

SUPER

5/2023



*Pelottaako
töissä?*

VIERASKIELISET
HOITAJAT
TARVITSEVAT
ENEMMÄN TUKEA
TYÖNANTAJALTA

LÄÄKITYSVIRHE VOI
OLLA HOITAJALLE
MUSERTAVA KOKEMUS

IKÄVALMENTAJA LÖYTÄÄ
IHMISEN VAHVUUDET

*Lähihoitaja haluaa tuoda luonnon, eläimet ja
vuodenkierron kotihoidon asiakkaiden arkeen*

KATARIINA LAMPINEN

**"LUONTOSUHDE ON MEISSÄ
KAIKISSA SYVÄLLÄ"**

SUPER

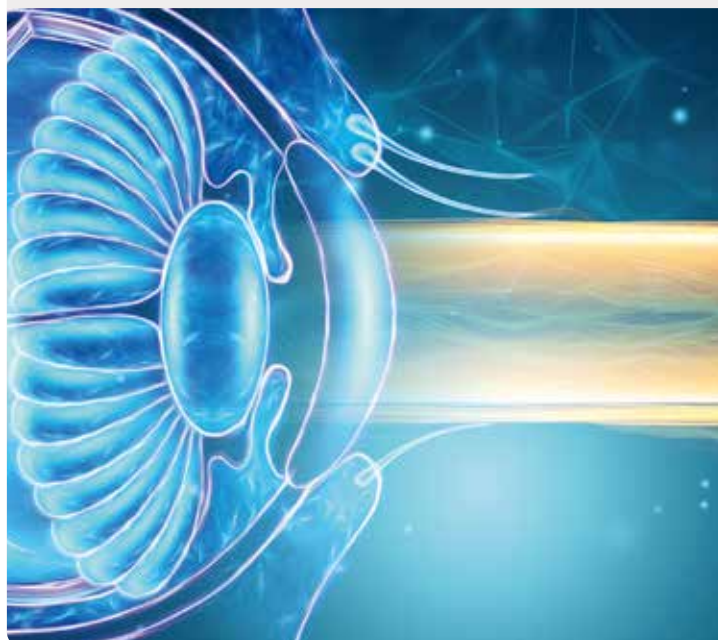


24 Vakava hoitovirhe järkyttää hoitajaa ja saa monet epäilemään omaa ammattitaitoaan.



28

Vaippa ei aina ole paras tai ainoa ratkaisu iäkkäiden virtsankarkailuun.



UUTISET

- 6 Toukokuussa valmistuu paljon uusia lähihoitajia
- 14 Yksityisen sosiaalipalvelualan TES on katkolla
- 35 Maahanmuuttajataustaisilla hoitajilla on vähemmän poissaoloja

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 30 Terveysteksti!
- 52 Me olemme SuPer
- 56 Super työttömyyskassa
- 58 Liittokokousvaalit 2024
- 60 Superristikko
- 61 Parhaat palat
- 64 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

36 Näkökenttää kaventava glaukooma löydetään usein sattumalta silmälääkärin tutkimuksessa.



12

*”Lähihoitajien
osaamista
vähätellään, koska
työn vaatimuksia ei
ymmärretä.”*

*Apulaisprofessori
Anne Kouvonen*



16

Lee Jung on yksi
Suomen ensimmäisistä
ikävalmentajista.

ILMIÖT

- 40 Uusi ravitsemushoitosuositus huomioi kasvissyöjät ja monikulttuurisuuden
- 44 Metsän keskellä elävä Katariina Lampinen uskoo luontoyhteyden voimaan
- 48 Työpaikalla voi pelottaa moni asia

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 31 Sirkka-Liisa Kivelä *Kaveria ei jätetä*
- 65 Sydämellä Salla *Ensimmäistä kertaa*

AMMATTI

- 16 Ikävalmentaja Lee Jung löytää asiakkaidensa vahvuudet
- 23 Välinehuollon tärkein työpiste on vastaanotto
- 24 Lääkitysvirhe voi horjuttaa hoitajan ammatillista itsetuntoa
- 28 Aikuisvaippa ei ole aina inkontinenssin paras apu
- 36 Glaukooma on näköhermon sairaus



Lähihoitaja
Katariina Lampinen

KANSIKUVA
Suvi Elo

40

Uusi ravitsemussuositus korostaa potilaan vajaa-ravitsemuksen riskin arviointia.





Onnea!



Onnea valmistuva! Olet valinnut ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä. SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt lähihoitajien ja muiden toisen asteen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan tutkinnon suorittaneiden edunvalvontaan. **Liity joukkoon: superliitto.fi/liity**

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
Minna Lyhty 09 2727 9174
Jenna Parmala 09 2727 9299

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Suvi Elo, Petteri Löppönen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS
77 400

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



ClimateCalc CC-000084/RI
PunaMusta Magazine

VASTUULLISTA



JOURNALISMI



Painotuotteet
4041-0619



Ruusu uusille ammattilaisille

hana on sellainen hetki ihmisen elämässä, kun yksi asia on saatettu päätökseen, ovi painettu kiinni viimeisen kerran ja jotakin uutta on alkamassa, mutta vielä ei aivan tiedä, et-
tä mitä.

Tänäkin keväänä tuhannet lähihoitajat saavat todistuksen ja ruusun, painavat lähihoitajalakin päähänsä ja kiinnittävät ammattimerkin rintapieleen. Tunteet kuplivat. Yhtä aikaa voi helpottaa ja huolestuttaa, olla valtavan onnellinen ja hyvin haikea, muistaa menneitä ja odottaa malttamattomana tulevaa.

Toivottavasti kaikilla valmistuvilla on opiskeluvuosista jäänyt sydämeen joitakin hyviä muistoja: omasta ryhmästä löytynyt ystävä, opettajan tiukan paikan tullen lausumat viisaat sanat, onnistuminen tentissä tai oivallus työsäoppimisjaksolla. Niitä muistoja kannattaa vaalia.

Tai ehkä koulutie on ollut kivinen, eivätkä hyvät muistot ole nyt päällimmäisenä mielessä. Niitäkin on paljon, joiden todistus jää kokonaan saamatta tekemättömän näytön tai jonkun muun syyn takia. Onnea ansaitsevat kuitenkin kaikki: kannustavia sanoja, tukea ja jonkun, joka auttaa jatkamaan eteenpäin. Reittejä itselle sopivaan ammattiin on monia ja usein ne yllättävät.

Lähihoitajan tutkinto on yksi ammatillisen koulutuksen monipuolisimmista. Se mahdollistaa työskente-
lyn monella saralla eri ikäisten ihmisten, terveydenhuollon ja sosiaalihuol-
lon parissa. Lähellä ja ammattilaisena.

Nyt on aika pysähtyä ja juhlia uusia lähihoitajia. Onnea!

elina.kujala@superliitto.fi





Toukokuu on juhlan aika!

Tänä vuonna lähihoitajaksi valmistuu noin 11 000 uutta ammattilaista. Heistä jo lähes 4 000 on opiskellut ammattinsa oppisopimuksella. Lähihoitajan valmistujaiskakun leipoi mouhijärveläinen Hanna Silander kakkuleipomo Purppurahelmestä. Silander on itsekin ammatiltaan lähihoitaja.



MOSTPHOTOS

Tietojärjestelmät vievät liikaa aikaa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lähihoitajat pitävät asiakas- ja potilastietojärjestelmiin kirjaamista tärkeänä osana työtä. Se vie kuitenkin liian suuren osan työajasta.

Tiedot käyvät ilmi Terveystietokeskuksen ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Itä-Suomen yliopiston toteuttamasta kyselystä, johon vastasi 3 866 lähihoitajaa.

Tietojärjestelmiin kuluva aika on pois välittömästä hoitotyöstä. Pitkällä aikavälillä se vaikuttaa lähihoitajien työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

– Välitön hoitotyö eli vuorovaikutus asiakkaiden ja potilaiden kanssa on lähihoitajille syy tulla alalle. Siitä ei pitäisi joutua tinkimään varsinkaan toimimattomien tietojärjestelmien takia, sanoo SuPerin asiantuntija **Leena Kaasinen**.

KIRJAAMISEEN PITÄÄ ANTAA TYÖAIKAA

Suurin osa kyselyyn vastanneista katsoi, että kirjaukset ovat hyödyksi paitsi heille itselleen myös asiakkaille. Joka neljäs vastaaja oli kuitenkin sitä miel-

tä, että heillä ei ole mahdollisuutta kirjata kiireettömästi. Suurimmalle osalle vastaajista puutteelliset tai puuttuvat kirjaukset olivat aiheuttaneet ongelmia heidän yksikössään.

– Kirjaaminen on tärkeää myös lähihoitajan oikeusturvan kannalta. Hälyttävää on, että kyselyssä yli puolet lähihoitajista katsoi, että tietojärjestelmät eivät aina toimi moitteettomasti, ne kaatuilevat ja tulee käyttökatkoksia.

Käytön ongelmista huolimatta lähihoitajat arvioivat, että järjestelmien virheellinen toiminta johti vakaviin haittatapahtumiin tai läheltä piti -tilanteisiin melko harvoin.

Kysely viimeistään osoitti, että lähihoitajat ovat sote-sektorilla yksi eniten työssään tietojärjestelmiä käyttävä ammattiryhmä.

– Lähihoitajat pitää ehdottomasti ottaa mukaan järjestelmien kehittämiseen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, Leena Kaasinen sanoo. ■

3X
SIITEPÖLY

KUVAT MOSTPHOTOS



KOIVU KUKKII

Toukokuussa kukinnan aloittaa koivu, joka on yleisin siitepölyallergian aiheuttaja. Jopa 20 prosenttia suomalaisista kärsii siitepölyallergiasta. Allerginen voi saada oireita myös koivun mahlasta tai tuoreesta koivuvihdasta. Koivuallergisista valtaosa saa oireita myös lepän ja pähkinäpensaan siitepölyistä. Havupuiden siitepölymäärät ovat suuria, mutta hyvin harva on niille allerginen.



RISTIIN RASTIIN

Joka toinen koivun siitepölylle allerginen saa oireita myös joistakin kypsentämättömistä vihanneksista ja hedelmistä. Yleisiä oireiden aiheuttajia ovat raaka peruna, porkkana, paprika, tomaatti, omena ja päärynä. Ilmiötä kutsutaan ristiallergiaksi. Ristireaktiossa ruoka saa esimerkiksi suun limakalvot kutimaan, koska elimistö luulee, että suussa on siitepölyä.



KOSKA HOITOON?

Laboratoriotutkimuksia ei välttämättä tarvita, jos ei ole epäselvyyttä allergiaoireiden aiheuttajasta tai haluta hakeutua siedätyshoitoon. Nenäsuihkeita, silmätippoja ja antihistamiineja saa apteekista ilman reseptiä. Jos allergiaan liittyy yskää ja hengenahdistusta, kannattaa mennä lääkäriin. Astmalääkitys kausittain käytettynä saattaa helpottaa oloa.

ALLERGIA.FI

Pidätkö kesäloman pätkissä
vai yhtenä pitkänä pötkönä?

Pötkö



60%

- Ehtii palautua kunnolla.
- Vuosikaudet olen pilkkonut lomani jopa kolmeen osaan, mutta nyt repäisin – oli hoitajapula tai ei!
- Lomantuntuun pääsee vasta, kun sitä on reilusti.
- Yksikköni on kesällä kiinni.
- Kesän alussa neljä viikkoa, syksyllä viikko.
- Pidän pitkän pötkön, mutta myös 2+2 olisi kiva.



VASTAA TOUKOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 19.5. VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN KAKSI IITTALAN KASTEHELMI KYNTTILÄTUIKKUA, SÄVY SADE. HUHTIKUUSSA ARVOTUN PASTORAALI-PYYHKKEEN VOITTI TIINA TURUSTA.

Pätkä



30%

- Jaksan paremmin, kun pidän lomia tasaisesti ympäri vuoden.
- Sijaistilanne on niin huono, että pyydettiin joustamaan.
- Ei enää vuosiin ole myönnetty koko lomaa kerralla, vaan työnantaja vaatii pitämään pätkissä.
- Olen kokeillut pätkää ja pitkää. Tykkään pätkistä enemmän.

En lomaile 😞



10%

- Vaihdoin työpaikkaa – kesällä on neljä päivää lomaa.
- En tiedä vielä. Toiveita on, mutta työnantaja vahvistaa lomat aikaisintaan toukokuussa.

KUUKAUDEN LUVUT

0,7:n

henkilöstömitoitukseen
yltävien yksiköiden
osuusHelsinki
49%Pohjois-Karjala
8%

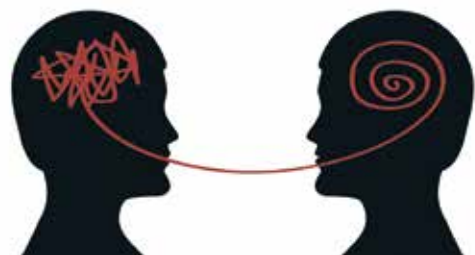
Henkilöstömitoitus on nyt 0,65. Lopullinen 0,7:n henkilöstömitoitus vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa tulee voimaan tämän vuoden lopussa.

LÄHDE: THL



Sote-alan työssä on imua

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät ovat keskimääräistä innostuneempia, omistautuneempia ja uppoutuneempia työhönsä. Työterveyslaitos on mitannut näitä ominaisuuksiaan Työn imu -testillä. Sen mukaan 68 prosenttia sosiaalialan ja 65 prosenttia terveydenhuollon ja hoitoalan työntekijöistä kokee korkeaa työn imua. Työn imun kokemukset ovat yleisempiä naisille ja erityisesti yli 45-vuotiaille työntekijöille. Työn imulla on myönteistä yhteyttä terveyteen sekä yleiseen elämäntyytyväisyyteen.



MOSTPHOTOS

Mielenterveysongelmat
ajavat mieshoitajia
työkyvyttömyyseläkkeelle

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat perinteisesti olleet sote-alalla työkyvyttömyyseläkkeiden yleisin syy. Näin on naisten osalta edelleen. Sen sijaan miesten yleisin syy siirtyä alalta työkyvyttömyyseläkkeelle ovat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt. Työeläkeyhtiö Varman selvityksen mukaan miehillä mielenterveyssyyt ovat joka neljännen työkyvyttömyyseläkkeen taustalla. Viime vuonna työkyvyttömyyseläkettä hakeneiden naisten keski-ikä oli 55,2 vuotta ja miesten 54,3 vuotta. Mielenterveyden syyt olivat yleisimpiä alle 45-vuotiailla.

Yhä harvempi
kuuluu ammattiliittoon

Työ- ja elinkeinoministeriön tuoreen selvityksen mukaan vain noin 55 prosenttia palkansaajista on jonkin ammattiliiton jäsen. Toissa vuonna liittoihin kuului naisista noin 60 prosenttia, miehistä enää alle puolet. Liittoon kuuluvien osuus on laskenut nopeasti muutamassa vuodessa. Se heikentää ammattiliittojen neuvotteluasemaa ja vaikuttaa viime kädessä siihen, millaisin ehdoin työtä tehdään.

ROBERTIN PILAPIIRROS





*Sinulle
paras*

Millainen on sinulle paras SuPer?

ROHKEA TAITAVA TIEDONVÄLTÄJÄ TIMANTTINEN TOIMIVA TUKI TURVA VAHVA VOIMAN MAHDOLLISTA NUOREKAS SINNIKÄS SISUKAS PARAS PUOLUSTAVA RINNALLAKULKUJA

KOULUTTAJA KUNNIOITTAVA KUUNTELEVA LUOTETTAVA LÄMMINSYDÄMÄRÄ VÄLITTÄVÄ YKSILÖLLINEN YHTEISÖLLINEN

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 31.5.23 mennessä 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 arvonnän voittajan liittymislomakkeeseen/sähköiseen liittymiseen on merkitty suosittelija, myös suosittelija palkitaan saman arvoisella elämyslahjakortilla.

**HEI,
VIELÄ
EHDIT!**



SUPER

superliitto.fi/suosittesuperia



JOUKOSSA ON VOIMAA, KUN NEUVOTELLAAN TYÖEHDOSTA

Olette varmasti huomanneet, että SuPerilla on meneillään iso jäsenhankintakampanja. Lähde mukaan kampikseen ja kysy työkaverilta, kuuluthan jo liittoon. Aihetta ei tarvitse ujostella. Moni uusi jäsen kertoo, että on toivonutkin jonkun ottavan asian puheeksi ja tarjoavan apua liittymisessä.

Moni pitää itsestään selvänä, että työehtoihin liittyvät asiat ovat pysyviä ja parantuvat. Näin onkin, kun työntekijät liittyvät ammattiliittoon. Joukossa on voimaa -sanonta saattaa olla klisee, mutta tässä tilanteessa se pitää paikkansa. Tuore uutinen kertoo, että työntekijöiden järjestäytymisaste on heikentynyt. Meidän ammatissamme olevat ihmiset tietävät kyllä miksi liittoon kannattaa kuulua, mutta nyt kannattaa kertoa se kaikille muillekin.

Se, että uusissa neuvotteluissa kaikki työehdot vain paransivat, on suuri harhaluulo. Kun työehtosopimukset ovat auki ja niistä neuvotellaan, kaikki on auki. Tämä tarkoittaa, että työnantajalla on lista siitä, mitä heikennyksiä he haluavat tekeillä olevaan uuteen sopimukseen. Tällaisessa tilanteessa

jäsenmäärällä on valtavan suuri vaikutus. Jos 80 prosenttia henkilöstöstä on liiton jäseniä, niin silloin myös meitä kuunnellaan ja saamme taklattia heikennykset. Jos henkilöstöstä vain 20 prosenttia on liiton jäseniä, niin mietikääpä itse, kenellä valta silloin on. Sillä on merkitystä, kuulutko liittoon vai et.

Palkka ja palkkakehitys puhuttavat juuri nyt. Julkisella puolella sopimus on tehty ja se jatkuu vuoteen 2025 asti. Yksityisellä puolella osa työehtosopimuksista on saatu sovittua, mutta auki ovat vielä yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimus eli SOS-TES sekä terveystalvelualan TP-TES. Julkisen puolen sopimuksessa on palkkaan sovittu niin yleiskorotuksia kuin paikallisesti neuvoteltavia eriä. Neuvotteluissa iso asia on henkilöstöpuola, joka ei itsestään häviä. Työnantajat ovat huolissaan henkilöstön saatavuudesta, ja siihen on annettu lääkkeitä niin valtiovallan kuin liittojenkin taholta. Julkisen puolen sopimuksessa on paikallista palkankorotusrahaa ja sen käyttö hoitajapulan korjaamiseksi on ehdottoman perusteltua. Näis-

sä neuvotteluissa paikallinen pääluottamusmies neuvottelee työnantajan kanssa siitä, miten paikalliset erät käytetään. Neuvottelupöydässä sillä on eittämättä merkitystä, kuinka paljon pääluottamusmiehellä on edustettavia eli kuinka moni kuuluu liittoon.

**”HOITAJAT KYLLÄ
TIETÄVÄT, MIKSI
LIITTOON KANNATTAA
KUULUA.”**

SuPer tekee myös kokonaisvaltaista edunvalvontaa. Liitto valvoo ja puolustaa jäsentensä oikeuksia, kouluttaa

ja on monella tavalla heidän elämässä mukana opiskelijasta eläkeläiseksi asti. Kokonaisvaltaiseen edunvalvontaan perustuvat SuPerin arvot:

Kunnioitus – Me kunnioitamme jäsentemme toiveita ja teemme niistä tavoitteita.

Vastuullisuus – Toimimme tietoon perustuen, joten meihin voi luottaa.

Rohkeus – Teemme työtä jäsentemme eteen pelkäämättä ja luotamme omiin kykyihimme.

Silja



"LÄHIHOITAJAN TYÖN VAATIMUKSIA EI YMMÄRRETÄ"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA ANNA AUTIO

Sosiaalipolitiikan professori **Anne Kouvosen** äiti ja sisar ovat lähihoitajia. Kouvonen kaipa alalle parempia palkkoja ja hyvää esihenkilötyötä.

1 Minkälaisia ovat sote-alan suurimmat ongelmat?

Sote-ala tarvitsisi vuoteen 2040 mennessä 200 000 uutta työntekijää. Määrä on niin valtava, ettei tilannetta voi ratkaista pelkästään työperäisellä maahanmuutolla, vaikka sitäkin tarvitaan. Ala olisi saatava houkuttelevammaksi. Siksi tärkeintä olisi saada hoitajien palkat kuntoon. Tällä hetkellä huonosti palkattu ala kärsii hoitajapulasta. Jäljelle jääneet hoitajat tekevät useamman ihmisen työt ja tällainen kurjistumisen kierre ajaa ihmisiä pois alalta. Iso osa hoitajista jää pian eläkkeelle, mikä vaikeuttaa tilannetta entisestään.

2 Miten hoitajat jaksavat työssään?

Huonosti. Tutkimme tällä hetkellä hoitajien sairauspoissaolo-

Anne Kouvonen

- Sosiaalipolitiikan professori, Helsingin yliopisto

Toimii senioritutkijana Suomen Akatemian rahoittamassa Ikään-tymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikössä.

Tutkii Työsuojelurahaston rahoittamassa hankkeessa:

- Työelämätekijöiden roolia mielenterveyslomalta päätyömisessä
- Työn ja muun elämän yhteensovittamisen vaikeuksien yhteyksiä mielenterveysperusteisiin sairauspoissaoloihin sote-alan nuorilla naistyöntekijöillä.

ja. Hoitoalalla mielenterveysperustaisia poissaoloja on muita aloja enemmän, kaksinkertaisesti. Hoitajat myös jäävät mielenterveyssyistä useammin työkyvyttömyyseläkkeelle. Esimerkiksi lähihoitajille, lastenhoitajille ja laitoshuoltajille poissaoloja kertyi vuonna 2020 keskimäärin 20–30 päivää vuodessa. Kovimman kuormituksen alla ovat noin 35–49-vuotiaat. Heillä hoivaaminen jatkuu usein työpäivän jälkeen kotona, sillä heillä saattaa olla hoivavastuu sekä pienistä lapsista että vanhoista vanhemmista. Olen huolissani myös nuorista lähihoitajista. Alalle valmistutaan yleensä hyvin nuorena ja moni valmistuneista päätyy töihin vanhushoivan pariin. Ajattelen, että hoivakodissa työnsä aloitava 18-vuotias tarvitsisi erityisen paljon tukea esihenkilöltään, sillä työ on hyvin kuormittavaa. Valitettavasti tutkimusten mukaan näyttää siltä, et-



tä erityiset nuoret lähihoitajat kärsivät näkymättömistä esihenkilöistä, jotka eivät auta tai tue heitä uran alkuun.

3 Osataanko alaa arvostaa?

SuPer on minulle tuttu, sillä sekä äitini että sisareni ovat liiton jäseniä. Äitini **Ritva Kouvon** tuli alalle jo 18-vuotiaana. Hän työskenteli eläkeikään saakka Kajaanin kaupungilla ja Kainuun sotessa, ensin vuodeosastolla ja sitten lyhytkaishoidon osastolla. Muistan lapsuudestani SuPerin lehden ja tarrat. Kotona näin jatkuvasti, miten vaativaa lähihoitajan arki on. Sisareni työskentelee tällä hetkellä Kainuun hyvinvointialueella kotihoidossa. Hoitajapula vaikuttaa suoraan hänen arkeensa, ylimääräisiä vuoroja tarjotaan paljon. Julkisessa puheessa harvoin ymmärretään, että lähihoitajan työ on sekä

henkisesti että fyysisesti kuormittavaa, ala vaatii hyvin paljon sekä mieltä että kehoa. Lähihoitajien ammattitaitoa ja osaamista vähätellään, koska työn vaatimuksia ei ymmärretä.

4 Vaikuttaako naisvaltaisuus palkkaan ja arvostukseen?

Sote-ala on Suomen suurista aloista kaikkein naisvaltais-
sin. Tällä hetkellä Suomen hoitajista 90 prosenttia on naisia. Lähihoitajiksi kouluttautuvien suhdeluku on sama, joten tilanne ei ole pian muuttumassa. Miehet eivät hakeudu alalle. Maahanmuuttajien osalta miehiä työskentelee alalla hieman enemmän. Silti sote-alan kriisin keskiössä on naisten tekemä hoivatyö. Palkat ovat pienet ja työolosuhteet haastavat. On tärkeää huomata, että kyseessä on naisten ala ja keskustella siitä, mitä alan

huono tilanne merkitsee, miksi juuri naisille maksetaan huonosti.

5 Miten hoitoalaa voitaisiin parantaa?

Tutkimusten mukaan hoitajia kuormittavat erityisesti työmäärän ja henkilöstömäärän huono suhde. Sen lisäksi hoitajat kaipaavat enemmän kokemuksia oikeudenmukaisuudesta ja hyvästä johtamisesta. Näkymättömien esihenkilöiden lisäksi hoitajat kertovat kärsivänsä kohutuuttomista esihenkilöistä. Moni toivoisi enemmän joustavuutta ja tukea kodin ja työarjen yhdistämiseen. Mielestäni hoitoalan tulevaisuus näyttää tällä hetkellä pelottavalta. Ala kaipa parempia palkkoja, resursseja ja hyvää esihenkilötyötä.



Alkoiko sopimukseton tila?

Lehden mennessä painoon 25.4. ei vielä ollut tiedossa, saatiinko uusi SOSTES neuvoteltua ennen sopimuksen päättymistä. SuPer pitää jäsenet ajan tasalla neuvotteluiden käänteistä eri kanavissa. Tuoreimman tiedon saat seuraamalla verkkolehteä ja liiton sähköisiä kanavia.

SOSTES ON KATKOLLA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

SuPer, Tehy ja Erto irtisanoivat yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen, koska muutakaan vaihtoehtoa ei ollut. Tavoitteena on, että uusi sopimus saadaan neuvoteltua ennen kuin sopimus vappuaattona päättyy.

Neuvotteluita hoitajajärjestöjen ja työnantajia edustavan Hyvinvointiala Halin kanssa on jatkettu pitkään huhtikuuta.

– Ensisijainen tavoite on aina saada sopimus aikaan neuvottelupöydässä. Jos siinä ei määräaikaan mennessä onnistuta, toukokuun alussa alkaa sopimukseton tila. Silloin meillä on muita mahdollisuuksia luoda painetta neuvotteluihin, SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola** sanoo.

Vaikka voimassa ollut työehtosopimus ehtisi päättyä, sitä noudatetaan kunnes osapuolet ovat hyväksyneet uuden sopimuksen.

PALKKAEROA JULKISEEN ON KUROTtava UMPEEN

Osapuolilla on ollut yhteinen näkemys siitä, että yksityisen sektorin palkkoja on nostettava lähemmäs julkista. Tästä on sopimuspapereissa sitova kirjaus, ja sen mukaisia ratkaisuja on tehty aikaisemmissa sopimuksissa. Kevään mittaan Hali on kuitenkin lähtenyt pakittamaan.

Sote-alalla palkkaero julkisen ja yksityisen välillä voi olla jopa 200–300 euroa kuukaudessa. Lähihoitajan keskimääräinen palkkaero julkisen hyväksi on 150 euroa.

– Työehtosopimuksessa on työntekijän kannalta paljon muutakin parannettavaa, esimerkiksi työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyviä kirjauksia, Parkkola toteaa.

Sopimuksen irtisanomisen myötä neuvotteluissa on mahdollista puuttua myös näihin niin sanottuihin tekstikysymyksiin.

HINTOJEN NOUSU VAIKUTTAA

Painetta yksityisen sosiaalipalvelualan neuvotteluihin ovat tuoneet varsinkin hoitajien julkisella puolella saamat, historiallisen suuriksi luonnehditut palkankorotukset. Lisäpainetta tuo inflaatiosta johtuva yleinen hintojen nousu.

– Sähkön ja muiden elinkustannusten kalliit hinnat ovat kaikille samat. Yritysten ja vastaavien toimijoiden on kannettava toimintaansa kuuluva riski ja neuvoteltava taloudellisesti kannattavat sopimukset esimerkiksi hyvinvointialueiden kanssa. Työntekijä ei voi kantaa yrittäjän riskiä harteillaan. ■



Avaintan palkankorotukset noudattavat verrokkialojen linjaa

Avaintan työehtosopimusta noudattavilla työpaikoilla työntekijät saavat 1.12. alkaen peruspalkkaan 0,7 prosentin yleiskorotuksen. Lisäksi työntekijöille maksetaan elokuussa 500 euron suuruinen kertapalkkio.

Huhtikuussa neuvotellut korotukset tulevat aikaisemmin neuvoteltujen palkankorotusten päälle. Kaikki vuoden 2023 korotukset voit tarkistaa SuPerin verkkosivuilta. Osapuolet sopivat aikaisemmin, että tämän vuoden palkankorotusten suuruus kytketään teollisuus- ja vientialojen palkankorotuksiin.

Kertapalkkio 500 euroa maksetaan työntekijöille, joiden työsuhde on alkanut viimeistään 2.5.2023 ja on voimassa toukokuun viimeisenä päivänä. Osa-aikaisille työntekijöille kertapalkkio maksetaan 31.5. voimassa olevan osa-aikatyön prosentin mukaan. Palkkio on maksettava elokuun loppuun mennessä.

Avainta ry:n työehtosopimusta (AVAINTEs) noudatetaan esimerkiksi yksityisissä yrityksissä, yhdistyksissä ja säätiöissä, jotka ovat kuntien tai kuntayhtymien määräysvallassa. ■

JOKAISEN TARINA ON ARVOKAS – VAMMAISTYÖN MONIPUOLISUUS YLLÄTTÄÄ JA PALKITSEE

Meillä työelämä ei ole vain rutineja. Kuntoutuksesta, asumisesta, päivätoiminnasta ja henkilökohtaisesta avusta rakentuu moniammatillisia tiimejä sekä elämäntarinoita, jotka koskettavat niin meitä validialaisia kuin asiakkaittammekin.

Toimimme eri puolilla Suomea työllistään lähes 1600 hoitoalan ammattilaista ja opiskelijaa. Asiakkaamme ovat fyysisesti vammaisia, kehitysvammaisia tai muun vamman tai sairauden vuoksi apua tarvitsevia.

Ota yhteyttä: rekry@validia.fi.

VALIDIA



Työturvallisuus-
keskus

SOTERGO-VERKOSTO TÄYTTÄÄ 20 VUOTTA

**– TULE MUKAAN JUHLIMAAN
ERGONOMIAN KEHITYSTÄ
SUOMEN TYÖELÄMÄSSÄ!**

Juhlaseminaarissa 8.-9.6.2023 Helsingissä kuulemme monia asiantuntijoita ja miten terveyttä edistävällä johtamisella, pitkäjännitteisellä ja laaja-alaisella ergonomian kehittämisellä saadaan hyviä tuloksia työkyvyn tukemiseen.

Lue lisää ja ilmoittaudu:

ttk.fi/tyoturvallisuus/toimialakohtaista-tietoa/sosiaali-ja-terveysala/sotergo/sotergo2023/

IKÄVALMENTAJA NÄKEE MAHDOLLISUUDET

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVAT **LAURA VESA**

Ikävalmentaja Lee Jung määrittelee tehtäväkseen olla rinnallakulkija, yhdyshenkilö ja tsemppaaja. Hänen mielestään elämässä tulee olla positiivisia tavoitteita viimeiseen hengenvetoon saakka.



Marjatta Sinkkinen osallistui
ikävalmentaja Lee Jungin vetämään
iltapäivän rupattelutuokioon.





Lee Jungin kosketus sai Eila Papusen hymyilemään.

Lempäälän Himminkodon oleskeluhuoneessa käy hyväntuulinen puheensorina. Asukkaat ovat lounaan jälkeen kokoon-tuneet istuskelemaan pitkän pöydän ääreen. Ikävalmentaja, lähihoitaja **Lee Jung** johdattelee keskustelua, ja aiheet poukkoilevat karjalaisista pääsiäisperinteistä aina Suomen Nato-jäsenyyteen.

Rupatteluhetken päätteeksi Jung lähtee **Seija Ekdahlin** seuraksi pienelle rollaattorilenkille Himminkodon käytäville.

– Hienoa, hyvin nousee jalka! Menee vielä paremmin kuin viimeksi, hän kannustaa.

Lee Jung on yksi Suomen vasta viidestä toistaiseksi valmistuneesta ikävalmentajasta. Nimike on yksi vanhuksen erikoisammattitutkinnon neljästä eri osaamisalasta.

Jung kertoo kiinnostuneensa tutkinnosta heti siitä luettuaan. Kuntoutuksellisen ja valmentavan työnteon opiskeleminen kuulosti juuri omalta jutulta.

– Näin Ammattiopisto Tredun mainoksen, ja menin saman tien sanomaan esihenkilölle, että tuonne minä haluan.

Pääsinkin ikävalmentajan oppisopimuskoulutukseen tänne omaan tuttuun työyhteisöön. Onneksi olin liikkeellä ennen hyvinvointialueiden aloittamista, sillä tällä hetkellä kaikki lisäkoulutukset ovat jäissä.

Koulutusten keskeyttäminen on Jungin mielestä täysin väärä päätös, sillä vanhustenhoidossa jos missä kaivataan juuri nyt kipeästi uusia ideoita ja päivitettyä osaamista.

KATSE VAHVUUKSIIN

Ennen ikävalmentajan opintojaan Jung oli ehtinyt työskennellä 21 vuotta lähihoitajana vanhustenhoidossa. Kipinä kuntouttavaan toimintaan syttyi jo työuran alkuvuosina.

– Ohjasin valmistumisen jälkeen viisi ensimmäistä vuotta ikääntyneiden kuntosaliharjoittelua. Jo silloin huomasin, että kehitystä tapahtuu ihan jokaisessa iässä. Kuntosaliohjelmien laatimi-

nen ei silti tuntunut työltä, jota olisin jaksanut vuodesta toiseen, sanoo Lee.

Nyt ikävalmentajaksi valmistuttuaan Lee Jung kokee voivansa toteuttaa kuntouttavaa roolia työssään monipuolisesti. Hän myös pystyy hyödyntämään omaa liikunnallista vapaa-ajan persoonaansa.

Jung sanoo olevansa eräänlainen vanhuksen personal trainer. Hän kutsuu itseään rinnalla kulkijaksi, tsemppariksi ja yhdyshenkilöksi.

– Yleensä vanhus nähdään sosiaali- ja terveydenhuollossa vain kaiken sen kautta, mikä ei enää onnistu. Tämä ei suju, eikä tuokaan. Ikävalmentajana katseeni on täysin päinvastainen: etsin nimenomaan niitä asioita, joihin asiakas pystyy ja pyrin vahvistamaan niitä.

Osin tällainen aktivoiva lähestymistapa saattaa olla Jungin mukaan jopa ristiriidassa perinteisen hyvän hoitajan mielikuvan kanssa. Monen mielestä ►

LEE JUNG ON YKSI SUOMEN ENSIMMÄISISTÄ IKÄVALMENTAJISTA.

Lee Jung

- Valmistui vuodenvaihteessa ikävalmentajaksi. Nimike on toistaiseksi viidellä henkilöllä Suomessa.
- Työskennellyt lähihoitajana vuodesta 2003. Toimii SuPerin luottamushenkilönä.
- Työpaikka Lempäälän Himminkoto.

Ikävalmentaja

- Yksi vanhustyön erikoisammattitutkinnon neljästä tutkintonimikkeestä. Muut ovat muistihoitaja, ikääntyneen ihmisen palveluohjaaja ja saattohoitaja.
- Opintojen laajuus on 180 osaamispistettä.
- Tutkinto soveltuu täydennyskoulutukseksi ikääntyvien kanssa työskenteleville sosiaalialan ja terveydenhuollon ammattihenkilöille. Vanhustyön erikoisammattitutkintoa suorittaessaan opiskelijalla tulee olla työpaikka ikääntyneiden palveluissa.
- Suorittamisvaihtoehtoja ovat omaehtoinen opiskelu, oppisopimus ja työyhteisökoulutus.
- Suorittaa voi joko koko tutkinnon tai halutessaan sen yksittäisiä osia.



Seija Ekdahlin päivärutiineihin kuuluu rollaattorilenkki. Asiakkaiden fyysisen toimintakyvyn ylläpito on tärkeä osa ikävalmentajan tehtäviä.



Helka Kankainen innostui muistelemaan karjalaisia perinteitä Lee Jungille ja muille pöydän ääreen kokoontuneille.

hoitajan yksinkertaisesti kuuluu tehdä asioita iäkkään henkilön puolesta – siinä hänelle maksetaan.

– Minä taas tsemppaan asiakasta tekemään itse ja pitämään siten toimintakykyään yllä. ”Kaadapa maito lasiin. Tiedän, että pystyt.” On oikeasti vaikeaa seurata vierestä ja antaa vanhuksesta rauhaa aikaa selviytyä itse.

Nykyään Lee kertoo havainnoivansa työssään joka hetki mahdollisuuksia treenata arjen pieniä asioita: vessanpöntöltä nousemista, pukemisesta, muutaman rappusen kulkemista ja niin edelleen.

ELÄMÄNHISTORIA ESIIN

Aivan erityisesti ikävalmentaja on Leen mukaan ammattilainen, joka näkee jokaisen vanhuksen persoonallisena yksilönä. Himminkodon kaltaisessa keskivaikeasti tai vaikeasti muistisairaiden ihmisten yksikössä uudelta asukkaalta itseltään voi olla vaikea saada tietoa eläytystä elämästä ja toiveista.

Tällöin ikävalmentajan yksi tehtävä on kerätä tietoa läheisiltä ja asiakasta aiemmin hoitaneilta. Mistä hän nauttii, mitä on harrastanut ja millä alal-

la työskennellyt? Kaikkea tätä on sitten mahdollista tuoda mukaan hoitotyön arkeen.

– Elämänlaatu nousee, kun ihmisen tulee huomioiduksi omana itsenään. Muistisairaat vanhukset eivät ole kasvottomia laitosasukkaita tai numeroita. Kukaan ei ole vain kolmoshuoneen kakkossängyn potilas vaan ihminen, jolla on sydän ja tunteet.

Yksi ikävalmentajakoulutuksen tärkeä oivallus on Leen mukaan ollut, että tavoitteita voi ja suorastaan pitää olla viimeiseen hengenvetoon saakka. Myös vuoteeseen hoidettavan ihmisen elämästä on mahdollista tehdä hyvää.

– Tavoite voi olla jotain pieneltä kuulostavaa: kävellä ruokasaliin syömään muiden seuraan, käydä vessassa tai päästä vielä kerran pyörätuolissa ul-

koilmaan. Erään asiakkaan kanssa lähdimme treenaamaan vielä viimeistä kotilomaa varten. Ja hän onnistui.

MONENLAISISSA TEHTÄVISSÄ

Lee Jung työskentelee edelleen ikävalmentajaksi valmistuttuaan vanhoissa

tehtävissään lähahoitajana iltapäivätoiminnasta. Koko katsantokanta työhön on hänen mukaansa kuitenkin muuttunut, eikä paluuta vanhaan ole.

– Oikein ymmärtäväisesti työyhteisö on jaksanut suhtautua tähän minun hurahamiseen. Jotakin uusista ajatuksis-

ta on toivottavasti tarttunut muillekin, hän nauraa.

Myös oma elämäнкаaari ja tuleva vanhuus näyttäytyvät uudessa valossa. Ikääntyminen ei pelota, mutta tuntuu entistäkin tärkeämmältä pitää omasta

**”KUKAAN EI OLE VAIN
KOLMOSHUONEEN
KAKKOSSÄNGYN
POTILAS VAAN
IHMINEN, JOLLA ON
SYDÄN JA TUNTEET.”**

kunnosta ajoissa mahdollisimman hyvää huolta.

– Sairauksilta ei ole mahdollista kenenkään välttyä edes kaikkein terveellisimpien elämäntapojen avulla, mutta hyvä toimintakyky lisää mahdollisuuksia hyvään ja aktiiviseen vanhuuteen.

Ikävalmentajille olisi Leen mielestä käyttöä monissa paikoissa ja tehtävissä. Heitä voisi työskennellä lähipalvelutoimilla, päivätoiminnassa ja hyvinvointikioskeissa. Kotihoidossa ikävalmentajan rooli olisi hänen mukaansa ennen muuta kuntouttava.

Tarvetta osaamiselle olisi myös terveyskeskusten vuodeosastoilla ja tehostetun palveluasumisen yksiköissä. Näissä paikoissa ikävalmentaja olisi se ammattilainen, joka tuo hyvän perushoidon oheen kuntouttavia ja aktivoivia elementtejä. Uuden asiakkaan saapumisvaiheessa hän toimisi vastaanottajana.

– Näen, että tämä on tulevaisuuden ammatti. Meitä tarvitaan paljon lisää. Koko vanhustenhoidon kriisiä ei lisäkouluttautuminen ratkaise, mutta se on yksi tärkeä keino muiden joukossa lisätä alan houkuttavuutta ja työvoiman riittävyyttä, Lee Jung sanoo. ■



Lee Jung tiedusteli Kaija Rusanoffilta ja Pirkko Toivoselta päivän tunnelmia.



Seija Ekdahl kuuntelee, kun Marita Joronen kiittelee saaneensa Himminkodossa uusia ystäviä.



Kysy viestillä & me vastaamme



SuPer WhatsApp
p. 050 570 3600

Palvelu avoinna arkisin 31.5.2023 asti.



SUPER

Paras valinta työelämän tueksi!



superliitto.fi



Välinehuoltaja pitää huolta kaikista erikoissairaanhoidon välineistä

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Erikoissairaanhoidon välineet ovat turvallisia ja puhtaita silloin kun välinehuolto toimii. Välinehuoltajan työpäivän sisältö vaihtelee työpisteen mukaan.

Välinehuoltaja pitää erikoissairaanhoidon välineet kunnossa. Hän huoltaa työssään monikäyttöisiä potilaan tutkimuksessa ja hoidossa käytettäviä välineitä. Välinehuoltajan työpäivän sisältö vaihtelee työpisteen mukaan.

Välinehuoltokeskuksen lisäksi välinehoitajat työskentelevät useissa muissakin paikoissa. Muun muassa leikkausosastolla ja täyhystinhuollossa. Leikkausosastolla välinehuoltaja laitaa käytetyt välineet robottikärryyn, jolla ne matkaavat välinehuoltokeskukselle. Yhdessä leikkauksessa käytössä voi olla jopa 14 koria erilaisia välineitä.

– Leikkauskorit voivat sisältää vähimmillään yhden, enimmillään jopa kaksisataa instrumenttia tai ruuvia. Korien keskiarvo on 20–30 instrumentin tietoina, Seinäjoen keskussairaalan välinehuoltaja **Teija Pöytälaakso** kertoo.

– Moni miettii, ovatko käytetyt välineet kovin hurjan näköisiä, mutta mielikuva on varmasti värikkäämpi kuin todelli-

suus. Tärkeimpiä oppeja tässä ammatissa on, että kaikki lika ei ole näkyvää. Pöytälaakso työskentelee hyvinvointialueen sisällä parilla kymmenellä eri työpisteellä, työn vaihtelevuus on mielenkiintoista.

– Välinehuollossa työskennellyt sukulaiseni suositteli aikoinaan tätä ammattia minulle, koska piti sen monipuolisuudesta. Hän oli oikeassa, yksikään työpäivä ei ole samanlainen.



Välinehuoltoketjun tärkein ja ensimmäinen työpiste on vastaanotto.

Siellä tuotteet kirjataan tuotannonohjausjärjestelmään, joka sisältää tietoa instrumenteista ja niiden käsittelystä. Erityisen tärkeitä ja usein käytössä olevat instrumentit, kuten esimerkiksi tietyt neuro-, sydän- ja gastrokirurgiset välineet ja kiireiset korit käsitellään aina ennen muita välineitä. Kuukausittain huolletaan yksittäisiä välineitä 140 000–150 000 kappaletta.

Välinehuoltajat arvostavat tietoa.

Jos jonkin instrumentin kohdalla on käytössä tapahtunut jotakin poikkeavaa kuten rikkoutuminen, mitä enemmän informaatiota asiasta liittyy huoltoon tulevan instrumentin mukaan, sen parempi.

Välinehuollon ketju

1. Välineiden vastaanotto, pesu ja desinfiointi

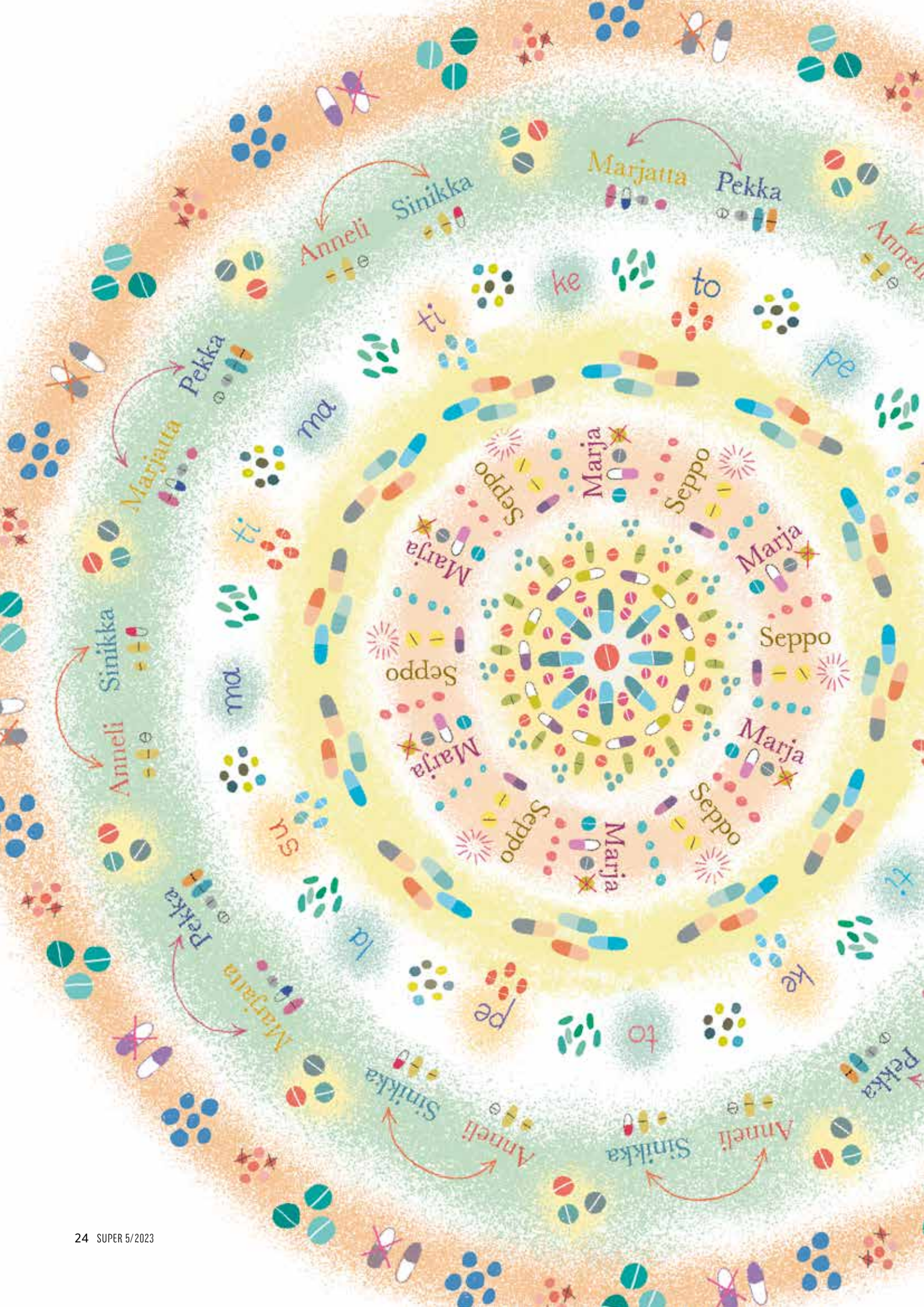
Instrumenttien vastaanotto ja ohjaus käsittelytavan mukaan joko käsinpesuun tai pesu-desinfektio-koneeseen.

2. Tarkastus ja pakkaus

Instrumentit tarkastetaan ja pakataan kokonaisuus kerrallaan uudelleen. Pakatessa hyödynnetään tuotannonohjausjärjestelmää, jossa on kori- ja instrumentti-kohtaisesti tarkat tiedot korien ja pakkausten sisällöistä. Valtaosa välineistä steriloidaan 134 asteessa, osa välineistä palautuu asiakasyksikköön desinfioituina.

4. Sterilointi

Välineet laitetaan autoklaaviin, eli painelaitteeseen, jossa ne steriloidaan. Lähettämön työntekijä tarkastaa ohjelman loputtua sterilointituloksen ja ohjaa tuotteet takaisin sairaalan asiakasyksiköihin.



HOITOVIRHEEN KAKSI UHRIA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Kun lääkkeen antaminen potilaalle menee tavalla tai toisella väärin, virheen tehneestä hoitajasta tulee itsensä ankarin syyttäjä ja tuomari.

Ensin iskevät järkytys, pelko ja syyllisyys.
– Virheen tehneen hoitajan ensimmäinen syytös kohdistuu yleensä itseensä.

Potilasturvallisuustyö perustuu kuitenkin siihen, että yksilön syyttämisen sijaan virheen syitä etsitään järjestelmästä, sanoo apulaisprofessori **Marja Härkänen** Itä-Suomen yliopistosta.

Ratkaiseva tekijä alkujärkytyksen ja rakentavan virheistä oppimisen välissä ovat työtoverit ja esimiehet. Heidän reaktioistaan riippuu paljon.

– Virheen tekijän hämmennystä ja stressiä voi seurata oman ammattitaidon kyseenalaistaminen. Hoitaja alkaa miettiä, mitä kollegat asiasta ajattelevat, kuvailee Itä-Suomen yliopistossa väitöskirjatutkijana toimiva **Sanu Mahat**.

Vakavan, potilaan kuolemaan johtavan hoitovirheen pitkäaikaiset vaikutukset hoitajaan voivat olla musertavia.

– Edessä saattaa olla alan vaihto, ja itsemurhiakin on maailmalla raportoitu. Myös käsittelemättä jääneet läheltä piti -tilanteet jättävät hoitajaan jälkensä. Työtovereiden ja organisaation tuki on seurausten kannalta aivan ratkaiseva tekijä, Mahat korostaa.

Lääkitysvirheellä voi olla myös oikeudellisia seuraamuksia. Jos organisaatio ei seiso työntekijänsä takana, seurausten pelko voi Mahatin mukaan johtaa myös oman osuuden kiistämiseen.

Mahat ja Härkänen olivat mukana Itä-Suomen yliopiston ja King's College London -yliopiston tutkimuksessa, jossa selvitettiin hoitajien negatiivisia tunteita lääkkeen anto-

virheen jälkeen. Aineistona käytettiin Englannin ja Walesin vaaratapahtumien raportointijärjestelmään ilmoitettuja lääkkeiden antovirheitä vuodelta 2016.

VAKAVAN HOITOVIRHEEN VAIKUTUKSET HOITAJAAN VOIVAT OLLA MUSERTAVIA.

HOITAJA ON TOINEN UHRI

Aikaisemman tutkimustiedon mukaan vakavimmat lääkevirheet liittyvät usein verenohennuslääkkeisiin ja antibiootteihin. Virheistä kolmasosassa lääke jäi antamatta potilaalle. Seuraavaksi yleisimpiä virheitä olivat lääkkeen väärä annos tai vahvuus. Puolessa kuolemaan johtaneista tapauksista potilas oli yli 75-vuotias.

Maailman terveysjärjestön WHO:n tilastot kertovat, että lääkevirheet ovat hoidon haittatapahtumista yleisimpiä. Suomessa sattuvien virheiden määrästä ►



LÄHELTÄ PITI -TILANTEETKIN JÄTTÄVÄT HOITAJAAN JÄLKENSÄ.

ei Härkäsen mukaan ole saatavissa tarkkoja lukuja, mutta suuruusluokka tunnetaan.

– Suomessa kuolee erilaisten hoitovirheiden seurauksena enemmän ihmisiä kuin liikenneonnettomuuksissa. Virheistä yleisimpiä ovat juuri lääkehoitoon liittyvät virheet.

Lääkevirheen tehneet hoitajat kertoivat tapahtuman jälkeen pelon, järkytyksen, surun ja syyllisyyden tunteista – jopa epätoivosta.

– Voimakas kielenkäyttö kertoo, kuinka virheen tekeminen voi pahimmillaan johtaa hoitajan romahdukseen tunnetasolla. Potilas on lääkitysvirheen ensimmäinen uhri. Ei ole liioittelua sanoa, että virheen tehnyt hoitaja on virheen toinen uhri, Mahat pohtii.

Useimmin mainittuja lääkevirheen syitä olivat kiire, ylikuormitus, alimiehitys ruuhka-aikaan ja erilaiset häiriöt lääkkeisiin liittyvän tehtävän aikana.

– Häiriön aiheuttaja saattaa olla esimerkiksi potilas, kierroksella oleva lääkäri tai kollega, joka kysyy jotakin juuri väärällä hetkellä. Keskittyminen

herpaantuu ja lääkkeen annostus menee väärin tai eri potilaiden lääkkeet sekoittuvat keskenään, Mahat kuvailee.

Virheen mahdollisuus kasvaa, jos lääkkeet joudutaan annostelemaan avoimessa tilassa.

– Nykyään lääkehoidon valmisteluun on usein tarjolla oma häiriöiltä rauhoitettu tilansa. Sellaisia ei kuitenkaan ole vielä kaikilla terveydenhuollon työpaikoilla täällä Suomessakaan, Mahat sanoo.

KOLLEGAT TUKEVAT

Tutkimusartikkelia varten läpikäydyt raportit kertovat, että kollegat ja henkilöt toimivat lääkevirheen paljastuttua yleensä rakentavasti.

– Negatiivisia kollegojen tai esimiesten reaktioita ei löytynyt aineistosta lainkaan. Tämä saattaa tosin johtua ainakin osittain siitä, että aineistona olivat viralliset raportit, eikä niihin välttämättä kirjata kaikkea. Raportit myös tehdään heti virheen paljastumisen jäl-

keen, joten tapausten jälkipuinti ei niissä näy, Härkänen tarkentaa.

Vähemmän vakavissa tapauksissa lääkärit lohduttivat hoitajia tekeväälle sattuu -tyyliin ja kehottivat jatkamaan potilaan tarkkailua.

– Myös kollegat rohkaisivat ja antoivat ohjeita jatkohoitoon. He myös neuvoivat, mihin ja miten tapauksesta tulee raportoida. Pyrittiin estämään yhdessä virheestä seuranneen haitan paheneminen, Mahat kertoo.

SAIRAUSLOMA EI OLE PARASTA JÄLKIHOITOA

Virheen paljastuttua hoitaja saattaa jäädä päivän tai parin sairauslomalle tai hakea työpaikalta mielenterveysneuvontaa. Sairausloma ei välttämättä ole hyvä vaihtoehto: Härkäsen mukaan suomalaisilla hoitotyöpaikoilla on kehitetty virhetilanteiden jälkihoitoon ohjelmia, jotka nimenomaan eivät kannusta jäämään kotiin.

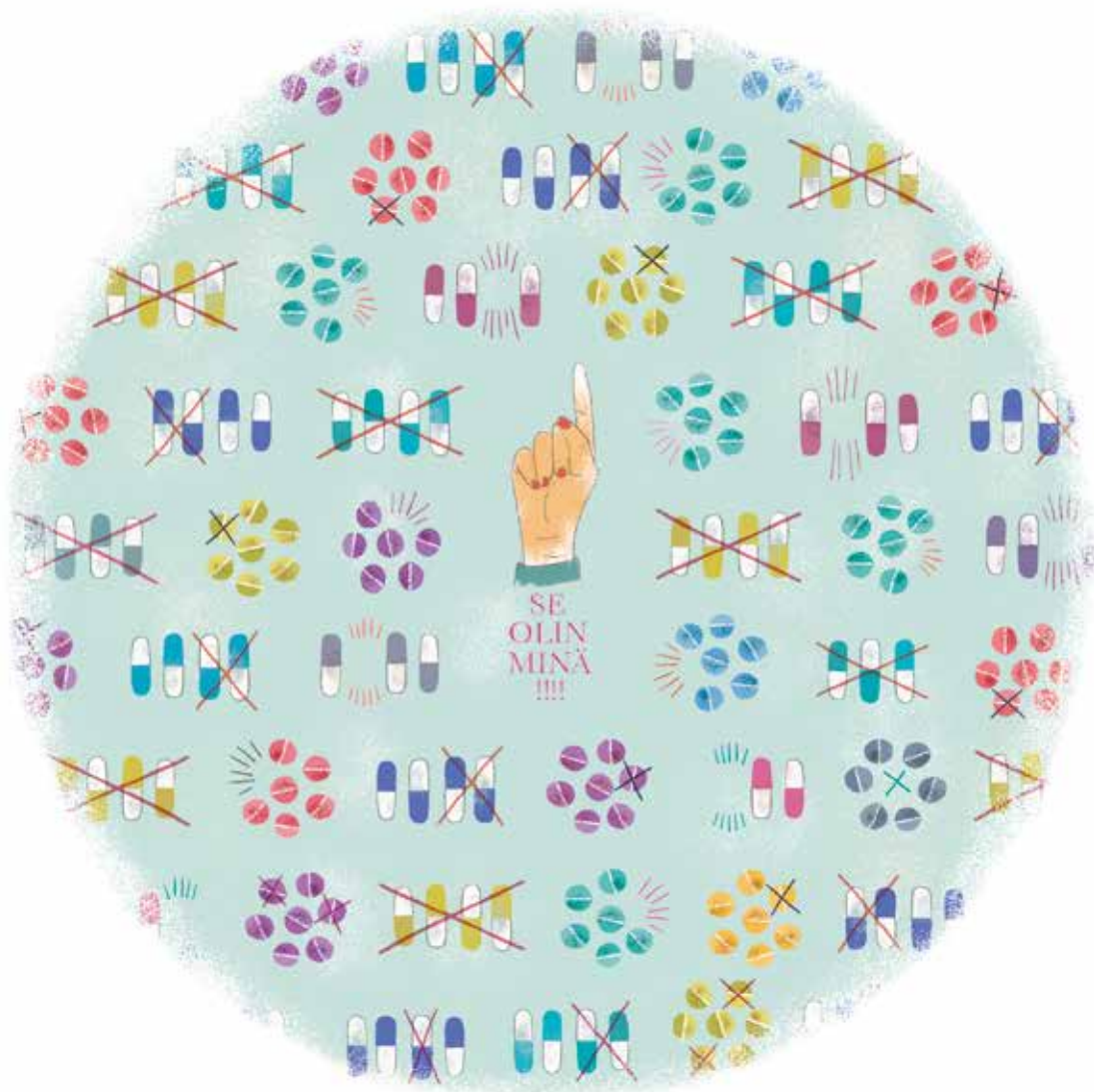
– Lääkevirheen tehneen hoitajan työtehtäviä voidaan tilapäisesti keventää esimerkiksi jättämällä lääkehuollon tehtävät vähäksi aikaa pois. Pitemmälle sairauslomalle jäädessään hoitaja kuitenkin hukkaa tärkeän oppimisen paikan, eikä asian hautominen omissa oloissa ole muutenkaan hyvä ratkaisu.

Tutkimusartikkelin aineisto on vuodelta 2016. Härkäsen mukaan hoitovirheiden jälkihoito on kehittynyt sen jälkeen pitkin harppauksin Suomessa, ja luultavasti myös tutkimuksen kohdemaassa Englannissa.

– Terveydenhuollon turvallisuus tarkoitti pitkään potilasturvallisuutta, missä ei sinänsä ole mitään vikaa. Vasta viime vuosina turvallisuutta on alettu miettiä myös virheen tehneen työntekijän kannalta. Yksi syy tähän voi olla hoitajapula.

Kehityksestä huolimatta Suomessa ei ole saatu aikaa yhtenäistä, koko terveydenhuollon kattavaan mallia hoitovirheen tehneiden ammattialisten tukemiseen.

– Eri organisaatioissa on kehitetty erilaisia toimintamalleja, mutta erityisesti pieniltä työpaikoilta tukijärjestelmät voivat puuttua kokonaan, Härkänen sanoo. ■



Onko oikein puhua tekijästä teon uhrina?

Virheellä on aina syynsä, ja syyn selvittäminen auttaa välttämään uusia virheitä. Virheillä on siis voima parantaa maailmaa, mutta niillä on myös uhrinsa.

Hoitovirheen sattuessa uhreja on aina vähintään kaksi: potilas - ja parhaansa yrittänyt, mutta sitä huolimatta virheen tehnyt hoitaja.

Toisen uhrin käsitettä käytti ensimmäisenä yhdysvaltalainen tutkija ja lääkäri **Albert Wu**.

- Hoitoturvallisuuden tutkijat eri puolella maailmaa pitävät toisen uhrin käsitettä tärkeänä, sillä hoitovirheen seuraukset voivat olla hyvin ankarat myös virheen tekijälle, Härkänen tähdentää.

Toisesta uhrista puhuminen on siis oikeutettua, ja terveydenhuollon kehittämisen kannalta hyödyllistäkin. Toisen uhrin käsitteeseen liittyy kuitenkin riski: Härkäsen mukaan se voidaan tulkita vastuun kiertämiseksi.

- Uhrius halutaan yleensä omistaa potilaalle. Esimerkiksi potilaan omaisille ei kannata mennä puhumaan hoitovirheen toisesta uhrista. Myös Albert Wu oli tietoinen käsitteeseen liittyvistä haasteista.

Puhe toisesta uhrista voi kuulostaa ensimmäisen uhrin ja hänen omaistensa korvissa epäreilulta. He voivat ajatella, että kyseessä on virheen tekijän ja hänen taustayhteisönsä yrityksen keplotella itsensä irti vastuusta.

- Toisen uhrin käsitteestä on keskusteltu paljon, ja se on hyvä, sillä

keskustelu tuo hoitovirheen eri puolet ja niihin liittyvät näkökulmat suuren yleisön tietoon, Härkänen pohtii.

Niin tai näin, toinen uhri on edelleen niin herkkä käsite, että se pyritään kiertämään monissa kansainvälisissä tutkimusjulkaisuissakin.

- Eräs tärkeä kansainvälinen potilasturvallisuutta käsittelevä lehti kieltäytyy julkaisemasta juttuja, joiden otsikossa on mukana sanapari "second victim", toinen uhri. Sitä ei ole otsikossa myöskään meidän tutkimusartikkelissamme. ■

TUTKIMUSARTIKKELI: NEGATIVE EMOTIONS EXPERIENCED BY HEALTHCARE STAFF FOLLOWING MEDICATION ADMINISTRATION ERRORS: A DESCRIPTIVE STUDY USING TEXT-MINING AND CONTENT ANALYSIS OF INCIDENT DATA. BMC HEALTH SERVICES RESEARCH. JOULUKUU 2022.

PIDÄTYSVAIVOISTA PITÄISI PUHUA ROHKEAMMIN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Vanhusten inkontinenssiongelmia hoidetaan usein rutiininomaisesti aikuisvaipoilla, vaikka muitakin apuvälineitä on.

Inkontinenssista eli virtsan tai ulosteen pidätysvaikeuksista kärsitään usein hiljaa ja salaa – ja aivan turhaan. Ongelmia ei uskalleta ottaa puheeksi edes lääkärin vastaanotolla, vaikka vaivoja voidaan hoitaa ja niiden pahenemista voidaan ehkäistä ennalta. Jos pidätysvaivoihin puututtaisiin varhaisemmassa vaiheessa, vaivat olisivat pienempiä ja niitä olisi vähemmän.

Terveystieteiden maisteri **Tuulia Lahtisen** mielestä pidätysvaikeudet pitäisi ottaa puheeksi jo silloin kun suurempia ongelmia ei ole. Luonteva paikka voisi olla esimerkiksi neuvola.

– Inkontinenssiongelmat pahenevat herkästi iän myötä, jos niitä ei hoida.

Lahtinen on aikaisemmalta koulutukseltaan sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja. Hän on työskennellyt hoitotarvikejake-lussa ja kotihoidossa ja tarkastellut inkontinenssin hoitoa eri näkökulmista. Lahtinen tutki maisterintutkielmassaan inkontinenssisuojien eli aikuisvaippojen lähetekäytäntöjä.

VALITSE APU YKSILÖLLISESTI

Inkontinenssipulmat ovat yleisempiä naisilla kuin miehillä. Naisilla varsinkin raskaus ja synnyttäminen altistavat lantionpohjan häiriöille ja vaurioille.

Iän karttuessa vaivat yleistyvät myös miehillä. Yli 70-vuotiaista miehistä joka neljäs ja naisista joka toinen kärsii virtsankarkailusta. Ongelmat ovat niin yleisiä, että vanhusten hoidossa niitä saatetaan pitää jopa normaalina osana ihmisen elämää.

– Ajatellaan, että inkontinenssi kuuluu elämänvaiheeseen, eikä nähdä sitä hoidettavissa olevana vaivana. Aina inkontinenssia ei voida hoitaa, mutta silloinkin pitää löytää mahdollisimman sopiva tuote sitä hallitsemaan. Monesti näkee, että yksilöllisyys ei toteudu vaan valitaan vain kaikkein imukykyisin tuote. Jos ihminen kävelee ja pystyy käymään vessassa, hän ei tarvitse vaippaa, joka imee yli kaksi litraa nestettä, sanoo Lahtinen.

Fysioterapian ja lantionpohjan lihasten harjoittelun lisäksi huomiota tulisi kiinnittää elämäntapoihin liittyviin riskiteki-



Selvitä muut hoitovaihtoehdot

Inkontinenssin syyt ovat moninaiset ja joskus ne voidaan korjata yksilöllisellä hoidolla. Lantiopohjan lihasten harjoittaminen ja virtsarakon kouluttaminen omatoimisesti tai fysioterapeutin opastuksella helpottavat usein virtsan karkailua. Ulosteenkarkailun syynä voi olla esimerkiksi ummetus, jolloin täytyy hoitaa sitä eikä tilkitä karkailua vaipoilla.



Huomioi asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi

Inkontinenssivaivat aiheuttavat usein sosiaalisia ja psyykkisiä ongelmia, masennusta ja ahdistusta. Hajuhaittojen ja ylivuodon pelko voivat rajoittaa sosiaalista elämää. Rutiinit auttavat arjessa, esimerkiksi vaihtovaatteet ja inkontinenssisuojat tai muut apuvälineet kannattaa pakata mukaan aina ulos lähtiessä.



Tunnista virtsaamisen tarve

Muistisairaahan ihmisen vessahädän merkkejä voivat olla levottomuus ja vaatteiden riisuminen. Vessassa tulisi käydä säännöllisesti. Helposti riisuttavat ja puettavat vaatteet tukevat vessassa käyntiä.



Muista ihonhoito

Ihon säännöllinen puhdistaminen ja suoja-aineiden käyttö voivat ehkäistä ja hoitaa vaiipan käytöstä johtuvia iho-ongelmia. Vääräkokoinen vaippa voi aiheuttaa ihottumaa ja jopa painehaavoja, joilta oikean kokoinen ja käyttötarkoitukseen sopiva vaippa suojaa.



Aikuisvaipat eivät ole ainoa apuväline

Virtsan- ja ulosteenkarkailuun on erilaisia apuvälineitä sekä naisille että miehille. Usein ne ovat miellyttävämpiä käyttää kuin housuissa pullottava paksu vaippa. Todennäköisesti ne myös kuormittavat ympäristöä vähemmän kuin kertakäyttöiset vaipat, joiden valmistus vie paljon energiaa ja uusiutumattomia luonnonvaroja. Joskus ne voivat olla myös edullisempi vaihtoehto.

jöihin. Inkontinenssille altistavat esimerkiksi tupakointi, ylipaino ja ummetus.

URINAALIKONDOMI JA VAGINAALITAMPONI

Kun mietitään sopivaa hoitoa, täytyy selvittää, millaista karkailu on ja mitä muita keinoja on jo kokeiltu.

Ikääntymisen myötä keinovalikoima kapenee.

– Muistisairaahan vanhuksen kanssa ei voi enää tehdä lantion pohjan harjoituksia, Lahtinen toteaa.

Aikuisvaipat ei silti ole ainoa eikä sen aina pitäisi olla ensisijainen vaihtoehto. Lähetteen voi saada myös muihin inkontinenssin apuvälineisiin, mutta niiden käyttö on vähäistä.

– Urinaalikondomia menee hoitotarvikejakelussa todella vähän siihen nähden, että se on miehelle usein miellyttävämpi käyttää kuin vaippa.

Urinaalikondomi asetetaan peniksen päälle kuin kondomi. Sen kärjessä on letku, joka kiinnitetään virtsapussiin. Pussin voi puolestaan kiinnittää reiteen. Lopputulos on huomaamattomampi kuin paksu vaippa housuissa.

Vaginaalitamponi voi sopia naisille stressi-inkontinenssin hoitoon eli kun virtsa karkaa aivastaessa, nauraessa tai yskessä. Vaginaalitamponi tukee virtsarakon kaulaa ja lantion pohjan lihaksia ja auttaa välttämään virtsankarkailua.

– Se sopii itsenäisesti liikkuville naisille, ei enää ympärivuorokautisen hoivan asiakkaille, joilla liikkuminen on vähäisempää.

Apuvälineisiin voi saada lähetteen, jos ne katsotaan hyväksi hoitomuodoksi ja kriteerit apuvälineiden saamiseen muutoin täyttyvät eli inkontinenssi määritellään pysyvästi keski- vaikeaksi tai vaikeaksi.

– Joissain kunnissa tosin saatetaan ilmoittaa, että jokin apuväline ei kuulu valikoimiin, jolloin sitä ei ole saatavilla.

Perehdytystä inkontinenssihoidon apuvälineisiin järjestetään, mutta sitä tarjoavat apuvälineitä myyvät yritykset.

– Tuotteiden käyttämiseen on totta kai saatava tarvittava perehdytys, mutta vastuu täydennyskoulutuksesta tulisi olla työnantajalla. ■



OLISIKO VÄLIVUOSI PAIKALLAAN?

Huolla hyvinvointiasi ja vahvista ammatillista osaamista.

Riverian Hyvinvointivalmentajan koulutus (56 op) valmistaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja ohjauksen monipuoliseksi osaajaksi.

Katso lisää: riveria.fi/hyva



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta

www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä opiskeluhetkiä!

VERKKOKURSSI

Vuosilomat julkisella sektorilla sosiaali- ja terveyspalvelualalla

Kurssilla opitaan vuosilomien pitämisen ja kertymisen yleiset periaatteet julkisen sektorin sosiaali- ja terveyspalvelualalla. Aiheina kurssilla on mm. loma-ajan palkka, jos sairastut vuosilomalla ja loman pitäminen. Kurssi sisältää monivalinta-tentin, jossa pääsee testaamaan tietosi. Oppimisaika kurssilla on yksilöllinen ja se on mahdollista suorittaa osissa.

 **SUPER** skarppi.superliitto.fi



Liittymislinja on helppo tapa liittyä SuPeriin ja hankkia turva työelämään.

Liity SuPeriin soittamalla

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.

 **SUPER**

 superliitto.fi

KAVERIA EI JÄTETÄ

Ikäkkäitä on paljon. He ovat toimineet mitä erilaisimmissa ammateissa. Heillä on tietoja ja taitoja, ja monet ovat hyväkuntoisia. Vanheneminen on vapauttanut heidät. He ovat löytäneet itsensä ja iäkkään ihmisen luomisvoiman. Tämä näkyy nykyisessä senioritoiminnassa.

Seniorit ovat muodostaneet pieniä yhdistyksiä, ja monenlaista yhteistä toimintaa on syntynyt isojen, jo aikaisemmin perustettujen järjestöjen sisällä. Hyväkuntoiset iäkkäät ovat ottaneet järjestelyvastuun toiminnasta. He ohjaavat kirjallisuus-, musiikki-, taide-, ompelu-, liikunta-, opiskelu- ja muita piirejään. Maahamme on syntynyt uusi senioreiden kulttuuri- ja vapaaehtoistoiminta.

Vapaaehtoistoiminta ei rajoitu hyväkuntoisten keskinäiseen kanssakäymiseen. Iäkkäät auttavat huonokuntoisia ikätovereitaan monin tavoin. Monet heistä eivät ole minkään järjestön vapaaehtoisauttajia, vaan auttavat yksityisinä henkilöinä. Tällaisen vapaaehtoisen toiminnan monipuolisuus on paljastunut minulle tavatessani puheenvuorojani kuulemaan tulleita iäkkäitä senioreiden tilaisuuksissa. Vastuun tunne ja heikommista huolehtiminen kuuluvat iäkkäiden arvoihin ja toimintaan. ”Kaveria ei jätetä”.

Osallistuin Espoon Sellon kirjaston tilaisuuteen, jossa puhuttiin musiikin merkityksestä iäkkäiden hyvinvointiin. Kerroin suomalaisten ja kansainvälisten tutkimusten perusteella musiikkiterapian myönteisistä vaikutuksista aivohalvaukseen tai muihin neurologisiin sairauksiin sairastuneiden kuntoutumisessa. Toin esille myös sen, minkä jokainen vanhuk- sia auttava tietää. Tuttu musiikki palauttaa sanoja muistisairaiden mieleen ja luo iloa iäkkäiden päiviin.

Kaksi vanhusten hoivayksiköissä vapaaehtoisena toimivaa hoivapalvelimanihtyteen jäsentä esiintyi samassa tilaisuudessa. He kertoivat ilosta, riemusta ja osallistumisen palosta, jonka heidän soittonsa sai aikaan vanhuksissa. Heidän käyntinsä ilahduttivat myös henkilökuntaa.

Eräs tapaamani iäkäs mies kertoi olevansa vaimonsa hoitopaikan vapaaehtoistoimija. Hän lausui runoja yksikön yhteisissä tiloissa istuville vanhuksille. Avioparin harrastuksena oli ollut runojen lausuminen toisilleen. Mies jatkoi tätä tapaansa vaimon siirryttyä palvelu-

kotiin. Yksikön henkilökunta kannusti häntä laajentamaan kuulijakuntaansa, ja niin hänestä tuli vapaaehtoistoimija. Vanhat, monille tutut runot näyttivät tuovan levollisen olon vanhuksille.

Senioriystävät auttavat palvelukodissa tai omassa kodissaan asuvia, huonokuntoisia iäkkäitä liikkumaan ulkona, käymään apteekissa, pankissa, kaupassa ja muissa palveluissa sekä osallistumaan erilaisiin tilaisuuksiin. Tämä on yleistä. Olen tavannut monia liikuntakyvyltään heikentyneitä, kognitiivisesti hyväkuntoisia vanhoja ihmisiä, jotka ovat ystäviensä auttamina tulleet kodistaan tai palvelutalokodistaan kuulemaan puheenvuorojani.

Olen kohdannut maalausta ja savi-työtä harrastavan seniorin, joka kertoi käyvänsä kaupunkinsa kahdessa palvelukodissa tekemässä luonto- ja eläinma- lauksia yhdessä vanhusten kanssa. Heidän harrastuspiirinsä tavoitteena on panna taideteoksensa esille kaupungin kirjastotiloihin.

Senioreissa on voimavaroja ja haluja huonokuntoisten ikätovereittensa auttamiseen. Järjestöjen organisoima vapaaehtoistoiminta ei ilmeisesti ole riittävän monipuolista senioreiden avun kanavoimiseen. Yksilöt ovat ryhtyneet toimimaan itsenäisesti.

Ikärakenteeltaan ja muutenkin muuttuneessa yhteiskunnassamme olisi syytä ennakoluulottomasti tarkastella vapaaehtoistoiminnan organisointia sekä julkisen hoivan ja vapaaehtoistoiminnan sovittamista yhteen. Senioreiden tiedot, taidot ja aktiivisuus ovat valtava voimavara. ■

”Senioreilla on voimavaroja ja haluja huonokuntoisten ikätovereittensa auttamiseen.”



TIESITKÖ?

Urheilun aikana tapahtuvat sydänpysähdykset ovat noin **kymmenen kertaa** harvinaisempia naisilla kuin miehillä.

JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY, UUTISPALVELU DUODECIM



Koska kannattaa ottaa melatoniinia?

Melatoniini on monelle unirytmien kanssa kamppailevalle tuttu tuote. Sen vaikutus on aika vähäinen muihin unilääkkeisiin verrattuna, mutta suosiota selittää se, että melatoniinilla ei juuri ole haittavaikutuksia.

Milloin melatoniinitabletti sitten kannattaisi ottaa? Nyrkkisääntönä on, että melatoniini tulisi ottaa noin kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa tai haluttua nukahtamisajankohtaa, mutta ei kuitenkaan kello 22–23 jälkeen. Näin jäljittelee parhaiten omaa melatoniinituotantoaan.

Tarkemmin oikean ajan voi laskea itse: sopiva aika ottaa melatoniini on unen puolivälistä kuusi tuntia taaksepäin. Jos siis menee nukkumaan klo 22 ja herää klo 6 on unen puoliväli klo 2. Siitä kuusi tuntia taaksepäin tarkoittaa, että melatoniini tulisi ottaa klo 20.

Vuorotyötä tekevien kannattaa huomioida, että melatoniinia ei pidä käyttää vuorotyöstä johtuvassa unettomuudessa: esimerkiksi niin, että sitä ottaisi aamulla töistä palatessa. Muuten kehon luonnollinen hormonin erityysrytmi häiriintyy.

UNILÄÄKÄRI EEVERT PARTINEN, TERVEYSTALO

Välillä muutakin kuin lihaa ja maitoa

Vaihdatko sinäkin välillä maidon kauraversioon tai jauhelihan soijarouheeseen?

Lihan ja maitotuotteiden osittainen korvaaminen palkokasveilla, pähkinöillä, viljatuotteilla ja muilla kasviproteiinin lähteillä lisää tutkimuksen mukaan folaaatin ja raudan saantia. Toisaalta taas B12-vitamiinin ja jodin saanti vähenee.

Jos maitotuotteille etsii korvaajaa, kannattaa suosia B12-vitamiinilla ja jodilla täydennettyjä kasvipohjaisia tuotteita. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset suosittelevat B12-vitamiinilisän käyttöä kasvissyöjille. Jodilisän käyttöä suositellaan raskaus- ja imetysaikana, jos sen saanti ruoasta on vähäistä.

HELSINGIN YLIOPISTO



Kuukautisvapaalla kipujen takia

Espanja on hyväksynyt ensimmäisenä Euroopan maana lakisääteisen, palkallisen kuukautisvapaan naisille, jotka eivät kipujen takia pysty töihin kuukautisten aikana. Vapaan pituus on kolme päivää ja sen saamiseksi tarvitaan lausunto lääkäriltä.

Menkkavapaa ei ole maailmalla ihan uusi juttu, sillä se on jossakin muodossa käytössä myös Taiwanissa, Japanissa, Indonesiassa, Sambiassa ja Etelä-Koreassa. Juuri nyt asiasta käydään keskustelua Meksikossa.

Suomessa ei ole tilastoitu sitä, kuinka paljon naiset pitävät sairauslomapäiviä menkkojen takia. Kuukautiskivuista kuitenkin kärsivät jossakin elämänsä vaiheessa lähes kaikki naiset, ja 5–15 prosentilla kivut ovat kovia.

HS, ME NAISET, TERVEYSKIRJASTO

5 syytä rakastaa JUOKSEMISTA

1. Kevät houkuttelee lenkkipolulle. Juoksu (tai hölkkä) onkin edullinen ja helppo tapa liikkua luonnossa. Hölkkä on tehokasta hengitys- ja verenkiertoelimestöä kehittävää liikuntaa. Säännöllinen juoksulenkeily vahvistaa sydäntä, parantaa verenkiertoa sekä rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa, lujittaa luustoa, vahvistaa lihaksia ja kiihdyttää aineenvaihduntaa.

2. Juoksuharrastuksen aloittaminen kehittää kärsivällisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Moneen muuhun lajiin verrattuna juoksu on raskas laji, ja lihaksille, nivelille ja hapenottokyvylle pitää antaa aikaa sopeutua. Ensin lenkillä kannattaa vuorotella kävelyä ja juoksua. Älä unohda alku- ja loppuverryttelyä. Pidennä matkaa pikkuhiljaa.

3. Suorittajaluonteille ja aina täysillä tekeville juoksu tarjoaa hyvän mahdollisuuden vaihtaa näkökulmaa: Lenkillä ei ole tarkoitus paahtaa täysillä ja oman jaksamisensa ylärajoilla. Juoksuharjoittelun kulmakivi on se, että suurin osa lenkeistä juostaan hitaalla vauhdilla, ja se on yllättävän vaikeaa! Olon pitäisi tuntua kevyeltä ja helpolta.

4. Juokseminen tuo hyvän mielen. Raitis ilma ja liike virkistävät ja parantavat vireystilaa. Jos mieli on ollut kuormittunut jo pidempään, rauhallinen kävely voi kuitenkin olla parempi valinta kuin juoksu. Australialainen tutkimus todisti hiljattain, että liikunta hoitaa masennusta jopa paremmin kuin terapia tai lääkkeit.

5. Hölkkään on helppo yhdistää uusia ulottuvuuksia. Mene juoksukouluun tai liity juoksuseuraan, tai tee trefit kaverin kanssa, jos kaipaavat seuraa lenkkipolulle. Roskajuoksu eli plogging on trendi, jossa juoksureitin varrelta kerätään silmään sattuvat roskat pois luontoa rumentamasta.

UKK-INSTITUUTTI,
SUOMEN LATU, SMARTUM, HS

”Kestävää hyvinvointia ei rakenneta kieltojen ja rajoitusten varaan.”

RAVINTOVALMENTAJA HANNA KAIKKONEN
INSTAGRAMISSA
@USKALLUS.UUTEEN_HANNA

Enemmän askelia, vähemmän unta

Kahvia juovat ihmiset kävelevät päivän aikana noin tuhat askelta enemmän, mutta nukkuvat puoli tuntia vähemmän kuin ne, jotka eivät juo kahvia. Kahvitelu näyttää lisäävän myös riskiä sydämen kammiolisälyönteihin. Amerikkalaiset tutkimukseen osallistui sata ihmistä.

MEDICAL NEWS TODAY, DUODECIM



”Ne (ennakkoluulot) tulevat olemaan ikuisesti olemassa, ainoa asia mitä voi koskaan tehdä, ikuisesti voi tehdä, on jatkaa eteenpäin. Epätoivoa ei voi päihittää, epätoivotta ei voi paeta. Täytyy vain jatkaa eteenpäin.”

Topi Borg kommentoi työnsä saannin vaikeutta ja ennakkoluuloja autismikirjon ihmisistä kertovassa Kirjolla-sarjassa.

YLE

Vertailu

Suomessa syntyy joka vuosi kaksoset
600–700
perheeseen
ja kolmoset
5–10
perheeseen.

Edelliset neloset
syntyivät vuonna 2016
ja viitoset vuonna 1977.



SUOMEN MONIKKOPERHEET RY

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Hyvinvointialueilla työskentelevät hoitajat saavat historiallisen suuret palkankorotukset – koskettavat myös kuntien varhaiskasvatuksen he



Ketkä saavat koronakorvauksen ja koska se maksetaan? – SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno vastaa

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

Matala varastorauta on naisten ongelma – alhainen ferritiini aiheuttaa monenlaisia oireita

Rauta on tuiki tarpeellinen kaikille ihmisen soluille. Se kehoon ferritiininä. Liian alas hupenneet rautavarastot aiheuttaa oireita väsymyksestä hiusten ohenemiseen. Pitkittyy seurauksena voi olla anemia



Ruusu on yleinen ihoinfektio – Näin tunnistat ruusun merkit

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



*Lähi-
hoitajan
oma lehti
verkossa!*



Ulkomailla syntyneillä hoitajilla on vähemmän sairauspoissaoloja kuin Suomessa syntyneillä

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

Hoitotyön kuormittavuus näkyy työntekijöiden suurena sairauspoissaolojen määränä. Laajassa tutkimuksessa havaittiin, että ulkomailla syntyneillä hoiva- ja hoitotyöntekijöillä on selvästi Suomessa syntyneitä pienempi riski jäädä pois työstä yli kymmeneksi päiväksi sairauden vuoksi.

Joka kolmas Suomessa syntynyt hoitaja oli sairauslomalla vähintään yhden yli kymmenen päivän jakson kolmen vuoden seurantajakson aikana. Afrikasta, Aasiasta ja Latinalaisesta Amerikasta Suomeen muuttaneista työntekijöistä joka viides oli vastaavanlaisella sairauslomalla.

Helsingin yliopiston yliopistorehtori **Antero Olakivi** kertoo, että tutkimustulos on oletusten vastainen.

– Tiedämme, että ulkomailla syntyneet hoiva- ja hoitotyöntekijät työskentelevät keskimääräistä useammin tehtävissä, jotka ovat jopa hoiva- ja hoitotyön mittapuulla poikkeuksellisen kuormittavia. Tämän olettaisi kasvattavan sairauspoissaolojen riskiä ja määrää, yliopistonlehtori Antero Olakivi Helsingin yliopistosta sanoo.

SAIRAUSLOMIA ALIKÄYTETÄÄN

Helsingin yliopiston sosiaalipolitiikan professori **Anne Kouvonen** pohtii syitä tutkimuksen tulokselle. Hän kertoo, että aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet Suomeen muuttaneiden työntekijöiden olevan keskimäärin Suomessa syntyneitä terveempiä.

– Todennäköisesti sama pätee hoiva- ja hoitotyöntekijöihin.

Hänen mukaansa on myös mahdollista, että Suomeen muuttavat työntekijät jäävät muita helpommin kokonaan vail-

le työstä, jos heillä on terveysongelmia. Tällöin heillä ei ole sairauspoissaoloja.

Työssä olevat ulkomailla syntyneet hoitajat todennäköisesti alikäyttävät oikeutta sairauspoissaoloihin. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että hoiva- ja hoitotyöntekijät sinnittelevät työssään sairaana, jos työsuhte on epävarma tai sijaisen saaminen kuormittavaan työhön on vaikeaa.

– Edellä mainitut riskit voivat korostua ulkomailla syntyneiden hoiva- ja hoitotyöntekijöiden tilanteissa. Heissä on myös työntekijöitä, joiden oleskelulupa riippuu työssäoloehdon täytymisestä. Tämä lisää huolta työsuhteen jatkosta ja riippuvuutta työnantajasta, mikä puolestaan lisää sairaana työskentelyn riskiä, Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Ari Väänänen** selittää ilmiötä.

Helsingin yliopiston, Työterveyslaitoksen ja Tampereen yliopiston tutkimuksessa käytettiin Kelan ja Tilastokeskuksen rekisteritietoja. Seuranta-aineistossa oli yhteensä 78 476 hoiva- ja hoitotyöntekijää, joista viisi prosenttia oli syntynyt ulkomaila. Työntekijät olivat lähi- ja perushoitajia sekä henkilökohtaisia avustajia, jotka työskentelevät muun muassa vanhusten kotihoidossa, ympärivuorokautisessa hoidossa ja terveydenhuollossa. Tutkimus on Suomessa ja myös kansainvälisesti ensimmäinen, jossa eri maissa syntyneiden hoiva- ja hoitotyöntekijöiden sairauspoissaoloja on vertailtu kattavilla rekisteriaineistoilla. ■

GLAUKOOMA ON SALAKAVALA SILMÄTAUTI, JONKA SYYYTÄ EI TIEDETÄ

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

Näkökenttää kaventava glaukooma löydetään usein sattumalta silmälääkärin tarkastuksessa.

Glaukoomapotilaiden kohtaaminen on arkea silmätautien erikoislääkärille **Ilkka Puusaarelle** Silmäasemalta. Sairaus on elinikäinen ja vaatii seurantaa, joten potilaita käy vastaanotolla päivittäin.

Uudet tapaukset tulevat usein vastaan sattumalta, vaikka diagnoosia osataan myös odottaa.

– Moni tulee silmälääkəriin herkästi, jos suvussa on glaukoomaa ja tiedetään, että joku on menettänyt näkönsä sen takia. Harvalta heistä löytyy glaukoomaa, vaikka sairaus on vahvasti periytyvä.

Glaukooma on alkuvaiheessa oireeton, eikä sitä voi tunnistaa ilman silmälääkärin tarkastusta. Säännölliset tarkastukset ovat tärkeitä, sillä hoitamattomana glaukooma on sokeuteen johtava sairaus.

– Suomessa ja muualla länsimaissa sairaus tunnistetaan yleensä ajoissa ja oikeanlainen hoito pysäyttää sairauden etenemisen tai ainakin hidastaa sitä tarpeeksi, että suurin osa potilasta ei saa vakavaa näkövammaa.

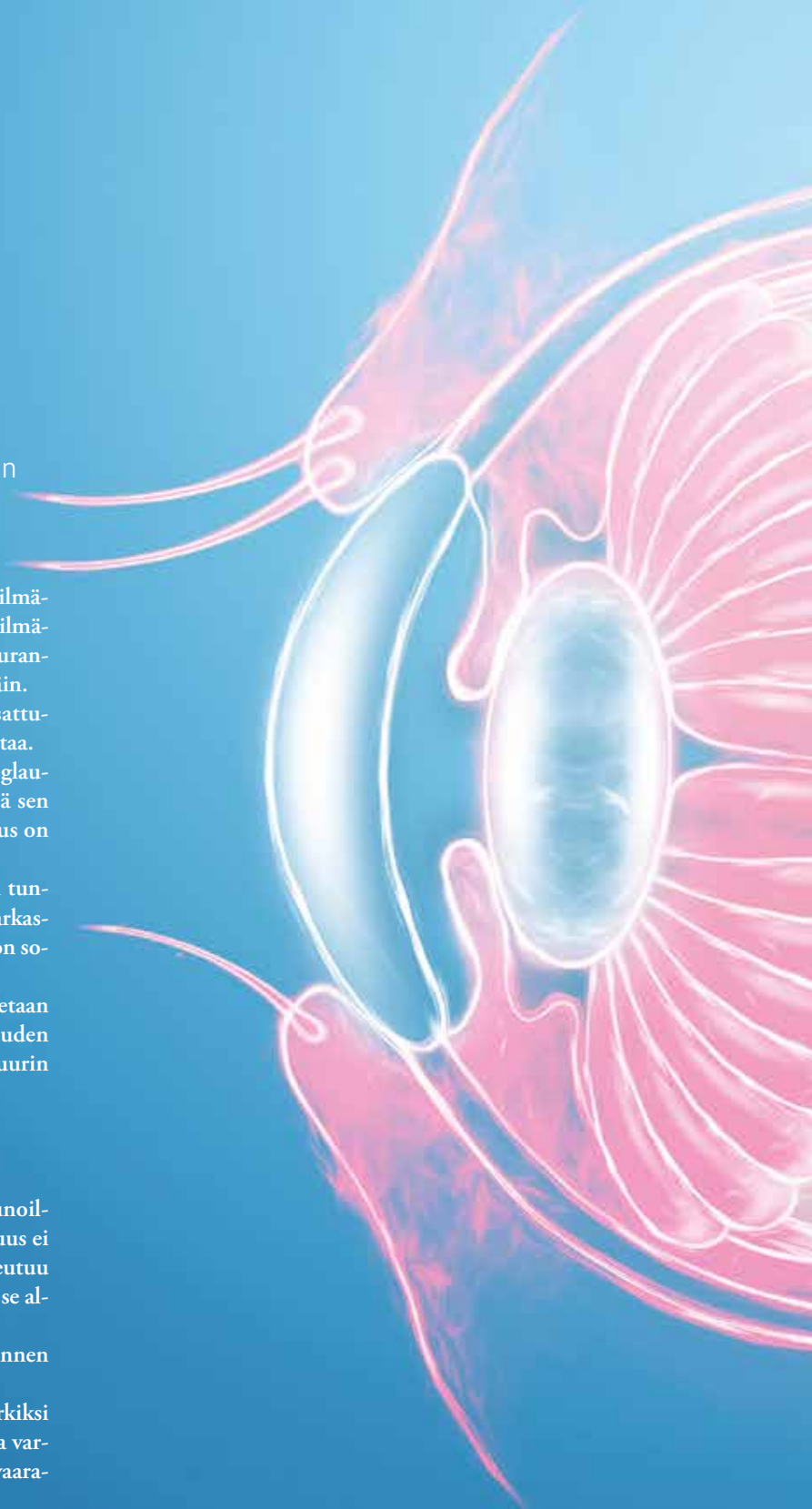
SEURAUKSENA PUTKINÄKÖ

Glaukooman edetessä näkökenttä alkaa kaventua reunoiltaan ja siihen muodostuu sokeita pisteitä. Näön tarkkuus ei välttämättä heikkene lainkaan, ja koska ihminen sopeutuu hitaisiin muutoksiin, muutosta ei huomaa ennen kuin se alkaa haitata arkea.

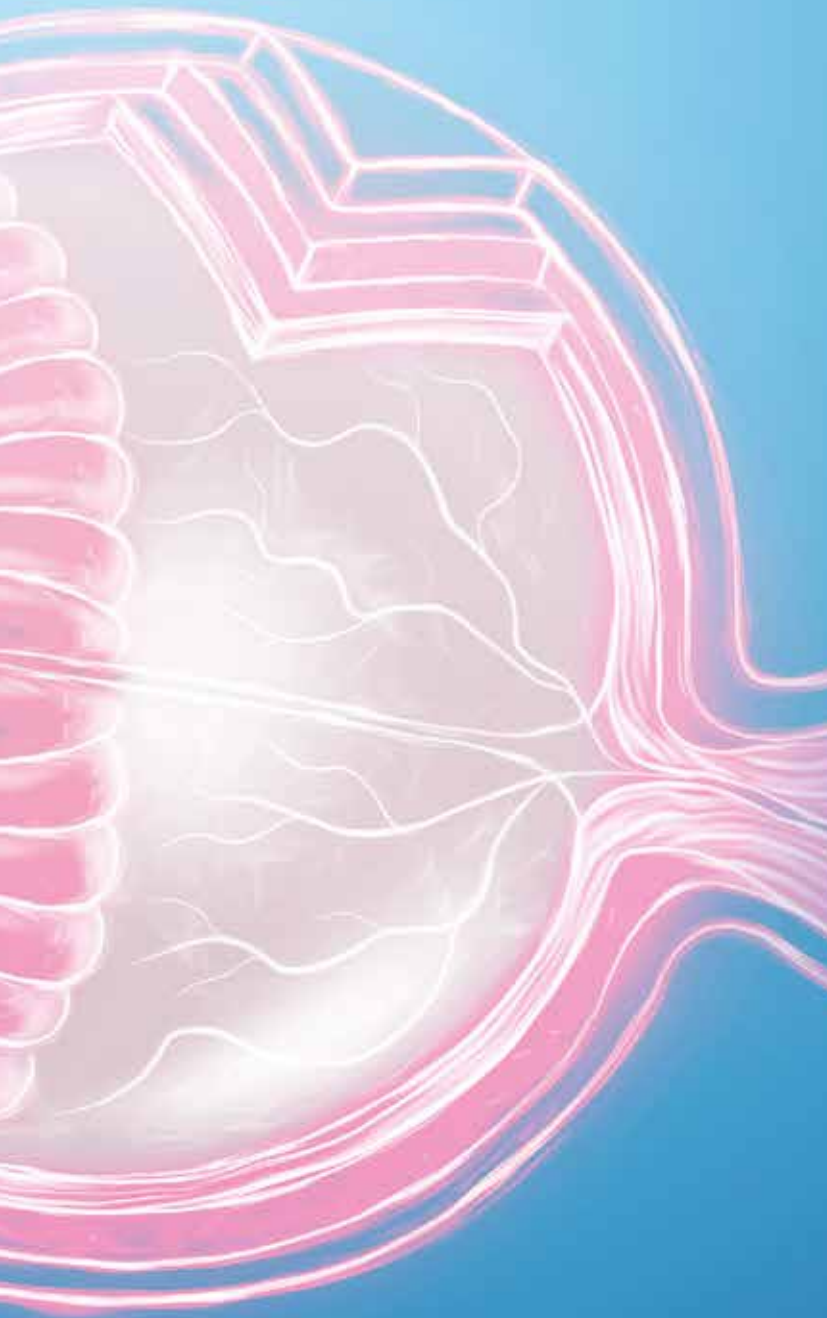
– Näkökentästä täytyy puuttua yleensä yli puolet ennen kuin ihminen itse kiinnittää tilanteeseen huomioita.

Kapeallakin näkökentällä voi nähdä kauas, ja esimerkiksi lukeminen todennäköisesti sujuu, mutta liikenteessä ja varsinakin auton ratissa ääreisnäön puutteet aiheuttavat vaaratilanteita.

– Eräälle potilaalle vaimo oli pidempään huomautellut, että autoillessa tämä kääntelee päätään risteyksissä pitkälle vasemmalle ja oikealle kuin pöllö. Glaukoomadiagnoosi an-



NÄKÖKENTTÄ KAPENEE, MUTTA NÄÖN TARKKUUS EI MUUTU.



toi selityksen tälle toiminnalle. Näkökenttä oli ehtinyt ka-
ventua sen verran, että potilas ei enää nähnyt kunnolla si-
vuille, Puusaari kertoo.

SAIRASTUMISEEN EI VOI ITSE VAIKUTTA

Näkökentän kapeneminen johtuu silmän näköhermon pään
ja verkkokalvon hermosäikeiden vaurioitumisesta. Silmän-
painetta ylläpitää kammioneste, joka virtaa silmän läpi.

– Silmässä pitää olla jonkin verran painetta, jotta se on
kimmoisa eikä painu kasaan, jos sitä hieroo tai siihen osuu
jotakin. Jos paineensäätely ei toimi enää normaalisti, paine
voi kasvaa tarpeettoman suureksi. Jos paine on huomatta-
van korkea, silmä voi tuntua sormella luomen läpi tunnus-
tellen kovalta.

Ennen nykyaikaisia mittausvälineitä glaukooma todel-
lakin diagnosoitiin aivan kirjaimellisesti näppituntumalla.

Se, minkä verran painetta silmä kestää, on yksilöllistä.
Tilastollisesti normaali silmänpaine vaihtelee noin 10 ja 20
elohopeamillimetrin (mmHG) välillä. Useimmiten glaukoo-
mapotilailla silmänpaine on kohollaan, mutta kohonnut sil-
mänpaine ei aina tarkoita, että ihmisellä olisi glaukoomaa.
Vastaavasti osalla glaukoomapotilasta silmänpaine on nor-
maali.

– Silmän paineensäätelyjärjestelmä on siinä mielessä vä-
hän samanlainen kuin verenpaineen, verensokerin tai koles-
terolin säätely, että vanhemmiten nämä järjestelmät mene-
vät osalla meistä epäkuntoon. Selvää syytä siihen, miksi sil-
mänpaine nousee tai miksi joidenkin elimistö sietää painet-
ta paremmin, ei tiedetä.

Toisin kuin verenpainetaudissa tai korkeassa kolester-
olissa, glaukooman puhkeamiseen ei elintavoilla voi merkit-
tävästi vaikuttaa.

LÄÄKEHOITONA SILMÄTIPAT

Glaukooman ainoa tunnettu tehokas hoitomuoto on silmän-
paineen alentaminen. Perinteisesti painetta on alennettu päi-
vittäin käytettävillä silmätipoilla. Viime vuosina rinnalle on
tullut laserhoito. Kymmenisen minuuttia kestävä toimen-
piteen teho kestää joitain vuosia. Viimesijainen hoitomu-
to on leikkaus.

Glaukooman STL-laserhoitoa voi Ilkka Puusaaren mu-
kaan yksinkertaistaen verrata räystäskourujen puhdistami-
seen: toimenpide ei vahingoita rännejä ja vesi virtaa sen jäl-
keen jonkin aikaa paremmin.

– Silmäkään ei toimenpiteestä kulu eikä vaurioidu, mutta
laserin vaikutus on rajallinen. Laserhoito on uusittava noin
viiden vuoden välein, mutta joillain sen teho kestää vain kak-
si tai kolme vuotta.

Laserhoito vaikuttaisi olevan monille parempi vaihtoehto
kuin silmätipat, joilla on useita tunnettuja haittavaikutuksia.

– Tipat ovat vahvoja aineita, joiden on imeydyttävä silmän
pinnalta nopeasti. Tavallisin sivuvaikutus on kirvely. Ikäih-
misillä on muutoinkin kuivat ja ärtyneet silmät, ja tipat voi-
vat lisätä oireilua.

Osa oireista yllättää.

– Jotkin lääkkeet tuuhentavat ripsiä. Osa tykkää siitä, osal-
la ripset kihartuvat ja kutittavat silmiä. Silmät voivat myös ►



JOTKIN GLAUKOOMALÄÄKKEET TUUHENTAVAT RIPSİÄ.

tummentua ja vihreät silmät voivat alkaa taivuttua ruskeaan päin. Osalla myös silmänympärykset voivat tummentua.

Erityistä varovaisuutta on noudatettava, jos glaukooman hoidossa on käytössä beetasalpaajatipat.

– Tipat menevät silmästä verenkiertoon ja jos syke ja verenpaine ovat ennestään matalat, voi seurauksena olla huimausta tai jopa hengenvaara.

tilasta. Glaukoomaa sairastavia suomalaisia arvioidaan olevan yli puolet enemmän, sillä suurin osa sairastaa tautia tietämättään.

Ilkka Puusari muistuttaa, että diagnoosin voi varmentaa vain silmälääkäri.

– Monessa paikassa tarjottava silmäpohjan valokuvaus ei korvaa hermosäikeiden valokerroskuvausta ja lääkärin arviota. ■

SAIRAUS YLEISTYY, KUN VÄESTÖ VANHENEET

Glaukooman syytä ei tiedetä, mutta joitakin riskitekijöitä tunnetaan. Tärkeimmät niistä ovat ikä ja perinnöllisyys. Säännöllisiä silmälääkärin näöntarkastuksia suositellaankin kaikille yli 40-vuotiaille ja erityisesti silloin, jos sairautta esiintyy suvussa.

– Mittaustulokseen vaikuttaa moni asia, esimerkiksi sarveiskalvon paksuus, ja erilaiset mittarit antavat hieman erilaisia tuloksia. Säännöllisten mittaamisten tuottama hoitohistoria kertoo silmänpaineen sopivan tason.

Vaikka glaukooma voi puhjeta missä iässä tahansa, riskit alkavat kasvaa keski-ikässä. Suurin osa glaukoomapotilasta on yli 65-vuotiaita, ja väestön ikääntyminen lisää sairastuneiden määrää.

Glaukoomaa sairastavien tarkkaa määrää ei tiedetä. Kelan tilastojen mukaan glaukooman lääkekorvausta sai viime vuoden lopussa lähes 97 000 po-

Viherkaihi on vanhentunut

Glaukooma on aikaisemmin tunnettu nimillä silmänpainetauti ja viherkaihi. Molempia nimiä pidetään vanhentuneina. Varsinkin nimitys viherkaihi on harhaanjohtava, sillä se on aivan eri sairaus kuin silmän linssin samentumista aiheuttava harmaakaihi.

– Molemmissa sairauksissa näkö heikkenee, ja kun sairauden syytä ei ole tiedetty, molempia on ehkä siksi kutsuttu samalla nimellä, silmätautien erikoislääkäri Ilkka Puusaari arvelee.

Viherkaihin väriin viittaava alkusa on mahdollisesti peräisin siitä, että pitkälle edetessään se saattaa joidenkin silmissä näyttää vihertävältä.

Glaukooman kutsuminen silmänpainetaudiksi on ymmärrettävämpää. Sairauden syynä on usein kohonnut silmän sisäinen paine. Se ei kuitenkaan ole sairauudessa niin yleistä kuin aikaisemmin on luultu. Noin 30–50 prosentilla glaukoomapotilasta silmänpaine on normaali. Vastaavasti silmänpaine voi olla kohonnut myös ilman glaukoomaa.

Onko uniapnealla ja glaukoomalla yhteys?

Glaukooman geneettistä mutta myös perustutkimusta tehdään paljon. Sairaus kiehtoo, koska sen syytä ei vielä tiedetä. Suomessa se on silmänpohjan ikäräppöyden jälkeen suurin näkövammaisuuden aiheuttaja.

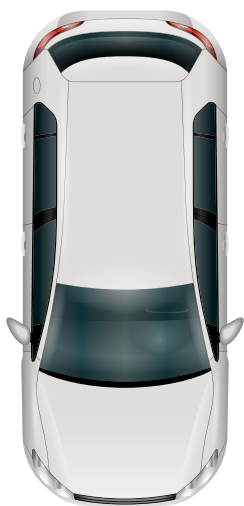
Glaukooma on myös monimuotoinen sairaus, jolla on kymmeniä alatyyppejä. Yleisimmät ovat avokulmaglaukooma ja ahdaskulmaglaukooma.

Glaukooman riskitekijöistä on selvitetty yhteyttä esimerkiksi diabetekseen, likinäköisyyteen ja kohonneeseen verenpaineeseen. Toisaalta myös hyvin alhainen verenpaine saattaa olla glaukooman riskitekijä.

Myös yhteyttä uniongelmiin on selvitetty. Uutispalvelu Duodecim ker-

toi viime vuoden lopulla brittitutkimuksesta, jonka mukaan glaukooman riski saattaa olla kohonnut ihmisillä, jotka kuorsaavat tai kärsivät unettomuudesta tai päiväväsymyksestä. Havainto viittaa siihen, että uniongelmat altistavat mahdollisesti glaukoomalle. Silmänpaine on yleensä korkeimmillaan aamukuusennessa.

– Mahdollinen syy-yhteys uniapnean ja glaukooman välillä liittyy alhaiseen veren happisaturaatioon. Nukkuessa verenpaine on matala ja silmänpaine on korkea eli veri kiertää silmässä heikommin. Jos lisäksi uniapneapotilaalla veri on heikomminkin hapettunutta, on ymmärrettävää, että hermosolut voivat olla ihan kirjaimellisesti heikossa ha-
pessa, Ilkka Puusaari pohtii.



Ammattiliiton jäsenenä
saat lisäksi 10 % jatkuvan
alennuksen!

Nyt
-25 %
vuodeksi

KAS KAS, kehutut kaskomme

*"Liittokaskon kautta hinaus ja sijaisautojärjestelyt toimi
erittäin hyvin ja nopeasti yhteydenottoni jälkeen.
Sain tosi hyvää palvelua. Kiitos siitä!"*

Turvan asiakaspalautekysely 2023 *

Kurvaa Turvaan osoitteessa turva.fi/auto

Meiltä saat sopivan kaskon joka lähtöön sekä aitoa vastinetta rahallesi. Siitä kertovat lukuisat myönteiset asiakaspalautteet. Hanki kehuttu kaskomme nyt keväthintaan, lataa puhelimeesi TaskuTurva-sovellus ja olemme turvanasi joka kilometrillä.

Kevään kunniaksi kaskovakuutus -25 %. Etu koskee yksityisasiakkaan henkilö- tai pakettiauton kaskovakuutusta, jonka alkamispäivä on 4.4.-31.5.2023. Edun saat ensimmäisen vuoden vakuutusmaksusta. Ammattiliiton jäsenenä saat lisäksi 10 % alennuksen, joka jatkuu ensimmäisen vuoden jälkeenkin.



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110

* Olemme varmistaneet palautteiden aitouden lähettämällä palautteilyksyn vain Turvassa asioineille.



**SUOMESSA NOIN 18 %
KUOLEMISTA LIITTYY
RAVITSEMUKSEEN.**



Ravitsemushoito- suosituksen tavoitteet

- Ravitsemushoito kytketään systemaattiseksi osaksi potilaiden kokonaishoitoa.
- Potilas saa terveyttä edistävää, maistuvaa, sairauteensa- tai muuhun yksilölliseen tilanteeseensa sopivaa ruokaa oikea-aikaisesti.
- Potilaalle turvataan mahdollisimman hyvä ravitsemustila.
- Vajaaravitsemusriskin seulonta kuuluu jokaisen potilaan tulokeskusteluun, vajaaravitsemusriskin puututaan ajoissa ja vajaaravitsemusta hoidetaan tehokkaasti.
- Potilas saa tilanteensa mukaista tutkimusnäyttöön ja hyviin hoitokäytäntöihin perustuvaa ravitsemusohjausta.

*Ravitsemushoitosuosituksen
voi ladata osoitteesta [julkari.fi/
handle/10024/146233](http://julkari.fi/handle/10024/146233)*



UUSI RAVITSEMUSHOITOSUOSITUS HUOMIOI MYÖS KASVISSYÖJÄT & MONIKULTTUURISUUDEN

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja THL ovat julkaisseet uuden ravitsemushoitosuosituksen. Se on tarkoitettu ohjaamaan sairaaloiden sekä hoito- ja kuntoutuslaitosten ravitsemushoidon suunnittelua ja toteuttamista sekä ruokapalvelujen järjestämistä, elintarvikehankintoja ja kilpailuttamista.

Hyvä ravitsemus on ihmisoikeus.

YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen 25. artiklan mukaisesti hyvän ravitsemuksen ja sairautteen liittyvän ravitsemushoidon tulee toteutua tasa-arvoisesti kaikissa väestöryhmissä. Suomessa tämä jää valitettavasti vielä kaunopuheeksi ja hyvinvointivaltiossamme ravitsemuksen epäkohdat ovat merkittäviä.

Sairaalapotilaiden ravitsemustilan arvioinnissa on puutteita.

Näihin puutteisiin on tarkoitus pureutua uudella suosituksella. Tiedetään, että vajaaravitsemus on riski kaikille sairaalapotilaille, mutta siitä kärsivät erityisesti pitkäaikaissairaat, leikkauksiin valmistautuvat, syöpäpotilaat sekä vakavista infektioista ja traumaista toipuvat.

– Potilaan ravitsemustila ja vajaaravitsemusriski tulisi arvioida aina hoitoon tullessa, oli varsinainen hoitoon hakeutumisen syy mikä hyvänsä. Tällä hetkellä tämä toteutuu liian harvoin, kertoo ravitsemusterapian professori **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopistosta.

Uudet suositukset koskevat kaikkia potilaita vauvoista vanhuksiin.

– Suosituksessa kuvataan, miten potilaiden ravitsemusta tulee hoitaa eri sairauksissa. Miten esimerkiksi laihtu-

neen, vajaaravitun potilaan ravinnon saantia tehostetaan ja miten proteiinin saantia parannetaan ruoalla tai kliinisillä ravintovalmisteilla tai millaista ruokaa tarjotaan suolistoleikatuille ja nielemishäiriöissä, Schwab sanoo.

Potilasruokailun jämptit pelisäännöt alalle.

Tuoreessa suosituksessa on määritelty sairaalaruokien koostaminen, sen ravitsemuslaatu ja ruoan tuottamisesta koskeva ruokaprosessi. Suosituksessa on huomioitu perusruokavalion myös lisäksi muun muassa kasviruokavaliot, uskonnot vakaumukset ja erilaiset ruokakulttuurit sekä ympäristövastuu. Yli 300-sivuinen ravitsemushoitosuositus sisältää ne keskeiset hoitotyötä koskevat suositukset, ohjeet, lomakkeet ja arviointityökalut, jotka ohjaavat ja auttavat toteuttamaan potilaiden ravitsemushoitoa ja -ohjausta osastoilla ja poliklinisessä työssä. Suosituksessa kuvataan myös hoitohenkilöstön ammatilliset vastuut ammattiryhmittäin.

Ravitsemushoito edistää terveyttä.

Ravitsemushoidon tavoitteena on tukea sairauksista parantumista ja kuntoutumista. Riittävän ravitsemuksen lisäksi suosituksessa huomioidaan, että maukas ja kauniisti katettu ruoka tuo myös mielihyvää.

Kansantaudit kuriin. Laadukas, suositusten mukaan suunniteltu ja koostettu ruokavalio on keskeinen osa kansantautien, kuten kakkostyyppin diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien ja joidenkin syöpien ehkäisyssä. Joissakin sairauksissa, kuten keliakassa, ravitsemushoito on ainoa hoitomuoto.

Suosituksella on tieteellinen pohja.

Tuore ravitsemushoitosuositus perustuu kansainvälisiin ravitsemushoidon suosituksiin, kliinisen ravitsemustieteen ja lääketieteen tutkimustietoon, hyviin hoitokäytäntöihin sekä kansallisiin Käypä hoito -suosituksiin.

– Hyvä ravitsemus lisää potilaan elämänlaatua. Lisäksi potilaan tarpeellinen ravitsemushoito ja -ohjaus säästävät rahaa. Tämä on tärkeää huomioida hyvinvointialueilla juuri nyt, kun painitaan kasvavien kustannusten kanssa, Schwab sanoo. ■





54 %

superilaisista kertoi vuonna 2021 työskentelevänsä monikulttuurisella työpaikalla.

78 %

kyselyyn vastanneista kertoi kuormittuneensa työkaverin puutteellisen kielitaidon vuoksi.

SuPerin selvitys MITEN TYÖPERÄINEN MAAHANMUUTTO VAIKUTTAA TYÖYHTEISÖÖN?

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Sekä suomalaiset että vieraskieliset lähihoitajat
kaipaivat enemmän tukea työnantajilta.

64 %

ilmoitti vuonna 2023 työpaikkansa olevan monikulttuurinen.

SuPerin tänä vuonna teettämässä Työperäinen maahanmuutto ja kielitaito -kyselyssä yhä useampi lähihoitaja koki, että työperäinen maahanmuutto on osa hoitajapulan ratkaisua. Myös yhä useampi hoitaja kertoi työskentelevänsä tällä hetkellä monikulttuurisessa työyhteisössä. Suomalaiset lähihoitajat suhtautu-

vat vieraskielisiin työkavereihinsa iloisesti kiinnostuneesti ja arvostaen, toteaa SuPerin asiantuntija **Leena Kaasinen**. Töitä on kuitenkin vielä tehtävänä, että lähihoitajien työperäinen maahanmuutto Suomeen tukisi koko työyhteisön hyvinvointia.

Leena Kaasinen oli mukana toteuttamassa SuPerin kyselyä työperäisestä maahanmuutosta ja kielitaidosta myös

kaksi vuotta sitten. Silloin tulokset olivat hälyttäviä. Kielitaito- tai soveltavuustestejä ei työpaikoilla tehty, vaan vieraskielisten lähihoitajien oletettiin oppivan kieltä työn lomassa työkavereilta.

– Nämä asiat eivät valitettavasti ole kahdessa vuodessa korjaantuneet, Kaasinen toteaa.

Suuri osa tämän vuoden kyselyyn vastanneista suomalaisista lähihoitajis-

*”Monikulttuurisuus
on rikkautta.
Ulkomaalaiset
työntekijät ovat
tervetulleita töihin.
He ovat ahkeria
ja tuovat iloa
työyhteisöön.”*

ta ilmoitti kuormittuvansa töissä työka-
verin puutteellisen kielitaidon vuoksi.

MITÄ UUSI TYÖNTEKIJÄ KAIPAA?

Leena Kaasinen muistuttaa, ettei ole maahan saapuvien lähihoitajien vika, että työyhteisössä kuormitutaan heistä. Jos työntekijöiden kotouttamisesta otettaisiin heti tukeva koppi, uusi alku voisi olla heille huomattavasti helpompi.

Selvityksen mukaan vieraskielisten maahanmuuttajien odotukset työelämästä eivät ole kohtuuttomia.

– He kaipaavat enemmän yhteisöllistä tekemistä, treeniä kielitaidossa ja kokemuksen siitä, että he pääsevät osaksi työyhteisöä. Moni toivoi, että heidän puhettaan korjattaisiin, jotta kielitaito kehittyisi, Kaasinen toteaa.

ETTÄ JOKU OTTAISI KOPIN

Tällä hetkellä vaikuttaa siltä, että lähihoitajien työperäisen maahanmuuton käytännöt toimivat hyvin vain lentokentälle saakka.

– Kun Suomeen rekrytoidut hoitajat pääsevät tänne, heidät usein jätetään tuuliajolle, Kaasinen sanoo.

Rekrytointifirmoja kiinnostaa vain onnistunut rekrytointi ja ihmisen toimitus perille saakka, työnantajat taas haluavat nopeasti apua yksikköonsa. Väliin ei tunnu mahtuvan tahoja, joka ottaisi kopin maahan saapuneesta hoitajasta, kertoisi hänelle maan kulttuurista ja tärkeimmistä kulttuurieroista ja auttaisi oppimaan kielen.

APUKEINOJA ON MONIA

Moni asia voisi olla paremmin jo nyt, SuPerin kyselyä toteuttamassa ollut

”Työyhteisöjä tulee valmistaa vastaanottamaan työntekijöitä ulkomailta. Tämän valmistamisen tulee olla työyhteisöjä arvostavaa; esihenkilöt eivät voi vain marssia paikalle ja todeta, että nyt on sitten tilanne tämä.”

”Työperäinen maahanmuutto on ok, mutta tulevat työkaverit tarvitsevat koulutusta ja perehdytystä monessa asiassa (kieli, toimintatavat, kulttuuriin sopeutuminen) ja tähän on varattava riittävästi resursseja.”

asiantuntija **Elina Kiuru** toteaa. Kaikki apukeinot eivät vaatisi isoa taloudellista panostusta.

– Olisi mahtavaa, jos työntekijät saisivat tavata ulkomailta rekrytoituja työkavereitaan jo etukäteen, vaikka Teams-yhteyden avulla.

Kiurun mielestä rekrytointifirmat voisivat järjestää myös kummitoimintaa, jossa jo maahan saapuneet työntekijät tukisivat niin suomalaisia kuin ulkomailta saapuneita työntekijöitä yhteistyössä, tiimiytymisessä sekä kulttuurituntemuksessa.

TÄRKEÄ KESKUSTELUTAITO

Moni asia sujuisi helpommin, jos vaikeat paikat olisivat työyhteisöllä jo etukäteen tiedossa.

– Ongelmia on hoitajien työyhteisöissä aiheuttanut esimerkiksi sellainen kulttuuripiirre, jossa on kohteliaampaa sanoa kysyttäessä kyllä kuin ei. Meidän kulttuurissamme taas vastataan hyvinkin suoraan ja kerrotaan, jos jokin asia on jäänyt epäselväksi, Elina Kiuru kertoo.

Hoitajat toivoivat, että vieraskielisten kielitaito kattaisi myös hoivasanas-
toa eikä vain yleiskieltä.

– Erityisesti ikäihmiset kaipaavat keskustelukumppania ja puutteellinen kielitaito herättää heissä turvattomuutta, Kiuru toteaa.

KIELITAITO VALTION BUDJETTIIN

SuPer esittää, että työnantajan tulisi varmistaa työntekijöiden kielitaito ennen rekrytointia.

Parasta olisi, jos kielikoulutukseen saataisiin valtion rahoitus ja selkeä malli.

Kaasinen ja Kiuru pelkäävät, että ongelmat suomalaisten ja vieraskielisten työntekijöiden välillä voivat kärjistyä.

– Paine työperäisen maahanmuuton lisäämiseen on jatkuvasti kasvava. Samalla nämä työyhteisöjen ongelmat, jotka ovat kaikkien tiedossa ja korjattavissa, lisäävät epäluottamusta ja väärinymmärryksiä työyhteisöissä. ■

SuPerin kyselyyn työperäisestä maahanmuutosta ja kielitaidosta vastasi yli 4 000 jäsentä, joista hieman yli 200 oli vieraskielisiä. Sitaatit on poimittu kyselyyn tulleista vastauksista.

Katariina Lampinen, 42

- Valmistunut lähihoitajaksi 2005.
- Työskennellyt Raumalla varhaiskasvatuksessa ja vammaistyössä. Vuodesta 2020 lähtien kotihoidossa.
- Asuu kotitalallaan aviomiehen, kahden lapsen, kolmen pääsin, kahden koiran, kanojen ja kotiloiden kanssa. Uusperheeseen kuuluu myös kolme omillaan asuvaa lasta ja kaksi lastenlasta.



KEVÄTTÖIDEN AIKA!

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT SUVI ELO

Katariina Lampinen elää kotitilallaan metsätien päädyssä luonnonkierron mukaan. Pihassa pökkivillä päseillä on jo kevättä rinnassa, pian ne keritään ja päästetään kesälaitumille.

Kun työvuoro Rauman kaupungin kotihoidossa tulee päätökseen, **Katariina Lampinen** ajaa kotiin ja suunnata saman tien kulkunsa kotitilansa lampolan ja kanalan suuntaan. Kolme pässiä ja kanalauma pitävät jo ääntä, ne ovat tottuneet näkemään Katariinan työvuorojen päätteeksi.

– Pässit ovat kyllä kiltimpiä kuin meidän koirat, Katariina kehaisee.

Kun pässiporukan päästää pihamaalle, alkaa kova elämä. Valkoinen Ruudolf, musta Einar ja ruskea Nipsu juoksevat spurtteja ja pukkivat toisiaan, kevättä on selvästi rinnassa. Mutta riittää, että Katariina kehottaa pässikolmikkoo kertaalleen, tulkaas nyt pojat! ja pässit seuraavat häntä pihalta takaisin sisälle lampolaan. Vielä talvella Katariina ei tiennyt olevansa pässien mielestä lauman pomo. Kun routa katkoi ulkoaitauksen tolpat ja pojat pääsivät karkaamaan, säikähdys oli todellinen.

– Olin keittiössä tiskaamassa kun yhtäkkiä huomasin, että vapaaksi päässeet pässit katselevat minua keittiön ikkunan takaa! Nappasin äkkiä porkkanoita mukaan ja juoksin ulos. Ne olivat jo ehtineet metsän läpi naapuriin, ilmeisesti tilan kahta ponia tervehtimään. Yllättäen ne suostuivat tulemaan perässäni takaisin lampolaan, porkkanoitakaan ei tarvittu.

RUOKAA OMASTA MAASTA

Pian Katariinan tilalla on kevättalkoiden aika. Se tarkoittaa, että päseille rakennetaan aitaus kesälaitumeksi ja talvivillat keritään. Katariina on kesällä menossa kurssille, jossa opetetaan, miten villasta tehdään lankaa. Toiveissa olisi myös oppia värjäämään lankoja kasveilla ja sienillä.

Kunhan päseillä on oma aitaus, on aika käydä kasvimaan kimppuun.

– On aivan valtavan ihanaa, että saamme sitten koko kesän hakea ruokaa omasta maasta.

Kotitilalla eletään vuodenkierron mukaan, kevät ja kesät puuhataan, päivien pimetessä huilataan.

– Talvella on aika kaivaa esiin pari vuotta sitten kesken jäänyt kirja ja ottaa vähän rennommin. Kun keväällä näen sinivuokkojen nousevan maasta ►



Perheen rescue-koirat Nisse ja Ivar ovat suuria ja kovaäänisiä, mutta sitäkin rakkaampia. Katariinan lapset Kuutti ja Vilja hoitavat kaikkia tilan eläimiä.

ja muurahaispesän kuhinan tiedän, että samanlainen elämänvire on heräämässä minussakin ja on aika käydä hommiin.

VANHOJA POIKIA VIKSEKKÄITÄ

Ei ainakaan hoitajaksi! Katariina parhasti opintopsykologille, joka yritti auttaa häntä löytämään uutta urapolkua. Viittä vaille valmiit tradenomin opinnot olivat jääneet kesken, sillä se työmaailma tuntui Katariinasta liian kylmältä ja etäiseltä.

– Opintopsykologi pahoitteli ja totesi, että testien perusteella minulle kaikkein sopivin ammatti olisi juuri hoitaja.

Kun Katariina sitten aloitti lähihoitajan opinnot, hän rakastui alaan.

– Tykkään jutella ihmisten kanssa ja kuunnella heidän elämäntarinoita. Siksi kotihoidossa työskenteleminen on minulle antoisaa. Usein esimerkiksi muistisairaat ihmiset pystyvät keskustelemaan nuoruudestaan ja lapsuudestaan helposti, ne muistot ovat vielä kirkkaita. Laulamme asiakkaiden kanssa myös paljon yhdessä, esimerkiksi Vanhoja poikia viiksekkäitä ja Ystävää sä lapsien ovat kesto-suosikkeja.

Katariina haluaa tuoda asiakkaiden vuodenkiertoon iloa ja muistaa lisää esimerkiksi vapun kauppatilaukseen simaa ja tippaleipiä. Ne asiakkaat, joiden muisti vielä toimii, kyselevät usein

Katariinan koirien, pässien ja kanojen kuulumisista.

– Monella heistä on itsellään ollut rakkaita kotieläimiä ja niistä riittää puhuttavaa. Välillä harmittaa, että työpäiväni ovat niin kiireisiä, asiakaskäyn- tejä saattaa olla kuusitoistakin yhdelle vuorolle.

Tänä vuonna Katariina haluaisi käydä luontosuhdetta hoitotyössä käsittelevän kurssin tuodakseen luontoa voimakkaammin päivätyöhönsä. Kotitalalla metsätien päädyssä luonto on lähellä jatkuvasti.

KUKKO OPPI KIEKUMAAN

Jos työpäivä on ollut erityisen raskas, Katariinan löytää vielä koirien, kanojen ja pässien ulkoiluttamisenkin jälkeen metsästä. Sinne pääsee nousemalla mäkeä, joka on pehmeän sammaleen peittämä. Se on Katariinan suosikkikohta metsäpolulla.

– Annan sammaleen kasvaa vapaasti myös pihamaallamme. Ja talon ympärillä kasvavia satavuotiaita kuusia en halua koskaan kaataa.

Katariinan puhe keskeytyy kumeeen haukkuun. Perheen toinen koira Nisse on nähnyt pellolle antavan ikkunan äärellä sijaitsevalta vahtipaikaltaan jotakin kiinnostavaa. Todennäköisesti lin- nun tai kauriin, sillä metsän siimekses-

sä elävät sudet ja ilvekset eivät ole koskaan näyttäytyneet sille tai Katariinalle. Katariina on varttunut kolmen kilometrin päässä tältä tilalta.

– Äiti on kertonut, että kun pikkutyttönä näin painajaisia, lähdin usein keskellä yötä yksin metsään rauhoittumaan, Katariina kertoo.

Hän kuvailee nykyistä perhettään kotihiiriksi. Reissuun lähdetään vain kerran kesässä, aviomiehen mummon luokse Itä-Suomeen. Silloin eläimiä vahtimaan saapuu aviomiehen äiti.

– Viime kesänä hän opetti meidän viisivuotiaan kukkomme kiekumaan.

Nykyään Hiili-kukko kiekaisee koko perheen hereille puoli viiden aikaan aamulla. Se sopii Katariinalle hyvin, sillä hän on lampolassa ja kanalassa yleensä jo kuuden aikaan. Kotona asuvat lapset, 8-vuotias poika ja 11-vuotias tytär, hoitavat mielellään eläinten iltapuhteita.

– He sanovat käyvänsä laittamassa eläimet nukkumaan. Usein he tulevat myös ennen koulun alkua katsomaan, mitä päseille kuuluu ja ovatko kanat munineet.

Katariina arvelee, että moni ihminen haaveilee luonnonmukaisemmasta elämästä kuin mitä elää.

– Luontosuhde on meissä kaikissa syvällä sisällä. Olen varma, että sen herättelemine ei ole koskaan liian myöhäistä. ■



Katariinan kanoista neljä (valkoiset) on pelastettu tehokanalasta. "Porukan pomo on Hiili-kukon sijaan valkoinen Reetta-kana, joka komentaa muita."



"LUONTOSUHDE ON MEISSÄ KAIKISSA SYVÄLLÄ SISÄLLÄ."



Akaattikotilot, suuri ja ruskea Esko ja pikkuinen valkoinen Soso, ovat Katariinan pojan Kuutin lemmikit.





KUN TYÖPAIKALLA PELOTTAA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Monenlaiset asiat hoitajan työssä voivat nostaa pelon tunteet pintaan. Pelon vastakohta on harvoin rohkeus.

Milloin olet viimeksi pelännyt työpaikalla? Pelko voi herätä esimerkiksi silloin, kun pitäisi käydä vaikea keskustelu esihenkilön tai työkaverin kanssa. Myös yllättävät tai haastavat työtilanteet voivat jäädä peloiksi mieleen pyörimään. Pelon tunteet saavat sykkeen kohoamaan ja mielen laukkaamaan. Kun pelko pesiytyy mieleen, looginen ajattelu hidastuu.

– Yleensä ihmiset pelkäävät melko samanlaisia asioita, kouluttaja ja tietokirjailija **Ira Lange** toteaa. Hän on pitänyt paljon työyhteisövalmennuksia hoitoalan ammattilaisille.

– Pelkäämme esimerkiksi yllättäviä tilanteita, nähdyksi tulemista, vaikeita keskusteluja, torjuntaa, tyhmältä vaikuttamista ja ulkopuolelle joutumista, kertoo Lange.

VIHAN TAKANA ON USEIN PELKOA

Hoitajat ovat Langen kokemuksen mukaan hyviä rauhoittamaan muiden pelkoa ja lähestymään pelkäävää ihmistä empaattisesti. Usein hoitajat myös tunnistavat pelon hoidettavan uhkaavan käytöksen takana ja onnistuvat saamaan siihen yhteyden. Langen mukaan

se on taito, joka kehittyy pitkän kokemuksen myötä.

– Kaikki eivät ymmärrä, että esimerkiksi huutava tai aggressiivisesti käyttäytyvä ihminen voi olla hyvin pelois-
saan. Hoitaja saattaa kuitenkin havaita tämän nopeasti ja pyrkiä rauhoittamaan pelkoa. Kysymys on tunnetaidoista, joiden avulla toinen ihminen voidaan kohdata ja tyyntä.

Pelko saa aivot menemään tilttiin. Looginen ajattelu vaikeutuu ja jäljelle jäävät tunteet, jotka auttavat pelokasta tekemään nopeita ratkaisuja, pakenemaan tai taistelemaan. Silloin järkipuhe ei auta, vaan pelkoa on hoidettava tunteella. Rauhallinen ja empaattinen puhe, tunteiden sanoittaminen ja turvallinen koskettaminen voivat auttaa hoidettavan pelkoa laantumaan.

Mutta mitä kannattaa tehdä silloin, kun hoitajaa itseään pelottaa?

KEHO KERTOO

Lange kertoo, että erityisesti turvallisuus- ja hoiva-alalla pelätään paljon.

– Noilla aloilla työ on sekä henkisesti että fyysisesti hyvin haastavaa. Monet vaikeat tilanteet saattavat tulla aivan puskista. Erityisesti läheltä piti -tilanteet voivat jäädä hoitajan mieleen pelkoina pyörimään.

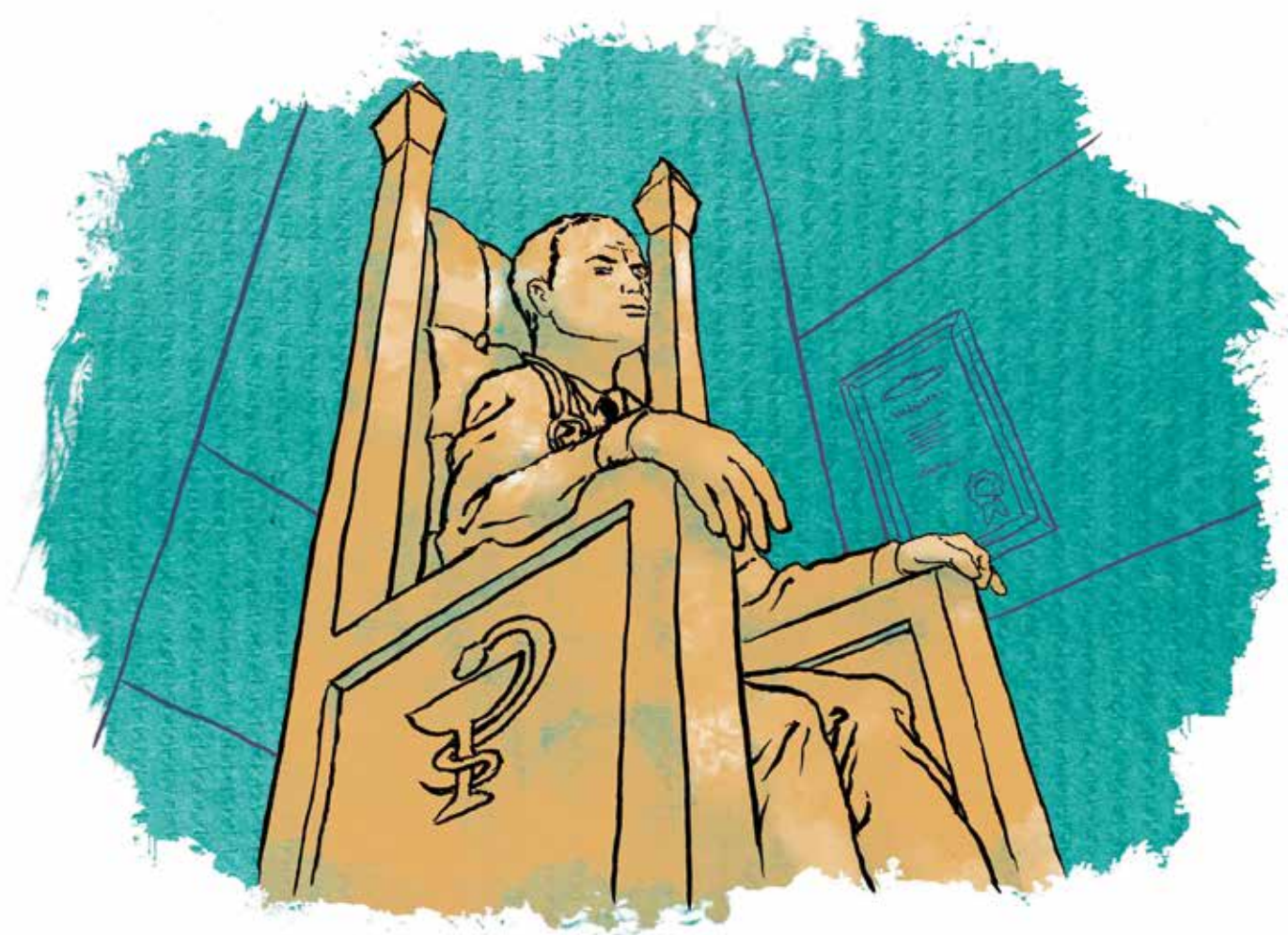
Esimerkiksi vilkkaassa päivystyksessä tai haastavan asiakkaan kanssa pelon tunteille voi usein antaa tilaa vasta jälkikäteen. Lange muistuttaa, että myös jälkeen päin esiin nouseva pelko on tärkeä kehon viesti. Se kertoo, että jokin asia kaipa-
tarkempaa tarkastelua.

– Jos jätät pelon tunteen huomioimatta, se palaa yhä uudelleen ja usein voimakkaampana. Tämä on täysin normaalia. Kehosi vain yrittää ennakoida, ettei mitään pelottavaa pääse enää uudelleen tapahtumaan, Lange toteaa.

Pelkoa kannattaa käsitellä. Piilotettu ja padottu pelko alkaa usein vaikuttaa työntekijän käytökseen ja lopulta koko työpaikan arkeen. Pelko tarttuu herkästi työyhteisön sisällä.

– Erityisen tarttuvaa on sellainen pelko, josta ei puhuta. Mykistynyt pelokas ihminen lähettää ympärilleen ▶

**JOS PELOSTA
EI PUHUTA,
SE TARTTUU
ERITYISEN HYVIN.**



"PELKO EI TARVITSE YRITTÄÄ POISTAA, VAAN SEN KANSSA OPETELLAAN ELÄMÄÄN."

signaaleja uhasta. Olemme herkkiä vaistoamaan sellaiset asiat ja reagoimaan pelkoon.

Yhtäkkiä kaikki työyhteisössä voivat huonosti tai kokevat jatkuvaa hälytystilaa. Rentouden ja yhteisen ilon kokemukset vähenevät ja luovuus katoaa.

MITÄ SANOISIT NUORELLE ITSELLESI?

Lähihoitajat aloittavat työnsä hyvin nuorina. Uransa alussa olevaa parikymppistä hoitajaa saattaa pelottaa vaikkapa kuolleen ihmisen näkeminen. Vaikka kuolema on esimerkiksi vanhustyössä jatkuva osa työn sisältöä, se voi aluksi pelottaa paljonkin, Ira Lange toteaa.

– Jatkuva kuoleman todistaminen ei luontaisesti kuulu nuoren ihmisen elämän piiriin. Siksi kuolemaan ja siihen liittyviin pelkoihin tarvitaan uran alussa esihenkilöltä ja työyhteisöltä erityisen paljon tukea.

Lange kehottaa kokeneita hoitajia kertomaan oman työuransa alusta ja

ensimmäisistä kohtaamisistaan kuoleman kanssa. Minkälaiset tilanteet olivat vaikeita? Miten asiat vähitellen helpotuivat? Mitä he halusivat sanoa nuorelle itselleen nyt?

– Tällaisia juttuja ei voi opiskella koulussa, sillä kysymys on kuoleman herättämistä tunnereaktioista. Siksi on äärimmäisen tärkeää, että nuori saa kuulla, että kokeneitakin on joskus pelottanut. On tärkeää kuulla ja tuntea, että pelko on tavallinen, hyväksyttävä tunne. Jos nuori jää pelon kokemuksen kanssa yksin, alanvaihto saatetaan olla lähellä.

KUN POMO JOHTAA PELOLLA

Mitä pitäisi tehdä, jos esihenkilö on pelottava? Pelolla johtaminen pitää koko työyhteisön varpaillaan. Pelokas esihenkilö saattaa huutaa, nälviä tai olla ylikriittinen.

– Johtajan pelosta kertovat myös mikromanagerointi ja luottamuksen puute alaisiin, Lange sanoo.

Vinkit pelon käsittelyyn

- Opettele kohtelevaan itseäsi arvokkaana, älä jätä itseäsi pelon kanssa yksin.
- Kehitä tietoisuus- ja tunnetaitojasi, opettele tunnistamaan pelko jo varhaisessa vaiheessa.
- Opettele keskustelemaan pelokosi kanssa, kysymään siltä kriittisiä kysymyksiä: Ovatko asiat todella niin huonosti?
- Siedä yllättäviä pelon tunteita, luota siihen, että vaikka pelkoa ei voi ratkaista heti, saat apua tunteeseen pian.
- Puhu pelosta avoimesti. Anna muiden ihmisten nähdä sinut ja ihmisyytesi, anna haavoittuvaisuutesi näkyä.

Hän on kirjoittanut yhdessä tutkija **Kati Järvisen** kanssa teoksen *Pelko pois*, joka käsittelee johtajan pelon vaikutuksia työyhteisön hyvinvointiin. Usein esimerkiksi syyttävään ja jyräävään työkulttuuriin liittyy paljon johtajan pelkoa hallinnan menettämisestä.

– Johtajien lisäksi pelkokäyttäytymistä voidaan havaita esimerkiksi työpaikan vahvoilla persoonilla ja mielipidejohtajilla. Heidän pelollaan on työyhteisöön yhtä huono vaikutus kuin pelokkaan esimiehen käytöksellä.

Kun esihenkilö luo työpaikalle pelon kulttuurin käy usein niin, ettei työyhteisössä enää uskalleta puhua totta. Työpaikalla eletään kuin toisessa todellisuudessa, jossa todelliset tunteet vaiaetaan hiljaisiksi.

MIKÄ TEKEE ROHKEAKSI?

Paras lääke pelkoon ei ole rohkeus, vaan rakkaus ja aito välittäminen. Sellainen yhteys, jossa on hyvä olla, Lange toteaa.

Kun pelottaa, kysy itseltäsi pitäisikö-kysymyksiä:

- Pitäisikö tästä ahdistua?
- Pitäisikö minun puhua tästä?
- Pitäisikö minun ottaa tälle asialle hetki aikaa?
- Pitäisikö tilannetta tarkastella jostakin toisesta näkökulmasta?

– On tärkeää, että pelkoa ei yritetä poistaa, vaan sen kanssa opetellaan elämään. Opettelu on sitä, että hyväksyn tunteeni, ne saavat vain olla. Rohkeutta on tehdä asioita työpaikalla pelosta huolimatta, pelon kanssa.

Työyhteisöissä pelkoa hoidetaan ennen kaikkea puhumalla. Kun hoitaja voi rehellisesti sanoa, että nyt muuten pelottaa, pelko tutkitusti vähenee. Tärkeintä on löytää yhteys toiseen ihmiseen, jotta pelon kanssa ei jää yksin.

– Hyvä ohjenuora on, että itse ongelma työyhteisöissä on harvoin työntekijän pelko vaan siihen liittyvä kohtaamattomuus. Pelko häviää, jos työntekijä saa puhua työkavereille pelostaan turvallisessa ilmapiirissä. Pelkotrauman ydin on usein siinä, että emme voi jakaa pelkoamme muiden kanssa.

Peloista puhuminen ei tarkoita sitä, että tunteet veisivät työntekijää tai että vaikeat tunteet kaatuisivat hallitsemattomasti koko työyhteisön niskaan.

– Suomessa vasta opetellaan puhumaan tunteista ja asiaan liittyy monenlaisia epäluuloja. Ajatellaan, että tunteistaan puhuva voi viedä työyhteisössä liikaa tilaa, Lange sanoo.

Todellisuudessa tunnepuhe on harvoin kuormittavaa, sen sijaan avoimel-

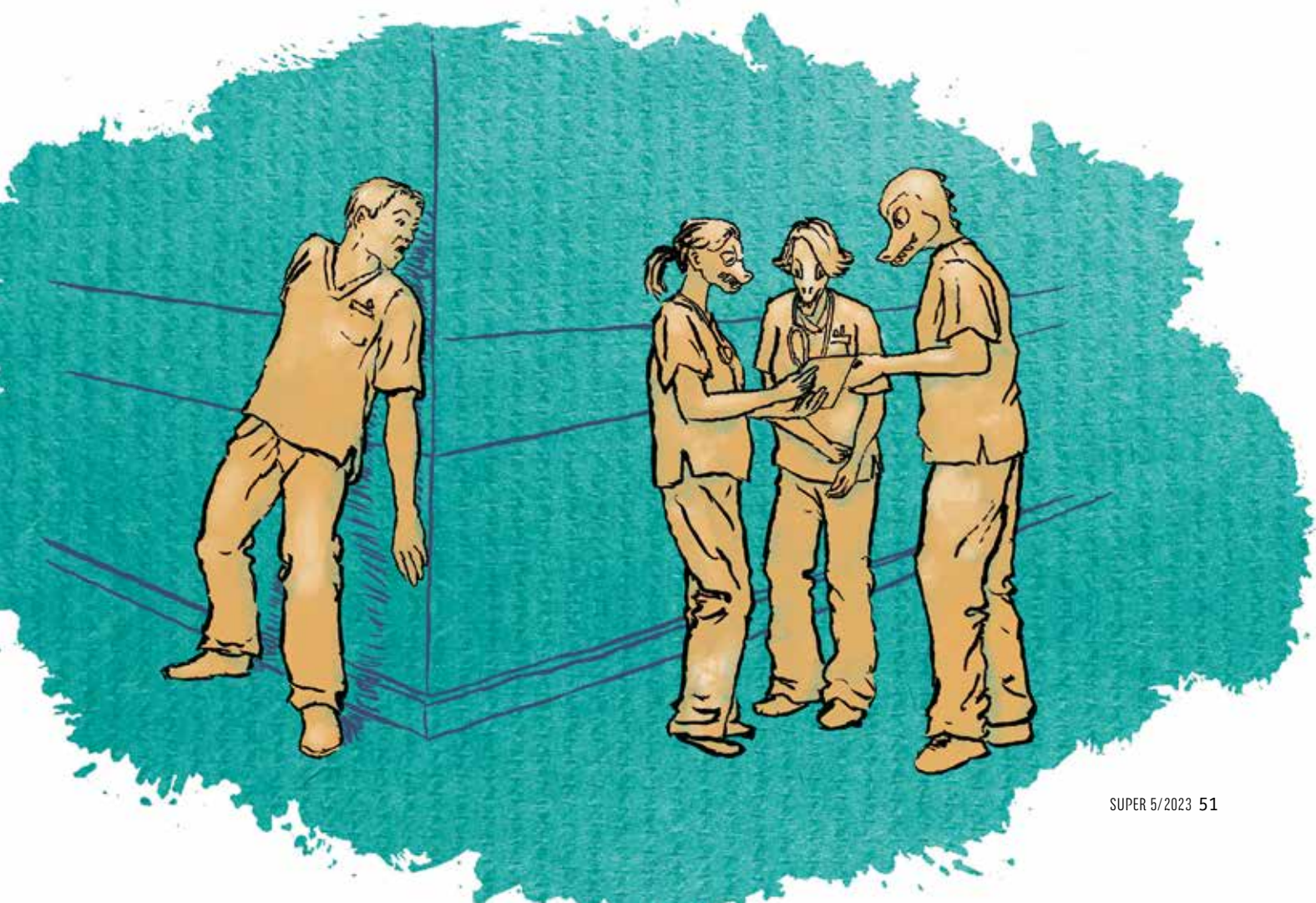
Rauhoita pelko kun olet yksin

Lähihoitajat voivat kohdata työsään haastavia ja pelottavia tilanteita. Esimerkiksi yksin yövuorossa on erityisen tärkeää, että hoitajalla on kyky rauhoittaa omassa mielessä laukkaava pelko. Näin teet sen:

- Pidä huolta, että sinulla on jo ennen vuoron alkua tieto siitä, mistä saat tarvittaessa apua.
- Katkaise sisäinen monologisi kysymyksillä: Onko asia todella niin? Voiko tätä asiaa tarkastella toisesta näkökulmasta?
- Rauhoita hermostoa hengittämällä tasaiseen tahtiin, hengitä ulos pitkään.
- Harjoita optimismia, mitkä kaikki asiat ovat tällä hetkellä hyvin?

la haavoittuvaisuudella on koko työyhteisöön hyvä vaikutus.

– Kannattaa muistaa, että mitä luonnollisempina ihmiset pitävät pelkoa ja siitä puhumista, sitä rohkeampia heistä tulee. ■



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

LASERTAISTELU OULUSSA

Viisi ammattiosastoa yhdisti voimansa ja järjesti Oulun Megazonessa opiskelijatapahtuman. Lasertaistelussa tulitti 24 tulevaa lähihoitajaa.

– Pelien jälkeen oli tarjolla SuPer-tuotteita, pizzaa, vissyä ja keskustelua. Osallistujat kehuivat tapahtumaa hyväksi. Suunnitelmissamme olisi järjestää elokuvailta syksyllä opiskelijoille, kertoo SuPer-Opo **Maarit Patokoski** tyytyväisenä. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **PETTERI LÖPPÖNEN**







SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Voiko työnantaja pakottaa minut työkiertoon eri toimipisteiden välillä?

Työkierrolla tarkoitetaan yleensä työntekijän väliaikaista siirtymistä työpaikan sisällä toiseen yksikköön hoitamaan uutta tehtävää.

Jos et vapaaehtoisesti suostu työkiertoon, työnantajan oikeus määrätä sinut siihen riippuu pitkälti työsopimuksessasi sovitusta työntekopaikasta ja -tehtävästäsi.

Jos työsopimuksessasi on määritetty tietty työntekopaikka, siirto toiseen yksikköön vaatii lähtökohtaisesti sinun suostumuksesi. Ongelmana voi kuitenkin olla se, että työsopimuksessa määritellään hyvin laaja työntekoalue, kuten koko kunnan alue tai yrityksen kaikki toimipisteet. Silloin työnantajalla on oikeus siirtää

työntekijä toiseen pisteeseen sovitun alueen sisällä.

Kannattaa ottaa huomioon, että työtehtäväsi muuttuminen voi vaikuttaa myös palkkaasi. Jos uusi tehtävä on vähemmän vaativa, saattaa palkka laskeakin. Palkkauksesta tulisi sopia työnantajan kanssa ennen työkierron aloittamista.

JURISTIAVUSTAJA ELMERI ETELÄÄHO

Työehtosopimuksen mukainen siirto saa kestää enintään 8 viikkoa kerrallaan.

Voinko lopettaa määräaikaisen työsuhteen kesken, jos saan uuden vakituisen työpaikan?

Määräaikainen työsopimus sitoo molempia osapuolia sopimuksen määräajan loppuun asti. Jos sopimuksessa ei ole erikseen sovittu irtisanomismahdollisuudesta, ei työntekijäkään voi irtisanoa määräaikaista työsopimusta.

Jos olet koeajalla, voit päättää työsuhteen tekemällä koeaikapurun. Koeaikapurua ei kuitenkaan saa tehdä koeajan tarkoitukseen nähden epäasiallisella perusteella, kuten sen takia, että työntekijä saisi parempaa palkkaa toisesta työstä. Hyväksyttävä peruste on esimerkiksi se, ettei työntekijä viihdy työssään tai koe sitä itselleen sopivaksi.

Työsuhte voidaan myös aina päättää sopimalla. Jos irtisanoutuminen tai koeaikapurku ei ole mahdollinen, voit ehdottaa työnantajalle määräaikaisen työsuhteen päättämistä yhteisymmärryksessä. Jos työnantaja tähän suostuu, kannattaa asiasta tehdä kirjallinen sopimus.

JURISTIAVUSTAJA ELMERI ETELÄÄHO



TARKKANA TYÖKIERRON KANSSA

- Tietyissä hoitoalan työehtosopimuksissa (Sote-sopimus, KVTES, AVAIN-TES ja Ensihoitopalvelualan työehtosopimus) on määräys, jonka mukaan työnantaja voi määrätä työntekijän siirtymään väliaikaisesti muihin kuin työsopimuksen mukaisiin tehtäviin.
- Työnantaja voi muuttaa työsopimuksessakin sovittua työntekopaikkaa ja työtehtävää pysyvästi, jos työnantajalla on irtisanomisperuste. Tällainen tilanne voisi olla esimerkiksi silloin, jos työntekijän oman yksikön toiminta lopetetaan. Siinä tapauksessa muutokset tulevat voimaan vasta irtisanomisajan jälkeen.
- Sovi työkierrosta työnantajan kanssa. Tärkeää olisi sopia ainakin työkierron kestosta, työtehtävistä ja palkkauksesta sekä siitä, missä yksikössä työkierto suoritetaan.

Tee hyvä sopimus

Jo töitä hakiessa kannattaa pitää mielessä, että sopimuksen sitovuuteen ja työtehtäviin voi vaikuttaa jo tehdessään työsopimusta.

Aiotko tehdä määräaikaisen työsopimuksen, mutta jatkaa samaan aikaan työpaikan etsintää? Asia kannattaa huomioida työsopimusta tehtäessä.

– Työntekijän kannattaa pyytää, että määräaikaiseen työsopimukseen solmittaan irtisanomisehto, jonka mukaan työsopimuksen voi päättää irtisanomalla, SuPerin juristiavustaja **Elmeri Eteläaho** sanoo.

Työntekijälle parhaassa mahdollisessa sopimuksessa myös määräaikainen työsopimus on mahdollista irtisanoa tavallisella irtisanomisajalla. Tästä on hyötyä, mikäli työntekijä etsii vakituisia töitä tai onnistuu löytämään paremman työpaikan ja -sopimuksen.

Lisäksi työsopimukseen voi toivoa tarkkoja kirjauksia työtehtävistä ja työpaikasta.

– Mitä tarkemmin työsopimuksessa on sovittu työntekopaikasta ja työtehtävistä, sitä parempi sopimus on työntekijälle. Tästä huolimatta työnantaja voi joissakin tapauksissa määrätä työntekijän työkiertoon toiselle työpisteelle tai toisiin työtehtäviin, Eteläaho toteaa.

Hän muistuttaa, että monet työnantajat eivät halua joustaa varsin kaan työkiertoon vaikuttavista ehdoista. Oma työsopimus kannattaa ennen allekirjoittamista käyttää tarkistettavana oman alueen luottamusmiehellä, jos epäilet, että olet saanut huonommat ehdot kuin muut työpaikan työntekijät. ■

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.

Työttömyysturvan
näkökulmasta ulkomailla
työskentelevä voi
olla lähetetty työntekijä,
rajatyöntekijä tai
työnhakumatalla.

Oletko työtön ja harkitset työnhakureissua ulkomaille? –Voit saada ansiosidonnaista päivärahaa

TEKSTI MARIE MOD

Voit saada työttömyyspäivärahaa ajalta, jolloin työskentelet tai haet töitä EU-alueelta. Kannattaa olla hyvissä ajoin yhteydessä Super työttömyyskassaan jo ennen työnhakumatkaa.

Työttömyysturvan näkökulmasta ulkomailla työskentelevä voi olla lähetetty työntekijä, rajatyöntekijä tai työnhakumatalla.

Lähetetty työntekijä

työskentelee kotimaisessa yrityksessä, mutta on lähetetty toiseen EU:n jäsenvaltioon tekemään tilapäisesti töitä. Jos työskentelet ulkomailla suomalaiselle työnantajalle lähetettynä työntekijänä, työttömyyskassan jäsenyys kannattaa pitää voimassa. Tässä tilanteessa työ on työttömyysturvan näkökulmasta tehty Suomessa ja työttömyysturvan maksaa oma työttömyyskassa.

Rajatyöntekijäksi kutsutaan henkilöä, joka työskentelee ja asuu eri EU-jäsenvaltioissa. Rajatyöntekijä on siis esimerkiksi henkilö, joka työskentelee Ruotsin puolella mutta asuu Suomessa.

Rajatyöntekijän kohdalla työttömyysmuoto vaikuttaa siihen, mikä val-

tio maksaa työttömyysturvaa. Jos olet rajatyöntekijä ja työllistyt osittain, työskentelymaa maksaa työttömyysturvan. Jos taas jätät kokonaan työtömäksi, asuinvaltio maksaa työttömyysturvan.

KOLMEN KUUKAUDEN TYÖNHAKUMATKA ANSIOPÄIVÄRAHALLA

Työtön voi lähteä työnhakuun toiseen EU-alueen (EU/ETA-maat ja Sveitsi) maahan kolmeksi kuukaudeksi. Tällöin Super työttömyyskassa maksaa sinulle normaalisti ansiopäivärahaa.

Työnhakumatalle voit lähteä, kun olet ollut vähintään neljä viikkoa rekisteröityneenä työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistossa. Ennen työnhakumatkaa kannattaa olla hyvissä ajoin yhteydessä Super työttömyyskassaan ja pyytää kassalta U2-lomake, joka todistaa oikeutesi työnhakuun.

Kohdemaahan saavuttuasi, ole yhteydessä paikalliseen työvoimaviranomaiseen seitsemän päivän sisällä siitä, kun lähdit Suomesta. Viimeinen ilmoittautumispäivä näkyy U2-lomakkeesta. Tämän jälkeen paikallinen työvoimaviranomainen lähettää kassalle lomakkeen, joka todistaa, että olet ilmoittautunut paikalliselle työvoimaviranomaiselle. Kun lomake on saapunut kassalle, voimme maksaa päivärahaa.

Jos työllistyt työnhakumaassa, sinulle maksetaan normaalisti päivärahaa siihen asti, kunnes aloitat työt. Jos aloitat osa-aika- tai keikkatyön, maksaa kassa sinulle soviteltua päivärahaa. Muista ilmoittaa työllistymisestä paikalliselle työvoimaviranomaiselle ja omaan kassaasi.

Suomeen tulee palata viimeistään kolmen kuukauden sisällä lähtöpäivästä, ellei jää kokoaikatyöhön. Ilmoittaudu TE-toimistoon heti Suomeen palattuasi. ■

Tervetuloa kassan kokoukseen

Kassan kokous järjestetään 7.6. kello 17 Scandic Hotel Simon-kentässä, Helsingissä. Ennen kokousta on mahdollisuus ruokailuun kello 16.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Ilmoittautumiset kokoukseen ja ruokailuun osoitteeseen tkpalvelu@supertk.fi viimeistään 24.5. Lähetämme kokouskutsun ja -materiaalin siihen osoitteeseen, jota käytät ilmoittautumiseen. Jos haluat ne toiseen osoitteeseen, kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä.

Toimintakertomus ja tilinpäätös sekä tilintarkastajien kertomus lausuntoineen ovat nähtävillä kassan toimistolla. Sovi kassan kanssa etukäteen tutustumisaika.



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

**1.6.2023 alkaen ma ja pe klo 9–12
sekä ke klo 12–15.**

puh. 09 2727 9377



Työnantaja pidätti lähihoitajan sairauspoissaoloajan palkan – edellytti todistusta työterveyshuollosta

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Kuntayhtymässä työskennellyt lähihoitaja sai yksityiseltä lääkärin asemalta lääkärintodistuksen, jossa hänet todettiin työkyvyttömäksi neljäksi päiväksi. Lähihoitaja ilmoitti poissaolosta esihen-



kilölleen ja toimitti tälle kuvan lääkärintodistuksesta. Esihenkilö ei kuitenkaan hyväksynyt todistusta, koska se ei ollut työterveyshuollosta, ja pidätti sairausajan palkan.

Työntekijällä on oikeus valita lääkäriinsä

Jokaisella työpaikalla tulee olla ohjeistus, kenelle ja miten työntekijän on ilmoitettava sairauspoissaolosta. Työpaikalla voidaan sopia, että työntekijä voi omalla ilmoituksellaan olla pois vaikkapa 1–3 päivää tai että lyhyissä sairauspoissaoloissa todistukseksi kelpaa myös terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan todistus. Ohjeistusta on noudatettava tasapuolisesti kaikkien työntekijöiden kohdalla.

Jos ohjeistusta ei ole, työnantaja voi halutessaan vaatia jokaisesta sairauspoissaolosta lääkärintodistuksen. Todistus on toimitettava työnantajalle mahdollisimman pian. KVTES:n ja sote-sopimuksen mukaan lääkärintodistus on toimitettava työnantajalle viikon kuluessa todistuksen allekirjoituspäivämäärästä, muutoin sairauspoissaolon ensimmäinen päivä on palkaton.

Työehtosopimuksessa ei ole määräystä, että ainoastaan työterveyshuollosta hankittu todistus kelpaa, eikä työnantaja voi lähtökohtaisesti päättää, että hyväksyy vain työterveyshuollon lääkärintodistukset. Jos työnantaja ei perustellusta syystä voi hyväksyä lääkärintodistusta, se voi omalla kustannuksellaan lähettää työntekijän osoittamansa lääkärin tarkastukseen. Syynä voisi olla esimerkiksi se, että työntekijä on sairauspoissaolonsa aikana ollut muualla töissä.

Lähihoitaja otti yhteyttä pääluottamusmieheen, joka vaati työnantajaa maksamaan sairausajan palkan. Työpaikalla noudatetussa sote-sopimuksessa ei ole määräystä siitä, että ainoastaan työterveyshuollosta hankittu todistus kelpaisi, eikä asiasta ollut muutoinkaan sovittu työntekijän kanssa. Työnantaja ei myöskään ollut pyytänyt lähihoitajalta toisen lääkärin tarkastusta.

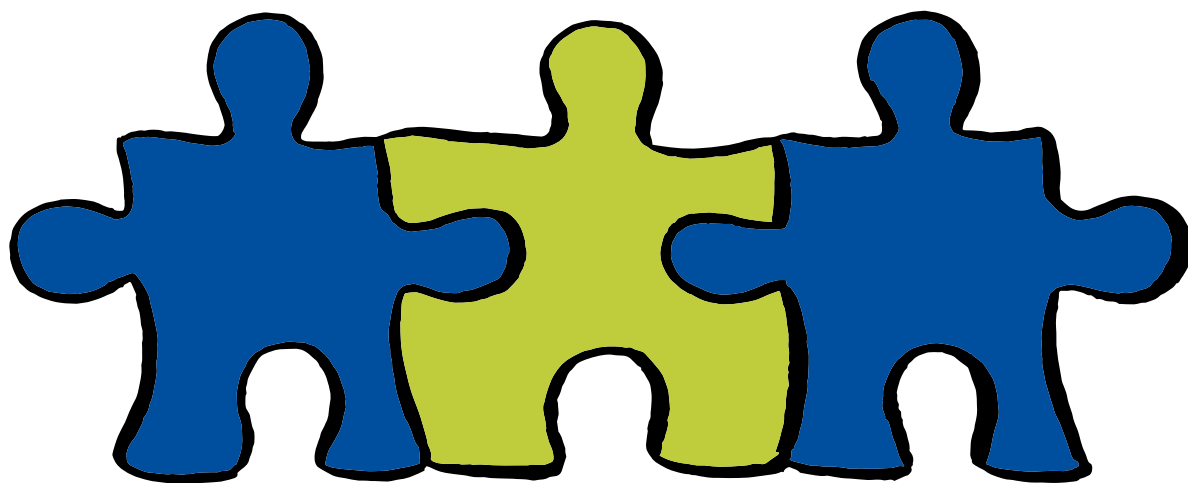
Paikallisneuvottelut eivät tuottaneet tulosta, joten asian käsittely jatkui SuPerin ja työnantajaa edustavan KT:n kesken. Näiden niin sanottujen keskusneuvotteluiden tuloksena työnantaja suostui maksamaan lähihoitajalle neljän päivän palkan sairauspoissaolosta, yli 300 euroa.



SUPER

LIITTOKOKOUS

29.–30.5.2024



*SUPERissa
sinä vaikutat*



Edellinen liittokokous siirrettiin koronapandemian takia kesäkuusta syyskuulle 2020. Helsingin Messukeskuksessa järjestetyssä kokouksessa huolehdittiin turvaväleistä.

SuPerissa päättäjät ovat jäseniä, ja jäsenet valitsevat omat päättäjänsä.

Neljän vuoden välein järjestettävä liittokokous on SuPerin merkittävin tapahtuma, jossa jäsenten valitsevat superilaiset edustajat päättävät SuPerin tärkeimmistä asioista.

Liittokokous määrittelee SuPerin keskeiset tavoitteet seuraavalle neljälle vuodelle ja käsittelee ammattiosastojen aloitteet. Se myös valitsee SuPerin puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan.

Ennen liittokokousta järjestetään kahdet tärkeät vaalit, joissa juuri **sinä** pääset vaikuttamaan.

Vaaleissa SuPerin varsinaiset jäsenet ja yrittäjäjäsenet valitsevat liitolle tärkeimmät päättäjät.

Syksyllä 2023 käynnistyy liittohallitusvaalien ehdokasasettelu, joka huipentuu alkuvuoden 2024 vaalipiirikokouksissa. Keväällä 2024 valitaan liittokokousedustajat ja edustajiston jäsenet yksissä vaaleissa.

Vaaleihin osallistuvien jäsenyys on oltava voimassa ja jäsentiedot on oltava ajan tasalla Oma SuPerissa.

Valmistaudu vaaleihin

- Tarkista, että jäsenyytesi on voimassa ja jäsentietosi ajan tasalla Oma SuPerissa.
- Seuraa liittokokousuutisia SuPer-lehdestä ja SuPerin sähköisistä kanavista.

[illegible]

Osallistu ristikkokisaan 19.5. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin kätevän latauskaapelin, jolla voit ladata esimerkiksi sekä Apple - että Android -laitteet. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____



Myötätuntouupumus kosketti huhtikuussa

Hoitajien myötätuntouupumusta käsittelevä *Kun myötätunto ehtyy* oli huhtikuun tykätyn juttu. Palautteen perusteella aihe kosketti monia lukijoita henkilökohtaisesti. Toiseksi eniten ääniä sai tietopaketti sydämen vajaatoiminnasta *Vajaatoiminta on monen sydänsairauden päätepieste*. Kolmannen sijan jakoivat reportaasi *Muonion Marjapaikka on asukkaidensa näköinen koti* ja *Perhepäivähoitaja on itsenäinen moniosaaja*. Iittalan Mariskoolin voitti **Eija** Hankasalmelta, onnittelut!

Uutta mielenkiintoista tietoa, myös omaa kokemusta uupumisesta on.

KUN MYÖTÄTUNTO EHTYY, S. 48

Työyhteisössä hoidin kaikki haastavat asiakas- ja läheisilanteet. Nyt kolmesti työuupuneena ja yksikköä vaihtaneena tajuan tämän häikäilemättömän hyväksikäytön!

KUN MYÖTÄTUNTO EHTYY, S. 48

Kaikkien palvelukeskusten pitäisi olla näin pieniä, niin asukkaat kuin henkilökuntakin viihtyisivät. Kuulostaa upealta paikalta.

MUONION MARJAPAikka ON ASUKKAIDENSA NÄKÖINEN KOTI, S. 41

Upeaa, tällä konstillä saamme hyviä hoitajia ulkomaalaisista!

SUOMI HALTUUNSA SANA KERRALLAAN, S. 44

Pisti miettimään, jos itsekin alkaisin perhepäivähoitajaksi, kun lapsi on vielä pieni.

PERHEPÄIVÄHOITAJA ON ITSENÄINEN MONIOSAAJA, S. 16

Hoidan paljon asiakkaita, joilla on sydämen vajaatoiminta, artikkelista sain lisätietoa sairaudesta.

VAJAATOIMINTA ON MONEN SYDÄNSAIRAUDEN PÄÄTEPIESTE, S. 36

Vanhustenhoito kiinnostaa vaihtoehtona nykyiselle työlleni.

MUONION MARJAPAikka ON ASUKKAIDENSA NÄKÖINEN KOTI, S. 41

Itselläni tulossa vaihteeksi lääketeetit ja aihe kiinnostaa!

LÄÄKEHOIDOSTA KAIVATAAN LISÄKOULUTUSTA, S. 28

Palkkojen nousu on aina positiivinen asia!

HYVINVOINTIALUEILLA TYÖSKENTELEVIEN HOITAJIEN JA VARHAISKASVATUKSEN HENKILÖSTÖN PALKAT NOUSEVAT, S. 14

Erittäin yleinen sairaus, hyvä faktapläjäys! Lisää tällaisia!

VAJAATOIMINTA ON MONEN SYDÄNSAIRAUDEN PÄÄTEPIESTE, S. 36

Hyvä juttu perusarjen pyörittäjästä!

PERHEPÄIVÄHOITAJA ON ITSENÄINEN MONIOSAAJA, S. 16

Kiva, että nuorista hoitajista kirjoitetaan SuPer-lehdessä!

UUSI SUKUPOLVI DUUNISSA, S. 24

Työni puolesta varhaiskasvatusalalla nepsy-lapset ovat lähellä sydäntäni.

AUTISMIKIRJON HÄIRIÖ SAI KÄYPÄ HOITO-SUOSITUKSEN, S. 23



Vastaanottaja maksaa postimaksun

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 19.5. mennessä vastanneiden kesken arvotaan Arabian Pastoraali-keittiöpyyhe.

LEHDEN 5/2023 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

Olen mukana ensimmäistä kertaa, vaikka olen työskennellyt alalla yli 20 vuotta. Nelisen vuotta sitten muutin Lapista pääkaupunkiseudulle työn ja lasteni perässä. Lääkehoidon luento oli tosi hyvä, siitä saamaani tietoa voin varmasti hyödyntää työpaikallani! Olen innostunut kouluttautumisesta, suoritan tällä hetkellä työn ohella saattohoidon erikoisammattitutkintoa.



Opintopäivillä olen ensimmäistä kertaa. Muutin Kemistä Espooseen melkein kaksi vuotta sitten, koska kaipaasin uusia haasteita. Täällä koulutuksessa on hyvä mahdollisuus saada uutta tietoa ja kerrata vanhaa. Erityisesti minua kiinnostavat lääkehoito ja työturvallisuus, työturvallisuusasiat ovat tärkeitä omassa työssäni kehitysvammaisten asumisyksikössä.



Ammattillisilla opintopäivillä pääsee tapaamaan kollegoita, ihan liveinä, tulee vuorovaikutusta ja täällä on helppo kysellä, että miten teillä. Juuri nyt työturvallisuus puhuttaa hoitajia, koska henkilöstöä on liian vähän, valitettavasti HaiPro-ilmoituksiakaan ei aina käsitellä.

TEKSTI MARI FRISK KUVAT ROBERT OTTOSSON

Helsingin Paasitornissa ko-
koonnuttiin 22.–23. kuunte-
lemaan luentoja muun muassa
lääkehoidosta, intuitiosta hoi-
totyössä ja työhyvinvoinnis-
ta. Yhdessäolollekin oli varat-
tu aikaa. Tilaisuudessa jaettiin myös La
Carita -palkinnot. Tänä vuonna palkittiin
Emmin Kammari Kaarinasta, Jyränkölä
setlementin Konsulinna Koivukoti Hei-
nolasta ja Rovaniemen kaupungin koti-
hoidon Pohiolantiimin Koskitiimi.



Minua kiinnostavat erityisesti työhyvinvointi-asiat. Tulin Helsinkiin työkaverini Tuulan kanssa autolla, alun perin piti matkustaa junalla Seinäjoelta, mutta suunnitelmat muuttuivat raidelakon myötä.

Tulin hakemaan uutta tietoa, aiemmin olen ollut Ammatillisilla opintopäivillä Tampereella. Odotan erityisesti puheenvuoroa unen merkityksestä, uni on kolmivuorotyössä tärkeä osa.



Olen ollut alalla 38 vuotta, nämä ovat todennäköisesti viimeiset Ammatilliset opintopäiväni. Työssä jaksamiseen liittyvät aiheet kiinnostavat, odotan myös puheenvuoroa unen merkityksestä. La Carita -palkintojenjako liikutti, hoitajat tekevät hienoa ja vaativaa työtä vanhusten parissa!



Kuolleita

Marita "Manta" Säynäjoki

6.2.1958–14.3.2023

*Ei mahdu se asia sanoihin,
ei lauseisiin, ei kyyneliin.
Miten paljon sä meille merkitset.
On kuvasi piirtynyt sydämiin,
sinä parhaimmat kiitokset ansaitset!*

Mantan muistoa kunnioittaen
Ammattiosasto 310

40 VUOTTA SITTEN

"Opintopäivillä järjestettiin kysely, jonka tarkoituksena oli mitata nykyisen apuhoitaja-nimikkeen ja muutaman muun vaihtoehtoisnimikkeen kannatusta jäsenistön keskuudessa. Tulos oli seuraavanlainen: Nykyään käytössä oleva apuhoitaja-nimike saavutti kirkkaan toisen sijan. Vastaa- jien melko selvällä enemmistöllä kannattama hoi- taja-nimike perusteltiin kattavuudella, nimikkeen lyhyydellä ja nasevuudella. Asiakkaat hyvin paljon käyttävät pelkkää hoitaja-nimikettä. Perushoi- ta-nimikettä kannattaneet perustelivat nimikkeen valintaa sen kuvaavuudella. Perushoidon katsot- tiin olevan aivan olennainen osa apuhoitajan työt- tä. Lähihoitaja-nimikkeen kannatus oli alle viiden prosentti luokkaa, mutta perustelut olivat toki in- himillisiä ja kuvaavia: lähihoitaja oli pehmeä, läm- mintä myötätuntoa korostava vaihtoehto."



APUHOITAJA-LEHTI 5/83

Nyt on aika

- hankkia uusia jäseniä ja osallistua elämyslahjakorttien arvontaan
- suositella SuPeria – uudet jäsenet palkitaan kivalla lahjakortilla
- kaivaa aurinkovoiteet laatikoista ja suojata iho
- kylvää kesän istutukset ja kukat laatikoihin.

Toukokuussa tulee Taitaja2023!

Opiskelijat kisaavat oman alansa ammatillisista suomenmestaruuksista Espoossa 8.-11.5.

Tulevat sosiaali- ja terveysalan ammat- tilaiset kilpailevat kahdessa sarjassa: Lähihoitaja ja terveysteknologia. SuPer on mukana tapahtumassa.

taitaja2023.fi



RISTIKKORATKAISU 4/2023



Huhtikuun ristikkokisan ratkaisu:
KUULOLAITE
Ristikkoarvonnassa voitti
Sanna Oulusta, onnittelut!

Kokouskutsut

Peijaksen ao 823 sääntömääräinen kevätkokous 11.5. klo 17 Cafe Kuusi- järvi, Kuusijärventie 3, Vantaa.

Kokouksessa käsitellään sääntömää- räiset asiat sekä pidetään mahdol- linen purkukokous. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 5.5. men- nessä super823@superliitto.fi

Tervetuloa!

Uusi toiminnanjohtaja aloittaa kesäkuussa

SuPerin pitkäaikaisen toiminnanjohtajan **Arja Niittysen** siirtyessä elä- keelle toiminnanjohtajan tehtävään on nimitetty yhteiskuntatieteiden maisteri **Tanu Heikkinen**. Heikkinen siirtyy SuPeriin TJS Opintokeskuksen rehtorin paikalta ja häneltä löytyy aiempaa kokemusta myös Tehyn järjestöjohtajan roolista. SuPerissa hän aloittaa 5.6.2023.

Toivotamme Arjalle mukavia eläke- päiviä ja Tanun tervetulleeksi taloon!

Kerro hoitajan paras niksi ja voita sukkahousut

Miten kuljetat kännykkää työpäivän aikana?

Mikä saa pysymään virkeänä yövuorossa tai miten energia riittää tuplavuorossa?

Millaisia muistisääntöjä käytät työssäsi?

Esittelemme parhaat niksit kesän lehdessä. Niksien lähettäneiden kesken arvomme **KissKissin** puuvillaiset Rantu-nilkka-sukat ja 32 €:n lahjakortin, jolla voittaja saa valita itselleen sopivat printti-sukkahousut.

Lähetä vinkit **1.6.** mennessä osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi

P.S. Niksien ei tarvitse sisältää sukkahousuja.



SUPER
lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti

6/23
7-8/23
9/23

Ilmoitukset

12.5.2023
9.6.2023
11.8.2023

Lehti ilmestyy

7.6.2023
5.7.2023
6.9.2023



ENSIMMÄISTÄ KERTAA

Toukokuisena aamuna väsyttää kauheasti. Yöunet ovat jääneet turhan lyhyiksi ennen aikaista aamuvuoroa. Pidän auton ikkunaa raollaan saadakseni raitista ilmaa, kun etsin haja-asutusalueella uusinta kotihoidon asiakaspaikkaa. Juuri kun luulen eksyneeni jollekin loputtomalle metsätielle, aukeaa viimeisen kumpareen takaa perisuomalainen sielunmaisema. Punainen mökki, navetta ja seesteinen pihapiiri. Kaikessa näkyy aika, vääjäämätön kuluminen tunne.

Uuteen paikkaan on aina kiinnostavaa mennä ensimmäistä kertaa. Paperien perusteella tiedän, mitä odottaa ja mitkä tehtäväni ovat, mutta kaikki muu, ehkä se tärkein, on vielä avoinna. Millaisia ihmisiä ja persoonia he ovat, mitkä asiat ovat heille tärkeimpiä, millaisista palasista heidän elämänsä tässä hetkessä koostuu. Koputan torpan oveen ja suoristan vähän ryhtiäni.

Katselen ympärilleni ja kerään tiedonriippusia kaikesta heidän ympärillään olevasta. Mieleni alkaa muodostaa kuvaa eteisen himmeästä räsymatosta ja neljän sukupolven valokuvapaljoudesta piirongin päällä. Hirvensarviin ripustetusta maatalouslippiksestä ja vanhaan seinäkelloon kaiverretusta päivämäärästä hahmottelen heidän tarinaansa vähän kerrallaan.

Vaativattoman huoneen perällä minua odottaa kaksi hahmoa. Ikkuna heidän taustallaan on harmahtava, mutta se ei vähennä tarkkaavaisten silmien kirkkautta.

”Jaahas, uusi tyttö tuli taloon”, rouvan kuuluva ääni tervehtii minua, keinutuoli kiikahtaa. Tunnen tutkivat katseet, odottavat ilmeet. Hymyilen, menen lähemmäksi, esittelen itseni ja istun alas heitä vastapäätä. Kysyn mitä heille kuu-

luu tänään, miten päivä on sujunut. Saan vastineeksi tutut kysymykset siitä, missä asun, onko minulla perhettä ja kauanko olen tehnyt tätä työtä. He muodostavat kuvaa minusta aivan kuin minä heistä. He keräilevät palasia vieraasta heidän kodissaan, minusta, jonka autettavaksi vanhuus on heidät tuonut.

Hetken hiljaisuuden jälkeen rikon jäätä kommentoimalla mustavalkoisista hääkuvaa seinällä soikeissa kehyksissä. Alan puuhastella samalla hiljalleen työtehtävien parissa. ”60 vuotta siitä tulee”, tuumaa isäntä. ”62 vuotta”, korjaa emäntä. Verensokeria mitatessa kuulen kaiken pitkän avioliiton salaisuuksista ja tukisiteitä kääriessäni saan selvityksen lasten ammasteista. ”Ei niillä ole sitä maansisua, rekkakuskiksi ryhtyivät”. Sanoissa vaatimattomuus, äänessä ylpeys.

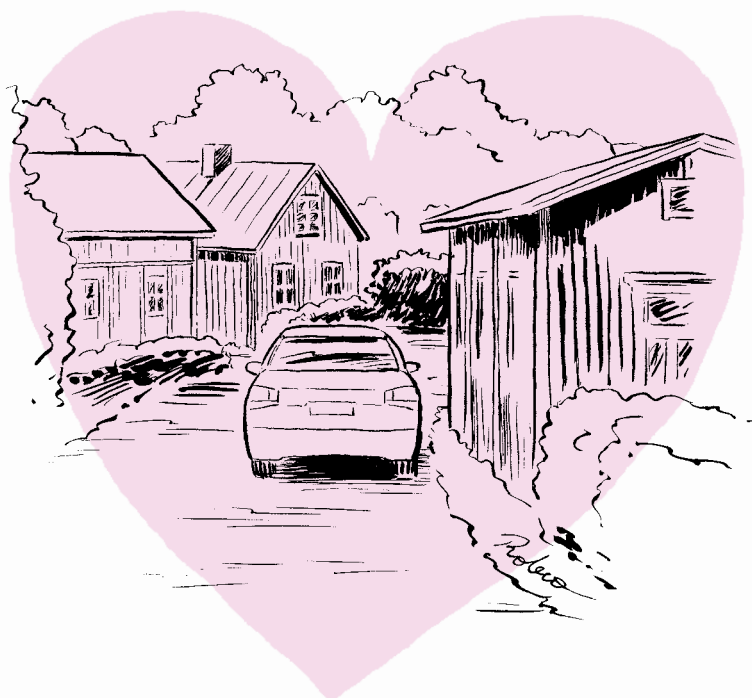
Heissä kuplii elämänilo, pian en saa enää sanaa väliin. Kuuntelen, nauran ääneen. On helppo olla, tunnelma on välitön ja kepeä. Työt hoituvat siinä sivussa nopeammin kuin huomaankaan, tässä pienessä kodissa kaikki on hyvin juuri nyt. Heillä on perusasiat kunnossa, heillä on tukiverkosto ja heillä on toisensa.

Lähtiessäni puen takkia eteisessä. Isäntä kulkee perässäni ja esittelee rouvan juuri viimeistelemiä villasukkia. Kehun niitä, syystäkin. Sanotaan heipat, nähdään pian, mukavaa päivää.

Ennen kuin suljen oven perässäni, kuulen sisällä miehen auttavan vaimoaaan kohti keittiötä. ”Ota kädestä kiinni niin mennään”, ja sitten perään: ”Olipa iloinen se tämän päivän tyttö, toivottavasti tulee uudestaan.”

Hymyilyttää, ei väsyä enää. ■

”OLIPA ILOINEN SE TÄMÄN PÄIVÄN TYTTÖ,
TOIVOTTAVASTI TULEE UUDESTAAN.”



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

PUHDISTAMO



-20%

Puhdistamo

Superilaisille 20 % alennus normaalihintaisista tuotteista. Etukoodi alennukselle löytyy, kun kirjaudut jäsensivuille.

Me Puhdistamolla ajattelemme, että kokonaisvaltainen hyvinvointi syntyy niin mielen kuin kehon hyvinvoinnista: monipuolisesta ravinnosta, liikunnasta, riittävästä levosta ja henkisestä energiasta. Jokapäiväiset valintamme vaikuttavat merkittävästi hyvinvointiimme. Puhdas ravinto on yksi terveyden edistämisen avaintekijöistä.

Uskomme, että kun tuote on laadukas, tunnet eron olossasi ja hyvinvointi nousee uudelle tasolle. Tuotteemme ovat puhtaampia, luonnollisempia ja herkullisempia – jotta voisit tavoitella parasta versiota itsestäsi.

Puhti



-15%

Lunasta 15 % etusi Puhdin testeihin koodilla, jonka löydät jäsensivulta!

Puhti on palvelu oman terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan. Puhti auttaa huolehtimaan hyvinvoinnista, terveydestä ja pysymään vireessä.

Testipaketit antavat laboratoriokokeiden kautta kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten keho voi.

Laboratoriotutkimukset ilman lääkärin lähetettä. Näytteenotto Mehiläisen laboratoriossa 50 paikkakunnalla ympäri Suomen. Tulokset saat yleensä jo seuraavana arkipäivänä. Selkeä ja helpollukuinen raportti on nähtävillä Oma Puhti -sivulla.



Flamingo Spa

SuPerin jäsenet kylpevät Flamingo Spa:n Vesipuistossa vain 12 € per henkilö ja Aikuisten kylpylässä 25 € per henkilö!

- Vierailupäivät maanantaista–torstaihin
- Hintaeu on voimassa kevätkauden 02.01.–22.06.2023 saakka
- Uintaika on rajoitettu neljään tuntiin.
- Huomaathan, että ikäraja Aikuisten kylpylään on 18 vuotta. Varauduthan todistamaan ikäsi vastaanotossamme.
- Aikuisten kylpylän kertalipulla käytössäsi on myös koko perheen Vesipuisto altaanien ja liukumäkineen.
- Allasravintolamme Spa Cafe palvelee molemmilla puolilla.
- Kauppakeskus Jumbon pysäköintihallissa on maksuton pysäköinti 5 tuntia (Parkkikiekolla!)

Hintaetu on henkilökohtainen eikä sitä voi yhdistää muihin tarjoushintoihin. Etu saatavissa paikan päällä näyttämällä voimassa olevaa liiton jäsenkorttia.



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihe 09 2727 910

- puheenjohtaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- puheenjohtajan sihteeri Anu Orava 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 Lösky p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Turunen p. 09 2727 9240
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-to klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Varinen p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9268
- sopimusasiantuntija 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 Laitila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Pia Tiukkanen p. 09 2727 9186
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

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

TILLSAMMANS ÄR VI STARKA NÄR FÖRHANDLINGAR OM ANSTÄLLNINGSVILLKOREN PÅGÅR

Ni har säkert märkt att SuPer har igång en stor kampanj för medlemsvärning. Gå med i kampanjen och fråga om inte arbetskamraten redan är medlem i förbundet. Var inte alltför blyg. Många nya medlemmar har berättat att de hade önskat att någon ska ta upp frågan och erbjuda hjälp med anslutningen.

Många anser det vara självklart att frågor gällande anställningsvillkoren är beständiga och förbättras med tiden. Så är det också när arbetstagarna går med i ett fackförbund. Uttrycket *Tillsammans är vi starka* kan vara en kliché men i det här fallet är det sant. En färsk nyhet uppger att arbetstagarernas organiseringsgrad har minskat. Personer i vår yrkeskår vet varför det är värt att bli medlem i förbundet, men nu är det dags att berätta det även för alla andra.

Det är en stor villfarelse att alla anställningsvillkor i de nya förhandlingarna bara förbättras. När kollektivavtalen är öppna och förhandlingar pågår är allting öppet. Detta betyder att arbetsgivaren har en lista över vilka försämringar de vill ha med i det av-

talet som det förhandlas om. I en sådan situation har medlemsantalet en enorm påverkan. Om 80 procent av personalen är medlemmar i förbundet blir vi hörda och vi kan tackla försämringarna. Om det bara är 20 procent av personalen som är medlemmar så ta en funderare över vem i så fall har makten. Det har betydelse om du är medlem eller inte.

Lön och löneutveckling är på tapeten just nu. På den offentliga sektorn är avtalet redan klart och det gäller till och med år 2025. I avtalet för den offentliga sektorn ingår såväl generella påslag som belopp att förhandlas lokalt. I förhandlingar är personalbristen en stor fråga som inte försvinner av sig själv. Arbetsgivarna är oroade över tillgången till arbetskraft och både staten och även förbunden har räckt ut en hjälpande hand. Avtalet för den offentliga sektorn innehåller lokala löneförhöjningar och det är ytterst motiverat att använda de pengarna till att tackla vårdarbristen. I dessa förhandlingar är det den lokala huvudombudsman-

nen som förhandlar med arbetsgivaren hur de lokala beloppen används. Vid förhandlingsbordet är det onekligen betydelse hur många huvudombudsmannen ska representera, det vill säga hur många är anslutna till facket.

**”VÅRDARNA VET
VARFÖR DET ÄR VÄRT
ATT BLI MEDLEM I
FÖRBUNDET.”**

SuPer har även en heltäckande verksamhet inom intressebevakning. Förbundet bevakar och försvarar medlemmarnas rättigheter, utbildar och deltar på många sätt i medlemmarnas liv från student till pensionär. Till den helhetstäckande intressebevakningen hör SuPers värden:

Respekt – Vi respekterar medlemmarnas önskemål och förvandlar dem till våra målsättningar.

Ansvarsfullhet – Vi agerar utifrån fakta så ni kan lita på oss.

Mod – Vi arbetar för medlemmar utan rädsla och vi lutar på våra förmågor.

LEDARE

EN ROS TILL NYA PROFFS

En härlig stund i människolivet är när något har blivit avslutat, dörren har stängts för sista gången och något nytt är på väg, men fortfarande vet man inte vad.

Även i denna vår får tusentals närvårdare ett betyg och en ros, sätter på sig närvårdarmössan och fäster yrkesmärket på bröstet. Känslorna bubblar. Det kan vara en känsla av lättnad och oro, en väldigt stor känsla av lycka och vemod, minnen från det som varit och otålig väntan på det som kommer, allt på en och samma gång.

Förhoppningsvis har alla som tagit examen fina minnen av sina studieår: en nyfunnen vän, kloka ord från läraren när det strular, en lyckad tenta eller en aha-upplevelse vid praktikperioden. Dessa minnen bör man värna om.

Eller kanske har skolvägen varit stenig och de fina minnen inte ligger överst i minnet. Det finns många av dem som inte får betyg på grund av ogjort prov eller av någon annan anledning. Men alla behöver lyckönskningar: uppmuntrande ord, stöd och någon som hjälper en att gå vidare. Vägar till yrken som passar en själv är många och ofta är de överraskande.

Närvårdarexamen är en av de mest mångsidiga inom yrkesutbildningen. Den möjliggör arbete inom många områden bland människor i olika åldrar, hälsovård och socialvård. Nära och som yrkesperson.

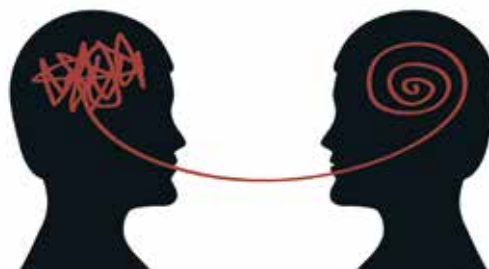
Nu är det dags att stanna upp och fira alla nya närvårdare.

Grattis!



Det är drag i sote-branschen

De som arbetar inom social- och hälsovårdsbranschen är mer entusiastiska, engagerade och fokuserade än genomsnittet. Arbetshälsoinstitutet har mätt dessa egenskaper med testet Arbetsengagemang. Enligt testet upplever 68 procent av socialsektorns arbetstagare och 65 procent av hälsovårdsektorns och vårdsektorns arbetstagare en hög arbetsengagemang. Upplevelserna för arbetsengagemang är vanligare hos kvinnor och särskilt hos arbetstagare över 45 år. Arbetsengagemanget har ett positivt samband för hälsa och den allmänna tillfredsställelsen i livet.



Mentala problem driver manliga skötare till invalidpension

Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen är traditionellt den vanligaste orsaken till invalidpension inom sote-branschen. Så är det fortfarande vad gäller kvinnor. För männens del är den vanligaste orsaken till invalidpension mentala problem och beteendestörningar. Enligt arbetspensionsbolaget Varma's utredning är mentala problem hos var fjärde man orsaken till invalidpension. Medelåldern för kvinnorna som för första året ansökte om invalidpension var 55,2 år och för männen 54,3 år. Orsakerna till mentala problem var vanligare hos de under 45 år.

Allt färre medlemmar i fackförbund

Enligt nyligen utförd utredning av arbets- näringsministeriet var endast cirka 55 procent av löntagarna medlemmar i något fackförbund. I förfölj var 60 procent av kvinnorna och av männen knappt hälften medlemmar i något förbund. Andelen medlemmar i förbunden har gått snabbt ner inom bara några få år. Det försvagar fackförbundens förhandlingsposition och i sista hand påverkar det villkoren under vilka arbetet utförs.



Instrumentvårdkedjans första och viktigaste arbetsplats är mottagningsenheten.

Där registreras produkterna i ett produktionskontrollsystem som innehåller uppgifter om instrumenten och hantering av dessa. Särskilt viktiga och ofta använda instrument, till exempel vissa neuro-, hjärt- och gastrokirurgiska instrument och akutkorgar hanteras alltid före alla andra instrument. Varje månad hanteras 140 000–150 000 enskilda instrument.

Instrumentvårdare tar hand om alla instrument inom specialsjukvården

TEXT JENNA PARMALA BILD MOSTPHOTOS

Instrumenten inom specialsjukvården är säkra och rena när instrumentvården fungerar. Instrumentvårdarens arbetsdag varierar beroende på arbetsplatsen.

Instrumentvårdaren håller instrumenten inom specialsjukvården i ordning. I sitt arbete hanterar vårdaren en mängd instrument som används för patientundersökning och patientvård. Instrumentvårdarens arbetsdag varierar beroende på arbetsplatsen.

Utöver instrumentvårdscentralen arbetar instrumentvårdarna även på många andra platser. Bland annat på operationsavdelningar och vid endoskopvård. På operationsavdelningen lägger instrumentvårdaren de använda instrumenten i en robotvagn med vilken instrumenten transporteras till instrumentvårdscentralen. Vid en operation kan till och med 14 korgar för olika instrument användas.

– Operationskorgarna kan innehålla som minst en och som mest till och med tvåhundra instrument eller skruvar. Medeltalet för instrumenten i korgen är cirka tjugo till trettio, berättar instrumentvårdaren **Teija Pöytälaakso** vid Seinäjoki centralsjukhus.

– Många undrar om de använda instrumenten ser mycket läskiga ut men fan-

tasin överträffar säkert verkligheten här. Den viktigaste kunskapen i detta yrke är att all smuts inte är synlig.

Pöytälaakso arbetar inom välfärdssamfundets cirka tjugo olika arbetsplatser, hon gillar variationen i arbetet.

– En släkting som arbetat inom instrumentvården rekommenderade en gång yrket för mig eftersom släktingen gillade just variationen i arbetet, vilket stämmer eftersom inte en enda arbetsdag är den andra lik.



Instrumentvårdarna uppskattar information. Om det vid användning av en instrument har hänt något avvikan- de, till exempel en skada, så ju mer information om skadan bifogas till instrumentet som kommer till instrumentvården desto bättre.

Kedjan vid instrumentvård

1. Mottagning av instrument, rengöring och desinficering

Mottagning av instrument och styrning enligt hanteringssättet antingen till manuell rengöring eller rengörings- och desinficeringsmaskin.

2. Kontroll och förpackning

Instrumenten kontrolleras och förpackas en helhet åt gången. Vid förpackning utnyttjas produktionskontrollsystemet där det finns korg- och instrumentspecifik noggrann information om innehållet i korgar och förpackningar. Största delen av instrumenten steriliseras i 134 grader, en del av instrumenten återlämnas efter desinficering till kundenheten.

3. Sterilisering

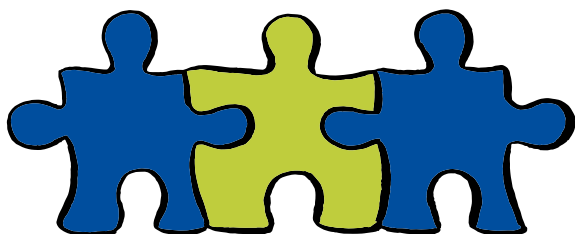
Instrumenten ställs i autoklav, i ett slags tryckkokare, där de steriliseras. Avsändarenhetens personal kontrollerar steriliseringsresultatet efter avslutat program och styr produkterna tillbaka till sjukhusets kundenheter.



SUPER

FÖRBUNDSMÖTE

29.–30.5.2024



*I SuPer
påverkar du*



Det senaste förbundsmötet flyttades från juni till september p.g.a. coronapandemin. I mötet som hölls i Mässcentret i Helsingfors var man noga med säkerhetsavstånd.

På SuPer är alla beslutsfattarna medlemmar och medlemmarna väljer sina egna beslutsfattare

Förbundsmötet som sammanträder vart fjärde år är den mest betydelsefulla händelsen på SuPer. I förbundsmötet beslutar av medlemmarna valda representanter om SuPers viktigaste ärenden. Förbundsmötet definierar riktlinjerna för SuPers verksamhet för de kommande fyra åren och behandlar fackavdelningarnas motioner. Mötet väljer även ordföranden och vice ordföranden för SuPer.

Före förbundsmötet anordnas två viktiga val där just **du** kan påverka.

Förbered dig inför valet

- Kontrollera att ditt medlemskap fortfarande gäller och att dina medlemsuppgifter i Oma SuPer är aktuella.
- Följ nyheterna om förbundsmötet i SuPer-tidningen och i SuPers digitala kanaler.

dess val väljer SuPers ordinarie och företagarmedlemmar de viktigaste beslutsfattarna för förbundet. Förbundsstyrelsevalet startar på hösten 2023 med kandidatnomineringen som kulminerar i valkretsmötena i början av mars år 2024. Lite senare på våren väljer man i förbundsmötesvalet representanter till förbundsmötet och medlemmar till representantskapet på en och samma gång.

De som kan delta i valet måste ha blivit SuPers fackavdelningsmedlemmar senast den 31.12.2023 och vid valtilfallet ha ett giltigt medlemskap och aktuella medlemsuppgifter i Oma SuPer.



#superliitto #supervaalit