

SUPER

4/2023



*Autismi-
kirjon
Käypä hoito
-suositus*

SAMASTA TYÖSTÄ
ERI PALKKA
LÄHIHOITAJILLE
KORVAUKSIA YLI
40 000 EUROA

MITÄ TAPAHTUU, JOS
HOITAJALTA LOPPUU
MYÖTÄTUNTO?

SYDÄMEN VAJAATOIMINTA

SUOMEN
TYYTYVÄISIMMÄT
ASIAKKAAT
ASUVAT MUONION
MARJAPAIKASSA

*Perhepäivähoitaja nauttii itsenäisestä
työstään tuttujen perheiden parissa*

HEIDI SUURNÄKKI

**"MEILLÄ ON LASTEN KANSSA
HYVÄ BOOGIE!"**

SUPER



24

Nuorille lähihoitajaopiskelijoille on tärkeää, että työ tuntuu merkitykselliseltä ja mielekkäältä.



28

Lähihoitajien vastuu lääkehoidosta on kasvanut hoitajapulan takia.



UUTISET

- 6 Yhä useampi jää pitkälle sairauslomalle uniongelmiensa takia
- 7 Joutuisa ruokailu tuli sote-sopimusta noudattaville työpaikoille
- 14 Hyvinvointialueilla työskentelevien palkankorotuksista saatiin sopu

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 56 Varhaiskasvatuksessa on velvollisuus ilmoittaa vaaratilanteista
- 59 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

40

Muoniolainen Marjapaikka sai THL:n asiakastyytyväisyyskyselyssä kiittävää palautetta.



12

*"Suomessa pitäisi
pikemminkin olla
huolissaan siitä, että
tänne ei työn perässä
ole tungosta."*

Europarlamentaarikko
Sirpa Pietikäinen

44

Valkeakoskelainen Heidi Tanner ja ukrainalainen Elena Havryliuk ovat kollegoita ja ystäviä.



ILMIÖT

- 24 Nuoret lähihoitajat puhuvat kutsumuksesta rohkeasti, mutta se ei tarkoita, että pieni palkka pitäisi hyväksyä
- 44 Heidi Tanner perehdyttää ukrainalaista Elena Havryliuk suomalaiseen hoitotyöhön ja kieleen

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 31 Anu Tevanlinna
Tärkeä, mutta korvattavissa
- 65 Sydämellä Salla
Punaisen kiven tarina

AMMATTI



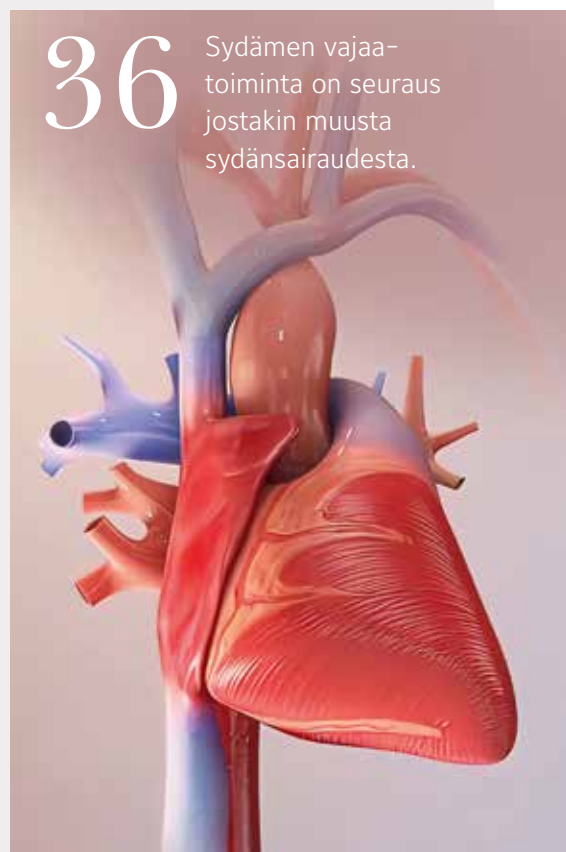
Perhepäivähoitaja
Heidi Suurnäkki

KANSIKUVA
Mikko Käkälä

- 16 Perhepäivähoitaja Heidi Suurnäkki nauttii itsenäisestä työstä perheiden parissa
- 23 Autismikirjo sai Käypä hoito -suosituksen
- 28 Lähihoitajat haluavat lisää koulutusta lääkehoidosta
- 36 Sydämen vajaatoiminta voi oireilla vuosia melkein huomaamatta
- 40 Suomen tyytyväisimmät tehostetun palveluasumisen asiakkaat asuvat Marjapaikassa
- 48 Mitä tapahtuu, jos hoitajalta loppuu myötätunto?

36

Sydämen vajaatoiminta on seuraus jostakin muusta sydänsairaudesta.





SUPERVOIMAA TYÖELÄMÄÄN

Luottamusmiehet
tuovat
SuPervoimaa
työelämään!

Syksyllä 2023 käydään julkisen sektorin luottamusmiest vaalit
hyvinvointialueilla ja peruskunnissa

Jokainen hyvinvointialueilla sekä kouluissa ja varhaiskasvatuksessa työskentelevä
SuPerin varsinainen jäsen pääsee valitsemaan itselleen lähimmän edunvalvojansa.

> Kysy lisätietoja luottamusmiesten toiminnasta edu@superliitto.fi tai omalta ammattiosastoltasi.



SUPER



superliitto.fi

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

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
Mikko Käkelä, Maria Paldanius,
Salla Pyykölä, Marjaana Tunturi,
Mikko Tikkanen, Antti Vanas,
Laura Vesa, Matti Westerlund.

PAINOS
75 800

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET
Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140
Tilatut: toimitus 09 2727 9275

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Mitä nuoret toivovat työltä?

Tänä vuonna kevät on antanut odotuttaa itseään. Maaliskuun loppupuolella tuiskutti vielä lunta taivaan täydeltä. Silti valoisat illat ja aamuvarhaisella laulavat linnut tuovat ihanan toivon tunnun. Energiaa on ehkä enemmän ja hymyileminen huhtikuussa tuntuu hitusen helpommalta kuin marraskuussa.

Huhtikuun alkaminen tietää monella työpaikalla sitä, että ajatukset siirtyvät jo kesään ja sijaisiin. Useat hoitajat kertovat murehtivansa etukäteen, kuinka lomakuukausista selvitään. Sijaiset ovat viime vuosina olleet kiven alla, eikä mikään osoita, että tuleva kesä olisi yhtään sen helpompi. Useat päiväkodit ja terveyskeskukset sulkevat ovensa heinäkuuksi, mutta monella muulla työpaikalla kuten kotihoidossa, vanhusten palvelutaloissa tai vammaistyössä se ei ole mahdollista. Yhteiskunnassa on paljon ihmisiä, jotka tarvitsevat hoivaa joka päivä ja heidän perustarpeistaan on huolehdittava heinäkuussakin.

Tässä lehdessä kerrotaan myös nuorten lähihoitajaopiskelijoiden, siis juuri niiden kaivattujen sijaisten, toiveista työelämään. Ne eivät ole kohtuuttomia. Nuoret toivovat arvostusta ja sellaista palkkaa, jolla elää. Harva haluaa tehdä työtä enää pelkän toimeentulon takia, vaan ammatista toivotaan myös merkityksellisyyden tuntua, sisältöä elämään.

Vaikka työpaikoilla juuri nyt pohditaan kumeisesti, mistä sijaisia saadaan tänä vuonna, toivon ettei se hälvennä yhdenkään hoitoalan ammattilaisen iloa tulevasta kesästä. Hoitajat ovat ansainneet vapaansa, eikä kenenkään pitäisi joutua tuntemaan huonoa omaatuntoa lakisäateisen loman pitämisestä.

Omasta työkyvystään kannattaa pitää huolta, olipa sitten alalla kaiken nähnyt konkari tai vasta ensimmäisiä askeleitaan työelämässä ottava opiskelija.

Valoisaa kevättä!

elina.kujala@superliitto.fi



Unihäiriöiden takia jäädään usein sairauslomalle.

9 000 suomalaista sai viime vuonna sairauspäivärahaa psykiatristen unihäiriöiden vuoksi. Kela kertoo, että unihäiriöiden aiheuttamat pitkät sairauspoissaolot ovat nelinkertaistuneet reilussa kymmenessä vuodessa. Erityisesti ne ovat yleistyneet 35–54-vuotiailla naisilla. Psykiatrisia unihäiriöitä voivat lisätä esimerkiksi masennus tai ahdistuneisuus sekä työelämän muutokset. Esimerkiksi henkisesti kuormittava työ voi haitata unta.



MOSTPHOTOS

Joutuisa ruokailu on nyt mahdollista sote-sopimusta noudattavilla työpaikoilla

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Joutuisaan ruokailuun siirtyminen lyhentää työntekijän kokonaistyöaikaa ja selkiyttää työpaikkojen ruokailukäytäntöjä.

Mahdollisuus siirtyä joutuisaan ruokailuun saatiin SuPerin ja Tehyn viime syksynä hyväksymän valtakunnansovittelijan sovintoesityksen myötä. Joutuisa ruokailu oli yksi SuPerin keskeisistä tavoitteista työehtoneuvotteluissa, ja myös SuPerin jäsenet ovat toivoneet sitä pitkään.

Joutuisassa ruokailussa ruokailu (15–20 minuuttia) on aina työaikaa ja työntekijän on silloin oltava työvalmiudessa tai työnantajan tavoitettavissa. Se on katsottu luontevaksi monissa sote-alan työpaikoissa, joissa ruokailun rauhoittaminen ei käytän-

nössä ole toteutunut. Työkutsu saatetaan tulla kesken ruokatauon, jolloin tauko jää kesken tai väliin kokonaan.

TARKISTA TYÖVUOROSUUNNITELMA

Joutuisa ruokailu on ollut jo pitkään käytössä jaksotyössä. Maaliskuun alusta alkaen se on ollut mahdollista myös yleistyöaikaa tekeville superilaisille.

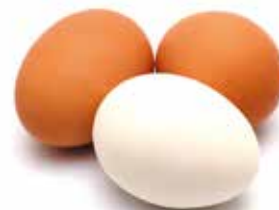
Erilaiset ruokailukäytännöt ovat asettaneet työntekijät eriarvoiseen asemaan, kun osa työntekijöistä on syönyt omalla ajallaan ja osalla palkka on juossut koko ruokailun ajan. Joutuisa ruokailu myös lyhentää työntekijän kokonaistyöaikaa, kun työpäivän keskellä ei enää ole omaksi ajaksi laskettavaa, puolen tunnin ruokataukoa.

Joutuisaan ruokailuun siirtyvän on tehtävä asiasta ilmoitus työnantajalle tämän ohjeiden mukaan. Kun ilmoitus on tehty, kannattaa tarkistaa, että muutos on huomioitu työvuorosuunnitelmassa, ja tarvittaessa ottaa yhteyttä suunnitelman laatijaan. ■

TYÖKUTSU SAATTAATULLA KESKEN RUOKATAUON.

**3X
MUNA**

KUVAT MOSTPHOTOS



KANANMUNA

Muna on uuden alun, kevään ja hedelmällisyyden symboli. Munalla töihin, mainostettiin joskus, ja viitattiin tietysti siihen, että munia eri muodoissa syödään aamupalaksi. Yksi kananmuna sisältää noin 75 kilokaloria ja siinä on paljon proteiinia, jodia, A-vitamiinia ja B12-vitamiinia. Keltuaisessa on paljon kolesterolia, joka kannattaa huomioida, jos munia syö päivittäin.



SUKLAAMUNA

Munanmuotoiset suklaamakeiset, joiden sisältä paljastuu pieni yllätys, syntyivät Ranskassa ja Saksassa 1800-luvun alkupuolella. Suomeen suklaamunat toi tietävästi Saksasta **Karl Fazer** 1890-luvulta. Aluksi ne olivat herrasväen herkkuja, joita valmistettiin käsityönä muun muassa Venäjän tsaariperheelle. Nykyisin makeat munat ovat koko kansan ilo: K-ryhmä ja S-ryhmä kertovat kumpikin myyvänsä joka vuosi 4–5 miljoonaa suklaamunaa.



MUNAKOISO

Välimeren keittiöstä tuttu tumma kaunotar on perunan ja tomaatin sukulinainen. Mehevästä vihanneksesta syntyvät esimerkiksi herkulliset pataruoat. Vanhoissa ohjeissa munakoisoa neuvotaan itkettämään suolalla ennen valmistamista, mutta se ei enää ole tarpeen: Nykylajikkeet eivät ole kitkerämmäisiä. Nimensä munakoiso on saanut englanninkielisestä eggplantista, munakasvista. Sesonki alkaa huhti-toukokuussa.

LÄHTEET: TERVEYSKIRJASTO, S-RYHMÄ, K-RYHMÄ, KIRKKO JA KAUPUNKI

Onko palkkasi maksettu oikein ja ajallaan?

"Ei. Palkastani puuttuivat lisät kokonaan. Asia korjattiin seuraavan palkanmaksun yhteydessä."

Jenna Salminen, Turenki



Kyllä

75%

- Meillä on tarkka palkanlasku: Pomot merkkää oikein ja palkanlaskija osaa työnsä.
- Kaikki on toiminut tähän asti kuten pitääkin.
- Se tästä nyt vielä puuttuisi, että pitäisi palkkaa odotella ja korjuutella.
- Tarkkana on saanut olla, että on maksettu oikein, sillä kaikilla työtovereillani niin ei ole mennyt.
- Toivon että on, koska en ehdi, osaa enkä jaksa syynätä tarkasti joka kuukauden palkkatositetta.

Ei

25%

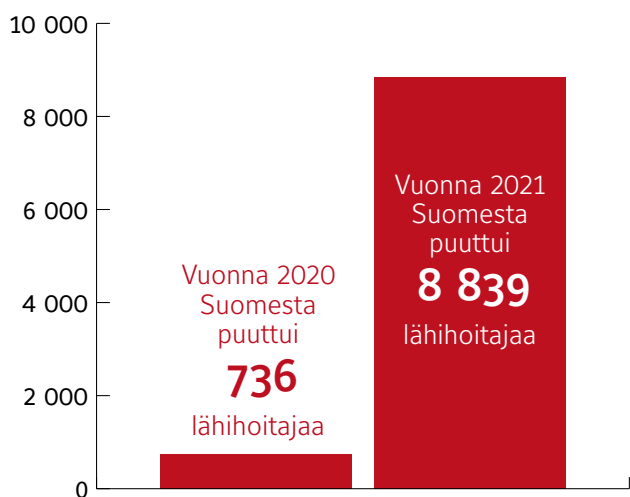
- Kerran palkka jäi kokonaan maksamatta.
- Keikkatöissä on monesti jäänyt tulematta jopa usean työvuoron palkka.
- Vakituiseissa töissä hälytysraha puuttuu lähes poikkeuksetta.
- Usein puuttuu joku lisä.
- Maksettiin täysi palkka, vaikka piti tulla osa-aikatyön tili.

VASTAA HUHTIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 19.4. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN ARABIAN PASTORAALI-KEITTIÖPYYHE. MAALISKUUSSA ARVOTUN PASTORAALI-PYYHKEEN VOITTI MERVİ FORSSASTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Lähihoitajavaje



LÄHDE: KEVA



Lähihoitajien rekisteröinneissä pieniä muutoksia

Valvirasta haki terveydenhuollon lähihoitajan ammattioikeutta viime vuonna 6 267 henkilöä, mikä on noin sata enemmän kuin edellisvuonna. Sosiaalihuollon lähihoitajan oikeutta puolestaan haki 5 088 henkilöä, mikä on 360 edellisvuotta vähemmän. Lähihoitajat voivat rekisteröityä samaan aikaan sekä sosiaalihuollon että terveydenhuollon ammattihenkilöiksi.



Kuormittava työviikko voi johtaa lyhyeen sairauslomaan

Etlan ja Työterveyslaitoksen tutkimus osoittaa, että epäsäännölliset työajat ja ylityöt yhden työviikon aikana lisäävät lyhyen sairauspoissaolon riskiä seuraavalla viikolla. Tilastollisesti työkuorman tuplaantuminen kasvatti sairauspoissaoloriskiä suhteellisesti noin 18 prosenttia. Tutkimuksessa tarkasteltiin terveydenhuollon henkilöstön työaika- ja potilastietoja.

Tiedätkö, miten potilastiedot liikkuvat hyvinvointialueilla?

Kanta-palvelussa on julkaistu verkkokoulu palveluun tallennettujen tietojen luovuttamisesta. Terveydenhuollon ammattilaisille ja alan opiskelijoille ilmainen, noin 60–90 minuuttin mittainen verkkokoulu selvittää esimerkiksi, mitä tietoja voit työssäsi hakea ja katsella Kannasta ja miten voit opastaa asiakasta hänen omien Kanta-tietojensa hallintaan.

Lue lisää: kanta.fi

ROBERTIN PILAPIIRROS





Liittymislinja
09 2727 9200

Liittymislinja on auki
3.4.–22.6.2023
maanantaista perjantaihin
kello 11:00-13:00

Liittymislinjalle voi soittaa kuka tahansa, joka haluaa liittyä SuPerin jäseneksi tai muuttaa opiskelijajäsenyytensä varsinaiseksi jäsenyydeksi.

Liittymislinja
on helppo tapa
liittyä SuPeriin
ja hankkia turva
työelämään.

 **SUPER**

      superliitto.fi

Avoin verkko-tietoisku

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**



Miten tukea astmaa sairastavan toimintakykyä kotihoitossa ja hoivakodeissa?

ti 9.5. klo 13.30–14.30, Teams

Maksuton verkkotietoisku on suunnattu kotihoitossa ja hoivakodeissa työskenteleville. Allergia-, iho- ja astmaliitto viettää Astmatietoviikkoa 1.–7.5. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:

astmatietoviikko.fi



Kuuntele sydämesi ääntä

...ja tutustu avoimiin työpaikkoihin
Lapin hyvinvointialueen verkkosivuilla
lapha.fi/meille-toihin.
Löydä juuri Sinulle sopiva työpaikka!



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lapin pue'rrvääjjamvu'vdd



TEENA LOUHIKKA

EI SE TYÖ TAPA, VAAN TYÖTAPA

Ensimmäinen kvartaali on eletty hyvinvointialueilla ja kunnissa itsenäisinä toimijoina. On hyvä hetki tarkastella, mikä on mennyt työntekijöiden kannalta hyvin ja mikä vaatii petraamista. Uutisista olemme lukeneet, kuinka hyvin muutos on sujunut hallinnollisesti. Hallinnolliset muutokset näkyvät superilaisille monilla tavoin: Edunvalvonnassa luottamusmiehet ovat vaihtuneet ja hyvinvointialueilla myös työnantajat ovat muuttuneet. Mikään ei ole vielä valmista. Hallinto muuttuu ajassa, mutta suurin kiire on muuttaa työnkuvaa ja työtapoja. Henkilöstöpula on niin suuri, ettei hukkapätkille ole aikaa.

Työnkuvaan ja työtapaan on tultavakin järkeviä muutoksia. Hoitajien työnkuvasta on ministeriötason päätös: Tutkinnon suorittaneet sote-alan ammattilaiset tekevät koulutustaan vastaavaa työtä. Hoidettavat on nostettava keskiöön. SuPer on vuosia puhunut siitä, että voimavaralähtöinen ja kokonaisvaltainen hoitaminen, kuntouttaminen ja ohjaaminen ovat työn sisältö. Tukitöihin tarvitaan muita ammattilaisia.

Hoitaminen työnä on laaja-alaista. Sen sisältö riippuu paljon siitä, missä kukakin työskentelee. Erikoissairaanhoidossa työ on hyvin erilaista kuin

vammaispuolella. Molemmissa tarvitaan hoitoa ja hyvää ammatillista osaamista, ja ehdottomasti halua olla työssä juuri sillä osa-alueella. Vastakkainasettelua ei kaivata, vaan työnkuva vain on erilainen. Molemmista osa-alueista saadaan joko houkutteleva tai poistytönnä. Työnkuva ja työtapa vaikuttavat siihen, minkälainen fiilis työstä tulee. Ja juuri se fiilis tekee työstä parhaimmillaan haluttavaa ja mielenkiintoista.

Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa on tehty myös muutoksia. Lastenhoitajien määrää on haluttu vähentää, vaikka kenenkään toiveena ei varmaankaan ole, että lastenhoito jäisi vähemmälle. SuPer on painottanut, että erityisesti pienimpien, alle kolmevuotiaiden, lasten ryhmässä on oltava kaksi toisen asteen ammatillisen perustutkinnon suorittanutta lähihoitajaa tai lastenohjaajaa, jotka ovat nykyisiä tutkintonimikkeitä. Pedagogiikka on aina läsnä, sillä se on arjen pedagogiikkaa. Lähihoitajat ovat läsnä kaikissa tilanteissa, ja hoidon lisäksi lähihoitajat myös kasvattavat ja ohjaavat lapsia joka päivä.

Koulussa on varmasti ajoittain perustelua käyttää kahta opettajaa kuten on perustelua käyttää koulunkäynninohjaajia monessakin tilanteessa. Julkisuudessa on viime aikoina keskusteltu siitä, että kaikki eivät ole oppineet lukemaan, kirjoittamaan ja laskemaan kuten peruskoulun tavoitteena on ollut. Myös se on nousut esille, että luokassa saattaa olla monta sellaista oppilasta, jotka tarvitsevat rinnalla kulkijaa päästäkseen tavoitteisiinsa. Koulunkäynninohjaaja on silloin hyvä valinta.

Summa summarum. Tutkinnon suorittanutta työntekijää ei pidä aliarvioida, vaan työnkuva ja työtapa on tehtävä sellaiseksi, että se houkuttelee alalle.

**"SUPERILAISELLA
ON VELVOLLISUUS
JA OIKEUS KEHITTÄÄ
AMMATTITAITOAN.
OSAAMISTA ON
KEHITETTÄVÄ
VASTAAMAAN
MUUTTUVAA
TYÖELÄMÄÄ."**

Silja



"EMME VOI PUHUA SAMAA AIKAA SOTEPALVELUISTA SÄÄSTÄMISESTÄ JA HOITAJAPULAN RATKAISEMISESTA"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MARTIN LAHOUSSE / EPP GROUP

Hoitajapulaa ei ratkaista ilman työperäisen maahanmuuton reipasta lisäämistä, mutta siihen liittyy eettisiä ja käytännöllisiä ongelmia, joihin ei ole suoraa vastausta. Europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäinen** mukaan Suomen ei tarvitse olla huolissaan maahanmuutosta vaan pikemminkin siitä, miten muualta tulevia ammattilaisia saadaan houkuteltua tänne töihin.

1 Euroopan unionin alueelta puuttuu miljoona hoitajaa, ja väestö ikääntyy muuallakin kuin Suomessa. Mitä EU-maat voivat yhdessä tehdä hoitajapulaa ratkaisemiseksi?

Hoitajapula ei koske ainoastaan Suomea eikä edes ainoastaan Eurooppaa. Se on länsimainen ongelma, jota koronapandemia on pahentanut. Euroopan parlamentilla ei ole siihen iheratkaisuja. Rehellisesti sanottuna olen aika huolissani, koska ratkaisut, joita parlamentissa ja muualla mietitään, kuulostavat kikkakolmosilta. Ihmisiä koulutetaan lisää, mikä sinällään on kannatettavaa, mutta ei ratkaise ongelmaa ihan heti. Hoivan laadusta ei voida paljoa tinkiä, sen ymmärtää meistä ihan jokainen, jos miettii, miltä tilanne pedin pohjalta katsottuna näyttää. Maahanmuutto näyttäisi olevan hyvä ja to-

Sirpa Pietikäinen

- Suomen europarlamentaarikko eli Suomen edustaja Euroopan parlamentissa vuodesta 2008.
- Toimi parlamentissa eurooppalaisen hoivastrategian toisena pääneuvottelijana. Viime vuonna hyväksytty strategia antaa jäsenmaille suosituksia vanhusten pitkäaikaiseen hoivaan ja varhaiskasvatukseen.
- Tehnyt urallaan paljon työtä varsinkin mielenterveyden edistämiseksi ja omaishoitajien aseman parantamiseksi.

dennäköinen ratkaisu, johon kuitenkin liittyy myös isoja ongelmia, kuten kielitaidon varmistaminen.

2 Mitä muita ongelmia työperäiseen maahanmuuttoon liittyy?

Työperäisessä maahanmuutossa on kaksi puolta. Jokaisella meistä on oikeus tavoitella parempaa elämää. Suomesta on aikoinaan lähdetty Amerikkaan vuolemaan kullata, ja sitä pidettiin oma-aloitteisena. Nyt kun toiset tekevät samaa, sitä pidetään pahana. Samaan aikaan aiheutamme monessa maassa osaamisvajetta, kun tuomme koulutetut hoitajat omiin tarpeisiimme. Suomessa ongelma ei suinkaan ole maahanmuutto vaan se, että meillä on sitä niin vähän. Kun työpaikalla on vain yksi tai kaksi ulkomailta tullutta työntekijää, ei syn-



ny uusia rakenteita, joita kotoutuminen edellyttää. Jos työntekijöistä esimerkiksi puolet olisi maahanmuuttajia, pitäisi oikeasti miettiä, miten työpaikan kieliongelmat ratkaistaan. Silloin yhteiskunnan suhtautuminenkin voisi olla helpottuneempi. Kuten sanotaan, samalla säikähdyksellä menee koko piikki.

3 Mitä ajattelet siitä, että työperäistä maahanmuuttoa tapahtuu myös Euroopan sisällä?

Työvoimaa siirtyy huonomman sosiaaliturvan maista, esimerkiksi Puolasta, Unkarista ja Ukrainasta Keski-Eurooppaan. Se heijastuu tuplapahana hoitajapulana, koska työntekijöitä tarvitaan myös lähtömaissa. Suomessa meidän pitäisi olla pikemmin kuin huolissaan siitä, että tänne ei työn

perässä eikä muutenkaan ole tungosta. Me olemme kaukana muista, meillä on kummallinen kieli, kurja sää ja nihkeä suhtautuminen muista maista tuleviin.

4 Kuinka kiire hoitajapulaa korjaamisella on?

Kaikki käyttökelpoiset ratkaisut pitää ottaa käyttöön ja pian. Se tarkoittaa lisäkoulutusta, uudelleen koulutusta ja elinikäistä oppimista. Palkat ja työolot pitää myös saada kohdilleen. Se on vaikeaa, jos samaan aikaan yritämme säästää julkisesta terveydenhuollosta ja sotepalveluista. On hirvittävän epärehellistä puhua valtion budjetista ja sen massiivisista säästöistä ja sanoa samaan aikaan, että tarvitsemme kaikille hyvää hoivaa. Mielestäni sotealan investoinnit tulee tuplata vuoteen 2050 mennessä. Tarvitsemme

esimerkiksi yhteisöpohjaisia ratkaisuja ketjuuntuneiden hoivayritysten vastapainoksi.

5 Kuinka pahalta Suomen hoitajapula näyttää, kun tilannetta vertaa muihin EU-maihin?

Suomessa ei ole yhtä laajamittaisia ongelmia kuin keskellä Eurooppaa, jossa alalla työskentelevät ihmiset voivat olla paikoin todella huonosti koulutettuja tai täysin koulutamattomia ja pitkäaikaishoiva voi olla vaikka minkälaisissa käsissä.

SuPerin edunvalvontajohtaja
Anne Sainila-Vaarno.



Hyvinvointialueilla työskentelevien hoitajien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön palkat nousevat

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **LEENA LOUHIVAARA**

SuPer ja Tehy sekä työnantajia edustava KT pääsivät maaliskuun alussa sopuun julkisen sektorin tämän ja ensi vuoden palkankorotuksista. Hoitajaliitot kuvailevat korotuksia historiallisen suuriksi.

Korotukset tulevat viime lokakuussa hyväksytyn palkkaratkaisun päälle. Kokonaisuudessaan sosiaali- ja terveysalan henkilöstön tehtäväkohtaiset palkat nousevat vuosien 2022–2027 aikana keskimäärin vähintään 20,9 prosenttia. Lähihoitajan keskimääräisellä 2 255 euron kuukausipalkalla se tarkoittaa korotusta noin 2 700 euroon vuoteen 2027 mennessä.

Neuvotteluiden pohjana oli valtakunnansovittelijan viime syksynä tekemä sovintoesitys, jonka liitot hyväksyivät.

– Sovintoehdotuksessa määriteltiin kolme miesvaltaista verrokialaa, joiden sopimat palkankorotukset nostaisivat myös jäsenillemme sovittuja palkankorotuksia, mikäli ne ylittäisivät omat ko-

rotusprosenttimme, kertoo SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

Tavoitteena oli, että naisvaltaisen sote-alan palkat nousevat enemmän kuin miesvaltaisilla ventialoilla.

– Olemme tehneet hoitajien palkkauksen osalta paljon töitä, että ala nousee ylös palkkakuopasta ja hoitajapulaa saataisiin helpotettua. Nyt saatutulla tuloksella otamme pitkän askeleen eteenpäin, mutta työ jatkuu.

SuPer ja Tehy ovat sopineet KT:n kanssa hoitajien palkkaohjelmasta vuodelle 2027 saakka. Vuosien 2025–2027 palkankorotuksista neuvotellaan myöhemmin.

KERTAKORVAUS KESÄKUUSSA

Tämän ja ensi vuoden palkankorotukset sovittiin nyt sekä sote-sopimus-

ta että KVTESiä noudattaville työpaikoille. Molempien sopimusten piirissä työskentelevät saavat kesäkuun lopussa ylimääräisen kertapalkkion.

– SuPerille on erittäin tärkeää, että varhaiskasvatuksen työntekijät saavat tässä kohtaa kertakorvauksen, koska valtaosa vakalaisista jäi ilman valtakunnansovittelijan määrittämää maaliskuun koronakorvausta.

Sote-sopimusta noudattavilla työpaikoilla kesäkuussa maksettavan kertakorvauksen suuruus on 467 euroa, kun KVTESiä noudattavilla työpaikoilla se on 587 euroa.

Kesäkuun lopussa maksettavien kertaerien ehtona on, että työntekijän työsuhde on ollut voimassa 2.–31.5.2023. Kertaeran saamiseksi riittää, että työsuhde on voimassa. Perhevapaa, sairausloma tai opintovapaa ei estä korvauksen saamista. ■



Neuvottelut SOSTESin palkankorotuksista ovat jumissa

Jos osapuolet eivät pääse sopuun yksityisen sosiaalipalvelualan palkankorotuksista maaliskuun aikana, työehtosopimus voidaan irtisanoa päättymään huhtikuun lopussa.

Viime kesänä solmittu kaksivuotinen SOSTES jätti tämän vuoden palkankorotusten suuruuden avoimeksi. Neuvotteluja siitä on käyty tammikuusta asti.

Julkisen sektorin suuret palkankorotukset lisäävät painetta yksityisen sektorin neuvottelupöytään. Osapuolet ovat aikaisemmin sitoutuneet kuromaan umpeen palkkaeroa julkiseen sektoriin, mutta kevään mittaan käydyt neuvottelut ovat osoittaneet, että työntekijäpuolen ja työnantajapuolen näkemykset palkankorotuksen suuruudesta ovat hyvin kaukana toisistaan.

Takaraja on maaliskuun lopussa. Jos sopimukseen ei tuohon mennessä päästä, osapuolet voivat irtisanoa sopimuksen. Jos näin käy, pöydällä eivät ole enää pelkät palkankorotukset vaan koko työehtosopimus on neuvoteltava uudelleen.

Lehden painoon mennessä tilanne on siis auki. Seuraamalla verkkolehteä ja SuPerin sähköisiä kanavia saat ajantasaisimman tiedon neuvotteluista. ■

Kielitaito on yhteinen asia vol.2

TYÖPERÄINEN MAAHANMUUTTO

-webinaari jäsenille 4.5. klo 16–18



Onko työpaikallasi vieraskielisiä työntekijöitä tai oletko itse vieraskielinen? Mietityttääkö vuorovaikutus, työpaikan toimintamallit ja pelisäännöt? Miten kulttuurit näkyvät työpaikallasi? Oletteko löytäneet hyviä käytäntöjä, jotka haluatte jakaa? Mitä tukea työyhteisössä tarvitaan?

Järjestämme keskustelutilaisuuden, jossa sinä olet avainasemassa. Tilaisuudessa kerromme lyhyesti SuPerin Työperäinen maahanmuutto -selvityksen keskeisimmät tulokset. Tulosten pohjalta olemme laatineet ohjeita työpaikoille ja jäsenille.

Keskustele esimiehesi kanssa työajan käytöstä tähän ammatilliseen tilaisuuteen.

OHJELMA

- | | |
|--------------------|---|
| 16.00–16.30 | Paneelikeskustelu selvityksen tuloksista
asiantuntijat Leena Kaasinen ja Elina Kiuru, SuPer ry |
| 16.30–17.00 | Kommentointi ja kysymykset |
| 17.00–17.15 | Käytännön keinoja kielenoppimisen tukemiseen työpaikalla
tutkija Inkeri Lehtimaja, Helsingin yo |
| 17.15–17.30 | Työyhteisöjen kokemuksia ja hyviä käytäntöjä
lähihoitajat Marjut Hakala ja Jan Aquiling |
| 17.30–18.00 | Pelisäännöt ja ohjeita työpaikalle |

**Ilmoittautuminen OmaSuPerin kautta
2.5.2023 mennessä.**

Saati linkin tilaisuuteen 3.5.2023.

Voit halutessasi lähettää kysymyksiä tilaisuuteen etukäteen osoitteeseen amedu@superliitto.fi

TERVETULOA!





PERHEPÄIVÄHOITAJA ON ITSENÄINEN MONIOSAAJA

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **MIKKO KÄKELÄ**

Heidi Suurnäkki ottaa siipiensä suojaan
niin hoitolapset kuin heidän perheensäkin.
Palkitsevinta on seurata lasten kasvua ja
kehitystä taaperoista eskarilaisiksi.





Eemelin perhe on Heidille tuttu jo entuudestaan, sillä hän on hoitanut aikoinaan myös Eemelin isoveljeä.

Haminassa, Neuvottoman kylässä sijaitseva viihtyisä omakotitalo on paitsi Suurnäkin viisihenkisen perheen koti, mutta myös perheen äidin, kunnallisena perhepäivähoitajana toimivan **Heidi Suurnäkin** työpaikka.

Kevätaurinko paistaa sisään avaran olohuoneen ikkunoista, Heidi istuu lattialla ja pelaa kuusivuotiaan **Eemelin** kanssa dominoa. Ryhmän kolme muuta lasta, 1-, 2- ja 3-vuotiaat ovat jo lähenteet viikonlopun viettoon.

Työpäivä on alkanut tänään kahdeksan maissa, puurokauhan varressa. Aamupalan jälkeen on ulkoiltu, syöty lihapullamakaronilaatikkoa, levätty, leikitty ja köllötelty. Perjantain kunniaksi välipalalla herkuteltiin mokkapaloilla ja hedelmäsalaatilla.

VASTUU JA VAIKUTUSMAHDOLLISUUDET MOTIVOIVAT

Heidi on työskennellyt perhepäivähoitajana lähes 10 vuotta.

– Työvuosien aikana peruspäivä on ollut puoli seiskasta viiteen ja kaikkea siltä väliltä, perheiden tarpeiden mukaan.

”MINULLA VAPAAUS LAATIA AIKATAULUT SELLAISIKSI, ETTÄ NE PALVELEVAT LAPSIA, MUTTA JOUSTAVAT TARVITTAESSA.”

Raamit työlle asettaa Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, mutta jokainen perhepäivähoitaja organisoi työpäivänsä itse.

– Itsenäinen vastuu ja mahdollisuus vaikuttaa työhöni ovat minulle merkittäviä motivaatiotekijöitä, Heidi sanoo.

– Perhepäivähoitajan täytyy luottaa omaan arviointikykyynsä, tehdä päätöksiä ja seistä niiden takana.

Sujuva arki lasten kanssa vaatii myös hyvää paineensietokykyä ja taitoa priorisoida omaa tekemistä.

– Yhdellä voi olla kakka vaipassa, toinen haluaa ylähyllyltä palapelin, kolmannella on nälkä ja neljäs huutaa pyyhkimään. Silloin ei voi hätäntyä, vaan on toimittava parhaansa mukaan ja siedettävä hetkittäistä kakofoniaa.

Heidi korostaa, että pääosin arki sujuu jouhevasti ja tilanne päällä -hetket ovat satunnaisia.

– Meillä on lasten kanssa hyvä boogie!

SOHVALLA KÖLLÖTTELYÄ

Päivän suosikkihetkikseen Heidi mainitsee lounaat ja päiväunien jälkeiset heräilyt.

– On kiva tunne, kun istahdamme ruokapöytään nälkäisinä, posket punaisina ulkoilusta. Iltapäivällä päiväunien ja rauhoittumishetken jälkeen lapset heräilevät ja piristyvät omaan tahtiinsa. He kömpivät viereeni köllöttelemään sohvalle.

Ruokapöytään istahdetaankin usein, sillä hoitoviikon aikana lapset syövät Heidin luona 15 ateriaa. Ilman ►

Heidi Suurnäkki, 40, Hamina

Työskentelee Haminan kaupungin perhepäivähoitajana Neuvottoman kylässä

Valmistui vuonna 2004 lähihoitajaksi, osaamisalana lapset ja nuoret. Työskennellyt aiemmin päiväkodissa ja nuorisotalolla.

Perhepäivähoitaja vuodesta 2013. Heidi ryhtyi perhepäivähoitajaksi, kun hän halusi pitää omat lapsensa kotihoidossa esikouluun saakka.

Heidi harrastaa lenkkeilyä ja toimii kuopuksen koulun vanhempainyhdistyksen puheenjohtajana. Perhe katsoo usein iltaisin yhdessä leffoja.

Heidin teesit

Teen työtä omalla persoonallani. Kaikki sujuu hyvin, kun saan olla oma itseni, toki työrooli huomioiden. Haluan olla helposti lähestyttävä.

Nautin siitä, että saan tehdä töitä ihmisten parissa – niin lasten kuin heidän vanhempiensa kanssa.

Annan nykyisin herkästi kiittävää palautetta. Olen oppinut tämän lapsilta ja heidän vanhemmiltaan. Itselleni tulee tosi hyvä olo, kun saan työstäni kannustavaa palautetta ja haluan laittaa hyvän kiertämään.





Perhepäivähoitajan työpaikka on koti. Työpäivän jälkeen riittää kevyt siivous, kun tavarat kerätään omille paikoilleen.

suunnitelmallisuutta se voisi olla haastavaa.

– Teen koko viikon ruokaostokset kerrallaan. Pakastan lihat ja leivät tuoreeltaan, niitä helppo ottaa sulamaan pitkin viikkoa. Aiemmin hyödynsin suunnittelussa Haminan kaupungin päiväkotien ruokalista.

Heidi kertoo kokkaavansa peruskotiruokaa.

– Sopparuokia, uunivuokia ja kiusauksia.

heeni on niin kasvanut tähän työhöni sisään, ettei ketään häiritse, vaikka potat ja Tripp Trapp -tuolit ovat esillä viikonloppuisinkin.

Pilke silmäkulmassa Heidi kertoo, että sohvan värivalinta herätti taannoin joissakin tuttavissa hämmennystä.

– Uutta sohva ihasteltiin, mutta samalla vähän päiviteltiin, että miten te nyt valkoisen sohvan valitsitte, kun on omia ja vielä hoitolapsiakin. Sohva on pysynyt puhtaana, vaikka se on kovas-

sa käytössä. Sitä paitsi huonekalut ovat käyttötavaraa.

RYTMIÄ & JOUSTOA

Hoitopäivien perusrunko toistuu tutun turvallisena: aamupala, aamupäiväulkoilu tai muu aktiviteetti, lounas, lepo, hetki, köllöttely, välipala ja iltapäiväulkoilu.

– Päiviin mahtuu paljon leikkiä, askartelua, satujen lukemista ja laulamista. Minulle on tärkeää, että jokainen tu-

”EN PELKÄÄ KAAOSTA”

Kun koti on myös työpaikka, joustoa ja kekseliäisyyttä vaaditaan sisustusratkaisuissa ja siivouksessa.

Heidi kertoo olevansa järjestelmällinen ja tykkäävänsä siitä, että kotona siistiä.

– Työminääni ei häiritse, että kammat ovat päivisin vähän levällään, mutta nautin myös siitä, että tavaroille on omat paikkansa. Kun kaikki on suunniteltu toimivaksi, kevyt siivous työpäivän jälkeen riittää.

Oma perhe on sopeutunut siihen, että Heidin työ on aina läsnä kotona.

– Kaappitilaa tarvitaan hoitolasten patjojen, petivaatteiden, askartelutarvikkeiden ja lelujen säilyttämiseen. Per-



lee kuulluksi ja nähdyksi, ja saa riittävästi läheisyyttä ja syliä.

Maanantaisin kärrytellään kaksosrat-
tailla kylän leikkikentälle, tiistai on ko-
tipäivä.

– Tiistaisin jokainen tuo kotoa muka-
naan kirjan, näin saamme vaihtelua lu-
kuhetkiin.

Keskiviikkoisin jumpataan läheisessä
liikuntahallissa, torstaisin on metsäpäivä.

– Perjantaisin mennään filiksen mu-
kaan, esimerkiksi tänään meillä oli le-
lupäivä. Ulkoilemme joka päivä ja joka
säässä. Raitis ilma rauhoittaa lapsia ja pi-
tää oman mieleni pirteänä.

VERTAISTUKEA OMALTA KYLÄLTÄ

Heidi tekee työtään kotonaan yksin,
mutta se ei haittaa, sillä kollegoita löytyy
läheltä. Heidi on lähes päivittäin tekemi-
sissä kahden muun Neuvottomassa toi-
mivan perhepäivähoitajan kanssa.

– Tapaamme aa-
mupäivisin ulkoilun,
metsäretkien ja jum-
pan merkeissä. On
ihanaa päästä valmi-
iseen pöytään, kun
kollega vetää metsä-
hetken eli mehen tai
juman.

Kolmikko suun-
nittelee toimintaa
keskenään ja tapaa-
misissa yhteisen esi-
henkilön kanssa.

– Jokaisella kau-
della on oma teemansa, ja siitä on help-
po ammentaa eri aktiviteetteihin.

Kevään teema on värit ja muodot, ja
huhtikuun teemaväri on keltainen. Lu-
vassa on ainakin keltaista ruokaa ja asu-
valintoja sävy sävyyn.

– Hoitajien kesken vallitsee hyvä yh-
teishenki ja lapset viihtyvät kivasti isom-
massakin ryhmässä. Me aikuiset olem-
me keskenämme erityyppisiä, mikä on
rikkaus myös toimintatuokioiden suun-
nittelussa – saan paljon uusia ideoita ja
ahaa-elämyksiä.

Porukalla on myös järjestetty kesä-
olympialaisia, grillattu, huristettu bussil-
la kirjastoon ja naapurikaupungissa Kot-
kassa sijaitsevaan Jokipuistoon.

PARI TUNTIA TOIMISTOTÖITÄ VIIKOSSA

Perhepäivähoitajan työhön kuuluu jon-
kin verran myös paperitöitä.



– Suurimman osan ehdin tehdä työ-
päivän aikana. Lasten läsnäolomerkin-
nät, kustannuskorvaukset, kuukausi-
ja kausiraportit pystyy nykyisin hoita-
maan sähköisesti, joten lippulappuset
ovat jääneet historiaan.

Perhepäivähoitajat tekevät itsenäi-
sesti lapsi- sekä ryhmäkohtaiset var-
haiskasvatussuun-
nitelmät, jotka käy-
dään läpi esihenki-
lön kanssa.

– Pysin tapaa-
maan esihenkilöäni
kerran kuukaudes-
sa, sen lisäksi hän on
aina tavoitettavissa,
jos tulee jotain ky-
syttävää.

Heidi osallistuu
miehellään työnanta-
jan järjestämiin kou-
lutuksiin.

– Nyt keväällä olen menossa peda-
gogiikkaa perhepäivähoidon arjessa
-koulutukseen.

Heidillä ja hoitolasten vanhemmilla
on yhteinen ryhmä Signal-sovelluksessa.

– Laitan sinne kuukausitiedotteet ja
perheetkin tulevat sitä kautta toisilleen
tutuiksi.

“HEIDI ON LOTTOVOITTO!”

Puoli viideltä ovikello soi, tuulikaappiin
astuu **Sanna Rasa**, joka on tullut hake-
maan poikaansa Eemeliä.

– Meidän perheemme on toisella run-
dilla Heidän luona. Eemelin isovelji on jo
yläkouluikäinen.

Jotkut vanhoista hoitolapsista kuulu-
vat Heidän omien lasten kaveripiiriin ja
osa kyläilee muuten vain vanhassa hoi-
topaikassaan.

– Sanon aina, että meillä saa käydä
kylässä niin kauan kuin olen lapsen mie-
lessä. Paljon tulee myös ihania viestejä
puhelimien käyttöä opettelevilta eskari-
laisilta ja ekaluokkalaisilta.

– Heidi on lottovoitto! Sanna hihkai-
see vielä ovelta ja leveästä hymystä pää-
telleen Eemelikin on samaa mieltä. ■





TULE MEILLE TÖIHIN

PALKKAUS:

16,32 €/h
lähihoitajalle (lääkeluvaton)

18,36 €/h
lähihoitajalle (lääkeluvallinen)

23,46 €/h
sairaanhoitajalle

+ 9% lomakorvaus
+ vuorokohtaiset lisät

VAIHTOEHTOJA HOITAJILLE

Meillä pääset työskentelemään monipuolisesti keikkatyön ja sijaisuuksien parissa.

Hyvän Hoidon Palvelut Oy

@hyvanhoidonpalvelut

Hyvän Hoidon Palvelut Oy



Skannaa QR-koodi
puhelimellasi ja täytä
hakemus!

www.hyvanhoidonpalvelut.fi

100+

VERKKOKURSSIA
SUPERILAISILLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI

Lähihoitajan eettiset ohjeet

Kurssilla syvennyttään lähihoitajan ammattieettisiin ohjeisiin. Ohjeet on tarkoitettu tukemaan lähihoitajia erityisesti tilanteissa, joissa he tekevät asiakkaan elämään, hyvinvointiin ja oikeuksiin vaikuttavia valintoja ja päätöksiä. Kurssi sisältää tiedonhankinta- ja pohdintatehtäviä ja se soveltuu niin opiskelijoille kuin pidemmän aikaa alalla työskennelleille. Oppimisaika kurssilla on yksilöllinen ja se on mahdollista suorittaa osissa.



SUPER

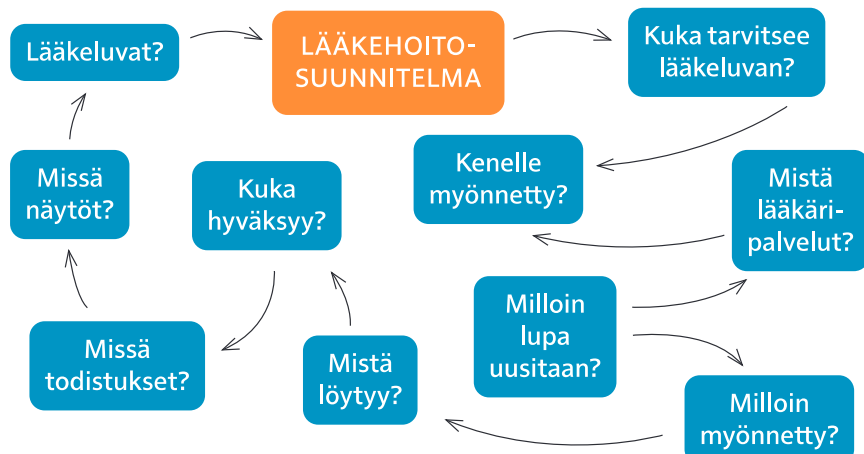
skarppi.superliitto.fi



LupaKanta- DIGISOVELLUS

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

LupaKannan käyttökustannukset ovat edulliset, soveltuu siis myös pienille työyksiköille. Sovelluksen kautta voi tilata koulutuksia ja se myös muistuttaa työyksiköitä, milloin työntekijän lääkelupa vanhenee. **LupaKantaan** on ostettavissa erikseen **lääkäripalvelut** lääkehoitosuunnitelmien ja lääkelupien hyväksyntää varten.



TIEDUSTELUT ja LupaKannan työpaikkakohtaisten videovälitteisten esittelyjen pyynnöt, läkehoidon koulutusten tilaukset, toimisto@proedu.fi, puh. 050 323 3009

www.proedu.fi



Autismikirjon häiriö sai Käypä hoito -suosituksen

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Autismikirjon häiriössä kuntoutuksen ja tuen tarve vaihtelee elämän eri vaiheissa, sanoo lastenpsykiatrian erikoislääkäri **Hanna Raaska** HUSista. Hän on toiminut puheenjohtajana työryhmässä, joka on laatinut ensimmäisen autismikirjon häiriön Käypä hoito -suosituksen.

Käypä hoito -suositus yhtenäistää diagnosointia ja kuntoutusta. Kansallista suositusta tarvitaan, sillä autismikirjon häiriötä on ali- ja yli diagnosoitu. Diagnooseja on asetettu tilanteissa, joissa kriteerit eivät täyty. Toisaalta silloin kun ydinoireet ovat lieviä ja ihmisen osaa käyttää voimavarojaan niiden peittämiseen, häiriö voi jäädä tunnistamatta.

– Piirteiden naamioiminen on kuormittavaa ja nostaa psyykkisen oireilun riskiä myös silloin kun häiriön raja ei ylity, Hanna Raaska sanoo.

Autismikirjon häiriöitä diagnosoidaan aikaisempaa enemmän. Tämän arvellaan suurelta osin johtuvan siitä, että häiriö tunnistetaan nykyisin paremmin ja myös lieväoireiset häiriöt diagnosoidaan.

– Aikaisemmin varsinkin lievempioireisten tyttöjen ja naisten autismikirjon häiriö saattoi jäädä tunnistamatta. Oi-

rekuva näyttäytyy erilaisena kuin pojilla ja miehillä.

Autismikirjon häiriö on myös jonkin verran yleisempi pojilla ja miehillä.

Diagnoosia ja kuntoutusta tarvitaan, kun autismikirjon piirteet haittaavat toimintakykyä tai arjessa selviytymistä ja hyvinvointia. Kuntoutuksen tarve vaihtelee elämän eri vaiheissa. Siirtymät ja muutokset tai vaikeat sosiaaliset tilanteet voivat tuoda piirteitä vahvemmin esiin ja lisätä hetkellisesti tuen tarvetta, esimerkiksi kun nuori



muuttaa lapsuudenkodista omilleen, aloittaa opiskelun tai siirtyä työelämään.

Aina lääketieteellinen diagnoosi ei ole välttämätön.

– Meistä jokaisella voi olla autismikirjoon sopivia piirteitä ilman että häiriön kriteerit täyttyvät. Jos ne eivät merkittävästi vaikeuta arkea tai hyvinvointia, ei lääketieteelliselle arvioille tai kuntoutukselle ole tarvetta.

Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollisimman itsenäinen elämä. Hoitoa ja kuntoutusta suunniteltaessa on arvioitava, mihin oireisiin ja arjen haasteisiin tarvitaan eniten tukea. Erilaisen kuntoutusmuotojen yhdisteleminen auttaa omien tavoitteiden saavuttamisessa ja terveen itsetunnon kehittymisessä.

– Jokaisen kohdalla on yksilöllisesti katsottava, millä osa-alueella toimintakykyä tuetaan, jotta arki saataisiin niin toimivaksi kuin mahdollista.

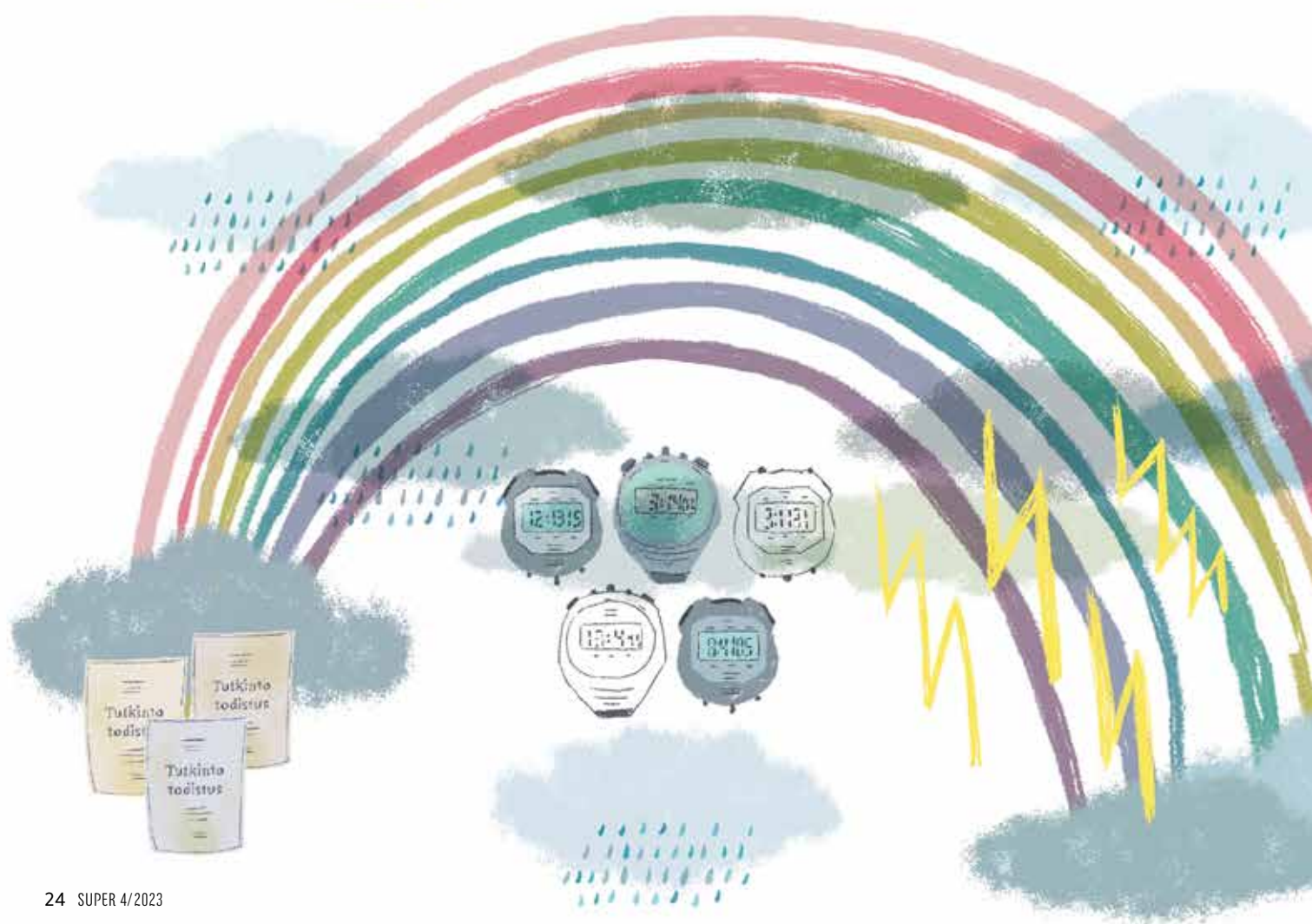
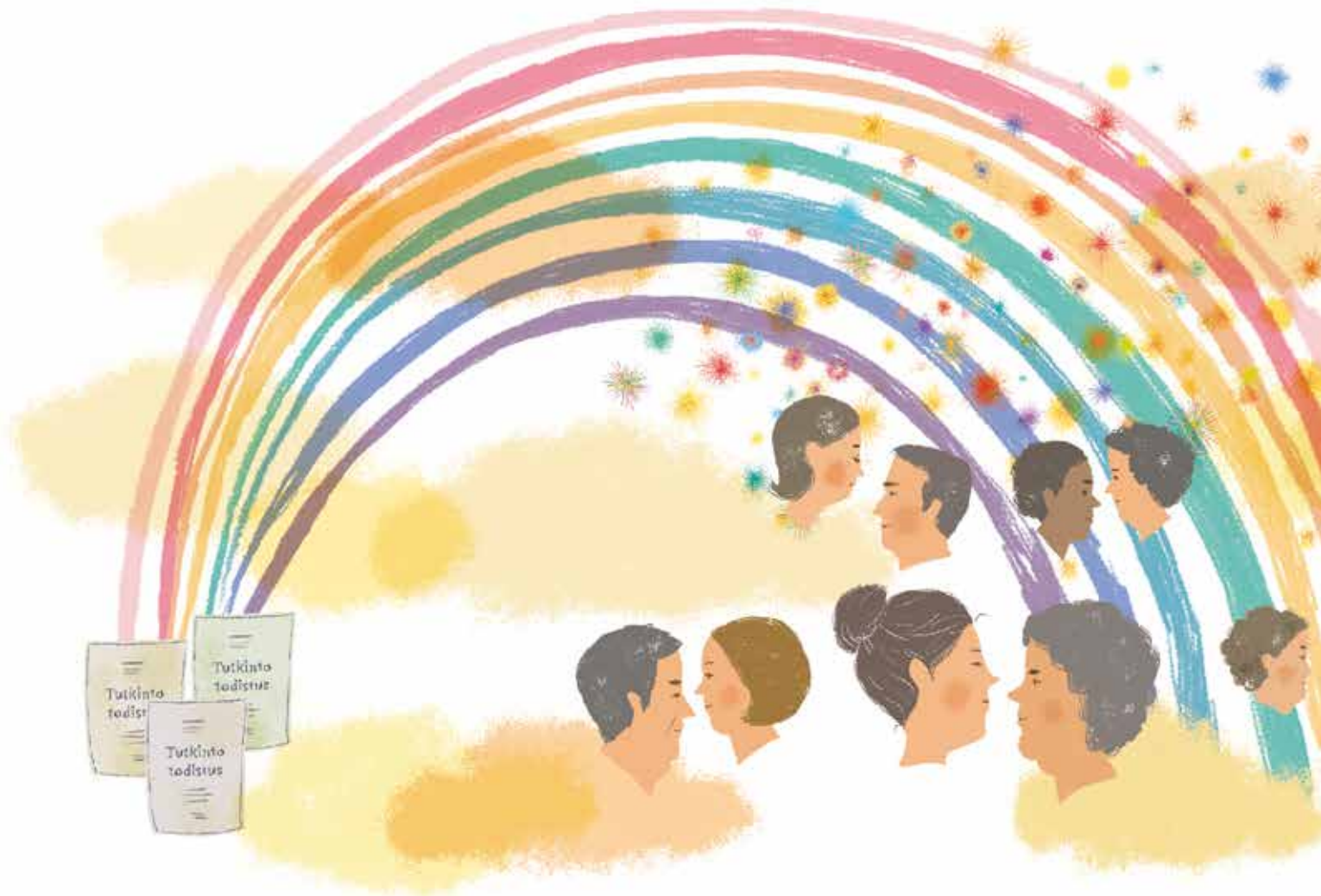
Omaisten ja lähipiirin ymmärryksen lisääminen autismikirjon häiriöstä ja erilaisista tukimuodoista on olennainen osa kuntoutusta.

Käypä hoito -suosituksessa on lääketieteen ammattilaisten ohella kuultu autismikirjon ihmisiä ja heidän läheisiään. Palautteen perusteella suosituksessa on näkökulmia, jotka muutoin olisivat jääneet vähemmälle huomiolle, esimerkiksi eri ikävaiheet, Hanna Raaska kertoo.

– Lasten ja nuorten autismikirjon häiriöstä on runsaasti tutkittua tietoa. Paljon vähemmän on tutkittu aikuisia, joilla oireiston lisäksi ei ole kehitysvammaisuuksia.

Viiteryhmästä tuli ehdotuksia myös erilaisista kuntoutusmuodoista, kuten elänavusteisesta terapiasta. Ne otettiin mukaan lisätiedoksi.

LÄHTEET: AIVOSAATIO.FI, AUTISMILIITTO.FI, KAYPAHOITO.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI



UUSI SUKUPOLVI DUUNISSA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Nuoret lähihoitajaopiskelijat haluavat saada kohtuullisen palkan ja riittävästi aikaa, jotta voivat hoitaa hyvin. Kutsumuksesta he puhuvat rohkeasti.

Milleniaaleilla, viime vuosituhannen viimeisellä sukupolvella, on vaativa ja valikoiva maine. Työssä pitää olla jatkuvasti kivaa, ja jos ei ole, niin jätetään vanha ja lähdetään etsimään uutta. Kaikki pitää saada heti.

Emma Lambergin tutkimat lähihoitajaopiskelijat istuvat huonosti tähän muottiin. Ikänsä puolesta he olivat milleniaaleja, mutta tulevien lähihoitajien työlle asettamat vaatimukset eivät ole ollenkaan kevytmielisiä. Pikemminkin kohtuullisia ja tervejärkisiä, jopa perinteisiä.

HOITOTYÖSSÄ HENKILÖKOHTAINEN MERKITYS KOROSTUU.

Turun yliopistossa tutkijatohtorina työskentelevän Lambergin mukaan lähihoitajaopiskelijoiden puheessa korostui niinkin epämuodikas asia kuin kutsumus.

– Työn merkityksellisyys ei tullut siitä, että työ olisi jatkuvasti kivaa ja ihanaa tai siitä, että vastoinikäymisiä ei kesitetä. Merkitys tuli siitä, että pystyttiin vastaamaan hoivattavien tarpeisiin ja tekemään työ eettisesti kestäväällä tavalla.

Lamberg haastatteli väitöstään varten 19 lähihoitajaopiskelijaa, joista viisi oli syntynyt ulkomailla. Sosiologian väitös tarkastettiin Turun yliopistossa tammikuussa.

KUINKA KAUAN JAKSAN?

Emma Lambergin tutkimuksessa ei tehty sukupolvien välistä vertailua, jo-

ten se ei kerro, ovatko nuoren hoitajasukupolven vaatimukset työelleen erilaisia kuin vanhempien hoitajasukupolvien. Aiemmista tutkimuksista kuitenkin selviää, että nuoret hakevat nyt tulevalta työltään muutakin kuin toimeentuloa. Työlle asetetaan paljon mielekkyyteen liittyviä vaatimuksia.

– Sekin tiedetään, että hoitotyössä työn henkilökohtaisen merkityksen tarve korostuu enemmän kuin monilla muilla aloilla, Lamberg sanoo.

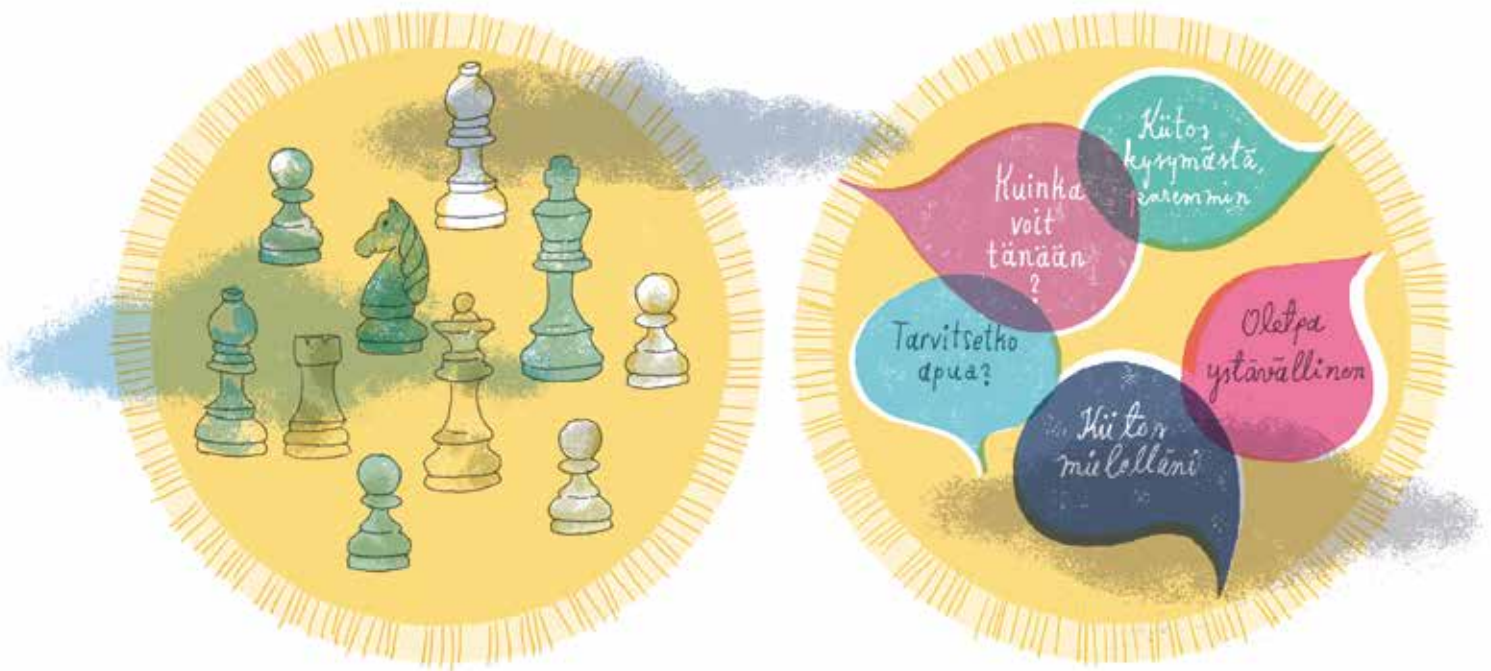
Asenteet ovat siis muuttuneet vähän, mutta työ sitäkin enemmän. Työssäoppimisjaksoilla ja kesätyöissä opiskelijat näkivät, ettei työssä voinut aina vastata hoidettavien tarpeisiin. Huonot järjestelyt söivät työn mielekkyyttä.

Moni opiskelijoista mietti, kuinka kauan lähihoitajan työtä jaksaa tehdä. Vanhemmat työntekijätkin olivat varoitelleet jäämästä alalle.

– Tehokkuusihanteen nimissä hoitotyö pyritään nykyään järjestämään niin, että ollaan aina tiettyyn aikaan tietyn asiakkaan luona. Tämä esti reagoimasta tilanteisiin silloin, kun asiakkaiden tarpeet muuttuvat. Muun muassa se uhkasi haastateltujen mukaan työn mielekkyyden kokemusta.

VITSAILU PYLLYNPESIJÖISTÄ SATUTTAA

Hoivatyön tärkeyttä ei kiistä kukaan. Silti alalla törmätään koko ajan työn aliarvostukseen. Se on yksi syy, miksi monet Lambergin haastattelemista opiskelijoista pohtivat jatkavansa opintoja sairaanhoitajaksi. ►



– Opiskelijat yhdistivät perushoidon negatiivisen maineen, kuten puheet vaipanvaihtajista ja pepunpesijöistä, erityisesti vanhushoivaan ja kotihoitoon. Samaan aikaan he tiesivät, kuinka paljon ammattitaitoa hoivatyö vaatii. Riskiä tuntui pahalta.

Lähihoitajaopiskelijat kaipaivat arvostusta, mutta eivät kauniita puheita tai Finlandia-talon valaisua. Opiskelijoiden mielestä työn todellinen arvostus näkyy siinä, kuinka paljon työn tekoon annetaan aikaa ja paljonko siitä maksetaan.

NAISET HOITAVAT KUITENKIN

Hoitajapula ja hoivatyön kriisi ovat lähes päivittäin uutisissa. Vanhat työntekijät pitäisi saada pysymään alalla samalla, kun sinne houkutellaan uusia ammattilaisia. Missä viipyvät ne opiskelijoiden vaatimat todelliset arvostuksen osoitukset?

Emma Lamberg selittää tilannetta alan heikolla neuvotteluasemalla, joka kytketty naisten tekemän työn rakenteelliseen aliarvostukseen.

– Hoiva on sikäli erityistä työtä, että siinä ollaan hyvin läheisesti ja konkreettisesti vastuussa toisesta ihmisestä ja hänen hyvinvoinnistaan. Palkaton ja

palkallinen hoiva on yhä suurelta osin naisten tekemää työtä. Nykyään mukana on myös paljon maahanmuuttajia.

NUORET HALUAVAT TYÖLTÄ MUUTAKIN KUIN TOIMEENTULON.

Lambergin mukaan julkista taloutta sopeuttavien päätäjien on helppo leikata sote-palveluista sen ajatuksen varassa, että ihmiset hoitavat vanhuksensa ja lapsensa kaikissa oloissa. Ajatellaan,

että välttämättömät asiat tulevat kyllä tehdyksi leikkauksista huolimatta, ja tekijöinä ovat naiset. Tämä ajattelutapa heikentää hoito- ja hoivatyön tekijöiden neuvotteluasemaa.

– Resurssipula heikentää työoloja, ja huonojen työolojen vuoksi alan kuormittavimpiin tehtäviin hakeutuu ihmisiä, joiden neuvotteluasema ei riitä työolojen parantamiseen. Ne, joilla on enemmän neuvotteluvoimaa, menevät muille aloille, Lamberg pohtii.

ENNAKKOLUULOJA JA YLEISTYKSIÄ

Hoiva määrittyy nykyään erityisesti maahanmuuttajataustaisten naisten työksi. Hoitoalan työpaikka on eduksi esimerkiksi kansalaisuutta hakiessa. Viranomaiset olivat kehottaneet monia Lamberginkin haastattelemaa maahanmuuttajanaisia hakeutumaan nimenomaan hoiva-alalle.

Suomalaissyntyisten tavoin myös maahanmuuttajataustaiset opiskelijat kokivat hoitotyön sinänsä merkitykselliseksi. Asian tätä puolta tutkiessaan Lamberg törmäsi myös ennakkoluuloihin perustuviin yleistyksiin.

– Lähihoitajakoulutusta havainnoidessani kuulin toisinaan sanottavan, että maahanmuuttajanaiset tulevat kulttuurista, joissa on totuttu hoivaamaan läheisiä. Oikeasti nämä ihmiset tulevat monista eri maista ja monenlaisista eri kulttuureista.

Esiin nousee jälleen neuvotteluasema, joka ei maahanmuuttajilla ole erityisen hyvä. Työllistymisen valinnanvara on pienempi kuin syntyperäisillä suomalaisilla, ja siksi myös huonojen työolojen haastaminen on maahanmuuttajille vaikeampaa.

Suomessa syntyneet opiskelijat eivät nähneet tilanteesta vastakkainasettelua ”meidän” ja maahanmuuttajien välillä, vaan ennemminkin välttämättömyyden sanelemana ratkaisuna vaikeaan ongelmaan.

– Opiskelijat ajattelivat yksinkertaisesti, että on hyvä saada maahanmuuttajia hyvin tärkeään mutta resurssipulan raskaasti rasittamaan työhön, johon on vaikea saada tarpeeksi tekijöitä.

VÄITÖS: BECOMING WORKERS: HOW YOUNG WOMEN NEGOTIATE THEIR IMAGINED FUTURES IN THE FINNISH WORK SOCIETY. TURUN YLIOPISTO 2023.



Uusitaanko työ vai tekijät?

Hoiva-alan työvoimapulaa voitaisiin korjata parantamalla työoloja ja palkkoja. Sitä kuitenkin korjailaan rekrytoimalla hoivatoihin ihmisiä, jotka ovat valmiita tekemään työtä sellaisena kuin se on: raskasta ja pienipalkkaista. Muun muassa maahanmuuttajat ovat tällaisia ihmisiä.

Vanhushuollon resurssipulasta ja sen ratkaisuyrityksistä muutama vuosi sitten väitelleen **Antero Olakiven** mukaan moni maahanmuuttaja on aidosti kiinnostunut hoivatyöstä. Osa taas tekee tätä työtä siksi, että vaihtoehdot ovat vähissä. Työ ei vastaa unelmia.

– Monille päättäjille ja työnantajille olisi varmaankin helpottavaa ajatella, että muuttajien aktiivinen rekrytointi hoivatyöhön palvelee aina myös maahanmuuttajien etuja. Maahanmuuttajat eivät kuitenkaan ole yhtenäisen ryhmä, vaan yksilöitä siinä missä muutkin, Olakivi toteaa Talentia-lehden artikkelissa.

Mielikuva vanhustyöhön kulttuuri-taustansa vuoksi ”luonnostaan” suuntautuviesta maahanmuuttajista palvelee tiettyä tarkoitusta: se vähentää painetta työolojen ja palkkojen parantamiseen. Jos mielikuva särkyy, joudumme Olakiven mukaan keskustelemaan syrjinnästä.

Syrjintään viittaavia piirteitä ei tarvitse kaivella kovinkaan syvältä. Maahanmuuttajataustaisia hoitajia ei palkata juuri lainkaan hoito- ja hoivatyön johtaviin tehtäviin, ja heidän mahdollisuutensa päästä ylenemään työsään ovat heikkommat kuin syntyperäisillä suomalaisilla.

Syrjintänä voi pitää sitäkin, että maahanmuuttajia, myös muihin ammatteihin koulutettuja, ohjataan rutiniinomaisesti hoivatyöhön, vaikka he haluaisivat ja osaisivat tehdä jotakin aivan muuta. Suomessahan jokaisella pitäisi olla vapaus valita itse ammatkinsa. ■

LÄÄKEHOIDOSTA KAIVATAAN LISÄKOULUTUSTA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Yhä useampi lähihoitaja kantaa vastuuta laaja-alaisesta lääkehoidosta. SuPerin selvityksen mukaan tämä lisää tiedontarvetta erityisesti erikoissairaanhoidossa. Samaan aikaan kaikki eivät vielä pääse toteuttamaan suorittamiaan lupia.

Turvallinen lääkehoito tarkoittaa, että lääkkeitä vastaava hoitaja ymmärtää lääkkeiden annostelun lisäksi esimerkiksi lääkeaseptiikkaa, lääkkeiden yhteis- ja sivuvaikutuksia sekä lääkehoidon ongelmatilanteita.

– Lääkehoidon osaaminen vaatii hoitajalta siis paljon muutakin kuin vain lääkkeiden onnistunut jakamista, SuPerin asiantuntija **Elina Ottela** toteaa. Kyky arvioida lääkkeiden vaikutuksia ja annostelua turvallisesti on tärkeä osa lähihoitajan ammattitaitoa, ja SuPer suosittelee kaikille jäsenilleen lääkelupien suorittamista. Lääkelupakäytännöt ja eri ammattiryhmien välinen työnjako ovat oleellinen osa hyvää lääkehoitosuunnitelmaa. Hoitaja ei voi tehdä lääkehoitoa, jos hän ei ole saanut siihen koulutusta tai perehdytystä, eikä lääkehoidon osaamista ole varmistettu näytöllä.

– Ajantasaisella lääkehoitosuunnitelmalla varmistetaan lääkehoidon laatu ja turvallisuus sekä huomioidaan esimerkiksi lääkehoidon riskikohdat, sanoo Ottela.

Läkkäät ja useita lääkityksiä käyttävät ihmiset kuuluvat riskiryhmään. Heillä lääkehoidon turvallisuus vaarantuu kaikin helpoimmin. Virheet lääkityksessä voivat vaarantaa hoitettavan terveyden ja hengen, ja virheet aiheuttavat kuluja ja kuormitusta esimerkiksi päivystyksille.

YHÄ USEAMPI TOIVOI LISÄKOULUTUSTA

SuPerin helmikuussa tekemän Superilaisten osaamisen hyödyntäminen erikoissairaanhoidossa -selvityksen mukaan yhä useampi erikoissairaanhoidossa työskentelevä hoitaja kaipaa syventävää lisäkooulutusta lääkehoidosta. Lähihoitajat ovat kunnianhimoisia ammattilaisia, jotka haluavat kehittää ammattitaitoaan. SuPerin asiantuntija Elina Ottela toteaa, että juuri nyt yhä suurempi osa sairaanhoitajien työtehtävistä on hoitajapulan vuoksi siirtynyt lähihoitajille.



Miksi lääkelupa on tärkeä?

Lääkeluvat vaikuttavat hoitotyön päivittäiseen arkeen. Voimassa oleva lääkelupa on osoitus osaamisen varmistamisesta turvallisen lääkehoidon toteutukseen liittyvissä asioissa.



Lääkeluvat suorittanut hoitaja ymmärtää

- aseptiikkaa
- lääkeaineiden vaikutuksia ja yhteisvaikutuksia
- lääkehoidon seuraamista
- lääkelistan tarkistamisen ja käytön
- komplikaatiotilanteet
- lääkehoidollisen yhteistyön merkityksen.

– Kun vastuu lääkehoidosta siirtyy lähihoitajille, moni hoitaja kaipaa syventämistä omalle osaamiselleen.

KÄYTÄNNÖT VAIHTELEVAT PALJON

Vuonna 2021 julkaistu Turvallisen lääkehoidon opas suosittaa lääkelupien uusimista 3-5 vuoden välein. Työnantajat kuitenkin määrittävät edelleen pitkälti sen, kuinka usein ja millä laajuudella lääkelupia uusitaan. Elina Ottelan mukaan näyttöä valvomaan sopisi nykyistä useammin kokenut lähihoitaja.

– Aikaisemman suosituksen mukaan valvojaksi kävi vain sairaanhoitaja, mutta nykyään myös lääkeluvat suorittanut lähihoitaja voi vastaanottaa näytön.

Näyttöjä suositellaan suoritettavaksi useita, jotta suorittaja voi todistaa kykenevänsä jatkuvasti hyvin lopputuloksiin. ■

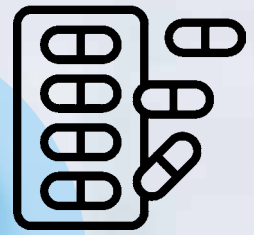
Kaikki eivät vieläkaan saa toteuttaa lääkehoitoa

SuPerin kyselyssä suurin osa vastaajista kertoi toteuttavansa lääkehoitoa suorittamansa lääkehoitoluvan mukaisesti. Hoitajista 21 prosenttia ilmoitti, ettei lähihoitajan tekemä lääkehoito kuulunut työpaikan lääkehoitosuunnitelmaan. Useat työpaikat rajaavat lääkehoidon edelleen kokonaan pois lähihoitajilta. Oikeuksitta jääminen aiheutti luvan suorittaneille turhautumista.



Lääkehoidon lisäkoulutusta toivottiin erityisesti

- kivunlievityksestä
- PKV-lääkkeistä
- lääkkeettömän infuusiopussin vaihtamisesta
- mielenterveydenhäiriöiden ja päihderiippuvuuksien läkehoidosta.



Vastuu kasaantuu vakituisille

Vaikka Valvira kehottaa työnantajia tarkistamaan myös keikkaa tekevien lähihoitajien lääkehoidon osaamisen, on keikkalaisissa paljon niitä, joilla ei ole voimassa olevia lääkelupia. Lääkeluvaton keikkailija kuormittaa tarpeettomasti työyhteisön vakituisia jäseniä, koska silloin lääkehoito jää liian harvojen lääkeluvallisten hoitajien vastuulle.



Panosta lääkehoidon seurantaan

- Varmista kontrollit. Miten lääkehoidon onnistumista seurataan? Milloin hoidettava on viimeksi käynyt lääkärissä?
- Seuraa lääkityksen tehoa. Auttaako lääke? Mistä huomaat, että se auttaa?
- Huomaa ongelmat. Onko lääke kallis? Voiko hoidettava käyttää sitä helposti? Havaitsetko haittavaikutuksia tai sivuvaikutuksia? Onko lääkkeellä yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa?
- Keskity lääkkeen käyttöön. Kauanko hoidettava on käyttänyt lääkettä? Ymmärtääkö hän, miten lääkettä käytetään? Käyttääkö hän liikaa tai liian vähän lääkettä? Onko lääkettä käytetty tarpeeksi kauan tai liian pitkään?



Näin valmistaudut lääkeluvan uusimiseen

- Kertaa, mikä on oleellista
- Varmista, että pääset tekemään useamman näytön
- Mieti, minkälaisista lisäosaamista kaipaisit
- Mieti laajempaa kokonaisuutta ja haali tietoa, joka tekee sinut paremmaksi päivittäisessä työssäsi





TIESITKÖ?

Viisaudenhampaat puhkeavat yleensä noin 20-vuotiaana. **Kahdella prosentilla** suomalaisista viisaudenhampaat puuttuvat kokonaan.

TERVEYSKIRJASTO



Robotti työkaverina koetaan uhkaksi

Tekoälyn ja robotiikan yleistyminen työelämässä herättää monenlaisia tunteita, pelkoakin. Vaikka työntekijöiden ei tarvitsisi pelätä tulevansa korvatuksi roboteilla, ne muuttavat työelämää.

Yhteiskuntatieteiden maisteri **Nina Savela** osoitti väitöstudiumuksessaan, että robotteihin suhtaudutaan myönteisimmin työvälineinä. Käyttöönotto on tervetullutta, kun robottien nähdään hyödyttävän henkilöstöä.

Sen sijaan ennakkoluuloja esiintyy, kun robotit esitellään työntekijöinä tai kollegoina. Työpaikoilla tulisikin Savelan mukaan kiinnittää huomioita siihen, miten roboteista puhutaan ja millaisia sosiaalisia rooleja ja valtaa niille annetaan suhteessa ihmisiin.

TAMPEREEN YLIOPISTO



Lohen väri tulee lääketehasta

Lohikalojen luonnollinen punainen väri on peräisin astaksantiinista, joka on a-vitamiinin esiaste. Se suojaaa stressiltä, vahvistaa immuunipuolustusta ja on välttämätöntä, jotta kalat voivat lisääntyä.

Luonnossa lohi saa värinsä syömistään katkaravuista ja äyriäisistä. Kasvatamoissa lohelle syötetään keinotekoisia astaksantiinia rehun seassa, sillä ilman lisäainetta kalanliha olisi harmaata.

Synteettistä astaksantiinia tuottava lääkeyhtiö Roche myy lohelle peräti 15 eri sävyä, joista kalakasvattajat voivat valita mieluisimman. Sävyjä tutkitessa todettiin, että ihmiset mieltävät mahdollisimman punaisen lohien kaikkein täyteläisimmäksi, tuoreimmaksi ja laadukkaimmaksi.

KJETIL ØSTLI JA SIMEN SÆTRE: VIERAS LAJI – KUINKA LOHESTA TULI MILJARDIBISNES (GUMMERUS 2023)

Ratsastus voi viedä alaselkävivun

Pitkäaikaista alaselkäkipua sairastavat voivat hyötyä ratsastusterapiasta, havaittiin Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa. Siihen osallistui 22 alaselkäkivusta kärsivää naista ja miestä.

Kolmen kuukauden kuntoutusjakson la harjoittelun kestoja lisättiin vähitellen kivun sallimissa rajoissa. Tulosten perusteella ratsastaminen vähensi koe-tun kivun määrää. Merkittäviä muutoksia nähtiin nukkumisessa, taipumisessa ja kurkottamisessa sekä pitkään istumiseen liittyvissä toiminnoissa.

– Kipupotilaat yleisesti välttävät kipeän kehonosan liikuttamisesta tulevaa tunnetta. Selän käyttöä välttänyt alaselkäkipuinen ihminen vastaanottaa ratsastaessa hevosen käyntiliikkeitä, jotka vastaavat hänen lantionsa oikeanlaista liikettä, väitöskirjatutkija **Sanna Mattila-Rautiainen** kertoo.

Alaselkäkipu on tavallinen vaiva, josta kärsii jossain vaiheessa elämää suurin osa aikuisista ihmisistä.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO, TERVEYSKIRJASTO

5 syytä rakastaa KEVÄTKYLVÖÄ

1. Viljelyonni ei ole säästä riippuvaista vaan satoa ja vihreää vitamiinilisää saa viljelemällä kasvivalaisimen alla tai valoisalla ikkunalaudalla ympäri vuoden. Parhaaseen vauhtiin kasvit pääsevät kuitenkin keväällä valon lisääntymässä.



2. Ensimmäisten niin sanottujen sirkkavarsien kohoaminen esiin ja taimien kasvun seuraaminen tuottaa mielihyvää. Puutarhanhoidon terapeuttisesta ja terveyshyödyistä on tutkimusnäyttöä, ja samansuuntaisia vaikutuksia voi nähdä pienemmässä mittakaavassa ikkunalaudalle perustetun puutarhan hoidossa.

3. Alkuun pääsee yksinkertaisesti siemenillä ja kylvöalustalla. Voimakkaasti lannoitetut kukkamullan sijaan kannattaa käyttää kylvö- tai taimimultaa. Multaan ei aina ole välttämätöntä. Esimerkiksi vihanneskrassia voi viljellä lautasella kostean talouspaperin päällä.

4. Yrtit ovat kauniita, tuoksuvat hyvälle ja tuottavat satoa nopeasti. Ne tuovat ruokiin väriä, aromeja ja vitamiineja. Lajeja ja lajikkeita on niin paljon, että kokeilemista riittää koko elämän ajaksi. Aloittaa voi vaikkapa korvaamalla rairuohon vehnänoraalla tai herneenversoilla, joita voi saksia syötäväksi leivän päälle.

5. Ruokavalio voi vaivihkaa muuttua terveellisemmäksi, kun itse kasvatettuja kasviksia ja yrttejä tulee maisteltua ja syöttyä enemmän. Tämä saattaa rohkaista kokeiluihin myös nirsoilevia perheenjäseniä.

GREEN CARE FINLAND, MARTAT, PLANTAGEN

Nuoleminen ei paranna haavaa

Toisin kuin perimätieto kertoo, ihmisen sylki ei nopeuta ihohaavojen paranemista. Tämän havaitsi lääketieteen lisensiaatti **Toini Pemmari** ihohaavojen paranemiseen keskittyvässä väitöskirjassaan. Nuoleminen parantavat vaikutuksen on arveltu johtuvan syljen sisältämästä entsyymistä hiilihappoanhydraasi 6. Entsyymi osallistuu ruoansulatuskanavassa happamuuden säätelyyn, mutta haavaan sillä ei nähty olevan vastaavaa vaikutusta.

Pienet ihohaavat ovat hyvin yleisiä ja tavallisesti paranevat ilman erityisiä toimenpiteitä.

TAMPEREEN YLIOPISTO

”Kaikki ongelmat eivät ratkea taidoilla, mutta moniin ongelmiin liittyy taitoja, jotka voivat auttaa selviytymään ongelman kanssa.”

PSYKIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI

BEN FURMAN

YLEN AAMU-TV:N HAASTATTELUSSA

22.2.2023



Super Pusu

”Laihdutuskulttuuri on yksi tapa hallita naisia. Pyritään määrittelemään se, miltä naisen pitäisi näyttää. Ja se on ongelmallista.”

NÄYTTELIJÄ
HELI SUTELA

ANNA 12/2023



Vertailu

Suomalaiset katsovat televisiota keskimäärin

3 tuntia
37 minuuttia
vuorokaudessa.

Suomalaiset kuuntelevat radiota

2 tuntia
19 minuuttia
vuorokaudessa.

FINNPANEL OY

SuPerin oma lomatuki vuonna 2023

Edustajisto on hyväksynyt SuPerin tämän vuoden talousarvioon määrärahan jäsenten vapaa-ajan vieton tukemiseen.



Jäsenyysaika	Tukea saa
Yli 30 v	70 jäsentä
20–29 v	70 jäsentä
10–19 v	70 jäsentä
Alle 10 v	30 jäsentä
Eläkeläisjäsen	20 jäsentä

Jäsen varaa loman kotimaan, pohjoismaiden tai Viron lomakohteeseen. Lomatuki maksetaan jäsenelle lomanvieron jälkeen kuittia vastaan. Lomatukea ei voi käyttää risteilyyn, tuetuille lomille eikä liiton loma-asuntoihin.

Lomatuki on suuruudeltaan 200 euroa. Se on tarkoitettu SuPerin jäsenille opiskelijajäseniä lukuun ottamatta. Lomatuki jaetaan jäsenyyden kestoajan perusteella oheisen taulukon mukaan.

Jos jossakin ryhmässä on hakijoita enemmän kuin myönnettäviä lomatukia, tuensaajat arvotaan.

Lomatuki haetaan lomakkeella, jonka voit täyttää SuPerin verkkosivuilla osoitteessa www.superliitto.fi → jäsenyys → jäsenedut → SuPerin lomatuki.

Hakemus on täytettävissä **30.4.2023** asti. Lomatuen saaneille lähetetään sähköinen ilmoitus tuen saamisesta viimeistään viikolla 22.



SUPER lehti

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
5/23	14.4.2023	3.5.2023
6/23	12.5.2023	7.6.2023
7-8/23	9.6.2023	5.7.2023
9/23	11.8.2023	6.9.2023





*Sinulle
paras*

Millainen on sinulle paras SuPer?

ROHKEA TAITAVA TIEDONVÄLTÄJÄ TIMANTTINEN TOIMIVA TUKI TURVA VAHVA VOIMAKAS MAHDOLLISTA NUOREKAS SINNIKÄS SISUKAS PARAS PUOLUSTAVA RINNALAKULKUJA

KOULUTTAJA KUNNIOITTAVA KUUNTELEVA LUOTETTAVA LÄMMINSYDÄMÄRÄ VÄLITTÄVÄ YKSILÖLLINEN YHTEISÖLLINEN

Huhti- ja toukokuussa SuPerin suosittelu on helpompaa kuin koskaan!
Lähde siis mukaan kasvattamaan 85 000 superilaisen joukkoa!

Kerro sinulle parhaasta SuPerista työkavereillesi ja keväällä valmistuville alan opiskelijoille ja auta heitä valitsemaan paras ammattiliitto työelämänsä tueksi!
Jokaisesta hankkimastasi varsinaisesta jäsenestä saat palkkioksi 30 euron arvoisen Gogiftin lahjakortin!

Myös kaikki SuPerin varsinaisiksi jäseniksi 1.4.23 – 31.5.23 välisenä aikana liittyneet palkitaan Gogiftin 30 euron lahjakortilla.

Lisäksi huhti-heinäkuussa (1.4–31.7.2023) varsinaisiksi jäseniksi liittyneiden kesken arvontaan kolme (3 kpl) 150 €:n arvoista elämyslahjakorttia. Mikäli arvonnassa voittajan liittymislomakkeeseen/sähköiseen liittymiseen on merkitty suosittelija, myös suosittelija palkitaan saman arvoisella elämyslahjakortilla.

HEI!

Sinustako suosittelun
supermestari?
Käännä sivua ja lue
lisää aiheesta!



SUPER

superliitto.fi/suosittesuperia

TÄRKEÄ, MUTTA KORVATTAVISSA

Pitkä työura yhdessä paikassa alkaa olla harvinaisuus. Kollegoina olemme tottuneet lähtijöihin ja tulijoihin, työntekijöinä lähtemiseen ja uuden aloittamiseen.

Suhtautuminen lähtöön kuvaa lähtijän ja työyhteisön suhdetta. Lisäksi se kertoo organisaation kyvystä sopeu-

tua muutoksiin, kuten henkilöstövaihdoksiin.

Urani alkupuolella olin tilanteessa, jossa irtisanoutumiseeni reagoitiin yksioikoisen toimeliaalla seuraajan rekrytoinnilla. Ei kiitoksia tai *"harmi, että lähdet"* -sanoja. Koin olevani helposti korvattavissa, mikä teki lähtöpäätöksen helpoksi. Mutta samalla tunsin itseni resurssiksi, joka voidaan ongelmita vaihtaa toiseen. Lähtöni oli viileä. En kokenut olevani tärkeä.

Toisesta työsuhteesta lähtemistä taas emmin siksi, että pelkäsini jättäväni muut pulaan. Kuka hoitaisi työni ja löytyisikö seuraaja? Jos seuraajaa ei löytyisi, kuka kärsisi? Koin olevani korvaamaton.

Hetkellisesti kokemus korvaamattomuudesta voi hivellä itsetuntoa. Tulee olo tarpeellisuudesta ja merkittävyydestä. Onkin perustarve tulla huomioituksi ja kokea olevansa osa työyhteisöä. Arvostettu, pidetty ja tärkeä voi kuitenkin olla, vaikka olisi työntekijänä korvattavissa.

Pitkällä tähtäimellä kokemus korvaamattomuudesta käy raskaaksi. Se voi tehdä urasiirtymät, lomalle jäämiset tai ylipäättään työstä irrottautumisen vapaa-ajalla vaikeaksi. Kokemus korvaamattomuudesta on pidättelevä kahle ja kannateltava taakka.

Vaikka työyhteisön jäsenet olisivat sydänystävien sijaan etäisempiä tuttuja, on hyvä merkki, jos työpaikanvaihto herättää edes vähän kaipausta sekä lähtijässä että työyhteisössä. Kaipaus on luontainen osa lähtöä.

Ei kuitenkaan ole yhdentekevää, mitä yhteisö jää ensisijaisesti kaipaamaan: ihmistä vai käsiparia? Haikailaanko päivittäisten juttuhetkien perään ja vai onko huoli lähtijän töiden hoitamisesta?

Ihmisenä kukaan ei ole korvattavissa. Mutta ihmisestä se osa, joka vastaa työtehtävien hoitamisesta, pitäisi olla vaihdettavissa toiseen. Käsiparin korvattavuuden pitäisi olla osa työn järjestelyjä ja rakenteita. Työsuorituksen osalta meidän kaikkien pitäisi olla korvattavissa.

Oikeastaan on tervettä, että työpaikan vaihto on lähtijälle jollain tavalla vaikeaa. On totuttava uuteen ja päästettävä irti vanhasta. Lähtöpäätös herättää usein ristiriitaisia tunteita, mutta työtehtävien hoitumisen ei pitäisi lisätä vaikeutta.

Lähtöä helpottavat sanat *"Kiitos panoksestasi. Tulemme kaipaamaan sinua, mutta pärjäämme."* Kaipaus voi lievitää ajatuksella siitä, että vaikka työtoverit vaihtuvat, ystävät pysyvät. ■

"JÄÄKÖ TYÖYHTEISÖ KAIPAAMAAN
IHMISTÄ VAI KÄSIPARIA?"



Sinustako suosittelun supermestari?

Vuoden 2024 alussa kolme parasta superilaista suosittelijaa kruunataan suosittelun supermestareiksi. Ajanjaksolla 1.4–31.12.2023 eniten varsinaisia jäseniä hankkineet supermestarit palkitaan huippuhyvillä palkinnoilla.

Eniten jäseniä hankkinut supermestari pääsee nauttimaan yhden yön, kahden hengen elämyslomasta Hotel & Spa Resort Järvisydämessä. Palkinnon arvo on noin 500 euroa.

Toiseksi eniten jäseniä hankkinut supermestari pääsee liikkumaan ja saa 350 euron lahjakortin Kuntokeskus Liiku:lle.

Kisassa kolmanneksi tullut supermestari pääsee rentoutumaan, ja hänet palkitaan 200 euron lahjakortilla Relahierojille.

Mahdollisessa tasatuloksessa voittajien järjestys arvotaan. Voittajiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.

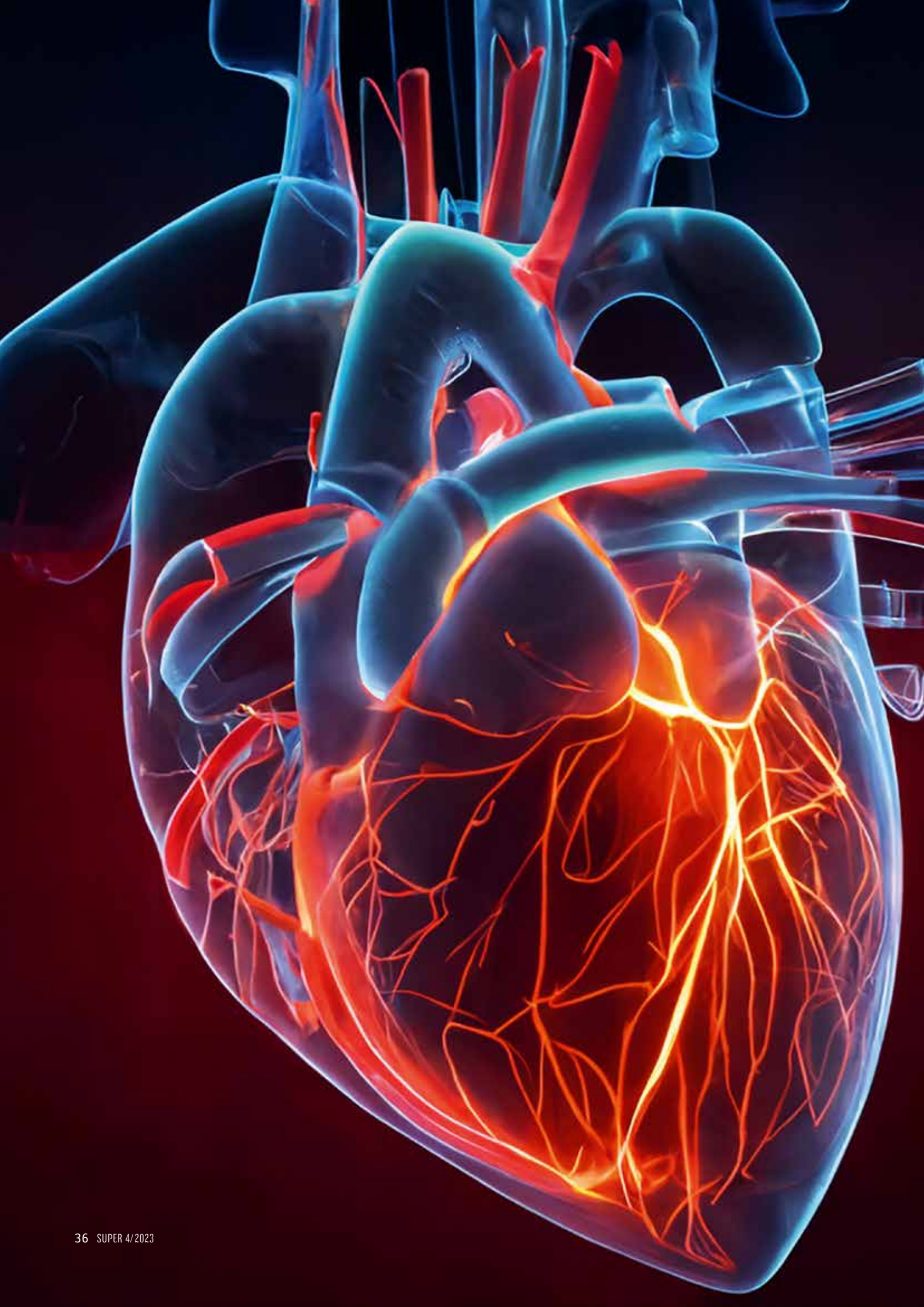
Lähdetään yhdessä kasvattamaan SuPer-joukkoja ja kertomaan, mistä meille paras SuPer on tehty!

Sinulle
paras



SUPER

superliitto.fi/suosittelesuperia



VAJAATOIMINTA ON MONEN SYDÄN- SAIRAUDEN PÄÄTEPISTE

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Krooniseen sydämen vajaatoimintaan ei ole parantavaa hoitoa, mutta lääkkeet ja omahoito mahdollistavat mielekkään elämän.

Sydämen vajaatoiminta on kuin sydänsairauksien Rooma, jonne johtaa monta tietä. Sairastuneet ovat yleensä eläkeikää lähestyviä tai sen ohittaneita.

– Työikäisillä sydämen vajaatoiminta on harvinaista. Aiheuttajina ovat tavallisesti synnynnäiset sydänviat tai kardiomyopatiat, joihin voi liittyä geneettinen alttius, kertoo kardiologi **Anna-Mari Hekkala**. Hän työskentelee Sydänliitossa ylilääkärinä.

Vajaatoiminta on seurausta jostakin muusta sydämen toimintaa heikentävästä sairaudesta. Yleisimpiä ovat sepelvaltimotauti ja sen aiheuttaman sydäninfarktin jälkitilat, hoitamaton verenpainetauti sekä sydämen vasemman puoliskon läppäviat, kuten aorttastenoosi tai mitraalivuoto.

Myös alkoholi, sytostaatit ja geneettinen alttius voivat muuttaa sydänlihaksen rakennetta ja heikentää sen supistumisvireyttä.

KROONINEN VAJAATOIMINTA KEHITTYY HITAASTI

Sydämen vajaatoiminnan oireet ovat niin yleisiä – hengenahdistusta, pitkittynyttä yskää, jalkojen turvotusta, väsymystä ja suorituskyvyn heikkenemistä – että ihminen ei heti välttämättä epäile vajaatoimintaa. Oireet voivat olla ensin vähäisiä ja ilmaantua vain liikunnan yhteydessä. Pahenemiseen voi mennä vuosia.

Akuutti sydämen vajaatoiminta kehittyy pääpiirteittäin samoista syistä kuin krooninenkin, mutta oireet kehittyvät nopeammin.

– Tärkein diagnostinen tutkimus on ultraäänitutkimus. Siinä nähdään, mikä

on sydämen pumppauskunto ja pystytään yleensä määrittämään vajaatoiminnan aiheuttaja. Sydänfilmi otetaan aina, Hekkala kertoo.

Verikokeilla mitataan muun muassa elektrolyytit, munuaisten toiminta, natriureettiset peptidit ja kolesteroli.

– Jos natriureettinen peptidi on normaali, se sulkee luotettavasti pois vajaatoiminnan.

POTILAAT USEIN MONISAIRAITA

Sydämen vajaatoiminnassa on nimensä mukaisesti kyse siitä, että sydän ei toimi niin tehokkaasti kuin mitä elimistö tarvitsisi jaksakseen. Ongelma voi liittyä sydämen toiminnan supistumisvaiheeseen (systole), rentoutumisvaiheeseen (diastole) tai molempiin. Vajaatoimintaa voi olla myös vasemmassa, oikeassa tai molemmissa kammioissa.

Systolisessa vajaatoiminnassa vasen kammio ei pumpkaa riittävästi verta ulos lyönneillään.

– Systolinen vajaatoiminta voi kehittyä esimerkiksi infarktin seurauksena, kun sydänlihakseen tulee arpeutumista.

Diastolisessa vajaatoiminnassa sydänlihaksen kammioiden seinät ovat paksuuntuneet ja jäykistyneet.

– Tyypillisin aiheuttaja on hoitamaton verenpainetauti.

Potilaat ovat usein monisairaita. Liitännäissairaudet, kuten kakkostyyppin diabetes, eteisvärinä, keuhkosairaudet sekä munuaisten vajaatoiminta ovat

yleisiä etenkin diastolista vajaatoimintaa sairastavilla. Krooninen sydämen vajaatoiminta aiheuttaa ajan myötä kuormitusmuutoksia myös munuaisille, keuhkoille, maksalle ja ääreisverenkierrolle.

Sydämen vajaatoiminta jaetaan neljään vaikeusasteeseen eli NYHA*-luokkaan suorituskyvyn ja oireiden perusteella. Ensimmäisen asteen potilailla suorituskyky ei ole merkittävästi rajoittunut, neljännen asteen potilailla pienikin fyysinen ponnistelu aiheuttaa oireita ja niitä voi tulla myös levossa.

TAUDINKUVA AALTOILEE

Sydämen vajaatoiminta voi pysyä stabiilina pitkään, jos lääkitys ja omahoito ovat kunnossa.

– Pahenemisvaiheita ei voi täysin enustaa, sillä esimerkiksi infektio kuten korona tai influenssa voi pahentaa joko sydämen vajaatoiminnan taustalla olevaa perussairautta tai itse vajaatoimintaa. Syyt voivat olla myös arkisia: lomalla on tullut juotua normaalia enemmän alkoholia ja syötyä suolaisempaa ruokaa.

Hekkala kertoo, ettei ole tavatonta sekään, että potilas vaivihkaa pienentää lääkitystään, kun oireet helpottavat.

Ennuste riippuu pitkälti vajaatoiminnan aiheuttajasta, esimerkiksi läp-

päviköjä voidaan hoitaa kirurgisesti – yhä useammin jo ennen kuin tilanne kehittyy sydämen vajaatoiminnaksi asti.

– Pahenemista kertoo oireiden ilmaantuminen aiempaa kevyemmässä rasituksessa sekä turvotus. Jokaisella vajaatoimintapotilaalla

pitäisi olla valmiina hoitokontakti, johon ottaa yhteyttä tarvittaessa.

TURVOTUS PITÄÄ HOITAA HETI

Turvotus voi joskus olla vajaatoiminnan ensimmäinen oire, mutta myös pahenemisen merkki pitkäkestoisessa taudissa.

Puntarille on hyvä nousta vähintään kerran viikossa ja vakavaa vajaatoimintaa sairastavien päivittäin. Hälytysrajoina pidetään puolta kiloa vuorokaudessa, kahta kiloa kolmessa vuorokaudessa ja viittä kiloa viikossa. ▶

**SYDÄMEN
VAJAATOIMINTAA
SAIRASTAA
JOPA 10 % YLI
70-VUOTIAISTA.**

*NYHA tulee sanoista New York Heart Association

Alaraajojen turvotus johtuu sydämen oikean puolen vajaatoiminnasta ja on merkki siitä, että verisuonten ulkoiseen tilaan on tihkunut nestettä.

– Sydämen imuteho ei ole riittävä palauttamaan verta sydämeen. Osatekijä voi olla myös munuaisten vajaatoiminta tai liiallinen suolansaanti, Hekkala kertoo.

Nesteenpoistolääkitys on syytä aloittaa heti, ettei nestelastia pääse kertymään.

– Turvotus voi keräytyä maksaan ja aiheuttaa pakahduttavaa tunnetta ylävatsalla. Ravintoaineiden imeytyminen heikentyy, kun suoliston suolinukka turpoaa. Seurauksena on kakeksia, lihakset häviävät ja vatsa alkaa pömpöttää.

LÄÄKITYS KEHITTYY KOKO AJAN

Lääkkeet tepsivät tutkitusti vain systoliseen vajaatoimintaan, mutta samoja valmisteita käytetään myös diastolisen vajaatoiminnan hoitoon.

– Kun vajaatoiminta todetaan, aloitetaan vähintään neljän lääkkeen yhdistelmä. Nämä ovat ACE-estäjä tai ATR-salpaaja, beetasalpaaja, nesteenpoistolääke sekä uusi SGLT2-estäjä. Monet tarvitsevat myös verenhytytymiseen vaikuttavan lääkityksen.

Sydämen vajaatoiminnan lääkekehitys on ollut nopeaa viime vuosina.

– Muutama vuosi sitten tuli uusi yhdistelmälääke, ATR-salpaaja ja neprilyysin estäjä. Uusinta uutta ovat SGLT2-estäjät, jotka ovat alun perin diabeteslääkkeitä. Ne poistavat glukoosia munuaisten kautta ja alentavat verenpainetta. Niillä on havaittu paljon hyödyllisiä vaikutuksia sydämeen ja erityisesti vajaatoimintaan. Vanha lääkeaine spironolaktoni on tehnyt renessanssin sydän vajaatoiminnan hoidossa, se poistaa nestettä, ja sillä on paljon muitakin hyödyllisiä vaikutuksia.

Monella potilaista on jo ennestään dosetti pullollaan lääkkeitä, mikä tuo omat haasteensa lääkityksen yhteensopivuudelle ja haittavaikutusten minimoimiselle. Iäkkäillä lääkeaineenvaihdunta on poikkeavaa muun muassa munuaisten ja maksan heikentyneen toiminnan

Lääkkeet ja laitteet eivät pelasta, jos omahoito on retuperällä

Liikuntapelko on yleistä sydämen vajaatoimintaa sairastavilla. Ihminen voi pelätä äkkikuolemaa tai oireiden pahenemista. Sen takia on erittäin tärkeää, että diagnoosin saamisen jälkeen on mahdollisuus tavata sydänsairauksiin erikoistunut fysioterapeutti.

Hengästyminen kuuluu liikuntaan ja se on eri asia kuin hengenahdistus.

Liikunta ylläpitää yleiskuntoa ja arjen toimintakykyä sekä auttaa pitämään monet taudit – myös sydämen vajaatoiminnan – paremmassa hoitotasapainossa. Sen sijaan pahenemisvaiheissa on hyvä ottaa iisisti.

Rasittavuutta voi vähentää lyhentämällä liikuntahetkiä ja tasaamalla vauhtia. Päiväannoksen voi koota useammasta kymmenen minuutin tai vartin setistä.

Tupakointi on syytä lopettaa ja alkoholinkäyttö on hyvä rajoittaa. Ylipaino ja alipaino voivat pahentaa vajaatoimintaa.

Suola kerää elimistöön nestettä ja näin ollen pahentaa turvotusta.

Saunasta ja seksistä saa nauttia. Sydänpotilaille suositellaan kuitenkin mie-toja löylyjä, toiset kokevat lämmön helpottavan oireita, sillä lämpö laajentaa verisuonia. Jos vajaatoiminnan takana on epävakaa sepelvaltimotauti, on hyvä tiedostaa, että seksin fyysinen rasitus voi laukaista infarktin.

sekä vähentyneen lääkkeiden jakaantumistilavuuden vuoksi.

TAHDISTINHOITO ON SUHTEELLISEN HARVINAISTA

– Vajaatoimintatahdistin voidaan laittaa, kun lääkehoito on optimoitu, sydämen pumppausvoiman alentuminen on todettu ultraäänitutkimuksessa ja tietyt löydökset, kuten vasen haarakatkos, näkyvät sydänfilmissä, Hekkala kertoo.

Tahdistimille ei ole ehdotonta ikäraja, mutta ennen ope-raatiota mietitään aina kokonaisuutta, kuten muita sairauksia ja lähiajan ennustetta.

– Sydänsiirtoja ei käytännössä tehdä yli 65-vuotiaille monisairaille vajaatoimintapotilaille.

SAATTOHOITOA KEHITETTÄVÄ

Sydän- ja verisuonisairauksia sairastavat ovat merkittävä saattohoitoa tarvitseva potilasryhmä.

– Vajaatoiminta tai rytmihäiriöt voivat aiheuttaa äkkikuoleman, tai sydämen toiminta voi hiipua pikkuhiljaa. Loppuvaiheessa tulee monielinvajaatoimintaa

ja keuhkoihin kerääntyä nestettä. Tällöin on erittäin tärkeää, että ihminen saa riittävästi kipulääkitystä, esimerkiksi morfinia. Nestekertymää ja tukehtumisen tunnetta on aina helpotettava.

HOITO VAATII HYVÄÄ YHTEISPeliä

Monisairaahan potilaan hoitovastuu sopii stabiilissa tilanteessa perusterveydenhuollon vastuulle.

Omahoidon sujuminen edellyttää sitä, että potilas saa riittävästi tietoa sairaudestaan, sydänterveellisistä elämäntavoista ja tilanteensa seuraamisesta. Omaseurantaan kuuluvat painon, syke-taajuuden ja oireiden seuraaminen sekä verenpaineen mittaaminen. Tutkitusti palveluhoajaustyypinen hoito- ja seuranta järjestelmä, kuten puhelinsoitot tai telemonitorointi vähentää sydämen vajaatoimintapotilaiden kuolleisuutta ja sairaalajaksoja.

– Sydämen vajaatoiminnan kanssa pystyy elämään hyvää elämää, kunhan siihen saa hyvää hoitoa ja ottaa itsensä vastuuta, Anna-Mari Hekkala korostaa. ■

LÄHTEET: SYDÄNLIITON MATERIAALIT, SYDÄN.FI, SYDÄMEN VAJAATOIMINTA, KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS

SYDÄMEN VAJAATOIMINTAA SAIRASTAVAT JÄÄVÄT USEIN ILMAN KOKONAISVALTAISTA TUKEA, SUOMEN LÄÄKÄRILEHTI 2023; 78 : E34917

HENGENAHDISTUS, JALKOJEN TURVOTUS JA PITKITTYNUT YSKÄ OVAT YLEISIÄ OIREITA.



Suomen edullisin*
henkivakuutus
SuPerin jäsenelle

5,92 €/kk

Hintaesimerkki vuonna 2023:
30-vuotias SuPerin jäsen,
korvaussumma
100 000 €.

Lähden polkemaan töistä kotiin

16:12 ✓✓

Hyvä! Nähdään kohta ❤️

16:15 ✓✓

Sitä soitin, että voitko käydä kaupassa.

16:35 ✓

Muru mikset vastaa?? Missä oot?

17:44 ✓

Elämä voi pysähtyä yhtäkkiä, mutta arki jatkuu

Läheistesi muuttunutta arkea helpottaa henkivakuutus.

Turvassa-henkivakuutus on erityisesti ammattiliiton
jäsenelle edullinen henkivakuutus.
Hankit sen helposti osoitteessa:

turva.fi/henkivakuutus



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110
Turvassa-henkivakuutuksen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö
*Henkivakuutusten hintavertailu verkossa 2021, Innolink





Palvelukeskus Marjapaikan käytävällä on hoitajien rakentama bussipysäkki. Annikki Tapojärvi, 90, tapaa istua pysäkin penkillä odottamassa bussia kotikyläänsä, Tapojärvelle. "Se (Tapijärvi) on ihan lähellä Muoniota ja Kolaria", hän kertoo.

MUONION MARJAPAikka ON ASUKKAIDENSA NÄKÖINEN KOTI

TEKSTI JA KUVAT MARIA PALDANIUS

Turvallisuus, tuttuus, kotoisuus, puhtaus ja elämisen vapaus. Muun muassa näillä eväin Muonion Palvelukeskus Marjapaikka sai tehostetun palveluasumisen parhaat asiakasarviot THL:n kyselyssä.

Hoito on napakymppi!
Nämä sanat kuuluvat toistuvasti erään rouvan suusta. Rouva asuu Muoniossa, Palvelukeskus Marjapaikassa, joka sai ympärivuorokautisen palveluasumisen parhaat asiakasarviot THL:n kyselyssä vuonna 2022. Kyselyllä kartoitettiin kotihoidon ja palveluasumisen asiakastytyväisyyttä yli 2 800 vanhuspalveluyksiköltä. Kyselyyn vastasi 42 000 asiakasta.

– Tieto sijoituksesta tuli yllätyksenä. Emme edes tienneet, että kysely oli tehty, kertaa Marjapaikan pitkäaikainen työntekijä sekä SuPerin Muonion osaston hallituksen jäsen ja taloudenhoitaja **Airi Seppälä**.

Taukokuoneen pöydälle on katettu pasteijoita ja viinereitä. Sisustustaulu kannustaa positiiviseen ajatteluun. Seinällä on 15:n asukkaan syntymäpäivälistä, viikko-ohjelma sekä THL:n lähettämä onnittelukortti. Seppälä kaataa kahvia samalla, kun pöydässä aletaan puidasijoituksen syitä. Kuulostaa siltä, ettei ykkössi ole ihme.

– Muonio on pieni paikkakunta, jossa ihmiset ja suvut tulevat tutuiksi pitkältä ajalta. Täällä oli asukkaana esimerkiksi lapsuuden hoitotätini. Nyt oli minun vuoroni hoitaa häntä, havainnoi 15 vuotta Marjapaikassa työskennellyt lähihoitaja ja SuPerin paikallisosaston hallituksen jäsen **Miia Mäkitalo**.

– Kun tunnemme asukkaat, pystymme palvelemaan heitä yksilöllisesti. Ais-

timme myös helposti, jos jokin on huonosti ja osaamme reagoida nopeasti, lisää seitsemän vuotta talossa ollut lähihoitaja **Katri Stoor**.

KOTOISAA JA TURVALLISTA

Ihmisläheisestä palvelusta kertoo se, että työntekijät tuntevat asukkaiden henkilöhistorian niin pitkälle kuin mahdollista. Tällä hetkellä taloa asuttaa esimerkiksi entinen pankinjohtaja ja pankkivirkailija, rajavartija sekä useita keittiötyöntekijöitä ja kotirouvia. Kaikkien tarpeet, toiveet ja tottumukset ovat yhtä tärkeitä.

– Pyrimme siihen, että asukkaat tunsisivat olonsa kotoisaksi ja turvalliseksi. Haluamme, että heillä on kaikki hy-

vin. Se on mahdollista silloin, kun hoitajat ovat ammattilaisia. Vaikka sijaisia on vaikea saada ja välillä on pitänyt olla vaaamiehityksellä ja ilman sairaanhoitajia, olemme aina pärjänneet hyvin, Seppälä sanoo.

Vuonna 1984 valmistuneen talon käyttävät ovat leveät ja valoisat. Puurakenteet tuovat kodikkuutta. Täällä on paljon tilaa liikkuu, mikä on muistisairaille tärkeää. Seiniä kiertävät maalaukset, ryijyt ja valokuvat. Käytävän toisessa päässä hämmöttää ruokasali uudistettuine keittiöineen – ja toisessa päässä asukkaiden pyynnöstä lämpiävä sauna. Ikkunan takana terassi odottaa jo kesää: grillijuhlia, elävää musiikkia ja yhdessä olemista.

– Tämä on asukkaiden koti. He saavat elää vapaasti, emmekä me halua rajoittaa ketään. Oleskelutilakin on aina auki ja siellä saa kuunnella musiikkia tai katsoa televisiota mielensä mukaan, Seppälä mainitsee.

ARKEA SESONGIN MUKAAN

Keskikäytävällä silmiin pistää poikkeuksellinen sisustuselementti: hoitajien yhdessä rakentama bussipysäkki. Kylttiin on kirjattu asukkaiden kotikylien nimiä: Kajanki, Ylimuonio, Puthaanranta, Pirkantie, Lahenranta, Ratsutie, Kangosjärvi ja Tapojärvi. Viimeisin on 90-vuotiaan **Annikki Tapojärven** kotikylä.

– Tämä on hyvä paikka ihmisen olla, jo vuosia talossa asunut Tapojärvi toteaa ja istuu pysäkin penkille. ►

Palvelukeskus Marjapaikka

Tehostetun palveluasumisen palvelukeskus Muoniossa.

Asukaspaikkoja yhteensä 15.

Asukkaissa eri diagnoosin saaneita, mm. paljon muistisairaita.

Asukkaat ovat lappilaisia, tällä hetkellä kaukaisin asukas Kilpisjärveltä.

Sai ympärivuorokautisen palveluasumisen parhaat asiakasarviot THL:n kyselyssä vuonna 2022.



Marjapaikan lähihoitajat Airi Seppälä, Katri Stoor ja Miia Mäkitalo ovat paitsi kollegoita, myös ystäviä.

Pysäkin takana kohoo komea talvimaaisema, joka on erään maalaustaitoisen hoitajan käsialaa. Kun talvi väistyy, maalaus vaihdetaan kesäisempään. Myös verhot ja koristeet vaihtuvat sesonkien mukaan. Puitteisiin panostaminen kertoo yhtä paljon asiakaslähtöisyydestä kuin henkilökunnan motivaatiosta ja yhteishengestä.

– Yritämme koko ajan kehittää tätä paikkaa. Meille on tärkeää, että suunnitelmat ja päätökset tehdään yhdessä. Tämä on hyvä työpaikka ja työkaverit ovat olleet kivoja kautta aikain, Mäkitalo summaa.

Positiivinen asenne ja tiimihenki kumpuavat vapaa-ajalta asti.

– Olemme työkavereita ja ystäviä. Teemme yhdessä esimerkiksi vaelluksia. Kun Airilla oli jalka paketissa työtapa-turman takia, pukkasimme hänet pyörätuolissa ulkoilemaan, Stoor ja Mäkitalo nauravat.

KYLLÄ KIITOS LAULAJILLE

Kesken haastattelun Stoorin puhelin pärähtää soimaan. Muonion päiväkodista kysytään, passaisiko lasten tulla ystävän-päivänä esiintymään. Vastaus tulee kuin yhdestä suusta: passaa! Ulkopuolisia toimijoita käy Marjapaikassa säännöllisesti: maanantaisin on tuolijumppaa ja joka toinen viikko pastori pitää hartauden. Hanuristi käy silloin tällöin esiintymässä ja torstaisin on vaihtuvaa toimintaa, kuten laulamista ja askartelua.

– Meillä ovat käyneet myös Muonion mieslaulajat sekä tangokuningatar **Heidi Pakarinen**, Seppälä kertoo.

Myös SuPerin paikallisosasto on järjestänyt toimintaa alueen palvelukusten ja kotipalvelujen asukkailla sekä Muoniossa että Enontekiöllä. Kahdesti järjestetystä kesä tapahtumasta toivotaan jatkuvaa perinnettä.

– Tapahtumassa on ollut makkaran- ja vohvelinpaistoa, haitarisoittoa ja yhteislaulua, Mäkitalo havainnoi.

Vointinsa mukaan myös asukkaat ovat osallistuneet tapahtumien järjestämiseen. 86-vuotias **Lauri Korkeamaa** tapasi tarttua haitariin ja kannustaa kanssa-asujia yhteislauluun. Huoneen sisustus ja valokuvat kertovat omaa tarinaansa miehen taustasta: puutöiden tekeminen on ollut verissä lapsesta asti.

– Tuossa kuvassa on itse tekemäni huonekaluja, ja tuossa vene. Täällä Marjapaikassakin olen tehnyt paljon puutöitä. Hyvin olen viihtynyt: täällä on hyvä hoito, ruoka ja puhtaus, 16 vuotta talossa asunut herra kehuu.

– Minäkin ostin Laurilta yhden linnunpöntön, Seppälä hoksaa.

PIENIÄ SUURIA VISIOITA

Tuolit narisevat, kun asukkaat asettuvat pöydän ääreen päiväkahveille. Samalla käytävällä tullaan pian näkemään vanhojen tanssit, kun lukiolaiset tulevat esiintymään. Vierailuajkoja ei ole, ja käymään saa tulla milloin tahansa.

– Tarpeen mukaan pyrimme järjestämään myös yöpaikan. Kerran erään liki 100-vuotiaan mummon sisko tuli käymään ja vietti useamman yön patjalla siskonsa huoneen lattialla, Seppälä naurahtaa.

Tällä hetkellä hyvinvoinnin yllä häilyy hyvinvointialue-niminen kysymysmerkki.

– Saa nähdä, mitä se tuo mukanaan. Kaikki on vasta aluillaan, Seppälä kuittaa.

Parhaimmillaan hyvinvointialue mahdollistaisi vanhan talon remontin saattelemisen loppuun. Kattoremontti on jo tehty, ja osa huoneista sekä keittiö ja terassi uusittu. Uudistuksia on luonnosteltu arkkitehdin avulla.

– Siinä on suuren maailman visioita: katuja, puita ja taidetta käytäville. Olisihan se upeaa, Seppälä visioi.

Kaikki toimet tähtäävät siihen, että asukkailla olisi hyvä olla. THL:n kyselyn valossa näyttää siltä, että palvelukeskus Marjapaikassa tavoite on toteutunut paremmin kuin hyvin – siis paremmin kuin missään toisessa tehostetun palveluasumisen yksikössä koko maassa. ”Napakymppirouva” sen parhaiten kiteytti:

– Kukaan ei tiedä, miten teitä hoideaan sitten, kun olette vanhoja – mutta minun hoitoni on ollut napakymppi. Näin hän on usein sanonut. Ehkä se kertoo siitä, miksi sijoituimme niin hyvin, Seppälä aprikoi. ■

**”TÄÄLLÄ ON NIIN
HYVÄ HOITO JA
TÄÄLLÄ ON NIIN
HYVÄ OLLA.”**



Lauri Korkeamaa, 86, on kotoisin Muonion ja Enontekiön rajalta, Kätkäsuvannosta. Hän on tehnyt uransa puuseppänä ja soittanut haitaria koko ikänsä. Hän on asunut Marjapaikassa 16 vuotta. – Olen tehnyt veneitä, huonekaluja ja kaikenlaisia puutöitä, Korkeamaa kertoo.



Airi Seppälälle, Katri Stoorille ja Miia Mäkitalolle SuPerin jäsenyys on ollut päivänselvää. "Liitto ajaa lähihoitajien asiaa. Oma paikallisosastokin on tärkeä asia. Sen kautta voimme vaikuttaa oman alueen asioihin."



"Täällä on niin hyvä hoito ja täällä on niin hyvä olla. On ystävällistä palvelua", sanoo Annikki Tapojärvi. Huoneen ikkunasta avautuu ilahduttava näkymä naapurin päiväkodin pihaan.

Palvelutalon asukkaat kaipaavat...

1) Kohtaamisia ja vuorovaikutusta

"On tärkeää, että ihmisiä katsotaan silmiin ja heitä kuunnellaan. Kysymyksiin täytyy vastata aina – silloinkin, kun sama kysymys olisi esitetty tuhanteen kertaan. Läsnaolo ja kohtaaminen on tässä työssä tärkeintä."

2) Kiireetöntä arkea omaan tahtiin

"Kaikkien täytyisi saada herätä ja mennä nukkumaan omaan tahtiin. Meillä aamiainen, lounas ja illallinen viedään tarvittaessa huoneeseen, jos asukas ei jaksata tulla yhteiseen ruokasaliin. Joku saattaa myös haluta katsoa televisiota pitkälle yöhön. Ihmisten täytyy saada elää vapaasti ilman, että heitä rajoitetaan."

3) Henkilökuntaa, joka puhalttaa yhteen hiileen

"On tärkeää kuunnella sekä työkavereita että asukkaita. Kaikki voivat paremmin silloin, kun kaikkien ideat, tunteet ja ajatukset otetaan huomioon. Meillä kaikki suunnitelmat ja päätökset tehdään yhdessä."

4) Tuttuutta ja turvallisuutta

"Pienellä paikkakunnalla asukkaat ja henkilökunta ovat usein tuttuja pitkältäkin ajalta. Vakituinen ja pitkäaikainen henkilökunta lisää myös asukkaiden turvallisuuden tunnetta. Meillä on Marjapaikassa rauhalliset yöt, mikä kertoo varmaankin siitä, että ihmisillä on täällä turvallinen olo."

Tuttuus syntyy myös siitä, että henkilökunta haluaa aidosti tuntea asukkaiden henkilöhistorian ja tietää, millaista elämää he ovat eläneet. Yksilöllisessä hoidossa hyödynnämme sitä tietoa, mitä meillä on."

5) Huumoria, iloa ja naurua

"On tärkeää, että voimme nauraa ja viljellä huumoria sekä keskenämme että yhdessä asukkaiden kanssa."

Ikäihmisten kanssa keskustelua voidaan käydä ja huumoria löytää hyvin monenlaisista asioista. Kun ihminen on elänyt niin pitkään, ei sanojakaan tarvitse varoa samaan tapaan kuin vaikka lasten kanssa."

* Vastaajina Palvelukeskus Marjapaikan lähihoitajat **Katri Stoor**, **Miia Mäkitalo** ja **Airi Seppälä**

SUOMI HALTUUN SANA KERRALLAAN

TEKSTI MARJAANA TUNTURI KUVAT LAURA VESA

Vuosi sitten Elena Havryliukilla ja Heidi Tannerilla ei ollut ainoatakaan yhteistä sanaa. Nykyään he ovat ystäviä ja työkavereita hoivakoti Wäinämöisessä.





Venäjä hyökkäsi Ukrainaan varhain aamulla 24. helmikuuta 2022. Kolmen viikon kuluttua ukrainalainen teho-osaston sairaanhoitaja **Elena Havryliuk**

saapui Suomeen miehensä ja neljän lapsensa kanssa. Pari kuukautta myöhemmin hän aloitti hoiva-avustajana Valkeakosken kaupungilla hoivakoti Wäinämöisessä. Työpaikan järjesti lähihoitaja **Heidi Tanner**.

– Olen niin kiitollinen Heidille. Hän hankki minulle työpaikan ja otti tehtäväkseen opettaa minulle sekä kielen että sen, kuinka täällä tehdään työtä, Elena kertoo puhelimen kääntäjän avulla.

Naiset tapasivat Ukrainan avustuseräyksen toiminnassa huhtikuussa 2022. Kun Heidi sai tietää, että Elena on ammatiltaan sairaanhoitaja, hän ehdotti esihenkilölleen, että Elena palkattaisiin työhön Wäinämöiseen.

– Minun piti kysyä asiasta työkaveriltani. Esimieheni sanoi, että jos Elenan mukana olo olisi kaikille ok, hänet palkattaisiin. Näin kävi ja Elena aloitti työt toukokuussa, Heidi kertoo.

TOINEN TEKEE, TOINEN PUHUU

Alkuun Heidi ja Elena olivat samassa työvuorossa ja tekivät kaiken yhdessä. Työskentely oli hidasta, jotta Elena oppisi. Työtehtävien lisäksi piti oppia kieli. Koska yhteistä kieltä ei ollut, naiset puhuivat puhelimen kääntäjän avulla.

Alkuvaiheen jälkeen naiset jatkoivat työskentelyään niin, että Elena teki ja Heidi puhui. Näin Elena oppi sanoja.

– Nosta jalka, nosta käsi, ylös, alas, Heidi ja Elena muistelevat nauraen.

Kun Elena oli oppinut perustyöt, naiset alkoivat tehdä työtä viereisissä huoneissa, huutoetäisyydellä.

Sitten tuli heinäkuu ja Heidi jäi kesälomalle. Elena alkoi hoitaa asiakkaita yksin ja kaikki sujui hyvin. Koska joku työkavereista oli aina nimetty Elenan tueksi, kaikkien oli tässä vaiheessa rohkaistuttava käyttämään puhelimen kääntäjää.

TEHOLTA VANHUSTYÖHÖN

Elena Havryliuk työskenteli Ukrainassa sairaanhoitajana teho-osastolla. Työvuoro kesti 24 tuntia, sen jälkeen oli kolme päivää vapaata. Työtahti oli raskas, ja Elenan mukaan Suomessa jää perheelle enemmän aikaa. ►

Vanhustyössä tarvitaan yhteistä kieltä ja kommunikointia. Nadja ymmärtää Elenan puhumaa ukrainaa, koska hänen kotikielensä oli lapsuudessa venäjä.



"OLEN PÄÄTTÄNYT, ETTÄ MINUN TÄYTYY ELÄÄ ELÄMÄÄNI SUOMESSA JA NAUTTIA, JOS SE ON MAHDOLLISTA."

Vaikka entinen työ Ukrainassa oli hyvin toisenlaista, Elena kokee pärjäävänsä vanhustyössä hyvin. Heidi on huomannut, että Elenalla on paljon näkemyksiä siitä, miten asioita voisi tehdä vanhustyössä toisin. Kun tulee ulkopuolelta, on helppo huomata työtapojen pulmakohtia.

Vanhusten hoitaminen on tosin monelle ukrainalaisille tuttua, koska omat vanhemmat ja isovanhemmat hoidetaan itse, jos se vain suinkin on mahdollista.

– Ukrainassa vanhainkoteja on vähän ja niissä on vain vanhuksia, joilla ei ole läheisiä. Hoidimme siskoni kanssa isosoaitiämme, kun tämä makasi sairaana vuoden. Siskonikin on sairaanhoitaja ja hän hoitaa nyt huonossa kunnossa olevaa isääni, Elena kertoo.

Wäinämöisen asukkaista yksi osaa puhua kääntäjään ja lukea siitä Elenan puhumat asiat. Kaksi asiakasta ymmärtää

venäjää, ja myös Elenan ukrainaa, mutta vain toinen heistä vastaa venäjäksi.

Kun osastolla kuuluu iloinen huudahdus "Heidi, apua!" on todennä-

köisimmin kyse siitä, että Elenan ja asiakkaan kommunikointi tarvitsee vielä tuekseen Heidiä.

AJATUKSET TYÖHÖN JA ARKEEN

Elenan ajatukset olivat Ukrainassa ja sodassa, kun hän aloitti vuosi sitten hoiva-avustajana Wäinämöisessä. Työ antoi mahdollisuuden keskittyä muihin asioihin.



Puhelimen kääntäjä tunnistaa puheen ja kääntää sen tekstiksi toiselle kielelle. Heidi ja Elena voivat puhua sen avulla mistä vain.



Elena kertoo, että työkaverit ovat olleet myötätuntoisia ja ystävällisiä. Hän kokee voivansa pyytää apua milloin tahansa.

Heidin terveiset kielitaidottoman työkaverille

- Ole rohkea ja avoin.
- Pyydä uusi työkaveri mukaan kaikkeen tekemiseen ja palaveriin.
- Varmista, että viesti menee todella oikein perille.
- Käytä apuna puhelimen kääntäjää ja kuvakortteja.
- Kirjoita työkaverille vihkoon lauseita kuten "odota hetki", "nousta ylös", "saanko auttaa".
- Muistele omia ensimmäisiä työpäiviäsi uudessa työpaikassa. Kaikilla menee aikaa oppia talon tavoiille. Kielitaidoton tarvitsee erityisannoksen tukea ja huomiota.
- Ottaisin koska vain saman haasteen uudelleen vastaan, joten rohkeiden muitakin.

– Silloin laskimme päiviä toivoen, että sota loppuisi. Ainoa unelmani on, että sota loppuisi. Olen kuitenkin päättänyt, että minun täytyy elää elämäni täällä ja nauttia elämästä, jos se on mahdollista.

Vapaa-aika täyttyy kielen opiskelun lisäksi hiihdosta, kalastuksesta, saunomisesta ja uimisesta perheen kanssa. Työkavereiden menoista Elena pysyy Heidín mukaan perillä WhatsApp-ryhmän avulla: kuka on tanssimassa, kuka retkellä, kenellä on koira ja kenellä mies kipeänä.

– Joo, ja kuka on juhlimassa.

Elena nauraa.

– Olen niin kiitollinen Heidille ja Ukrainakeräyksen Riinalle, jotka ovat auttaneet minua myös arjen asioissa. Ja osaston henkilökunnalle. He ovat tukenet minua koko ajan.

– Ja minä olen kiitollinen, että Elena on täällä. Alkuun oli vähän ihmettelyä, mutta nykyään Elena on kaikkien mielestä ihana, sanoo Heidi.

– Yksi asiakas kohteli minua ensin erittäin epäilevästi, mutta sitten löysimme ymmärrystä toisiamme kohtaan. Nyt koen, että hän ymmärtää, että pidän hänestä huolta. Meillä sujuu hyvin. Toivon, että saan jatkaa Suomessa vanhustenhoitajana, kertoo Elena.

– Rohkeiden kaikkia ottamaan ukrainalaisia töihin. Se on avartavaa ja tuo paljon iloa. Kaikki vaiva, mitä on, tulee tuplana takaisin, Heidi kertoo.

"KAIKKI ON HYVIN"

Helmikuussa 2023 Elenan työpäivä käynnistyy kertaamalla tulevan päivän tehtäviä kääntäjän avulla. Sen jälkeen hän tekee töitä kuten muutkin, ja pysyy jo kirjaamaan koneelle vatsan toiminnan ja suihkussa käynnin. Jos jokin kysyttävää tulee, hän kysyy.

Vaikka Elena opiskelee suomea myös kielikurssilla, Heidín opetus on ollut hänelle korvaamatonta.

– Heidi aloitti muistikirjan, johon hän kirjoitti ylös ainakin kaksi uutta sanaa tai pientä lausetta päivittäin. Sitä hän otti niistä kopiot, jotka ripustin kotona seinälle, Elena kertoo.

– Afasia-kortteja käytimme myös. Olet ollut koko ajan mukana kahvilla, raporteilla ja aamupalaverissa, jotta kuulet suomea. Tärvittaessa käännän, lisää Heidi.

Tällä hetkellä Elena ymmärtää paljon, ja sanavarasto kasvaa nopeasti, mutta kielioppi tuntuu vaikealta ja siksi puhuminen on vielä hankalaa.

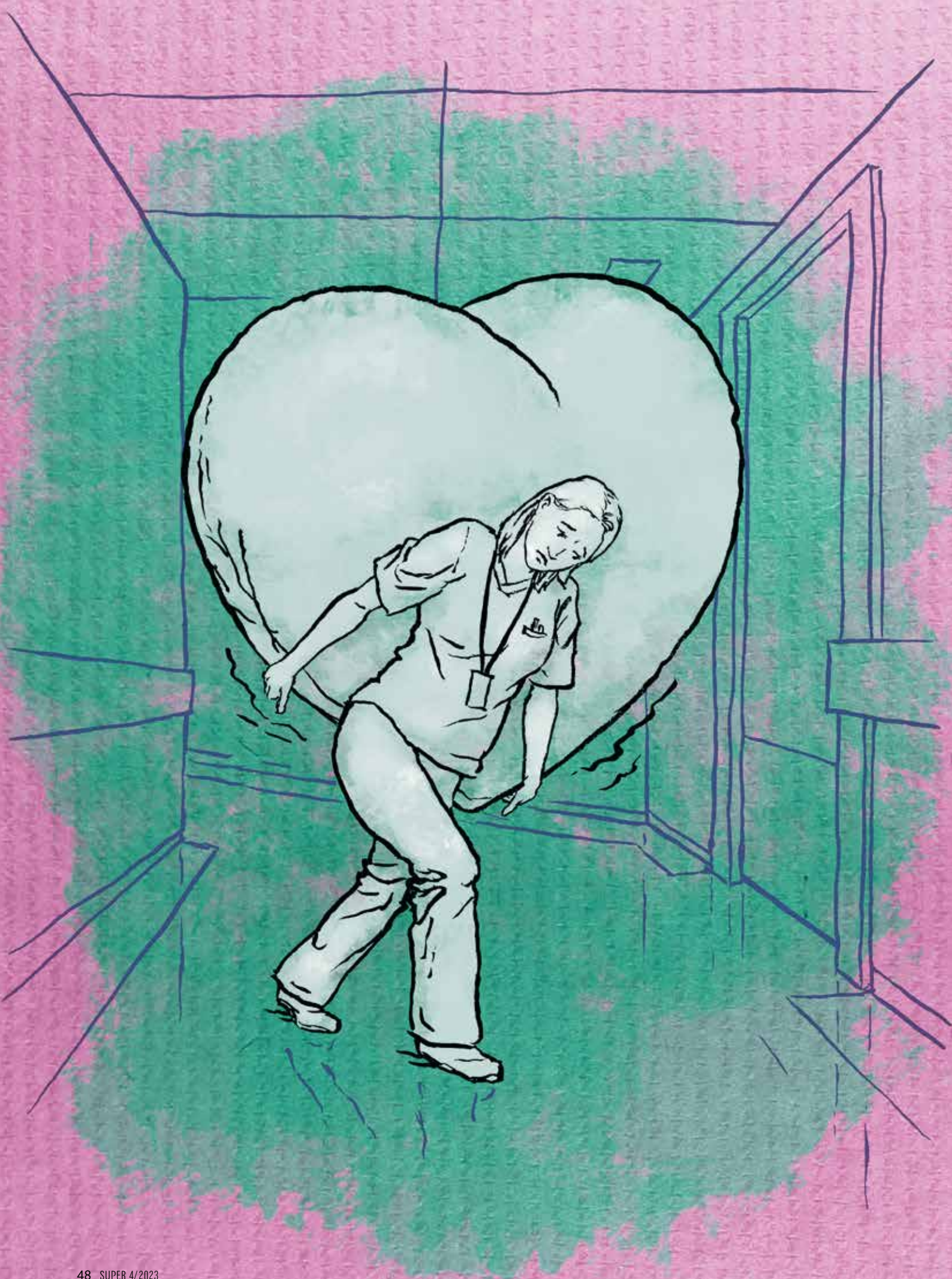
Elenan terveiset työnantajille

- On ollut mielenkiintoista nähdä, millaista vanhustenhoito Suomessa on.
- Ukrainassa sukulaiset hoitavat vanhukset ja vain harva vanhus on hoitokodissa.
- Uskaltakaa palkata ukrainalaisia hoitajia! Olemme ahkeria ja vastuuntuntoisia ihmisiä.
- Ukrainassa sairaanhoitajan koulutus on korkeatasoinen ja monipuolinen ja siihen kuuluu paljon työharjoittelua.
- Työkavereiden tuella me ukrainalaiset opimme nopeasti työn ja kielen.

– Ensimmäinen kokonainen lauseesi oli "kaikki on hyvin", erään asiakkaan lausahdus, Heidi muistelee hymyillen. Elenaakin hymyilyttää.

– Kyllä, kaikki on hyvin. ■

Elenan haastattelu on tehty puhelimen kääntäjän avulla ja Heidín tukemana.



KUN MYÖTÄTUNTO EHTYY

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Myötätuntouupumus kehittyy huomaamatta ja vähitellen. Usein hoitaja huomaa vain sen, että lähisuhteet alkavat kuormittaa.

Mitä tapahtuu, kun hoitajalta loppuu myötätunto? Silloin jäljelle jää tyhjiin imetty, monin tavoin kurjistunut mieli, toteaa psykoterapeutti, työnohjaaja

Leena Nissinen.

– Myötätuntouupumuksen kokeneen voi olla vaikeaa saada hyvää oloa niistäkään asioista, joista hän ennen on nauttinut.

Nissinen toteaa, että juuri sote-puolen työtehtävät ovat hyvin kuormittavia.

– Ne kuormittavat nimenomaan emotionaalisesti.

Vaativat kohtaamiset voivat kysyä hoitajalta paljon tunnepuolen voimavaroja. Kun Nissisen vastaanotolle saapuu myötätuntouupumuksesta kärsivä hoitaja, kuormitustilanne on usein jatkunut jo pitkään.

– Silloin oireet ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. Mielessä ja kehossa vallitsee syvä väsymyksen tila.

USEIN HOITAJA UNOHTAA ITSENSÄ

Leena Nissinen kiinnostui myötätunnon ja uupumuksen välisestä suhteesta parikymmentä vuotta sitten. Koulutautuessaan työnohjaajaksi ja psykoterapeutiksi, hän oli tekemisissä monen-

laisten haastavien ihmiskohtaloiden ja yhteiskunnan ulkopuolelle jääneiden ihmisten kanssa.

– Aloin pohtia, mitä emotionaalisesti haastava työ tekee auttajalle, mitä tulee ymmärtää ja miten pitää toimia, jos tunnetty kuormittaa liikaa.

Nissinen löysi hoitotyöhön liittyvän myötätuntouupumuksen käsitteen ja huomasi, ettei aiheesta ollut puhuttu Suomessa lainkaan myötätuntouupumuksen kehittymisprosessin näkökulmasta.

– Suomessa sote-puolen asiakastyössä keskitytään hyvin vahvasti asiakkaan näkökulmaan. Hoitajat usein unohtavat itsensä ja omat tunteensa vuorovaikutustilanteessa. Silloin voi olla vaikeaa saada kiinni siitä, miten asiakastyön sisältö vaikuttaa omaan jaksamiseen.

RASKAANSARJAN TUNNEAMMATTILAISET

Hoitajia ei pitäisi syyllistää tunnettyön tekemisestä ja siihen liittyvästä reagoimisesta, Nissinen toteaa. Moni hoitaja on tunnettyön raskaansarjan ammattilai-

nen, jota tunteet kiinnostavat ja joskus jopa koukuttavat.

– Kun tunteet ovat osa hoitotyötä, juuri ne voivat tehdä työelämästä hyvin haastavalla tavalla antoisaa. Tunnetty lisää elämänymmärrystä ja tekee viisaaksi. Hyviä asioita osaa arvostaa eri tavalla, kun tuntee myös elämän pimeät puolet. Myös oma paikka maailmassa muuttuu selkeämmäksi ja sitä seisoa ikään kuin vahvemalla jalustalla.

Voimakkaat tunnekokemukset voivat tuoda elämään realismia, näkökulmaa ja voimaa.

Kuormittumisen riski on kuitenkin koko ajan läsnä. Jos hoitaja joutuu ottamaan vastaan liian paljon tunteita yhtäaikaaisesti, eikä kykene säätelemään niiden vaikutusta itsen tarpeeksi, uupumuskierre saattaa alkaa.

HOITAJA EI PITÄISI SYYLLISTÄÄ TUNNETTYÖN TEKEMISESTÄ.

MIKÄ UUVUTTAA?

Kuormittavampia hoitotyössä ovat tilanteet, jotka koskettavat hyvin syvästi. Sellaisia ovat yleensä kohtalot, joihin hoitaja voi voimakkaasti samastua. Jos on itse kokenut samanlaisen tilanteen, ►



sen kohtaaminen voi herättää vaikeita tunnemuistoja.

– Yleistäen voi sanoa, että vaikeimpia lähes kaikille ihmisille ovat tilanteet, joihin tulee mukaan jollakin tavalla lapsen kokemus.

Lapsi voi joko itse olla sairaana tai sitten katsomassa perheenjäsentään. Sekin voi olla vaikeaa, jos potilas jakaa omia lapsuusmuistojaan hoitajalle.

KUN KUORMA KASVAA LIIAN SUUREKSI

Kuormituksen ensioireet jäävät usein myötätuntuupuneelta itseltään huomaamatta.

– Kyseessä on syvä ja hidas, melkein huomaamaton muutos, jota voi olla vaikeaa tunnistaa itse. Usein ensimmäiset vaikeudet näkyvät yhteistyössä, uupuneen luottamus työkaveriinhin ja työyhteisöön vähenee hiljalleen. Ihmissuhteet alkavat tuntua haastavilta ja raskailta. Luottamus itseän vähenee.

Pitkittyneen myötätuntuupumuk- sen tyypillinen oire on eristäytyminen.

Omat läheisetkin ihmissuhteet alkavat tuntua hoitajasta kuormittavilta ja niin hänen ympärilleen saattaa jäädä vain muutama yksittäinen tärkeä ihminen.

– Yksinäisyys ei kuitenkaan säästä hoitajan voimia, vaan ruokkii uupumista entisestään, sillä ilman arkisia ihmissuhteita palautumista työstä ei tapahdu.

Eristäytynyt hoitaja menettää arkiset tsemppauksen ja rohkaisun mahdollisuudet elämästään.

TUNTEETON PÄRJÄÄMISEN KULTTUURI

Havahtuminen uupumukseen tapahtuu tyypillisesti silloin, kun oireet muuttuvat fyysisiksi. Unettomuus tai esimerkiksi stressiperäiset särkyoireet voivat saada hoitajan hakemaan apua fyysiseen jaksamiseen. Vastaanotolla

käy yleensä ilmi, että kyse on muustakin kuin vain fyysisestä uupumuksesta.

Myötätuntuupumusta ei olisi niin paljon, jos hoitajat saisivat puhua vahvoista, tunnepitoisista työkokemuksistaan avoimemmin ja ilman häpeää, Leena Nissinen arvelee.

– Hoitoalan työyhteisöissä ihaillaan liikaa tyyneyttä, ikään kuin reagoimattomuutta. Tun-

teita pidetään epäammattimaisina, eikä työn sisällöstä kumpuavina. Jos hoitajaa alkaa töissä itkeä, hän saattaa jäädä työyhteisönsä ulkopuolelle.

Tunteeton pärjäämisen kulttuuri ruokkii yksinäisyyttä. Nissisen mukaan hoitajat saattavat myös joutua kohtaamaan tilanteita, joissa he eivät saa tunteilleen mitään vastakaikua.

– Siinä jää aika yksin, jos kertoo työ- kaverille kokemistaan raskaista tunteis-

KUORMITUKSEN ENSIOIREET JÄÄVÄT USEIN MYÖTÄTUNTO-UUPUNEELTA HUOMAAMATTA.

ta ja tämä vastaa vain, että en ole koskaan kokenut tuollaisia tunteita.

KERRO, NÄYTÄ JA KUUNTELE

Nissisen mukaan olisi tärkeää, että hoitaja voisi näyttää tunteita edes työtöveilleen.

– Hoitotyö on niin täynnä tilanteita, joissa tunteet on pidettävä kurissa jo ihan hoitotoimenpiteen onnistumisen vuoksi, että hoitajien tulisi saada ker-

toa tunteistaan työtilanteiden ulkopuolella. Työyhteisössä on luotava pelisäännöt siihen, milloin ja miten tunnekuormaa voi purkaa niin, ettei kaikista taukotilanteista tule raskaita.

Nissisen mukaan joskus voi olla paikallaan näyttää myös potilaalle omat kyyneleet. Sen on kuitenkin tapahduttava niin, ettei tilanteen ammatillinen hallinta kärsi.

– Saattaa olla potilaalle jopa lohduttavaa huomata, että hoitajakin on tunteva ihminen.

Uupunut mieli kaipaa huomiota ja hoivaa

Lepää uupumus tai ylivireys pois, ota aikaa itsellesi, nuku, syö ja liiku ainakin kohtuullisen hyvin.

Toipumista ei kannata suorittaa. Älä yritä ratkaista kaikkea heti, ole kärsivällinen.

Haasta kielteisyyttäsi! Opettele tunnistamaan negatiivisia ajatusmallejasi ja kyseenalaistamaan niitä. Uusien ajattelutapojen oppiminen ei käy hetkessä, mutta vähitellen oman mielen voi opettaa uskomaan hyviin tuleviin päiviin.

NOPEUS HARVOIN AUTTAA

Myötätuntouupumuksen jälkeen voimia tulisi lähteä kerryttämään hiljaiseen ja rauhassa. Se on kuitenkin helpommin sanottu kuin tehty.

– Usein myötätuntouupumuksen aiheuttama olo tila tuntuu niin sietämättömän pahalta, että uupunut etsii oloonsa nopeita ratkaisuja.

Toipuminen voi Nissisen mukaan viedä vuosiakin, jos kuormitus on jatkunut hyvin pitkään. Tärkeintä on sietää vaikeita tunteita ja lisätä hyviä asioita elämään vähitellen.

– Omien ajatusmallien kyseenalaistaminen ja muuttaminen on silloin päivittäistä työtä. Aina ei tarvita terapiaa, vaan

Kysymyksiä myötätuntouupuneelle

Miten voin nyt?

Mikä on sisimmässäni hyvin ja mikä kaipaa muutosta?

Onko mieleni työn kuormittama?

Miten vien mieleni uuvuttavista asioista levollisempiin? Mitä tarvitsen siihen?

Mitä hyvää voin tehdä keholleni? Mitä hyvää mielelleni?

Kiitoksen aihetta on aina – miten kiitän itseäni?

arkiset hyvät asiat, ystävät, läheiset, perhe ja sukulaiset voivat myös auttaa toipumisessa. Tärkeintä on, että hoitajalla on elämässään ihminen, jolle hän voi pohdiskella ääneen ajatuksiaan ja jonka kanssa on turvallista olla avoimesti hämentynyt.

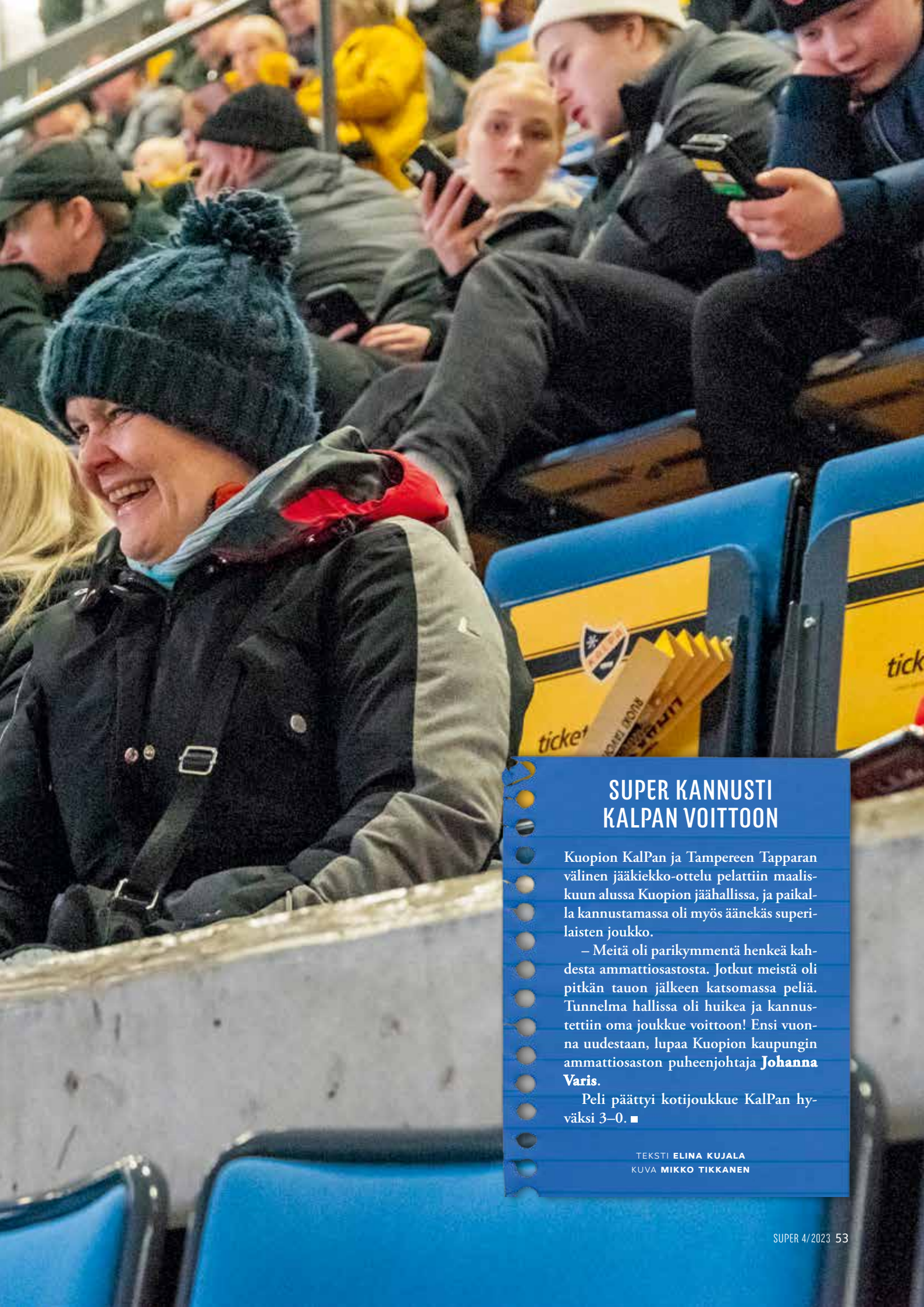
Nissinen toteaa, että hoitajan kannattaa puhua itselle ja palvella itseään kuin potilasta, kysyä, mitä tänään kuuluu ja mitä tarvitsen voidakseni kohtuullisen hyvin? ■



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.





SUPER KANNUSTI KALPAN VOITTOON

Kuopion KalPan ja Tampereen Tapparan välinen jääkiekko-ottelu pelattiin maaliskuun alussa Kuopion jäähallissa, ja paikalla kannustamassa oli myös äänekkäs superilaisten joukko.

– Meitä oli parikymmentä henkeä kahdesta ammattiosastosta. Jotkut meistä oli pitkän tauon jälkeen katsomassa peliä. Tunnelma hallissa oli huikea ja kannustettiin oma joukkue voittoon! Ensi vuonna uudestaan, lupaa Kuopion kaupungin ammattiosaston puheenjohtaja **Johanna Varis**.

Peli päättyi kotijoukkue KalPan hyväksi 3–0. ■

TEKSTI ELINA KUJALA
KUVA MIKKO TIKKANEN



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Saako työnantaja vain ilmoittaa, että on maksanut liikaa palkkaa, ja periä rahan takaisin seuraavan kuun palkasta?

Työnantajalla on oikeus periä liikaa maksettu palkka, vaikka virhe olisi työnantajan eikä työntekijä itse ole huomannut virhettä. Liikaa maksettu summa vähennetään yleensä seuraavassa palkanmaksussa. Jos summa on suuri, työntekijän kanssa tulisi sopia kohtuullisesta takaisinmaksuajasta.

Joskus virhe voi kertautua usean kuukauden ajan, jolloin pienikin heitto

palkassa voi kasvaa isoksi. Jotta näin ei tapahtuisi, palkkatosite kannattaa tarkistaa joka kerta palkanmaksun yhteydessä. Virheet on myös sitä helpompi korjata mitä nopeammin niihin puututaan.

Työnantaja voi myös lähettää erillisen laskun takaisin maksettavista palkoista. Jos lasku ja sen maksuaika tuntuu kohtuuttomalta, kannattaa ottaa yhteyttä

esihenkilöön ja koettaa neuvotella takaisinmaksusta. Jos asia ei etene neuvottelemalla, kannattaa kääntyä luottamusmiehen puoleen, joka tarvittaessa on yhteydessä ammattiliittoon.

JURISTIAVUSTAJA ELMERI ETELÄÄHO

*Takaisinmaksun
jälkeen palkasta
on jäätävä
käteen 2/3 tai
vähintään
992,50
euroa.*

Kuinka paljon työnantaja saa periä palkasta takaisin?

Palkan takaisinperinnässä noudatetaan samoja pelisääntöjä kuin ulosotossa. Työnantaja voi pääsääntöisesti periä palkasta yhden kolmasosan. Työntekijälle pitää kuitenkin aina jäädä vähintään ulosottolainsäädännön määrittelemä suojaosuus, joka tänä vuonna on pienimmillään 992,50 euroa. Suojaosuuden määrä on suurempi, jos työntekijällä on yksi tai useampi alaikäinen lapsi huollettavanaan.

JURISTIAVUSTAJA ELMERI ETELÄÄHO



Palkanmaksun virheet ovat yleistyneet

Pienistä virheistä voi ajan kuluessa kertyä iso summa takaisinmaksettavaa.

SuPerista on viime aikoina kysytty yhä useammin väärin maksettujen palkkojen takaisinperinnästä. Taustalla ovat palkanmaksun ongelmat, joita on ollut runsaasti Helsingissä mutta myös uusilla hyvinvointialueilla. Monilta palkka on jäänyt osittain tai kokonaan saamatta, mutta virheitä on tapahtunut myös toiseen suuntaan eli työntekijöille on maksettu liikaa palkkaa.

Suurimmillaan työntekijän tilille on SuPerin tiedossa olevissa tapauksissa tullut kerralla liikaa jopa tuhansia euroja.

– Tällaisen summan työntekijä huomaa nopeasti itsekin, toteaa SuPerin lakimiesavustaja **Elmeri Eteläaho**.

Virhe voi tapahtua myös esimerkiksi silloin, kun palkanmaksun perusteet muuttuvat vaikkapa pitkän sairasloman takia tai työsuhte muuttuu kokopäiväisestä osa-aikaiseksi, eikä muutosta ole huomattu palkanlaskennassa. Liikaa maksettu määrä voi olla pieni, mutta jos virhe toistuu useamman kuukauden ajan, se ehtii kasvaa isoksi.

Jos huomaa tai epäilee työnantajaa virheestä, asia kannattaa ottaa puheeksi mahdollisimman nopeasti, sillä liikaa maksettu palkka on aina maksettava takaisin. Työnantajan on lisäksi huolehdittava, että palkanmaksun virheet tulevat korjattua myös Verohallinnon tulorekisteriin. ■

NEUVOTTELE TAKAISINMAKSUSTA

- Jos liikaa maksettua palkkaa on paljon, voit itse ehdottaa työnantajalle, kuinka paljon voit maksaa sitä takaisin, esimerkiksi sata euroa kuukaudessa, kunnes summa on maksettu.
- Jos summa on suuri, muodostunut pitkän ajan kuluessa eikä sinulla ole ollut syytä epäillä virhettä palkanmaksussa, voit yrittää neuvotella summan kohtuullistamisesta. Työnantajat kuitenkin harvemmin suostuvat tähän.
- Voit pyytää oman luottamusmiehesi avuksi neuvotteluun.
- Jos sopimukseen ei päästä, työnantaja voi kuitata saataviaan palkastasi, kuitenkin niin, ettei toimeentulosi vaarannu.

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.



ILMOITUSVELVOLLISUUS ON KOKO VAKAN PARHAAKSI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Varhaiskasvatuksen ilmoitusvelvollisuuden merkitystä ei täysin ymmärretä, vaikka laki on ollut voimassa elokuusta 2021. Ylitarkastaja **Hanna-Leena Sippola** Valvirasta näkee ilmoitukset tärkeänä omavalvonnan keinona, jonka avulla varhaiskasvatuksesta tehdään entistä laadukkaampaa ja turvallisempaa.

Miksi ilmoitusvelvollisuus kirjattiin lakiin?

Muutoksen tavoitteena oli lisätä ennakkoivaa valvontaa, parantaa varhaiskasvatuksen laatua sekä turvata lainmukaisen varhaiskasvatuksen toteutuminen. Ilmoitusvelvollisuus vahvistaa varhaiskasvatuksen henkilöstön keinoja puuttua lapsen varhaiskasvatukseen kohdistuviin epäkohtiin tai niiden uhkiiin, jotta ne tulisivat tietoon nopeasti ja niihin voitaisiin puuttua ajoissa.

Minkälaisista asioista ilmoitus on tehtävä?

Ilmoitusvelvollisuus koskee kaikkia epäkohtia, jotka estävät tai uhkaavat estää lainmukaisen varhaiskasvatuksen toteutumista. Jotta epäkohdat huomataan ja niistä osataan ilmoittaa asianmukaisesti, täytyy tuntea varhaiskasvatuslaki. Usein mielletään, että epäkohdat liittyvät erityisesti henkilöstömitoituksen alittumiseen, mutta se on paljon muutakin, esimerkiksi jos lapselle tehty tuenpäättös ei toteudu.

Mitä ilmoitusvelvollisuus ei koske?

Ilmoitusvelvollisuus koskee varhaiskasvatuksen toteutumista ja vain lapsiin kohdistuvia epäkohtia. Esimerkiksi henkilöstön välisiä ristiriitoja se ei koske, ne ovat ensisijaisesti työsuojelukysymyksiä. Ilmoitusvelvollisuutta ei saa myöskään sekoittaa lastensuojeluilmoitukseen. Velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus on ennallaan. Kunnissa voi lisäksi olla erilaisia suosituksia ja käytäntöjä, miten varhaiskasvatuksessa tapahtuneista tapaturmista tai läheltä piti -tilanteista ilmoitetaan.

Keitä kaikkia varhaiskasvatuksen ilmoitusvelvollisuus koskee?

Velvollisuus koskee kasvatus-, opetus- ja hoitotehtävissä toimivaa henkilöstöä. Varhaiskasvatuksessa tämä tarkoittaa

varhaiskasvatuksen opettajia, sosionomeja, lastenhoitajia ja erityisopettajia sekä perhepäivähoitajia. Velvoite koskee sekä vakituisia että määräaikaisia työsuhteita, myös vuokratyötä tekeviä, niin julkisella kuin yksityisellä puolella. Se ei koske opiskelijoita eikä avustajia. Heillä on oikeus halutessaan tehdä ilmoitus, mutta sitä ei ole pakko tehdä kirjallisena ja se voidaan käsitellä eri tavoin kuin ilmoitusvelvollisten tekemät ilmoitukset.

Miten ilmoitus tehdään?

Ilmoitus tehdään aina kirjallisena ja omalla nimellä työnantajan ohjeiden mukaan päiväkodin toiminnasta vastaavalle henkilölle eli käytännössä omalle esihenkilölle tai päiväkodin johtajalle. Ilmoituksen vastaanottaja arvioi, millaisiin toimenpiteisiin on ryhdyttävä. Ilmoitus on tehtävä viipymättä, kun työntekijä havaitsee epäkohdan. Tarkempaa aikarajaa ei kuitenkaan ole määritelty laissa. Työnantajan on pidettävä huolta, että ilmoitusvelvollisuus on osa perehdytystä ja että henkilöstö tuntee ilmoituksen tekemisen käytännöt. Ohjeet ilmoitusvelvollisuuden tekemiseen on oltava kirjallisesti ja julkisesti nähtävillä.

ILMOITUS TEHDÄÄN ESIHENKILÖLLE KIRJALLISENA JA OMALLA NIMELLÄ.

Mitä tapahtuu, kun ilmoitus on tehty?

Ilmoitus menee aina tiedoksi myös varhaiskasvatuksen johtavalle viranhaltijalle. Ilmoituksen vastaanottajan on viivytyksettä käynnistettävä toimet epäkohdan poistamiseksi. Jos epäkohdasta tai sen uhkaa ei saada yksikön sisällä poistettua, varhaiskasvatuksen johtavan viranhaltijan on puuttuttava siihen. Jos tämäkään ei riitä, johtavan viranhaltijan on tehtävä ilmoitus aluehallintovirastoon tai Valviraan. Ilmoituksen tehneellä työntekijällä on oikeus saada kohtuullisen ajan kulussa tietää, mihin toimenpiteisiin ilmoitus on johtanut.

”Kohtuullista aikaa” ei ole määritelty tarkemmin, sillä tapaukset voivat olla hyvin erilaisia ja niiden selvittäminen voi viedä enemmän tai vähemmän aikaa. Jos vastaus ei ala kuulua, kannattaa kysyä sen perään.

Mitä tapahtuu, jos en tee ilmoitusta, vaikka huomaan epäkohdan?

Ilmoitusvelvollisuus on kirjattu varhaiskasvatuslakiin ja sen noudattamatta jättäminen tarkoittaa lain rikkomista. Ilmoittamatta jättämisestä ei kuitenkaan ole säädetty rangaistusta. Ilmoitusvelvollisuuteen tulisi mielestäni suhtautua koko päiväkodin laadun ja turvallisuuden kehittämisenä. Jos epäkohdista ei ilmoiteta, niihin ei välttämättä osata puuttua. Sinä ja työkaverisi tunnette parhaiten päiväkodin toiminnan ja olette parhaita asiantuntijoita tunnistamaan toiminnan mahdolliset epäkohdat tai niiden uhat.

Entä jos työnantajan käytös minua kohtaan muuttuu ilmoituksen tekemisen jälkeen?

Laissa on selvästi määritelty, että ilmoituksen tekijään ei saa kohdistua kielteisiä vastatoimia. Työnantajan tulisi nähdä ilmoitukset mahdollisuutena parantaa työpaikan toimintakulttuuria ja työn laatua. Vastakkainasettelua ei saisi syntyä. Jos sellaista kiellosta huolimatta tapahtuu, voit olla yhteydessä työsuojeluvaltuutettuusi tai luottamusmieheesi ja pyytää häneltä apua asian selvittämiseen.

Laki on ollut voimassa nyt noin puolitoista vuotta. Kuinka monta ilmoitusta Valviraan on tähän mennessä tullut?

Ei vielä yhtään. Lain jalkautuminen käytäntöön, menetelmien ja käytäntöjen vakiintuminen, vie toki aikansa, ja vasta aika näyttää, millaisia pitkäaikaisia tai pysyviä vaikutuksia sillä on. Se, että ilmoituksia ei ole tullut valvovalle viranomaiselle, voi kertoa siitä, että laki toimii ja epäkohdat on saatu selvitettyä paikan päällä, kuten pitääkin. ■

Työttömyyskassojen pitkät perinteet & ansiopäivärahan synty

TEKSTI MARIE MOD

Suomen ensimmäinen työttömyyskassa, Kirjaltajaliiton työttömyyskassa, aloitti toimintansa vuonna 1895. Tämän jälkeen oli tapana, että ammattiliitot perustivat omat työttömyyskassat jäsenilleen. Super työttömyyskassa on perustettu 1969, ja se toimi alkujaan nimellä Apuhoitajien työttömyyskassa.

Reilu parikymmentä vuotta ensimmäisen työttömyyskassan perustamiseen jälkeen, vuonna 1917 tuli voimaan työttömyyskassoja koskeva asetus, jossa määriteltiin ensimmäisen kerran ehdot työttömyysavustuksien saamiseen.

Ansiopäivärahan maksaminen alkoi kuitenkin vasta vuonna 1985. Silloin tuli voimaan laki, jona mukaan kassan maksama työttömyysetuus määräytyy työttömyyttä edeltävästä palkasta. Tämä paransi työttömyysetuuden määrää, koska aiemmin etuus oli ollut kaikille samansuuruinen riippumatta työttömyyttä edeltäneestä palkasta.

Ennen kassojen perustamista Suomessa oli pohdittu myös kaikille yhteistä työttömyysturvajärjestelmää. Todettiin kuitenkin, että kassat tuntevat juuri oman alansa jäsenistön ja pystyvät paremmin arvioimaan eri alojen työttömyysriskit.

APUHOITAJIEN TYÖTTÖMYYSKASSASTA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAKSI

Toiminnan käynnistyessä ei Super työttömyyskassan jäsenmäärä päättä huimannut, ensimmäisen toimintavuoden lopussa jäseniä oli 1 190. Nykyään Super työttömyyskassassa on noin 64 600 jäsentä.

Toisena toimintavuotena maksettiin päivärahaa seitsemälle henkilölle, kun taas jo vuonna 1977 päivärahaa maksettiin 215 henkilölle, jäsenmääräkin oli noussut 15 183 henkilöön. Kassan historiassa eniten etuuksia maksettiin vuonna 2016, jolloin maksatus ylitti 61 miljoonaa euroa. Vuoden 2022 maksatus oli yhteensä 31,3 miljoonaa euroa.

Vuonna 2010 Kassan nimi muuttui nykyiseen Super työttömyyskassaan ja samalla Kirkon alojen liiton jäsenet vakuutettiin Super työttömyyskassassa.

KASSOJEN LUKUMÄÄRÄ NOUSI HITAASTI

Alkujaan korkeakoulutetut eivät halunneet kuulua kassoihin, vaan niihin kuului lähinnä ammattityöläisiä. Ylipäättänsä vain harva kuului kassaan. Avustukset olivat pieniä ja eri kassat

maksoivat erisuuruisia korvauksia. Vuonna 1935 kassoja oli yhteensä 10 kappaletta ja määrä pysyi suhteellisen samana sodan jälkeen ja aikana, jolloin työllisyys oli korkea.

1990-luvulla kassojen lukumäärä oli noussut jo noin 70:een ja jäseniä kassoissa oli noin 1 750 000 henkilöä. Nytemmin työttömyyskassojen lukumäärä on pienentynyt hurjasti muun muassa yhdistymisten ja fuusioiden vuoksi: vuonna 2023 kassoja on jäljellä 16. Nykyiset kassat ovat jäsenmäärältään huomattavasti isompia kuin ennen.

TYÖTTÖMYYSKASSAT NYKYÄÄN

Vuonna 2021 työttömyyskassaan tai työmarkkinajärjestöön kuului noin 73 prosenttia kaikista 18–69-vuotiaista palkkatuloja saavista henkilöistä. Tämä käy ilmi verohallinnon tiedoista. Mielenkiinto työttömyyskassojen jäsenyyttä kohtaan on siis korkea.

Pääsiäisen ajan poikkeusaikataulut

Pääsiäisen pyhäpäivät tuovat joitakin poikkeuksia kassan aukioloaikoihin. Katso muutokset kassan kotisivuilta, supertk.fi



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: supertk.fi

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

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

Samasta työstä maksettiin eri palkkaa – lähihoitajat saivat korvauksia yhteensä yli 40 000 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

SuPer
VOITTO

Lyhytaikaista palveluasumista tarjovassa palvelutalossa työskennelleet lähihoitajat huomasivat, että heille maksettiin eri suuruista palkkaa, vaikka kaikki tekivät samaa työtä.

Kun asiaa alettiin selvittää, kävi ilmi, ettei työnantaja ollut perustellut lähihoitajil-



le kaikkia heidän saamiaan palkanosia, esimerkiksi henkilökohtaisia lisiä. Lähihoitajien työkokemusten pituus oli huomioitu palkkataulukkojen mukaisissa kokemuslisissä, mutta muutoin perusteita eri suuruisille palkkoille ei ollut.

Asia eteni käräjäoikeuteen, jossa työnantaja perusteli palkkaeroja muun muassa liikkeen luovutuksella. Yhden parempaa palkkaa saaneen lähihoitajan työsuhde oli alkanut aikana, jolloin palvelutalon toiminta oli kaupungin omistuksessa ja työpaikalla noudatettiin kunnallista työehtosopimusta (KVTES). Kaupunki oli ulkoistanut toiminnan alkuvuodesta 2015 yksityiselle, joka siirtymäajan jälkeen alkoi noudattaa yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta (SOSTES).

Käräjäoikeus katsoi, ettei työnantajalla ollut hyväksyttävää syytä maksaa eri suuruista palkkaa samaa työtä tekeville työntekijöille. Työnantaja ei myöskään ollut tehnyt mitään edistääkseen palkkojen yhdenmukaistamista.

Työnantaja vetosi siihen, ettei sillä ollut käytettävissään erillisiä varoja palkkaeron tasaamiseen. Yhtiön taloudellinen asema ei käräjäoikeuden mukaan ollut peruste poiketa lainsäädännöstä.

Työnantaja valitti käräjäoikeuden tuomiossa hovioikeuteen. Sen mukaan palkkaerot poistuvat viimeistään, kun suurempaa palkkaa saavat eläköityvät tai siirtyvät muihin tehtäviin.

Hovioikeus katsoi, ettei työnantaja ollut pyrkinyt mahdollisuuksiensa mukaan taistomaan palkkaeroja vaan ne olivat pysyviä, ja päättyi vahvistamaan käräjäoikeuden ratkaisun.

Työnantaja joutui maksamaan neljälle lähihoitajalle yhteensä yli 40 000 euroa korvauksia. Suurin yksittäinen korvaussumma oli lähes 15 000 euroa. Työnantajalle jäi maksettavaksi myös lähihoitajien oikeudenkäyntikulut.



60 SUPER 4/2023

www.sanaris.fi/ laadinta Erkki Vuokila, toteutus Heli Kärkkäinen

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



Hybridihoitajan työnkuva herätti innostusta

Maaliskuussa lehden parhaimmaksi jutuksi äänestettiin **Elina Yakarin** monipuolisesta työstä kertova *Hybridihoitaja toimii lääkärin silminä ja korvina*. Toiseksi eniten ääniä sai narsismia avaava *Narsisti janoaa ihailua* s. 48 ja kolmanneksi sijoittui luustoterveyden ylläpitoon kannustava *Tanssita luustoa!* Arabian erikoissarjaan kuuluvan muumimukin voitti **Benita** Tammisaa-resta, onnea!

Upea lukea mielenkiintoisesta ammatista ja siitä, mihin kaikkeen lähihoitajasta on ❤️

HYBRIDIHOITAJA TOIMII LÄÄKÄRIN SILMINÄ JA KORVINA S. 16

Ihanan itsevarma ja reipas, alan rautainen ammattilainen.

HYBRIDIHOITAJA TOIMII LÄÄKÄRIN SILMINÄ JA KORVINA S. 16

Hoitajat pystyvät vaikka mihin!

HYBRIDIHOITAJA TOIMII LÄÄKÄRIN SILMINÄ JA KORVINA S. 16

Kyllä robojen kehitykseen rahaa riittää, mutta palkkoihin ei.

KORVAAKO MACARENAA TANSSIVA ROBOTTI HOITAJAN? S. 14

Koskettava tarina ja niin totta. Itkien luin.

SYDÄMELLÄ SALLA, IKÄVÄ KOTIIN S. 65

Siinä kohdataan ihminen yksilönä ja omalla kielellä.

LEMPETÄ KOHTAAMISIA KOLTANSAAMEKSI S. 44

Esimiehenä tällainen henkilö on ahdistava!

NARSISTI JANOAA IHAILUA S. 48

Meilläkin töissä on narsisti. Välillä on tosi hankalaa olla hänen kanssaan samassa työvuorossa.

NARSISTI JANOAA IHAILUA S. 48

Välillä tuntuu melkoiselta pillerinpyöritykseltä ikäihmisten lääkelistat!

UUSI LÄÄKITYSLISTA TUO TURVALLISUUTTA S. 30

Taistelen jatkuvaa makeanhimoa vastaan.

LUONNOSSA EI KASVA KARKKEJA S. 24

Olen siinä iässä, että luusto alkaa heikkenemään. Haluan pitää siitä huolta.

TANSSITA LUUSTOA! S. 36

Uusia näkökulmia ja inhimillisyyttä muistisairaiden kanssa työskentelyyn.

"TAIDE TUO HOITOTYÖHÖN KAIVATTUA LÄHEISYYTTÄ" S. 12

Vuosien saatossa olen kohdannut useamman työ-kaverin, jotka menettivät työnsä ongelman vuoksi.

PÄIHDEONGELMA NÄKYVÄ VIIMEISEKSI TYÖPAIKALLA S. 40

Tärkeä aihe, johon ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota.

NÄÖN HEIKKENEMINEN ON ISO ELÄMÄNMUUTOS S. 28

Kiinnostaa ja koskettaa henkilökohtaisesti.

TANSSITA LUUSTOA! S. 36

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielpiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien **19.4. mennessä** vastanneiden kesken arvotaan monikäyttöinen klassikko litalan Mariskooli.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 4/2023 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

Vi fick ta emot ett tungt besked att **Sonja Burman** vår tidigare ordförande i fa. 316 somnat in i sitt hem 23.1. Sonja har varit aktiv i SuPer som huvudförtroendeman, tutor, styrelsemedlem, ordförande, arbetarskyddet. Sonja som nyligen gått i pension fick inte njuta av sina pensionärsdagar. Sonja var en glad och positiv person som gav oss kraft och ork att kämpa i våra arbeten. Sonja en levnadsglad person som alltid delade med sej av sina historier och vi fick oss otroligt många skratt. Ingen skillnad om det var styrelsemöte eller vår-höstmöte. Sonja var också en av de personer som bjöd oss på underhållning när det var julfest, allt från att vara nunna till kyckling.

Markku Silvennoinen
Pitkäaikainen työtoveri ja ystävä



Nyt on aika

• Osallistua Sinulle paras SuPer -kampanjaan, osallistua arvontaan ja ansaita lahjakortteja.

KEVÄTKOKOUSHKUTSUT

Ammattiosastojen sääntö- määräisissä kevätkokouksissa

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

Hyvinkään sairaanhoitoalueen ao 817 kevätkokous 18.4. klo 17 alkaen Ravintola Mesta, Veikkarinkatu 9, Hyvinkää. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ilmoittautumiset ruokatarjoilun vuoksi 10.4. mennessä minna.lindstrom@hus.fi

Härmänmaan ao 302 kevätkokous 26.4. klo 18 Härmän Kylpylässä, Vanha Vaasantie 22, Ylihärmä. Kokouksen jälkeen ruokailu Banketissa. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 17.4. mennessä lunnas.maarit@gmail.com. Tervetuloa!

Ilomantsin ao 507 kevätkokous Ilomantsin leipomolla tiistaina 18.4. klo 17. Kokouksen asiakirjat lähetetään jäsenrekisterin mukaisesti sähköpostiosoitteisiin noin viikkoa ennen kokousta. Ammattiosasto vastaa ruokailusta, ilmoita mahdolliset allergiat. Ilmoittautumiset 11.4. mennessä tekstiviestillä numeroon 046 560 9114 tai sähköpostilla osoitteeseen super507@superliitto.fi.

Järvenpään ao 804 sääntömääräinen kevätkokous 2.5. klo 18 ravintola Bistro en Placessa, Asema-aukio Järvenpää. Buffet-ruokailua varten sitovat ilmoittautumiset osoitteeseen super804@superliitto.fi 21.4. mennessä. Tervetuloa!

Jyväskylän ao 413 sääntömääräinen kevätkokous keskiviikkona 12.4. klo 18. Kokouspaikkana on Punainen Pirtti. Osoite: Ilmarisenkatu 20, Jyväskylä. Sitovat ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi 9.4. mennessä Hanna Matilainen puh: 040 910 9364, hanna.laitinen@hyvaks.fi

Laukaa-Hankasalmi ao 416 kevätkokous 26.4. klo 18 Perttulan tilalla Leppävedellä, Vaajakoskentie 113. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 12.4. mennessä irma.vuorimaa@gmail.com Hallitus kokoontuu klo 17.30. Tervetuloa!

Kainuun yksityissektorin ao 200 kevätkokous 21.4. klo 18. Ravintola Amarillo, Kidekuja 2, Vuokatti. Ammattiosasto tarjoaa ruokailun max. 25 €/hlö. (ei omavastuuta) Tervetuloa!

Kuusamon ao 204 kevätkokous järjestetään to 20.4. klo 17 Ravintola Talonpöydässä, Kirkkotie 23. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat 13.4. mennessä osoitteeseen super204@superliitto.fi. Arvontaa. Tervetuloa.

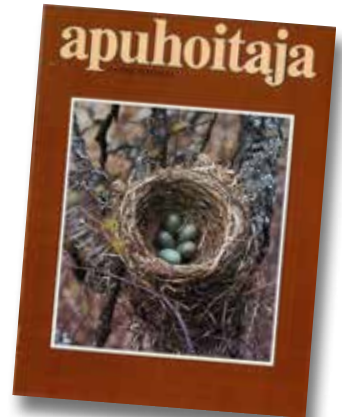
40 VUOTTA SITTEN

"Mikä on Apuhoitajaliiton kanta kylvetysasiassa, järjestösihteeri Ahti Honkanen?"

- Potilaan tarpeesta lähdetään. Tavallisesti potilaan hoitoisuusaste ratkaisee, kuinka usein kylvetetään. Mitä vaikeampi potilaan hoitoisuusaste on, sitä tärkeämpää on, että koulutettu henkilö on mukana kylvetyksessä, Ahti Honkanen sanoo. Kylvetyksessä on osa perushoitoa ja näin ollen myös apuhoitajan työhön kuuluu kylvetyksiä. Ahti Honkasen mukaan laitoksissa on pystyttävä kuitenkin vuorottelemaan kylvetyksissä eri ammattiryhmien ja henkilöiden kesken.

- Kylvetyksessä ei saa muodostaa liian suurta osaa apuhoitajan työstä, vaan hoitajalle on jätävä aikaa potilaan kokonaisvaltaiseen perushoitoon. On katsottava, että apuhoitaja tekee niitä töitä, joihin hänet on koulutettu, Ahti jatkaa."

APUHOITAJA-LEHTI 4/83



Liedonseudun ao 602 kevätkokous 18.4. klo 17 Ilmaristen matkailutilalla. Tilaisuus alkaa joogalla. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Ilmoitathan tulostasi ruokailua varten super602@superliitto.fi

Nurmijärven ao 807 kevätkokous 26.4. klo 18. Lounas- ja tilausravintola Makupata, Pekontie 3, Nurmijärvi. Ilmoittautumiset ja mahdolliset allergiat 14.4. mennessä s-postilla: pipsa.sainio@keusote.fi Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa kevätkokoukseen!

Mäntyharjun-Pertunmaan ao 424 kevätkokous 28.4. klo 17, Pertun poikien majalla, Kyllästämäntie 127, Pertunmaa. Ilmoittautumiset ruokailun vuoksi viimeistään 21.4. sihteeri424@superliitto.fi tai txt 050 566 0286. Tervetuloa!

Parikkalan ao 503 kevätkokous ma 17.4. klo 18, B&B Hiitolanjoki, Kangaskoskentie 220, Rautjärvi. Ammattiosaston tarjoama ruokailu kokouksen jälkeen. Ruokailuun ilmoittautumisen (+ allergiat) super503@superliitto.fi tai txt 044 319 1616, ma 10.4 mennessä. Tervetuloa!

Pöytyän seudun ao 643 kevätkokous, 20.4. klo 18, Ravintola Hullu Poni, Turuntie 1, Aura. Sitovat ilmoittautumiset ja kerro, jos olet kala-allerginen: super643@superliitto.fi

Raahen seudun ao 214 kevätkokous maanantaina 24.4. Klo 18 Irish pub, Laivurinkatu 11. Ilmoittautumiset kotisivujen kautta tai 040 195 0224.

Raisio seudun ao 604 kevätkokous 25.4. klo 18, Vaanin kartanolla, Kirkonkyläntie 12, Vehmaa. Ilmoittautumiset Johannalle 17.4 mennessä super604@superliitto.fi tai txt 040 080 3176. Mainitsethan ilmoittautumisen yhteydessä erityisruokavaliostasi, aloitamme kokouksen ruokailulla. Tervetuloa!

Riihimäen ao 615 kevätkokous 26.4. klo 18. Paikka: Teatterihotelli Riihimäki, Hämeenaukio 1, Riihimäki. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 16.4. mennessä sähköpostilla superao615@gmail.com tai tekstiviestillä 045 234 4059.

Tuusulan ao 809 kevätkokous ke 19.4. klo 18-20 Keudan Rantasaunalla, Sibeliuksenväylä 55, Järvenpää. Sauna lämpimänä ja mahdollisuus uintiin. Tarjolla iltapalaa ja virvokkeita. Sitovat ilmoittautumiset super809@superliitto.fi viim. 13.4. Ilmoita samalla ruoka-aineallergiat. Tervetuloa!

Uudenkaupunginseudun ao 608 kevätkokous, ravintola Golf. Ti 25.4. klo 18. Osoite: Välskärintie 2 H, Uusikaupunki. Ilmoittautuminen viestillä Tero Malholle 040 708 9705. Ilmoita myös mahdolliset ruoka-aineallergiat. Huom. Sitovat ilmoittautumiset 16.4. mennessä (tämän jälkeen ilmoittautumisia ei oteta vastaan). Tervetuloa!

Vaasan ao 312 kevätkokous 25.04. klo 18 Kotirannan työväentalolla Kustaalantie 82, Vaasa. Ammattiosasto tarjoaa ruokailun paikan päällä kokouksen jälkeen. Sitovat ilmoittautumiset Jannalle 18.4. mennessä: Janna Silander 045 149 0330 tekstiviestillä tai whatsapp. Ilmoita samalla mahdolliset allergiat. Tervetuloa kevätkokoukseen!

Valkeakosken ao 635 kevätkokous 26.4. C Sushissa Torikeskuksessa. Käsitellään sääntömääräiset asiat sekä hallituksen täydentäminen. Kokouksen jälkeen ruokailu. Ilmoittautuminen: https://ao635.superliitto.fi/ Tervetuloa!

SuPer ry:n, Coronarian ja Kelan järjestämä

KIILA-kuntoutus

KIILA parantaa työ- ja toimintakykyäsi sekä jaksamistasi työelämässä. Tukenasi kuntoutuksessa ovat Coronarian moniammatillinen tiimi, työterveys-huoltosi ja lähiesihenkilösi.

Hae
viimeistään
30.6.

 Coronaria kuntoutuspalvelut Kumpulantie 7, 00520 Helsinki

Perus- ja lähihoitajille

- Joiden työkyky on heikentynyt tai oletetaan heikentyvän esim. sairauden tai vamman vuoksi.
- Jotka ovat vakituisessa työssä tai toistuvasti määräaikaisina saman työnantajan palveluksessa.
- Kuntoutukseen valitaan 5–8 henkilöä.
- Kuntoutuksen ajalta maksetaan palkkaa tai kuntoutusrahaa.

Lähtötilanteen arviointi

Lähtötilanne arvioidaan 24.8.–23.10.2023. Arviointiin sisältyy yksi avopäivä Coronariassa ja yksi työpaikalla tai etäyhteyksin järjestetty tapaaminen, jossa on mukana myös työntekijän lähiesihenkilö.

Ryhmäjaksot:

- 1. jakso: 24.–27.10.2023
- 2. jakso: 8.–12.4.2024
- 3. jakso: 22.–25.10.2024

Toisen ryhmäjaksosyötyökokoukseen osallistuvat työntekijä, lähiesihenkilö ja työterveyshuollon edustaja. Sinulla on mahdollisuus myös 1–3 yksilölliseen valmennuskertaan.

Hakeminen:

- Hae kuntoutukseen Kelan kuntoutushakemuksella **KU101**.
Liitteeksi tarvitaan työterveyslääkärin **B-lausunto** sekä ammatillinen selvitys **KU 200**, joka täytetään lähiesihenkilön kanssa.
- Kirjoita hakemukseen kurssinumero **88224**.
- Toimita hakemus Kelalle viimeistään **30.6.2023**.
- Kela tekee päätökset hakemusten saapumisjärjestyksessä.
- Saat Kelasta kuntoutuspäätöksen, kun hakemus on käsitelty.
- Coronariasta otetaan sinuun yhteyttä lähtötilanteen arvioinnin sopimiseksi.



Lisätietoa:

Ammatillinen kuntoutusohjaaja Merja Miettinen:
merja.miettinen@coronaria.fi tai 050 463 5434
Toimistos sihteeri Taina Metsikkö:
taina.metsikko@coronaria.fi tai 040 583 8675
Työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen:
eija.kemppainen@superliitto.fi



PUNAISEN KIVEN TARINA

Hän on sellainen ihminen, jonka luokse on aina mukava mennä ja jonka luota lähtee aina yhtä hyvillä tai paremmillakin mielin. Tomeraksi rouvaksi saattaisin kuvailla, huumorintajuiseksi, rempseäksi ja aina tyytyväiseksi oloonsa ja elämäänsä. Luulen, että isossa roolissa hänen tyytyväisyydessään on se, että hän saa yhä lähes 90-vuotiaana asua omassa kodissaan, peltöjen keskellä, tuttujen tarvaroiden ja maisemien äärellä. Hän istuu siellä nojatuolissaan odottamassa, radiosta kaikuu välillä sinfoniaorkesteri tai asiaohjelma, ja hän kuuntelee joskus silmät kiinni nauttien. Hän ei muista enää aivan kirkkaasti kaikkea, mutta nimeni hän sanoo melkein joka kerta oikein, kun hän tervehtii iloisesti saapuessani. Ja jokainen kerta lähtiessäni hän muistuttaa ajamaan varovasti.

Tiedän rouvan elämäntarinasta osan, hänen itsensä kertomana. Hän on suuresta sisarusparvesta se, joka jäi kotiin hoitamaan asioita, karjaa ja kotia, kun muut yksi kerrallaan lähtivät omilleen, avioituivat, saivat lapsia ja oman perheen. Hän puhuu aina vankkumattoman kauniisti sisarusistaan, vanhemmistaan ja varsinkin siskonpojastaan, joka pitää hänestä arjessa huolta tavalla, joka on tänä päivänä harvinaista. Olen kuullut tarinoita navetasta, pelloilta ja keittiöstä, sodan jälkeisistä vuosista ja nuoruudesta, menetyksistä ja saavutuksista, mutta kuitenkin kaikista vähiten hänestä itsestään. Ihan kuin elämän palapeli kokoutuisi koettujen aikojen, läheisten ihmisten ja tapahtuneiden päivien kautta, mutta hän itse kuitenkin olisi aina vähän sivussa siitä kaikesta. Siltikään en milloinkaan aisti pientäkään katkeruutta hänessä, vain sellaista hiljaista tyytyväisyyttä. Näin tämä elämä on mennyt ja olkoon hyvä niin.

Alkukevään valo heijastuu vanhaan lattiaan, kun vaihdan kumisaappaita

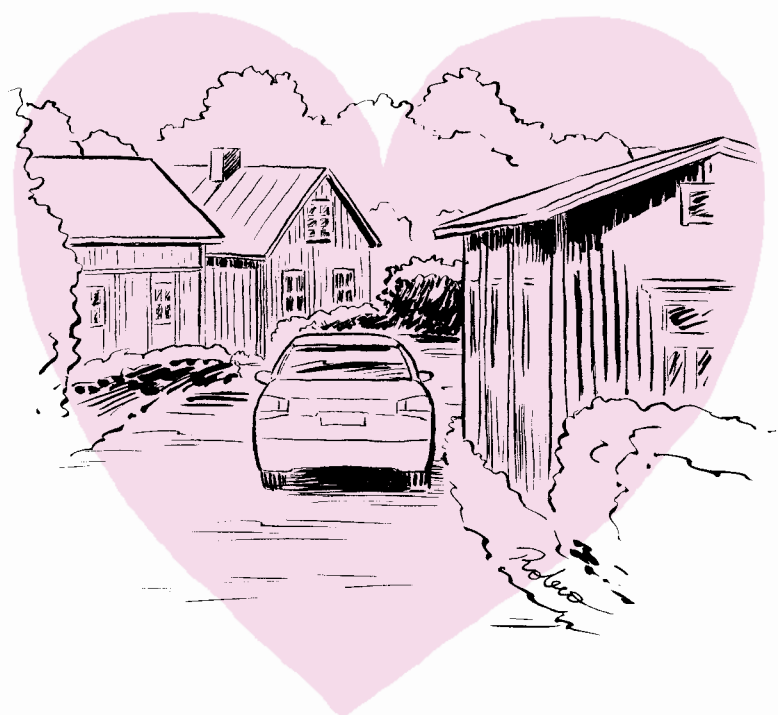
jalkaani. Meillä on tänään suihkupäivä. Hän töpsöttää edelläni pesutilaan ja huokaa syvään, kun valutan lämmintä vettä hänen selkäänsä, taivuttaa päätään kuin lapsi, kun vaahdotan koivushampoolla hänen hiuksiaan. Ihailen punakivistä sormusta ohimennen. Olen nähnyt sen hänen sormessaan usein ennenkin. Vesi valuu sen kultaisella pinnalla ja ryppyistä ihoa vasten, ja tänään kysyn sormuksen tarinaa. Hänen sipaisee sormustaan hajamielisesti. Se on vanha tarina, jääköön kertomatta, hän sitten sanoo. Yllätyn vähän, sillä rouva on yleensä kovin avoin ja puhelias. Kiirehdin sanomaan, että totta kai. Vahto valuu hänen varpaidensa lomasta ja minun kumisaappaideni ohitse. Olemme hetken hiljaa. Peili höyrystyä ja muovinen essu alkaa tuntua tukalalta.

Minä sain sen 25-vuotislahjaksi, mutta ei se sitten koskaan uskaltanut

kosia. Puhe vaimenee loppua kohden. En tiedä, johtuuko se höyrystä vai sydämeni yli pyyhkäisevästä liikituksen aallosta, mutta huone tuntuu pienemmältä kuin hetki sitten. En ole koskaan kuullut hänellä olleen ketään erityistä, kumppania ainakaan. Siitä on lähes 65 vuotta, ehdin miettiä, kun hän jatkaa: mutta se on ollutta ja mennyttä, kaukaista elämää. Annapas se pyyhe, kyläpä on hyvä olla!

Minä taputtelen hänen selkäänsä kuivaksi hieman liian pitkään, viivytän viileän ilman ja todellisuuden päästämistä hänen iholleen. Miten suurta se onkaan silloin varmaan ollut, miten pienestä kaikki onkaan joskus kiinni. Ihan kokonainen elämäntarina on kirjoitettu siinä risteyksessä kauan sitten, tuon punaisen kiven nähdessä kaiken. Höyry haihtuu pesutilasta pian. ■

”SAIN SEN 25-VUOTISLAHJAKSI, MUTTA EI SE SITTEN KOSKAAN USKALTANUT KOSIA.”



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 (12,80 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (40,20 €) ☐ jäsenmerkki (18,50 €) ☐ (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



Hyvinvointituotteet keholle

-20%

Terveysteen, liikuntaan ja kuntoukseen erikoistunut maahantuontiyritys Fysiomyynti tarjoaa 20 % alennuksen ja ilmaisen toimituksen verkkokaupastaan. Katso alennuskoodi Oma SuPerista.

Voit tilata tuotteet verkkokaupasta www.fysiomyynti.fi omaan tai työpaikkasi käyttöön. Verkkokaupasta löydät alennettuun hintaan muun muassa:

- Huippusuositut Merrell-paljasjalkakengät
- Joyan Dubai-plantaarifaskiittijalkineet
- Blackrollin lihashuoltorullat sekä tuplapallot
- X-tenexin pikanauhut
- Alkuperäiset ryhtiremmit
- Lääkinnälliset hoitosukat ja aktiivituet

Keventäjät
KEVENTAJAT.FI

Kevennystä ja kotitreeniä

-30%

Keventäjät- ja Kotitreeni -palveluiden puolenvuoden ja vuoden jäsenyyksistä 30 prosentin alennus.

Tilaa: keventajat.fi



-20%

FREDRIKSON®
www.fredrikson.fi

#hatullinenunelmia

Lakki valmistuneelle

Superilaisille 20 % alennus Fredriksonin lähihoitajalakista.

Katso alennuskoodi Oma SuPerissa ja tilaa lakki osoitteesta: www.fredrikson.fi



SUPER

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

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 Minna Lyhty p. 09 2727 9174
- toimittaja Jenna Parmala p. 09 2727 9299
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220
- sosiaalisen median asiantuntija Sonia Junttila p. 09 2727 9280
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Terhi Walamies p. 09 2727 9191
- superviestinta@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- 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 Tuula Nieminen p. 09 2727 5132
- 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
- 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

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

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



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHIVARA

INTE SJÄLVA ARBETET UTAN SÄTTET ATT ARBETA

Första kvartalet som självständiga aktörer inom välfärdsområden och kommuner har nu avverkats. Det är dags att ta reda på vad som har gått bra för arbetslagarna och vad som kräver förbättring. På nyheterna har vi läst hur bra förändringen har gått administrativt. De administrativa förändringarna för SuPer-medlemmarna syns på många sätt: inom intressebevakning har ombudsmännen bytts ut och på välfärdsområden är arbetsgivarna nu andra än tidigare. Men ännu är ingenting klart. Administrationen ändras med tiden men viktigast är att ändra arbetsbeskrivningen och arbetssätten. Personalbristen är så stor att det inte finns någon tid att spilla.

Det måste ske vettiga förändringar i arbetsbeskrivningen och arbetssättet. Och det finns ett beslut på ministernivå om vårdarnas arbetsbeskrivning: yrkesutbildade personer inom sote-branschen ska utföra det arbete som de är utbildade till. Och vårdtagarna måste lyftas fram. SuPer har i årtal talat om att kärnpunkten i detta arbete är resursorienterad och helhetsinriktad vård, rehabilitering och handledning. För stödarbeten behövs andra yrkespersoner.

Vårdarbetet är omfångsrikt. Dess innehåll beror mycket på vilken arbetsplats var och en arbetar. Inom

specialsjukvården är arbetet mycket annorlunda än till exempel på handikappsidan. På båda områden behövs dock vård och bra yrkeskompetens, och absolut viljan att arbeta precis inom det delområdet. Vi behöver inga motsatsförhållanden, det är bara arbetsbeskrivningen som är olika. Båda delområden kan antingen vara attraktivt eller fränstötande. Arbetsbeskrivningen och arbetssättet påverkar hur man känner för arbetet. Och det är den känslan som gör arbetet attraktivt och intressant.

Även inom småbarnspedagogiken och i skolorna har det skett förändringar. Man har velat minska antalet barnskötare trots att ingen önskar att barnavården skulle få mindre resurser. SuPer har framhållit att särskilt i småbarnsgrupper, där barn under tre år vistas, ska det finnas två närvårdare eller barnledare som har avlagt andra stadiets examen med de nuvarande examensbeteckningarna. Pedagogiken är alltid närvarande för det är vardagens pedagogik. Närvårdarna är alltid närvarande i alla situationer,

och förutom omsorgen uppfostrar och vägleder närvårdarna barn varje dag.

I skolan är det säkert tidvis motiverat att använda två lärare såsom det är motiverat att använda skolgångshandledare i många situationer. I of-

fentligheten har man på senaste tiden diskuterat att alla inte har lärt sig läsa, skriva och räkna vilket är målsättningen inom grundskolan. Det har även framkommit att i skolklassen kan det vara många elever som behöver någon som går bredvid för att uppnå målen. Då är en skolgångshandledare ett bra val.

"SUPER-MEDLEMMARNA HAR RÄTT OCH SKYLDIGHET ATT UTVECKLA SIN YRKESKOMPETENS. KOMPETENSEN SKA UTVECKLAS SÅ ATT DEN MOTSVARAR DET FÖRÄNDRADE ARBETSLIVET."

Summa summa- rum. En arbetstagare som har avlagt examen ska inte underskattas utan arbetsbeskrivningen och arbetssättet ska utformas så att det lockar folk till branschen.

Silja

LEDARE

VAD ÖNSKAR DE UNGA AV ARBETET?

år har våren låtit vänta på sig. I slutet av mars vräkte snön ner för fulla muggar. Men ändå kommer de ljusa kvällarna och fåglarna som kvittrar på morgonkvisten med en härlig känsla av hopp. Man får kanske mer energi och det är en aning lättare att le i april än i november.

Det är början av april och på många arbetsplatser går tankarna till sommaren och vikarier. Många vårdare berättar att de redan i förväg ängslar sig för hur de ska klara semestermånaderna. De senaste åren har det varit ytterst svårt att få vikarier och ingenting indikerar att den kommande sommaren ska bli bättre i det avseendet. Många daghem och hälsocentraler stänger sina dörrar i juli, men på många andra arbetsplatser, såsom inom hemvården, servicehus för äldre eller handikapparbete är det inte möjligt. I samhället finns det en mängd människor som behöver omsorg varje dag och man måste se till att de får sitt basbehov tillgodosett även i juli månad.

I denna tidning tas även upp önskemål från unga närvårdar-studenter, det vill säga från de hett eftertraktade vikarierna, gällande arbetslivet. Önskemålen är inte orimliga. De unga önskar uppskattning och lön som de kan leva på. Numera är det få som vill arbeta bara för uppehållets skull, utan man önskar sig även att arbetet är meningsfullt och livet innehållsrikt.

Även om det på arbetsplatser nu febrilt funderas på hur man får tag på vikarier i år så hoppas jag att det inte grumlar vårdpersonalens glädje över den kommande sommaren och semestern. Vårdarna tjänar sin ledighet, och ingen ska ha dåligt samvete över en lagstadgad semester.

Alla ska ta hand om sin arbetsförmåga oavsett om man är en erfaren räv som sett allt eller en student som tar sina första steg ut i arbetslivet.

Med önskan om ljus och härlig vår!



MOSTPHOTOS

En viss rörelse i registrering av närvårdare

Enligt Valvira ansökte förra året 6 267 personer om närvårdarens yrkesrättighet inom hälsovården vilket är cirka hundra personer fler än året innan. Och 5 088 personer ansökte om närvårdarens yrkesrättighet inom socialvården vilket är 360 personer färre än året innan. Närvårdarna kan registrera yrkesrättigheten samtidigt både inom socialvården och hälsovården.

Vet du hur patientuppgifterna rör sig inom välfärdsområden?

I Kanta-tjänsten har man etablerat en nätskola angående utlämnande av uppgifter som har sparats i tjänsten. För yrkesutbildade personer inom hälsovården och studenter inom branschen är nätskolan gratis. På cirka 60–90 minuter förklarar nätskolan till exempel vilka uppgifter du i ditt arbete kan söka och titta på i Kanta-tjänsten, och hur du kan instruera klienten att söka sina egna uppgifter i Kanta-tjänsten.



MOSTPHOTOS

En belastande arbetsvecka kan leda till kortvarig sjukfrånvaro

Studien utförd av Etna och Institutet för arbetshygien visar att oönskade arbetstider och övertid under en arbetsvecka ökar risken för kortvarig sjukfrånvaro veckan efter. Fördubbling av arbetsbelastning ökade statistiskt risken för sjukfrånvaro cirka 18 procent. I studien undersöktes arbetstids- och patientuppgifter hos personalen inom hälsovården.



RASK MÅLTID ÄR NU MÖJLIG FÖR ARBETS- PLATSER SOM FÖLJER SOTE-AVTALET

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Övergång till rask måltid förkortar arbetstagarens totala arbetstid och tydliggör måltidsreglerna på arbetsplatserna.

Möjligheten att övergå till rask måltid fick vi i och med riksförlikningsmannens medlingsbud som SuPer och Tehy godkände i höstas. Rask måltid var en av SuPers centrala målsättningar i samband med kollektivavtalsförhandlingarna, och även SuPer-medlemmarna har länge haft önskemål om detta.

Vid rask måltid är måltiden (15–20 minuter) alltid arbetstid och arbetstagaren måste då vara beredd på att arbeta eller vara anträffbar för arbetsgivaren. Det har ansetts vara normalt på många sote-branschens arbetsplatser där matrasten i praktiken inte har fungerat. Arbetet kan kalla mitt i måltiden då rasten avbryts eller hoppas över helt.

KONTROLLERA ARBETSSKIFTSFÖRTECKNINGEN

Rask måltid har tillämpats länge vid periodarbete. Från och med början av mars är det också möjligt för SuPer-medlemmarna som har en allmän arbetstid.

De olika måltidsreglerna har satt arbetstagarna i ojämlig situation när en del av arbetstagarna har intagit sin måltid på egen tid och andra har haft måltiden på betald arbetstid. Den raska måltiden förkortar även arbetstagarens totala arbetstid när det inte längre mitt i arbetsdagen finns en halvtimmes måltidsrast som räknas som egen tid.

Den som övergår till rask måltid måste anmäla detta till arbetsgivaren enligt dennas instruktioner. När anmälan är gjord ska man kontrollera att förändringen syns även i arbetsskiftsförteckningen, och vid behov ska man ta kontakt med den som upprättat arbetsskiftsförteckningen. ■

SuPers semesterstöd år 2023

Representantskapet har i budgeten för nästa år godkänt ett anslag för semesterstöd till medlemmarna



Medlemskapstid

Över 30 år
20–29 år
10–19 år
Under 10 år
Pensionärsmedlem

Semesterstödet beviljas till

70 medlemmar
70 medlemmar
70 medlemmar
30 medlemmar
20 medlemmar

Semesterstöd kan beviljas för medlemmarnas semesterresor i antingen Finland, Norden eller Estland. Semesterstödet betalas ut efter resan mot kvitton. Semesterstöd beviljas inte för semestrar i förbundets semesterbostäder, kryssningar eller för semestrar som på något annat sätt är subventionerade.

Semesterstödet är värt 200 euro. Det är avsett för alla medlemmar i SuPer förutom studerandemedlemmarna. Antalet medlemmar som beviljas semesterstöd framgår i tabellen ovan.

Om antalet sökande i någon av grupperna är större än antalet personer som kan få semesterstöd lottar man ut semesterstöden bland de sökande.

Man ansöker om semesterstöd med en blankett som kan fyllas i på SuPers webbplats på www.superliitto.fi → Etusivu → På svenska → Medlemskap → Medlemsförmåner → SuPers semesterstöd.

Ansökningstiden för semesterstödet är fram till **30.4.2023**. Alla som beviljats semesterstöd meddelas via e-post senast under vecka 22.



Varför är läkemedelstillståndet viktigt?

Läkemedelstillstånden påverkar det vardagliga vårdarbetet. Ett giltigt läkemedelstillstånd säkerställer kompetensen för säker läkemedelsbehandling.

**Vårdare som har läkemedelstillstånd förstår**

- aseptik
- interaktioner och biverkningar av läkemedel
- uppföljning av läkemedelsbehandling
 - kontroll och användning av läkemedelslistan
 - komplikationer
- betydelsen av samarbete i samband med läkemedelsbehandlingen

**Fortfarande får inte alla utföra läkemedelsbehandling**

Enligt enkäten som SuPer genomfört uppgav större delen av svaranden att de utför läkemedelsbehandling enligt sitt läkemedelstillstånd. 21 procent av vårdarna uppgav att läkemedelsbehandling utförd av närvårdare inte ingick i arbetsplatsens plan för läkemedelsbehandling. Flera arbetsplatser utesluter fortfarande helt närvårdare att utföra läkemedelsbehandling. Frustration är stor hos dem som inte har rättighet att utföra läkemedelsbehandling trots tillståndet.



MER UTBILDNING I LÄKEMEDELSBEHANDLING

TEXT JENNA PARMALA BILD MOSTPHOTOS

Allt fler närvårdare har ansvar för omfattande läkemedelsbehandling. Enligt studien som SuPer utfört ökar detta kunskapsbehov särskilt inom specialistsjukvården. Men samtidigt är det fortfarande så att alla inte får ge läkemedelsbehandling trots tillståndet som de redan har.

En säker läkemedelsbehandling innebär att vårdaren som har ansvar för mediciner utöver dosering även förstår läkemedlens aseptik, interaktioner och biverkningar samt problemsituationer vid läkemedelsbehandling.

– Kompetensen inom läkemedelsbehandling kräver av vårdaren även annat än bara en lyckad utdelning av mediciner, konstaterar **Elina Ottela**, sakkunnig vid SuPer.

Förmågan att bedöma påverkan av mediciner och säker dosering är en viktig del av närvårdarens yrkeskompetens, och SuPer rekommenderar alla medlemmar att skaffa sig ett läkemedelstillstånd. Praxis gällande läkemedelstillstånd och arbetsfördelning inom olika yrkesgrupper är en väsentlig del av en bra planering för läkemedelsbehandling. En vårdare kan inte utföra läkemedelsbehand-

ling utan utbildning och introduktion i ämnet, och utan att kompetensen har säkerställts med tillståndsprövet.

– Med en aktuell plan för läkemedelsbehandling säkerställs kvaliteten och säkerheten samt uppmärksamheten gällande riskmomenten i läkemedelsbehandlingen, säger Ottela.

De äldre och de som använder flera mediciner tillhör riskgruppen. Hos dem riskeras säkerheten i läkemedelsbehandlingen allra lättast. Fel i medicineringen kan riskera vårdtagarens liv och hälsa, och felen orsakar kostnader och belastning till exempel på jourmottagningar.

ALLT FLER ÖNSKAR FORTBILDNING

Enligt utredningen utförd av SuPer i februari gällande utnyttjande av SuPer-medlemmarnas kompetens inom specialistsjukvården vill allt fler vårdare

som arbetar inom specialistsjukvården genomgå fördjupad fortbildning i läkemedelsbehandling. Närvårdarna är ambitiösa yrkespersoner som vill utveckla sin yrkeskompetens. Elina Ottela, sakkunnig vid SuPer, konstaterar att på grund av vårdarbristen har nu en allt större del av sjukskötarens arbetsuppgifter flyttats över till närvårdare.

– När ansvaret för läkemedelsbehandling överförs till närvårdare vill många vårdare fördjupa sin kompetens.

PRAXISEN VARIERAR MYCKET

Handboken Säker läkemedelsbehandling som publicerades år 2021 rekommenderar att läkemedelstillståndet förnyas mellan var tredje eller femte år. Det är dock arbetsgivarna som fortfarande bestämmer hur ofta och i vilken utsträckning läkemedelstillstånden förnyas. Enligt Elina Ottela skulle det oftare än vad som gäller nu vara lämpligt att en erfaren närvårdare övervakar de praktiska kompetensproven av läkemedelstillstånden.

– Enligt tidigare rekommendationer fick endast sjukskötare vara övervakare för läkemedelstillstånden men nu för tiden kan en närvårdare som har läkemedelstillstånd övervaka tillståndsprövet.

Rekommendation är att fler provas för läkemedelstillstånd så att personer kan bevisa att de fortsatt är kompetenta för att nå ett bra slutresultat. ■