

SUPER

3/2023

*Onko
ruoka-
riippuvuus
sairaus?*

LEENA FOFONOFF HOITAA
MIELENTERVEYTTÄ
KOLTANSAAMEKSI

MUISTELUKIRJA
TAMPERELAINEN
LÄHIHOITAJA VOITTI
QUEEN SILVIA
-PALKINNON JA
6000 EUROA

*Hybridihoitaja on työssään
lääkärin silmät ja korvat*

ELINA YAKAR

**"VIEN SAIRAALATASOISEN
HOIDON POTILAAN KOTIIN"**



EDUSKUNTA-
VAALIT
**SUPERIN 9
TAVOITETTA**

SUPER



24

Sokeri ja rasva voivat koukuttaa kuin päihde, mutta ruokarippuvuus ei vielä ole virallinen sairaus.

40

Hoitajan oma päihdeongelma näkyy viimeisenä työpaikalla.



UUTISET

- 6 Koronakorvaus maksetaan hoitajille maaliskuussa
- 7 Helsinki sai sakkoja palkkasotkusta
- 14 Digiratkaisuja ei voi laskea mukaan hoitajamitoitukseen

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveydeksi!
- 52 Me olemme SuPer
- 58 Super työttömyyskassa
- 60 Superristikko
- 61 Parhaat palat
- 64 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 59 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

44

Leena Fofonoff on ensimmäinen koltansaamenkielinen mielenterveystyöntekijä.



12



*"Taide on tärkeä
itseilmaisun keino
muistisairaalallekin."*

Queen Silvia -palkittu
lähihoitaja
Karoliina Tiura

48

Työpaikan narsisti
haluaa ihailua ja
erityiskohtelua,
mutta ei osaa
antaa kiitosta
muille.



ILMIÖT

- 24 Rasva ja sokeri voivat koukuttaa kuin pähteet
- 40 Työkaverin päihdeongelma kuormittaa kaikkia
- 44 Leena Fofonoff tukee asiakkaidensa mielenterveyttä koltansaameksi

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 35 Sirkka-Liisa Kivelä
Mitä minusta jää?
- 65 Sydämellä Salla
Ikävä kotiin

AMMATTI

- 16 Hybridihoitaja on lääkärin silmät ja korvat
- 23 Vastustuskykyinen mikrobi on aina uhka sairaalassa
- 28 Näön heikkeneminen on iso elämänmuutos
- 31 Uusi lääkityslista tuo turvallisuutta
- 36 Murtuma voi olla osteoporoosin ensimmäinen oire
- 48 Narsisti janoaa kiitosta ja kunniaa



Hybridihoitaja
Elina Yakar

KANSIKUVA
Suvi Elo

36

Kalsium, D-vitamiini
ja liikunta ehkäisevät
osteoporoosia.



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 avansidokset
13.45–14.30	STEPPI 2 – Terveyttä 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 saattohoitopotilaan 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. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta vaan Solo Sokos Hotel Tornista on varattu kiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Käytä majoitusvarauksen yhteydessä tunnusta: BSUPER23

Yhden hengen huoneen hinta on 135 € ja kahden hengen huoneen 155 €. Hotellivaraukset 11.4.2023 mennessä puh. +358 300 870 000, sokos.hotels@sok.fi

Ilmoittautuminen koulutukseen 2.4.2023 mennessä osoitteessa supertilaisuudet.superliitto.fi. Ilmoittautuminen on sitova. Tapahtumaan ei oteta puhelin-ilmoittautumisia.

Tilaisuus löytyy nopeimmin, kun kirjoitat hakukenttään *SuPerin sairaanhoidolliset koulutuspäivät*. Mikäli et vielä ole rekisteröitynyt Oma SuPer -palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset.

Katso kirjautumisohje sivulta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun

Muut kuin jäsenet ilmoittautuvat liiton verkkosivuilta

www.superliitto.fi → Jäsenyyks → Koulutukset → Ammatillinen koulutus



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
Suvi Elo, Marjaana Malkamäki,
Maria Paldanius, Salla Pyykölä,
Sami Sorasalmi, Tatjana Tikka,
Antti Vanas, Susanna Vilpponen,
Matti Westerlund

PAINOS
77 000

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Vaaleissa pitää puhua rahasta

Hoitajapulasta on puhuttu pitkään, mutta ei ehkä koskaan ennen niin paljon kuin kuluneen vuoden aikana. Uutiset ruuhkautuneista päivystyksistä ja päiväkotien ahdingosta ovat rävähtäneet suuren yleisön silmille aivan uudella tavalla. Alalla työskenteleville uutisissa ei ole mitään uutta. Kaikki meistä tietävät, että minimimiehityksellä mennään ja sijaisia on paikasta riippumatta vaikeaa ellei mahdollonta saada.

Tänä keväänä Suomessa käydään eduskuntavaalit. Toivon ja oletankin, että sosiaali- ja terveysalan kysymykset nousevat vaaliväittelyjen teemaksi ja puheenaiheeksi teltoilla. Jokaisen Arkadianmäelle havittelevan pitäisi kertoa, miten hän ja edustamansa puolue aikovat ratkaista hoitajapulaa ja alan muut moninaiset ongelmat.

Pehmeistä arvoista puhutaan aina hoivan yhteydessä, vedotaan kutsu-mukseen ja tunteisiin. Nyt ei enää kutsu-sumus auta. Me kaikki tiedämme, mikä tämän ongelman ratkaisee: Raha. Suomi käyttää sosiaali- ja terveyspalveluihin huomattavasti muita Pohjoismaita vähemmän euroja, mutta jos ihmiset halutaan hoitaa, asian täytyy muuttua. Toimivat sosiaali- ja terveyspalvelut tarvitsevat lisää rahaa, ja rahan jakamisesta päättävät kansanedustajat.

Superliitto.fi/eduskuntavaalit2023 -sivulta voit lukea lisää siitä, mitä muuta kuin rahaa sosiaali- ja terveysala tarvitsee, jotta suomalaiset hoidetaan jatkossa paremmin kuin nyt.

Äänestysintoa!

elina.kujala@superliitto.fi



Hyvinvointialueet maksavat hoitajille koronakorvauksen.

Kymmenilletuhansille hoitajille maksetaan maaliskuun palkanmaksun yhteydessä 600 euron koronakorvaus. Sote-sopimukseen sovintoesityksen yhteydessä saatu korvaus on ensimmäinen konkreettinen hyvyys koronapotilaita keväällä 2020 hoitaneelle henkilöstölle. Koronapotilaita helsinkiläisessä Meilahden sairaalassa hoitanut lähihoitaja Meri Kujanpää kuvattiin työpaikkansa edessä pandemian alussa 3.4.2020.



MOSTPHOTOS

Helsingin kaupungille sakkoja palkkasotkusta

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Työtuomioistuin on määrännyt Helsingin kaupungin maksamaan SuPerille ja Tehylle hyvityssakkoa pitkään jatkuneista palkanmaksun ongelmista.

SuPerin ja Tehyn yhteinen haaste koski loka- ja marraskuun palkanmaksupäiviä. Kaupungin työntekijöiden palkanmaksussa oli tuolloin ollut ongelmia jo kuukausia.

Työtuomioistuimen yksimielisen päätöksen mukaan Helsingin kaupunki ei kaikilta osin ole noudattanut työehtosopimuksen määräyksiä palkanmaksussa. Asiassa ei pitäisikään olla mitään epäselvää, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola**.

– Palkka pitää maksaa silloin kun on sovittu ja sen suuruusena kuin on sovittu. Se on työnantajan keskeinen velvollisuus.

PALKANMAKSU TAKKUAA YHÄ

Helsingin kaupungilla työskenteleviltä

jäseniltä tulee edelleen yhteydenottoja väärin maksetuista palkoista. Alkuvuodesta kyselyitä on tullut huomattavasti vähemmän kuin viime syksynä, mutta se ei todista, että ongelmat olisivat vähentyneet samassa suhteessa, sanoo SuPerin sopimusasiantuntija **Teemu Hiilinen**.

– Jäsenet kentällä ovat todella turtuneita tilanteeseen, joka jatkuu edelleen.

Hiilinen arvelee, ettei tuomioistuimen päätös tuo nopeaa muutosta tilanteeseen.

– Siltä tämä tuntuu, että duunareiden palkat voi jättää maksamatta ja siitä selviää ilman suurempia seurauksia.

Hyvityssakon, 6 000 euroa, lisäksi Helsingin kaupunki tuomittiin maksamaan SuPerin ja Tehyn oikeudenkäyntikulut. ■

3x

**VIHERPEUKALO
MAALISKUUSSA**

KUVAT MOSTPHOTOS



ENSIMMÄISET SIEMENKYLVÖT

Kylvä kukkien ja vihannesten siemenet esikasvatusta varten nyt maaliskuun alkuun. Maaliskuussa kylvöön sopivat hyvin muun muassa purjo, tomaatti, selleri, laventeli ja chilit. Tee tilaa ikkunalaudalle taimille, auringonvalo riittää antamaan elämää, erilisiä lampuja ei enää tässä vaiheessa vuotta tarvita. Kasvikohtaiset ohjeet siemenpussissa.



HERÄTYS HUONEKASVEILLE

Maaliskuussa on aika herätellä hellästi huonekasvit. Leikkaa mahdolliset kuivat osat ja istuta kasvit uuteen multaun. Kastele ja asettele valoisaan paikkaan. Pieni kevättrappelukaan ei ole pahasta.



PUUTARHAN KALKKIPÄIVÄ

Kalkki levitetään valmiiseen puutarhaan aikaisin keuhällä ennen kasvukauden alkua tai syksyllä. Kalkkia levitetään kosteaan maahan tai jopa lumen päälle. Lumen sulamisvedet saavat kalkin liukenemaan ja imeytymään maahan.

LÄHTEET: PLANTAGEN.FI, MARTAT.FI, PUUTARHA.NET

Onko teknologiasta työssäsi enemmän hyötyä vai harmia?



"Hyötyä! Teknologia helpottaa niin työtä kuin opiskeluakin."

Aleksi Lampinen, Jämsä

Hyötyä!
77%

- Kätevää, kun kaikki tieto kulkee puhelimessa mukana.
- Henkilönostin on välttämätön työssäni, samoin tietokone.
- Teams-palaverit helpottavat osallistumista kokouksiin.
- Ei kai kukaan haluaisi palata aikaan, jolloin kirjattiin käsin paperille!
- Lääkeautomaatti ja etäpalvelu ovat monelle hyvä apu kotiin.
- Teknologia tekee toistuvat rutiinityöt ja vähentää siirtymisiin kuluva-aikaa.

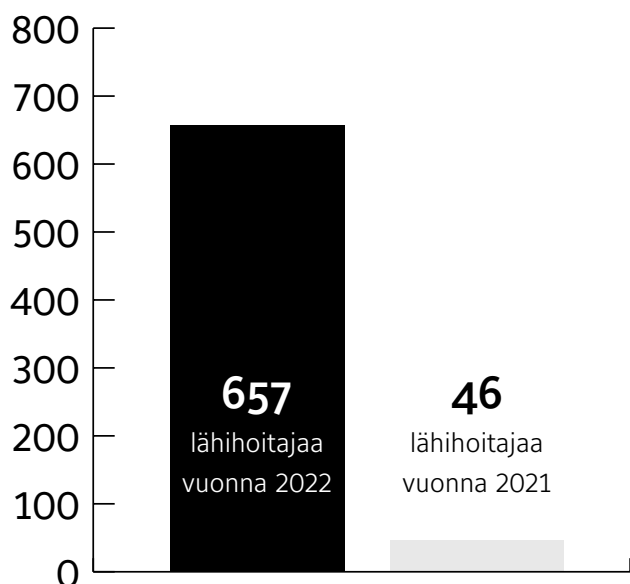
Harmia.
23%

- Jatkuva uusien ohjelmien ja laitteiden paljous kuormittaa.
- Ei ole aikaa perehtyä, eikä saa kunnollista koulutusta käyttöönottoon.
- Järjestelmämme on huono ja hidastaa työtä.
- Puhelimet ja kannettavat eivät syrjäseudulla kotihoidossa toimi kuten pitäisi. Langaton verkko ei valitettavasti toimi tasapuolisesti kaikkialla Suomessa.

VASTAA MAALISKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 24.3. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN ARABIAN PASTORAALI-KEITTIÖPYYHE. HELMIKUUSSA ARVOTUT HELSINGIN VILLASUKKATEHTAAN SUPER-SUKAT VOITTI MARJO SEINÄJOELTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Lähihoitajan
ammattioikeudesta
luopui

LÄHDE: VALVIRA

Nykyiseen mitoitukseen
yltävät lähes kaikki

Lakisääteiseen 0,6:n hoitajamitoitukseen ylsi marraskuussa 95 prosenttia ympärivuorokautisen hoidon yksiköistä, osoittaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen seuranta. THL arvioi, että lopulliseen 0,7:n mitoitukseen yltää nyt joka kolmas yksikkö. Hoitajamitoitus kiristyy 0,7:ään ensi vuodenvaihteessa. Kiristyksen piti alun perin tapahtua keväällä, mutta hallitus päätti lykätä muutosta henkilöstöpulaan vedoten.



Varhaiskasvatustyö kuormittaa

Kunnissa työskentelevistä varhaiskasvatuksen työntekijöistä aiempaa useampi kokee työnsä fyysisesti ja henkisesti rasakaksi samalla kun mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhönsä ovat heikentyneet. Kevan selvityksessä vakassa työskentelevistä lähes joka neljäs arvioi, ettei heillä ole voimavaroja kohdata muutoksia ja haasteita työssään. Heikoimmaksi henkisen työkykynsä arvioivat alle 30-vuotiaat työntekijät.

Kotihoito
valtakunnalliseen tarkkailuun

Aluehallintovirastot ja Valvira ilmoittavat tänä vuonna valvovansa erityisesti kotihoidon henkilöstön riittävyttä ja osaamista sekä kotihoidon laatua. Viranomaisen mukaan valvonnan tarvetta vahvistavat THL:n tuoreet seurantatiedot, joiden mukaan kotihoidon käyntimäärät laskivat viime vuonna merkittävästi.

ROBERTIN PILAPIIRROS



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

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



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

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

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

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



Ruusu on yleinen ihoinfektio –
Näin tunnistat ruusun merkit

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



*Lähi-
hoitajan
oma lehti
verkossa!*



TEENA LOUHIKKA

TOIMIVA TYÖAIKASUUNNITTELU HOUKUTTELEE ALALLE

Viime aikoina Suomessa on keskusteltu paljon siitä, kuinka varhaiskasvatukseen sekä sosiaali- ja terveysalalle saadaan lisää pito- ja vetovoimaa. Mitä pitäisi tehdä, että alalle hakeutuisi töihin enemmän ihmisiä ja että alalla jo olevat pysyisivät mukana? Te kaikki, jotka tätä työtä teette, tiedätte keinot. Työolot ja työnkuvat on saatava kuntoon, sillä ne määrittävät työssä viihtymisen.

Nyt puheenaiheeksi on noussut myös työaika. Englannissa on tutkittu ja kokeiltu nelipäiväistä työviikkoa, ja se on ollut joillakin mittareilla menestys.

Hoitotyössä melkein kaikissa työpaikoissa on jaksotyö. Se on työaika-muoto, joka mahdollistaa lähes kaikenlaiset työvuorot. Sovitulla työvuorolistalla tehdään sovittu tuntimäärä. Usein se on kolmivuorotyötä, joka on monelle raskain työaika-muoto.

Työaikasunnitelmien täytyy tukea työssä jaksamista. Se, että ykskantaan todetaan, että meillä on ergonominen työvuorosunnittelu, ei ole tätä päivää. Yleensä se, että vain määrätään, ei ole myöskään sitä. Työntekijöiden kanssa

on puhuttava. Hyvä tavoite on autonominen työvuorosunnittelu. Se ei ole mikään helppo ratkaisu, mutta kunhan säännöt ovat kaikille selvät, niin autonominen työvuorosunnittelu on todistetusti toimiva malli.

Varhaiskasvatuksessa suurin työaikakysymys on työaikojen niin sanottu hienosäätö. Haaste on sama niin tavallisessa kuin vuoropäiväkodissäkin, ja silloin työntekijä joustaa työnantajalle.

On parempiakin tapoja toimia, kuin jatkuva hienosäätö. Kun työntekijä tietää varmasti, että suunniteltu ja vahvistettu työvuoro toteutuu, työnsisältöäkin voi suunnitella ja toteuttaa paremmin. Vaikka lapsi ei yllättäen tulisikaan päiväkotiin, niin työntekijä kuitenkin tulee työvuoroonsa sovitusti, ja valmistelee asioita päivää varten. Kyse on siitä, mihin työaikaä käytetään.

Lastenhoitajat ovat varhaiskasvatuksen tukiranka. Lastenhoitajat ovat lasten kanssa koko työajan. He hoitavat, ohjaavat ja kasvattavat lapsia, ja tekevät arjen pedagogiikkaa. Työnsisältö on palkitsevaa, mutta siinä on ongelma. Varhaiskasvatuksen opettajien työ-

hön kuuluu suunnittelu-aikaa noin viisi tuntia viikossa ja jos kalenteriin tulee kokouksia, voi olla viikkoja, jolloin opettaja on poissa jopa 15 tuntia. Pedagogiikan toteutuminen on lastenhoitajien vastuulla. He ovat oikeasti paikalla ja läsnä kaikissa tilanteissa.

Hyvin erilaisia työaikoja voidaan sopia paikallisesti, sillä kaikille ei kaikki sovi. Joku voi tehdä pitkiä työvuoroja, jolloin vapaapäivien määrää kasvava, toisille sopivat ihan tavalliset listat ja joille-

kin lyhemmät työputket, jolloin yksittäisiä vapaapäiviä tulee pakosta. Potilas- ja asiakasturvallisuus on ykkösasia: työpaikalla täytyy olla koulutettuja soite-alan ammattilaisia, jotka tekevät koulutustaan vastaavaa työtä – tämä on nyt ministerinkin suulla sanottu.

Kun veto- ja pitovoimasta sekä toimivasta työajasta puhutaan nyt kaikkialla, niin pidetään me huolta, että ne toteutuvat omillakin työpaikoilla. SuPer pitää huolta, että asiaa ei unohdeta.

Silja



"TAIDE TUO HOITOTYÖHÖN KAIVATTUA LÄHEISYYTTÄ"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

Lähihoitaja **Karoliina Tiura** voitti Suomen ensimmäisenä lähihoitajana Queen Silvia -palkinnon. Tiuran voittajaidea auttaa hoitajia ymmärtämään muistisairaita asiakkaita.

1 Minkälaisella idealla voitit palkinnon?

Voitin palkinnon idealla muistelu- ja värityskirjasta, jota hoitaja ja potilas voivat täyttää yhdessä. Viime vuonna käymäni muistihoitajan koulutus oli minulle tärkeä kokemus. Ymmärsin, miten merkityksellinen validaatio-menetelmä on, jokaisen hoitajan tulisi opiskella edes sen perusteet. Hoitajan kannattaa mennä mukaan muistisairaahan maailmaan ja rohkaista häntä muistelemaan. Olen itse käynyt koulutuksen jälkeen äärettömän kauniita keskusteluja asiakkaideni kanssa ja tutustunut heihin paremmin. Muistella asiakas saa vahvistusta identiteetilleen ja itsetunnolleen ja aivotkin saavat virkistystä. Yhteinen muistelu myös selvästi vähentää asiakkaiden käytösoireita.

Työskentelen lähihoitajan töiden ohella taiteilijana. Sain idean muistelu- ja värityskirjaan asiakkaasta, joka piirsi ovenkarmeihin, se herätti kipinän kirjain värityskuviin. Taide on tärkeä itse-

Karoliina Tiura, 31

- Valmistunut lähihoitajaksi Pirkanmaan ammattiopistosta vuonna 2011.
- Työskennellyt vuodesta 2016 lähihoitajana Hervannan kotihoitossa Tampereella.
- Kouluttautunut muistihoitajaksi vuonna 2022.
- Voitti Queen Silvia Nursing Award -palkinnon 23.12.2022. Palkintona on voittajaidean toteutus, 6 000 euroa sekä kansainvälisiä yhteistyömahdollisuuksia. Karoliinan idea muistisairaahan muistokirjasta toteutetaan vuoden 2023 aikana.
- Seuraa Karoliinan vuotta Queen Silvia -palkinnon saajana Instagramissa: @qsna_karoliina22
- Tutustu Karoliinan taiteeseen Instagramissa: @artbykaroliinatiura

ilmaisun keino muistisairaallekin. Se voi myös auttaa hoitajaa luomaan henkilökohtaisen suhteen asiakkaaseen. Näiden ajatusten pohjalta syntyi idea täytettävästä värityskirjasta, jonka kuvista, muistoista, runoista ja laulunsanoista hoitaja voi keskustella asiakkaan kanssa. Kuvitan teoksen itse, vanhan ajan tunnelmaa huokuvilla kuvilla.

2 Minkälainen merkitys läheisellä hoitosuhteella on muistisairaalle?

Läheinen hoitosuhde on hyvin tärkeä. Erityisesti elämän loppupuolella hoitajasta voi tulla asiakkaalle merkityksellinen kuuntelija. Olen työssäni kotihoidossa huomannut, että hoitajien vaihtuvuus vaikuttaa suoraan asiakkaiden hyvinvointiin. Kun hoitaja ei ole tuttu, asiakas saattaa vetäytyä omaan maailmaansa. Ajattelen, että parhaimmillaan hoitosuhde muistut-



taa ystävyssuhdetta, siinä on sellaista luonnollista läheisyyttä, mitä säännölliset tapaamiset ihmisten välille luovat. Kun hoitosuhde on pitkä, myös hoito on yksilöllisempää. Toivon, että muistokirja voisi auttaa myös keikailevia hoitajia luomaan läheisemmän suhteen asiakkaisiin. Muistojen jakaminen rentouttaa asiakasta ja antaa hänelle kuulluksi tulemisen kokemuksen.

3 Miten ideaasi kehitetään nyt eteenpäin?

Täytyy sanoa, että kilpailun voittaminen oli minulle aikamoinen järkytys. Mutta järkytystä seurasi innostus! Edessä on virallinen palkintotilaisuus Tukholmassa kuninkaanlinnassa ja pääsen myös tapamaan kansainvälisiä asiantuntijoita ja viemään muistokirjan kehitystyötä eteenpäin. Tuntuu mahtavalta olla ensimmäinen suomalainen kilpai-

lun voittanut lähihoitaja. Tällä tavalla lähihoitajien äänet saadaan kuuluviin ja kenties hoitotyön arkikin alkaa muuttua.

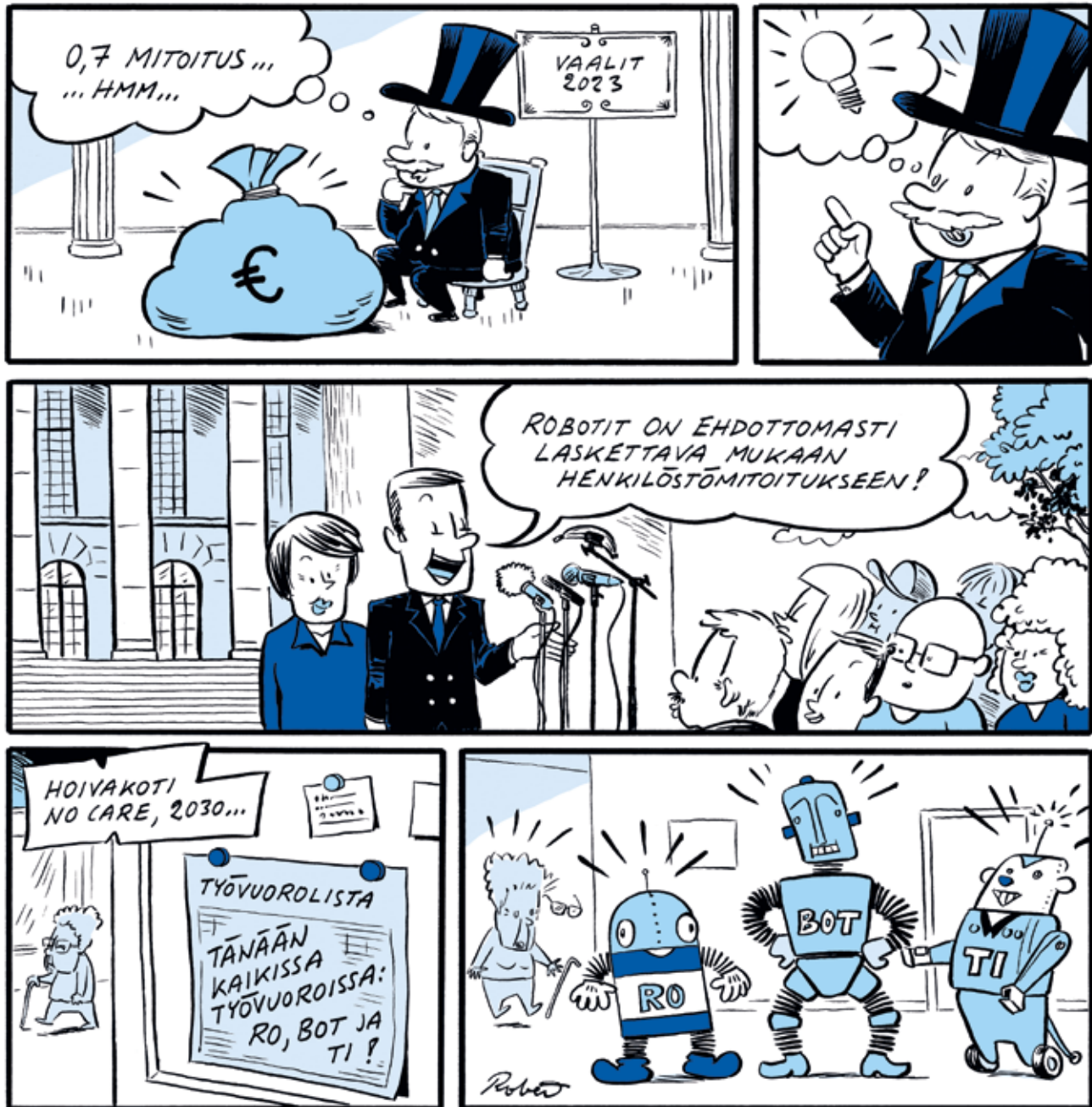
4 Minkälaisia rajoja taiteen ja hoivan yhdistelmän avulla on mahdollista ylittää?

Teen itse aamuvuoroja ja käyn noin kolmentoista asiakkaan luona aamun aikana. Minulla on siis hie- man enemmän aikaa yhteisille keskusteluille, kuin kiireisimmillä kotihoitajilla. Nykyään hoitajille usein sanotaan, että aikaa saa käyttää vain hoitotyöhön. Jos taiteen ottaa osaksi hoivaa, se palauttaa hoitotyöhön taikaisin inhimillisyyttä ja henkilökohtaisuutta. Pidän siitä ajatuksesta, että pakolliseen hoitotyöhön voisi kuulua myös yhteisiä keskusteluja muistoista ja muistokirjan täyttämistä. Taiteen avulla hoitaja voi oppia asioita myös itsestään, samalla kun asiakkaaseen

muodostuu aikaisempaa syvällisempi ja henkilökohtaisempi ihmissuhde.

5 Minkälaisia vinkkejä antaisit kilpailuun osallistuville lähihoitajille?

Kaikilla lähihoitajilla on ideoita siitä, miten hoitotyötä voisi kehittää ja parantaa. Ideat kannattaa kirjoittaa ylös ja lähteä kehittämään niitä rohkeasti eteenpäin. Tällaisten kilpailujen avulla meidän on mahdollista yrittää vaikuttaa hoitotyön todellisuuteen.



KORVAAKO MACARENAA TANSSIVA ROBOTTI HOITAJAN?

TEKSTI MARI FRISK KUVA ROBERT OTTOSSON

Eduskuntavaalien alla hoitajamitoitus herättää keskustelua. Ympäri vuorokautisen palveluasumisen 0,7-hoitajamitoitusta on jo kertaalleen lykätty. Yksityisiä sote-alan yrityksiä ja järjestöjä edustava Hyvinvointiala Hali on ehdottanut, että digitaaliset ratkaisut pitäisi sisällyttää henkilöstömitoitukseen.

SuPer suhtautuu teknologiaan ja sen käyttöön hoitotyössä lähtökohtaisesti myönteisesti. Lähihoitajat käyttävät jo nyt paljon teknologiaa työssään.

Se, että teknologiaan vedoten pyritään vesittämään hoitajamitoitus, on eri asia.

– Tällä hetkellä vanhushoiva ei ole valmis, laatu ei ole niin korkea kuin mitä pitäisi olla, jotta mitoituksesta voisi tinkiä, sanoo asiantuntija **Sari Ilonummi** SuPerin ammatillisesta edunvalvonnasta.

– Mitoituksen alasajoa ajavat yksityiset hoiva-alan yritykset, joten motivaattorina on ennen kaikkea liiketoiminnan voittojen maksimointi.

TUTKIMUSNÄYTÖ EI TUE AJANSÄÄSTÖÄ

Ilonummi korostaa, että riippumaton tutkimusnäyttö teknologian tuomasta ajansäästöstä hoitotyössä puuttuu. Tulokset osoittavat jopa päinvastaista, esimerkiksi Työterveyslaitoksen Enemmän aikaa empatialle -hankkeen lopuraportissa todetaan, että hoivatyössä teknologian käyttöönottoon, ylläpitoon, markkinointiin ja sen häiriöihin liittyvään työhön ei ole varattu riittävästi aikaa arjessa.

– Teknologia ja digitaalisuus osana hoitajan työtä tulisi tunnistaa aikaa vaativana työtehtävänä, ja se pitäisi huomioida työvuorosuunnittelussa.

Valitettavan usein uudet digitaaliset ratkaisut tulevat muun, jo ennestään kuormittavan hoitotyön päälle, eikä hoitajille varata aikaa uusien ratkaisujen opetteluun ja sulauttamiseen osaksi päivittäistä arkea.

OMENAT JA PÄÄRYNÄT SEKAISIN?

Yksityisiä sosiaali- ja terveysalan sekä varhaiskasvatuksen palveluja tuottavia yrityksiä ja järjestöjä edustavan Hali ry:n sivulla tilannetta kuvataan näin: ”Ongelma on, että hoivatoimijoilla ei ole nyt kannustimia investoida digitalisaatioon, koska sen avulla saatavaa työpanosta ei saa laskea mukaan mitoituksiin.”

– Ainakaan meille ei ole näytetty laskentakaavaa siitä, miten teknologian työpanoksen osuuden voisi las-

kea luotettavasti mitoitukseen, toteaa Ilonummi.

Henkilöstömitoituksessa huomioidaan ihmisten työpanos eli työn määrä, sitä voidaan mitata esimerkiksi henkilötyöpäivinä ja -vuosina. Hoitajat käyttävät jo nyt työssään erilaisia apuvälineitä, niin mekaanisia, automatisoituja kuin digitaalisia, mikä on huomioitu 0,7-mitoituksessa.

– Päättäjien ja äänestäjien pitäisi ymmärtää se, että keskiössä on laadukas vanhustenhoito, ei hoivatoimijoiden kannustimet. Mikäli seuraavan hallituksen kokoonpano on sellainen, että siellä jylläävät kovat yritysarvot, paineet muuttaa mitoitusta tulevat kasvamaan.

Yksi mitoitusta alas ajavien väite on, että hoitajamitoitus uhkaa lisätä alueiden eriarvoisuutta.

– Työnantajan viisautta on suunnitella työsuhteeseen sellaisia vetovoimatekijöitä, että myös maantieteellisesti haasteellisille rekrytointialueille saadaan houkuteltua hoitajia. Näitä kaikkia vetovoimatekijöitähän ei tarvitse keksiä uudestaan, sillä ne on jo koeponnistettu lääkäreiden kohdalla.

ROBOTTI EI KORVAA HOITAJAA

Paljon puhutaan humanoidiroboteista eli roboteista, jotka muistuttavat muodoiltaan ihmisen kehoa. Hoitajan työpanosta ne eivät vielä korvaa.

**”SUURI OSA
ASIAKKAISTA
TARVITSEE
KÄYTÄNNÖN APUA
ARKISISSA TOIMISSA
PÄRJÄTÄKSEEN
KOTONA, JOTEN
HOITAJAT EIVÄT OLE
KORVATTAVISSA.”**

**”AINAKAAN MEILLE
EI OLE NÄYTETTY
LASKENTAKAAVAA
SIITÄ, MITEN
TEKNOLOGIAN
TYÖPANOKSEN
OSUUDEN
VOISI LASKEA
LUOTETTAVASTI
MITOITUKSEEN.”**

– Humanoidirobottien kyky tehdä käytännön työtä on tällä hetkellä melko olematon, ne ovat enemmän viihdykettä. Zora osaa tanssia macarenaa ja Paro-hyljerobotti voi rauhoittaa levottomia asiakkaita. Mutta eivät ne vielä osaa syöttää, hoitaa haavaa tai avustaa suihkutuksessa.

KOTIHOIDOSSA HYVIÄ KOKEMUKSIA

Kuten sanottu, hoitajat ja SuPer suhtautuvat lähtökohtaisesti myönteisesti terveysteknologian käyttöönottoon.

– Kotihoidosta on paljon hyviä kokemuksia etäpalveluista ja robotiikasta, mutta toimintaympäristö on erilainen kuin ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. Kotihoidossa on kiistatonta, että resursseja säästyy joiltakin osin.

Ilonummi antaa esimerkin.

– Jos kotihoito käy vain antamassa lääkkeitä asiakkaan luona, voi automaattinen lääkeannostelija olla hyvä ratkaisu. Suuri osa asiakkaista tarvitsee kuitenkin käytännön apua myös muissa arkisissa toimissa pärjätäkseen kotona, joten hoitajat eivät ole korvattavissa. ■



HYBRIDIHOITAJA TOIMII LÄÄKÄRIN SILMINÄ JA KORVINA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT SUVI ELO

Hybridihoitaja **Elina Yakar** on lajinsa ainoa Suomessa. Työpäivän aikana eteen tulee monipuolisia tehtäviä Cystofixin vaihdosta autohuoltoon.



Repussa on aina mukana muun muassa mittareita, välineet katetrointiin ja verinäytteenottoon, särämästia sekä haavahoitotarvikkeet.



Vuorovastaava Niina Elo kuvailee Elinaa raudanlujaksi ammatillaiseksi ja luotettavaksi työkaveriksi.

Porin Maantiekadun sairaalan kellarikerroksessa Akuutti kotikeskuksen lasiovi käy tiuhaan – hoitajat palaavat komentokeskukseen tai tekevät lähtöä akuutti- ja kotisairaalakäynneille. Turvakenkiä ja päällysvaatteita puetaan ja riisutaan.

Värikkäiden sermien takana vuorovastaava, sairaanhoitajat ja lääkärit puhuvat headsetteihin. Hoitajat pakkaavat laukkujaan ja tarkastavat, että punaisissa repuissa on kaikki tarvittava. Keskellä avaraa huonetta loistaa iso televisioruutu. Siitä näkee, missä henkilökunta liikkuu tällä hetkellä.

Kiireestä huolimatta tunnelma on rauhallinen ja hyväntuulinen: jokainen tietää, mitä on tekemässä. On säpinää, mutta kukaan ei säntäile.

Yksi näistä siniasuisista hoitajista on lähihoitaja, hybridihoitaja **Elina Yakar**.

– Seitsemänvuotiaan poikani mielestä näytän aivan poliisilta, Elina sanoo.

Tätä vaikutelmaa tukee rintataskun jyrkevä Virve-puhelin.

– Virve on meillä Akuutti kotikeskuksen ammattilaisten sisäistä kommu-

nikointia sekä tila- ja paikkatietoja var-
ten. Se on myös tärkeä työturvallisuuden takia. Onneksi uhkaavia tilanteita ei ole vielä tullut vastaan.

SELKEÄ MARSSIJÄRJESTYS

Elina on tiettävästi Suomen ainoa lähihoitajataustainen hybridihoitaja, jolla on tällainen työnkuva. Nimike tulee siitä, että hän työskentelee tarpeen mukaan kolmessa tiimissä: mobiili-

akuuttikäyntien, palliatiivisessa sekä turvapuhelintiimissä

– Suurin osa käynneistä on akuutti- ja kotisairaalakäyntejä, turvapuhelintiimissä työskentelen vähemmän.

Elina tapaa päivän aikana monenlaisia potilaita: osa heistä on palliatiivisessa tai saattohoidossa, osa tehostetun palveluasumisen asukkaita tai kotihoidon piirissä. Käyntejä tehdään myös ilman palveluja asuvien luokse.

Akuuttitiimin yhteydenotot tulevat sosiaali- ja terveydenhuollon kautta, kotihoidosta ja asumispalveluista. Palliatiivisen tiimin hoitajille potilaat soittavat itse.

Toimeksiannot etenevät selkeän kaavan mukaan. Käynnintarpeen määrittelee lääkäri, sen jälkeen vuorovastaava organisoii käynnit hoitajien ajanvarauskirjoihin.

– Uusia käyntimääryksiä tulee myös kesken päivän, Elina kertoo.

VALMIINA TOIMIMAAN YLLÄTTÄVISSÄ TILANTEISSA

Mitä hybridihoitaja sitten käytännössä tekee?

Elinan mukaan kaikkea mahdollista maan ja taivaan väliltä.

– Työnkuvaan kuuluu muun muassa perushoitoa saattohoitopotilaiden kotona. Akuuttikäyntejä teen sairaanhoitajan työparina ja yksin. Vastaamme hoidon tarpeen arvioinnista, otamme näytteitä ja teemme mittauksia. Toimenpiteistä yleisimpiä ovat fysiologiset mittaukset, verikokeet ja virtsanäyte katetroiden.

Kaikki muuttujat eivät välttämättä ole tiedossa etukäteen.

– Jos menen ottamaan sydänfilmiä ja potilas mainitsee jutellessamme uusista oireista esimerkiksi virtsavaivoista, niin kerron asiasta puhelimesta lääkärille ja tarvittaessa otan virtsanäytteen, Elina antaa käytännön esimerkin. ►

**”OLEN JOKA-
PAIKANHÖYLÄ
JA PIDÄN SIITÄ!”**

Elina Yakar, 38

Hybridihoitaja Akuutti kotikeskus 1:ssä Porissa, työnantaja on Satakunnan hyvinvointialue.

Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2004, työskennellyt aiemmin tehostetussa palveluasumisessa lähes 20 vuotta. Opiskelee erikoisammattitutkintoa pääaineenaan palliatiivinen hoito.

Vapaa-ajalla urheilee poikansa kanssa ja toimii vapaaehtoisena riita- ja rikosasioiden sovittelijana.

Hybridihoitajan teesit

- Ole aktiivinen ja valmis oppimaan uutta.
- Pysy tarkkana. Muista, että käynnillä olet lääkärin silmät ja korvat.
- Potilas on aina keskiössä.
- Tiedosta oman osaamisesi rajat.



– Arvostan todella paljon Akuutti kotikeskuksen toimintaa – voimme viedä sairaalatasoisen hoidon kotiin, eikä potilasta tarvitse lähettää makaamaan päivystykseen tuntitolkulla.

Käynnillä voi myös herätä epäily esimerkiksi potilaan aliravitsemuksesta.

– Silloin tarkastan jääkaapin, joskus olen löytänyt jopa kuukausia vanhoja ruokia, ja jos on aihetta, teemme sosiaalipäivystykseen huoli-ilmoituksen.

SAUMATONTA YHTEISTYÖTÄ

Työpari sopii etukäteen, miten työt jaetaan.

– Yleensä sairaanhoitaja haastattelee ja kirjaa koneelle, ja minä teen tutkimukset, mittaan parametrit ja esimerkiksi valmistelen EKG-laitteen. Otan verikokeet, jotka viemme käynnin jälkeen laboratorioon.

Työ vaatii yhteistyökykyä ja joustavuutta, tarkkaa havainnointikykyä ja rohkeutta esittää omia näkemyksiään.

Paikan päältä Elina tai työpari soittaa aina lääkärille.

– Mietimme yhdessä lääkärin ja potilaan kanssa hoidon tarvetta ja jatkoa, muun muassa sitä, pärjääkö poti-

las kotona vai tarvitseeko hän esimerkiksi hätäsijoitusta paikkaa tai lähetettävä tarkempiin jatkotutkimuksiin. Lääkäri voi myös ohjata potilaan suoraan osastolle.

– Käynneillä toimin lääkärin silminä ja korvina, ja havainnoin tilannetta, Elina tiivistää.

HYVÄ YHTEISHENKI

Millainen Elina on työkaverina?

– Elina on raudanluja ammatilainen. Hän on luotettava, tarttuu toimeen ja tekee työtä sydämellä.

Elinan tunnistaa myös raikuvasta naurusta, vuorovaikuttava **Niina Elo** kuvailee.

Myös Elinalla on paljon positiivista sanottavaa niin Niinasta kuin koko tiimistä.

– Minut on otettu tosi hyvin vastaan ja osaamistani arvostetaan. Ensi alkuun hieman jännitti, kun en ollut aiemmin tehnyt akuuttityötä, mutta kaikki ovat kärsivällisesti jakaneet osaamistaan ja aina voi kysyä. Meillä

on työpaikalla matala hierarkia ja hyvä yhteishenki.

KOKEILUSTA KÄYTÄNNÖKSI

Hybridihoitajamalli käynnistyi Porissa kokeiluna viime kesänä, ja tuolloin määräaikaiseen tehtävään palkattiin kaksi lähihoitajaa. Vuoden lopussa tuli lupa vakinaistaa yksi ja Elina sai paikan.

Puolen vuoden aikana Elina kertoo oppineensa paljon uutta ja päässeensä myös tekemään käytännössä monia sellaisia toimenpiteitä, jotka olivat aiemmin tuttuja opiskeluajoilta ja osa vain oppikirjojen sivuilta.

– Olen avustanut lääkäreitä Cystofixin vaihdossa, sairaanhoitajia peg-letkujen laitossa ja lähes päivittäin otan verinäytteitä. Enpä olisi uskonut vielä pari vuotta sitten, hän pohtii.

Työssään Elina näkee paljon erilaisia toimintatapoja ja käytäntöjä, minkä hän kokee mielenkiintoiseksi ja opettavaiseksi.

– Ei ole tavatonta, että joissakin paikoissa sairaanhoitajatkaan eivät saa tehdä niitä toimenpiteitä, jotka oikeuksien puolesta olisivat heille mahdollisia, esimerkiksi rakkohuuhteluja. Minä sitten teen ne lähihoitajana.

"MIETIMME YHDESSÄ LÄÄKÄRIN JA POTILAAN KANSSA HOIDON JATKOA."

KILOMETREJÄ MITTARIIN

Aikaa hurahtaa paljon auton ratissa, sillä Elina kuljettaa potilaille lääkkeitä ja laitteita. Hän vie usein myös Akuutti kotikeskuksen autoja huoltoon.

Toiminta-alue on laaja ja käsittää Porin, Ulvilan ja Merikarvian.

– Eilen vein Merikarvialle antibiootien aloitusannoksen, sinne on matkaa noin tunti suuntaansa.

– Olin ennen vähän arka kuski, etenkin talvisin, mutta itsevarmuus on kasvanut.

Usein työ käy treenistä, sillä käyntejä saattaa työpäivän aikana olla jopa kahdeksan. Lifepak ja happirikastin painavat molemmat melkein 20 kiloa ja niiden lisäksi mukana kulkevat reppu ja mahdolliset muut kassit.

– Yhtenä päivänä vein kuusi happirikastinta, ja kyllähän sen jälkeen kroppa huusi hoosiannaa! Elina naurahtaa.

Aina ei toki olla liikenteessä, vaan toimistollakin riittää töitä: kirjaamista ja vointisoiittoja asiakkaille.

ITSENSÄ JOHTAMINEN AVAINASEMASSA

Painava happirikastin on juuri pakattu farmariauton takaluukkuun, kun Niina Elo soittaa Elinan työkännykkään.

Uusi käynti odottaa listoilla: saat-tohoitopotilaan siirtäminen tavallisesta sängystä sairaalasänkyyn. Sitä ennen happirikastin on palautettava ja desinfi-oitava – niistä on kova kysyntä.

Kaiken muun lisäksi hybridihoitajan työ vaatii myös itsensä johtamistaitoja. Tänäpä Elina on aloittanut työvuoronsa aamukahdeksalta, ja se jatkuu ilta-yhdeksään. Vuorojen kesto ja kellonajat vaihtelevat.

– Pidän ruoka- ja kahvitaukoja sen mukaan, miten ne sopivat päivään. Tauoista en tingi, jotta jaksan tehdä työni.

Elina asuu kahdestaan poikansa kanssa, mutta tukiverkot ovat kunnossa.

– Meillä on autonominen työvuorosuunnittelu. Yleensä teen kolmen viikon jaksolla kaksi viikonloppua. Äitini asuu samassa taloyhtiössä, joten viikonloppuvuorotkin onnistuvat.

Vapaa-ajalla Elina kannustaa poikaansa jalkapallokentän laidalla ja käy uimassa. Huomenna on viikon ainoa vapaapäivä, ja silloin Elina aikoo lounastaa ystävänsä kanssa ja keskittyä opiskeluihin. ■





Rinnekodit

Polkumme yhdistyivät

Rinnekoti, Diakonissalaitoksen Hoiva ja
Caritas Palvelut ovat nyt Rinnekodit.
Meillä on sote-alan suurin sydän.



Tervetuloa tekemään työtä
kanssamme sydän mukana.

Katso työpaikat:



RINNEKODIT.FI – ELÄMÄN POLUILLA

HYPPÄÄ SUPERIN SISÄPIIRIIN



RYHDY YHDYS- JÄSENEKSI!

Yhdysjäsen
YHDISTÄÄ!

superliitto.fi/yhdysjasen

      **superliitto**



Vastustuskykyinen mikrobi on aina uhka sairaalassa

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Ongelmamikrobeja kehittyä sairaaloissa ympäri maailmaa. HUS pyrkii pitämään sairaalabakteerit kurissa ennakkoinnilla ja tarkalla hygienialla.

Sairaloissa viihtyviä, antibiooteille vastustuskykyisiä mikrobeja tunnetaan monia. Niille on yhteistä se, että ne ovat vastustuskykyisiä yleisesti käytetyille mikrobilääkkeille eli antibiooteille, eikä niihin enää välttämättä ole suun kautta otettavaa tehokasta lääkettä. Osaan tehoaa jokin mikrobilääke, osa on täysin vastustuskykyisiä. Nämä sairaalabakteereiksi kutsutut mikrobit ovat erityisen vaarallisia iäkkäille potilaille ja riskiryhmille, joilla on jo vakavia perussairauksia.

HOITAJAN HYVÄÄ HYGIENIAA ON

- paljaat kädet, joissa ei ole sormuksia, kelloja, koruja tai sykemittareita
- lyhyet kynnet, ei kynsilakkaa, eikä geeli- tai rakennekynsiä
- käsien iho on hyväkuntoinen, ehjä, ei haavoja tai ihottumaa. Mikäli iho on rikki, käsihuuhdetta tulee siitä huolimatta käyttää.

Leviämisen estämisessä tärkeintä on käsihygienia. HUSissa hygieniavastavat keräävät kuukausittain tietoa siitä, miten käsihygienia toteutuu osastoilla. Hygieniahoitaja **Jaana Vatanen** toteaa, että kun liikuntakyvyttömiä potilaiden osastolla havaitaan kaksi uutta MRSA-tapausta, on selvää, että bakteeri on tarttunut potilaiden välillä hoitajan käsistä.

Silloin on otettava tiimin kanssa puheeksi aivan perusasiat. Meidän ammattilaisten tulee muistaa, että emme suojele vain itseämme tehdessämme toimenpiteitä. Potilaan huomioimista on esimerkiksi käsihuuhteen käyttö ennen ja jälkeen suojakäsineiden käytön.



SUOMESS YLEISIMPIÄ SAIRAALOIDEN VASTUSTUSKYKYISIÄ MIKROBEJA

MRSA

Antibiooteille vastustuskykyinen stafylokokkibakteeri. Voi aiheuttaa ihotulehdusten lisäksi yleisinfektioita ja leikkausten jälkeisiä infektioita.

CPE

Antibiooteille vastustuskykyinen enterobakteeri. Virtsatieinfektioiden lisäksi aiheuttaa haava- ja joskus yleisinfektioita.

ESBL

Bakteerin ominaisuus, joka saa sen tuottamaan antibiootteja pilkkovia entsyymejä. ESBL-bakteerit aiheuttavat yleisimmin virtsatieinfektioita, joskus yleisinfektioita.

4 X DESINFIOI KÄTESI

- Ennen kuin kosket potilaaseen.
- Juuri ennen aseptista toimenpidettä.
- Välittömästi potilaan eritteisiin koskemisen jälkeen.
- Potilaan tai potilaan lähiympäristön koskettamisen jälkeen.

Suomalaisia sairaaloita suojataan.

Mikäli HUSiin saapuvaa potilasta on hoidettu ulkomailla sairaalassa, hänet testataan jo päivystyksessä ongelmamikrobien varalta. Varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta epidemiat eivät leviä. Ulkomailla hoitoa saaneelta potilaalta testataan esimerkiksi Suomessa harvinainen, mutta ulkomailla yleistynyt, hoidolle vastustuskykyinen candida auris -hiivasieni. Tyyppillisesti ongelmamikrobeja tulee ulkomailla teho-osastoilla hoidettujen mukana.





LUONNOSSA EI KASVA KARKKEJA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Sokeriset ja rasvaiset ruoat voivat aiheuttaa samanlaista mielihyvää kuin päihteet. Ruokariippuvuudella ei kuitenkaan ole vielä virallista tautiluokitusta.

Otat yhden, sitten pari lisää - ja pian sipsipussi on tyhjä. Miksi hernesopan lusikoimisen voi lopettaa, mutta perunalastuja ja karkkeja käsi hamaa, vaikka vatsa oikeastaan olisi täynnä?

Todennäköinen, uskottava selitys sipsien ja karkkien koukuttavuudelle on se, että luonnossa ei esiinny mitään niiden kaltaista, sanoo lääkäri ja tutkijatohtori **Jani Kajanoja** Turun yliopistosta.

– Hiilihydraatteja, rasvaa ja suolaa on sipseissä, karkeissa ja muissa vastaavissa herkuissa niin paljon ja niin hyvin imeytyvässä muodossa, että mitään vastaavaa ei luonnosta löydy. Nämä ominaisuudet huijaavat kehon ajattelemaan, että tätä kannattaa syödä paljon, Kajanoja selittää.

Huijauksen juuret ovat kaukana ihmiskunnan kaloriköyhässä menneisyydessä. Kaiken takana on geeneihin ohjelmoitu selviytymismekanismi, joka sanoo: syö kun saat, ja syö niin paljon kuin pystyt. Ja nykyään kaikkea on tarjolla paljon.

– Evoluutiossa kehittyneet taipumukset muuttuvat hyvin hitaasti. Ruoka-

ympäristö on taas muuttunut viimeisen vuosisadan aikana valtavasti, Kajanoja sanoo.

Prosessoidut, energiatiheät ruoat ja juomat voivat tuottaa mielihyvää tavalla, joka muistuttaa päihteiden vaikutuksia. Ne myös aiheuttavat riippuvuuden kaltaisia oireita sekä eläimillä että ihmisillä, kertoo Turun yliopiston Finn-Brain-tutkimus.

Tutkimuksessa kartoitettiin ruokariippuvuusoireita 377 suomalaiselta aikuiselta. Lisäksi tutkittiin ruokariippuvuusoireiden yhteyttä masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin sekä painondeksiin. Psykiatria erikoistuva lääkäri Jani Kajanoja on yksi tutkimuksen tekijöistä.

NAUTINNOLLINEN KOKEMUS VAI KOUKUTTAVA KEMIA?

Ruokariippuvuus on kiistanalainen käsite. Toisin kuin esimerkiksi peliriippuvuudella, sillä ei ole vielä ole kansainvälisen terveysjärjestön WHO:n virallista tautiluokitusta.

Toiminnalliset riippuvuudet, jollainen ruokariippuvuuskin on, ovat Ka-

janojan mukaan uusi tutkimuskenttä. Niistä alettiin puhua vasta 2000-luvun alussa.

– Uhkapeliriippuvuutta on tutkittu toiminallisista riippuvuuksista eniten. Tutkimusten tulos on, että päihteiden lisäksi tietyt mielihyvää tuottavat kokemukset voivat aiheuttaa riippuvuutta.

Ruokariippuvuuden kohdalla epäselvyyttä lisää se, että ruoka asettuu kiuksallisesti päihderiippuvuuden ja kokemuksellisten riippuvuuksien väliin. Siinä on toiminallisuuden lisäksi mukana myös aineellinen, kemiallinen tekijä.

– Tupakasta aikoinaan keskusteltiin, että onko se riippuvuutta aiheuttavaa vai ei. Keskustelun tuloksena riippuvuudelle laadittiin kriteerit. Tutkimukset ovat sittemmin osoittaneet, että kaikki samat kriteerit sopivat korkeanergisiin, ultraprocessoituihin ruokiin ja niiden koukuttaviin vaikutuksiin, Kajanoja selittää.

Kaikki tutkijat eivät edelleenkaan ole sitä mieltä, että nautinnollisia kokemuksia kannattaisi luokitella riippuvuuksiksi. Keskusteltua käydään myös siitä, onko ruokariippuvuus päällekkäinen ilmiö syömishäiriöiden kanssa vai liittyykö se mahdollisesti tunnesyömiseen eli masennukseen ja ahdistukseen.

Kajanojan mielestä tämä keskustelu on harhaanjohtavaa, sillä masennus ja ▶



ahdistus liittyvät yleensä kaikkiin riippuvuuksiin.

– Tavalla tai toisella riippuvuus kertoo aina tarpeesta muuttaa vallitsevaa tunnetilaa.

NAINEN KÄRSII OIREISTA ENEMMÄN KUIN MIES

FinnBrain tutkimukseen osallistuneista ruokariippuvuuden kynnysarvon ylitti 1,5 prosenttia miehistä ja 6,6 prosenttia naisista. Lievemmät riippuvuusoireet olivat paljon yleisempiä.

– Lähes puolet tutkimukseen osallistuneista oli yrittänyt vähentää tiettyjen ruokien syömistä ja yli neljäsosa koki huolta omasta syömiskäyttäytymisestään. 15 prosenttia koki syömiskäyttäytymisensä aiheuttaneen psyykkisiä ongelmia kuten masennusta, itseinhoa tai syyllisyydentunteita, Kajanoja luettelee.

Suuri ero miesten ja naisten välillä ei hänen mukaansa kerro oireiden määräästä vaan siitä, että miehet eivät koe ruokariippuvuutta ongelmaksi niin usein kuin naiset.

– Ero on todennäköisesti kulttuurinen: naiset altistuvat miehiä enemmän ulkonäön ja terveyden ihannoinnille. Siksi heillä on enemmän myös ruokaan liittyviä paineita.

Kajanoja uskoo ruokariippuvuudenkin saavan enemmän tai myöhemmin virallisen tautiluokituksen. Hän ei ole kuitenkaan vakuuttunut luokituksen hyödyllisyydestä. Huolena on, että riippuvuuksien luokittelu lääketieteelliseksi ongelmaksi suuntaa huomion yhä enemmän yksilön ominaisuuksiin ja biologiaan.

– Nykyään on muotia pitää riippuvuuksia aivoradastojen sairauksina, ja radastojen tutkimukseen käytetään valtavasti resursseja. Vähemmälle huomiolle on jäänyt se, miten riippuvuutta ja pahoinvointia tuotetaan yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti.

ITSEKURILLA ON RAJANSA

Ruokariippuvuuden seurausten, esimerkiksi lihavuuden, hoidossa keskitytään nykyään lääkkeisiin ja leikkauksiin. Niillä on Kajanojan mukaan paikkansa, hän ei vastusta kumpaakaan. Kajanoja kiinnittäisi kuitenkin enemmän huomiota terapiahoitoihin ja ennen

kaikkea elintarvikkeiden markkinointiin sekä muihin yhteiskunnallisiin ratkaisuihin.

– On vaikea uskoa, että lääkkeet toisivat ongelmaan kestävän ratkaisun. Pysyvillä lääkityksillä on aina myös haittavaikutuksia. Ongelma on kuitenkin niin iso, että lääkkeilläkin on sen torjunnassa paikkansa.

NAISILLA ON ENEMMÄN RUOKAAN JA ULKONÄKÖÖN LIITTYVIÄ PAINEITA.

Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat paljon sellaiset ei-biologiset tekijät kuin stressaava elämä ja lapsuuden vastoinikäymiset. Kajanoja nostaakin terapeutisen hoidon, esimerkiksi ravitsemus- ja psykoterapian ja vertaistukiryhmät, lääke- ja leikkaushoidon edelle.

Lihominen ei ole ainoa ruokariippuvuudesta seuraava ongelma. Riippuvuus vaikuttaa myös suoraan aivoihin ja mielialaan.

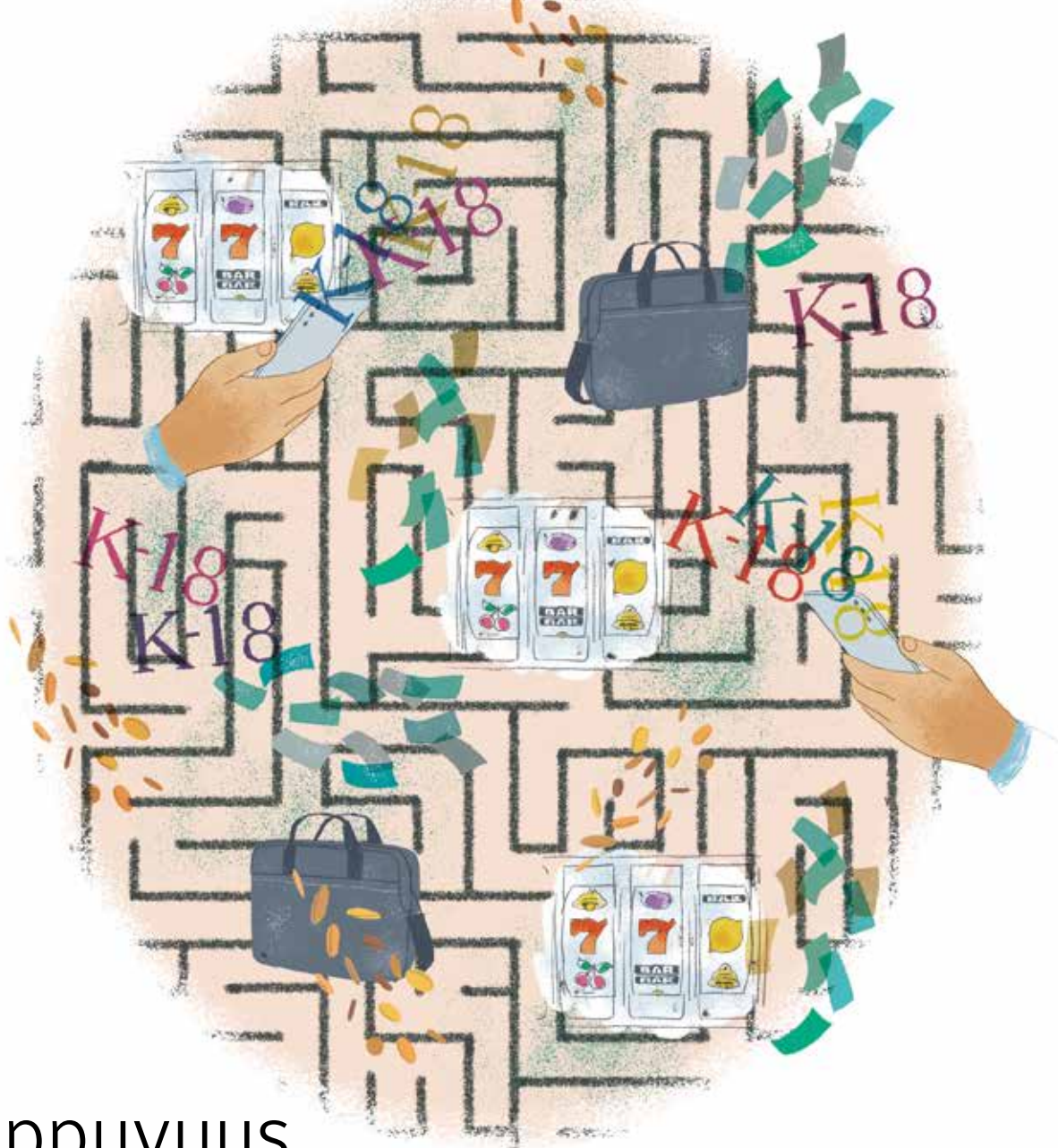
– Jos aivojen palkkiojärjestelmää stimuloidaan voimakkaasti päivittäin, arki ei tunnu enää mielenkiintoiselta. Siksi ruokariippuvuus voi laskea mielialaa riippumatta siitä lihottaako se, Kajanoja sanoo.

Yksi iso syy ruokariippuvuuden kehittymiseen on se, että sipsejä, karkkeja ja sokeroituja juomia myydään ja mainostetaan kaikkialla.

– Karkkimainosten keskellä elävä ihminen joutuu jatkuvasti turvautumaan itseksiinsä. Itsekuri on rajallinen resurssi, Kajanoja huomauttaa.

Tupakointia on vähennetty tehokkaasti tupakkaveroa kiristämällä. Ruokariippuvuuttakin tulisi Kajanojan mukaan hoitaa haittaveroilla ja markkinointia rajoittamalla.

– Olisi tärkeää tiedostaa, että ongelma on yhdessä aiheutettu. Ruuista tehdään tietoisesti koukuttavia, jotta niitä tuottavat ja myyvät yritykset tuottaisivat enemmän voittoa, Kajanoja korostaa. ■



Riippuvuus ei ole yksilön vika

Sata vuotta sitten ajateltiin, että riippuvuus on yksilön heikkoutta. Nyt ajatellaan, että se on perinnöllinen, yksilön tahdosta riippumaton sairaus.

Ajattelussa on Kajanojan mukaan otettu askel eteenpäin – mutta aika lyhyt askel. Perinnöllisyyden korostamisen sysää syrjään suuren määrän oleellisia asioita.

– Tarkoitus on hyvä: poistetaan syyllisyyttä sieltä minne se ei kuulu. Riippuvuus ei todellakaan ole yksilön vika. Tämä ei kuitenkaan muuta sitä tosiasiaa, että yksilön elintavat vaikuttavat asiaan valtavasti, ja elintapojen muuttaminen on hyvin vaikeaa.

Perinnöllisyyden merkitystä vastaan puhuu muun muassa se tosiasia, että geenit ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenten aikana hyvin vähän, mutta ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet valtavasti koko maailmassa.

Ruuan hinta sen sijaan on laskenut – ja laatu muuttunut.

Kajanojan mielestä perinnöllisyyden merkitys nähdään usein liian mustavalkoisena. Geenien kytkeytyminen ruokariippuvuuteen ja ylipainoon on oikeasti hyvin moniulotteinen asia.

– Perinnöllisyys ei tarkoita ainaakaan sitä, ettei ruokariippuvuudelle voi tehdä mitään. Itse asiassa elintapamuutokset tehoavat parhaiten ihmisiin, joilla on korkea geneettinen riski lihavuuteen.

Elintavan muuttaminen voi kuitenkin olla ylivoimaisen vaikeaa kulttuurissa, joka on eskapistinen, nautinnonhakuinen ja yksilökeskeinen. Samat yhteiskunnan piirteet oireilevat Kajanojan mukaan myös päihteisiin, nettipeleihin, pornoon ja someen liittyvissä riippuvuuksissa.

– Statuksen tavoittelu, työnarkomania ja työuupumus kertovat nekin laajasti ottaen samasta asiasta. Näkökulmaa riippuvuuksiin on laajennettava. Tarvitaan kulttuurin massiivista muutosta. ■

TUTKIMUSARTIKKELI: RUOKARIIPPUVUUSOIREIDEN ESIINTYVYYS JA YHTEYDET PSYKIATRISIIN OIREISIIN FINNBRAIN-SYNTYMÄKOHORTISSA. LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM 2023.



Puhu havainnollisesti

Tervehdi ja puhuttele asiakasta nimeltä, ja jos tilanteessa on useita ihmisiä, puhuttele kaikkia nimeltä. Kerro, kun olet poistumassa huoneesta. Kun osoitat jonkin esineen tai paikan sijainnin, käytä suunnan ilmaisevia sanoja, kuten oikealla, vasemmalla tai edessä. Voit myös hyödyntää kelloaulua; suoraan edessä on kahdentoista kohdalla.

Pidä yllä järjestystä

Säilytä tavarat ja tärkeät paperit niiden omilla paikoillaan, jotta asiakas löytää ne. Sulje kaapin-
ovet ja varmista esteetön kulku käytävillä. Pidä väliovet joko kiinni tai kokonaan auki. Anna asiakkaan tarvitsemat esineet hänelle suoraan käteen. Ylimääräiset esineet kannattaa siirtää pois näkyvistä.



Valaistus kuntoon

Hyvä yleisvalaistus pienentää tapaturmien riskiä. Varsinkin portaat ovat vaaralliset, jos ei näe mihin astuu. Valaisinten sijoittelussa kannattaa ottaa huomioon ikkunasta tuleva päivänvalo ja huoneen värit. Vaaleat seinäpinnat tasoittavat valaistusta, kun taas tummaa seinää vasten sijoitettu valo voi häikäistä.



NÄÖN HEIKKENEMINEN ON ISO ELÄMÄN- MUUTOS

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Kotihoidossa asiakkaan näköön kannattaa kiinnittää huomiota, sillä ikääntyessä myös silmäsairaudet yleistyvät. Muutokset tapahtuvat usein salakavalasti.

Näön heikkeneminen on luonnollinen osa ikääntymistä. Lähinäkö alkaa heiketä viimeistään keski-ikässä, ja eläkeiän lähestyessä lisääntyy kaihin todennäköisyys. Yli 65-vuotiaista näköä haittaava kaihi on yli 30 prosentilla, yli 85-vuotiaista valtaosalla.

Silmälaseilla tai leikkaushoidolla parannettavien harmien lisäksi myös silmäsairaudet yleistyvät vanhemmiten. Näkövammaisista suurin osa on yli 65-vuotiaita. Toissa vuonna uuden näkövammadiagnoosin saaneiden keski-ikä oli 84 vuotta.

Koska ihminen on sopeutuvainen eivätkä silmät yleensä tunne kipua, näkö saattaa heiketä ja silmäsairaudet edetä

vaivihkaa pitkälle. Muutoksen huomaa usein vasta kun arki alkaa toden teolla muuttua vaikeaksi, sanoo vanhustyön asiantuntija **Sanna Piuva** Näkövammaisten liitosta.

– Kun ihminen ei enää näe katsoa televisiota tai lukea päivän lehteä, kutoa tai tehdä muita arjen askareita. Myös näköhäiriöt voivat havahduttaa, silmissä alkaa näkyä välähdyksiä tai sahalaitakuvioita, viivat mutkittuvat ja tekstistä häviää kirjaimia.

Näön heiketessä kaatumisten ja muiden havereiden riskit kasvavat. Ikäihmisillä tapaturmien taustalla voi olla paljon muitakin syitä, eikä ensimmäisenä ehkä tule ajateltua silmien kuntoa, vaikka kotihoidon ja myös ympärivuorokautisen hoidon asiakkailla on näköongelmia useammin kuin muilla samanikäisillä.

Jos kotihoidon työntekijällä herää epäily, että asiakkaan silmälasien teho kaipa päivitystä tai näössä on jotain muuta vikaa, Sanna Piuva kehottaa ottamaan asian puheeksi.

– Voit kysyä, miten asiakas näkee sinut ja ympäristönsä, ja miten hän toivoo kanssaan toimittavan.

Heikentyneen näön haitat ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella esimerkiksi vireystilan mukaan, siksi asiakas itse on useimmiten paras asiantuntija kertomaan, millaista apua tarvitsee.

SÄÄNNÖLLINEN NÄÖNTARKASTUS KANNATTAA

Näöllä on selvä yhteys toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tampereen yliopiston ja Näkövammarekisterin muuttaman



Helpota arkea merkinnöillä

Merkitse lieden ja pesukoneiden nappulat, helposti sekoittuvat maustepurkit ja lääkepakkaukset kohotekstein tai -tarroin. Erota shampoo- ja hoitoainepurkki tai kevyt ja rasvaton maito toisistaan kiertämällä toisen ympärille kuminauha.



Huomioi kontrastit

Vastakohdat teksteilleissä ja asioissa auttavat hahmottamaan, esimerkiksi värillinen tabletti valkoisella ruokapöydällä. Matot voivat auttaa liikkumista huoneessa. Huomaa, että läpinäkyvät pinnat eivät erotu. Kaada maito kirkkaan lasin sijaan tummaan ja kahvi valkoiseen kuppiin. Mustalla tussilla valkoiselle paperille kirjoitettu teksti erottuu parhaiten.

Ota apuvälineet käyttöön

Nykyisin heikon näön tueksi on saatavilla lukuisia apuvälineitä, esimerkiksi puhuvia ranne- ja herätyskelloja, laskimia ja lämpömittareita. Monissa perinteisissä suurennuslaseissa on mukana valo. Älypuhelimien kameraa voi hyödyntää suurentamaan yksityiskohtia. Älypuheliin saa lisäksi sovelluksia, jotka muuttavat tekstin puheeksi tai puheen tekstiksi, ja digitaalisessa televisiossa voi ottaa käyttöön äänitekstityspalvelun. Osassa puhelinmalleista on valmiina suuri ja helppolukuinen näyttö.

vuoden takainen selvitys osoittaa, että ongelmat alkavat jo paljon ennen kuin näkövammaisuuden kriteeri täyttyy. Esimerkiksi ruoanlaitto, pyykinpesu ja kodin ulkopuolella asioiminen vaikeutuvat.

Muutokseen sopeutuminen voi koetella psyykettä.

– Monia huolettaa eniten oma pärjääminen. Mietitään, pystynkö enää toimimaan kotona ja kodin ulkopuolella. Erityisen kova paikka on, jos diagnoosin myötä lähtee ajokortti. Se on monelle itsenäisen liikkumisen edellytys.

Varmuuden silmien voinnista saa vain näöntarkastuksessa. Säännöllisiä tarkastuksia suositellaan kaikille 40 vuotta täyttäneille. Oma optikko osaa sanoa parhaiten, kuinka usein tarkastuksessa on käytävä. Jos näkö tarkastusten välillä huononee nopeasti, asiaan kannattaa reagoida saman tien, Piuva toteaa.

– Monet silmäsairaudet pystytään hoitamaan paremmin, mitä aikaisemmin tiettyjä toimenpiteitä päästään tekemään. Suomessa on onneksi hyvä silmäterveyden palveluketju ja optikolle pääsee yleensä nopeasti.

PÄRJÄÄMISTÄ VOI TUKEA PIENIN TEON

Asiakkaan kotona selviytymistä voidaan tukea erilaisilla apuvälineillä ja kikkakolmosilla. Elämänlaadun parantaminen ei välttämättä vaadi kalliita tai monimutkaisia ratkaisuja.

Kaihin oireisiin kuuluu silmän herkistyminen häikäistymiselle, joten aurinkolasit tulevat tarpeeseen jo kevä-

hangilla. Liiallinen valo ja kiiltävät pinnat voivat aiheuttaa häikäistymistä myös sisätiloissa, mitä voidaan estää verhoilla ja kaihtimilla.

Jos sopivan apuvälineen etsiminen tuntuu hankalalta tai laitteen käyttäminen ei suju, Sanna Piuva suosittelee kysymään apua paikallisesta näkövammayhdistyksestä. Osassa yhdistyksistä on palkattuja ict-kouluttajia, jotka seuraavat uutta teknologiaa ja osaavat kertoa eri laitteista. ■

UUSI LÄÄKITYSLISTA TUO TURVALLISUUTTA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Meneillään olevan Kanta-lääkityslistauudistuksen ansiosta asiakkaan lääkitystä voidaan seurata pian tarkemmin. Kaikki lähihoitajat eivät silti vieläkään pääse tarkistamaan ja päivittämään lääkityslistoja.

Uuden kansallisen Kanta-lääkityslistan pitäisi olla valmis käyttöönotettavaksi vuoden 2025 loppuun mennessä. Listan tarkoitus on yhtenäistää ja parantaa lääketurvallisuutta. Meneillään oleva uudistus helpottaa erityisesti sellaisten ihmisten elämää, joilla on paljon ja erilaisia lääkityksiä.

– Hoitohenkilökunnan on yhtenäisen ja ajantasaisen listan avulla helpompi arvioida erilaisten lääkitysten yhteisvaikutuksia, SuPerin asiantuntija **Elina Ottela** toteaa.

On myös tärkeää, että listasta käyvät ilmi asiakkaan käyttämät ravintolisät, luontaistuotelääkkeet ja esimerkiksi apteekeista ilman reseptiä ostetut kipulääkkeet.

– Hoitopäätösten pitää perustua oikeaan ja ajantasaiseen tietoon. Tällä hetkellä lääkkeiden odottamattomien yhteisvaikutusten aiheuttamat sairastumiset kuormittavat päivystyksiä, Ottela sanoo.

Kansallisen lääkityslistan ansioista hoitohenkilökunnan aikaa myös säästyy tulevaisuudessa huomattavas-

ti, kun ajantasaisten reseptien etsiminen ei vaadi useiden päällekkäisten listojen selaamista.

KENELLÄ ON LISTAAN OIKEUS?

SuPer on korostanut, että kaikilla lähihoitajilla tulee jatkossa olla oikeus päivittää ja tarkistaa potilaiden ja asiakkaiden lääkityslistoja. Tällä hetkellä tämä oikeus ei toteudu, Elina Ottela toteaa.

Monissa organisaatioissa lääkelistan päivittäminen ja tarkistaminen ovat vain sairaanhoitajan oikeuksia.

– Tiedot lääkityksistä kulkevat tämän vuoksi liian monen käden kautta ja tietoja saattaa jäädä siirtymättä.

Ottela toivoo, että uusi lääkelista ei korostaisi liikaa asiakkaan tai potilaan omaa vastuuta listan päivittämisessä tai muistamisessa. Jokainen hoitoalalla työskennellyt tietää, ettei lääkityslistan omistaja pysty kaikissa tilanteissa keskustelemaan omista lääkityksistään.

– Esimerkiksi päivystyksissä joudutaan usein tekemään nopeita hoitopäätöksiä ja vain luottamaan listan ajantasaisuuteen. ■

8 x Kysy asiakkaalta lääkkehoidosta

1. Onko sinulla sähköisenä tai paperilla lista kaikista lääkkeistä ja muista valmisteista, joita käytät?
2. Tiedätkö, kauanko lääkahoitoasi kunkin lääkkeen osalta jatkuu?
3. Sisältääkö lääkahoitosi säännöllistä seurantaa?
4. Hoitaako sinua useampi kuin yksi lääkäri?
5. Onko sinulla oireita, jotka häiritsevät normaalia elämääsi?
6. Onko lääkkeidesi annostelussa tai ottamisessa jotakin epäselvää?
7. Ovatko saamasi lääkkeet sinulle mielestäsi sopivia?
8. Vaikuttaako taloudellinen tilanteesi mahdollisuuksiisi ostaa välttämättömiä lääkkeitä?



Mikä on lääkityslista?

Lääkityslista sisältää tiedon kaikista saamistasi rokotteista ja säännöllisesti käyttämästäsi reseptilääkkeistä, ravintolisistä, apteekkituotteista ja luontaistuotteista.

Jokaisesta valmisteesta ilmoitetaan nimi, käyttötarkoitus, käytetty annos ja lääkehoidon tavoite.



TIESITKÖ?

Kofeiinin piristävä vaikutus on suurin **30 minuuttia** juoman nauttimisen jälkeen.

TERVEYSKIRJASTO



Ulostensiirto ei hoida lihavuutta

Suolistomikrobiston rooli lihavuuden hoidossa on viime vuosina herättänyt tutkijoiden mielenkiinnon. Eläimillä tehdyissä kokeissa on saatu viitteitä siitä, että hoikalta lihavalle tehty ulosteensiirto laskisi lihavan painoa, ja ulosteensiirtoa onkin pidetty mahdollisena uutena lihavuuden hoitokeinona.

Valitettavasti ihmisillä homma ei näytä toimivan samalla tavalla, eikä ulosteensiirto tutkimuksessa vaikuttanut vaa'an lukemiin.

Helsingin yliopiston, HUSin ja Päijät-Hämeen keskussairaalan tutkimuksessa selvitettiin suolistomikrobiston muuttamisen vaikutuksia potilaan painoon. Samalla tutkittiin, parantaisiko puoli vuotta ennen lihavuusleikkausta tehty ulosteensiirto lihavuusleikkauksen tuloksia. Lopputulos on, että ulosteensiirto ei muuttanut potilaiden painoa puolen vuoden aikana ennen lihavuusleikkausta, eikä se vaikuttanut myöskään leikkaustulokseen.

Tutkijat ovat kuitenkin positiivisia sen suhteen, että ulosteensiirtotutkimuksia kannattaa jatkaa.

– Suoliston monimuotoisen mikrobiston merkitys terveydelle on keskeinen. Se ei ole yhteydessä pelkästään suoliston terveyteen vaan myös esimerkiksi immuunijärjestelmän kehittymiseen ja aineenvaihdunnan toimintaan, professori **Perttu Arkkila** huomauttaa.

HELSINGIN YLIOPISTO

Palaako rasva aamulla paremmin?

Aamulla harrastettu liikunta saattaa polttaa rasvaa ja kiihdyttää aineenvaihduntaa tehokkaammin kuin iltaliikunta. Karoliinisessa Instituutissa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että aikainen harjoittelu lisäsi rasvakuoksen hajottamiseen osallistuvien geenien aktiivisuutta ja myös muita aineenvaihduntaan liittyviä toimintoja.

Asia ei ole yksinkertainen. Todennäköisesti tuloksiin vaikuttavat hormonitoiminta sekä ihmisen sisäinen kello, joka säätelee unirytmiamme, kehon lämpötilaa ja elintoimintoja vuorokauden eri aikoina.

Lisätutkimusta siis tarvitaan. Vanha viisaus sanoo, että paras treeni on se treeni, jonka oikeasti teet.

MEDICAL NEWS TODAY



Synkeä Sakari vastustaa diabetesta

Kasvien punaiset, siniset ja violetit väriaineet voivat vähentää tyypin 2 diabeteksen riskiä. Antosyaanit eli hedelmien ja kasvien punaiset, siniset ja violetit väriaineet vaikuttavat ihmisen energia-aineenvaihduntaan, suolistomikrobeihin ja elimistön tulehdustilaan.

Sinipunaisten kasvien hyvä vaikutus näyttää voimistuvan, jos niiden molekyyliarakenteessa on jokin happoryhmä. Näihin superhyviksi kuuluvat violetit perunat, bataatit, retiisit, porkkanat ja punakaali. Esimerkiksi suomalaisen kehitystyön tulos violettia perunalajike Synkeä Sakari on huomattavasti terveellisempi kuin tavallinen peruna.

TURUN YLIOPISTO

5 syytä rakastaa B-VITAMIINIA

1. B-vitamiini ei ole vain yksi vitamiini, vaan B-vitamiinien ryhmä muodostuu kahdeksasta eri vitamiinista. Ne toimivat yhdessä, vähän kuin verkostona. B-vitamiinit ovat vesiliukoisia eli ylimääräinen B poistuu pisan mukana kehosta. Poikkeuksena on B12-vitamiini, joka varastoituu kehoon.

2. Lähes kaikilla B-vitamiineilla on kehoon samansuuntaisia vaikutuksia, hiukan eri painotuksin. Ne tukevat vastustuskykyä ja vaikuttavat kognitiivisiin taitoihin kuten muistamiseen ja oppimiseen. B-vitamiinit vaikuttavat jaksamiseen ja vahvistavat liimakalvoja sekä tukevat hiusten ja kynsien kasvamista. Ne vaikuttavat myös esimerkiksi aineenvaihduntaan, verisolujen muodostumiseen ja solujen jatkautumiseen.

3. B9-vitamiini eli folaatti tunnetaan foolihappona, ja se on ainoa B-vitamiini, jota suomalaiset tutkitusti saavat ruoasta vähän. Erityisen tärkeä folaatti on raskauden suunnittelu- vaiheessa ja raskauden alussa.

4. Jos syö kananmunia, maitotuotteita, lihaa, kalaa, täysjyväviljoja, vihreitä kasviksia ja palkokasveja, tuskin on syytä murehtia B-vitamiinin riittävää saantia. Jatkuva, runsas alkoholin käyttö tai niukka syöminen voivat kuitenkin altistaa esimerkiksi B1-vitamiinin eli tiamiinin puutokselle, jolloin pahimmillaan seurauksena voi olla aivovaurio tai jopa kuolema. B12-vitamiinia saa vain eläinperäisistä tuotteista, joten vegaanien täytyy napata annoksensa purkista. Pääsääntöisesti kaikki monivitamiinitabletit sisältävät saantisuosituksen mukaisen annoksen B-vitamiineja.

5. B-vitamiinia ei voi saada liikaa ruoasta. Yliannostus on mahdollista, jos käyttää samaan aikaan useampia B-vitamiinia sisältäviä ravintolisiä. B3-vitamiinin eli niasiinin liikasaannista voi kertoa kasvojen kummallinen kuumotus, kutina ja punoitus. Tarkista silloin käyttämäsi ravintolisien B3-pitoisuus.

YLIOPISTON APTEEKKI, TERVEYSKIRJASTO

”Kiltteys ei ole sitä, että on muille mieliksi, vaan sitä, että kohtelee muita kauniisti silloinkin, kun ei voi olla muille mieliksi.”

HYVINVOINTIVAIKUTTAJA
SANNA WIKSTRÖM
INSTAGRAMISSA @SANNAMWIKSTROM

Työpaikan huono ilma altistaa nivelreumalle

Nivelreuman riski on jopa neljänneksen suurempi ihmisillä, joiden työpaikan hengitysilmassa on pölyä, kemikaaleja ja muita haitallisia aineita. Todennäköisyys kasvaa 18 kertaa suuremmaksi, jos huonossa ilmassa työskentelevä vielä tupakoi ja sattuu olemaan geneettisesti altis nivelreumalle.

Nivelreuma on naisilla yleisempää kuin miehillä. Ensimmäisiä oireita ovat yleensä nivelten aamujäykkyys, arkuus ja turvotus. Nivelreuma voi oireilla myös väsymyksenä, lämpöilyinä ja ruokahaluttomuutena.

UUTISPALVELU DUODECIM



”Kiitos tästä päivästä!”, toivottavat opettajat ja hoitajat lastemme päiväkodissa jokaiselle lapselle päivän päätteeksi. Se on minusta oikein mukava toivutus, voi ottaa käyttöön kotona tai työpaikallakin. Kiitos tästä päivästä!”

TUTKIJA SAARA ÖSTERBERG

TWITTERISSÄ 20.2.2023

Vertailu

Lääkeyritykset tekivät viime vuonna

2 335

ilmoitusta lääkkeiden saatavuushäiriöistä.

Kaksi vuotta sitten ilmoituksia tehtiin

1 710.



LÄÄKEALAN TURVALLISUUS- JA KEHITTÄMISKESKUS FIMEA

Työterveyslaitos



Löydä tasapaino eettisiin pulmatilanteisiin

Miten toimia?
**Vanhustyön
vatupassi**

Tunnistatko vanhustyön eettisen kuormittavuuden?
Huomaatko puntaroivasi, miten tulisi toimia erilaisissa työtilanteissa?
Tee testi osoitteessa eettinenkuormitus.fi

Stumppi

– Tukea tupakoinnin lopettamiseen

Maksuton neuvontapuhelin
0800 148 484
(ma ja ti klo 10-18, to klo 13-16)

www.stumppi.fi

 Hengityслиitto



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta

www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut

TYÖPERÄINEN MAAHANMUUTTO webinaari 19.4.2023



- 13.00–13.05** Avaus, pj Silja Paavola, SuPer ry
- 13.05–13.20** Sotealan kansainvälisen rekrytinnin suunnitelma
Katri Niskanen, TEM
- 13.20–14.15** Tulokset SuPerin tekemästä selvityksestä ja vertailua 2021 selitykseen
asiantuntijat Elina Kiuru ja Leena Kaasinen, SuPer
- 14.15–14.30** Keskustelua ja kysymyksiä
- 14.30–14.45** Kokemuksia työperäisestä maahanmuutosta ja kotoutumisesta
lähihoitaja Jan Aquiling, Kerava
Aktiivisen rekrytinnin valmistelu ja toteutus
työntekijöiden näkökulmasta
Im Marjut Hakala, Päijät-Sote
- 14.45–15.00** Yhteenveto ja loppusanat

Tapahtuma järjestetään Teams-webinaarina. Ilmoittautuminen **14.4.** mennessä osoitteeseen amedu@superliitto.fi.
Kutsu Teams-kokoukseen lähetetään tilaisuutta edeltävänä päivänä.



MITÄ MINUSTA JÄÄ?

8 7-vuotias ystäväni itki tavassamme. Vuosien myötä olimme keskustelleet monista elämään ja vanhenemiseen liittyvistä asioista. Ystäväni oli omaishoitajana auttanut vaikeaa sairautta sairastanutta miestä tämän kuolemaan saakka. Hän oli kodissaan istunut miehensä kuolinvuoteen äärellä useiden päivien ajan. Pidän ystäväni tasapainoisesti ikääntyneenä.

Nyt tämä kansainvälisen liike-elämän pyörteissä toimineen miehen vaimona kodissaan työskennellyt nainen oli ahdistunut ja itki. Ryhdyimme pohtimaan elämän, vanhenemisen ja kuoleman kysymyksiä.

Ystäväni oli aikaisemmin puhunut siitä, että hänen kuusi lastenlastaan eivät arvosta isoäitiään. He vierailevat harvoin isoäitinsä luona, eivätkä ole kiinnostuneita tämän elämästä. Isoäidin lahjaksi tarjoamat esineet eivät kelpaa heille. Olimme yrittäneet ymmärtää sukupolvien tapojen eroja ja historian peittymistä pimentoon.

Ystäväni oli pyytänyt huutokaupakamarin asiantuntijan arvioimaan kotinsa esineiden nykyarvoa. Monen maan pääkaupungeista ostetut, kauniit ja ostohetkellä arvokkaat tavarat olivat menettäneet rahallisen arvonsa lähes kokonaan. Tämä oli musertanut ystäväni itsetunnon. Hänen työnsä lasten kasvattajana, kodista ja monista muutoista huolehtineena ja miestänsä tukeneena vaimona tuntui valuneen hiekkaan.

Kuolemaa lähestyvän iäkkään mieleen nousee kysymyksiä siitä, mikä merkitys hänen elämällään on ollut ja jääkö hänestä muistoa seuraaville sukupolville. Kuoleman kohtaaminen tasapainoisesti vaatii vastauksia näihin kysymyksiin. Mietteet kuljettavat iäkkään oman elämän ja elämän yleisen merkityksen pohdintoihin. Tarkastelukulma laajenee. Mikä on elämän tarkoitus ja millainen palanen olen elämän virrassa?

Puhuimme fyysisen uusiutumisen tarpeesta elämän jatkumiselle. Tyydyimme ajatukseen siitä, että ihmiset, eläimet ja kasvit ovat vain pieniä palasia ketjussa. Meitä nuoremmat sukupolvet

eivät tunne historiaa, ja heidän tehtävänä on jatkaa ketjua synnyttämällä lapsia ja avaten työllään uusia polkuja ihmiskunnan hyväksi.

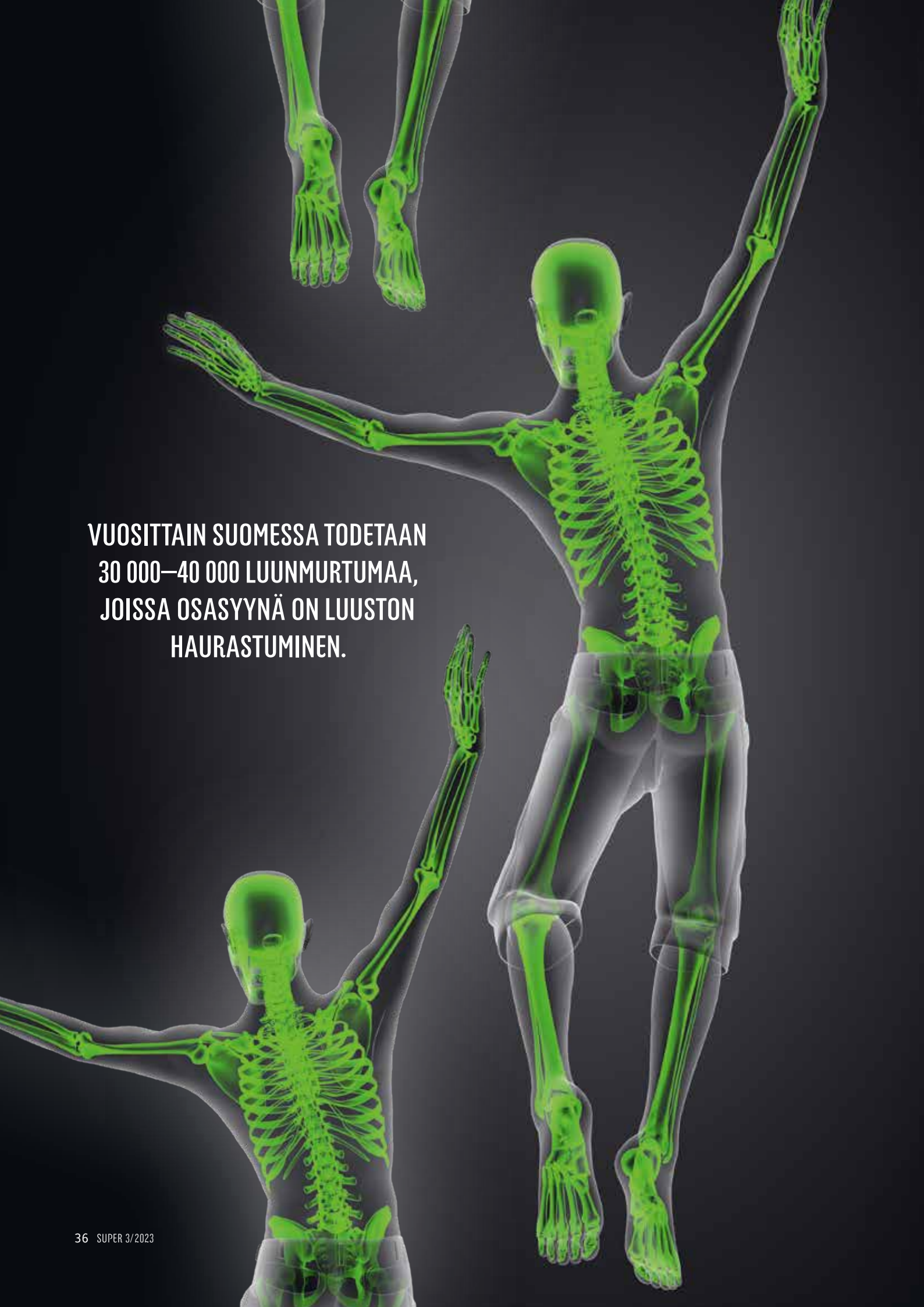
Elämä kulkee, mutta siinäkin pienessä hetkessä jokainen ihminen on tärkeä. Hän on synnyttänyt ja kasvatanut uutta elämää, huolehtinut perheensä toimeentulosta, rakentanut yhteiskuntaa ja auttanut lähimmäisiään. Ollut tärkeä ajassa, jossa eli.

Tiedot lisääntyvät ja tavat muuttuvat nopeassa tahdissa. Uudet sukupolvet syntyvät erilaiseen maailmaan kuin heitä edeltävät, ja historia kiinnostaa vain harvoja heistä. Tulevaisuus täyttää ajatukset. Nuoret lähtevät luomaan uutta ja valloittamaan maailmaa.

Kodin tavarat eivät ole iäkkäille vain esineitä. Niihin liittyy oston tai saannin hetken tapahtumat, tunteet ja muistot, joita ajankohtainen arvo ei tunnista. Ulkopuoliset eivät ole kulkeneet omistajan rinnalla, eivätkä edes perheenjäsenet pysty ymmärtämään isovanhempiensa kokemuksia ja tunteita.

Ystäväni murhe toi esiin oman perheen ja muiden omaisten merkityksen vanhenevalle ihmiselle. Perheen ymmärtävien asenteiden ja arvostuksen puute on monen iäkkään kumppani. He tarvitsevat vanhoja ihmisiä arvostavia ja ymmärtäviä nuoria, keskiikäisiä ja iäkkäitä keskustelutovereikseen. ■

"KODIN TAVARAT EIVÄT OLE IÄKKÄILLE VAIN ESINEITÄ. NIIHIN LIITTYY OSTON TAI SAANNIN HETKEN TAPAHTUMAT, TUNTEET JA MUISTOT."

The image features three human figures against a dark background. Each figure is shown from the waist up or full body, with their skeletal structure highlighted in a vibrant green. The figures are in various poses: one is standing with arms slightly out, another is standing with one arm raised, and a third is shown from the back with one arm raised. The green glow of the bones contrasts sharply with the dark skin and background.

**VUOSITTAIN SUOMESSA TODETAAN
30 000–40 000 LUUNMURTUMAA,
JOISSA OSASYYNÄ ON LUUSTON
HAURASTUMINEN.**



TANSSITA LUUSTOA!

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSPHOTOS

Luusto haurastuu jokaisella iän myötä. Osteoporoosi puolestaan on sairaus, joka altistaa murtumille. Omaa sairastumisriskiään on mahdollista pienentää terveellisillä elintavoilla.

Suurin osa osteoporoosidiagnoosin saavista on vaihdevuosi-ikä ohittaneita naisia. Luukato ei iske yhdessä yössä heti 75-vuotisjuhlien jälkeen, vaan kehittyy vuosien, jopa vuosikymmenten aikana.

Myös miehet ja nuoret naiset voivat sairastua osteoporoosiin. Riskitekijät liittyvät muun muassa endokrinologisiin sairauksiin ja häiriöihin sekä suolistosairauksiin, sen lisäksi syömishäiriöt ja laihduttaminen haittaavat kalsiumin ja D-vitamiinin imeytymistä suolistosta.

Osteoporoosissa on kyse luuston tavomaista runsaammasta haurastumisesta. Heikentyneet luun lujuus ja laatu altistavat murtumille. Osteoporoosia sairastava voi saada murtuman jo kaatuessaan tai pudotessaan sängystä.

– Osteoporoosia sairastavalla murtumat paranevat hitaammin ja lopputulos on hauraampi kuin terveellä, kertoo yleislääketieteen erikoislääkäri **Esa Ruuskanen** Terveystalosta.

Omaan sairastumisriskiinsä voi vaikuttaa elintavoilla ja pitämällä mahdolliset perussairaudet hyvässä hoitotasapainossa. Luustoa ruokkii monipuolinen ravinto, joka sisältää riittä-

västi kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia. Avainasemassa on myös säännöllinen ja monipuolinen liikunta, joka pistää luut töihin.

LUU UUSIUTUU HITAASTI

Naisilla luuston massa on lähtökohdaisesti pienempi kuin miehillä. Luun määrä kasvaa kolmekymppiseksi ja alkaa vähentyä neljäkymppin korvalla. Tutkimusten mukaan nainen menettää elämänsä aikana hohkaluua-aineksestaan 50 prosenttia ja putkiluua-aineksestaan 30 prosenttia. Vastavat määrät miehillä ovat 30 prosenttia ja 20 prosenttia.

Kun luuston aineenvaihdunta on tasapainossa, osteoblastit eli rakentajasolut rakentavat yhtä paljon uutta luuta kuin osteoklastit eli hajottajasolut ”syövät”. Aineenvaihdunta heittää häränpyllyä ja luuston haurastuminen alkaa, kun osteoklastit toimivat tehokkaammin kuin osteoblastit.

SAIRAUS TAI LÄÄKITYS OSTEOPOROOSIN TAKANA

Osteoporoosi voi olla myös sekundaarista eli toissijaista, jolloin aiheuttaja-

na on jokin muu diagnosoitavissa oleva sairaus, esimerkiksi diabetes, hyper tyreosi eli kilpirauhasen liikatoiminta tai keliakia.

Jotkin lääkkeet, esimerkiksi epilepsialääkkeet tai suun kautta otettavat glukokortikoidit altistavat osteoporoosille.

– Nykytiedon valossa astman hoitoon käytettävä inhaloitava kortisoni ei kasvata osteoporoosiriskiä, sillä verenkiertoon imeytyvä määrä on niin pieni, Ruuskanen sanoo.

Naisilla estrogeenin väheneminen vaihdevuosien myötä nopeuttaa luumassan menetyksiä. Miehillä saman tekee hypogonadismi eli testosteronin puutos.

Tutkimusten mukaan hormonikorvaushoidolla on luustoa suojaava vaikutus.

MURTUMA VOI OLLA ENSIOIRE

Osteoporoosin ensimmäinen oire voi olla sinänsä vaarattomalta vaikuttaneen kaatumisen yhteydessä syntynyt murtuma.

– Jos liukkaalla keliällä pyllähtää hangea istualleen, voi osteoporoosia sairastavalle syntyä nikaman kompressio- ▶



JOS ET KÄYTÄ MAITOTUOTTEITA, TARKISTA OMA KALSIUMINSAANTISI!

murtuma, joka oireilee kipuna, Ruuskanen antaa esimerkin.

Osteoporoosi voi paljastua myös sattumalöydöksenä kuvantamisen yhteydessä.

Luukatoon voi viitata myös pituuden selkeä lyhentyminen.

– Lääkärit käyttävät FRAX*-riskilaskuria. Jos murtuma tai riskilaskurin tulos antaa syytä epäillä osteoporoosia, voidaan tehdä luuntiheysmittaus, Ruuskanen kertoo.

Luuntiheysmittauksessa röntgenkuvat otetaan lannerangasta ja reisiluun yläosan kohdalta.

Hyppiminen sallittu, jopa suotavaa

Iskutusta ja suunnanvaihdoksia sisältävä liikunta vahvistaa luustoa.

Mainioita lajeja luustoterveyden kantilta ovat esimerkiksi tanssi, reipas kävely, juoksu ja pallopelit. Vanha kunnon hyppynaru on tehokas ja edullinen jumppaväline.

Hyvä lihaskunto ja tasapaino estävät kaatumista. Niistä huolehtiminen on oleellista etenkin, jos luusto on päässyt haurastumaan tai osteoporoosiriski on kasvanut.

Osteoporoosia voidaan hoitaa lääkkeillä. Valmisteesta riippuen ne estävät luun hajoamista ja/tai edistävät luunmuodostusta. Lääkityksen rinnalla olennaista on hyvä omahoito.

OSTEOPOROOSIA EDELTÄÄ OSTEOPENIA

Osteopenia on osteoporoosin esiaste. Tällöin luun haurastuminen on jo alkanut, mutta se ei ole vielä edennyt osteoporoosiksi asti. Jo tässä vaiheessa murtumia voi tulla helpommin kuin vahvaan luuhun.

Omaa tilannettaan ei valitettavasti ole mahdollista selvittää rutiininomaisesti, ainakaan vielä.

– Suomessa ei hoitosuosituksen mukaan tehdä luuntiheysmittauksia seulontatutkimuksina, sillä kyseessä on sädekuormitusta lisäävä tutkimus.

LUIDEN KOLOTUS VOI OLLA OSTEOMALASIAA

Kuten sanottu, osteoporoosi ei ilmoita itsestään kipuilemalla. Sen sijaan aikuisilla D-vitamiinin puutos voi aiheuttaa osteomalasiaa eli luun pehmenemistä ja haurastumista. Lasten kohdalla puhutaan riisitaudista. Osteomalasia saattaa oireilla kipuna selässä tai lonkissa, ja sitä voi sairastaa samanaikaisesti osteoporoosin kanssa.

Kalsium ♥ D-vitamiini =vahva luusto

Kalsium on luuston tärkein rakennusaine.

Jos ihminen ei saa riittävästi kalsiumia, elimistö nakertaa sitä luustosta, sillä kalsium on välttämätön mineraali myös muun muassa sydämen, lihasten ja hermoston toiminnalle.

Kalsiumia saa erityisesti maitotuotteista. Sitä on myös tummanvihreissä kasviksissa, tofussa ja pähkinöissä. Myös joitakin kasvispohjaisia tuotteita, kuten kaurajuomia täydennetään kalsiumilla.

Aikuisen kalsiuminsaantitarve on 800 mg/vrk. Esimerkiksi 2 dl maitoa/piimää/jugurttia, paksu viipale juustoa tai 50 grammaa maitosuklaata sisältää 200 mg kalsiumia, yhdessä appelsiinissa sitä on noin 100 mg.

Jos kalsiumia ei saa riittävästi ruoasta, sitä voi ottaa purkista. Kalsium esiintyy luonnossa kalkkina, joten moni puhuu "kalkki-tableteista."

Kalsium ei imeydy suolistosta tehokkaasti ilman D-vitamiinin apua. D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta.

Aikuisille suositellaan D-vitamiinilisää 10 µg/vrk lokakuusta maaliskuuhun.

D-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa kala, kananmuna ja maitotuotteet, mutta ravinto ei ole riittävä D-vitamiinin lähde.

Kokeile kalsiumlaskuria!
kaypahoito.fi/nix02083

– Osteomalasia on puutostauti, ja yleensä tilanne korjaantuu, kun D-vitamiinin saanti kasvaa, toki pysyviä vaurioita on jo voinut päästä syntymään. Kyseessä on onneksi Suomessa harvinaisen tauti, Ruuskanen kertoo. ■

LÄHTEET:
LUUSTOLIITON MATERIAALIT, LUUSTOLIITTO.FI,
OSTEOPOROOSI, KAYPAHOITO.FI, LUUSTO
LUJAKSI, KAYPAHOITO.FI
D-VITAMIINI, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM



*Hymyile,
olet Turvassa.*

Päällimmäiseksi kinkku vai juusto?

Niinpä. Yhdestä asiasta voimme kuitenkin olla samaa mieltä:
Turva on SuPerin jäsenen oma vakuutusyhtiö.
Se tarjoaa Suomen parasta vakuutuspalvelua ja
aitoa vastinetta rahallesi.

Valitse parasta turvaa osoitteesta
turva.fi/super

Liittosi on jo
valinnut Turvan.
Valitse sinäkin
parasta turvaa
arkeesi!



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva
turva.fi • 01019 5110





PÄIHDEONGELMA NÄKYY VIIMEISEKSI TYÖPAIKALLA

TEKSTI JENNA PARMALA

Työkaverin päihderiippuvuus kuormittaa hoitoalalla koko työyhteisöä. Varhainen puuttuminen saattaa pelastaa työkaverin hengen.

KUVA: MOSTPHOTOS KUVAMUOKKAUS, ROBERT OTTOSON

Kotihoidossa työskentelevä lähihoitaja oli juonut kahden vuoden ajan joka päivä. Työvuoron jälkeen hän osti kaupasta alkoholia tismalleen sen määrän, mitä aikoi sinä päivänä juoda. Vaikka annos oli suuri, vuoron jälkeen juotava määrä oli laskettu tarkkaan.

– Lähihoitaja kertoi lopettaneensa juomisen aina samaan kellonaikaan ja kontrolloineensa juomien määrää, jotta hän voisi istua seuraavana aamuna ratin taakse selvinpäin, Myllyhoitoyhdistyksen puheenjohtaja **Jouni Lehto** kertoo.

Lehto on toiminut päihdeterapeutina ja päihdeyksikön johtajana. Nykyään hän toimii päivätöidensä ohella päihderiippuvaisia auttavan Myllyhoitoyhdistyksen puheenjohtajana ja kouluttajana. Kouluttajana hän haluaa herättää erityisesti työyhteisöissä vastuuntuntoa päihderiippuvuuden tunnistamiseksi.

– Varhaisella puuttumisella työyhteisö voi pelastaa päihderiippuvuudesta kärsivän ihmisen elämän, jopa hänen henkensä, Lehto sanoo.

Ennen kuin ensimmäiset oireet huomataan työpaikalla, perhe ja läheiset

ovat kärsineet riippuvaisen päihteidenkäytöstä jo pitkään. Työpaikoilla myös riippuvuuksiin puuttuminen on heikkoa.

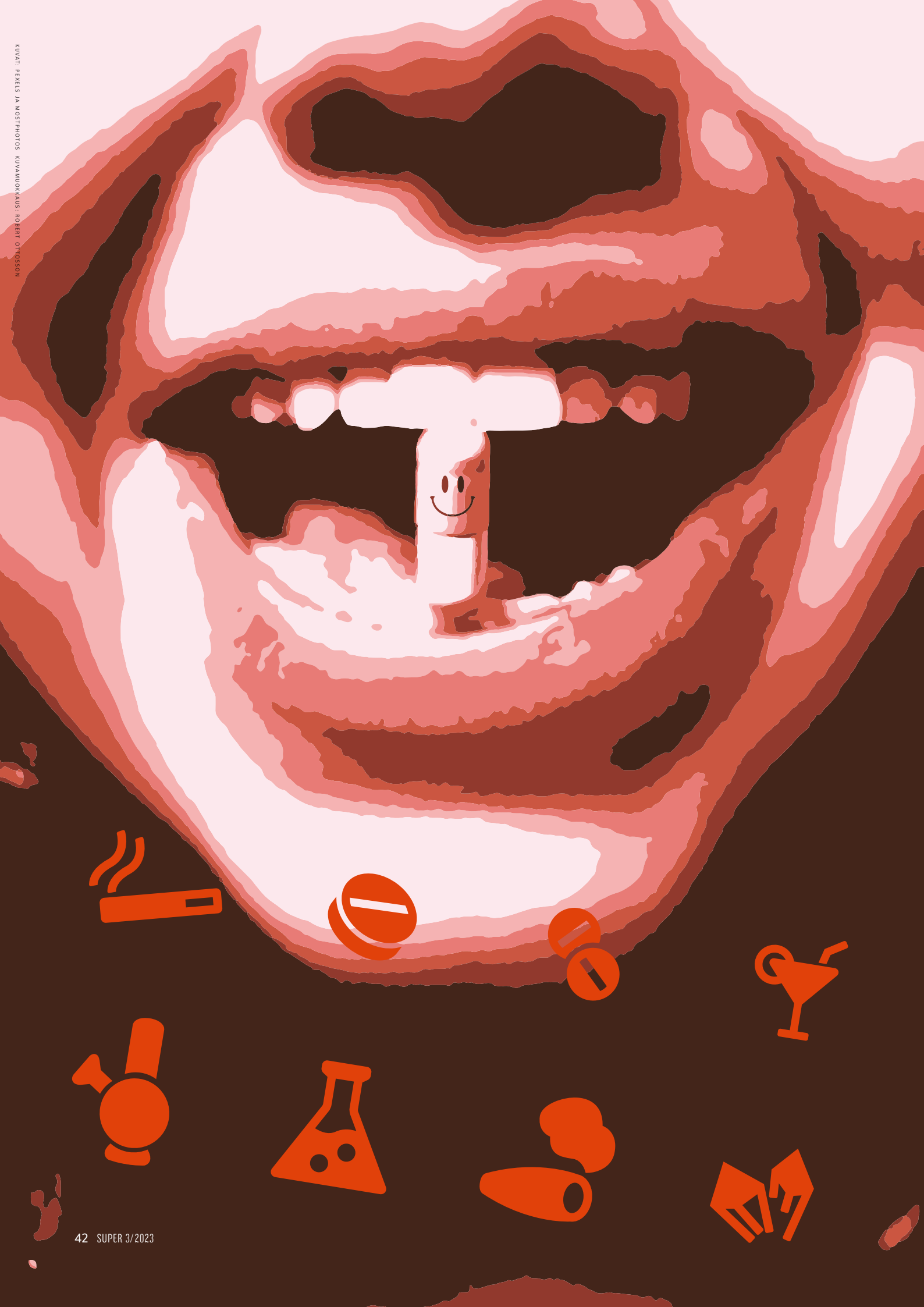
– Usein merkit esimerkiksi alkoholinkäytöstä ovat saattaneet näkyä työpaikalla jopa kahdeksan vuoden ajan, ennen kuin asiaan on pakon edessä puututtu.

RIIPPUVUUS KUORMITTAA AIVOJA

Lehto toteaa, että päihderiippuvuus on ollut hoitoalalla melko yleistä jo pitkään. Työntekijöillä on usein suhteellisen helppo pääsy työpaikan lääkekaupille. Eräs päihderiippuvuuteensa apua hakenut hoitoalan ammattilainen kertoi olleensa koukussa työpaikan käsi-desiin.

– Riippuvuuksia on hyvin monenlaisia, mutta ne saavat meidän kaikkien aivot käyttäytymään samalla tavalla. Niin kuin alkoholi tai huumeet, myös nettipelit, some tai urheilu voivat aiheuttaa työelämää häiritsevää riippuvuutta.

Riippuvuus muuttaa ensin käytöstä ja sitten hiljakseen myös persoonallisuutta. Kun mielen vastustuskyky ▶



päihteille heikkenee, myös tahdonvoima vähenee.

Yksi yleisimmistä väärinkäsityksistä on, että riippuvainen olisi erityisen itsenäisen ihminen tai että hänellä ei olisi lainkaan halua muuttua.

– Riippuvuus ei tarkoita, että ihminen olisi jotenkin moraaliton tai selkärangaton. Pitkään jatkunut riippuvuus vie aivot tilanteeseen, jossa tahdonvoima ei yksinkertaisesti enää riitä.

Lehto toteaa riippuvaisen elävän sisäisen ristiriidan vallassa. Ympäristö viestittää, että päihteiden käyttö ei voi enää jatkua ja samaan aikaan aivot viestittävät, että ainoastaan päihteiden avulla elämä voi jatkua. Usein riippuvainen yrittää ratkaista asiat niin, että hän voisi säilyttää mahdollisimman paljon itsenäisyytään, mutta jatkaa silti päihteen käyttöä.

PUUTTUMINEN VOI RAIVOSTUTTAA

– Onko täällä joku ajojahti minua kohtaan menossa, saattaa työkaveri huutaa, kun päihteiden käytön ottaa puheeksi.

Lehto huomauttaa, että yleisin reaktio varhaiseen puuttumiseen on aggressio. On tyypillistä, että riippuvainen loukkaantuu, hätäntyy, syyttelee asian esiin ottanutta työkaveria ajorajasta tai suuttuu. Hän saattaa myös värvätä työyhteisön muita jäseniä puolelleen.

– Silloin on tärkeää, että puuttumista yrittänyt henkilö etsii ja saa tukea esihenkilöltään ja työkavereiltaan. Varhainen puuttuminen on tärkeää, vaikka se ei siltä heti vaikuta. Asian esiin ottamalla työkaveri istuttaa siemenen riippuvaisen mieleen. Nyt riippuvainen tietää, että hänet on huomattu. Se saattaa myöhemmin johtaa avun hakemiseen.

Varhainen puuttuminen vaatii voimaa ja rohkeutta. Lehto huomauttaa, että työkaverin riippuvuuden huomaa minen herättää aina ajattelemaan myös omaa suhdettaan päihteisiin. Jos esimerkiksi lapsuudenkodissa on käytetty alkoholia ongelmallisesti, pintaan saat- taan nousta voimakkaitakin pelon tai vihan tunteita.

– Tyypillisempää kuitenkin on, että työkaveri ei aivan tiedä, mikä on vialla. Hänestä saattaa vain tuntua, että nyt jokin on oudosti. Huumeet eivät haise hengityksessä tai jätä krapulaa. Niitä käyttävä työkaveri saattaa silti vaikuttaa vetäytyvältä tai erikoisen väsyneeltä.

HOITAJAT TARVITSEVAT ENEMMÄN APUA

Lehto toteaa, että vaikein tilanne on päihderiippuvaisilla, jotka tekevät hyvin itsenäistä työtä.

– Jos hoidettavat eivät valita, voi olla, ettei kukaan huomaa riippuvuutta pitkiin aikoihin.

Naisvaltaisilla aloilla, kuten hoitoalalla, avun hakeminen vaatii myös enemmän rohkeutta. Vaikka naisten päihteidenkäyttö on jo melkein samaa tasoa kuin miesten, naiset tuomitaan edelleen riippuvuudesta herkemmin.

– Sekaisin oleminen, alkoholismi tai muu päihderiippuvuus eivät kuuluu yhteiskunnassamme naiseuteen. Ehkä siksi naiset piilottelevat riippuvuuttaan pidempään.

Hoitajien päihderiippuvuuksia voi pitkittää myös tieto. Lehto kertoo, että esimerkiksi Yhdysvalloissa hoitoalalla työskenteleville päihderiippuvaisille tarjotaan pidempi hoitosuunnitelma kuin muille.

– Hoitoalan ammattilaiset ovat todella haastavia kuntoutu-

jia, sillä heillä on jo kaikki tieto riippuvuuksien seurauksista ja vaikutuksista. Silloin hoidon on puututtava suoraan hoitajan tekoihin ja käyttäytymiseen. Yleensä aloitamme niin, että istumme alas ja käymme läpi kaikki ne negatiiviset seuraukset, joita päihteidenkäyttö on riippuvaiselle aiheuttanut.

TAUSTALLA YKSINÄISYYS

On myös monia työpaikkoja, joissa on kehitetty hyvät toimintaohjeet siihen, miten päihteitä käyttävää työntekijää autetaan.

Näin autat riippuvaista työkaveria

- Luota vaistoosi! Usein tunne siitä, että kaikki ei ole kohdallaan, on totta.
- Tee muistiinpanoja. Tarkkai- le työkaverin käytöstä ja yksilöi, mitkä asiat huolestuttavat sinua.
- Varaudu vihaan. Pyydä muil- ta työkavereilta tai esihenkilöltä- si tukea mahdollista raivonpur- kausta varten.
- Luota esihenkilöön. Muista, et- tä esihenkilöllä on velvollisuus puuttua alaisen päihderiippu- vuuteen.
- Puhu minä-kieltä. Älä puhu yleisellä tasolla, vaan ota vas- tuuta: "Minä olen havainnut, et- tä sinä olet usein huonovointi- nen..."
- Kestä seuraukset. Varhainen puuttuminen voi asettaa sinut ikävän tyytin maineeseen, mutta sen avulla saatat pelastaa työka- verin vaikealta riippuvuudelta.

Alussa mainittu lähihoitaja hakeutui perheensä kehotuksesta kahden vuoden juomisen jälkeen työterveyteen ja ker- toi tilanteestaan. Hänet ohjattiin Myl- lyhoitoyhdistyksen palveluiden pariin.

Lehto toteaa, että hoitoon pääsy ja hoidon laatu vaihtelevat Suomessa edel- leen liikaa. Vaikka työpaikalla osattai- siin ohjata työntekijä päihdehoitoon, hänelle saatetaan tarjota hoidoksi vain yksittäinen viikkokäynti A-klinikalla.

– Silloin päihderiippuvuus saattaa helpottaa hetkeksi, mutta pian tilanne jälleen pahenee.

Päihdeterapeuttina työskennelles- sään Lehto on huomannut, että lähes kaikkien päihderiippuvuuksien takana piilee yhteyden katkeaminen ympäröi- vään maailmaan.

– Päihteiden avulla korvataan kai- vattuja ihmissuhteita tai yritetään luo- da suhde omaan itseän. Hoidon tärkein tavoite onkin, että ihminen onnistuisi lopulta luomaan tämän yhteyden ilman päihteiden apua. ■

"ONKO TÄÄLLÄ JOKU AJOJAHTI MINUA KOHTAAN MENOSSA?"

LEMPETÄ KOHTAAMISIA KOLTANSAAMEKSI

TEKSTI SUSANNA VILPPONEN KUVAT SAMI SORASALMI

Lähihoitaja Leena Fofonoff on ensimmäinen koltansaamenkielinen mielenterveystyöntekijä. Hänellä on mahdollisuus tehdä työtä oman kansansa hyväksi, omalla kielellä.

Kun aurinko paistaa kaamoksen jälkeen ikkunasta ja heijastuu kauniisti keittiön kaappeihin, **Leena Fofonoffia** hymyilyttää. Lisääntyvän valon seuraaminen tuottaa lähihoitajalle iloa Rovaniemen kotitoimistossa työskennellessä.

Fofonoff oli aiemmin töissä päiväkodissa. Viime vuoden huhtikuussa alkanut uusi työ on vaatinut sopeutumista etätöiden olosuhteisiin. Keittiössä sijaitsevan työpisteen harmonian rikkoivat alkuun likaiset astiat.

– Ei hitto, kun ne tiskit olivat naaman edessä aamulla, päivällä eikä töiden jälkeen huvittanut enää koskea niihin, Fofonoff muistelee ja nauraa.

Mielenrauhaa tarvitaan, sillä Fofonoff työskentelee Uvjj – Uvjä – Uvja saamelaisen psykososiaalisen tuen yksikössä. Yksikkö tarjoaa saamelaiskulttuurin mukaisia ja saamenkielisiä mielenterveyspalveluita kolmella saamen kielellä. Fofonoff on koltasaamelainen ja tekee työtään koltansaameksi.

– Työ on minulle monipuolinen unelma. Olin pitkään kaivannut tehdä työtä oman kansan hyväksi, omalla kielellä.

PYÖRIEN PÄÄLLÄ

Kotitoimistossa Fofonoff vastaa palvelupuhelimeen, tapaa ihmisiä Teamsin välityksellä ja tekee sosiaalisen media päivittyksiä yksikön some-kanaviin.

Työ kulkee paljon myös renkaiden päällä. Välimatkat ovat pitkiä ja usein ajokilometrejä tulee satoja jo yhdessä päivässä. Auton ratissa Fofonoff käyttää ajan hyödyksi puhumalla puhelimessa tai kuuntelemalla äänikirjoja alan aiheista innostuen.

Reissuilla Fofonoff vierailee myös ihmisten kodeissa. Osalle asiakkaista koti on turvallinen ympäristö kohdata ja keskustella. Kohtaamiset voivat tapahtua myös ryhmätoiminnan kautta. Fofonoff on esimerkiksi ideoinut kotipaikkakunnalleen Sevettijärvelle käsitöiltojen konseptin.

– Käsitöitä tehdessä tilanne on vähemmän jäykkä ja kynnys aloittaa keskustelu madaltuu.

ENSIMMÄINEN LAATUAAN

Saamenkieliset mielenterveyspalvelut ovat olleet hajallaan ja riippuvaisia asuinpaikasta. Palveluita ei ole ollut välttämättä ollenkaan saatavilla. Koltansaamenkielistä mielenterveyspalvelua ei ole ollut aiemmin edes olemassa. Fofonoffin työ on siis ensimmäinen laatuaan.

Vastaanotto yksikön on ollut positiivista.

– Pelkästään tieto siitä, että olemme olemassa tuo turvaa, Fofonoff sanoo.

Erityistä psykososiaalisen yksikön työssä on myös se, että palvelu on makсутonta ja se on helposti saavutettavissa.

– Ei täällä ole totuttu sellaiseen. On ollut epäuskoa siitä, että eikö tämä maksa mitään.

Ennen nykyisen työnsä aloittamista Fofonoffilla ei ollut aiempaa kokemusta ▶



Leena Fofonoff, 27

- Ensimmäinen koltansaamenkielinen mielenterveystyöntekijä. Itsekin kolttsaamelainen, kotoisin Sevettijärveltä.
- Valmistui lähihoitajaksi 2015 Rovaniemellä.
- Työhön Uvjjissa kuuluu paljon matkustamista, ihmisten tapamista, on myös yksikön toinen some-vastaava.



mielenterveystyöstä. Yksikössä on kuitenkin ajateltu, että jos kaikkea tarvittavaa osaamista ei ole, niin työntekijöitä koulutetaan.

– On helpompaa kouluttaa kymmenen opintopistettä kognitiivisia lyhyt-terapeuttisia menetelmiä kuin saamelaiskulttuurin tuntemusta yhteisön ulkopuoliselle, Fofonoff sanoo.

Fofonoffin mielestä on tärkeää, että työntekijät ymmärtävät saamelaiskulttuurin ja -yhteisön ilmiöitä, eikä asiakkaan tarvitse selittää niitä auki. Aiheita voivat olla esimerkiksi Tenojoen kalastusoi-keudet tai saamelaiskäräjälaki.

Luottamuksen ja turvallisuuden rakentaminen laajassa saamelaisyhteisössä on yksikön tärkeimpiä tehtäviä.

– Vahvuuteni on lempä kohtaaminen. Sain siitä palautetta jo päiväkodissa työskennellessäni ja se liukutti minua syvästi.

OLISIKO HELPOMPAA PUHUA SAAMEKSI?

Koltansaame ei ole Fofonoffin äidin-kieli. Suomalaistamisprosessi vei useilta saamelaisilta yhteyden omaan kieleen, eikä se siirtynyt enää jälkipolville. Koltansaamen Fofonoff on oppinut koulussa ja mummon kanssa puhumalla.

Fofonoff kokee merkityksellisenä, että pystyy käyttämään oman kansan kieltä. Usein työssä keskustelu alkaa

suomeksi, mutta asiakas saattaa alkaa hakea sanoja koltansaameksi. Silloin Fofonoff usein kysyy ”Le’čči-go hiälpab sää’mas mainsted?” – Olisiko helpompi puhua saameksi?

– Etenkin vanhemmille ihmisille on helpompaa löytää sanoja koltansaameksi vaikeista aiheista.

”ETENKIN VANHEMMILLE IHMISILLE ON HELPOMPAA LÖYTÄÄ SANOJA KOLTANSAAMEKSI VAIKEISTA AIHEISTA.”

Kolttasaamelaiset ovat vähemmistö vähemmistön sisällä. He ovat sotien ja rajojen uudelleenasettamisen seurauksena joutuneet valitsemaan asettuvatko Suomen vai Venäjän puolelle. Heitä on sen vuoksi syrjitty ja pidetty alempi-arvoisina myös saamelaisten keskuudessa.

Fofonoffilla on merkittävä rooli omiensa joukossa.

– Ymmärrän mitä on olla koltansaamenkielinen ja kolttasaamelainen.

ROHKEASTI JA SUORAAN VAIKEISTA AIHEISTA

Saamelaisten, kuten muidenkin alkuperäiskansojen, keskuudessa itsemurhat ovat yleisiä. Tutkimusten mukaan saamelaisten itsemurhariski on arviolta kaksinkertainen valtaväestöön verrattuna. Toinen rankka, pitkään vaiettu aihe on seksuaalinen väkivalta.

Fofonoffin mukaan on tärkeää, että yksikön työntekijät eivät arastele tai varo vaikeista asioista puhumista.

– Me olemme rohkeita ja suorita – itsemurha on itsemurha ja raiskaus on raiskaus, Fofonoff sanoo topakasti.

Itsemurhasta ja seksuaalisesta väkivallasta saatetaan puhua kielikuvissa ja kierrellen. Fofonoffin mukaan silloin on syytä kysyä ihmiseltä suoraan, mitä hän tarkoittaa.

– Kun sanot, että lähdet kävelemään metsään, niin tarkoitatko sillä, että sinulla on jotakin mukana ja aiot ehkä tehdä siellä itsellesi jotain, Fofonoff antaa esimerkin.

Fofonoff haluaa uskoa siihen, että sovintoprosessin ja yksikön myötä saamelaisyhteisössä tapahtuu toipumista ja voimaantumista.

Etenkin iäkkäämpi saamelaissukupolvi on tottunut siihen, että asioista kuuluu vaieta ja niiden kanssa mennään hautaan, vaikka se vähän pahalta tuntuisikin.

Fofonoff toivoo, että vaikenemisen lukko murretaan ja saamelaiset saisivat kokea yhteisöllisesti avoimuuden tunteen.

– Mutta se vie aikaa.

POLULLA MUKANA

Raskaiden asioiden parissa työskentelyssä on tärkeää pitää huolta omasta jaksamisesta. Fofonoffia on auttanut se, että hän on käsitellyt omat kipukoh- tansa. Esimerkiksi sen, ettei hän oppinut kotona koltansaamea.

– Pystyn siten pitämään asiakkaiden asiat etäällä, niin etteivät ne kolahda itseäni liian syvästi.

Työn kuormitusta voi purkaa myös muiden työntekijöiden kanssa sekä työnohjauksessa.

Vapaa-aikana Fofonoff palautuu pitkällä kävelylenkeillä sekä katsomalla fiktiivisiä sarjoja. Musiikki toimii niin rentoutumisessa kuin työn seuralaisena. Kävellessä kuulokkeista kuuluu esimerkiksi instrumentaalista tai klassista musiikkia. Myös saamelaisartistien musiikki soi usein.

– Joskus etätöitä tehdessä saatan laittaa täysillä kaiuttimista jazz-saksofonit soimaan.

Musiikin lisäksi tärkeää on myös, etteivät vanhat tiskit loju tiskipöydällä toimistopäivänä. Silloin auringonvalon heijastuksia voi ihailla keittiössä ja iloita työstään merkityksellisenä osana saamelaisyhteisöä.

– Parasta tässä työssä on, että saan kuulla ihmisten tarinoita ja olla heidän polullaan mukana, Fofonoff sanoo ja hymyilee. ■



**"VAHVUUTENI ON
LEMPPEÄ KOHTAAMINEN."**



Saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö Uvjj – Uvja – Uvja

Yksikkö tarjoaa saamelaiskulttuurin mukaisia ja saamenkielisiä mielenterveyspalveluita matalalla kynnyksellä eli neuvoa, tukea ja kriisityötä.

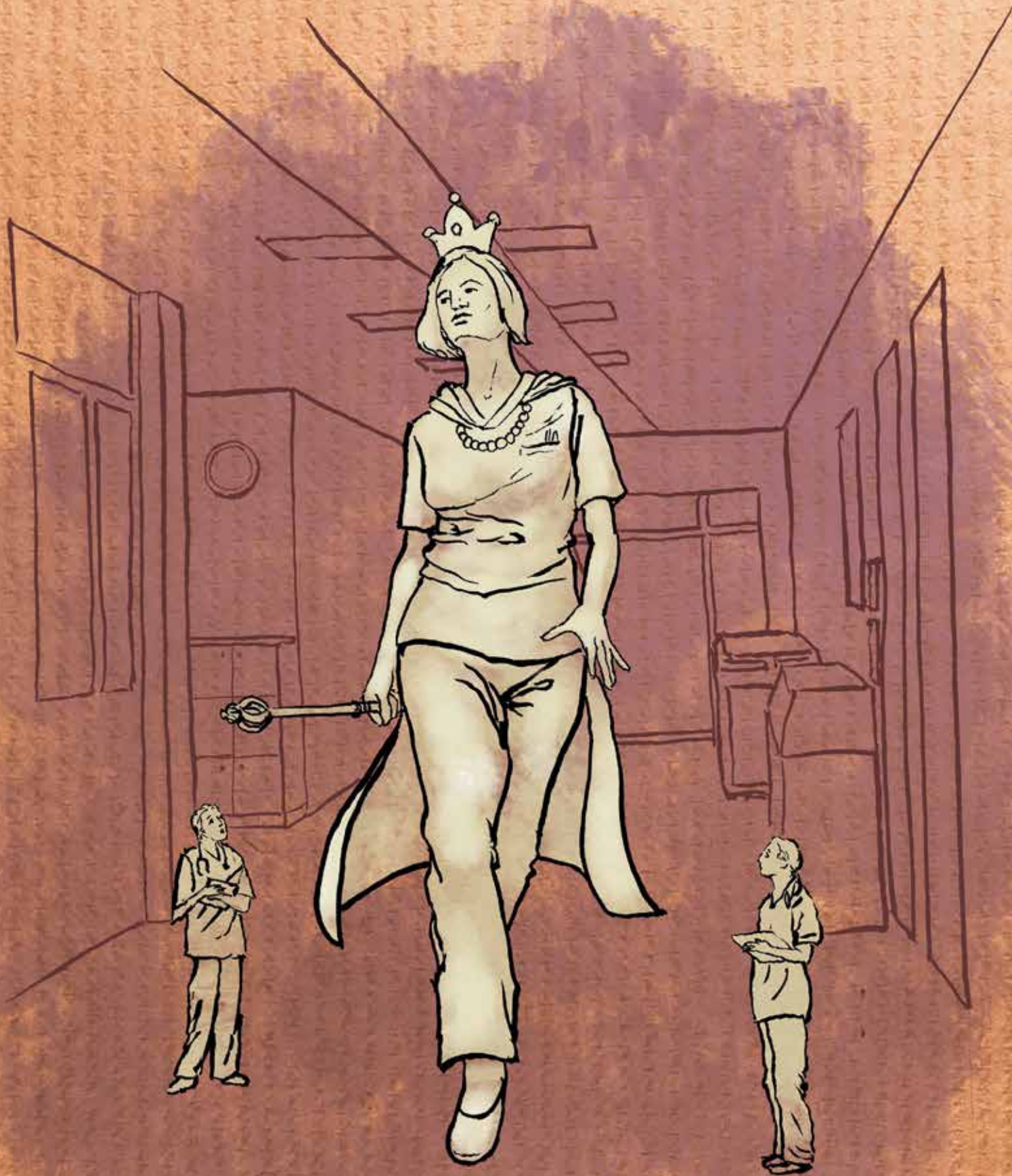
Palvelussa voi asioida pohjoissaamen, inarinsaamen ja koltansaamen kielillä sekä suomeksi.

Yksikkö aloitti toimintansa vuonna 2022. Se on perustettu tukemaan saamelaisten ja Suomen valtion välistä totuus- ja sovintokomissiotyötä.

Totuus- ja sovintokomission tavoitteena on koota saamelaisten kokemukset Suomen valtion ja eri viranomaisten toimista sekä tehdä tieto näkyväksi.

Yksikössä työskentelee lääkäri, kolme työntekijää sekä kulttuuri- ja kielitulkki. Työntekijät työskentelevät ympäri Suomea ja heitä voi tavata esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa.

Uvja tarkoittaa untuvaa. Sana on melko samanlainen kaikilla kolmella kielellä.



NARSISTI JANOAA IHAILUA

TEKSTI MARIA PALDANIUS KUVITUS MATTI WESTERLUND

Kehuskeleva kollega, kaiken kunnian tiimityöstä ottava esimies tai työkaveri, joka rummuttaa saavutuksiaan sosiaalisessa mediassa. Ilmiselviä narsisteja! Vai ovatko?

Antiikin Kreikan tarustossa esiintyy nuorukainen nimeltään Narkissos, joka hurmaantuu omaan kuvaansa. Tähän taruun juontaa juurensa myös yletöntä itseriittoisuutta ja oman edun tavoittelua kuvaava termi, narsismi, jonka psykoanalytikko **Sigmund Freud** vakiinnutti psykologian piiriin. Mutta millainen ihminen oikein on narsisti? Psykologi ja työnohjaaja, *100 Kysymystä Narsismista* -tietokirjan kirjoittanut **Helinä Häkkänen** tietää, että narsisteja on monenlaisia.

– Yleisimpiä piirteitä ovat itsekkyyks, itsekokeskeisyys, impulsiivisuus, haluttomuus asettua muiden asemaan sekä voimakas taloudellisen hyötymisen tarve. Heitä ajaa raha. Narsisti on myös kyvytön pyytämään anteeksi tai vastaanottamaan kritiikkiä, vaikka se esitettäisiin asiallisesti, hän pohjustaa.

Kaikissa ihmisissä on narsistisia piirteitä, toisissa enemmän ja toisissa vähemmän. Nykyään ”narsisteja” näyttäisikin olevan liikkeellä sankoin joukoin: 2000-luvulla käsite on tullut ”muotiin”, ja samalla kokenut inflaation. Tosiasiassa persoonallisuushäiriönä narsismi ilmenee vain muutamalla prosentilla väestöstä. Diagnostointi tulisi jättää ammattilaisille, mutta tietyt piirteet on hyvä tunnistaa.

MINÄ, MINÄ JA MINÄ

Työyhteisön merkitys työntekijöiden hyvinvoinnille on kiistaton. Työpaikoilla erilaiset persoonat kohtaavat, vaikuttavat toisiinsa ja haastavat toisiaan sekä hyvässä että pahassa. Nar-

sistinen käyttäytyminen voi pahimmillaan myrkyttää koko työyhteisön.

– Narsistille on tyypillistä korostuneen myönteinen käsitys itsestä ja tarpeettoman kielteinen käsitys muista. Häntä ajaa ihailluksi tulemisen tarve. Narsisti kadehtii muiden menestymistä ja pyrkii ehkä myös estämään sen. Narsisti on taipuvainen syyttämään muita omista puutteistaan ja virheistään, Häkkänen kuvaa.

Narsistista käyttäytymistä kuvataan usein manipulatiiviseksi ja häikäilemättömäksi. Narsistinen ihminen osaa luoda hyvän ensivaikutelman. Hän vaikuttaa yleensä avoimelta ja itsevarmalta. Ajan myötä myönteinen vaikutelma muuttuu kielteiseksi. Narsistinen ihminen käyttää muita hyväkseen ja pyrkii taivuttamaan nämä tahtonsa alle – usein keinoja kaihtamatta ja empatiaa tuntematta. Työ-

paikalla oman edun ajaminen voi johtaa valehteluun, vääristelyyn ja tietojen panttaamiseen.

– Narsistin toiminta aiheuttaa työyhteisössä usein hämmennystä, sillä hän rikkoo jatkuvasti työyhteisön sääntöjä. Narsistit näkevät itsensä mieluummin ryhmän johtajan ominaisuudessa ja ottavat roolin nopeasti, jos se on otettavissa. He pitävät itseään hyvinä johtajina, Häkkänen sanoo.

ESIMIES VAILLA EMPATIAA

Häkkäsen mukaan narsistit ovat kuitenkin äärettömän huonoja esihenkilöitä. Pyrkimys ylläpitää virheetöntä minäkuvaa johtaa yleensä toisen osapuolen aliarvioimiseen, mistä ►



seuraa luottamuksen heikentyminen esimerkiksi neuvottelutilanteissa.

– Esihenkilön tehtävä on kannustaa työntekijöitä parempiin suoriutuksiin – mutta narsisti toimii päinvastoin. Häntä ohjaa naiivi usko henkilökohtaiseen menestymiseen. Hän ei palkitse muita, koska kukaan ei voi olla häntä parempi. Hän toimii omilla säännöillään ja kokee etuoikeutusta erityiskohteluun, Häkkänen kuvaa.

Narsistisen esihenkilön päätöksentekoa ohjaa epärealistinen usko omiin menestymisen mahdollisuuksiin. Hän syyttää virheistään muita, piilottelee niitä ja ottaa liiallista kunniaa organisaation menestymisestä. Kiltimmät alaisensa hän kietoo pikkusormensa ympärille: vastineeksi palveluksista hän lupaa kuita taivailta, kuten palkankorotuksia ja ylennyksiä, muttei lunasta lupauksiaan. Hän on yliherkkä kritiikille ja vaikeasti ohjattavissa, ja salailee tietoja kuin valttikorttejaan.

– Esihenkilön narsistisuuden on todettu olevan positiivisesti yhteydessä työntekijöiden huonovointisuuteen sekä organisaatioon kohdistuvaan kyynisyyteen. Siitä seuraa huonovointisuutta, epätietoutta, lojaliteetin puutetta, työpaikan

vaihtamista ja erilaisia työpaikkakiusaamisen muotoja, joskus myös pitkiä oikeusriitoja.

Työpaikoilla narsistisia johtajia pidetään eristäytyneinä, epäluotettavina, empatiaa vailla olevina sekä taipuvaisina itsetehostavaan käytökseen ja aggressiiviseen reagointiin uhan alla. Tämän uskotaan johtavan vaikeuksiin vuorovaikutussuhteissa työpaikoilla. Toisaalta on myös tutkittu, että vaikka työyhteisön yllä leijuisi narsismin varjo, se voi suoriutua tehtävistään ja yritys menestyä.

– Narsistiset johtajat voivat joskus olla innovatiivisia visionäärejä. Useimmat ovat myös vakuuttavia esiintyjiä ja hyviä hankkimaan esimerkiksi ulkopuolista rahoitusta. Itse he toki uskovat olevansa muita luovempia. Sitä he eivät tutkitusti ole, Häkkänen summaa.

MUSTA VALKOISEKSI

Kuinka selvittää narsismin leimaamassa työyhteisössä? Häkkäsen vastaus on suoraviivainen: mitä vähemmän on tekemisissä, sitä parempi. Helpoimmalla pääsee, kun myötäilee ja välttelee yhteisiä projekteja ja kanssakäymistä. Jos ongelmat pit-

NARSISTINEN JOHTAJA ON ERISTÄYTYNUT JA EPÄLUOTETTAVA.

Narsistinen esihenkilö...

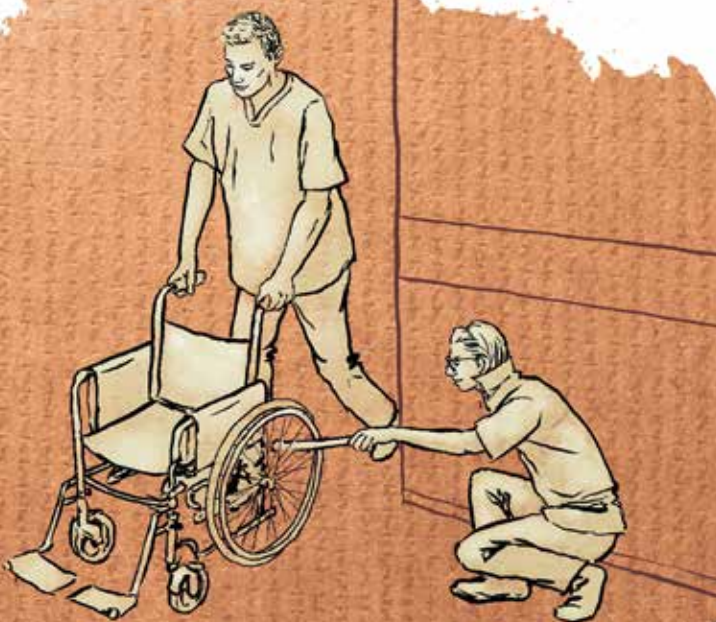
- tekee päätöksiä omista lähtökohdistaan käsin
- hyväksikäyttää muita ihmisiä ja alaisiaan
- syyttää virheistään herkästi muita
- on kykenemätön pyytämään anteeksi
- on yliherkkä kaikelle kritiikille
- on vaikeasti ohjattavissa
- ottaa ansaittua enemmän huomiota itselleen organisaation menestymisestä
- vaalii epärealistisen suurta uskoa omiin menestymisen mahdollisuuksiin, mikä leimaa päätöksentekoa
- osoittaa huonoa harkintakykyä ainakin pitkällä tähtäimellä.

kittyvät ja kärjistyvät, moni päättyy lopulta vaihtamaan työpaikkaa.

– Narsistiseen henkilöön vaikuttaminen on kuin yrittäisi muuttaa mustaa valkoiseksi. Yleensä hän on haluton ja kykenemätön näkemään toimintansa vaikutuksia muihin ihmisiin. Hän uskoo aidosti, ettei ole tehnyt mitään väärin – siis silloinkin, jos hän olisi tehnyt esimerkiksi talousrikoksen, Häkkänen sanoo.

Jos ongelman aiheuttaa työntekijä, mitä esihenkilö voi tehdä?

– Itse lähtisin suojaamaan työyhteisöä kyseisen henkilön vaikutuksilta. Onko henkilöstä mahdollista päästä eroon? Koska näitä ihmisiä ajaa raha, voisi jokin exit-paketti tulla kyseeseen. Se voi olla kallis, mutta pitkällä tähtäimellä varmasti oikea ratkaisu. Tärkeintä on, että työpaikalla kaikilla on hyvä olla, Häkkänen kiteyttää. ■



Miten suhtautua narsistiin työpaikalla?

1) Pysy rauhallisena

Maltin menettäminen, huutaminen tai muu aggressiivinen käytös saattaa vain lietsoa narsistisia käyttäytymisen piirteitä. Osoita, että hallitset tunteesi ja tilanteen. Jos menetät malttisi, vetäydy hetkeksi syrjään hengittelemaan. Kun olet rauhoittunut, mieti, kannattaako tilanne ottaa vielä puheeksi.

2) Vedä omat rajasi

Suojele itseäsi narsistisen henkilön vaikutuksilta tunnistamalla omat rajasi. Miten paljon olet valmis sietämään? Rajojen vetäminen voi tarkoittaa esimerkiksi sen määrittelemistä, kuinka pitkään olet valmis kuuntelemaan narsistisen henkilön monologia hänestä itsestään ja hänen erinomaisuudestaan. Jos henkilö vain jatkaa, voit esimerkiksi pyytää häntä kertomaan asian-sa sähköpostilla.

3) Keskity faktoihin

On epätodennäköistä, että saat narsistisen ihmisen muuttamaan mielipidettään tai käyttäytymistään kertomalla, miltä sinusta tuntuu. Narsistiset ihmiset eivät koe luonnostaan empatiaa. Vetoa tunteiden sijaan faktoihin: "Olemme nyt puhuneet tästä asiasta puoli tuntia, eikä tämä asia muutu mihinkään."

4) Hyväksy kerskailu

Säästä aikaasi ja energiaasi, ja jätä kriittinen palaute antamatta. Narsisti ei todennäköisesti osaa, eikä halua ottaa palautetta vastaan. Sen sijaan yritä hyväksyä, että vaikutusyritykset ovat joka tapauksessa yhtä tyhjän kanssa – kuin yrittäisi tehdä mustasta valkoista. Kun hyväksyt sen, että kyseinen ihminen ehkä leuhkii ja kerskailee aika ajoin, osaat odottaa jatkossakin sellaista käytöstä ja häiriinnyt siitä vähemmän.

5) Jätä huomiotta

Narsistit rakastavat huomiota. Sinun ei tarvitse sitä tarjota. Kun kerskailu alkaa, voit vaihtaa aihetta, lähteä pois tai vain jättää kommentit huomiotta. Näin säästät voimavarojasi tärkeimpiä tehtäviä varten.

6) Nosta kissa pöydälle

Arkisissa tilanteissa välttely voi olla toimivin taktiikka. Toimia kuitenkin vaaditaan, jos narsistin käytös alkaa heikentää hyvinvointia tai jos siihen liittyy esimerkiksi työpaikkakiusaamista. Omasta roolista ja suhteesta narsistiin riippuu, millaisiin toimiin on mahdollista ryhtyä. Kuka on luottohenkilö, jolle asiasta voisi jutella?

LÄHTEET: NARSISMINUHRIENTUKI.FI, PSYCHOLOGYTODAY.FI

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



MALJA LÄHIHOITAJILLE

Lappeenrannan ympäristön ammattiosasto 715 tempaisi ja juhli yhtenä iltana kolmet kekkerit: Ammattiosasto täytti 43 vuotta, SuPer 75 vuotta ja lisäksi samalle perjantaille osui vielä Kansallinen lähihoitajapäiväkin.

– Juhlat menivät rennolla meiningillä kuten superilaisilta voi odottaa. Olkkolan Hovi oli juhlapaikkana idyllinen. Puheenjohtajan maljapuheen jälkeen nostettiin malja meille; apuhoitajille, perushoitajille ja lähihoitajille. Ohjelmassa oli ruokailu ja paikallinen duo Katja & Antti huolehtivat tanssimusiikista, kertoo puheenjohtaja **Liisa Kilpi**.

Juhlassa kukitettiin myös ammattiosaston entiset aktiivit **Toini Sokkanen**, **Marjo-Riitta Rötö** ja **Lilja Lind**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **TATJANA TIKKA**





SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Saanko koronakorvauksen, vaikka en hoitanut koronapotilaita?

Koronakorvaus liittyy valmiuslain aikaisiin erityisolosuhteisiin, joissa henkilökunta altistui koronavirukselle esimerkiksi erikoissairaanhoidon tietyissä yksiköissä, sekä kotihoidossa ja vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa, joissa puutteellinen suojaus altisti henkilöstöä pandemian alkuvaiheessa. Ehtona on, että työntekijän työsuhde on ollut voimassa vähintään seitsemän ka-

lenteripäivää valmiuslain voimassaoloaikana 13.3.–15.6.2020 ja että palvelusuhde samaan työnantajaan on edelleen voimassa 2023. Siirtyminen kun- nista ja kuntayhtymistä hyvinvointialu- eisiin ei vaikuta korvauksen saamiseen.

Koronakorvauksella halutaan palkita hoitohenkilökuntaa venymisestä hyvin poikkeuksellisissa olosuhteissa. Kor- vauksen saaminen ei edellytä työsken-

telyä koronapotilaiden kanssa. Korvaus ei myöskään edellytä tehtyjä työvuoro- ja. Jos työsuhteen ehdot täyttyvät, kor- vauksen saa, vaikka olisi ollut mainitulla ajanjaksolla sairauslomalla, perhe- tai opintovapaalla.

EDUNVALVONTAJOHTAJA ANNE SAINILA-VAARNO
TWITTER: @AVAARNO

*Koronakorvaus
600 euroa
maksetaan hyvinvointi-
alueiden työntekijöille
maaliskuun palkan-
maksun yhteydessä.*

Mistä voin tarkistaa, maksetaanko korvaus minulle?

Koronakorvaus maksetaan maaliskuun palkanmaksun yhtey- dessä. Voit tarkistaa palkkatositteesta, onko se maksettu si- nulle. Korvaus maksetaan palkanlisänä. Jos korvausta ei ole maksettu ja katsot, että se kuuluu sinulle, ole ensimmäisenä yhteydessä omaan pääluottamusmieheesi.

EDUNVALVONTAJOHTAJA ANNE SAINILA-VAARNO
TWITTER: @AVAARNO



Hyvinvointialueiden hoitajille vihdoin hyvitystä korona-koettelemuksista

Hyvinvointialueet maksavat suurelle joukolle hoitajia kertaluonteisen 600 euron koronakorvauksen maaliskuun palkanmaksun yhteydessä. Sote-sopimukseen sovintoesityksen yhteydessä saatu korvaus on ensimmäinen konkreettinen korvaus koronapotilaita keväällä 2020 hoitaneelle henkilöstölle.

SuPer vaati koronakorvausta kaikille hoitajille – varhaiskasvatuksen lastenhoitajat mukaan lukien. Korvaus maksetaan nyt kuitenkin valtakunnansovittelijan tekemän sovintoesityksen mukaan.

Hoitajaliitot SuPer ja Tehy esittivät koronakorvausta jo edellisellä neuvottelukierroksella 2020, kun koronapandemia oli pahimmillaan ja sote-henkilöstön kuormitus kaikkein kovimmillaan. Korvaus saatiin lopulta viime vuonna työtaisteluiden jälkeen sote-sopimuksen sovintoratkaisun myötä.

Koronakorvaus saatiin SuPerin ja Tehyn työtaistelujen lopettamisen yhtey-

dessä sovittuun sote-sopimukseen, mutta korvauksen saavat kaikki ehdot täyttävät työntekijät ammattiliiton jäsenyydestä riippumatta.

PAIKALLISESTI NEUVOTELLEN

Koronakorvauksen maksamisesta neuvotellaan paikallisesti hyvinvointialueilla. Neuvotteluissa työntekijöitä edustaa pääluottamusmies.

Työnantaja voi halutessaan laajentaa korvausta muihin tehtäviin ja toimipisteisiin. Jos korvauksen kohdentumisesta ei päästä yksimielisyyteen, työnantaja päättää maksamisesta valtakunnansovittelijan esityksen mukaisesti. ■

KORONAKORVAUKSIA EUROOPASSA

- Ruotsissa ja Norjassa koronakorvauksia maksettiin hoitajille jo keväällä 2020.
- Saksassa vanhusten parissa työskennelleet ovat saaneet 1 500 euron kertakorvauksen.
- Alankomaissa kaikille hoitotyöntekijöille on maksettu tuhat euroa.
- Tšekkiläiset hoitajat ovat saaneet tuntipalkkaan korotuksen mukaan, kuinka vakavasti he ovat altistuneet koronalle. Korotuksen suuruus vaihtelee noin neljästä eurosta lähes 60 euroon.
- Portugalissa työntekijät ovat saaneet 50 prosentin kertakorotuksen palkkaan.
- Euroopan julkisten alojen liitto EPSU on koonnut verkkosivuilleen esimerkkejä, kuinka paljon ja mille ammattiryhmille korvauksia on maksettu.

LÄHDE: EPSU.ORG

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-ke klo 9-13

to klo 9-12 ja klo 13-16

hyvinvointialue ja kuntasektori,
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.

*Kentältä
eduskuntaan!*

jennipaatalo.fi

*”Vain hyvinvoiva
hoitaja jaksaa
hoitaa hyvin.”*

*Jenni Päätaalo
lähihoitaja, pääluottamus mies
Varsinais-Suomi*

76



KOHTI KESTÄVÄÄ HYVINVOINTIA!
Satakuntalainen vasemmistoehdokkaasi

SANNA NYLANDER

Lähihoitaja, kulttuurituottajaopiskelija AMK

*”Turvallisuutta,
terveyttä ja
osallisuutta
kaikille –
ei ainoastaan
harvoille.”*

45



f nylandersanna i jokivarren_aitta



Kristillisdemokraatit
ARVOISTASI POLITIIKKAA

9



Sanna-Mari Hokkanen

Sairaanhoitaja (AMK)
Lähihoitaja (Vanhustyö)
Eduskuntavaaliehdokas 2023

Ennaltaehkäisevät palvelut lapsiperheille ja nuorille.
Syrjäytymisen ehkäiseminen eri ikäluokissa. Hoitoon pääsy
kaikille oikea-aikaisesti, myös yksityiseen sairaanhoitoon.
Hoitajamitoitukset, palkkaukset ja työolot. Jokainen ihminen
ansaitsee arvokasta hoitoa vauvasta vaariin.

Vahva Nainen Heikompien Puolella
Ysillä eduskuntaan

Facebook - Twitter - TikTok /sannamarih

SUPERIN TAVOITTEET EDUSKUNTAVAALEIHIN

SuPer on linjannut keskeiset tavoitteensa eduskuntavaaleihin ja tulevaan hallitusohjelmaan. Yhdeksän kohdan eduskuntavaalitavoitteet näet yksityiskohtaisemmin liiton verkkosivuilla osoitteessa superliitto.fi/eduskuntavaalit2023.

1. Sosiaali- ja terveyspalvelut on turvattava.
2. Varhaiskasvatuksen kriisi on ratkaistava nopeasti.
3. Osatyökykyisten työllisyyttä on tuettava.
4. Määräaikaisten työsuhteiden ketjuttamiseen tarvitaan selvät pelisäännöt.
5. Kolmikantainen sopimusjärjestelmä on kivijalka, joka vahvistaa demokratiaa.
6. Palkkatasa-arvoa on edistettävä.
7. Eläkejärjestelmän on kohdistuttava yhdenvertaisesti kaikkiin.
8. Puhdas sisäilma on perusoikeus.
9. Laadukas koulutus edistää hoitoalan vetovoimaa.

*Eduskuntavaalien
vaalipäivä on sunnuntai
2.4. Ennakkoäänestys
alkaa keskiviikkona
22.3. ja päättyy
tiistaina
28.3.2023.*

Millaista on työttömyyskassan arki?

TEKSTI MARIE MOD

Kassan viime vuonna tekemässä mielipidekyselyssä moni kertoi olevansa kiinnostunut siitä, miltä kassan arki näyttää. Tervetuloa tutustumaan!

Super työttömyyskassassa työskentelee 26 henkilöä, joista parikymmentä tekee käsittelytyötä eli käsittelee etuushakemuksia tai hoitaa takaisinperintää. Loput vastaavat siitä, että jokapäiväinen toiminta hoituu tehokkaasti.

3000 PÄIVÄRAHAHAKEMUSTA KUUKAUDESSA

Päivärahashakemuksista vastaavat etuuskäsittelijät. Työ on monipuolista ja haastavaa, yksikään kassalle tuleva hakemus ei ole samanlainen. Etuuskäsittelijät hoitavat ansiopäiväraha-, vuorotelukorvaus- ja liikkuvuusavustushakemusten sekä muutosturvarahahakemusten käsittelyn. Toiset hakemuksista käsitellään nopeasti, kun taas joihinkin voi mennä useampi päivä. Työhön kuuluu myös puhelinpalvelua ja aktiivista

yhteydenpitoa jäseniin ja viranomaisiin. Lisäksi työviikkoon sisältyy yhteisiä tiimipalavereita ja mahdollisesti eri hankkeiden palavereita.

UUDEN OPPIMISTA JOKA PÄIVÄ

Työttömyysturvalaki muuttuu usein, mikä tarkoittaa jatkuvaa kouluttautumista ja uuden oppimista, ei siis voi sanoa, että työ olisi tylsää! Varsinkin korona-aika opetti kassalaisille, että lait voivat muuttua hyvinkin nopeasti.

Sen lisäksi, että kassan sisällä tiedetään uusimmat käänteet työttömyysturvalaista, täytyy onnistua viestimään niistä jäsenille ja etuudenhakijoille. Tämä onkin iso osa käsittelijöiden työtä.

Kassan henkilökunnasta moni on viihtynyt täällä kymmeniä vuosia. He ovat nähneet, miten kassakenttä muuttuu. Korona-aikaan kassan henkilökunta siirtyi nopealla aikataululla etätöihin.

Suurin osa henkilökunnasta tekee tälläkin hetkellä etätöitä suurimman osan työajastaan. Teamsin ja muiden sähköisten työvälineiden avulla yhteydenpito työkavereihin sujuu helposti, mikä on käsittelytyössä tärkeää ja auttaa jaksamaan paineen alla.

MIKÄ ON PARASTA – KASSALAISET KERTOVAT

”Parasta on se, että koko ajan voi oppia uutta. Työttömyysturvalakeja muutetaan niin usein, että ajan tasalla pysyminen vaatii jatkuvaa hereillä oloa. Tunnen tekeväni tärkeää ja merkityksellistä työtä.”

”Vaikka työviikot ovat työntäyteläisiä ja haastavia, on työ niin mielenkiintoista, että usein meinaa unohtaa lopettaa työt iltapäivällä. Parasta on vaihtelevat hakemukset ja tyytyväiset asiakkaat, ihania työkavereita unohtamatta.” ■

Tiesitkö?

Super työttömyyskassa on perustettu yli 50 vuotta sitten ja vakuuttaa myös kassaan kuuluvat Kirkon alojen työntekijät.



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 ei maksanut suojelutyön palkkoja ajoissa – tuomittiin korvauksiin

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lokakuussa SuPerin ja Tehyn yhteinen neuvottelujärjestö Sote ry sekä Kunta- ja hyvinvointialue-työnantajat KT hyväksyivät valtakunnansovittelijan sovintoesityksen osana olleen erillissopimuksen. Sen mukaan työnantajien tuli maksaa lakon aikaisen suojelutyön palkat marraskuun loppuun mennessä.



Suojelutyötä tehtiin hoitajalakon aikaan huhtikuun 2022 alussa. Kaksi viikkoa kestänyt lakko koski 25 000 työntekijää kuudessa sairaanhoitopiirissä ja osassa niiden lähipiirissä toimivissa yhtiöissä ja osuuskunnissa.



Marraskuun 2022 loppuun mennessä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ei ollut maksanut suojelutyön palkkoja, joten hoitajaliitot kantelivat asiasta työtuomioistuimeen.



Helmikuussa 2023 työtuomioistuin määräsi työnantajan sakkoihin työehtosopimuksen rikkomisesta. Päätös oli yksimielinen.

Sairaanhoitopiiri oli vuodenvaihteessa siirtynyt osaksi Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialuetta, joten tuomio ja osa hoitajaliittojen oikeudenkäyntikuluista lankesi hyvinvointialueen maksettavaksi.

Hyvinvointialue on sittemmin maksanut hoitajille keväällä maksumatta jääneet palkat.

Mikä työtuomioistuin?

Työtuomioistuimessa ratkotaan työehtosopimusten tulkintaerimielisyyksiä. Sen tuomioiden tarkoitus on tehostaa työehtosopimusten noudattamista. Määrätyt sakot eivät ole korvausta sopimuksen laiminlyönnin mahdollisista taloudellisista vahingoista työntekijälle.

Työtuomioistuimen päätöksistä ei voi valittaa. Päätökset ovat lopullisia ja ovat voimassa heti kun ne on julkaistu.

KUVA: MOSTPHOTOS

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

HUUDE- TAAN -GOLF KANNUS- TUKSIA "ENGL.VIR- TANEN"																			
					WIRTA- NEN														
OTSA- TUKAL- LE			1						VET- TYÄ										
LEHTI- PUU					JOSKUS LIUKAS														
								2											
HALLITSI			ENNEN MYY- TYJÄ		MALE- SIAA SUO- MEA								VABA- RIIK	MÄÄRÄYKSIÄ TUHOISTA	ERIKS- SON		WIK- LAND		
MEIS- TEJÄ										VIHREÄ JUTTU! SYNTYY VAIVATEN									
			3		EDUS- TAA TYTTÖ JA KUNTA									MATKASI HANHEN SELÄSSÄ					
									KOKOUKSIA										
									-LAI- NAUS	OSA									
										ILJE- TYK- SET									
					LINTU PELI- BRÄNDI													LEI- NO	
OIVA			-YRTTI KANNA- TUSTA										MATE- RIAT ENT. RAHA						
TUL- VAS- TA								5		YKSITOIK- KONIN RII- TOJA									
LÄ- HEL- LÄ										BUSH MARA									AINA MUO- DISSA
				ROIMAT JAET- TAVIA									PINOTA		7				
6									ÄÄN- TÄ							FIAT		UHAN- ALAI- NEN	
KAHDEN KAUPPA												HUN- NI							
NOR- SU				8			PYY- DYK- SIÄ							PILK- KOJA					
TÄRPPI																			
HIP- PA			9				TEHDÄ PAHAA												10

Osallistu ristikkokisaan 24.3. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin kätevän latauskaapelin, jolla voit ladata esimerkiksi sekä Apple - että Android -laitteet. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____





Pohjoisen poika hoiti voiton kotiin Paras juttu -äänestyksessä

Helmikuussa lukijoiden suosikkijutussa, *Pohjoisen poika hoitaa*, seurattiin Levillä johtavana hoitajana työskentelevän **Veikka Ylitalon** työpäivää. Toiseksi eniten ääniä sai eläkkeellä lähihoitajaopinnot aloittaneesta **Tarja Pölkistä** kertova "*Oppimiselle ei ole yläikärajaa*". Kolmanneksi tykätyn juttu *Pitkä vuoro toi työrauhaa* avasi Rinnekodin uudenlaisia työaikajärjestelyjä ja niiden positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin. Lumenen ihonhoitosetin voitti **Tuija Forssasta**, onnittelut!

Jutusta näkee, miten monipuolista lähihoitajan työ voi olla, Veikkakin on todella vastuullisessa työssä.

POHJOISEN POIKA HOITAA S. 16

Nuorempana oma haaveeni oli Lapissa työskentely. Jäi toteuttamatta.

POHJOISEN POIKA HOITAA S. 16

Todella mielenkiintoinen juttu! Luin sen sanasta sanaan tarkasti.

POHJOISEN POIKA HOITAA S. 16

Todella hienoa, että keksitään uusia ratkaisuja avuksi.

FLIMMERI ALTISTAA AIVOINFARKTILLE S. 35

Aion ehdottaa tätä myös omassa työyhteisössäni.

PITKÄ VUORO TOI TYÖRAUHA S.40

Ihanaa, että on ihmisiä, jotka jaksavat ikääntyessäänkin opiskella uutta alaa. Tuo apua hoitajapulaan. 🧐🔥

"OPPIMISELLE EI OLE YLÄIKÄRAJAA" S. 44

Yllätyin, miten paljon on vääryyttä. Onneksi liitto on tukena ja valtaosa jutuista saadaan selvitettyä.

JÄSENET SAIVAT VIIME VUONNA MILTEI MILJOONA EUROA KORVAUKSIA S. 15

Tämä tunne on minulle tuttu.

KUN TYÖKAVERI ÄRSYTTÄÄ S. 48

Kiinnostaisi kokeilla, jos pitkät vuorot tukisivat omaa jaksamista ja hyvinvointia.

PITKÄ VUORO TOI TYÖRAUHA S.40

Innostaa opiskelemaan ja vaihtamaan alaa myös vanhemmalla iällä.

"OPPIMISELLE EI OLE YLÄIKÄRAJAA" S. 4

Vaiettu ja vähän tunnettu aihe jopa ammattipiireissä.

VULVODYNIA AIHEUTTAA JATKUVAA KIPUA S. 36

Omakohtainen asia. Opin jutusta paljon.

VUOROTYÖUNETTUUS VOI JÄÄDÄ PÄÄLLE S. 28

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. Osallistu **24.3. mennessä** ja voit voittaa Arabian erikoissarjaan kuuluvan ison (4 dl) sinisen muumimukin, jossa muumiperhe puuhastelee taiteen parissa.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 3/2023 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

SuPerin Sairaanhoidolliset päivät
9.-10.5.2023 Solo Sokos Hotel Torni,
Tampere.

16.3.2023
klo 13-15

**VALTAKUNNALLINEN
LÄÄKEHOIDON PÄIVÄ 2023**

**Lahden Sairaanhoido-
oppilaitoksen kurssitapaaminen**
Aj/82 kurssilaiset: Valmistuimme
apuhoitajiksi 27.5.1983. Valmistu-
misesta tulee kuluneeksi 40 vuotta
27.5.2023. Olemme päättäneet ko-
koontua 20.5.2023. Otapa yhteyttä
Saara Riihilahteen 040 0751 492.

- Alussa aina pelätään, että on vaikeaa oppia päätteen käyttöön liittyvää koodis-toa. Mutta pääte ei tarvitse mitään koodeja, se osaa selvää suomea. Yleensä siitä tietoja etsittäessä ei tarvitse naputella koneelle koko sanaa, se arvaa jo muutamasta alkukirjaimesta, mistä on kysymys."



APUHOITAJA-LEHTI 3/83

[illegible]

K E R I J M T U V S

Helmikuun ristikkokisan voitti
Anki Tohmajärveltä.
Onnittelut voittajalle!

Päivä aalloilla. Suupohjan ammattiosasto
311 järjesti jäsenilleen laivaristeilyn 20.1.-
21.1. Viking Glorylla.



Superin Lohjan ammattiosasto järjesti lähihoitajapäivän kunniaksi mahdollisuuden herkutella Cafe Laurissa. Jäsenistä 66 käytti tämän edun. Kuvassa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen luottamusmies Sanna Kuusela sekä Luna-koira, joka sekin pääsi herkkuttelemaan.

KEVÄTKOKOUSHUUTUT

Ammattiosastojen sääntö- määräisissä kevätkokouksissa

- Käsitellään ammattiosaston vuosikertomus edelliseltä toimintavuodelta
- Esitetään toiminnantarkastajien lausunto
- Vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle
- Päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- Päätetään muista kokouskutsussa mainituista asioista.

Espoo-Kauniaisten ao 801 kevätkokous 13.4. klo 18, paikka hotelli Matts, ravintola Freja, osoite Tynnyritie 1, Espoo. Sääntömääräiset kevätkokous asiat ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle. Arvontaa. Ilmoittautumisen ruokailun vuoksi viim. 3.4. ja kerro myös ruokarajoitteet arja.ilomaki@superliitto.fi.

Haukiputaan ao 230 kevätkokous 30.3. klo 18. Kokous pidetään lounasravintola Nymannissa, Haukiputaalla. Ilmoittautumiset Kati Södölle 040 554 8884 tai super230@superliitto.fi. Ilmoita ruokailun vuoksi myös mahdolliset allergiat. Tervetuloa!

Helsingin avohoidon ao 818 kevätkokous 26.4. klo 17–20 Juhani Kokoustilassa, os. Ratamestarinkatu 12 C, Helsinki (Itä-Pasila). Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 12.4. mennessä sähköpostilla super818@superliitto.fi

Helsingin kaupungin paikallisjärjestön kevätkokous pidetään 28.3. klo 17–19 Kallion virastotalo Toinen linja 4 A. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset paivi.salmen@hel.fi

Helsingin sosiaali- ja terveystoimen ao 819 kevätkokous 15.4. klo 10. Kokous pidetään Fazer Experience –vierailukeskuksessa Fazerin tie 6 Vantaa. Tilaisuuden ohjelma: Klo 10–11 opastettu näyttelykierros. Klo 11–12 kevätkokous Idea Bakery. Klo 12–13 brunssi Food Stories ravintolalla. Ilmoittautumiset 23.3. mennessä sari.kukkonen@hel.fi. Kerro erityisruokavaliot, omavastuu 10 €, jos osallistut brunssille ja opastetulle kierrokselle. Maksu ao 819 tilille FI44 1011 3000 2328 18, viite 1449, eräpäivä 23.3.2023. Tervetuloa!

Helsingin varhaiskasvatuksen ao 814 kevätkokous la 15.4. klo 10–12 Vantaan Fazer Experience –vierailukeskuksessa, Fazerin tie 6, Vantaa. Kokouksen jälkeen opastettu näyttelykierros. Sitovat ilmoittautumiset 5.4. mennessä johanna.hyrske@hel.fi. Mahdollisuus jäädä brunssille klo 12–13 johon omavastuu 10 €, joka maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Huittisten seudun ao ry 618 kevätkokous 13.4. kello 17.30 alkaen Piparmintutaitaavassa, Untonmäentie 2, Huittinen. Kokouksen asiakirjat lähetetään jäsenrekisterin mukaisiin sähköpostiosoitteisiin noin kaksi viikkoa ennen kokousta. Kokoukseen osallistujille ao tarjoaa pientä purtavaa ennen kokousta klo 17–17.30. Ilmoittautumiset tarjoilun riittävyys vuoksi 3.4. mennessä

sähköpostitse super618@superliitto.fi tai tekstiviestillä 046 661 1275 / Taina, ilmoittathan mahdolliset ruoka-aineallergiat/-rajoitteet.

Ikaalisten ao 626 kevätkokous 12.4. klo 18 Toivolansaarikodin ruokasalissa. Ilmoittautumiset tarjoilua varten 5.4. mennessä Tuulille 040 742 3492. Tervetuloa!

Iijoki seudun ao 202 kevätkokous pidetään lin Päivätoimintakeskuksen tiloissa 20.4. klo 18, Asematie 167 C1, Ii. Tarjolla pientä purtavaa kahvin ja teen kera. Tarjoilun ja mahdollisten ruoka-aine allergioiden vuoksi ilmoittautumiset viestillä tai WhatsAppilla Elinalle 044 033 0461.

Kanta-Hämeen yksityissektorin ao 651 kevätkokous torstaina 13.4. klo 17.30 ravintola Tulinumessa, Tulinummi 4, Renko. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ilmoittautumiset viimeistään 31.3. mennessä osoitteeseen super651@superliitto.fi. Tarjolla buffet-ruokailu. Muista ilmoittaa erityisruokavaliot.

Keski-Suomen yksityissektori ao 426 kevätkokous on pe 21.4. klo 17.30 Scandic Laajavuoressa, Laajavuorentie 30, Jyväskylä. Käsittelemme tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen sekä muut sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen ruokailu, jonka jälkeen ao tarjoaa erilaisia aktiviteetteja jäsenille: kylpylä, pakohuonepeli tai hohtokeilaus. Ilmoittautu mukaan 31.3. mennessä tekstiviestitse sihteerille numeroon 045 269 3004. Ilmoita ruoka-aineallergiat sekä mihin kolmesta aktiviteetista haluaisit mukaan. Tervetuloa!

Keravan ao 805 kevätkokous 3.5. klo 17.30–20 Viertolassa Timontie 4, Kerava. Ammattiosaston omilla nettisivuilla on kokouksen esityslista. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta, ilmoita mahdolliset allergiat. Ilmoittautumiset 24.4. mennessä tyynetaneli1@gmail.com tai tekstiviestillä 046 665 6316.

Koillis-Savon ao 520 kevätkokous keski- viikkona 19.4. Pataruukissa Juankoskella klo 18 alkaen. Sääntömääräiset asiat ja jäsenten muistamiset. Ammattiosasto tarjoaa päivällisen. Sitovat ilmoittautumiset 11.4. mennessä Riitta Mularille tekstiviestillä 044 300 2613. Perumisesta ilman pätevää syytä veloitamme 30 euron maksun ao:n tilille. Kydyt omilla autoilla tai kimpakyydeillä. Lämpimästi tervetuloa!

Kouvola ao 708 kevätkokous 25.4. klo 17.30. Paikka: Kastanjapuisto, Oikokatu 4, Kouvola. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat 21.4. mennessä tekstiviestillä Sari Seppälä 040 085 6123. Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitetaan ruokailukustannukset.

Kuhmon ao 222 kevätkokous 20.4. klo 17. Paikka varmistuu myöhemmin ja ilmoitamme sen Oma SuPerin sivuilla. Sitovat ilmoittautumiset ruoka-aine allergioineen 12.4. mennessä sihteerille tekstiviestillä numeroon 045 116 6334.

Lahden ao 403 kevätkokous ke 29.3. klo 17, Ravintola Voitto, Salpausselänkatu 8, Lahti. Ilmoittautumiset su 19.3. mennessä sähköpostitse osoitteeseen uutia. tuominen@gmail.com. Ilmoittathan samalla mahdolliset erityisruokavaliot. Muistathan ilmoittaa, jos et pääsekään tulemaan. Ilmoittamatta jätetystä poissaolosta laskutamme ruokailun hinnan. Kokoukseen osallistujien kesken yllätysarvonta. Tervetuloa kevätkokoukseen!

Lapinlahden ao 531 kevätkokous 20.4. klo 17 Kinnusen juhlahuoneistossa, Asematie 15. Kokouksen jälkeen ruokailu. Ilmoittautuminen: janika.roiha@gmail.com. Tervetuloa mukaan!

Liperi ao 514 kevätkokous pidetään 19.4. Liperin yhteisötilalla klo 18 osoitteessa Opintie 2, Liperi. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja täydennetään hallitusta toimintakaudelle 2023–2024. Paikalla järjestöasiantuntija Anne Kisonen.

Loimaan seudun ao 603 kevätkokous sunnuntaina 23.4. klo 12–14 Cafe Vihannnonkulmassa, osoite Turuntie 4. Kokouksen ja brunssin jälkeen mahdollisuus vieraila Vihannnonkulman Taidekulmassa. Ilmoittautumiset erityisruokavaliolineen 8.4. mennessä: super603@superliitto.fi.

Maaselän ao 205 kevätkokous pidetään Kärsämäellä Hotelli Keskipisteessä torstaina 13.4. klo 18 alkaen. Kokouksen jälkeen ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset 6.4. mennessä Hennalle puh. 040 166 7466.

Muhoksen ja Utajärven ao 206 toivottaa jäsenensä tervetulleeksi kevätkokoukseen ja ruokailuun 21.4. klo 18 Los Coyotes Ranchille Muhokselle, osoitteeseen Suokyläntie 749. Sitovat ilmoittautumiset ruokailuun 7.4. mennessä osoitteeseen super206@superliitto.fi. Ilmoittathan myös mahdollisen erikoisruokavaliot.

Orimattilan seudun ao 404 kevätkokous ma 24.4. klo 17 Ravintola Arvid. Esillä toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2022. Ao tarjoaa ruuan. Ilmoittautumiset Katjalle 20.4. mennessä 045 631 7518.

Oulun Seudun yksityisten ao 229 kevätkokous Ravintola Hagia Sofiassa 28.4. klo 18. Ammattiosasto tarjoaa kokouksen jälkeen ruokailun, jonka vuoksi ilmoittautumiset ovat sitovat ja poissaolosta joutuu korvaamaan ruoan hinnan. Ilmoittaudu 19.4. mennessä outirahikka@gmail.com.

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen ao ry 517 kevätkokous tiistaina 18.4. klo 17 Otto Trattoriassa, Kauppakatu 27, Joensuu. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta, ilmoita mahdolliset allergiat. Ilmoittautumiset 11.4. mennessä honkanenevelina@gmail.com tai tekstiviestillä puh. 050 345 5513.

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Jenna Parmala

Porin seudun ao 619 kevätkokous 25.4. klo 18 Kokous- ja saunatila Färjäämössä. Ilm. ja ruokarajoitukset viimeistään 9.4. tekstiviestillä 044 238 2316 / Kirsi. Kokouksen jälkeen mahdollisuus saunaan ja käydä porealtaassa. Tervetuloa!

Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 kevätkokous 26.4. klo 16.30-19:00 Paikka: El Toro, Mariankatu 8, Lahti. Ao vastaa tarjoiluista. Ilmoittautumiset 20.4. mennessä tarja.aatonen@pajjatha.fi

Rauman seudun ao 620 kevätkokous ke 29.3. klo 17.30. Aloitetaan ruokailulla Ravintola Knuutinpöjässä, Rauman kaupungintalon sisäpihalla, Kanalinranta 3, Rauma. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 21.3. mennessä katja.laihonen87@outlook.com

Siilinjärven ja Maaningan ao 525 kevätkokous 25.4. Kunnonpaikassa (Jokiharjuntie 3, Vuorela). Aloitamme ruokailulla klo 17.30 ja ilta päättyy ohjattuun rentoutukseen kokouksen jälkeen. Ruokailun vuoksi sitova ilmoittautuminen viim. 9.4. puheenjohtajalle sähköpostilla super525@superliitto.fi tai viestillä 044 491 5059.

Sisä-Savon ao 526 kevätkokous 21.4. klo 18 Myllykosken kieverilla, Myllykoskentie 100, Suonenjoki. Kokouksessa mukana liiton edustaja. Ammattiosasto tarjoaa pientä purtavaa kokouksen jälkeen, joten sitova ilmoittautuminen ja mahdolliset ruoka-ai-neallergiat viimeistään pe 14.4. sähköpostilla sonja.hyvv@hotmail.com. Olet lämpimästi tervetullut!

Suupohjan ao 311 sääntömääräinen kevätkokous ma 17.4. klo 18 Parran luonto-laiturin kahvila-ravintola Tierassa Teuvalla. Kokouksen yhteydessä ammattiosaston tarjoama ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset mahdollisine erityisruokavaliointeina 10.4. mennessä sähköpostitse osoitteeseen katja.hirvimaki@gmail.com.

Suomussalmen ao 226 kevätkokous pidetään la 22.4. klo 17 Hiljaisen Kansan Niittykahvilassa. Kokouksen jälkeen kahittelua suolaisen ja makean kahvileivän kera. Mikäli tarvitset kyytiä, niin ilmoita siitä ilmoittautuessasi Tuijalle. Ilmoitathan myös sähköpostiosoitteesi, jotta voimme lähettää kokouspaperit etukäteen tutustuttavaksi. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahd. ruokarajoitteet 14.4. mennessä Tuijalle 044 270 4850 viestillä tai sähköpostilla sihteeri226@superliitto.fi

Turun Kaupungin ao 606 toivottaa tervetulleeksi kevätkokoukseen Assarin Ulla-kolle (Rehtorinpellontie 4 A) 24.4. klo 17.30. Ilmoittautumiset ruokavaliotiedoin 29.3. mennessä super606@superliitto.fi.

Tyksin ao 607 sääntömääräinen kevätkokous pidetään 21.3. klo 16 alkaen ravintola Maunossa. Kokous alkaa ruokailulla. Ilmoittautumiset 14.3. mennessä maisa.virtanen@varha.fi Tervetuloa kokoukseen!

Huhtikuun SuPer-lehti ilmestyy 5.4.

Lähihoitaja Heidi Tanner ja Ukrainasta sotaa paennut sairaanhoitaja Elena Havryliuk ovat kollegoita ja ystäviä.



LAURA VESA

IKÄVÄ KOTIIN

Metsä kohoaa vanhan torpan takana uljaana kuin havu- vuori. Kevättalven päivä on kääntynyt lempeään häm- räan, kun ajan kuoppaista pihatietä satavuotiaan talon pihaan. Ikkunoissa ei näy valoa, hän sy- tyyttää ne vasta kun on aivan pimeää, jos muistaa silloinkaan. Kopautan loskaisia kenkiäni rappusiin ja kuljen sisään oves- ta, jonka saranat ovat väsyneet ja päästä- vät narisevan äänen.

Hän nousee parivuoteen omalta puo- leltaan, oikaisee vanhasta tottumukses- ta päiväpeittoa, ryhti on kumara. Vuo- teen toinen puoli on tyhjillään. Vuosi- kymmenien jälkeen oma paikka ei taida enää vaihtua, vaikka toista ei enää ole- kaan. Silmäilen ympärilleni. Keittiön liedellä kiehuu vesi pienellä lämmöllä, ja mietin, onko hän valmistamassa jotain vai unohtanut vain, huoli hipaisee. Kaa- pin päällä on nojallaan muistitaulu. Si- nun nimesi on Veera, sinä asut täällä, tä- mä on sinun kotisi, siinä lukee.

Jaahas, en odottanut ketään tulevaksi, hän tuumaa, katsoo ohitseni ja lisää sit- ten, mutta mukavaahan se on. Hän al- kaa puuhailla tottuneesti teetä itselleen, kaataa vettä korvansa kauan sitten me- nettäneeseen lempikuppiin ja vastailee rauhallisesti, kun jututan häntä. Kuu- lostelen, miten tänään sujuu. Ohimen- nen tarkistan lääkkeitä. Hän ei pidä sii- tä, että niistä muistutetaan, vai ehkä sit- tenkin niin, että oman muistin heikkou- desta muistuttaminen ei tunnu hyvältä. Hän on tänään vakava ja hiljainen, sil- missä ei pirskahtele naurua niin kuin joi- nakin päivinä, mutta muutoin hän vai- kuttaa olevan ajan tasalla aika hyvin, ker- toilee käyneensä päivällä pihamaalla kä- velyllä. Lintujen laulua kuuluu päivä päi- vältä enemmän.

Saamme pienet askareet pian tehdyk- si. Kirjaan ylös huomioitani ja muistet-

tavia asioita eteenpäin vietäväksi. Ke- rään takkiani keittiön tuolin selkämyk- seltä, hän näyttää ryhtyvän lakaisemaan näkymättömiä roskia lattialta rikka- harjalla. Mietin, että arkiset, turvalliset puuhut pitävät hänet liikkeessä ja autta- vat hetkeksi unohtamaan, ettei heitä ole enää kahta niin kuin on ollut lähes koko hänen pitkän elämänsä, että vain hänen painunut puolikkaansa sängyssä on enää käytössä. Katse lattiassa hän tokaisee, et- tä voin jättää oven auki mennessäni, hän on kuitenkin ihan juuri lähdössä myös.

Mihin sinä olet lähdössä, kysyn. Ko- tiin, hän vastaa. Kotiin. Lasken takin ta- kaisin ja pyydän kertomaan kodista li- sää, vaikka tiedän hänen tarkoittavan lapsuudenkotiaan yli 70 vuoden takaa. Hän katsoo minua pitkään ja epäillen, mutta kertoo sitten isänsä talosta. Hän on kadonnut taas sinne missä vuodet ja

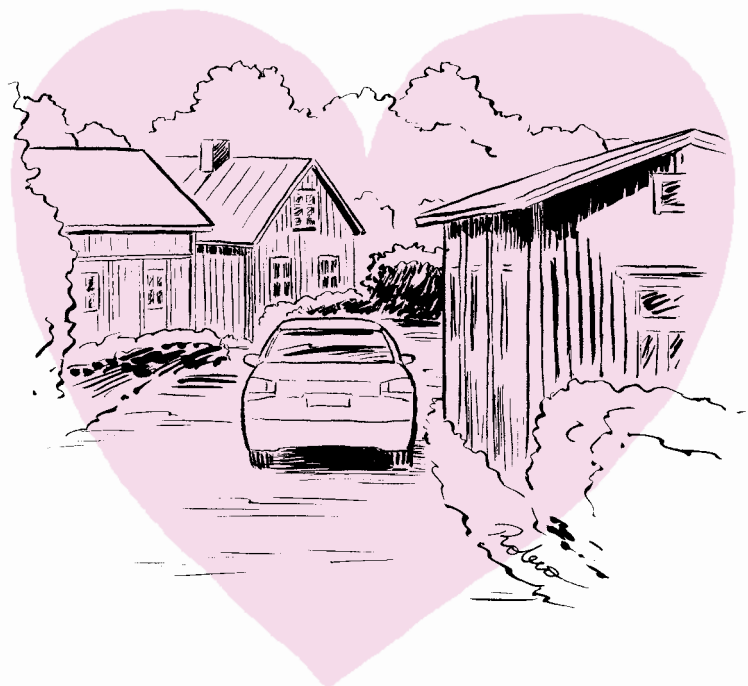
paikat ovat päälaellaan, sinne missä ym- pyrä sulkeutuu.

Lähden vasta, kun uskallan jättää hänet rauhallisena lakaisemaan seuraa- van huoneen mattoa, selkä kumarassa ja mieli tyyntyneenä. Kuljen autol- le mietteissäni. Hänen alakulonsa, yksi- näisyysensä ja kaipuunsa kotiin riipaisee, vaikka välillä päivät ovat onneksi parem- piakin. Auton radio hakee kanavaa, kun ajan pois pihasta, mutkan jälkeen mu- siikki kuuluu taas.

*"Viekkä minut sinne missä hän on
Virta ole halki edessä airon
Viekkä minut sinne missä hän on
Lautturi kuule mitä mä toivon*

*Viekkä minut sinne missä hän on
Tumman virran ääreen
Viekkä minut vielä hänen luokseen" ■*

SINUN NIMESI ON VEERA,
SINÄ ASUT TÄÄLLÄ, TÄMÄ ON SINUN KOTISI.



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- ☐ Tilaan jäsenmaksuviitteen 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 _____

☐ Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.

☐ Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer - liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (84 €/vuosi. Lisätietoja www.supertk.fi)

☐ Eroan SuPerin liitosta alk (pvm) ____ . ____ 20____

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

☐ Eroan Super työttömyyskassasta alk (pvm) ____ . ____ 20____

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

-20%



-15%

Rentoudu kylpylässä

Ikaalinen Spa tarjoaa SuPerin jäsenille 15 % alennuksen päivän hinnoista torstaista lauantaihin sekä 20 % alennuksen päivän hinnoista sunnuntaista keskiviikkoon.

Huonehinta sisältää majoituksen, aamiaisen, kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön.

Etukoodin löydät kirjautumalla Oma SuPeriin.



Kevyemmät askeleet

Jennifer Shoes tarjoaa SuPerin jäsenille 10 % alennuksen normaalihintaisista työkengistä verkkokaupassa jennifershoes.fi.

Saat alennuksen etukoodilla, jonka löydät Oma SuPerista. Lisää koodi maksutapahtuman lopuksi kohtaan Alennus.

Edun saat myös näyttämällä SuPerin jäsenkorttia liikkeissämme, jotka sijaitsevat Helsingin Pasilassa Kauppakeskus Triplassa (3. krs) ja Espoon Tapiolassa Kauppakeskus Ainoassa (2. krs).

-10%

Jalkojen parhaaksi

Hyvinvointi on jalkojen hyvinvoinnin asiantuntija, joka tarjoaa sinulle sopivat jalkineet työhön ja vapaa-aikaan.

Tarjoamme SuPerin jäsenille 15 % alennuksen kaikista tuotteista verkkokaupassa sekä myymälässämme Tampereella.

Myynnissä on erinomaisesta hinta-laatusuhteesta tunnetut työjalkineet Safety Jogger, Wock sekä Batz. Valikoimastamme löytyvät FinnComfortin huippulaadukkaat sandaalit, vapaa-ajan kengät ja erityisjalkineet. Lisäksi valikoimassamme on seniorijalkineita ja pohjallisia. Tarjoamme huippuluokan palvelua ja asiantuntevasta asiakkailemme, joilla on jalkojen haasteista johtuvia vaikeuksia löytää työhön ja vapaa-aikaan soveltuvia jalkineita ja pohjallisia.

Alennuksen saat verkkokaupassa ja myymälässä alennuskoodilla, joka löydät Oma SuPerista.

Alennusta ei voi yhdistää muihin tarjouksiin, eikä se koske yksilöllisesti muokattuja pohjallisia.

Verkkokauppa: www.hyvinvointi.fi

Myymälä: Hämeenpuisto 25,
33200 Tampere

-15%



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 Juntila 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
- opiskelijatyön koordinaattori Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelijatyön koordinaattori Tico Svart p. 09 2727 9205
- opiskelijatyön koordinaattori Miika Valtonen p. 09 2727 9281
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Heidi Kuusisto p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- tietohallintopäällikkö Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Turunen p. 09 2727 9240
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-to klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Varinen p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9268
- sopimusasiantuntija Seija Piipponen-Pekkola p. 09 2727 9234
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Liina-Mari Ylhäisi p. 09 2727 9266
- juristi Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9113
- juristi Aleksi Halonen p. 09 2727 9278
- juristi Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- juristi Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- juristi Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- koulutuskoordinaattori/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
- juristi Mari Leisti p. 09 2727 9133
- juristi 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

JÄSENYYSIASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-to klo 9-13
- superliitto.fi -> Kirjautu jäsenisivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsensihteerit Miia Heikkinen, Mira Hiltunen, Eveliina Lehtonen, Katja Merivuori, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Pitkänen, Sirkka Rytinki, Leila Ulmanen, Pia Väisänen ja Pirita Väisänen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHIKARVA

EN FUNGERADE ARBETSTIDSPLANERING LOCKAR FOLK TILL BRANSCHEN

Den senaste tiden har det i Finland diskuterats mycket hur man inom småbarnspedagogiken samt social- och hälsobranschen kan öka kvarhållnings- och attraktionskraften. Vad borde göras för att fler ska söka sig till branschen och de som redan är där ska vara kvar? Alla ni som utför detta arbete vet hur man ska göra. Arbetsmiljön och arbetsbeskrivningen måste rättas till för det är de som gör att man trivs eller inte trivs i sitt arbete.

Nu har även arbetstiden lyfts fram. I England har man studerat och provat fyradagars arbetsvecka, och försöket har varit en succé enligt vissa mät-kriterier.

På nästan alla arbetsplatser inom vårdarbetet tillämpas periodarbete. Det är en arbetstidsform som möjliggör nästan alla slags arbetspass. Man arbetar ett antal avtalade timmar enligt överenskommen arbetsskiftsförteckning. Ofta är det treskiftsarbete som är den tyngsta arbetstidsformen.

Arbetstidsplaneringen måste stödja arbetstagarna att orka utföra sitt arbete. Att bara konstatera att vi tillämpar en ergonomisk arbetstidsplane-

ring är inte dagens melodi. Inte heller att man bara ger order. Man måste prata med arbetstagarna. En bra målsättning är autonomisk arbetstidsplanering. Det är ingen lätt lösning, men när alla är införstådda med reglerna så är en autonomisk arbetstidsplanering bevisligen en fungerande modell.

Inom småbarnspedagogiken är den stora arbetstidsfrågan den så kallade finjustering av arbetstiderna. Problemet är samma såväl i ett vanligt daghem som i ett skiftesdaghem där arbetstagaren är flexibel i förhållande till arbetsgivaren.

Det finns dock bättre sätt att agera än ständig finjustering. När arbetstagaren vet säkert att ett planerat och bekräftat arbetsskift kan genomföras, då kan man även planera arbetets innehåll och genomföra det bättre. Även om ett barn oväntat inte kommer till daghemmet, så kommer ändå arbetstagaren till arbetsskiftet som överenskommit, och förbereder sig inför arbetsdagen. Frågan är vad använder man arbetstiden till.

Barnskötarna är småbarnspedagogikens stödpelare. Barnskötarna

är med barnen hela arbetstiden. De tar hand om, vägleder och uppfostrar barn, och är vardagens pedagoger. Arbetsinnehållet är givande, men där finns ett problem. I lärarnas arbete inom småbarnspedagogiken ingår planeringstid, cirka fem timmar per vecka, och om det finns möten antecknade i kalendern kan det finnas veckor då läraren är frånvarande till och med femton timmar per vecka. Genomförandet av pedagogiken är barnskötarnas ansvar. De är på plats på riktigt och närvarande i alla situationer.

Flera olika arbetstider kan överenskommas lokalt eftersom allt passar inte alla. En kan utföra långa arbetspass och då växer antalet lediga dagar, för andra kan helt vanliga arbetsskiftsförteckningar passa bra och för vissa passar ett kortare arbetsskift som oundvikligen genererar enstaka lediga dagar. Patient- och klientsäkerheten är prioritet ett: på arbetsplatsen måste det finnas yrkesutbildade sote-personer som utför arbete som motsvarar deras utbildning – detta har vi nu hört även ur ministrarnas mun.

När man nu överallt talar om attraktions- och kvarhållningskraften samt om fungerande arbetstider så ska vi se till att de verkställs även på egna arbetsplatser. SuPer ser till att de sakerna inte glöms bort.

Silja

LEDARE

I VALET MÅSTE MAN TALA OM PENGAR

Det har länge talats om vårdarbristen men kanske aldrig så mycket som under det gångna året. Nyheter om överbelastning vid jourmotagningar och daghemmens nödsituationer har ökat drastiskt medvetenheten hos folk och på ett helt nytt sätt. Men det här är inget nytt för dem som arbetar inom branschen. Vi vet alla att vi har minimibemanning och det är svårt, om inte omöjligt, att få vikarier oavsett arbetsplats.

I vår har vi riksdagsval i Finland. Jag hoppas och även förutsätter att frågorna kring social- och hälsoindustrin lyfts upp som tema och diskussionsämne i valtältens valdebatter. Alla som strävar efter att komma upp på Arkadiabacken borde tala om hur de själva och partiet de representerar kommer att lösa vårdarbristen och de andra mångahanda problemen inom branschen.

När det gäller vård och omsorg talas det alltid om mjuka värden och känslor, och att yrket är ett kall. Men med ett kall kommer man inte långt. Vi vet alla vad som löser detta problem: Pengar. Finland använder avsevärt mindre pengar än andra nordiska länder för social- och hälsojourer, men om man vill vårda människor måste sakerna förändras. Fungerande social- och hälsojourer behöver mer pengar, och de som bestämmer om utdelning av pengarna är riksdagsledamöterna.

På hemsidan [Superliitto.fi/eduskuntavaalit2023](https://superliitto.fi/eduskuntavaalit2023) kan du läsa mer om vad social- och hälsoindustrin behöver utöver pengarna så att folket i Finland i fortsättningen får bättre vård än de får nu.

Använd din röst!



MOSTPHOTOS

Nästan alla når den nuvarande dimensioneringen

I november uppnådde 95 procent av enheterna med haldygnsomsorg den lagstadgade vårdardimensioneringen på 0,6 visar uppföljningen som Institutet för hälsa och välfärd har utfört. THL uppskattar att var tredje enhet uppnår nu den slutgiltiga dimensioneringen på 0,7. I nästa årsskiftet höjs vårdardimensioneringen till 0,7. Höjningen skulle ursprungligen ske nu i vår men regeringen beslutade att skjuta upp ändringen med hänvisning till personalbristen.

Hemvården under lupp i hela riket

Regionförvaltningsverket och Valvira aviserar att de ska i år uppfölja speciellt tillräckligheten och kompetensen hos personal samt kvaliteten på hemvården. Enligt myndigheterna förstärks behovet av kontroll efter THL:s uppföljning enligt vilken antalet besök inom hemvården minskade avsevärt förra året.



MOSTPHOTOS

Arbetet inom småbarns- pedagogiken betungande

Allt fler arbetstagare inom kommunens småbarnspedagogik upplever sitt arbete som fysiskt och psykiskt betungande samtidigt som möjligheterna att påverka eget arbete har försvagats. Enligt utredningen utförd av Keva uppskattar nästan var fjärde arbetstagare inom småbarnspedagogiken att de inte har kraft nog att möta förändringar och svårigheter i arbetet. Det är mest arbetstagare under 30 år som uppskattar sin psykiska arbetsförmåga som svag.



Var kan jag kontrollera om ersättningen utbetalas till mig?

Coronaersättningen utbetalas i samband med löneutbetalningen i mars. Du kan kontrollera i ditt lönebesked om ersättningen är utbetald. Ersättningen utbetalas som lönetillägg. Om ersättningen inte är betald och du anser att du är berättigad till ersättningen ta först kontakt med din huvudombudsman.

INTRESSEBEVAKNINGSDIREKTÖR
ANNE SAINILA-VAARNO TWITTER: @AVAARNO

Kan jag få coronaersättning trots att jag inte har vårdat coronapatienter?

Coronaersättning har samband med de särskilda undantagsförhållanden enligt beredskapslagen där personalen utsattes för coronavirus till exempel i vissa enheter inom specialiserad sjukvård samt hemvård och heldygnsomsorg för äldre där det bristfälliga skyddet i början av pandemin utsatte personalen för smitta. Villkoret är att arbetstagaren har varit anställd minst sju kalenderdagar vid undantagsförhållanden under tiden 13.3.–15.6.2020 och att anställningen hos samma arbetsgivare fortfarande gäller 2023. Överföring från kommuner och samkommuner till väl-

färdsområden påverkar inte erhållandet av ersättningen.

Med coronaersättning vill man premiera vårdpersonalen för deras flexibilitet under de mycket exceptionella förhållandena. Att få ersättningen förutsätter inte arbete med coronapatienter. Erhållandet av ersättningen förutsätter inte heller att man utfört arbete. Om villkoren för anställningen uppfylls erhålls ersättningen även om man under nämnda tidsperiod varit sjukskriven, på familjeledighet eller studieledighet.

INTRESSEBEVAKNINGSDIREKTÖR
ANNE SAINILA-VAARNO TWITTER: @AVAARNO

Coronaersättningen på 600 euro utbetalas till arbetstagarna inom välfärdsområden i samband med löneutbetalningen i mars månad.

Äntligen får vårdare som arbetar inom välfärdsområden ersättning för coronapåfrestningarna

Välfärdsområden utbetalar för en stor grupp vårdare en engångsersättning om 600 euro i samband med löneutbetalningen i mars. Ersättningen som vi fick in i Sote-avtalet i samband med förlikningsförslaget är den första konkreta ersättningen för personalen som vårdade coronapatienter våren 2020.

SuPer kräver coronaersättning för alla vårdare – inklusive barnskötarna inom småbarnspedagogiken. Dock utbetalas ersättningen nu enligt förlikningsförslaget utarbetat av riksförlikningsmannen. Vårdförbunden SuPer och Tehy föreslog coronaersättning redan vid den föregående förhandlingsrundan 2020 när coronaepidemin höll på som värst och belastningen var som högst för sote-personalen. Efter arbets-



MOSTPHOTOS

konflikterna förra året fick vi till slut ersättningen in i sote-avtalet i och med förlikningslösningen.

Coronaersättningen fick vi in i sote-avtalet som undertecknades i samband med upphörande av SuPers och Tehys arbetskonflikt. Alla arbetstagare som uppfyller villkoren, oberoende av medlemskap i fackförbundet, får ersättningen.

Utbetalning av coronaersättningen förhandlas lokalt inom välfärdsområdena. I förhandlingarna representeras arbetstagarna av huvudombudsmannen.

Arbetsgivaren kan enligt egen önskan utöka ersättningen att gälla andra uppgifter och enheter. Om man inte kan komma överens om vem som ska få ersättningen är det arbetsgivaren som bestämmer angående utbetalningen enligt riksförlikningsmannens förslag. ■



"KONSTEN SKAPAR NÄRHET I VÅRDARBETET."

TEXT JENNA PARMALA BILD MARJAANA MALKAMÄKI

Närvårdaren **Karoliina Tiura** vann som första närvårdare Queen Silvia-priset. Tiuras vinnande idé hjälper vårdarna att förstå personer med minnessjukdom.

1 Vad var det för idé som du vann priset med?

Jag vann priset på min idé om minnes- och målarbok som vårdaren och patienten kan fylla i och färglägga tillsammans. Utbildningen till minnesskötare som jag genomgick förra året var en viktig erfarenhet för mig. Jag förstod hur betydelsefull valideringsmetoden är, varje vårdare borde lära i alla fall grunderna i den. Det är bra om vårdaren kan ta del av den minnessjukas värld och uppmuntra att minnas. Efter utbildningen har jag själv haft mycket fina samtal med mina patienter och lärt känna dem bättre. Vid minnesstunder får patienten en förstärkt identitet och självkänsla och även hjärnan blir stimulerad. De gemensamma minnesstunderna minskar tydligt patienternas beteendesymptom.

Utöver mitt arbete som närvårdare är jag även konstnär. Idén till minnes- och målarboken fick jag av en patient som ritade på dörrposter, det väckte gnistan för målarbokens bilder. Konstnären är ett viktigt uttryckssätt även för en minnessjuk person. Den kan även hjälpa vårdaren att skapa en personlig relation med patienten. Utifrån dessa tankar

Karoliina Tiura, 31 år

- Tog examen som närvårdare vid Birkalands yrkesinstitut år 2011.
- Arbetat sedan 2016 som närvårdare inom hemvården i stadsdelen Hervanta, i Tammerfors. Utbildade sig till minnesskötare år 2022.
- Vann Queen Silvia Nursing Award 23.12.2022. Priset består av genomförandet av den vinnande idéen, 6000 euro och möjlighet till internationella samarbeten. Karoliinas idé om en minnesbok för minnessjuka personer fullföljs under 2023.
- Följ Karoliinas år som vinnare av Queen Silvia-priset på Instagram: @gsna_karoliina22.
- Ta del av Karoliinas konst på Instagram: @artbykaroliinatiura

fick jag idén till målarboken vars bilder, minnen, dikter och sångtexter vårdaren kan samtala om med patienten. Jag illustrerar boken själv med bilder som har fått en lite gammaldags prägel.

2 Vilken betydelse har en nära vårdrelation för en person med minnessjukdom?

En nära vårdrelation är mycket viktig. Särskilt i slutet av livet kan vårdaren bli en betydelsefull lyssnare för patienten. Jag har i mitt jobb inom hemvården märkt att de ständigt nya ansiktena påverkar direkt patienternas välmående. Om vårdaren inte är bekant kan patienten dra sig in i sitt skal. Jag tänker att när vårdrelationen är som bäst påminner den en vänskapsrelation där det finns en naturlig närhet som regelbundna möten mellan människor skapar. När vårdrelationen är lång är även vården mer personlig. Jag hoppas att minnesboken kan hjälpa även inhoppare att skapa en närmare relation till patienterna. Att dela med sig av sina minnen är avkopplande för patienten som får uppleva att bli lyssnad på.

3 Hur utvecklas din idé vidare?

Jag måste säga att det var en stor chock för mig att vinna tävlingen. Men efter chocken följde entusiasm! Framför mig har jag en officiell prisutdelningsceremoni på kungliga slottet i Stockholm och jag får även möta internationella experter och kan ta minnesbokens utvecklingsarbete vidare. Det känns stort att vara den första finska närvårdaren som vunnit tävlingen. På detta sätt kan vi få närvårdarnas röster hörda och kanske kan vårdarbetets vardag så småningom förändras.

4 Vad för slags tips kan du ge till närvårdare som deltar i tävlingen?

Alla närvårdare har idéer om hur vårdarbetet kan utvecklas och förbättras. Det lönar sig att skriva ner alla idéer och våga börja utveckla dem. Med tävlingar som dessa har vi möjlighet att försöka påverka verkligheten inom vårdarbetet.