siihen on aina hyvä panostaa. Usein työssä on kiire, porukkaa puuttuu ja tekemistä riittää, mutta otetaan silti aikaa oppi-

kelijan ohjaamiseen. Se aika tulee monin verroin takaisin uutena työ-kaverina. Meidän täytyy vaatia työpaikkaohjaajalle kuuluva aika, sillä työnantajan velvollisuus on antaa sitä. Se on kaikkien hyväksi, sillä myös työnantajat haluavat ammattitaitoisia työntekijöitä.

Vallalla on jostakin syystä käsitys, että opiskelija olisi itseohjautuva kaikissa asioissa. Ei ole. Opiskelijalla pitää olla joku keneltä kysyä onko ymmärtänyt oikein ja miksi joku asia tehdään kuten tehdään. Työpaikkaohjaaja on paljon vartija. Kun konkari ja opiskelija vaihtavat mielipiteitä, uusi ja vanha tieto kohtaavat. Se on parasta yhteistyötä.

Alalla on nykyään paljon oppisopimusopiskelijoita. Tilanne heidän kohdallaan on hiukan erilainen, koska oppisopimusopiskelijat ovat työsuhteisia. Silloin työnantaja on vastuussa siitä, mitä opiskelija tekee. Sekä opiskelijan että ohjaajan on oltava tarkkana ja vaadittava oikeuksia myös opiskeluun. Oppisopimusopiskelun ydinajatus on mestari-kisälli-malli, ja opiskelijan oppi-

misesta vastaavan lähihoitajan on oltava tiiviisti yhteydessä koulutuksesta vastaavaan opettajaan. Työnantajien on ymmärrettävä tällaisen ohjaamisen vaativuus.

Olipa työpaikoilla sitten millaisia opiskelijoita tahansa, niin oppimisesta ja osaamisen tasosta on pidettävä kiinni. Opiskelijan suoja on hyvä ja tasokas opetus, jolla saavutetaan hyvän ammattitaidon. Sillä on merkitystä, kun opiskelijasta tulee ammattitaitoinen työkaveri. Se siivittää ammattitaidon ja osaamisen ke-

hittämiseen. Ohjaajalle on työnantajan annettava mahdollisuus laadukkaaseen ohjaamiseen, oli opiskelija millä statuksella tahansa. Vain siten saadaan ammattitaitoisia uusia työntekijöitä. Kysythän sinäkin työpaikalle tulevalta opiskelijalta, onko hän jo SuPerin jäsen?

**OPPIMISESTA JA
OSAAMISEN TASOSTA
ON PIDETTÄVÄ KIINNI.**

Silja



"TOIVOISIN NÄKEVÄNI ENEMMÄN POSITIIVISTA UUTISOINTIA LÄHIHOITAJAN TYÖSTÄ"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA ANNA AUTIO

Väitöstutkija **Mia Roos** tietää, että lähihoitajien harteilla lepää ratkaisu moneen sosiaali- ja terveysalan ongelmaan, esimerkiksi ikääntyneiden hoidon turvaamiseen, ja siksi heidän työtään pitäisi tutkia ja arvostaa enemmän.

1 Miksi lähihoitajat ovat niin tärkeä ammattiryhmä Suomessa?

Lähihoitajat työskentelevät so- te-alan tärkeimpien perustehtä- vien parissa ja kantavat suurta vastuuta ikääntyneiden hoitotyöstä Suomes- sa. Vastikään julkaistussa ammattibaro- metrissä tuotiin esille, että työmarkki- noilla on suurin pula juuri lähihoitajista. Sote-ala on Suomen suurin toimiala ja työllistää lähes 410 000 henkilöä. Lähi- hoitajat edustavat alan suurinta am- mattiryhmää.

2 Minkälainen on oma suhteesi lähihoitajiin?

Työssäni sairaanhoitajana ja osastonhoitajana olen saanut tehdä paljon hyvää yhteistyötä lähihoi- tajien kanssa. Nyt opettajana opetan ensisijaisesti lähihoitajia, jotka opiske-

Mia Roos

- Terveystieteiden maisteri ja väitöskirjatutkija Itä-Suomen yli- opiston terveystieteiden tohtori- ohjelmassa.
- Tutkii työn vetovoimaa sosiaali- ja terveysalalla lähi- hoitajien näkökulmasta.
- Työskennellyt opettajana so- siaali- ja terveysalalla viimeiset viisi vuotta.
- Queen Silvia Nursing Award Finland 2022 kilpailun finalist.

levat oppisopimuksella. Pääsen ohjaa- maan opiskelijoiden kehittymistä am- mattiin käytännössä ja samalla kehit- tämään lähihoitajien koulutusta työ- elämälähtöisesti. Pääsääntöisesti ope- tan aikuisia alanvaihtajia, jotka ovat hy- vin motivoituneita. Valmistujaispäivä on edelleen koskettava ja tutkintotodistuk- sen myöntäminen vastavalmistuneelle lähihoitajalle on minulle opettajana tär- keä hetki.

3 Miksi päätit tutkia työn veto- voimaa lähihoitajien näkökul- masta?

Tutkin sosiaali- ja terveysalan vetovoimaa nimenomaan lähihoita- jien työssä, sillä aikaisempaa tutkimus- ta aiheesta on tehty niukasti Suomes- sa. Tutkimukseni myötä tuon lähihoita- jien merkitystä esille ja työpanosta nä-



kyväksi. Haluan edistää tutkittua tietoa lähihoitajien työstä ja nostaa esiin ratkaisuja työvoiman saamiseksi. Yhtenä tavoitteena on edistää ikäihmisten turvallista ja laadukasta hoitoa.

4 Mitkä asiat tekevät lähihoitajan työstä arvokasta?

Lähihoitajien työ on merkityksellistä, näkyvää ja sillä on todellista ja aitoa arvoa ihmisille. Lähihoitajien osaaminen on arvokasta ensisijaisesti siksi, että he työskentelevät kirjaimellisesti lähellä ihmisiä. He kohtaavat potilaan tai asiakkaan usein ensimmäisenä ja heillä on paljon olennaista tietoa esimerkiksi asiakkaan toimintakyvystä. Lähihoitaja on usein linkki asiakkaan ja muiden ammattiryhmien välisessä tiedonkulussa. Lähihoitajan näkemys asiakkaasta on keskeinen hoitotyössä.

5 Miten arvostuksen puute vaikuttaa työhön?

Mikäli lähihoitajien asiantuntijuutta ja osaamista ei arvosteta, alalle sitoutuminen on selvästi heikompi. Työvoiman riittävyyden näkökulmasta on tärkeää, että lähihoitajat pysyvät sote-alan työtehtävissä.

6 Kuinka lähihoitajan työn arvostusta voidaan parantaa?

Toivoisin näkeväni enemmän positiivista uutisointia. Julkisudessa voisi esimerkiksi tuoda näkyvämmälle esille onnistumisen kokemuksia ja työn hyviä puolia.

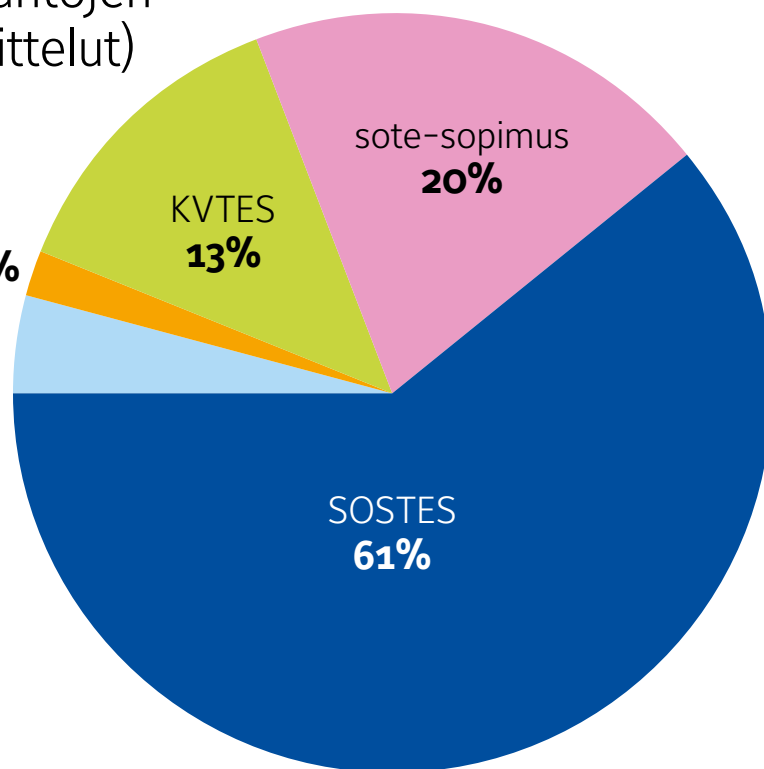
Lähihoitajien työnkuvaa tulisi optimoida ja kehittää. Tarvitaan yhteistyötä eri toimijoiden välillä, jotta ala saadaan esille positiivisena ja houkuttelevana. Hoitotyön johtajilla on tässä keskeinen rooli.

Työn kehittämisessä on tärkeää kuulla lähihoitajia, he ovat oman työnsä parhaita asiantuntijoita. Tutkimustietoa lähihoitajista tarvitaan enemmän. Koulutuksen tulisi olla vetovoimaista. On tärkeää, että lähihoitajat myös itse arvostavat omaa ammattiaan. Kirjallisuuskatsauksessani ilmeni, että lähihoitajille on tärkeää erityisesti asiakaiden osoittama arvostus.

Mia Roos puhuu lähihoitajien työn vetovoimasta SuPerin ammatillisilla opintopäivillä 23.3.2023

Oikeudellisten toimeksiantojen
(oikeudenkäynnit ja sovittelut)
jakautuminen työehto-
sopimuksen mukaan

TPTES **2%**
muut yksityissektorin
sopimukset yhteensä **4%**



**VUONNA 2022 PÄÄTTYI
704 OIKEUDENKÄYNTIÄ.
NE TOIVAT JÄSENILLE KORVAUKSIA
YHTEENSÄ 955 743,70 EUROA.**



LÄHDE: SUPERIN EDUNVALVONNAN TILASTOT

JÄSENET SAIVAT VIIME VUONNA MILTEI MILJOONA EUROA KORVAUKSIA

TEKSTI SAIRA KIVIMÄKI

SuPerin sopimusedunvalvontaan tuli viime vuonna jäseniltä yli 9 000 yhteydenottoa, joista suurin osa käsitteli palkkaepäselvyyksiä. Valtaosa tapauksista saatiin selvitettyä työnantajan kanssa.

Litosta etsittiin tietoa ja tukea työtaistelutoimien eri vaiheissa, mikä näkyy yhteydenotoissa piikkeinä maaliskuusta huhtikuuseen ja syyskuussa, kertoo SuPerin sopimusasiantuntija **Teemu Hiilinen**.

– Lakkoa ei ole ollut vuosikymmeniin, joten siitä kysyttiin paljon keväällä, samoin ylityö- ja vuorovaihtokiellosta. Syksyllä kysymyksiä tuli paljon tilapäisen siirron kiellosta.

SuPer järjesti yhdessä Tehyn kanssa kaksiviikkoisen, kuutta sairaanhoitopiiriä koskeneen lakon huhtikuussa. Neuvottelut hoitajien palkoista jatkuivat syyskuussa, jolloin eduskunta asetti hoitajien työtaisteluita rajoittaneen pakkotyölain. Tilapäisen siirron kiellosta oli yksi tuolloin käyttöön otetuista työtaistelutoimista.

Neuvottelukierroksen takia yhteydenottoja tuli viime vuonna enemmän julkiselta kuin yksityissektorilta. Tes-neuvotteluista huolimatta yleisin syy yhteydenottoon oli palkanmaksun epäselvyydet. Niitä on riittänyt varsinkin Helsingin kaupungin palkkasotkun takia.

– Palkoista kysytään joka vuosi eniten. Edes koronavuonna 2020 ei tullut yhtä paljon koronaan liittyviä yhteydenottoja kuin palkkoihin, Hiilinen sanoo.

Neuvottelukierros näkyi myös siinä, että yhteydenottoja tuli tänä vuonna poikkeuksellisen paljon kuntien ja kuntayhtymien työntekijöiltä.

OIKEUTEEN ASTI MENNÄÄN YHÄ HARVEMMIN

Riidat työnantajan kanssa pyritään selvittämään neuvottelemalla ja sopimalla, mutta aina työntekijän oikeudet eivät toteudu ilman tuomioistuinten päätöstä. Viime vuonna saatiin päätökseen yhteensä 704 toimeksiantoa, jotka toivat jäsenille yhteensä noin 955 700 euroa.

Jäsenet saivat korvauksia noin 300 000 euroa edellisvuotta enemmän. Summaa nosti sovintoratkaisu Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalouden Essoten palkkaharmonisointios- ta koskeneessa kiistassa, jossa korvauksen saajana oli tuhansia työntekijöitä, myös satoja superilaisia lähihoitajia.

Suurin osa toimeksiantoista koski työntekijöiden palkkasaatavia. Joukossa on niin maksamatta jääneitä palkkoja, palvelulisiä kuin samapalkkariitoja. Jäsenet saivat korvauksia myös esimerkiksi työsopimuksen perusteettomasta päättämisestä ja työtaturma- ja ammattitautilain perusteella.

Viime vuonna vireille tuli 226 uutta riitatapausta. Se on jonkin verran edellisvuotta vähemmän. Uusien toimeksiantojen määrän vähenemisen taustalla on monia syitä, sanoo SuPerin lakimies **Outi Perkiömäki**.

– Yksi mahdollinen selittävä tekijä voi olla sote-alan työvoimapula. Työnantajilla ei ole varaa olla noudattamatta työehtosopimusta ja pitämättä huolta työntekijöiden työhyvinvoinnista.

Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että määräaikaisten työsuhteiden perusteettomia ketjutuksia ei SuPerin tietoon ole tullut yhtä paljon kuin aikaisemmin.

– Kertoo työvoimapulasta, että määräaikaikkailut ovat loppuneet, Teemu Hiilinen vahvistaa. ■



Veikka Ylitalo, 27, työskentelee johtavana hoitajana lääkäriasemalla Levillä. Päivystyspuhelin soi tiuhaan myös tammikuun rauhallisina päivinä. Helmikuun alkupuolelta potilasmäärät lähtevät kasvuun, kun lomailijat saapuvat tunturiin.



POHJOISEN POIKA HOITAA

TEKSTI JA KUVAT JOHANNA LIPSANEN

Veikka Ylitalon potilaalla voi olla murtuma, flunssa tai mitä tahansa muuta vaivaa. Kaikkia autetaan. Tunturiklinikalla lähihoitaja ja lääkäri ovat tiivis työpari.



Hoitajan työnkuvaan kuuluu lääkärin avustaminen muun muassa röntgen-kuvien otossa. Lääkäri Ville Lievonen (oikealla) erikoistuu anestesiaan ja tehohoitoon, Levillä hän työskentelee maaliskuun alkuun asti.

Levin kyläkeskus häämöttää jos-sakin alhaalla ja tuolihiisit kul-jettavat laskettelijoita rintee-seen, kun lähihoitaja **Veikka Ylitalon** puhelin pärähtää soi-maan.

– Lääkäripalvelu Bene Finlandia, hän vastaa.

Tänään kaikkien kolmen klinikan eli Levin, Rukan ja Pyhän päivystyspu-helut ohjautuvat poikkeuksellisesti Vei-kalle, sillä toimitusjohtaja on vapaalla.

TYYPILLINEN ASIAKAS ON ITSENSÄ LADULLA TAI RINTEESSÄ LOUKANNUT MATKAILIJA.

Veikka on Levin Bene Finlandia -lää-käriaseman johtava hoitaja. Klinikka si-jaitsee kylän keskustassa rinteiden ja la-tujen läheisyydessä. Se on avoinna talvi-kauden eli marras-joulukuun vaihtees-ta vappuun saakka.

Ensimmäiset potilaat saapuivat lää-käriasemalle heti sen avautuessa aamu kymmeneltä.

– Toisella oli olkapäävamma, toisella virtsatietulehdus. Ne ovat täällä hyvin tyypillisiä vaivoja, Veikka kertoo.

Juuri nyt eletään talven rauhallisinta aikaa. Joulun ja vuodenvaihteen juhli-jat ovat palanneet koteihinsa, eikä kou-lulaisten hiihtolomaviikoilta starttaava kevätsezonki ole vielä alkanut.

MONIPUOLISTA TYÖTÄ

Veikka Ylitalo valmistui lähihoitajak-si vuonna 2014. Hän suuntautui ensi-hoitoon ja oli valmistumisensa jälkeen pari vuotta töissä ambulanssissa Rova-niemellä. Bene Finlandian lääkäriase-malle Veikka päätyi ensimmäisen ker-ran kaudella 2016–2017.

– Työskentelin Rukalla. Talven jäl-keen sain vakipaikan ambulanssista Kittilässä, mutta hain sieltä seuraavak-

si talveksi virkavapaata, jotta pääsin jäl-leen lääkäriasemalle töihin. Sitten pala-sin taas ensihoitajaksi.

Veikan vuosi jakautuu yhä lääkäria-semalla ja ambulanssissa työskentelyyn.

– Vaihtelu on mukavaa. Ambulans-sissa annetaan akuuttiapua, ja täällä pääsee hoitamaan pidemmälle.

Levin lääkäriasema on auki joka päi-vä kymmenestä kuuteen. Tarvittaessa hoitoa saa virka-ajan ulkopuolellakin, sillä klinikka päivystää ympäri vuoro-kauden.

Veikka Ylitalo sanoo, että tunturin lääkäriasemalla lähihoitajan työnku-va vastaa hiukan sairaalan päivystyksen hoitajan tehtäviä.

– Tämä on hoitajalle monipuoli-nen paikka, sillä kyseessä on pienimuo-toinen päivystyspoliklinikka. Potilaita on vauvasta vaariin ja flunssapotilaista traumapotilaisiin. Hoitaja avustaa rön-tgen-kuvien otossa ja pääsee laittamaan suoniyhteyksiä. Lisäksi hän on lääkärin apuna muun muassa haavanompelussa, punktioissa ja reponoinnissa.

Tyypillisiä asiakkaita ovat matkaili-jat, jotka ovat loukanneet itsensä lasket-telurinteessä, hiihtoladulla tai moottori-kelkkaillessa. ►

Tärkeää tunturiklinikalla

- Kipsaustaito. Hakeudu jo opinnoissa / harjoittelussa kipsaamaan.
- Kielitaito. Englannilla pärjää, muut kielet ovat eduksi.
- Kiinnostus akuuttihoitoon.
- Oma-aloitteisuus ja avoimuus.
- Rauhallisuus, ettei ihan pienestä hätkähdä.
- Motivaatio oppia uutta.

Veikka Ylitalo viihtyy vapaa-ajallaan Lapin luonnossa. Talvisin hän käy hiihtämässä ja toisinaan myös laskettelemassa. Kunnan talvi on Veikan mielestä pohjoisessa asuminen parhaita puolia.

Bene Finlandia

- Yksityinen laskettelukeskuksissa toimiva lääkäriasema
- Toimipisteet Levillä, Rukalla ja Pyhällä
- Klinikat ovat avoinna talvisesongin aikana
- Työllistää kauden aikana neljä vakituista ja kaksi keikkailevaa hoitajaa sekä parikymmentä lyhyempiä työpätkiä tekevää lääkäriä



Suomalaisesta haapapuuusta ja biohajoavasta muovista valmistettua Woodcast-kipsilevyä voidaan käyttää uudelleen. Ennen käyttöä kipsilevy laitetaan hetkeksi 1000-asteiseen uuniin, jossa se pehmenee.

”TYKKÄÄN, KUN TYÖNKUVA ON TOSI LAAJA.”

– Suksilla laskettelijoilla tulee polven nivel- ja ristisidevammoja. Laudalla laskijoilla taas on rannevammoja. Välillä tulee pahempia, leikkaushoitoa vaativia murtumia. Ne tutkitaan ja tuetaan tässä, ja lähetämme sitten potilaan ambulanssilla keskussairaalaan Rovaniemelle. Saamme konsultoitua yhtymämme ortopedejä kaikkien traumapotilaiden jatkohoidosta, Veikka kertoo.

Erilaiset infektiot työllistävät.

– Hengitystieinfektiopotilaita on paljon. Kun ihminen sairastuu lomalla flunssaan, se haluaa siihen hoitoa. Klinikallamme käy myös paikallisia, mutta kyllä pääpaino on lomailijoissa.

Hoitajan työnkuvaan kuuluu tunturin klinikalla myös erilaisten näytteiden otto. Pika-CRP on tyypillisin, mutta hoitaja ottaa myös streptokokkinäytteitä, mittaa hemoglobiinia ja verensokeria sekä tekee korona- ja virtsatestejä.

Nyt hiljaisella jaksolla Veikalla on aikaa tehdä hallinnollisia hommia. Potilastyön lisäksi hän laatii hoitajien työvuorolistat ja tekee varastotilaukset. Myös uusien hoitajien ja lääkä-

rien rekrytointi kuuluu hänen työnkuvaansa.

– Työnkuva on tosi laaja, tykkään siitä. Päivittäin rahastan asiakkaat ja hoidan tilitykset, mutta kaikki muut työtehtävät vaihtelevat päivästä riippuen. Lisäksi teen somesisältöä Bene Finlandian Facebook- ja Instagram-sivuille.

LÄÄKÄRI JA LÄHIHOITAJA TIIMITYÖSSÄ

Levin klinikalla työskentelee kerrallaan yksi hoitaja ja yksi lääkäri. Myös yrityksen muilla klinikoilla Rukalla ja Pyhällä hoitaja-lääkäri-työpari on tavallinen työvahvuus.

Bene Finlandian kaikki hoitajat yhtä lukuun ottamatta ovat koulutukseltaan lähihoitajia. Se on tietoinen päätös, kertoo Bene Finlandian toimitusjohtaja **Jukka Poti**, itsekin lähihoitaja.

– Joka vuosi rekrytoidaan yksi tai kaksi uutta lähihoitajaa.

Hänen mukaansa klinikalla halutaan rikkoa hierarkiarakenteita.



Rannevammoja tulee laskettelurinteissä paljon silloin, kun rinteet ovat jäiset.



Tunturiklinikalla kipsaustaito on tärkeää. Veikka Ylitalo opetti kipsaamaan vasta aloittaessaan työt lääkäriasemalla. "Nykyään osaan katsoa röntgen-kuvista, missä on murtuma."

LÄHES KAIKKI HOITAJAT OVAT LÄHIHOITAJIA, JA SE ON TIETAINEN VALINTA.

– Työt tehdään yhdessä ja kunnioitetaan sitä, mitä toinen tekee. Kaikkia pidetään samanarvoisina, ja lääkärit ja hoitajat sitoutuvat siihen, että paikat pidetään kunnossa. Missään vaiheessa ei saa tulla tilannetta, että toinen sanoo, että tuo on sinun hommasi.

Jukka itse opiskeli lähihoitajaksi aikuisiällä. Bene Finlandian toimitusjohtajana hän on toiminut viime syksystä lähtien.

– Tein aiemmin ihan muita hommia, ja sivutoimisesti olen pyörittänyt omaa firmaa vuodesta 2008. Nyt vastaan Bene Finlandian operatiivisesta toiminnasta. Hoitajan tehtäviäkin teen yhä ja tuuraan Veikkaa hänen vapaapäivinä.

Tie toimitusjohtajaksi ei ollut perinteinen.

– Kun elämässä uskaltaa ottaa riskejä ja pyrkiä eteenpäin, melkein mikä vain voi olla mahdollista – niin kliseiseltä kuin se kuulostaakin, Jukka pohtii.

POHJOISEN POIKA

Veikka Ylitalo on pohjoisen poikia, kotoisin Rovaniemeltä. Hänen mielestään tunturin lääkäriasemalla työskentelyssä palkitsevinta on, kun tuntee olevansa avuksi.

– Jos me emme olisi auki, esimerkiksi rannemurtuman tai ommeltavan haavan saanut asiakas joutuisi ajamaan 200 kilometrin päähän Rovanie-

melle. Ihmiset ovat hyvin kiitollisia, se jää mieleen.

Haastavinta työssä on hoidon kiireellisyyden arviointi.

– Samaan aikaan voi tulla monta potilasta, ja silloin tulee arvioida, kuka heistä hoidetaan ensin, sanoo Veikka.

Tunturissa työskentelyssä on oma erityinen luonteensa.

– Mihin hommaan vain tulee tunturiin, niin se on sesonkiluonteista. Talvella tehdään paljon töitä ja kesällä otetaan rennommin, Veikka sanoo.

Vapaa-aikaa on toki talvella, ja rinteeseen tai ladulle saa mennä klinikan aukioloajan ulkopuolella. Veikka viihtyy mainiosti pohjoisessa.

– Täällä on selkeästi neljä vuodenaikaa ja voi luottaa siihen, että talvella on lunta. Kohta, kun aurinko jälleen paistaa, niin se se vasta hienoa on. Lapin kesä, niin kliseistä kuin sen esiin tuominen onkin, on upea. Etelään minut saisi vain kilon palasina, hän virmistää. ■



Hyödynnä St1:n edut

1 Maksutapaetua polttoaineista vähintään 0,5 snt/l. Edun saa yli 400 St1- ja Shell-aseamalla ympäri Suomen (poislukien Shell Express -asemat).

2 Maistuvat edut HelmiSimpukka-ravintoloissa.

3 Lämmitysöljytilauksesta 0,5 snt/l alennusta.

4 St1:n edut saat SuPerin uudella kortilla. Jos sinulla ei sitä vielä ole, tilaa omasi netistä Oma SuPer -sivujen kautta.





SuPerin Sairaanhoidolliset koulutuspäivät

9.–10.5.2023 • Solo Sokos Hotel Torni • Tampere

TIISTAI 9.5. 2023

9.30–10.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
10.00–10.15	Päivien avaus
10.15–11.15	Krooninen haava
11.15–12.00	Diabeteksen lääkkeellinen hoito ja omahoidon ohjaus
12.00–13.00	Lounas
13.00–13.45	Avanteen hoito ja avanne-sidokset
13.45–14.30	STEPPI 2 – Terveystä tuottava perushoito (2021–2025)
14.30–15.00	Kahvitauko
15.00–15.45	Tehohoidosta jatkohoitoon – tehohoitopotilaan hoitopolku
15.45–16.30	Intuitio ja hiljainen tieto

KESKIVIikko 10.5.2023

9.00–10.00	Palliativisen ja saattohoito-potilaan hoito
10.00–11.00	Kivun tunnistaminen, arviointi ja hoito
11.00–12.00	Lounas
12.00–12.45	Hoitosuositus – Näyttöön perustuva päätöksenteko
12.45–13.30	Hoitotyön keinot tulehduksellisissa suolistosairauksissa
13.30–14.00	Päiväkahvi
14.00–15.00	Laiteturvallisuus osa potilasturvallisuutta
15.00–15.15	Päivän päätös



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

Ilmoittautumisohjeet löydät myöhemmin liiton verkkosivuilta www.superliitto.fi → **Jäsenyys** → **Koulutukset** → **Ammatillinen koulutus** tai SuPer-lehdestä.





Elinluovutustahdosta kannattaa keskustella läheisten kanssa

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

Elinsiirtotoiminta on erittäin hienotunteista ja herkkää sillä siinä ollaan aina äkillisen kuoleman alueella ja omaisten suru ja kärsimys on otettava huomioon, sanoo ylilääkäri **Arno Nordin** HUSista.

Kuusi potilasta voi saada elinsiirteen aivokuolleelta elinluovuttajalta. Suomessa tehtiin viime vuonna 371 elinsiirtoa. Munuaisensiirtoja tehtiin 250, joista 19 oli samanaikaisia haimansiirtoja. Maksansiirtoja tehtiin 62, sydämensiirtoja 19 ja keuhkosiirtoja 20. Yhdelle potilaalle tehtiin haimansiirto ainoana elimenä.

– Meillä on valmius tehdä kombinoituja elinten siirtoja, kuten sydän ja keuhkot, maksa ja munuainen, jolloin samalta luovuttajalta siirretään useampi elin yhdelle vastaanottajalle, kertoo Arno Nordin. Hän on erikoistunut elinsiirto- ja maksakirurgiaan.

Suomessa tehdään myös ohutsuolen- siirtoja ja kasvojen kudossiirtoja.

Elinten lisäksi ihminen voi luovuttaa kudoksia, kuten sydänläppiä, sarveiskalvoja, luuta, ihoa, jänteitä, rustokudosta ja verisuonia.

Jos haluaa toimia luovuttajana, siitä kannattaa puhua omaisten kanssa.

Tahdon voi kirjata OmaKantaan, täyttää elinluovutuskortin tai ladata elinluovutussovelluksen. Lain mukaan kuolleen elimiä, kudoksia ja soluja saa irrottaa, jos ei ole tiedossa tai syytä olettaa, että ihminen olisi eläessään vastustanut tätä.

– Jos vainajan tahto ei ole tiedossa, hoitava lääkäri keskustele läheisten kanssa ja tiedustelee, onko vainajan kanta tiedossa ja olisiko hän mahdollisesti vastustanut elinluovutusta. Kielteistä kantaa kunnioitetaan, Nordin sanoo.

Yhden oman munuaisensa voi luovuttaa myös elinaikana.

– Luovuttajaksi voidaan hyväksyä vapaaehtoinen henkilö lääketieteellisten tutkimusten perusteella. Luovuttajan ja vastaanottajan välistä sukulaisuutta ei vaadita.

Aivoverenvuoto on aivokuolleiden elinluovuttajien tärkein kuolinsyy.

– Aivoverenkiertohäiriöt ovat yleisempää iäkkäillä henkilöillä, nuoremmilla uudet aivovammahoidot ovat mahdollisia ja tuloksellisempia, ja osittain siksi elinluovuttajien keski-ikä kohoaa, Nordin sanoo.

Luovuttajia tarvitaan lisää.

Viime vuonna HUSissa käynnistyi DCDD-toiminnan pilotointi. DCDD tulee sanoista Donation after Circulatory Determination of Death eli suomeksi se tarkoittaa elinluovutusta verenkierron pysähtymisen ja kuoleman toteamisen jälkeen.

– Kun tehohoidosta huolimatta potilaalla, jolla on kriittinen palautumaton aivovaurio, ei ole paranemisedellytyksiä, tehdään tehohoidon luopumispäätös. Sen jälkeen voidaan pohtia DCDD-elinluovutuksen mahdollisuutta.

DCDD-luovuttajille tehdään samat perustutkimukset kuin aivokuolleille elinluovuttajille ja tehohoito lopetetaan suunnitellusti teho- ja leikkausosaston yhteistyönä.

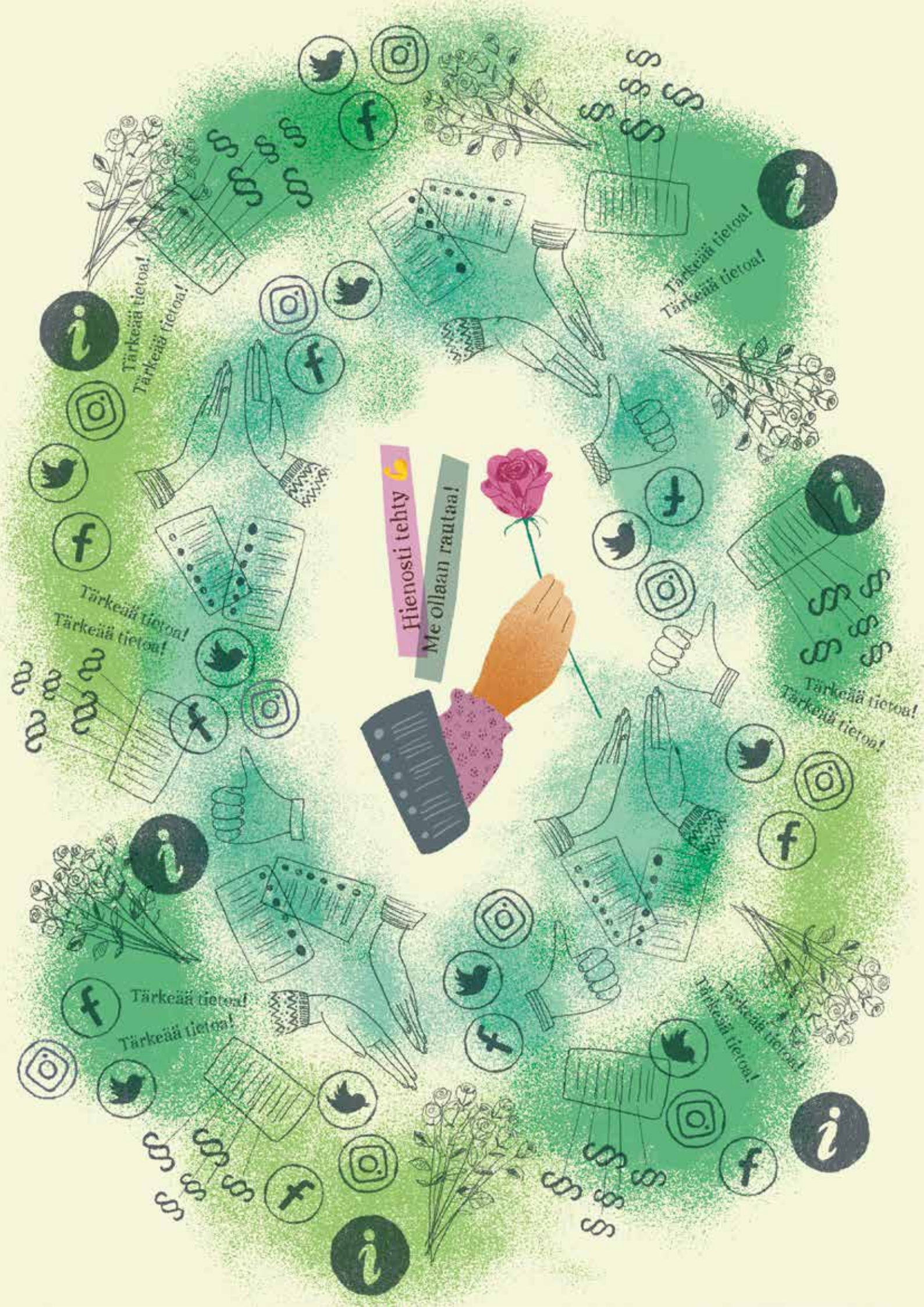
– Tehohoidosta luopuminen johtaa usein nopeaan sydämen ja verenkierron pysähtymiseen, tällöin DCDD-luovutus toteutuu. Pilotoinnin tulos oli erittäin myönteinen, DCDD-luovuttajilta irrotetut ja siirretyt munuaiset toimivat hyvin, Nordin kertoo.

Suomalaiset suhtautuvat myönteisesti elintensä luovutukseen kuolemansa jälkeen.

Munuais- ja maksaliiton teettämän tutkimuksen mukaan elinluovutukseen on valmis 83 % kansalaisista ja vain 7 % kieltäisi luovutuksen. Elinsiirteen olisi valmis vastaanottamaan 90 % suomalaista ja 10 % ei osaa kertoa kantaansa.

LÄHTEET: MUNUAIS- JA MAKSAALIITTO, MUMA.FI, HUS, HUS.FI





TARKKANA TYÖSOMESSA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Sosiaalinen media auttaa työntekijöitä kukoistamaan,
mutta se voi myös pelottaa ja uuvuttaa.

Kuva yövuoron eväsboksista Instaan, vilkasta keskustelua saattohoidosta Facebookin hoitajien ryhmässä ja hauska selfie työkavereiden kanssa kahvitauolla. Sosiaalinen media on tullut jäädäkseen myös hoitajien työpaikoille, eikä se ole huono asia.

Tampereen yliopistossa työskentelevä tutkijatohtori **Reetta Oksa** tuoreen väitöskirjansa mukaan työn imu voimistuu, kun sosiaalista mediaa käytetään työasioita koskevassa viestinnässä, ja se vahvistuu silloinkin, kun somessa viestitellään vapaamuotoisemmin työkavereiden kesken.

Työn imulla Oksa tarkoittaa tarmokkuutta, työlle omistautumista ja siihen uppoutumista.

– Somen kautta voidaan kanavoida sosiaalista tukea kollegoilta ja esihenkilöiltä työntekijöille. Some-viestintä voi myös tasoittaa työpaikan hierarkioita ja vahvistaa tunnetta samaan joukkoon kuulumisesta, Oksa luettelee.

Oksan väitöskirjasta osallistuneet työntekijät kertoivat somen lisäksi tiedonhankintaa ja helpottavan yhteydenpitoa työn kannalta tärkeisiin ihmisiin. Myös verkostoituminen ennestään tuntemattomien ihmisten kanssa sujui somessa helposti.

– Johtajien esi-
merkki on tärkeä,
mutta loppujen
lopuksi työntekijöiden
pitäisi saada päät-
tää asiasta itse. Oma
päättös lisää tunnetta
työn itsenäisyydestä

ja voi näin vähentää somen haittapuolia, esimerkiksi kuormittavuutta.

IKÄVÄT KESKUSTELUT PELOTTAVAT

Sosiaalisen median ja työn yhdistäminen ei kuitenkaan ole aivan mutkatonta. Huonoja puolia ovat muun muassa sosiaalinen paine, teknostressi, työuupumus ja erilaiset pelot.

– Sosiaalinen paine nousi selvästi esiin haastatteluissa. Moni työntekijä koki, että somessa pitää olla, koska kollegatkin olivat siellä. Siihen saattoi

pakottaa myös työpaikan kulttuuri tai johtajien näkemys, Oksa selittää.

Paineita aiheutti sekin, että asiakkaat saattoivat ottaa somekanavien kautta yhteyttä minä päivänä ja mihin vuorokaudenaikaan tahansa.

– Koettiin, että työsome levittää työtä vapaa-ajan puolelle. Pitäkö alkaa miettiä vastausta mahdollisesti tärkeäänkin viestiin töiden jälkeen yhdeksältä illalla? Joillekin se sopi, toiset halusivat vetää rajan tiukemmin.

KENELTÄ SAA APUA?

Oksan tutkimukseen osallistuneet työntekijät eivät olleet hoitoalalla. Sote-alan työntekijöiden somettamiseen vaikuttaa tiukka vaitiolovelvollisuus, eikä lojaliteettivelvoitetta työnantajaa kohtaan voi unohtaa millään alalla.

– On hienoa nähdä, miten paljon esimerkiksi Instagramissa on lähihoitajia, ensihoitajia, lääkäreitä ja muita sote-ammattilaisia omien alojensa sisältöä tekemässä. Hyvää harkintaa siinä on kuitenkin käytettävä.

Oksan tutkimukseen haastatellut työntekijät pelkäsivät muun muassa ►

TÄYTYYKÖ SOMESSA OLLA, JOS KOLLEGAKIN ON?

kasvojen menettämistä ja somen ikäviä sävyjä saavia keskusteluja. Mitä pitäisi tehdä ja keneltä kysyä neuvoa, jos ja kun joutuu työasioissa keskelle some-myrskyä.

– Työpaikoilla ei yleensä ollut selkeitä ohjeita siitä, mitä pitää tehdä, kun somen keskustelu alkaa ylikuumeta. Pitääkö tilanne hoitaa loppuun asti itse vai ottaako joku muu asiasta kopin? Selkeät ohjeet olisivat tarpeen myös sen suhteen, mitä somekanavia työpaikalla mihinkin tarkoitukseen käytetään, Oksa suosittelee.

SOME TUKEE TYÖN ITSEOHJAUTUVUUTTA

Oksan tuloksista päätellen somesta voi olla työelämässä sekä hyötyä että haittaa. Kumpi painaa enemmän ja mitkä asiat ratkaisevat, lisääkö some työhyvinvointia vai syökö se sitä?

Oksa nimeää tutkimuksensa punaiseksi langaksi itseohjautuvuuden: Olennaista työhyvinvoinnille on, että työyhteisössä koetaan yhteenkuuluvuutta sekä työntekijöiden kesken että johdon ja työntekijöiden välillä. Työn tulee myös olla itsenäistä, ja siihen pitää liittyä hallinnan tunne.

Näiden työhyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden kannalta somen työkäytön saldo jää tutkijan mukaan kaiken kaikkiaan selvästi plussan puolelle.

– Parhaimmillaan some toimii puskurina negatiivisia tekijöitä vastaan helpottamalla työkavereilta saatavaa tukea ja edistämällä yhteenkuuluvuutta ja työn imua. Suomalaisilla työpaikoilla on vielä paljon tekemistä somen työkäytön kehittämisessä ja siitä seuraavien haittojen torjunnassa, Oksa arvioi.

Negatiivisia vaikutuksia voidaan torjua muun muassa työkulutturia kehittämällä.

– Pitääkö olla saavutettavissa 24 tuntia vuorokaudessa vai hyväksytään-



kö, että someviesteihin vastataan vähän myöhässä silloin kun siihen on hyvää aikaa? Työkulttuuria muovaamalla voidaan myös suojella työntekijöitä teknostressiltä eli siltä, että kaikkialla soi ja kikkattaa yhtä aikaa, ja viestiä tuuppaa joka tuutista.

LÄÄKÄRIT JA PSYKOLOGIT NÄKYVÄT NYT SOMESSA

Sekoittuvatko työ ja some jatkossa yhä enemmän keskenään? Riippuu työstä, vastaa Oksa.

– On kiinnostavaa huomata, miten monien perinteisesti kahden kesken tavattujen ammattilaisten, esimerkiksi lääkäreiden ja psykologien, työ näkyy nykyisin yhä vahvemmin myös someissa.

Omassa tutkijan työssään Reetta Oksa on nähnyt, miten sähköpostin käyttö on vähentynyt ja ajatusten vaihto on siirtynyt yhä enemmän so-

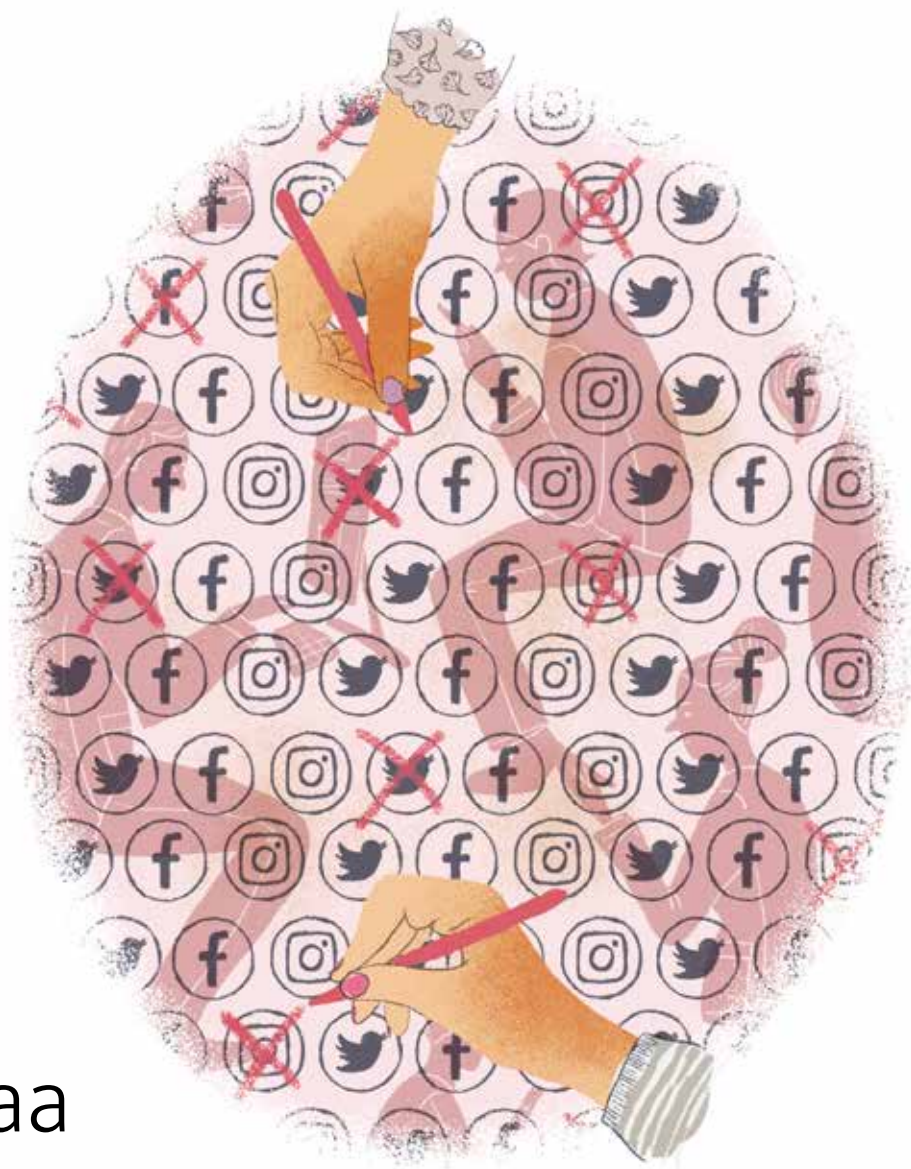
SOME VOI VAHVISTAA TYÖPAIKAN ME-HENKEÄ.

mea muistuttaville yhteistyöalustoille kuten Teamsiin.

Miten me haluamme käyttää somea? Tätä pitäisi Oksan mukaan miettiä työpaikalla koko porukan voimin, ei vain työnantajan toimesta. Yhdessä laaditut ohjeet sisäistetään paremmin kuin ylhäältä sanellut. ■

VÄITÖS: TOWARDS THRIVING OR DRAINING? PSYCHOSOCIAL WELL-BEING IMPLICATIONS OF SOCIAL MEDIA USE AT WORK. TAMPEREEN YLIOPISTO 2022.

Julkinen kritiikki kuormittaa



Mitä työsomessa saa ja kannattaa, ja mitä siellä ei saa eikä kannata tehdä? Vastauksia näihin kysymyksiin saa muun muassa työmarkkinajärjestöjen hallinnoiman Työturvallisuuskeskuksen sivuilta.

Yhä useammalla päiväkodilla ja hoivakodilla on omat sosiaalisen median kanavansa, joita myös hoitajat päivittävät. Jos työtehtäviin kuuluu aktiivinen kirjoittelu somessa, on tärkeää sopia siihen käytettävästä työajasta, periaatteista ja huolehtia haitallisen kuormittumisen ennaltaehkäisystä. Somen työkäyttöön tulee myös saada tarvittaessa koulutusta.

Kun suuttunut omainen kirjoittaa hoivakodin Facebook-seinälle kirosanojen maustamat terveiset hoitajille, hän tuskin tulee ajatelleeksi, että sosiaaliseen mediaan liittyvät kielteiset puolet ovat myös työsuojelellinen asia. Some tekee niin aiheellisesta kuin aiheettomastakin kritiikistä entistä julkisempaa, ja se kuormittaa kritiikin kohteeksi joutunutta. Jos työpaikka on sosiaalisessa mediassa, kannattaa silloin sopia myös yhteiset periaatteet ja käytännöt siitä, miten somessa koettuun epäasialliseen kohteluun puututaan. Työturvallisuuskeskus neuvoo, että asiattomat kirjoitukset poistetaan. Sivustolle voi laittaa ilmoituksen, ettei uhkaavaa, häiritsevää tai asiattonta kirjoittelua hyväksytä ja asiattomuuksiin puututaan.

Työpaikoilla esiintyy silloin tällöin näkemyseroja ja ristiriitoja. Ristiriidat pitää selvittää rakentavasti ja mieluiten työpaikalla, ennen kuin ne leviävät sosiaaliseen mediaan. Jos osapuolet eivät saa riitaansa sovituksi, esihenkilöllä on velvollisuus puuttua tilanteeseen.

Vaikka kuinka tunteet kuohuisivat, niin somettaessa kannattaa muistaa, että työpaikan asioiden julkisen kommentointi ei ole ylipäättään suotavaa. Erityisesti täytyy välttää viittauksia tunnistettaviin ihmisiin. Ongelmista tulisi puhua kasvotusten sen ihmisen kanssa, josta ne koskevat. Somessa ei kannata provosoitua ja usein on hyvä miettiä hetki, ennen kuin klikkaa Julkaise-nappia. ■

Säilytä unirytmisi vuorotyössä.

Pidä päivärytmiä kiinni niin hyvin kuin pystyt. Sopeuta unirytmisiä työvuoroihin vain, jos hankalia vuoroja on useampia kuin kolme peräkkäin. Pidä myös ruokailuajat suurin piirtein samoina.



Ennakoi tulevia hankalia vuoroja.

Nouse varhaisaamuvuoroa edeltävänä aamuna tuntia aikaisemmin. Ennen yövuoroja nukku-
maanmenoa kannattaa viivästyä tunnilta tai kahdella.



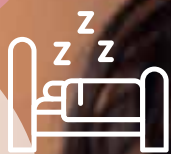
Nuku päiväunia harkitusti.

Ota nokoset ennen ensimmäistä yövuoroa. Viimeisen yövuoron jälkeen nuku päivällä vain sen verran, että unta riittää seuraavaksi yöksi. Älä siis maksa koko univelkaa kerralla.



Ankkuroi uni.

Nuku vuorokaudesta mahdollisimman pitkä jakso, vähintään neljä tuntia, aina samaan aikaan niin usein kuin vain mahdollista. Ankkuriuni auttaa pitämään kiinni säännöllisestä unirytmistä.



Altistu valolle aamuisin.

Hakeudu yövuoron jälkeen aamulla, kotimatalla ja ennen nukkumaanmenoa, päivänvaloon tai kirkkaaseen keinovaloon.



Muista käyttää aikaa rentoutumiseen ennen kuin menet vuoteeseen.

Työvuoron jälkeen ylivirittyneenä nukahtaminen on vaikeaa.



Jatkuvassa jet lagissa

Kun uniaika vuorotyössä lyhenee yövuorojen ja varhaisaamujen aikana ja vastaavasti pitenee vapaapäivien aikana, syntyy olotila, jota kutsutaan sosiaalisesti aikaerorasitukseksi. Tunne on samankaltainen kuin aikavyöhykkeiden ylittämisen johtuvassa jet lagissa: sisäinen kello tikittää eri tahtiin kuin ympäröivä maailma. Sosiaalinen jet lag voi olla myös itseaiheutettua, jos vapaa-ajan menot tai harrastukset kestävät myöhään yöhön tai aamun tunneille ja unirytmisi viivästyy. Unihäiriöksi sitä ei luokitella.

VUOROTYÖUNETTOMUUS VOI JÄÄDÄ PÄÄLLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Jos väsymys ei helpota lomalla, kyse on jostakin muusta kuin vuorotyöunihäiriöstä.

Vuorotyöstä johtuva unettomuus on seurausta normaaliin nukkumisaikaan osuvista työajoista. Yöhön ja aamuyön tunteihin osuvat työvuorot häiritsevät unirytmää. Pitkä valvellaolo puolestaan voimistaa vuorotyöstä johtuvaa väsymystä. Vuorotyöunihäiriöstä puhutaan silloin, kun unettomuutta tai poikkeavaa väsymystä on kestänyt vähintään kolmen kuukauden ajan.

Jos unettomuus ja väsymys johtuvat yksinomaan vuorotyöstä, oireet helpottavat, kun niitä aiheuttavat työvuorot jäävät pois.

Joskus erilaiset unettomuutta aiheuttavat ja ylläpitävät syyt voivat esiintyä samanaikaisesti, eikä niitä ole helppo erottaa toisistaan, sanoo uneen ja unettomuuden hoitoon erikoistunut psykologi, psykoterapeutti ja tutkija **Heli Järnefelt**.

– Jos unettomuus ja väsymys eivät korjaannut lomalla, kyse on muusta kuin vuorotyöunihäiriöstä, esimerkiksi toiminnallisesta unettomuudesta tai riittämättömästä unesta, jotka voivat osaltaan kehittyä vuorotyön yhteydessä. Silloin pelkkä yötöiden tai muiden haitallisten työvuorojen välttäminen ei riitä.

Vuorotyöstä johtuva epäsäännöllinen uni- ja elämän rytmi ovat omiaan

ruokkimaan toiminnallista unettomuutta. Nukahtaminen ja nukkuminen voivat aiheuttaa suorituspainetta, jotka siirtyvät myös vapaapäiviin.

– Aletaan jännittää nukkumista ja murehditaan mitä siitä seuraa, jos uni ei tule. Haitalliset uniassosiaatiot muuttavat unta vähitellen epäsäännölliseksi ja nukkumisen hallinta häviää.

TYÖ JOUSTAA

Arvioiden mukaan vuorotyöunihäiriöstä kärsii joka kymmenes tai jopa joka viides vuorotyötä tekevä ihminen. Tutkimukset antavat vaihtelevia osuuksia unihäiriöistä kärsivien määrästä, sillä vuorotyössä tapahtuu valikoitumista.

– Aika moni pystyy sopeutumaan vuorotyöhön. Ne, joille vuorotyö ei sovi, jättäytyvät yleensä siitä pois, jos se vain on mahdollista. Erilaisia prosentteja tulee myös riippuen siitä, millaista vuorotyötä tutkitaan. Jos työ vaatii paljon yöllä tehtävää työtä, unihäiriöistä kärsi-

viä on enemmän kuin jos yövuoroja on harvakseltaan.

Aikaisemmin ajateltiin useammin, että vuorotyössä työntekijä joustaa ja ainoa keino parantua vuorotyöunettomuudesta on jättäytyä pois vuorotyöstä. Nykyisin Järnefeltin mukaan vuorosuunnittelussa huomioidaan parem-

Unihäiriöt heikentävät työturvallisuutta

Jos unihäiriön oireita on useampana päivänä viikossa, ne ovat jatkuneet pidemmän aikaa eivätkä itsehoitokeinot enää riitä, ota asia puheeksi esimerkiksi työterveyshuollossa. Mitä enemmän tarkkaavaisuutta työsi vaatii, sitä nopeammin ongelmat on syytä nostaa esiin. Joskus työvuoroihin vaikuttaminen voi onnistua esihenkilön kanssa neuvottelemalla.

min, millaiset vuorot työntekijöille sopivat.

– Esimerkiksi aikaiset vuorot rasittavat iltatyypistä ihmistä, jolloin voidaan sopia, että hän ei tee niitä ollenkaan tai vain hyvin vähän.

Työelämän joustoista huolimatta vuorotyötä tekevä joutuu näkemään enemmän vaivaa saadakseen riittävästi unta ja palautuakseen työstä. Säännöllisten elämäntapojen merkitys korostuu. Esimerkiksi ruokailuajat kannattaa pitää suunnilleen samoina, vaikka uniajat vaihtelevat. Se auttaa elimistöä palautumaan takaisin päivärytmiin.

Itselle otollisin tapa palautua yövuorosta löytyy vain kokeilemalla.

– Toisille sopii yövuoron jälkeen lähes normaalin yönunen mittaiset unet, toiset nukkuvat vain pari tuntia aamulla ja iltapäivällä pidemmät unet. ■

AIKA MONI PYSTYY SOPEUTUMAAN VUOROTYÖHÖN.

LÄHDE KEIKALLE!

Tee töitä silloin kun haluat

Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen tai opiskelija, Sarastia Rekryn kautta pääset keikkalaiseksi sujuvasti ja nopeasti. Kesäajan keikat ovat jo varattavissa.

Vapaus ja mahdollisuus tehdä tavoitteista totta.

Keikkaillen järjestelet elämäsi haluamallasi tavalla. Voit työskennellä sujuvasti oman elämäsi ehdoilla. Sarastia Rekryn kautta keikkailee niin ammattilaisia, opiskelijoita kuin eläkeläisiä.

Turvallinen työnantaja.

Sarastia Rekryn kautta keikkailu on mukavaa ja turvallista. Huolehdimme täsmällisesti työnantajavelvoitteista, loma-korvauksista ja eläkkeen kertymisestä, työehtosopimuksen mukaisesti.

Töihin todella nopeasti.

Keikkoja on runsaasti tarjolla työtarjoittimella ja niihin voi kiinnittyä todella nopeasti, jopa sekunneissa. Hakuvahtitoiminnolla saat näppärästi koosteen haluamistasi keikoista sähköpostiisi kerran vuorokaudessa. Sinä päätät, mitä valitset.



sarastia
REKRY



Palkka joka perjantai.

Keikkaileville tuntipalkkaisille (1–12 pv.) työntekijöillemme maksamme palkan joka perjantai! Esimerkiksi tällä viikolla tehdyistä työtunneista maksetaan palkka seuraavan viikon perjantaina.

Tutustu meihin verkkosivuillamme ja somessa!



@sarastiarekry
www.sarastiarekry.fi

Superilainen, vastaa työperäistä maahanmuuttoa koskevaan kyselyyn!

SuPerin työperäistä maahanmuuttoa koskeva kysely lähetetään kaikille suomenkielisille jäsenille 30.1. jäsenrekisterissä olevaan sähköpostiosoitteeseen.

Kyselyn tarkoituksena on seurata työperäistä maahanmuuttoa ja sen vaikutuksia jäsenten työhön. Saatavia tuloksia käytetään SuPerin edunvalvonnassa ja vaikuttamistyössä. Vastaava kysely toteutettiin viimeksi marraskuussa 2021.

Vastaaminen vie aikaa noin 10–15 minuuttia.
Vastaathan kyselyyn 19.2. mennessä.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan 10 kpl 50 euron S-ryhmän lahjakortteja. Jos haluat osallistua arvontaan, seuraa kyselyn lopussa olevia ohjeita.



TUU SIE KESÄTÖIHIN! Sinnuu myö etittäään!



SIUN
SOTE

Hoitotyöntekijöiden kesätyöhaku
Hae osoitteessa www.siunsote.fi/kesatyt



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN HUOLTOKIRJA



LÄÄKEHOITO



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta

www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut

KOHTUUS KAIKESSA – JA ERITYISESTI JOUSTAVUUDESSA

Olen vastuunkantaja, liian kiltti. Suoritan.” Näin moni uupumuksen kokenut kuvaa itseään vastaanotollani. Hän kertoo olevansa se, joka huolehtii, hoitaa, myöntyy ja joustaa.

Tilanteet ovat tietysti yksilöllisiä ja uupumuksen taustatekijät moninaisia. Jokainen joustava ei uuvu, eivätkä kaikki uupumuksen kokeneet ole erityisen joustavia. Kuulen kuitenkin toistuvasti tarinan siitä, miten joustavuus on ensin toiminut, mutta lopulta vienyt jaksamisen.

Joustavuus, kiltteys ja vastuunkanto ovat hyveitä, joita ilman nykyajan työelämässä on vaikea pärjätä. Niistä on selkeä hyöty ja niitä arvostetaan. Mutta se, mitä työelämässä arvostetaan, voi sisältää uupumuksen siemenen. Se siemen kasvaa, jos ympäristö ruokkii sitä.

Lisätöiden vastaanottamiseen, työvuoron venyttämiseen tai sähköposteihin vastaamiseen lomalta suhtaudutaan tyypillisesti vähintäänkin sallivasti, usein tyytyväisenä, joskus jopa ihaillen. Kiitokset ja kehut ovat myönteinen seuraus, joka kannustaa joustamaan jatkossakin. Joustamisesta muodostuu helposti tapa.

Jokainen työelämän jousto on kuitenkin jostain muusta pois, ja toistuvien myönnitysten vanavedessä elämänlaatu ja jaksaminen kärsivät. Erityisesti jos kiire, vajaat resurssit, määrä- ja laatupaineet tai jatkuvat muutokset ovat työn arkea, joustavuutta täytyy annostella harkiten ja suunnata se tar-

koin. Vaikka välillä voi antaa parhaansa, vastapainoksi joskus on höllättävä.

On asioita, jotka todellakin on tehtävä hyvin. Mutta on myös asioita, jotka voi jättää tekemättä tai jotka voi tehdä pienemmällä panoksella. Hyvinvoinnille suotuisa, terve joustavuus on kykyä erottaa nämä ja valita, mihin rajalliset voimavaransa suuntaa. Terve joustavuus ei palvele muiden miellyttämistä tai sisältä kumpuavaa suorittamisen tarvetta, vaan hyvinvointia ja hyvää elämää. Joustoa ei tehdä silloin jaksamisen kustannuksella, vaan sitä vaaliin. Joustavuudelle asetetaan siis rajat.

Rajoja joustavuudelle tarvitaan myös ulkopuolelta. Jos minulta kysytään, niin aivan liian harvoin annetaan suora käsky sulkea työpuhelin ja -sähköposti työajan ulkopuolella tai kielletään venyttämästä työpäivää. Nimitäin tunnollinen puurtaja tai työstä irtautumista kaipaava suorittaja tarvitsisi juuri sitä: määräyksen tai ainakin paheksuntaa, jos työt valtaavat elämää.

Joustavuus on esimerkki siitä, miten myönteinen kääntyy kielteiseksi, jos sitä on liikaa. Joustavuus on vahvuus vain, jos sitä osaa annostella kohdallaan. Vanha viisaus toteaa kohtuus kaikessa – muistetaan tämä myös työelämän joustavuudessa. ■



”JOKAINEN TYÖELÄMÄN JOUSTO
ON JOSTAKIN MUUSTA POIS.”



TIESITKÖ?

Flunssa heikentää kestävyyskuntoa jopa **25 prosenttia**, jos vuodelepo kestää viikon.

UKK-INSTITUUTTI



Sokerikoukku on mielessä

Makea himottaa monia varsinkin kylminä ja pimeinä talvikuukausina, mutta voiko sokerista oikeasti tulla riippuvaiseksi?

Sokeri ei tieteen näkökulmasta aiheuta samanlaista fysiologista riippuvuutta kuin tupakka, alkoholi tai huumeet. Syömiseen voi kuitenkin kehittyä monimutkainen suhde, joka tuntuu ihan riippuvuudelta. Se johtuu siitä, että makeat herkut saavat usein mielessämme ison palkintoarvon, ja hyvää on lupa syödä vain harvoin ja tietyissä tilanteissa. Jos ruokia jakaa mielessään sallittuihin ja kiellettyihin, ne kielletyt pyörivät päässä ihan erityisen paljon.

– Monet toki pystyvät olemaan ilman sokeria, mutta yleensä toimivampaa olisi käsitellä suhdettaan syömiseen ja pyrkiä kohtuuteen. Kohtuuteen pääsee syömällä säännöllisesti, riittävästi ja laadukkaasti eli proteiinia, täysjyväpitoisia hiilihydraatteja, paljon värikkäitä kasviksia ja pehmeää rasvaa. Ei pidä niukistella, vaan uskaltaa syödä itsensä kylläiseksi, mikä ei tarkoita samaa kuin ähkyyn asti syöminen, ravitsemusterapeutti **Tarja Himberg** sanoo.

Himbergin mukaan herkkuja voi syödä kohtuudella vaikka joka päivä. Pari palaa suklaata tai makea jälkkäriä voivat hyvin olla osa terveellistä ruokavaliota.

TERVEYSTALO

D-vitamiini suojaa ihosyövältä

Säännöllisesti D-vitamiinivalmistetta popsivilla on uuden tutkimuksen mukaan vähemmän melanoomatapauksia kuin heillä, jotka eivät käytä D-vitamiinia. Myös lääkärin tekemän riskiarvion mukaan D-vitamiinia säännöllisesti käyttävillä on merkittävästi pienempi riski sairastua ihosyöpään.

Itä-Suomen yliopiston ja Kuopion yliopistollisen sairaalan tekemään tutkimukseen osallistui lähes 500 ihmistä, joilla oli todettu kohonnut riski sairastua ihosyöpään.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



Lihavuusleikkauksesta apua lirahteluun

Yskittää, naurattaa, muutama hyppyaskel jumpassa... ja housut kastuvat! Virtsankarkailu yleistyy iän myötä, mutta naisilla se voi olla tuttu juttu myös nuorempaana. Raskaus, synnytys ja diabetes altistavat pissan lirahtelulle, mutta yleisin syy on ylipaino, ja etenkin runsas ylipaino.

Huomattava osa virtsankarkailusta kärsivistä, reilusti ylipainoisista ihmisistä saa ikävään vaivaan avun lihavuusleikkauksesta. Tutkimuksessa seurattiin 1200 lihavuusleikkauksessa ollutta miestä ja naista. Ennen leikkausta 52 prosenttia naisista kärsi virtsankarkailusta vähintään viikoittain, mutta seitsemän vuotta myöhemmin enää 30 prosenttia oireili. Miehistä 25 prosentilla oli virtsankarkailua ennen leikkausta ja seitsemän vuotta myöhemmin vain 15 prosentilla. Sitä, kuinka paljon lihavuusleikkauksen paino putosi seitsemän vuoden aikana, ei kerrottu.

UUTISPALVELU DUODECIM

5 syytä rakastaa NUKKUMISTA

1. Uni ja syvä lepo lataavat kehon ja mielen voimavarat. Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtoo aivoissa soluja, ja voidaan sanoa, että uni puhdistaa aivot. Elimistö palautuu rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu. Aikui-
nen tarvitsee 7–9 tuntia unta joka yö, ja myös unen laadulla on merkitystä.

2. Uni on muistamisen ja oppimisen edellytys. Hyvä uni lisää myös luovuutta. Unen aikana tieto jäsentyy aivoissa ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi ja opitut asiat tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin. Tutkimusten mukaan uni parantaa erityisesti vaikeiden

ongelmien ratkaisukykyä. Nukkuessa mieli käsittelee sellaisia tunteita, jotka usein päivän askareissa jäävät vaille huomiota.

3. Syvän unen aikana verenpaine laskee. Unenpuute voi siis vauhdittaa verenpainetaudin syntyä, ja liian korkean verenpaineen tiedetään olevan aivoverenkiertohäiriöiden suurin riskitekijä.

4. Nukkuminen on hyvä keino pitää paino hallinnassa. Väsyneen ihmisen ruokahalun säätely ei toimi normaalisti, vaan mieli tekee erityisesti rasvaista ja hiilaripitoista ruokaa. Väsyneenä harva jaksaa myöskään lähteä liikkumaan.

5. Ulkonäköäkään ei pidä unohtaa. Yliopisto-opiskelijoilla tehdyssä tutkimuksessa hyvät yöunet nukkuneet ihmiset arvioitiin valokuviissa viehättävämmiksi ja terveemmiksi kuin heidät, jotka olivat valvoneet edellisen yön. Kauneusunet ennen tärkeää tapaamista siis kannattavat.

MIELI.FI, THL, AIVOLIITTO



”Jos tavarasta ei ole hyötyä, siitä on haittaa.”

AMMATTIJÄRJESTÄJÄ
LAURA HOLMSTRÖM
INSTAGRAMISSA
@LAURA_HOLMSTROM_



Pumppu on turvassa Kivijärvellä

Suomen sydänturvallisin kunta on Kivijärvi, toisena tulee Isojoki ja pronssisijalle pääsi Kustavi.

Sydänliiton mukaan sydänturvallisuus muodostuu ihmisten elvytysosaamisesta sekä sydäniskureiden eli defibrilaattorien määrästä ja sijoittelusta. Oman kotikuntansa sydänturvallisuustilanteen voi tarkistaa osoitteessa Sydänturvallisuus.fi.

Yli 300 kunnan vertailussa perää pitävät ne 12 kuntaa, joihin ei ole rekisteröity yhtäkään defibrilaattoria.

SYDÄNLIITTO



”Olen empaattinen, mutten kovin herkkä. Sitä piirrettä tarvitsen työssäni. Näen joka viikko, millaisissa veloisissa ihmisiä on, ja sotkuisia kämppiä, joissa asuu myös lapsia. En voi jäädä jumiin niihin tarinoihin.”

SOMESTA TUTTU SIIVOOJA
AURI KANANEN

EEVA 20.1.2023

Vertailu

Suomalaisten naisten yleisin kengänkoko on

39

Miesten yleisin koko on

43

Suomalaisten jalat ovat kasvaneet viime vuosien aikana samassa tahdissa kuin väestön keskipituuskin.



SIEVI



SUPERIN JÄSENTEN KIILA-KUNTOUTUS

Kurssinumero 88658

Kenelle?

Sinulle, jolla on työhön tai terveyteen liittyviä haasteita, jotka vaikeuttavat työn tekemistä. Haasteet voivat tuntua henkisen tai fyysisen kuormittuneisuuden kokemuksena tai kuormituksesta aiheutuvinä työkykyä heikentävinä terveysongelmina.

Tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn parantuminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen.

Kuntoutuksen rakenne

Henkilökohtainen päivä Taukokankaalla Oulaisissa 2.–26.5.2023 välisenä aikana, jolloin lääkärin, fysioterapeutin ja työelämän asiantuntijan tapaaminen. Työryhmän jäsenen käynti/etäyhteys työpaikalle 2.–26.5.2023 välisenä aikana.

1. ryhmäjakso

29.5.–1.6.2023 (4 vrk)

2. ryhmäjakso

2.–6.10.2023 (5 vrk)

3. ryhmäjakso

20.–23.5.2024 (4 vrk)

Lisäksi yksilölliset valmennuskäynnit ryhmäjaksojen välillä sekä kuntoutuksen päätöskeskustelu. Ryhmäkoko on 8 henkilöä.

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

Hakeminen

Täytä Kelan **KU 101** ja **KU 200** lomakkeet. Liitteeksi tarvitaan lääkärin **B-lausunto** omasta työterveyshuollosta/ perusterveydenhuollosta. Hakemukset liitteineen toimitetaan Kelaan 31.3.2023 mennessä.

Lisätietoja

Päivi Kettukangas
p. 044 479 4769
paivi.kettukangas@taukokangas.fi

Taukokangas Kuntoutus Oy
Reservikomppaniankatu 11
86300 Oulainen
www.taukokangas.fi

Mikä flimmeri?

- Eteisvärinä eli flimmeri on yleisin sydämen rytmihäiriö. Hoitamattomana se altistaa aivoinfarktille, mutta tutkimusten mukaan jopa kaksi kolmasosaa eteisvärinän aiheuttamista aivoinfarkteista voitaisiin estää verenohennuslääkityksellä.
- Eteisvärinä lisääntyy ikääntymisen myötä. Jopa puolella potilaista se ei aiheuta oireita, ja piilevän eteisvärinän löytämiseksi Euroopan kardiologiyhdistys suosittelee yli 75-vuotiaiden sydämen rytmin systemaattista seurantaa.

FLIMMERI ALTISTAA AIVOINFARKTILLE

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA HEART2SAVE

Kotihoidon hoitajat löysivät kolmelta prosentilta asiakkaistaan piilevän eteisvärinän.

Tampereella on testattu uutta tapaa seuloa kotisairaanhoidon asiakkailta sydämen rytmihäiriöitä. Kotihoidon hoitajat tekivät mittauksen tavallisen käyntinsä ohessa pienellä, hoitajan työlaukuun mahduttavalla EKG-mittalaitteella joko asiakkaan rintakehän tai kainalon alta. Mittaaminen kestää vain minuutteja, ja tulokset näkyvät heti hoitajan työpuhelimien sovelluksella. Tekoäly tunnistaa poikkeavan sydämen rytmin, jolloin hoitaja pyytää lääkäriltä hoito-ohjeen. Lääkäri varmistaa diagnoosin

sin lähetetystä sydänfilmistä ja määrää jatkohoidon.

HOITAJIEN KOKEMUKSET MYÖNTEISIÄ

Uuden mittauslaitteen käyttöön perehdyttiin 34 lähihoitajaa ja 17 sairaanhoitajaa. Tavoitteena oli selvittää toimintamallin sujuvuus, uuden teknologian käytettävyyden ja arvioida kotona otettavan EKG:n kustannusvaikutavuutta.

Puolen vuoden kokeilun tulokset olivat myönteisiä. Kotihoidon hoitajat pitivät systeemiä toimivana, mittaami-

nen oli heidän mielestään pääosin sujuvaa ja teknologia toimi luotettavasti. Hoitajat tekivät yhteensä 1215 rytmin seulontaa 223 kotihoidon asiakkaalle.

Ikäihmiset itse tai heidän omaisensa taas kokivat sydämen rytmin seulonnan tärkeäksi ja turvallisuuden tunnetta lisääväksi.

Kolmelta prosentilta asiakkaista löytyi piilevä eteisvärinä. Kotihoidon lääkärin suunnittelivat heille jatkohoidon, ja yhdelle prosentille aloitettiin aivoinfarktia estävä verenohennushoito.

Kokeilun perusteella seulonta voi tuoda myös kustannussäästöjä, sillä yhden aivoinfarktin ensimmäisen vuoden kustannukset Suomessa ovat 21 000 euroa ja loppuelämän yli 80 000. Kokeilujakson aikana seulonnan kustannukset taas olivat 563 euroa yhtä löydettyä eteisvärinää kohti.

Sydämen eteisvärinän seulonnan laajentamisen mahdollisuuksia selvittellään parhaillaan Pirkanmaan hyvinvointialueella. Kokeilun käytännön toteutuksesta vastasi Tampereen kotihoito-neljällä lähipalvelualueella yritys yhteistyökumppaninaan Heart2Save Oy. ■

VULVODYNIA AIHEUTTAA JATKUVAA KIPUA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Vulvan alueen krooninen kipu vaikuttaa naisen seksi-, työ- ja perhe-elämään. Vulvodyniaan on tarjolla moniammatillista hoitoa, joka tutkitusti auttaa.

Kun naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Anu Aallon** vastaanotolle saapuu vulvodyniaa sairastava potilas, huoneeseen astuu yleensä alle 35-vuotias lapseton nainen. Vulvodyniassa kipu tuntuu yleensä emättimen ympäristössä, ja se häiritsee arkea ja seksielämää.

– Nykyään naiset hakeutuvat vastaanotolle melko nopeasti kivun alkamisesta. Sukupolvien välillä on tapahtunut muutos, sillä aikaisemmin avun hakemisessa on saattanut mennä pitkäänkin, Aalto toteaa.

HOITAMINEN VAATII AIKAA

Usein potilaat ovat jo tehneet taustatutkimusta ennen lääkärin tapaamista ja tietävät, ettei vulvodyniaan ole tarjolla ihmelääkettä. Krooninen vulvan alueen kipu voi kulkea mukana loppuelämän.

– Kerron vastaanotolla potilaille rehellisesti, että tarjolla olevilla hoidoilla kaikkea kipua ei välttämättä tulla saamaan pois. Tavoitteena on kuitenkin saada kipu helpottamaan niin, että esimerkiksi seksielämä ja yhdynät olisivat jälleen mahdollisia, jos nainen niin toivoo. Lisäksi tavoitteena voi olla myös se, että kipu häiritäisi mahdollisimman vähän normaalia elämää.

Yhdysvaltalaisutkimuksen mukaan vulvodynia vaikuttaa paljon nais-

ten työelämään, sillä kiputilat saattavat vaikeuttaa esimerkiksi työn hakemista ja aiheuttavat sairauspoissaoloja töistä.

– Sairauden vaikutukset ovat hyvin laajat. Vulvodynia vaikuttaa naisen mielialaan ja hyvinvointiin, siksi vaikutukset voivat näkyä myös parisuhteen ja perheen tasolla. Sairaus voikin koskettaa useampaa ihmistä kuin vain sairastavaa.

Koska kiputila on kehittynyt useiden kuukausien ajan, myös sen hoitaminen vaatii aikaa. Hoidot kysyvät potilalta sitoutumista ja kärsivällisyyttä.

– Pahanemisvaiheita saattaa hoidon aikana tulla, mutta kipu voidaan saada hallintaan.

KIPU EI KUULU SEKSIIN

Anu Aalto on julkaissut kolme vuotta sitten väitöskirjan vulvodynian hoidosta ja sairauden vaikutuksesta naisen elämänlaatuun. Häntä kiehtoi se, kuinka vähän sairaudesta tiedettiin.

– Vulvodyniaan sopivia sairauden kuvauksia on kirjoitettu jo aivan ajankalossamme alussa.

Naiset ovat jo kaksituhatta vuotta sitten kokeneet vulvan alueella polttavaa kivun tunnetta, jolle ei ole löydetty selitystä. Pitkästä historiastaan huolimatta sairautta on alettu tutkia aktiivisesti vasta viitisenkymmentä vuotta sitten, se on lyhyt aika. ►

Mikä vulvodynia?

- Vulvodynia on ulkosynnyntien krooninen kiputila, joka on jatkunut yli kolme kuukautta.
- Sairaus on melko yleinen. Suomessa noin 7–12 prosenttia naisista sairastaa vulvodyniaa.
- Sairautta hoidetaan esimerkiksi lääkevoiteilla, puudutteilla ja särkylääkkeillä, mutta myös fysioterapialla, seksuaaliterapialla ja neuvonnalla. Harvinaisissa tapauksissa kipualueelle voidaan tehdä leikkaus.
- Usein kipu vaihtelee. Vulvan alueen kipu saattaa kadota kokonaan ja palata sitten taas vuosien jälkeen taakaisin.
- Parhaat hoitotulokset on saatu erilaisia hoitomuotoja yhdistelemällä.

**VULVODYNIA
VAIKUTTAA
MIELIALAAN JA
PARISUHTEESEEN.**



Kahdenlaista kipua

1) Paikallinen vulvodynia eli vestibulodynia tarkoittaa kosketuksen provosoimaa kiputilaa.

- Yleinen nuorilla.
- Kipu emättimen suulla.
- Kipukokemus on usein voimakain yhdynnässä.
- Laukaisevana tekijänä saattaa olla esimerkiksi varhain aloitettu tai pitkään jatkunut yhdistelmäehkäisyn käyttö, toistuvat tulehdukset, jännittyneet lantionpohjanlihaksen tai traumaattinen kokemus.

2) Yleistynyt eli neuropaattinen vulvodynia

- Vulvodynian harvinaisempi muoto.
- Kipu on hermoperäistä ja laajemmalla alueella.
- Yleistynyttä vulvodyniaa sairastavat ovat iältään usein yli 40-vuotiaita.

LÄHDE: GYNEKOLOGINEN
POTILASJÄRJESTÖ KORENTO RY

– Pitkään ajateltiin, että naisten elämään kuuluu kipu ja että seksin kuuluukin sattua naista. Kivuista kertovia naisia saatettiin leimata hysteerisiksi. Tutkittua tietoa naisille kipua aiheuttavista sairauksista on nykyäänkin tarjolla suhteellisen vähän verrattuna moneen muuhun sairauteen, Aalto toteaa.

KULKEEKO SAIRAUSSUVUSSA?

Vulvodynian aiheuttajia näyttäisi olevan monenlaisia. Esimerkiksi hormonaalinen ehkäisy, leikkaukset, voimakkaat jännitystilat lantion alueella ja synnytykset, joissa väliliha on esimerkiksi repeytynyt, voivat altistaa kiputilalle.

– Myös esimerkiksi hiiva- tai virtsatientulehdus sekä bakteerivaginoosi voivat aiheuttaa kroonisen kiputilan.

Aalto kertoo, että vulvodynialle on löydetty geneettisesti altistavia tekijöi-



tä. Vaikka asiaa ei ole tutkittu, on mahdollista, että alttius vulvodynialle on periytyvää.

– Sairaudelle altistavat geenit pystytään nyt tunnistamaan. Lisäksi saimme alustavaa tutkimusnäyttöä siitä, että vulvodyniaa sairastavien naisten mikrobiomi eroaisi terveiden naisten vulvan mikrobiomista. Tulokset ovat kuitenkin niin alustavia, että saamme aiheesta lisää varmuutta kenties vasta tulevilla vuosikymmenellä.

TAMPONIA VOI KÄYTTÄÄ

Vastaanotolla Aalto pitää huolen siitä, että vulvodyniaa sairastava potilas ymmärtää, kuinka yleinen sairaus on kyseessä.

– Lähes joka kymmenes nainen kärsii vulvan alueen kiputiloista jossakin vaiheessa elämäänsä. Kyseessä on tavallinen sairaus, jota ei kannata vähätellä.

Sisätutkimuksia tehdessä Aalto huolehtii, että potilas tuntee olevansa turvassa ja hallitsee tilanteen.

– Lääkärin tulee huolehtia, ettei potilas koe lisää kipua.

Gynekologin tekeviä sisätutkimuksia ja sellaisia arjen tilanteita kuin esimerkiksi tamponin käyttöä varten Aalto suosittelee erilaisten venytysten ja lääkevoiteiden yhdistelmää.

Minkälainen ehkäisy sopii vulvodyniaa sairastavalle?

Hormonaalisista syistä aiheutunut vulvodynia voi alkaa e-pillerien käytön aikana. Tyypillisesti yhdistelmähormoniehkäisy laitetetaan vulvodyniadiagnoosin jälkeen tauolle. Ilman varmaa ehkäisymuotoa ei kuitenkaan tarvitse jäädä. Mikäli kivut hormonien tauottamisella helpottuvat, suositellaan ehkäisyksi kuparikierukkaa tai matalahormonista kierukkaa. Joskus vulvodyniaa sairastavalle sopivat myös keltarauhashormonipillerit tai yhdistelmäpillerit, joissa on enemmän estrogeeniä.

– Hoidot suunnitellaan potilaalle yksilöllisesti ja ne saattavat sisältää sekä lääkehoitoja että fysioterapiaa ja seksuaaliterapiaa.

LEIKKAUS ON VIIMEINEN VAIHTOEHTO

Aallon tutkimuksessa kävi ilmi, että naiset saivat eniten apua moniammatillisesta hoidosta. Kipua lievittävien geelien, voiteiden, suun kautta otettavien kipukynnystä nostavien lääkkeiden ja kortisoni-injektoiden lisäksi potilaille tarjotaan fysioterapiaa, keskustelua ja seksuaaliterapiaa.

– Uskon, ja siitä on myös tutkittua tietoa, että vertaistuellalla ja ryhmätyöskentelyllä voisi olla positiivisia vaikutuksia sairastuneiden elämään.

Viimeisenä vaihtoehtona kiputiloihin on leikkaus, jossa vulvan alueen kipeät alueet poistetaan. Leikkaus voi tuoda nopean avun kipuun.

– Tutkimuksessamme selvisi kuitenkin, että kolmen vuoden jälkeen moniammatillista hoitoa saaneiden ja leikkauksessa käyneiden potilaiden elämäntilanne oli sama. Leikkaus on myös aina riski, voi tulla tulehduksia tai komplikaatioita. Ja on mahdollista, että leikkauksesta huolimatta kivut palaavat.

Aalto toteaa, että vulvodyniaa sairastaville naisille on tarjolla paljon toivoa.

– Suurimmalla osalla kipu helpottaa ja se saadaan hallintaan, tavalla tai toisella, ajan kanssa. ■

**HEI KUULE,
KUN NÄMÄ AJAT
OVAT NYT
TÄLLAISIA,
NIIN...**

**...VOIT TEHDÄ
TÖITÄ JUST SEN
VERRAN KUIN
HALUAT.**

PITKÄ VUORO TOI TYÖRAUHAA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Kun lähihoitaja Tanja Leivon työvuorot pitenivät, aamuvuorojen jälkeinen väsymys hävisi. Uudet ja luovat ratkaisut ovat sote-alalla tarpeen, sillä kilpailu työntekijöistä on kovaa.

Miltä kuulostaisi, jos työssä tarvitsisi käydä vain kolmena päivänä viikossa ja palkka pysyisi silti ennallaan? Kun Rinnekodin helsinkiläisessä asumisyksikössä Joutsenvirrassa ehdotettiin uudenlaista työvuorojakoa, työntekijät ottivat sen ilolla vastaan.

– Kun tätä ehdotettiin meille, totesin, että vihdoin. Tästä me olemme puhuneet jo vuosia, kertoo palveluyksikön johtaja **Piritta Rapakko**.

Esihenkilötyön lisäksi Piritta tekee jonkin verran asiakastyötä. Hän kehuu vuolaasti kokeilua, jossa suurin osa asumisyksikön ohjaajista tekee pääosin 12-tuntisia työpäiviä. Kokonaistyöaika säilyy ennallaan. Keskimäärin työpäiviä on viikossa kolme ja vapaapäiviä neljä.

Myös lähihoitaja **Tanja Leivo** on tyytyväinen. Kun vapaapäiviä on enemmän peräkkäin, töistä ehtii palautua ja irrottautua aivan eri tavalla kuin yhden tai kahden vapaapäivän aikana.

– Olen huomannut, että olen usein virkeämpi kahdentoista tunnin työpäivän jälkeen. Vaikka työt alkavat aamulla samaan aikaan, ennen jouduin lepäämään kotona aamuvuoron jälkeen, että jaksoin loppupäivän.

Suurin osa Joutsenvirran asiakkaita ei kommunikoi puhumalla, joten suora palautetta heidän kokemuksistaan on vain vähän. Tanja arvelee kuitenkin, että monille tuo rauhaa, kun sama työntekijä on läsnä päivän toimis-
sa aamusta iltaan. Omakin tekeminen ►





Kahdentoista tunnin työvuoron aikana ohjaajat ehtivät olla asiakkaiden tukena koko päivän aamutoimista iltaan asti. Se rauhoittaa asiakkaita, eikä työpäivä tunnu yhtä kiireiseltä. Joutsenvirta on nepalilaisen lähihoitajaopiskelijan Monika Gurungin ensimmäinen työpaikka Suomessa.

Tanja Leivo toivoo, että 12 tunnin työvuoroista tulee pysyvä käytäntö, sillä pitkien vapaiden aikana työstä ehtii palautua aiempaa paremmin ja vapaa-ajalla ehtii enemmän.



Asiakkaiden kanssa käytetään puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointimenetelmiä.



Aloite Rinnekodin työaikakokeiluun tuli superilaiselta pääluottamushenkilöltä Jarkko Koivistolta.



"Voihan joku ajatella niinkin, että päivä on pilalla, kun joutuu tulemaan töihin, ja sama tehdä samalla pidempi päivä, kun vastapainoksi saa enemmän vapaata", Piritta Rapakko miettii.

on rennompaa, kun tietää, että on pitkä päivä aikaa tehdä kaikki tarvittava.

– Lyhyemmässä vuorossa voi joidenkin tehtävien kanssa tulla kiire, kun ne on saatava valmiiksi ennen työajan päättymistä.

– Pitkän vuoron jälkeen tulee mietittyä työasioita kotona vähemmän, vaikkapa sellaisia, että unohdin hamstahnatuubin asiakkaan pöydälle, Piritta lisää.

SIIJAISTEN TARVE VÄHENI

Diakonissalaitokseen kuuluvassa Rinnekodissa mietittiin tarkkaan, miten uusi työnjako vaikuttaa yksittäiseen työntekijään ja koko työyhteisöön. Työvuorolistaan merkityt ja ennalta sovitut pitkät työvuorot eivät ole työntekijälle niin kuluttavia kuin arjessa tapahtu-

vat yhtäkkiset tarpeet teettää työntekijällä pitkiä vuoroja, mitä sote-alalla tapahtuu jatkuvasti, Diakonissalaitoksen pääluottamushenkilö **Jarkko Koivisto** toteaa.

– Alalla, jossa tuplavuorot ja ylityöt ovat enemmän sääntö kuin poikkeus, en näe kovin suurena riskinä, että työntekijöillä on halutessaan mahdollisuus vaikuttaa työvuorojen pituuteen ja tehdä ennalta sovitusti pitkiä vuoroja.

Osa työntekijöistä on jopa pyytänyt saada venyttää työpäivää vielä yhdellä tunnilla kolmeentoista. Syy on varsin käytännöllinen: jotta työvuorolistatunnit tulevat täyteen, 12-tuntisten työpäivien lisäksi on tehtävä muutama ylimääräinen tunti.

Alun perin yli jääviä tunteja kaavailtiin yhdeksi lyhyemmäksi työpäiväksi,

jolloin työntekijä voi vaikkapa keskittyä ”paperitöihin, joihin ei koskaan ole riittävästi aikaa”.

Työvuoroissa on joustettu muutoinkin työntekijöiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Tanja Leivo kertoo tehneensä jouluna kahdeksantuntisia päiviä, jotta hän ehti viettää aikaa myös perheen kanssa.

Kokeilu on tähän mennessä osoittanut, että kahdentoista tunnin vuorojärjestelmä vähentää ylityön ja sijaisen palkkaamisen tarvetta, sanoo Jarkko Koivisto.

– Kun listasta jää pois päällekkäinen niin sanottu raportointiaika, resurssia on laskennallisesti enemmän. Yksittäinen poissaolo ei välttämättä enää tarkoita, että tilalle on otettava sijainen. Toisaalta yksikön sisäistä tiedonkulkua on jouduttu kehittämään ja keksimään



Kokeilusta pysyvään käytäntöön?

- Kolmessa Rinneketien kehitysvammaisten palveluasumisen yksikössä on käynnissä työaikakokeilu, jossa suurin osa työntekijöistä alkoi tehdä tavanomaisten työvuorojen sijaan 12-tuntisia työvuoroja. Pitkiä työvuoroja tekevillä on vähemmän työpäiviä ja enemmän vapaapäiviä. Viikossa työpäiviä on keskimäärin kolme ja vapaapäiviä neljä.

- Säännöllisiä 12 tunnin työvuoroja tehdään monilla muilla aloilla, mutta sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla ne ovat harvinaisempia. Paikallisesti sopimalla ne ovat kuitenkin mahdollisia.

- Ehdotus työaikakokeiluun tuli Diakonissalaitoksen superilaiselta pääluottamushenkilöltä Jarkko Koivistolta. Mallia hän on ottanut poliisin valvonta- ja hälytystyöstä.

- Kokeilu jatkuu kevään ajan. Kokeiluun osallistuvista yksiköistä kerätään palautetta, jonka pohjalta Diakonissalaitos päättää myöhemmin 12 tunnin työpäivien mahdollisesta vakiintumisesta tai laajemmasta käyttöönotosta. Tähänastiset tulokset ovat henkilöstöasiantuntija Tero Kaartisen mukaan lupaavia. Myönteistä palautetta ovat antaneet sekä työntekijät että asiakkaat.

Äskettäin lähihoitajaksi valmistunut Emilia Morin ei vielä itse ole ehtinyt kokeilla pitkiä työvuoroja, mutta aikoo tehdä niitä sopivan hetken tullen. "Eri mittaiset työvuorot on meille kaikille hyvä juttu, jokaiselle löytyy sopiva työn tekemisen tapa."

uusia tapoja, jolla tieto kulkee työvuorojen vaihtuessa.

TUTKIMUSNÄYTTÖ PUUTTUU

Kahdentoista tunnin työpäiviä on monilla aloilla tehty vuosikausia ja niiden vaikutusta työntekijöiden hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen on myös tutkittu. Työterveyslaitoksen muuttaman vuoden takaisessa selvityksessä todettiin, että teollisuudessa 12 tunnin vuorot olivat toimivin ja terveellisin malli. 12-tuntisia vuoroja tekevät työntekijät olivat myös tilanteeseensa huomattavasti tyytyväisempiä kuin kahdeksantuntisia työpäiviä tekevät.

Sote-alalla pitkien työvuorojen vaikutuksista ei vastaavanlaista selvitystä ole tehty, eivätkä toiselta alalta saadut tulokset tietenkään ole yksi yhteen vertailukelpoisia. Yleisesti ottaen on näytetty siitä, että motivaatio paranee, kun työntekijä pääsee itse vaikuttamaan omiin työvuoroihinsa. Toisaalta työntekijän itse valitsemat vuorot eivät aina ole hänen terveytensä kannalta parhaat mahdolliset.

Sosiaali- ja terveysalan työssä pitkiä työvuoroja ei myöskään ole tiettävästi aikaisemmin kokeiltu yhtä laajasti

ja järjestelmällisesti kuin Rinnekodeissa. Miksi tähän on ryhdytty vasta nyt? Jarkko Koivisto aloittaa vastauksen syvällä huokaisulla.

– Ala on vahvasti kuntavetoinen, ja julkisella puolella on niin paljon byrokratiaa ja pinttyneitä tapoja, että kun asiat on aina tehty tietyllä tavalla, ei niitä voi lähteä muuttamaan.

Jarkko kertoo ehdottaneensa 12 tunnin työvuorokokeilua aikoinaan jo edelliselle työnantajalleen, mutta ajatus ei tuolloin edennyt eteenpäin. Diakonissalaitoksella tuumasta

tartuttiin toimeen nopeasti. Joutsenvirrassa ja kahdessa muussa Rinnekodein asumisyksikössä on paikottu 12-tuntisia työpäiviä loka-kuusta asti. Edelly-

tys oli, että enemmistö yksiköiden työntekijöistä sitoutuu kokeiluun.

Kaikkiin yksiköihin ja kaikille työntekijöille järjestely ei sovi, korostaa Diakonissalaitoksen henkilöstöasiantuntija **Tero Kaartinen**.

– Ja se on hyvä niin. Ihmisillä on erilaisia elämäntilanteita, ja hyvä työnantaja pystyy reagoimaan muutoksiin. Kun työntekijällä on mahdollisuus valita erilaisista vaihtoehtoista, miten ja milloin työtä tekee, se tukee työssä jaksamista. Se on työnantajalle myös iso rekrytointivaltti. ■

MOTIVAATIO PARANEE, KUN TYÖNTEKIJÄ PÄÄSEE ITSE VAIKUTTAMAAN OMIIN VUOROIHINSA.

"OPPIMISELLE EI OLE YLÄIKÄRAJAA"

TEKSTI MARI FRISK KUVAT JOHANNES WIEHN

Missiemona tunnettu Tarja Pölkki opiskelee nyt lähihoitajaksi. Hän haluaa nostaa esiin tärkeitä, mutta vaiettuja aiheita kuten eläkeläisnaisten päihteidenkäytön ja ikäihmisten seksuaalisuuden.

Tarja Pölkki, 66, on tiettävästi Suomen vanhin lähihoitajaopiskelija, hän aloitti opintonsa viime syksynä koulutuskeskus Salpauksessa.

– En suostu asettumaan isoäitimoodiin, mutta en myöskään yritä olla mikään 150-vuotias **Britney Spears**, Tarja naurahtaa. Opiskelulle ja oppimiselle ei ole yläikärajaa.

Opinnot ovat edenneet rivakasti.

– Syksyllä sain tehtyä maksimimäärän opintopisteitä. Olisin kaivannut enemmän digiopetusta, mutta nyt sekin sujuu. Tarjan opiskelukavereista nuorimmat ovat juuri peruskoulun päättäneitä. Osa koulun käytävillä vastaantulevista nuorista on tuttuja jo ennestään, erityisopettaja-ajoilta.

– Meillä on sanaton sopimus, että emme keskustele menneistä. Koulussa olemme samalla viivalla, opiskelukavereina. Joskus tuntuu, että minulta odotetaan enemmän koska minulla on ikää. On ollut ihana taantua! Koen, että ryhmämme ikäerot ovat rikkaus.

Tarja jäi eläkkeelle lokakuussa 2021 Lahden kaupungilta. Takana on pitkä ura erityisopettajana varhaiskasvatuksessa. Sen lisäksi hän on tehnyt mallin töitä Suomessa ja ulkomailla, ja toiminut seksuaalipedagogina ja -neuvojana muun muassa maahanmuuttajien parissa.

TYÖMÄÄRÄ YLLÄTTI

Tarja hakeutui lähihoitajaopintoihin, koska haluaa saada pohjakoulutuksen terveydenhoitoalalle. Tähtäimessä on geronomin tutkinto, mutta sitä ennen

hän haluaa työskennellä jonkin aikaa lähihoitajana. Ensimmäisen työssäoppimisjakson Tarja suoritti paikallisessa palvelutalossa Saga Salpalinnassa. Työharjoittelussa varmistui, että alavalinta meni nappiin.

– Pääsin näkemään ja kokemaan, mitä työ käytännössä on. Ohjaajani, lähihoitaja **Tiina Niemelä** on huippuammattilainen ja opin häneltä paljon. Oli hyvä, että näytöt pystyi suorittamaan joustavasti sen mukaan, milloin koin olevani valmis, eikä vain ennakolta lukkoon lyötyinä päivinä.

Palvelutalossa

Tarja avusti ilta- ja aamutoimissa, suihkuttamisissa, ruokailuissa ja jakoi lääkkeitä.

– Töiden määrä yllätti! Kun koulussa kysyttiin, kumpi oli kuormittavampaa, aamu- vai iltavuoro, en osannut vastata, koin, ettei niissä ollut eroa.

ELÄKÖITYMINEN KADOTTI RYTMIN

Osaamisalan suhteen Tarjalla on varma visio.

– Haluan syventyä päihde- ja mielenterveystyöhön niin, että keskiössä ovat ikäihmiset.

Hän on keskustellut valinnastaan opettajien ja oppilaanohjaajan kanssa, mutta siihen vaikuttivat vahvasti omat kokemukset eläköitymisestä.

Tarja kertoo monen ihmetelleen ääneen, miksi ihminen, jolla on koh-

tuullisen hyvä eläke, haluaa opiskella ja tehdä töitä.

– Eläköityminen ei sopinut minulle ollenkaan! Ei siis ollenkaan! Minulla ei ollut ikävä työtä, ei edes kollegoita tai päiväkoteja, vaan pahinta oli se, miten päivistä hävisivät struktuuri ja rytmi-syys. Se meinasi tehdä minut hulluksi!

Tarja tunnetaan Lahdessa yhteiskunnallisesti aktiivisena ihmisenä ja hän on-

kin kysytty puhuja erilaisissa eläkeläisille suunnatuissa tilaisuuksissa.

– Keskustellessani ihmisten kanssa huomasin, miten eläkkeelle jääminen on paljon riskaabelimpi

tilanne kuin mitä yleensä ymmärretään. Jos työn tilalle ei tule mitään mielekäästä, ihminen saattaa alkaa täyttämään tyhjiötä esimerkiksi päihteillä tai sitten tulee mielialanvaihteluja ja muuta.

Hoitajana Tarja haluaakin nostaa esille vaietun salaisuuden: Ikäihmisten päihteidenkäytön.

– Yleensä päihteistä puhuttaessa keskiössä ovat nuoret, mutta ihminen voi alkoholisoitua myös vasta myöhemmällä iällä. Olen lukenut ja nähnyt, miten eläkeläisnaisten päihteidenkäyttö on vaiettu salaisuus.

PIENI SEKSIPUOTI HOIVAKODISSA

Toinen tabu, jota hän haluaa ravistella, on ikäihmisten seksuaalisuus.

– Minulla nousee karvat pystyyn, kun asialle hymähdellään tai naureskellaan. ▶

Tarja Pölkki, 66, Lahti

- Opiskelee ensimmäistä vuotta koulutuskeskus Salpauksessa.
- Työskennellyt aiemmin konsultoivana varhaiseritysohjaajana yli 30 vuotta. Koulutukseltaan lastentarhanopettaja, varhaiseritysohjaajan ja erityisohjaajan pätevyudet. Suorittanut myös seksuaalipedagogin ja -neuvojan koulutuksen. Työskennellyt seksuaalineuvojana vastaanottokeskuksissa.
- Vapaa-ajalla tekee keikkaa näytösmallina ja valmentaa missetä. Mukana kuntopoliitikassa. Tukee aikuisena vammautunutta poikaansa ja yli 90-vuotiasta isäänsä.





Kolme superilaista. Tarja Pölkki, erikoissairaanhoidossa pitkän uran tehnyt ja nykyään Saga Salpalinnassa asuva Laila Järvinen sekä Tarjan ohjaajana työssä oppimisjaksolla toiminut lähihoitaja Tiina Niemelä.

Ihminen on seksuaalinen olento viimeiseen hengenvetoonsa asti. Kun puhutaan seksuaalisuudesta, niin puhutaan myös seksuaaliterveydestä ja terveyden edistämisestä.

Tarja ymmärtää hyvin, että seksuaalisuus on vaikea asia ottaa puheeksi – niin asiakkaalle kuin joskus hoitajallekin, etenkin jos ollaan eri sukupolvea. Hän on silti sitä mieltä, että seksuaalisuuden toteuttamisen mahdollisuuksista asumispalveluissa pitäisi keskustella samalla lailla kuin muistakin fasiliteeteista. Kaiken lähtökohta on puhumisen ja kunnioitus.

– Jos minä perustaisin hoivakodin, niin sen yhteydessä toimisi pieni seksipuoti, josta voisi ostaa liukasteita ja erilaisia välineitä kuten geishakuulia ja vibraattoreita. Moni yli 70-vuotias on vielä parisuhteessa, mutta naiset elävät pidempään kuin miehet keskimäärin, joten asumispalvelujen parissa on paljon sinkkunaaisia. Mikä onkaan paremmin terveyttä edistävää kuin sooloseks – orgasmi lisää verenkiertoa ja kiinteyttää lihaksia – joten mahdollisuus siihen pitäisi turvata kaikin keinoin.

SÄPINÄÄ JA DISKOHITTEJÄ

Pitäisikö iäkkäille tarjota mahdollisuus avusteiseen seksiin?

– Ehdottomasti! Opiskellessani seksuaalineuvojaksi avustin palvelutalossa asuvaa monivammaista pariskuntaa. Seksissä avustaminen oli fyysisesti haastavaa, kun täytyi pitää kasassa kahden ihmisen paketti ja mukana oli erilaisia kotisairaanhoidon laitteita happilaukuista lähtien. Samalla tilanteesta piti tehdä romantiikkaa ja intiimiä.

– Täytyy myös muistaa, että yhtä hyväksyttyä on sellainenkin parisuhde, jossa ei ole seksiä niin sanotusti perusmuodossaan. Seksuaalisuus on paljon muutakin kuin akti, se on kosketusta, ajatuksia, lämpöä ja mielikuvia.

Hän peräänkuuluttaakin romantiikan mahdollistamista ja tukemista.

– Täällä palvelutalossakin tulee hyvä mieli, kun näen, miten kahden ihmisen välillä on säpinää. Tanssiaiset tai K-70-disko voisi olla luonteva tapaa lähestyä toista romanttisessa mielessä.

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ ON ERI ASIA KUIN AVOIMUUS

Tarja Pölkki huomauttaa, että seksuaalista häirintää ei pidä sekoittaa avoimuuteen ja sallivuuteen.

– Hoitajiin kohdistuu seksuaalista häirintää. Etenkin nuorille voi olla vaikeaa tunnistaa, milloin heidän rajojaan rikotaan. Koen, että se on itsellenikin helpompaa iän ja elämäkokemuksen karttumisen myötä.

Tämän vuoden alussa lainsäädäntö tiukentui muun muassa verbaalisen häirinnän osalta.

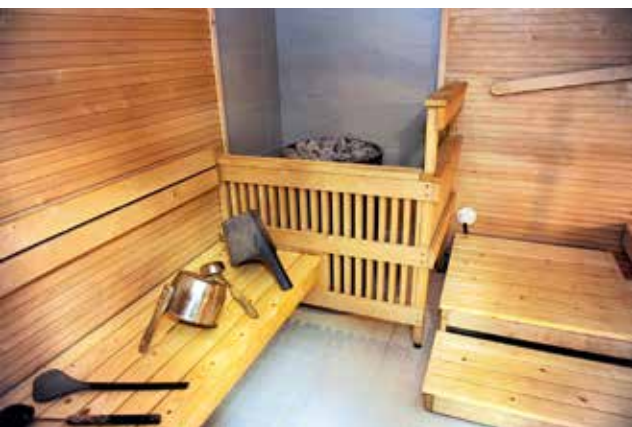
– Nämä muutokset pitäisi käydä läpi niin opiskelijoi-

den kanssa kuin työyhteisöissä. Hoitoala on tänä päivänä hyvin kansainvälistä, ja kulttuurien välillä on eroja siinä, mikä koetaan sallituksi tai millainen kosketus ylittää rajat. Esimerkiksi, jos minulle joku sanoo, että onpa kaunis rannekoru ja koskettaa rannettani, niin voin vastata siihen kiitos, mutta jollekin toiselle se voi olla rajojen rikkomista.

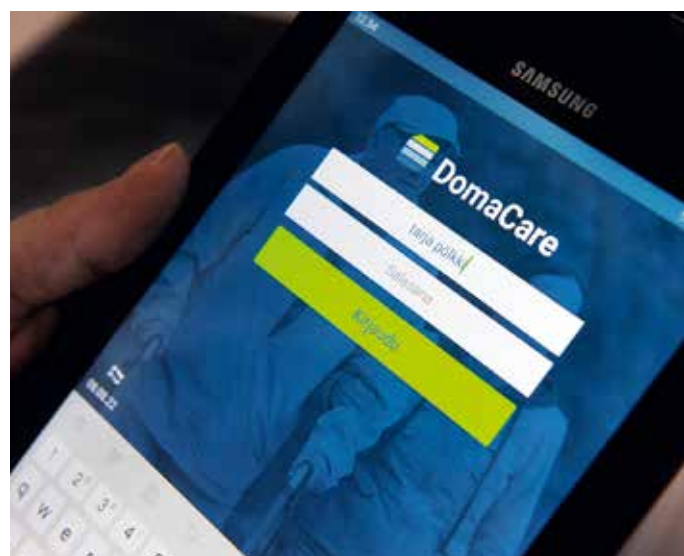
Tarja mainitsee yhdeksi uransa kohokohdaksi Kangasniemi Priden järjestämisen vuonna 2015.

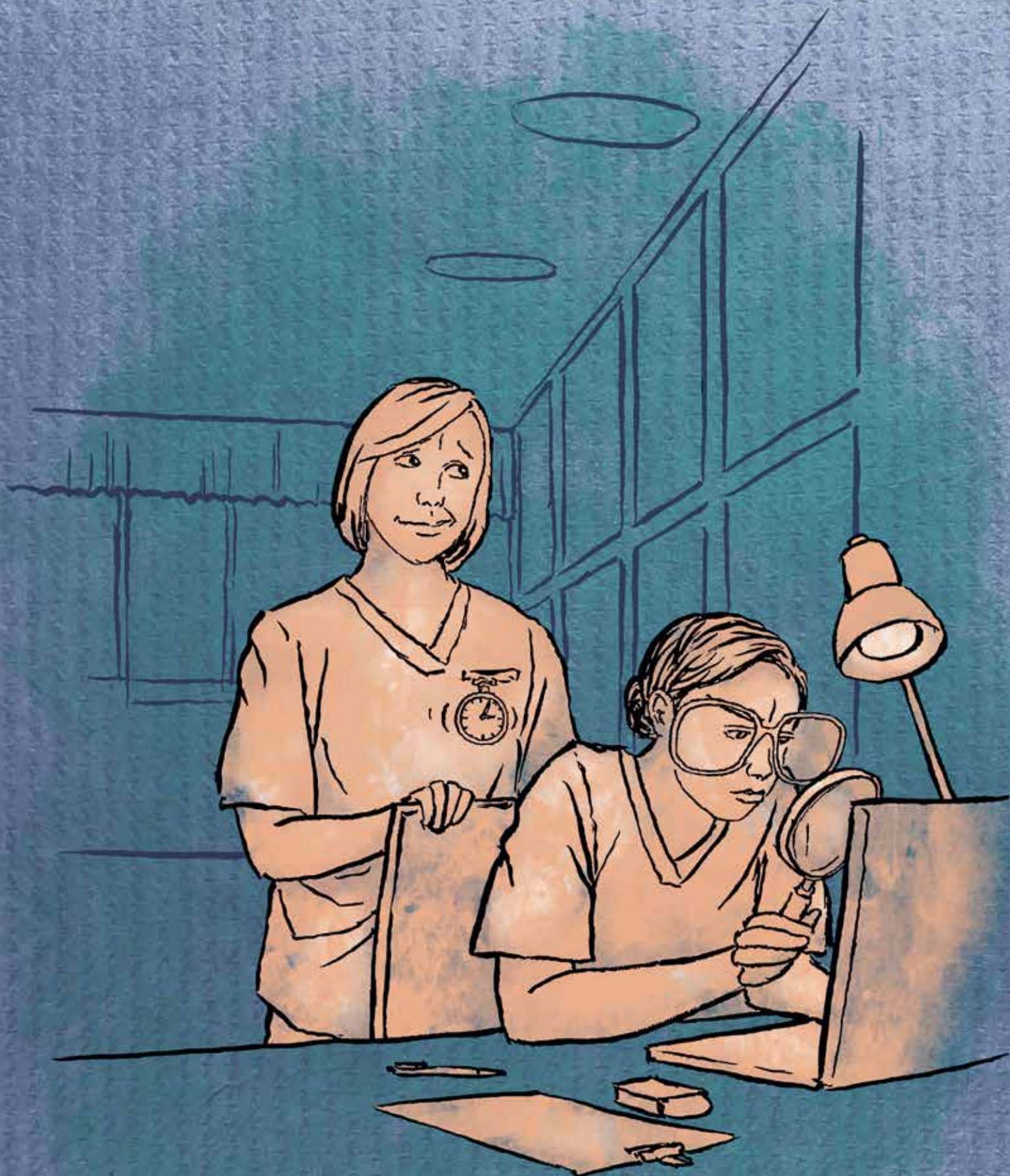
– Parasta on, kun jokainen voi olla ja toimia omana itsenään. Hoivakodeissa ja palvelutaloissa pitäisi osata luoda kannustava ja salliva ilmapiiri myös seksuaalivähemmistöjä kohtaan. ■

PALVELUTALOSSAKIN VOI OLLA ROMANTIikkaa.



**"JOS PERUSTAISIN HOIVAKODIN, SEN
YHTEYDESSÄ TOIMISI PIENI SEKSIPUOTI."**





KUN TYÖKAVERI ÄRSYTTÄÄ

TEKSTI MARJAANA TUNTURI KUVITUS MATTI WESTERLUND

Ärsyntyneisyys on raskas olotila ja heijastuu koko työyhteisöön. Onneksi omaan ärsyntyymisherkyyteen voi vaikuttaa.

Työkaveriinkin ja heidän tapoihinsa ärsyntyminen on hyvin tavallista etenkin silloin, kun töitä tehdään tiiviisti yhdessä. Joku on liian hidas, toinen nopea, yksi aina hiljaa, toinen aina äänessä.

Jos ärsyntyä ei aiheuta se, että työkaveri laiminlyö sovittuja sääntöjä tai tekee työssään vakavia virheitä, vaan ärsyttäviä ovat nimenomaan työkaverin piirteet tai erilaiset tavat tehdä työtä, on pohdittava, mistä oma ärsyntyminen kumpuaa.

Työterveyslaitoksen työterveyspsykologi **Heli Hannonen** muistuttaa, että ärsyntyminen on tunne:

– Usein se syntyy toisen erilaisuudesta, eli on kyse asiasta, johon emme voi vaikuttaa. Kun ärsyntyä jostain saa kiinni, tunne voi laantua pelkästään sillä, että muutamme suhtautumistamme ja katsomme toista uteliaisuudella. Voinko oppia toisen erilaisuudesta jotakin?

PUHEEKSI OTTAMINEN ON HYVÄKSI

Monet ihmiset ärsyntyvät esimerkiksi toistuvasta äänestä tai liikkeestä. Jos ärsytystä aiheuttaa työkaverin purkan syönte tai jalan heiluttelu, huomion suuntaaminen muualle voi auttaa.

– Hyvän työkaverin kanssa tämän voi tietenkin ottaa puheeksi, mutta lähtökohtaisesti on kyse ärsyntyjän ongelmasta. Pysähdy siis miettimään, miten voit itse selvittää tunteesi kanssa. Kun tunnistat tunteen, voit helpommin yrittää suunnata huomiosi pois ärsyttävästä äänestä tai liikkeestä, Hannonen sanoo.

Myös toisen erilainen tapa tehdä työtä voi saada ärsyntyneen. Silloin ei ole syytä pyytää työkaveria muuttamaan tapojaan, sillä erilaiset polut johtavat usein yhtä hyvään lopputulokseen.

Hannonen painottaa puheeksi ottamisen tärkeyttä, vaikka päämääränä ei ole muuttaa toista.

Jos itse on vaikkapa pikkutarkka ja leväperäisemmin toimiva työkaveri ärsyttää, voi työkaverin kanssa miettiä yhdessä, millainen tarkkuus on työn kannalta merkityksellistä.

– Keskustelu on hyvä aloittaa toteamalla, että teet tämän asian eri tavoin kuin minä, ei siis syyttämällä, vaan uteliaasti kysymällä. Sen jälkeen voi kysyä,

voisiko toinen neuvoa, miten minäkin oppisin tekemään työtä rennommalla otteella. Jos olemme vilpittömällä mielellä liikkeellä, tällainen keskustelunauaus otetaan usein hyvin vastaan.

Jos taas on itse se rennompia työntekijä ja pikkutarkka työkaveri tulee esittämään toivettaan tarkemmasta otteesta, olisi tärkeää olla purskauttamatta suuttumustaan ilmoille. Älä siinä nipota -reaktio voi olla salamannopea. Jos tulee todenneeksi näin, Hannonen neuvoo palaamaan tilanteeseen myöhemmin.

– Kun tunteesi on laantunut, pyydä anteeksi, kerro, että kiukustuit, kun toinen tuli puuttumaan työtapoihisi. Kerro, että on kurtua, kun toinen tulee neuvomaan, miten töitä tulisi tehdä.

Parasta on tietysti, jos kykenee toimimaan heti rakentavasti. Kun työkaveri tulee tunteen vallassa huomauttamaan työtavoista, Hannonen neuvoo toteamaan, että hei nyt en ehdi keskustella tavastani tehdä töitä, mutta voidaanko puhua myöhemmin. ►

JOS TYÖKAVERIN PURKAN SYÖNTI ÄRSYTTÄÄ, SUUNTA HUOMIOSI MUUALLE.



Kun saa aikalisän, voi miettiä myös omia työtapojaan. Jos huomaa itsessään vaikkapa turhaa suurpiirteisyyttä, on tärkeää ottaa tämäkin puoli rohkeasti esille keskustelussa.

ÄRSYNTYNEESTÄ UTELIAAKSI

Miksi toista sitten ärsyttää herkästi ja toisella ei tunnu menevän hermo mihinkään? Jos ei ole kovin kiinnostunut toisista ihmisistä ja keskittyy hoitamaan vain oman työnsä, ei ehkä ärsyynny helposti. Jos taas on kiinnostunut ympäristöstään ja toisista ihmisistä, huomaa erilaisia tapoja herkemmin ja on siis myös alttiimpi ärsyntymään. Hannonen painottaa, ettei kiinnostus ympäröivää maailmaa kohtaan tarkoita käyttämistä vaan uteliaisuutta.

Yksilöllistä meissä ihmisissä on sekin, kuinka helposti uppoudumme työhömmä ja kuinka herkästi tarkkaavuutemme häiriintyy. Myös se, miten suhtaudumme tunteisiin, vaihte-

lee paljon. Psykologista joustavuutta, eli esimerkiksi epämukavien tunteiden sietämistä, voi onneksi harjoitella. Ensin on tunnistettava tunne.

– Torjunta on tehotonta ja vie energiaa. Ärsyntymisen peittelemistä seuraa jossakin kohtaa hallitsematon purkaus. Kun huomaa, että nyt ärsyttää, sille ei tarvitse tehdä mitään. Voi pysähtyä sen äärelle ja antaa tunteen olla. Se menee ohi.

Koska työtä tehdään kaikenlaisten ihmisten kanssa, on oman edun kannalta parasta opetella hukan sietämään erilaisuutta. Ärtymystä ei kannata työntää pois, vaan sen voi hyväksyä osana itseään.

– Vaikka yrittäisi käyttäytyä kivaasti ja hyvin, ärsyntyminen pukkaa nä-

kymään. Kielletyt tunteet näkyvät kehon kielessä.

Emme siis voi vaikuttaa siihen, mitä toinen tekee, tuntee tai ajattelee, mutta oman käytöksemme, tunteidemme ja ajatus-

temme kanssa meillä on paljon mahdollisuuksia.

Kun iltavuorossa on taas se työkaveri, jonka työtavat risoivat, mitä jos en keskittyisikään ärsyttävii asioihin, vaan lähtisin tutkimusmatkalle itseeni ja kysyisin, miksi oikeastaan ärsyynnyn ja mistä se kertoo.

– Koska ärsyntymisen tunnetta on raskasta kantaa, helpommalla pääsee, kun yrittää suhtautua toisen erilaisuuteen uteliaisuudella, Hannonen toteaa. ■

HELPOMMALLA PÄÄSEE, KUN TOISEN ERILAISUUTEEN SUHTAUTUU UTELIAASTI.

Ärsyyntymisen tunne vaatii itsetutkiskelua, kun se johtuu

- toisen harmittomasta piirteestä tai tavasta
- toisen erilaisesta tavasta tehdä työtä.

Ärsyyntymisen tunne vaatii keskustelua esihenkilön kanssa, kun

- erilaiset työskentelytavat aiheuttavat haittaa työnteolle
- työkaveri ei noudata työyhteisön yhdessä sopimia sääntöjä.

Ota ärsyyntyminen puheeksi työkaverin kanssa

- tartu asiaan heti alkuvaiheessa, älä sitten kun mittasi on jo täynnä
- ota asiat puheeksi harkitusti ja rauhallisessa hetkessä, älä tunteen vallassa
- älä syyttele vaan suhtaudu uteliaisuudella
- kysy esimerkiksi, voisiko toinen opettaa sinullekin erilaista tapaansa tehdä työtä.

Vieläkin ärsyttää

- Varmista, ettet ole liian väsynyt, sillä väsyneenä tai kuormittuneena reagoimme herkemmin emmekä pysty suodattamaan tunteitamme.
- Pue tunteesi sanoiksi tavalla tai toisella, sillä asioiden pyörittely pelkäästään mielen sisällä ei yleensä auta.
- Pohdi tunnettasi ystäväsi kanssa tai kirjoita siitä päiväkirjaan.
- Mieti syitä tunteelle, miksi ärtymyksen tunne nousee.
- Vaikka tunne tuntuu pahalta, sen voi antaa olla.
- Tee rentouttavia asioita: lähde lenkille, sauno, kudo, lue tai tanssi.
- Jos ärtymys vaivaa liikaa ja vaikuttaa työnteokoosi, on hyvä puhua asiasta työterveydessä.

Entä, jos se ärsyttävä tyyppi olenkin minä?

- Voit onnitella itseäsi!
- On hienoa, jos pystyy näkemään oman toimintansa vaikutukset työyhteisössään.
- Ota toisia ärsyttävä tapasi puheeksi työkavereiden kanssa rauhallisessa hetkessä.
- Pohtikaa yhdessä, millaista palautetta olisit valmis ottamaan vastaan ilman, että hermostut.
- Miettikää siis keinoja, miten toinen voi todeta hyvässä hengessä, että hei nyt esimerkiksi pikkutarkkuutesi menee minusta vähän yli.
- Jotta piirteistään ja tavoistaan voi puhua avoimesti, työpaikan tulee olla psykologisesti turvallinen.



Ammatilliset opintopäivät

22.–23.3.2023 • Hotelli Paasitorni • Helsinki

SuPerin kaksipäiväiset Ammatilliset opintopäivät tarjoavat huippuluennot ja mahtavan mahdollisuuden verkostoitua.

Tutustu koko ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan osoitteessa:
superliitto.fi/AmmatillisetOpintopaivat2023



SUPER



Taiteen tohtori Asta Raami

Intuition älykäs käyttö on uusien näkökulmien ja oikopolkujen avaaja, jota voimme hyödyntää apuna epävarmoissa ja vaikeissa tilanteissa, osana asiantuntijuutta.

Puheenvuorossa tarkastellaan älykkään intuition hyödyntämistä asiantuntijatyössä. Esitys nivoo yhteen teoriaa, tapaustutkimuksia, esimerkkejä ja käytännön työkaluja.

Intuitio hoitotyössä, to 23.3. klo 9:15



Hyvinvointiohjaaja Johnny Granholm

Nukahtamiseen ja unen laadun parantamiseen voi usein itse vaikuttaa. Johnny Granholm on toiminut univalmentajana vuodesta 2013 lähtien. Hän on erikoistunut myös stressinhallintaan sekä työuupumukseen.

Hyvän unen merkitys - uniongelmat, ke 22.3. klo 13:00

Työhyvinvointi ja stressin hallinta, ke 22.3. klo 15:00



Ohjelmapäällikkö Hanna Toiviainen, asiakas- ja potilasturvallisuuskeskus

Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskusten asiantuntijaverkostot ovat kaikille sote-ammattilaisille avoimia ja maksuttomia yhteisen vertaiskehittämisen foorumeita. Kehitämme asiakas- ja potilasturvallisuutta yhdessä hyviä käytäntöjä ja tietoa avoimesti jakaen. Yhteinen päämäärämme on tehdä Suomesta asiakas- ja potilasturvallisuuden mallimaa 2026 mennessä.

Asiakas- ja potilasturvallisuus, STM:n strategian jalkautus, ke 22.3. klo 10:15



Stand up-koomikko Tomi Walamies

Oletko kuullut siitä esiintyjästä, joka ei pelkää mitään? Tomi käyttää häntä lämpärinä.

Älykäs, peloton, ennalta-arvaamaton, rajoja kokeileva ja ennen kaikkea ihan helvetin hauska Walamies puhuu lavalla mistä haluaa. Tämä on se, mitä tapahtuu, kun vinksahatut tapa katsoa maailmaa kohtaa liian suuren määrän vapaa-aikaa vitsikirjoituspöydän ääressä.

Vaikuttavaa naurua, to 23.3. klo 15:00



Väitös-kirjatutkija, TtM, sh Mia Roos

Väitöskirjatutkija Mia Roos tutkii sosiaali- ja

terveysalan vetovoimatekijöitä lähihoitajien työssä. Tutkimuksellaan Roos edistää tutkittua tietoa lähihoitajien työstä ja nostaa esiin käytännönläheisiä ratkaisuja sote-alan työvoiman riittävyyden turvaamiseksi.

Lähihoitajien työ, työnkuva ja ura sekä työn vetovoimatekijät tutkimustiedon valossa sosiaali- ja terveysalalla, to 23.3. klo 10:15

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, selvitä 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 ranta 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. Tietosuojasysteemi 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.



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Lasketaanko lauantai lomapäiväksi? Työskentelen lähihoitajana yksityisessä yrityksessä.

Yksityisen sosiaalipalvelualan ja terveyspalvelualan uusissa työehtosopimuksissa (SOSTES ja TPTES) lauantaita ei enää lasketa lomapäiväksi. Uusi laskentatapa on tullut voimaan huhtikuun 2022 alussa kertyvistä lomista, joita pidetään 2. toukokuuta 2023 alkavalla lomakaudella.

Lomapäiviä ovat kaikki arkipäivät maanantaista perjantaihin – arkipäiviä lukuun ottamatta.

Kuusipäiväisestä vuosilomaviikosta viisipäiväiseen siirtyminen on ollut jäsenistön pitkäaikainen toive. Se ei piden-

nä eikä lyhennä lomaa, vaan kyse on ainoastaan laskentatavan muutoksesta. Muutos ei myöskään vaikuta lomapalkan tai lomakorvauksen suuruuteen.

Viisipäiväinen lomalaskenta selkiyttää lomien laskemista. Lauantain sisältyminen lomaan on aiheuttanut epäselvyyksiä esimerkiksi silloin, kun loma on pidetty lyhyissä pätkissä. Työaikalaskennan kannalta viisipäiväinen laskenta voi sitä paitsi olla edullisempi jaksotyötä tekeville työntekijälle, koska vain ma-pe-väliset työpäivät lyhennävät työaikaa.

Jos sinulla on säästövapaita tai pitämättömiä lomia ajalta ennen huhtikuuta 2022 ja pidät ne vasta toukokuussa 2023 tai sen jälkeen, lomapäivät muutetaan viisipäiväiseen laskentatapaan työehtosopimuksissa määritellyn muuntotaulukon mukaan. Jos lomapäiviä on vähemmän kuin seitsemän (TPTES) ja vähemmän kuin kuusi (SOSTES), niiden määrä säilyy ennallaan.

LAKIMIES MARI LEISTI

Kuinka paljon palkkaa saan lomalla?

Vuosilomapalkka on loman ajalta maksettava palkka, joka vastaa normaalia keskimääräistä palkkaa siltä ajalta, jolta loma on kertynyt. Tulevan kesälomakauden (2.5.–30.9.2023) lomapäivät kertyvät ajalta 1.4.2022–31.3.2023. Laskentatavassa, jossa lauantai ei ole lomapäivä, kuukausipalkkaisen työntekijän vuosilomapalkka lasketaan jakamalla kuukausipalkka luvulla 21 ja kertomalla se lomapäivien lukumäärällä.

Vuosilomaa kerryttää pääsääntöisesti jokainen kalenterikuukausi, jonka aikana työntekijällä on 14 työpäivää. Jos

työpäivät työ sopimuksen perusteella jäävät aina tai usein alle 14 työpäivän, riittää kalenterikuukautta kohden myös 35 työtuntia loman kertymiseen.

Vuosilomapalkka maksetaan tavallisesti normaalina palkanmaksupäivänä ennen lomaa. Jos työsuhte on päättyä ennen kuin kertyneet lomat on pidetty, työnantaja maksaa ne rahana.

LAKIMIES MARI LEISTI



MOSTPHOTOS

Lomarahaa vai lisää vapaata?

Vuosilomapalkan lisäksi työnantaja maksaa lomarahan. Työntekijä ja työnantaja voivat sopia lomarahan vaihtamisesta vapaaksi, jos työehtosopimus ei sitä estä. Vaihtamista kannattaa miettiä tarkasti.

Lomarahan maksaminen perustuu työehtosopimukseen. Terveyspalvelualan työehtosopimuksessa työnantaja ja työntekijä voivat halutessaan sopia lomarahan vaihtamisesta osittain tai kokonaan vapaaksi. Enimmillään lomarahavapaapäiviä voi saada puolet vuosilomapäivien määrästä. Sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa lomarahojen vaihto ei ole mahdollista.

SOSTESin mukaan työnantaja maksaa lomarahan viimeistään heinäkuussa. Se on suuruudeltaan 50 prosenttia vuosilomapalkasta. Lomarahavapaan ajalta palkka maksetaan samalla tavalla kuin vuosiloman ajalta.

TYÖNTEKIJÄN ALOITTEESTA

Lomarahan vaihtamisen vapaisiin on oltava vapaaehtoista ja tapahtua työntekijän aloitteesta. Työnantaja ei myöskään saa päättää lomarahavapaan ajankohdasta.

Lomarahavapaat eivät kerrytä eläkettä eivätkä ne muutoinkaan ole työntekijälle taloudellisesti kannattava vaihtoehto.

Toisaalta joissain tilanteissa vapaa-aika on työntekijälle tärkeämpää.

Lomarahaa kutsuttiin aikaisemmin lomaltapaluuurahaksi, ja joissain työehtosopimuksissa se maksetaan edelleen loman jälkeisenä palkanmaksupäivänä. Aikoinaan sen tarkoituksena oli todellakin varmistaa, että työntekijät palaavat loman päätyttyä takaisin töihin.

Myös lauantain laskeminen lomapäiväksi on vahaa perua ajalta, jolloin tehtiin kuusipäiväistä työviikkoa. Kun työpäiviä oli viikossa kuusi, oli luontevaa, että myös lomapäiviä kului vuosiloman aikana yhtä monta.

Viisipäiväiseen työviikkoon siirryttiin yleisesti jo 1960-luvulla, mutta vuosilomalaissa lauantait lasketaan edelleen lomapäiviksi. Monissa työehtosopimuksissa on selkeyden vuoksi käytössä viisipäiväinen lomalaskenta. Näin on yleisesti kunta-alalla sekä sote-alan yksityisissä sopimuksissa AVAINTES ja YTHS.

SOSTESissä ja TPTESissä viisipäiväiseen lomalaskentaan siirtymisestä sovittiin vuonna 2020 solmitussa sopimuksessa. Muutos astui voimaan huhtikuun 2022 alussa. ■

ARKIPYHÄT VUONNA 2023

Tänä vuonna kalenteriin osuu kahdeksan arkipyhää, joita ei lasketa lomapäiviksi

- 6.1. loppiainen
- 7.4. pitkäperjantai
- 10.4. pääsiäismaanantai
- ma 1.5. vapunpäivä
- 18.5. helatorstai
- ke 6.12. itsenäisyyspäivä
- ma 25.12. joulupäivä
- ti 26.12. tapaninpäivä

*Vuoden 2023
kesälomakausi on
2.5.–30.9.
Vuosilomasta 24 arkipäivää on annettava lomakaudella.*

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

Päivystys ma-ke kl 9–13
kuntapuoli, p. 09 2727 9160
yksityissektori, p. 09 2727 9171

Service på svenska, tors. kl 9–12
tel. 09 2727 9165

edu@superliitto.fi

Mikä sopimusedunvalvonta tekee?

Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

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



Otetaan rennosti!



Tohtisiko sitä pulahtaa?



Ihanaa yhdessäoloa.

Loma-asunnot haussa kesäkaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi **28.4.2023 – 3.11.2023**. Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat ne jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja tai saaneet SuPerin lomatuen.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Viikko alkaa kohteesta riippuen viikkonumeroa edeltävänä perjantaina, lauantaina tai sunnuntaina. Poikkeukset vaihtopäiviin löytyy nettisivuilta SuPerin loma-asunnot -kohdasta. Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (lukuun ottamatta Nauvoa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

LEVIN ILVESHÖVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

HUILINKI A ja B

Yllästunturilla Kolarin Äkäslömpöpolossa sijaitsevassa keloparitalossa on 43 m² / puoli, makuutilat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 430 €/vko
viikot 36–38 600 €/vko

RUSKA-RUKA

Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 m², tilat yhdessä kerroksessa. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

VOOKATTI – TÄHTI

Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa paritalohuoneistossa on 73 neliötä, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–24, 27–35, 39–44 540 €/vko
viikko 25 (pe-to) 460 €/6vrk
viikko 26 (juhannus, to-to) 540 €/vko
viikot 36–38 600 €/vko

ÄIMÄNKÄKI

Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 18–24, 32–38 660 €/vko
viikot 25–31 840 €/vko
viikot 39–44 480 €/vko

VILLA ETEL

Nauvossa Kälön saarella sijaitseva 100 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–24, 32–38 540 €/vko
viikot 25–31 600 €/vko
viikot 39–44 370 €/vko

VIERUMÄELLÄ Heinolassa on varattavissa 65 neliön Loma-aika -huoneistoja. Vuodepaikkoja 6 henkilölle. Voi varata koko viikon tai pe-ma / ma-pe jaksoissa. Lemmikkieläimet sallittu lisämaksua vastaan. **Varaukset Holiday Club -varauskanavan kautta.** Varattavissa viikot 18–21, 23–25, 36–38, 40–43. Hinnat: 460 €/vko, pe-ma tai ma-pe 290 €.

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio, jossa on tilaa neljälle henkilölle. Vuorokausihinta on poikkeuksellisesti **40 euroa** elokuun loppuun asti kestävä julkisivu- ja parvekeremontin vuoksi (normaalihinta 80 €/vrk). Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Kaksio on varattavissa kesäkuusta elokuuhun maanantai-torstai tai torstai-maanantai-jaksoissa. Haku kesäajalle nettisivujen kesäajan hakulomakkeella. Muina ajankohtina asuntoa vuokrataan vuorokausihinnalla tarpeen mukaisissa jaksoissa.

Loma-asuntojen kuvat, esittelyt ja **hakulomakkeet** löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyyset → SuPerin loma-asunnot). **Hakuaika 1.2. – 28.2.2023.**

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon sähköpostilla viimeistään viikolla 12. Hakemusten käsittelyn edistymistä voit seurata verkkosivuilla: Jäsenyyset → Jäsenedet → SuPerin loma-asunnot → Vapaat viikot. Haussa vapaaksi jääneet viikot päivitetään verkkosivuille, kun lomaviikkojen arvonnät on suoritettu ja tieto lomaviikon saaneille on lähetetty.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereisellä sivulla.



Hae Holiday Club Super-lomaa

KATINKULTA GOLFHARJU

2+2:lle vkot 23–24, 26–28, 30–32

460 €/vko

KATINKULLAN KIINTEISTÖT

4+2:lle vkot 27–29

580 €/vko

HIMOKSEN TÄHTI

4+2:lle vkot 26–30

580 €/vko

TAMPEREEN KYLPYLÄ

2+2:lle vko 25

4:lle vko 40

4+2:lle vkot 27, 31, 42

6+2:lle vko 36

240 €/varausjakso vkl 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

240 €/varausjakso vkl 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

290 €/varausjakso vkl 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

350 €/varausjakso vkl 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

TURKU, CARIBIA

4+2:lle vko 44

260 €/varausjakso vkl 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

NAANTALI SPA RESIDENCE

2+2:lle, ei lemmikkejä vkot 26, 28–31

290 €/varausjakso vkl 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

SAIMAA, RANTAPUISTO

4+2:lle vkot 23–36, 42–43

580 €/vko

VIERUMÄKI

4+2:lle, ei lemmikkejä vkot 18–21, 23–25,

36–38, 40–43

460 €/vko tai

290 €/varausjakso vkl 3 vrk pe–ma tai arki 4 vrk ma–pe

HAKUAIKA

Lomaviikoille 18–44/2023 on 1.2.–28.2.2023. Arvonta suoritetaan 2.3.2023. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvontapäivänä.

HAE LOMAA

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

LISÄTIEDOT

Holiday Club Yrityspalvelu, puh. 0300 870 903 arkisin klo 9–15, yrityspalvelu@holidayclub.fi (puhelun hinta: 0,60 €/min korkeintaan 3 € + pvm/mpm, myös jonotus on maksullista)

Etuutta varten on oma verokortti

TEKSTI MARIE MOD

Verokortteja on erilaisia. Palkkaa ja etuutta varten annetuilla verokorteilla on eroa. Uudet verokortit tulivat voimaan 1.2.2023, mutta muutosverokortin voi toimittaa ympäri vuoden.

Työttömyyskassan maksamat ansiopäiväraha, liikkuvasavustus ja vuorottelukorvaus ovat ennakoidun tuloa. Kassa tarvitsee verokortin, jotta etuutta voidaan maksaa.

Toimi näin, jos sinulle maksetaan etuutta

Työttömyyskassa saa verokortit pääsääntöisesti automaattisesti verottajalta, jos olet saanut etuutta vuonna 2022. Tällöin sinun ei tarvitse lähettää kassalle verokorttia.

Pystyt tarkistamaan kassalla olevat verokortit ja tulorajat helposti Nettikassasta eli sähköisen asiointin kautta. Verotiedot kannattaakin tarkistaa samalla, kun lähetät hakemuksen.

Jos verokortissasi ilmoitettu tuloraja ylittyy, käytämme etuuden maksatuksessa verokortissa näkyvää lisäprosenttia.

Huomioi minkälaisen verokortin toimitat kassalle

Palkkaa varten määrättyllä verokortilla työttömyysetuudesta pidätetään veroa vähintään 25 %.

Etuutta varten verottajalta voi tilata muutosverokortin. Tällöin veroprosentti voi olla myös pienempi.

Verottaja lähettää muutosverokortin tiedot suoraan kassalle.

Toimitat työttömyyskassaan etuutta varten annetun muutosverokortin .	Vero pidätetään muutosverokortin mukaan.
Toimitat työttömyyskassaan palkkaa varten annetun verokortin tai verotieto on saatu sähköisenä.	Kassa käyttää saamiaan verotustietoja. Vero pidätetään kuitenkin vähintään 25 % suuruisena.
Toimitat kassaan palkkaa varten annetun muutosverokortin .	Vero pidätetään muutosverokortin mukaan, kuitenkin vähintään 25 % suuruisena.

Kassa ei voi käyttää etuuksien maksamiseen eläkkeeseen määrättyä verokorttia.

Muutosverokortin saa OmaVerosta

Voit toimittaa uuden verokortin kassalle ympäri vuoden. Tällöin uusi verotieto korvaa aiemman verotiedon siitä päivästä lukien, kun kortti saapuu kassalle.

Uuden verokortin etuutta varten saat kätevästi OmaVerosta. Ilmoita maksajaksi Super työttömyyskassa. Saamme verokortit suoraan verottajalta muutamassa arkipäivässä.

OmaVero-palvelussa ei voi erikseen valita muutosverokorttia etuutta varten. Ilmoita arvio etuuksestasi kohdassa Muut tulot/Etuudet, jotta saat muutosverokortin juuri etuutta varten. ■

Uusi etuuspaketti 55 vuotta täyttäneille

1.1.2023 on tullut voimaan uusi etuuspaketti 55 vuotta täyttäneille, joiden työsuhte on päätynyt tuotannollisista tai taloudellisista syistä. Käy lukemassa muutosturvaoikeudesta kassan kotisivuilta supertk.fi.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: supertk.fi

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi
(hakemusten ja liitteiden lähettäminen)

Palvelunumero ma ja pe klo 9–13 sekä
ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377

Työnantaja perui lähihoitajaopiskelijan kanssa sovitun työviikon – taipui SuPerin yhteydenoton jälkeen maksamaan viikon palkan



TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lähihoitajaopiskelija oli tehnyt keikka-työtä yksityisessä palveluasumisyksikössä. Yksikön esihenkilö oli tekstiviestillä kysynyt opiskelijalta, tulisiko hän töihin myös talvilomaviikoksi. Tämä oli sopinut opiskelijalle, ja tuolloin oli sovittu, että työvuorot täsmentyvät lähempänä lomaviikkoa.



Talviloman lähestyessä opiskelija oli lähettänyt työnantajalle viestin ja kysynyt työvuoroja. Työnantaja ilmoitti tuolloin, ettei opiskelijan työpanokselle sittenkään ollut tarvetta.



Opiskelija otti yhteyttä SuPeriin ja kysyi neuvoa. Liitto oli yhteydessä työnantajaan, sillä se ei ollut pitänyt kiinni sovitusta. Neuvottelun jälkeen työnantaja maksoi opiskelijalle viikon palkan perustuntipalkan mukaisesti, noin 440 euroa.

Sovi työvuoroista kirjallisesti

Työnantajan on annettava työvuoroluettelo työntekijöille kirjallisena hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen vuoroja koskevan jakson alkua. Myös keikkavuoroista on aina hyvä sopia työnantajan kanssa kirjallisesti, jotta molemmat osapuolet muistavat, mistä on sovittu, sanoo SuPerin sopimusasiantuntija **Virve Aho**.

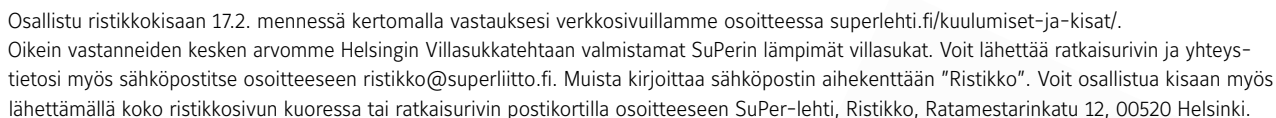
– Keikkatyöntekijöiden työvuorot sovitaan usein työvuorolistan julkaisemisen jälkeen, joten niistä on hyvä sopia työnantajan kanssa sähköpostitse, tekstiviestitse tai vaikka Whatsappissa.

Sovitut työvuorot sitovat molempia osapuolia.

– Ainoastaan työntekijän sairastuminen tai muu vastaava pakottava este voi olla syy sille, että työvuoroon ei tarvitse mennä.

Poissaolosta on myös ilmoitettava työnantajalle heti kun se on mahdollista.

Tuuli Rauvola



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____





Teho-osastolla työskentelevän Susannan tarina kiinnosti tammikuussa

Oulun yliopistollisen sairaalan teho-osastolla työskentelevä lähihoitaja Susanna Kumpulainen valloitti lukijoiden sydämet jutussa *Teho-osasto on aina valmiina*. Tunteiden kehollisten viestien tunnistamiseen kannustava *Anna tunteiden tulla* oli toiseksi tykätyn juttu. Kolmanneksi eniten lukijoita puhutteli pakaratreeneihin patisteleva *Heikko peppu panee muut lihakset ylitöihin*. Iittalan Mariskoolin voitti Asta lisalmesta.

Hienoa, kuinka vastuullista työtä lähihoitajat tekevät, meitä tarvitaan.

TEHO-OSASTO ON AINA VALMIINA, S. 16

Upeaa, miten lähihoitajaa arvostetaan ja hänen työllään on iso merkitys erikoissairaanhoidossa.

TEHO-OSASTO ON AINA VALMIINA, S. 16

Lähihoitaja pääsee vaativiinkin paikkoihin töihin, avartava juttu.

TEHO-OSASTO ON AINA VALMIINA, S. 16

Työssäni olen törmännyt tähän ongelmaan.

MIKSI IHMINEN EI OTA VAIKKA LÄÄKÄRI MÄÄRÄÄ? S. 24

Jokainen vastannut kertoi kohdanneensa, tästä pitäisi puhua yleisestikin.

ÄLÄ TOTU REPIMISEEN JA RÄKIMISEEN, S. 40

Hyvin kirjoitettu ja ajattelemisen aihetta jokaiselle.

ANNA TUNTEIDEN TULLA, S. 44

Mukava huomata, että ihmiset voivat tehdä kirjoja työnsä ohella.

"JOKAISILLA MEISTÄ ON OMA TARINAMME", S. 48

Tärkeää tietoa.

PAINONHALLINTA
AUTTAA UNIAPNEAA
SAIRASTAVAA S. 30

Olen lastenhoitaja, juttu kuvasi omia tuntemuksiani hyvin.

SUURIN OSA LASTENHOITAJISTA HARKITSEE ALAN VAIHTOA, S. 7

Kosketti henkilökohtaisella tasolla.

ANNA TUNTEIDEN TULLA, S. 44

Antoi aihetta keskittyä peräpuolelle :)

HEIKKO PEPPU PANEE MUUT
LIHAKSET YLITÖIHIN, S. 36

Tämä oli minulle uusi asia, josta kiinnostuin.

TERVETULOA JÄRJESTÖKOULUTUKSEEN, S. 60

Hoitotyössä tarvitsee hyvää lihaskuntoa, juttu antoi intoa taas lähteä salille.

HEIKKO PEPPU PANEE MUUT
LIHAKSET YLITÖIHIN, S. 36

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 17.2. mennessä vastanneiden kesken arvotaan talvi-ihoa hellivä Lumene-tuotepaketti.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 2/2023 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyks

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Jenna Parmala

Paras, rakas työystävä

Ystävänäpäivän kunniaksi keräsimme kuvia parhaista työkavereista. Kiitos kaikille kuviaan lähettäneille ystäville! Julkaisemme lisää kaverikuvia 14.2. SuPer-lehden somessa!



Sastamalaisen Tiina Laaksosen paras työkaveri on ehdottomasti oma tytär. "Mielettömän matkan neiti tehnyt ja heti valmistuttuaan sai meiltä vakipaikan. Hän on loistava työssään kehitysvammaisten parissa."



Oululainen Satu Mustonen arvelee työskennelleensä Mirka Kivelän kanssa ainakin 12 vuotta palvelukoti Annansilmässä. "Työ on yhdistänyt meidät ja nykyään olemme hyviä ystäviä myös työn ulkopuolella."

Niisäläisen Jenna Kukkosen paras työkaveri on Johanna. Tehokaksikko J&J on tuntenut toisensa jo ennen yhteistä työpaikkaa. "Työarjessa hoivakoti Ollukassa tutustuimme paremmin ja ystävästyimme."



Janika Pasanen nimesi erinomaiseksi työystäväkseen Erja Räsäsen. "Vuonna 2012 olimme hyvin erilaisella työhistorialla ja hyvin erilaisella elämäntilanteella tulleet valituksi työhömmme. Siinä jonkin aikaa toisiamme katsastettuaamme huomasimme, että erilaisista taustoista huolimatta meillä oli paljon samoja arvoja. Halusimme tehdä päiväkodin tärkeää varhaiskasvatustyötä hyvinvoivassa tiimissä."



Hanna Jokisen työkaveri Niko oli aikoinaan hänen perehdyttäjänsä ja Sannamajja veti hänet mukaan SuPerin toimintaan. "Samanlainen täysin kaheli huumorintaju, puolesta sanasta tai kasvojen asennosta ymmärtäminen ja valmius nauttia elämästä sekä tehdä ikimuistoisia retkiä yhdessä, siinä on meitä kolmea yhdistäviä tekijöitä. Kiitos ystävät, kun olette."



Satu Lehti on ollut viimeiset 15 vuotta paras työkaveri Heli Koskisen kanssa. "Olemme näiden vuosien aikana jakaneet ilot ja surut, olleet toistemme tukena työssä ja työn ulkopuolella. Olemme kannustaneet, tukenneet, itkeneet ja nauraneet... Paljon kaikkea mahtuu näihin vuosiin."



Jaana Kupsala työskentelee Ylikiimingin Päivöläkodissa kahden sisaruksensa kanssa. Kuvassa siskokset sairaanhoitaja Eeva Pöyskö, keskellä perushoitaja Jaana Kupsala ja oikealla lähihoitaja Tiina Pohjola. "Meidän kaikkien juuret ovat syvällä tässä talossa. Äitimme sairaanhoitaja-diakonissa Aune Koistinaho oli talon johtajana eläkkeeseensä saakka."



Tarja Holmberg Helsingistä nimesi parhaiksi työkavereikseen koko yhdeksän hengen työyhteisönsä Isoniitynkadun ryhmäkodissa. "Näiden neitojen kanssa on tehty hyviä työvuoroja, raskaita työvuoroja, nautettu hoitotyön lomassa tilannekomiikalle, kannettu huolta sairaasta asukkaasta, surtu poisnuikkunutta, käyty vapaa-aikana risteilyillä, istuttu iltaa parantaen maailmaa, käyty leffassa, kiukuteltu rankan vuoron jälkeen, marmatettu väsymyksen vuoksi epäkohdista, hypitty lumikasassa pikku hiprakassa tyhy-päivän päätteeksi ja kaiken kaikkiaan oltu paljon enemmän kuin kollegoja. Ei löydy sanoja kertomaan miten onnellinen olen heistä jokaisesta."



Sonja Haulan rakkain työkaveri on Johanna Tenkanen. "Alusta saakka meillä on synkannut ja tuemme toisiamme joka asiassa. Meillä toimii yhteistyö aina!"



Pietarsaarelainen Tarja Allonen tutustui parhaaseen työkaveriinsa Pirkkoon vuonna 2006. " Kuva kertoo meidän huumoritamme, työpaikallakin. Pakko painaa pitkää päivää.... Ja näin hommat hoituu!"



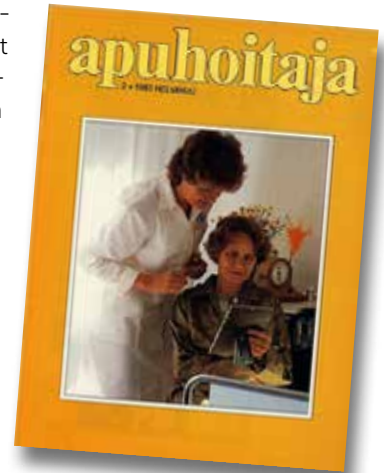
Mervi Virtanen Janakkalasta tutustui työpaikkaruokalassa Tuija Päivärintaan. Tuija innosti Mervin mukaan SuPerin toimintaan. "Voin sanoa saaneeni työpaikkani kautta yhden parhaimmista aikuisena löydetyistä ystäväistäni. Hän tekee hoitotyötä täydestä sydäimestä."

40 VUOTTA SITTEN

"Pirjo Pekkarinen on vastavalmistunut apuhoitaja, joka vielä viime vuonna oli oppilaana. Hänet saimme kertomaan, miltä harjoittelujakso tuntuu oppilaan silmin. Ensimmäinen paikka, johon hän oppilaana pääsi tutustumaan oli vanhainkoti. Aikaisemmin hänellä ei ollut mitään kokemusta hoitotyöstä, eikä käsitystä siitä, mitä hoitohenkilökunta vanhainkodissa tekee.

– Täytyy sanoa, että se oli minulle shokki, Pirjo tunnustaa.

– Samaistin itseni niihin vanhuksiin, vaikka olen itse vielä nuori. Ajattelin kauhistuen, tällainenko on minunkin tulevaisuuteni. Tällaista olisi, jos minäkin olisin täällä hoitettavana. Kauheinta minusta oli se rutiininomaisuus, kaavamaisuus, jolla hoitajat tekivät töitään. Tiettyinä päivinä viikossa kaikille annettiin ulostuslääkitys riippumatta siitä, onko tarvetta tai ei, onko vatsa toiminut äskettäin tai ei. Terveysasemalla harjoittelujakso tuntui paljon mukavammalta."



APUHOITAJA-LEHTI 2/1983

Helmikuun järjestökoulutukset:

Etevä esiintyjä
8.–9.2. Helsinki

Toimiva jäsenrekisteri
9.2. webinaari

Pätevä puheenjohtaja I
15.–16.2. Helsinki

RISTIKKORATKAISU 1/2023

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

I K L H N V M A L U

Tammikuun ristikkokisan voitti
Eliisa Vaasasta. Lämpimät onnittelut!

Nyt on aika

- Hakea kesän ajalle SuPerin omia ja Holiday Club SuPer loma-asuntoja.
- Hakea kesän ajalle aktiivien palkitsemisviikkoja.



Tanja Virkkunen Maaningalta sai juuri kutsun ryhtyä työkaverinsa Heidin lapsen kummiksi. "Työkaverista voi todella saada myös luottoystävän. Olemme tutustuneet samalla työpaikalla vuonna 2015. Sain Heidin houkutelua mukaan myös ammattiyhdistystoimintaan."



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Askarruttavatko allergiat, ihosairaudet tai astma?

Miten ohjaan asiakasta ja potilasta?

*Miten tuen parhaiten asiakkaani
hyvinvointia tai arjen sujumista?*

Ota yhteyttä Allergia-, iho- ja astmaliiton
maksuttomaan neuvontaan:

Allergia-, iho- ja astmaneuvoonta:

maanantaisin klo 14–18 ja
torstaisin klo 8–12,
puh. 044 773 2052,
allergianeuvoja@allergia.fi

Sosiaaliturvaneuvonta:

puh. 045 114 4459,
risto.heikkinen@allergia.fi

Liity Allergia-, iho- ja astmaliiton ammatti-
laisrekisteriin lähettämällä sähköpostia:

katariina.ijas@allergia.fi.

▶ Saat pääsyn verkkosivujen ammatti-
laisten ekstranettiin.

✉ Lisäksi saat sähköpostiisi ajankohtaista
tietoa allergioista, ihosairauksista ja
astmasta sekä liiton toiminnasta.



Verkkosivuilta löydät ajankohtaista
tietoa sairastaville ja läheisille sunna-
tuista kursseista, vertaistoiminnasta,
oppaista ja ammattilaiswebinaareista.

Allergia-, iho- ja astmaliiton
toimintaan ja palveluihin
pääset tutustumaan:

www.allergia.fi



Seuraava SuPer-lehti ilmestyy 14.3.



IHAN KUIN TÄÄLLÄ OLISI OLLUT JOKU

Soitao ovikelloa ja jään nojaamaan porraskaiteeseen. Vedän takin kaulusta ylemmäs sydäntalven pakkasessa, sillä tässä kestää hetki. Kuulen hänen kävelykeppinsä rytmikkään kopahtelun hiljaisessa suuressa talossa ja näen mielessäni, kuinka hän lähtee taittamaan matkaa ovea kohti päästääkseen minut sisään. Hän ei ihan vielä halua antaa avaintaan meille, kyllä hän vielä itse pääsee.

Pari kopahtelua ja sitten rapistelua lukon kanssa. Harmaa kuontalo pistää esiin oven raosta ja kasvot valaisee hymy, meidän kummankin. Se tavallinen tervetulopuhe, pahoittelut kun hän on niin hidas. Ja minä tavalliseen tapaan vastaan, ettei haittaa yhtään, mihinkäs meillä kiire tässä on, vaikka ehkä olisikin. Sitten hipsutellaan takaisin olohuonetta kohti, seuraan hänen kulkuaan ja minuun sattuu vähän hänen puolestaan, kun katselen iän runnomia jalkoja askeltamassa vakaasti mutta vaivalloisesti eteenpäin.

Hyväntuulisen puuskahduksen myötä hän istahtaa lopulta nojatuoliinsa ja siirtää katseensa minuun. Ilme on avoin ja iloinen, niin ihmeen tyytyväinen. Hän on asunut tässä talossa 70-luvulta lähtien, yksin silloinkin kuten nytkin. Hän on niitä oman aikansa erikoisuuksia, jotka eivät koskaan asettuneet silloisen yhteiskunnan normeihin. Eivät avioituneet, syystä tai toisesta, eivätkä perustaneet perhettä. Hän matkusteli, teki töitä, vietti aikaa ystäviensä ja sukulaistensa kanssa. Hän eli omannäköistä elämää ja luulen, että hän on ollut pääosin tyytyväinen, jopa onnellinen niin.

Asettelemme polvitukea paikalleen, hänen ihonsa on silkinohutta ja melkein läpikuultavaa, ja mietin hajamielisesti polvituen tarranauhan olevan liian kova sellaista ihoa vasten. Hän auttaa ponte-
vasti, ojentaa jalkaa huolellisesti. Rupatelu ei lakkaa hetkeksikään, tänään aihe-

na vilisevät sukulaisten Indonesianmatka, tulevat eduskuntavaalit ja hernekeitto. Tarkistan lääkerullaa ja kommentoin, nyökkäilen ja naurahdan välillä hänen tarkkanäköisille huomioilleen television komeasta miesjuontajasta.

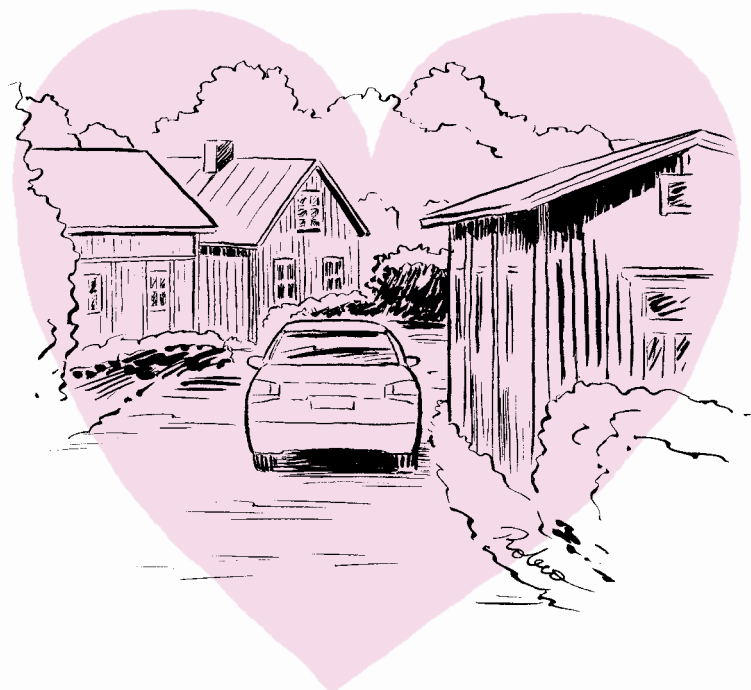
Jään kuuntelemaan tarkemmin, kun hän alkaa puhua öiden kulusta. Viime yönä taisin nousta ylös kymmenisen kertaa ja pari kertaa säpsähdin hereille ihan täydestä unestakin. Lasken lääkkeet käsiistäni ja istahdan nojatuolin upottavalle käsiinohalle hänen viereensä. Mikäs sinut on herättänyt, kysyn. Ohikiitävä epävarmuuden hetki, sanojen hetkellinen har-
kinta vilahtaa siinä mattoa silittävän jalan liikkeessä.

Ihan kuin täällä olisi ollut joku. Minä huhuilin huhuu, onko täällä joku, hän sitten sanoo ja vilkaisee minua. Jat-

kaa näennäisen reippaasti. Pian muistin, ettei täällä ketään ole, minä olen kotona yksin. Hymähtää, sillä tavalla niin kuin kokemustaan vähätellen vai ehkä sittenkin nolistuen. Aavistan, että oli jonkinlainen kynnyks kerton minulle tämä. Nojaan eteenpäin häntä kohti ja kuiskaankuuluvasti, että tiedätkös, minulle käy joskus samoin. Se on pelottavaakin, herätä yksin keskellä yötä, eikä muista ihan heti missä on. Niinpä, niin on, eikös olekin, hän vastaa ja nyökkää tomerasti.

Palaamme tiirailemaan television luonto-ohjelmaa. Kirjaan järjestelmään, että pidetään mielessä rouvan uni-ongelmat ja seurataan jatkuvatko ne. Kirjaamatta jätän pohdintani siitä, tottuuko elämän aikana yksinäisyyteen, vaikka itse valittuunkin, vai pitääkö se jokaisen opetella vanhana kuitenkin uudestaan, vaikei olisi niin valinnutkaan. ■

PITÄÄKÖ YKSINÄISYYS OPETELLA VANHANA UUDESTAAN?



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 loma-asunnot

Liitolla on jäsenten käyttöön omia loma-asuntoja Levillä, Ylläksellä, Rukalla, Vuokatissa, Puumalassa, Kolilla, Vierumäellä ja Nauvossa sekä kaupunkiasunto "Kallion kaksio" Helsingissä. Ympärivuotisessa käytössä olevat loma-asunnot ovat hintatasoltaan edullisia, mutta varustukseltaan tasokkaita lomanvietto- ja rentoutumisaikoja, joissa työpaineet unohtuvat ja hermot lepäävät. Loma-asuntoja vuokrataan ensisijaisesti viikon jaksoissa, "Kallion kaksiota" lyhyempäänkin majoitustarpeeseen.

Loma-asuntoja voi hakea kaksi kertaa vuodessa järjestettävässä varsinaisessa loma-asuntohaussa. **Helmikuussa haetaan viikkoja 18–44 ja syyskuussa viikkoja 45–17.**

Hakuajan ulkopuolella voi varata suoraan peruutusviikkoja Vapaat viikot-listasta, jota päivitetään arkipäivisin. Jos vapaana olevan lomaviikon alkuun on alle kuukausi, voi loma-asuntoa varata alle viikoksi. Vuokatin Koivu ja Kanerva sekä Puumalan Pikku-äimä ovat ensisijaisesti palkitsemiskäytössä, mutta vapaiden viikkojen listalla olevia ajankohtia voi varata kaikki jäsenet.



-20%

Syke

Monipuoliset verkkovalmennukset SuPerin jäsenille.

Etukoodi (Oma SuPerista) oikeuttaa 20 % alennukseen jälleenmyyntikauppaan lisätyistä valmennuksista.

Superilaisten omaan kauppaan pääset tästä syke.fi/super

1. Valitse valmennus
2. Syötä koodi kassalla.
3. Starttaa valmennus.

OTAVA MEDIA

-30%

Otavamedia

Jäsenille 30 % erikoisalennus lehtitilauksista.

Katso tarkemmat tiedot kirjautumalla Oma SuPeriin ja tilaa alennuslehdet. Lehdet voit tilata myös tilaajapalvelusta (09) 156 665 ma–pe klo 8–17. Tilatessasi puhelimitse kerro olevasi SuPerin jäsen. Lehtiä voi tilata itselle tai lahjaksi.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihde 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
- superviestinta@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija 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 Lösky p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Turunen p. 09 2727 9240
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-to klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Varinen p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9268
- sopimusasiantuntija Seija Piipponen-Pekkola p. 09 2727 9234
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Liina-Mari Ylhäisi p. 09 2727 9266
- lakimies Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9113
- lakimies Aleksi Halonen p. 09 2727 9278
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- lakimies Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies 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 Laintila 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 jäsenisivuille/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, Eveliina Lehtonen, Katja Merivuori, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Leila Ulmanen, Pia Väisänen ja Pirta Väisänen.

SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

- 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



SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHIVARA

VAD ÄR DET SOM LOCKAR I YRKET?

Många ställer frågan, och ibland på goda grunder: vad är det som lockar i närvårdarens yrke, vad är dess attraktionskraft?

Jag tycker att svaret är uppenbart: arbetets mångsidighet och medmänsklighet. I vilket annat yrke kan man arbeta på så många olika arbetsfält som i närvårdarens yrke? Det är ingen kliché att säga att närvårdaren är en kompetent yrkesperson inom social-, hälso- och pedagogikbranschen. När man sedan lägger till alla andra möjligheter som yrkesexamen bidrar till så får du svaret på frågan om attraktionskraften. Närvårdarens arbete är ett arbete från en människa till en annan människa. Tekniken kan inte ersätta det men hjälper mycket. När ramarna är på plats blir arbetet ännu bättre. Närvårdarens arbete kräver yrkeskompetens som man får genom examen, och den får man genom studier och utbildning på arbetsplatsen.

När det kommer nya studenter till arbetsplatser ska de tas emot väl. Studenterna är vårt yrkes framtid och det är alltid bra att satsa på dem. Ofta är det stressigt på arbetet, det är brist på personal och det finns mycket att göra men vi ska ändå ta tid för att lära

upp studenterna. Den tiden får vi tillbaka mångfaldigt i form av en ny arbetskamrat. Vi måste få den tid som arbetshandledningen kräver för det är arbetsgivarens skyldighet att ge oss den tiden. Det är för allas bästa eftersom även arbetsgivarna föredrar yrkeskompetenta personer.

Av någon anledning finns det en uppfattning att studenter är självgående i allt de företar. Det är de inte. Studenterna måste ha någon att ställa frågor till, om de har förstått saken rätt och varför gör man vissa saker som man gör. Arbetsplatshandledaren har ett stort ansvar. När den erfarna och studenten pratar med varandra möts den nya och gamla kunskapen. Det är då som samarbetet är som bäst.

Numera finns det inom branschen många studenter med läroavtalsutbildning. Situationen för dem är något annorlunda eftersom de är läroavtalsstudenter i arbetsavtalsförhållande. Då är arbetsgivaren ansvarig för vad studenten gör. Både studenten och handledaren måste vara uppmärksamma och kräva rättigheter även för studier. Kärntanken med

läroavtalsutbildning är en mäster-gesäll-modell där närvårdaren som ansvarar för studentens inlärnin-g måste ha en tät kontakt med läraren som har ansvar för utbildningen. Arbetsgivarna måste förstå hur krävande arbete handledningen är.

Oavsett till vilken studiekategori arbetsplatsens studenter tillhör så måste vi hålla en bra standard i utbildning och kompetens. Studentens trygghet är en bra och kvalitativ undervisning med vilken man uppnår en bra yrkeskompetens. Det har betydelse när studenten så småningom blir en yrkeskompetent arbetskamrat. Det sporrar utvecklingen av kunskap och yrkeskompetens. Arbetsgivaren måste ge handledaren möjlighet till kvalitativ handledning oavsett studentens status. Endast på detta sätt får vi yrkeskompetenta nya arbetstagare.

**VI MÅSTE HÅLLA
EN BRA STANDARD
I UTBILDNING OCH
KOMPETENS.**

Silja

LEDARE

ÄVEN EN STUDENT HAR KÄNSLOR

Om du någon gång har gjort något kreativt, satt dina tankar på pränt eller övat en ny låt med bandet, kanske kan du redan ana vartåt det lutar. Först är du entusiastisk och förväntansfull. Efter en stund känner du frustration och sedan kanske förtvivlan. Du tänker att det är ingen idé. Men efter segt stretande, ett litet lyckande och med uppmuntran från andra kan förtvivlan så småningom förvandlas till ny energi. Bara slutspurtens kvar, och sedan lycka, stolthet och lättnad. Ja, jag gjorde det!

När man lär sig något nytt brukar det gå till på ovanstående sätt. Känslorna växlar många gånger från den ena ytterligheten till den andra. När förtvivlan slår klorna i dig kom ihåg att alla känslor är tillåtna och man ska inte straffa sig själv för känslorna. En och annan morgon måste du kanske samla extra mod, men motivation upprätthålls genom att du själv accepterar och tillåter känslorna som studierna väcker. Kanske den här morgonen suger men det är förståeligt och kan sägas högt. Men jag ska till skolan, det ska jag. Frustration och orkeslösheten är inte tecken på att du ska ge upp eller att ett totalt misslyckande lurar bakom knuten. De tråkiga känslorna är tecken på att man ska kanske be om hjälp, eller själv hitta en ny synvinkel på studierna.

Gruppen runt dig underlättar att uthärda alla slags känslor. Ingen annan än en medstudent kan veta hur bra ett godkänt yrkesprov känns eller hur nervös man är inför medicintentan. Vänskapsförhållanden som skapas under studieåren håller ofta genom hela livet eftersom stora känslor som upplevs tillsammans förenar folk. Samtidigt växer man tillsammans och blir proffs.

Mycket nöje med närvårdarstudier!



Klienter med stort hjälpbehov tar musten ur hemvården

Av hemvårdsbesöken utgör 98 procent av klienter med stort hjälpbehov trots att de är knappt hälften av hemvårdens alla klienter, visar uppföljningen utförd av Institutet för hälsa och välfärd (THL). Förra året var totalt drygt 206 000 finländare klienter inom hemvården.

Obalans mellan hemvårdsbehov och tillgång

Fler än var fjärde klient inom hemvården är tvungen att utöver den kommunala servicen även använda tjänster som de får betala ur egen ficka, såsom städning och hushållsarbete. Detta framkommer av enkäten som Riksdagens justitieombudsman och Människorättscentret har låtit utföra. Majoriteten av 69-åringar och äldre som bor hemma får dessutom hjälp av anhöriga.



TEM: Invandring löser inte vårdarbristen

Arbetskraftsinvandringen är knappt svaret på den akuta arbetskraftsbristen i yrken inom sote-branschen där krav på godkännande eller avläggande av den erforderliga examen samt tillräckliga kunskaper i båda inhemska språken fördröjer resan till arbetsmarknaden, konstateras i en färsk rapport från arbets- och näringsministeriet. Men utländska arbetstagare kan enligt rapporten ändå lösa 46 procent av närvarandarnas arbetskraftsbrist.



Under det tolv timmar långa arbetsskiftet hinner handledarna vara till stöd för klienterna hela dagen från morgonsysslorna ända till kvällen. Det lugnar klienterna och arbetsdagen känns inte lika stressig. Joutsenvirta är den nepalesiska närvårdarstudenten Monika Gurungs första arbetsplats i Finland.

LÅNGT ARBETSSKIFT GAV ARBETSRO

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD ANNA AUTIO

Efter att närvårdaren Tanja Leivos arbetsskift förlängdes försvann tröttheten efter morgonskiftet. Kreativa lösningar behövs inom sote-branschen för konkurrensen om arbetstagarna är hård.

Tänk om vi behövde gå till arbetet bara tre dagar i veckan men lönen skulle vara densamma? När det i Rinnekotis boendeenhet Joutsenvirta i Helsingfors föreslogs en ny ordning i arbetsskiftet tog arbetstagarna emot beskedet med glädje. I försöket har de flesta av boendeenhetens handledare i huvudsak tolv timmars arbetsdag. Den totala arbetstiden är samma som förut. I genomsnitt är det tre arbetsdagar och fyra lediga dagar i veckan.

Närvårdaren **Tanja Leivo** är nöjd med denna ordning. När hon har flera lediga dagar i följd hinner hon återhämta sig på ett helt annat sätt än när hon hade en eller två lediga dagar i följd.

– Jag har märkt att jag ofta är pigare efter tolv timmars arbetsdag. Tidigare var jag tvungen att vila efter morgonpasset så att jag skulle orka resten av dagen.

Merparten av klienterna i Joutsenvirta-enheten kan inte kommunicera genom tal så vi har fått mycket lite direkt återkoppling av dem. Tanja tror dock att många känner sig lugna när samma person är närvarande i dagens sysslor från morgon till kväll. Vi utför även våra arbetsuppgifter i lugnare tempo när det finns mer tid för uppgifterna.

– Under det kortare skiftet kunde det bli stressigt med vissa uppgifter eftersom de måste vara klara innan arbetstiden tog slut.

BEHOVET AV VIKARIER MINSKADE

På Rinnekoti, som sorterar under Diakonissanstalten, funderade man noga hur den nya arbetsskiftsordningen skulle påverka en enskild arbetstagare och hela arbetsgemenskapen. **Jarkko Koivisto**, huvudförtroendeman vid Diakonissanstalten, säger att på förhand överenskomna långa arbetsskift är in-

te så påfrestande för arbetstagaren som plötsligt förekommande behov av långa arbetsskift.

– Jag ser inte det som en stor risk att arbetstagaren har möjlighet att påverka längden på arbetsskiftet enligt eget önskemål och arbeta ett långt pass som man kommit överens om i förväg.

Enligt Jarkko Koivisto har försöket minskat behovet av övertidsarbete och vikarier.

När en så kallad överlappande rapporteringstid tas bort från listan finns det mer resurser beräkningsmässigt. En enskild frånvaro betyder inte nödvändigtvis att en vikarie måste tas in.

VETENSKAPLIGT BEVIS FATTAS

Tolv timmars arbetsdagar är vanliga inom många branscher. De långa arbetsdagarnas inverkan på arbetstagarnas välmående, hälsa och säkerhet har forskats. I en utredning utförd av Institutet för arbetshygien för några år sedan konstaterades att inom industrin var tolv timmars arbetsskift den mest fungerande och hälsosamma modellen.

Inom sote-branschen har inte motsvarande utredningar om arbetsskiftens inverkan utförts, och forskningsresultaten från en annan bransch är inte jämförbara med andra branscher. Generellt finns det bevis att arbetsmotivation förbättras när arbetstagaren själv kan påverka sina arbetsskift. Men å andra sidan är arbetsskiftet som arbetstagaren själv väljer inte alltid de bästa möjliga ur hälsans synvinkel.

Denna ordning passar inte för alla enheter och arbetstagare, säger personalspecialisten **Tero Kaartinen** vid Diakonissanstalten.

– Folk har olika livssituationer och en bra arbetsgivare har förmåga att reagera på förändringar. Vid rekrytering är det också en stor fördel för arbetsgivaren.

Försöket fortsätter under våren. Man samlar återkoppling från enheter som deltar i försöket och på basen av svaren bestämmer Diakonissanstalten senare om tolvtimmars arbetsdag eventuellt blir permanent eller om den ska användas i större skala. ■



IRRITERANDE ARBETSKAMRATER

TEXT MARJAANA TUNTURI BILD MATTI WESTERLUND

Irritation är en tung börda att bära och påverkar arbetsgemenskapen. Vilken tur då att irritationskänslighet kan påverkas.

Irritation över arbetskamrater och deras vanor är mycket vanligt, och särskilt när man arbetar mycket nära varandra. Någon är långsam, en annan snabb, en är alltid tyst och en annan är en pratkvart.

Det är kanske inte så irriterande att arbetskamraten försummar avtalade regler eller gör allvarliga fel i arbetet, men om man irriterar sig särskilt på vissa av arbetskamratens drag eller annorlunda sätt att utföra arbetsuppgifter då är det dags att fundera var denna irritation kommer ifrån.

Heli Hannonen, företagspsykolog vid Institutet för arbetshygien påminner att irritation är en känsla.

– Ofta är orsaken den andras olikhet, med det är något som vi inte kan påverka. När man förstår det kan känslan avta bara vi ändrar vår förhållning och ser på den andra med nyfikenhet. Kan jag lära något av den andras olikhet?

TA UPP DET SOM IRRITERAR

Många irriterar sig över till exempel på ett upprepat ljud eller en upprepad rörelse. Om irritationen orsakas av arbetskamratens tuggummituggande eller dinglande med benen kan det hjälpa om uppmärksamheten riktas åt annat håll.

– Med en bra arbetskamrat kan man ju ta upp det som irriterar men i princip är det fråga om problem hos den som blir irriterad. Stanna upp och fundera hur du kan hantera din känsla. När du identifierar känslan kan du lättare rikta uppmärksamheten bort från det irriterade ljudet eller den irriterande rörelsen, säger Hannonen.

Även den andras annorlunda sätt att utföra arbetsuppgifterna kan vara irriterande. Men det är inte läge att be kam-

Irritationskänslan kräver själv-rannsakan när den beror på:

- den andras harmlösa drag eller vanor
- den andras annorlunda sätt att arbeta

Irritationskänslan kräver samtal med chefen när

- de olika sätten att utföra arbetsuppgifterna orsakar problem för själva arbetet.
- arbetskamraten inte följer arbetsplatsens regler som man kommit överens om tillsammans.

raten att ändra sina vanor för olika sätt leder ofta till lika bra slutresultat.

Hannonen understryker vikten av att ta upp det som irriterar även om målet inte är att ändra den andras beteende.

Om man exempelvis själv är pedant och en lite slarvigare arbetskamrat irriterar kan man tillsammans med kamraten fundera över vilken sorts noggrannhet är viktig ur arbetets synvinkel.

– Samtalet kan inledas genom att konstatera att du gör arbetet annorlunda än jag, alltså inte genom att klandra utan fråga nyfiken. Efter det kan man fråga om den andra kan visa hur jag kan ta något mer avkopplande grepp på mitt arbete. Om vi menar ärligt vad vi säger tas samtalsöppningen ofta bra emot.

FRÅN IRRITATION TILL NYFIKENHET

Om en person inte är så intresserad av andra människor och koncentrerar sig på att bara sköta sitt arbete kanske man inte irriteras så lätt. Men om personen å andra sidan är intresserad av sin omgivning märker man de olika vanorna lättare och är därmed mer benägen att bli irriterad. Hannonen understryker att intresset för omgivningen betyder inte övervakning utan nyfikenhet.

Eftersom vi arbetar tillsammans med alla slags människor är det för vårt eget bästa att lära sig tåla olikheter. Det är inte bra att mota bort irritationskänslan utan den kan accepteras som en del av egen personlighet.

– Även om man försöker bete sig bra och vänligt brukar irritationen synas ändå. De förbjudna känslorna syns i kroppsspråket.

Vi kan således inte påverka vad den andra gör, känner eller tänker men med vårt eget beteende, våra egna känslor och tankar har vi många möjligheter.

När man åter igen på kvällsskiftet möter den där arbetskamraten vars arbetsmetoder retar, så tänk att om jag den här gången inte koncentrerar mig på de irriterande sakerna utan tar en forskningsexpedition till mitt inre och frågar varför är jag irriterad, egentligen, och vad irritationen säger om mig.

– Eftersom irritationskänslan är tungt att bära klarar vi lättare undan när vi försöker förhålla oss till den andras olikhet med nyfikenhet, konstaterar Hannonen. ■