

SUPER

6/2023

*Lisää
vastustus-
kykyä!*



YKSITYISEN
SOSIAALI-
PALVELUALAN
TES-NEUVOTTELUT

LÄHIHOITAJAN
TYÖPAIKALLA

**TAYSIN
SILMÄKESKUKSESSA
LEIKATAAN 20
KAIHIPOTILASTA
PÄIVÄSSÄ**

VIEVÄTKÖ
VAIHDEVUODET
NAISILTA HYVÄN UNEN?

*Juuri valmistunut lähihoitaja voitti kultaa
Taitaja 2023 -kilpailussa*

EVELIINA KARHU

"TOSI HYVÄ, YLPEÄKIN OLO!"

SUPER



24

Vanhukset tarvitsevat paljon sosiaali- ja terveysalan palveluita. Ne ovat kuitenkin hajallaan ja monen tahon takana. Se rasittaa sekä vanhusta että valtion taloutta.

16

Tampereen yliopistollisen sairaalan Silmäkeskuksessa hoidetaan ja leikataan silmä-sairauksia. Anita Siemala ja Tuula Mäntylä viihtyvät vaihtelevassa työssään.



UUTISET

- 6 Lakossa olevat hoitajat vaativat yksityiselle puolelle parempaa palkkaa
- 14 Yksityisen sosiaalipalvelualan TES

VAKIOT

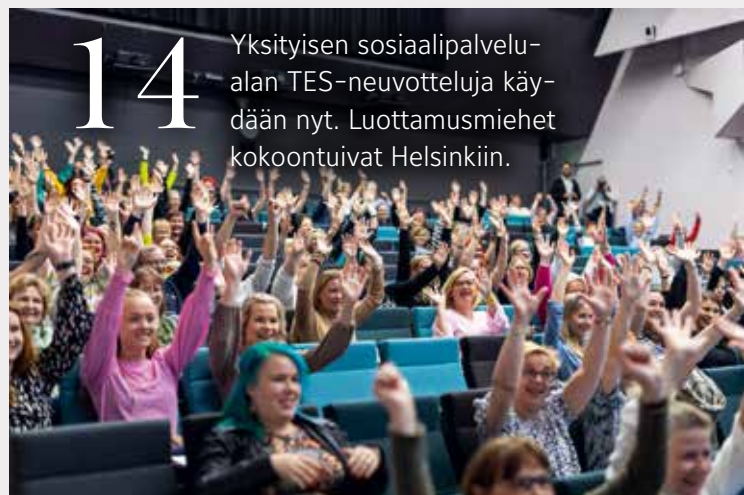
- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveysteksti!
- 52 Me olemme SuPer
- 56 Super työttömyyskassa
- 58 Liittokokousvaalit 2024
- 60 Superristikko
- 61 Parhaat palat
- 62 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 44 Luottamusmiesvaalit 2023
- 46 Mitä luottamusmies tekee?
- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

14

Yksityisen sosiaalipalvelualan TES-neuvotteluja käydään nyt. Luottamusmiehet kokoontuivat Helsinkiin.





12

*"Varmaa on se, ettei
tekoälyllä voida
korvata hoitajia."*

Bioetiikan tutkija
Heikki Saxén

40

Taitaja 2023 on ammatillisen
koulutuksen suur tapahtuma,
jossa mitellään SM-mitaleista.



ILMIÖT

- 28 Vaihdevuodet häiritsevät usein naisten unta
- 36 Atooppinen ihottuma voi tuoda mukanaan muita sairauksia
- 40 Ammattitaidon Suomen mestaruuksista kilpailtiin Taitajissa
- 44 Kotihoidon tarve kasvaa
- 48 Aggressiivisuus on luonnollinen tunne, mutta se täytyy kanavoida oikein

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 31 Anu Tevanlinna
*Itsemyötätunto ei toimi,
jos sen ymmärtää vain
lempeytenä*
- 65 Sydämellä Salla
Hiljaisuus

AMMATTI

- 16 TAYSin Silmäkeskuksen lähihoitajat kulkevat kaihipotilaan rinnalla leikkauspäivänä
- 23 Hyvän vastustuskyvyn salaisuus
- 24 Vanhuspalvelut täytyy nähdä yhtenä kokonaisuutena

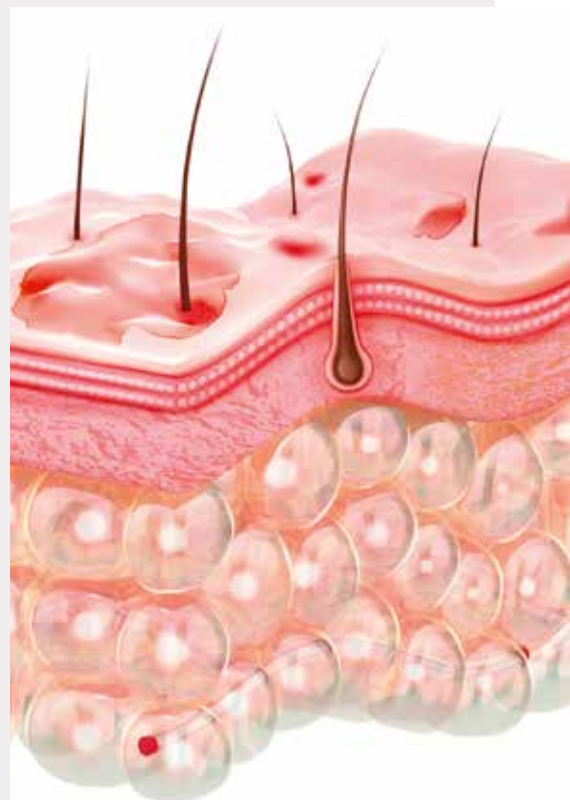


Lähihoitaja
Eveliina Karhu

KANSIKUVA
Anna Autio

36

Atooppinen ihottuma vaikuttaa koko kehoon ja siihen saattaa liittyä myös muita sairauksia.



SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

SUPERIN TOIMISTO PALVELEE

KLO 9–15

NUMEROSSA 09 2727 910 (VAIHDE)

PUHELINVAIHDE ON SULJETTU 3.–28.7.

YKSIKÖIDEN PUHELINPÄIVYSTYKSET

OVAT AVOINNA KLO 9–13 MA-TO KOKO KESÄN AJAN.

PÄIVYSTYSNUMEROT:

JÄSENYKSIKKÖ 09 2727 9140

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA 09 2727 9170

SOPIMUSEDUNVALVONTA

• KUNTA 09 2727 9160

• YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.–31.8. KASSA PALVELEE NORMAALISTI PUHELIMITSE

MAANANTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 9–12

SEKÄ KESKIVIIKKOISIN 12–15. PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

POIKKEUSAJOISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



SUPER



SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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.

Liittymislinja on helppo tapa liittyä SuPeriin ja hankkia turva työelämään.

SUPER



superliitto.fi

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA
Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT
Mari Frisk 09 2727 9276
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Jenna Parmala 09 2727 9299

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Mikko Käkelä,
Marjaana Malkamäki, Sami Nurmi,
Kalle Parkkinen, Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Matti Westerlund

PAINOS
75 600

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Painotuotteet
4041-0619



Kaikkeen ei tarvitse sopeutua

Viime aikoina olen vaivannut pientä sievää päättäni sillä, kuinka omituisen sopeutuvaisia ihmiset ovat työelämässä. Ulkopuolisen silmin jokin toimintatapa, keskustelukulttuuri tai tottumus voi näyttää aivan käsittämättömältä ja kaikella lailla väärältä, mutta työssä arkeaan elävän ihmisen mielessä häivähtää epäily ehkä vain silloin tällöin. Kun tällaistahan se aina on ollut, ja näin meillä on ennenkin tehty. Huomaamansa epäkohtaa on vaikea sanoa ääneen, saati muuttaa, jos ympärillä muut sanovat vain, että mitä sä näisit, ihan normaalia on juu.

Koska en tässä kehtaa avata oman päiväkirjani sivuja, otan muutaman esimerkin hoitajilta kuulemistani tarinoista. Yhdellä työpaikalla oli talon tapa, että ylitöistä ei maksettu, ei rahana eikä vapaana. Kun työaika loppui, ihmiset kirjasivat itsensä ulos mutta jatkoivat töitä ja tekivät keskeneräiset hommat loppuun. Toisessa paikassa työntekijät hankkivat itselleen sijaisen, kun sairastuivat. Soittorumbaa ja viestejä vaikka sitten kuumehoureessa. Monet yllättyvät kuullessaan, että se ei ole ok eikä todellakaan tapana muilla aloilla. Yksi tuttu lastenhoitaja askarteli kevätkuulaan 20 paperikruunua leppäkerttukoisteilla. Kotonaan ja sunnuntai-iltana. Ei hänelle ollut tullut mieleen, että se

on työtehtävä, josta oikeusvaltiossa tavataan maksaa rahapalkkaa. Koska näin oli aina toimittu ja pomo piti pyhäillä ilmaisista töistä itsestään selvänä.

Uskomattomia tarinoita riittää muuallakin kuin hoitoalalla. Rehelli-sesti on kuitenkin sanottava, että hoitoalalla näitä tarinoita on poikkeuksellisen paljon. Useimmiten ne kiteytyvät ajatukseen, että hoitajat ovat niin mukavia ihmisiä, että hyvää hyvyttään he vielä sen yhden kotikäynnin hoitavat ja pari paperikruunua askartelevat. Kun kerran kutsumuksesta tekevät, niin ei siitä tarvitse maksaa.

Hoitajien mukavuutta en kiistä. Sen lisäksi he ovat vuosien koulutuksen käyneitä ammattilaisia, joiden täytyy maksaa asuntolainaa ja ostaa maitoa aivan kuin kaikkien muidenkin. On väärin, että hoitoalalla yritetään normalisoida sellaisia käytäntöjä, jotka ovat paitsi A) moraalisesti väärin myös B) sopimusten ja lakien vastaisia.

Ammattiliittoja ja työehtosopimuksia tarvitaan juuri siksi, että näihin isoihin ja pieniin epäkohtiin puututaan. Hoitajalla on oikeus kunnolliseen palkkaan ja oikeudenmukaiseen työelämään.

elina.kujala@superliitto.fi



Lakko vauhditti yksityisen sosiaalipalvelualan neuvotteluja.

Lakossa oli osa tehostetun palveluasumisen yksiköistä ja yksityisistä päiväkodeista. Urjalan Esperi Reikonlinnassa työskentelevä Ida Kukkola kertoi, että yhteishenki on ollut loistava ja ohikulkijat ovat tsempanneet lakossa olevia hoitajia.





MOSTPHOTOS

Henkilöstöpula heikentää vammaisten asumispalveluita

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Paikoin henkilöstöpula on johtanut siihen, että vammaisten asumispalveluissa joudutaan pitämään asuntoja tyhjiillään.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksessä tarkasteltiin vammaispalveluiden tilaa syksyllä 2022 ennen kahta suurta muutosta: Vuodenvaihteessa palvelut siirtyivät hyvinvointialueiden vastuulle. Lokakuussa puolestaan astuu voimaan vammaispalvelulain uudistus, jonka tavoitteena on ennen kaikkea lisätä vammaisten ihmisten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta.

Selvityksen mukaan vammaispalveluiden saatavuus on heikentynyt eniten asumispalveluissa. Tämä koskee niin ryhmä- ja palveluasumista kuin lyhytaikaisia palveluasumista. Monilla paikkakunnilla asumispalveluiden paikat ovat täynnä tai asiakkaalle sopivaa palvelua ei ole tarjolla asuinkunnan alueelta. Toisaalta henkilöstövaje on johtanut siihen, että joissakin yksiköissä joudutaan pitämään asuntoja tyhjiillään.

Tilanne ei ole samanlainen koko maassa, vaan palveluiden saatavuus vaihtelee alueittain. Myös palvelukokonaisuudet ovat usein monimutkaisia, sillä yksi vammaisen ihminen voi tarvita monia erilaisia palveluita ja tukitoimia, joita tuottaa tai järjestää useampi taho.

ONGELMIA MYÖS MUISSA PALVELUISSA

Vammaispalveluiden henkilöstöpula heijastuu myös henkilökohtaiseen apuun ja liikkumispalveluihin. Kuljetuspalveluissa ongelmat ovat lisääntyneet erityisesti vuoden 2018 taksiiuudistuksen jälkeen, mutta palveluista vastanneiden kuntien mukaan vammaisten kuljetuspalveluiden järjestäminen on sujunut pääosin ongelmitta.

Parhaiten THL:n selvityksen mukaan toteutuvat asunnonmuutostyöt sekä apuväline- ja kuljetuspalvelut. ■

3X HYVÄ TYÖKENKÄ

KUVAT MOSTPHOTOS JA VALMISTAJAT



SANDAALIT

Kevyet ja mukavat sandaalit eivät haudo varpaita, vaikka keli olisi kuuma. Kengän istuvuutta omaan jalkaan voi säädellä soljilla ja remmeillä. Kun valitsee sandaaleita, kannattaa panostaa jalkaa tukevaan ja muotoiltuun pohjalliseen sekä pehmeään pintamateriaaliin.



LENKKARIT

Hoitajalle voi työpäivän aikana kertyä askeleita 25 000, ja monet suosivat juoksukengä työkenginä. Laadukas lenkkari tukee jalkaa, pehmentää askeleita ja pohja pitää, vaikka alusta olisi märkä. Hyvin hengittävä pinta on tärkeä, sillä hikiset varpaat eivät lisää työviihtyvyyttä. Aina parempi, jos kengät voi pestä tarpeen mukaan.



PALJASJALKAKENGÄT

Paljasjalkakengät ovat vastakohta perinteisille, tuetuille työkenkille. Paljasjalkakengien ideana on jäljitellä avojaloin liikkumista ja vahvistaa jalkaterän omia lihaksia. Monet kiittelevät kenkien keveyttä ja sitä, että varpailla on leveässä lestissä tarpeeksi tilaa. Paljon kovilla alustoilla kävelevien hoitajien kannattaa testata, sopisiko omaan kinttuun ohutpohjainen vai hiukan paksumpipohtajaisempi paljasjalkakenkä.

LÄHTEET: Terveyskirjasto.fi, Askelterapia.fi, Terveysjalkineet.fi

Viihdytkö opiskelijoiden ohjaajana?



Nuoret ovat ihania! Itselläni on samanikäisiä lapsia, joten heidän sielunmaisemansa on tuttu. Tykkään ohjata myös aikuisopiskelijoita. Haluan olla sellainen ihminen, jonka he haluaisivat joskus työkaverikseen.

Mervi Heiti, Vimperi

Kyllä

79%

- Mukavaa tutustua uusiin ihmisiin ja mahdollisesti tuleviin työkavereihin.
- Opiskelijat tuovat piristystä normaaliin rytmiimme. Heiltä tulee aina uutta näkökulmaa ja heistä on apuakin huimasti.
- Opiskelijoita on ihana ohjata 40 vuoden kokemuksella.
- Opiskelijan kanssa joutuu miettimään tarkemmin omaa työntekoaan, koska täytyy kertoa, miksi tekee asiat tietyllä tavalla.
- Kaikki ohjaamani opiskelijat ovat olleet innokkaita oppimaan, fiksua ja reippaita. Joillakin vauhtiin pääsy kestää kauemmin kuin toisilla, mutta kaikista on tullut hyviä hoitajia. Olen saanut heistä monta hyvää työkaveria.

En

21%

- Opiskelijoilla on liian vähän, jos ollenkaan teoriapohjaa. Vastuu oppimisesta on siirretty liiaksi ohjaajan ja työpaikan vastuulle.
- Ei ole enää aikaa ohjata kunnolla.
- Työlästä. Nykyajan opiskelijat tulevat liian nuorina.
- Lähihoitajan pitäisi olla opettajakin varsinaisen työn ohessa ja ilman erillistä korvausta.
- Onneksi ei tarvitse, kun teen pelkkää yövuoroa.

VASTAA KESÄKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. 22.6. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN UPEAT LUNETEN VULVA-KORVAKORUT. TOUKOKUUSSA ARVOTUN IITTELÄN KASTEHELMI KYNTTILÄTUIKUT VOITTI MINNA KOTKASTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Työpaikkatapaturmat
vuonna 2022Terveys- ja sosiaaliala **6 100****Kaikki palkansaajat yhteensä 92 000**

LÄHDE: TAPATURMAVAKUUTUSKESKUS

Työnantajan on huolehdittava
henkisestä työturvallisuudesta

Työnantajan on vastedes työn vaaroja arvioidessaan huomioitava työntekijän ikääntyminen ja työn henkinen kuormitus. Työturvallisuuslain muutoksilla halutaan pidentää työuria ja edistää erityisesti 55 vuotta täyttäneiden työssä jaksamista. Muutokset astuivat voimaan kesäkuun alussa.

Varhaiskasvatuksesta kannellaan
aikaisempaa enemmän

Aluehallintovirastoihin tehtiin viime vuonna 135 varhaiskasvatuksen kantelua, jonkin verran edellisvuotta enemmän. Yleisimmin kanneltiin palvelun laadusta ja toiminnasta, turvallisuudesta sekä asiakkaan kohtelusta. Eniten kanteluita tehtiin Etelä-Suomessa.

Korona lisää yhä
sairauspoissaoloja

Kunnissa työskentelevät lähihoitajat olivat viime vuonna keskimäärin 30 päivää ja lastenhoitajat 32 päivää pois töistä sairauden takia. Sairauspoissaolojen määrä nousi edellisvuodesta, jolloin molemmissa ammattiryhmissä sairauspoissaoloja oli keskimäärin alle 27. Työterveyslaitoksen Kunta10-tutkimuksen tutkijat arvelevat, että kasvu selittyy koronaviruksen aiheuttamilla poissaoloilla. Sairauspoissaolot lisääntyivät kaikissa kunta-alan ammateissa. Ikäryhmistä eniten sairastivat alle 30-vuotiaat.

ROBERTIN PILAPIIRROS



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

"Kaikki on mahdollista, kun pidämme yhteisistä tavoitteista kiinni" – SuPerin luottamusmiehet tsemppaavat työssäkäyviä lähihoitajia



Lonkan nivelrikko on viheliäinen mutta yleinen sairaus

Sitä helposti konkkaa, kun koiottaa lonkkaa. Onko aamulla vaikea nousta tuolista tai jomottaako nivusesta aamun jälkeen? Tai puhisuttaako sukkiin laitto, kun ei löydy sukkaa? Kyse voi olla lonkan nivelrikosta, se on yleinen sairaus.



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

Palkan tulee olla ajallaan ja käytettävissä palkkapäivästä. Jos työnantaja maksaa palkan myöhässä tai ei maksa palkkaa, onko sinulla oikeus saada palkkaa saamatta? SuPerin lakimies



Aiotko vaihtaa lomarahoja vapaaksi? Katso ensin tämä

Lomarahojen vaihtaminen on kunta-alan työehtosopimuksen mukaisesti sallittua. Tarkista ennen vaihtamista luottamusmieheltä, millä ehtojalla lomarahojen vaihtaminen on mahdollista. Lisäehtojilla niitä vaihdetaan.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



LEENA LOUHIKKA

ELÄMME TAAS TYÖEHTOSOPIMUSTEN AIKAA

Tuntuuko siltä, ettet pysy perässä kaikkien nyt käsittelyssä olevien TES-sopimusten kanssa? Eipä ihme, sillä superilaiset ovat monien eri työehtosopimusten eli tessien piirissä.

Tätä kolumnia kirjoittaessani meillä on ollut yksityisen puolen neuvottelut. TP eli terveyspalvelualan työehtosopimuksessa on päästy vuoden mittaiseen sopimukseen. Nyt käydään työtaisteluja SOSTES eli yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksesta. Siellä neuvotellaan erityisesti siitä, paljonko palkkoja tulisi korottaa jo vuonna 2018 yhteisesti sovitun sopimuksen mukaan. Tuossa sopimuksessa on todettu, että yksityisen SOSTESIN palkat ovat jääneet huomattavasti jälkeen julkisen puolen saman alan palkoista sekä sosiaali- että varhaiskasvatuksen puolella. Juopaa pitää kuroa koko ajan umpeen, ja sitä on tehty nyt parin neuvottelukierroksen ajan ihan ok. Viime vuonna saavutetussa julkisen puolen sopimuksessa palkan korotukset ovat todella hyvät, joten se luo tietenkin lisäpainetta myös yksityiselle SOSTESILLE tuleville korotuksille.

Työehtosopimuksessa sovitaan monesta asiasta: tietenkin palkas-

ta, mutta myös työsuhteen ehdoista, työolosuhteista kuten työajoista ja lomista sekä muutamista muista asioista. Kun nämä kaikki ovat kohdallaan, alan pito- ja vetovoima kasvaa.

Julkisessa keskustelussa on huomautettu, että yksityinen tuottaa palvelut halvemmalla kuin julkinen. Se hän johtuu siitä, että työntekijöiden palkat ovat pienempiä yksityisellä kuin julkisella. Tämän työnantaja on itsekin tiedotteeseen todennut.

Yksi iso syy hoitajapulaan on palkka. Mahdollisuuksia palkan korjaamiseen on monia, kunhan niitä vain käytetään. Julkisella puolella on palkkaohjelma, joka ulottuu vuoteen 2027, vaikka sopimukset päättyvät vuoteen 2025.

Työehtosopimusneuvottelut ovat osa kokonaisuutta, jossa lopulta kyse on hoitajapulasta. Kaikki tietävät, että alan henkilöstöpula on kouriin tuntuvaa ja asialle on tehtävä jotain. Tilanne huojuttaa jo ihmisten turvallisuuden tunnetta, niin vanhusten kuin työssä käyvien.

Kyse on monista suurista yhteiskuntaa ravisuttavista asioista. Hyvinvointivaltiossa hoidettavien on saatava hyvää ja ihmiselämää kunnioittavaa hoitoa elämän kaikissa vaiheissa. Kaikki tietävät senkin, että Suomessa hoitotyöhön käytetään huomattavasti vähemmän rahaa kuin muissa Pohjoismaissa. Syykin on tie-

dossa: Se palkka. Suomalaishoitajien pientä palkkaa positiivisempi syy hoitotyön kustannustehokkuudelle on se, että meillä on pääsääntöisesti koulutettua hoitohenkilökuntaa. Hoito on laadukasta ja siten

myös kustannustehokasta.

Hoitajien työ on hoitaa, arvioida, kuntouttaa, ohjata, kasvattaa, auttaa ja kulkea vierellä eri elämäntilanteissa. Työ on mielekästä, kun se on selkeästi määritelty, suunniteltu ja oikein johdettu. Jotta ala olisi kokonaisuutena kilpailukykyinen, on myös palkan oltava kilpailukykyinen.

Tätä kohti.

**TYÖ ON MIELEKÄSTÄ,
KUN SE ON SELKEÄSTI
MÄÄRITELTY,
SUUNNITELTU JA
OIKEIN JOHDETTU.**



“HALUAAKO POTILAS SAADA TOHTORI TEKÖÄLYN DIAGNOOSIN?”

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA KALLE PARKKINEN

Tekoäly osaa tehdä monia asiantuntijatyöitä. Bioetiikan tutkija **Heikki Saxénin** mukaan lähihoitajan työtä se ei kuitenkaan opi tekemään. Vain ihminen kykenee aitoon vuorovaikutukseen ja kosketukseen.

1 Mitä tekoäly tarkoittaa?

Tällä hetkellä tekoälyn ympärillä on suurta hypetystä. Monia sovelluksia nimitetään tekoälyksi, vaikka kyseessä olisi vain datamassojen ja tilastotieteen yhdistämisestä. ChatGPT on pohjimmiltaan luotu siten, että sille on syötetty valtava määrä tekstiä ja opetettu, mikä sana tai muu ilmaisu tulee yleensä tiettyjen sanojen jälkeen. Esimerkiksi kun siltä kysyy, miten jatkuu lause: On synkkä ja myrskyinen... Se osaa vastata siihen: yö. Se etsii aina sanaa, mikä todennäköisesti tulee seuraavaksi. Jos kyseessä onkin poikkeus, ChatGPT vastaa usein väärin. ChatGPT:ssä on kyse isojen datamassojen tilastotieteestä. Voi vaikuttaa siltä, että ChatGPT:llä on itsenäinen tietoisuus, mutta se ei ole totta.

2 Milloin ollaan lähimpänä todellista tekoälyä?

Silloin kun sovellus kykenee oppimaan itse. Esimerkiksi Goog-

Heikki Saxén

- Bioetiikan tutkija Tampereen yliopistossa ja Bioetiikan instituutin hallituksen puheenjohtaja.
- Kiinnostuksen kohteena ovat lääke-, terveys- ja biotieteiden eettiset kysymykset, esimerkiksi terveydenhuollon priorisointi ja genetiikan teemat.
- Unescon palkinto bioetiikan edistämisestä Suomessa vuonna 2016.
- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin etiikan edistämispalkinto vuonna 2019 Heikki ja Salla Saxénille.

len DeepMind on kehittänyt hermoston, joka oppi pelaamaan peliä, vaikka kukaan ei kertonut sille, että kyseessä on peli ja mitkä ovat

sen säännöt. Yrityksen ja erehdyksen kautta se päätteli, että kyseessä on peli ja sen kulkuun voi vaikuttaa. Lopulta se oppi tehokkaan pelistrategian, jota moni ihmispelaaja ei ollut tullut ajatelleeksi. Tässä kohdin herää kysymys, tuleeko sovelluksesta arvaamaton, jos se osaa luoda ratkaisuja, joita ei voi ennakoida.

3 Miten tekoälyä hyödynnetään terveydenhuollossa?

Monella tavalla. Uutena asiana on konenäkö, jota käytetään diagnosointiin. Ensin kerrotaan tekoälylle, että tässä patologisessa näytteessä on syöpäsoluja ja tässä toisessa ei ole. Tekoäly oppii tunnistamaan syövän. Tulokset ovat olleet hyviä. Tekoäly on usein tunnistanut syövän yhtä hyvin tai jopa paremmin kuin parhaat asiantuntijat. Tekoälyssä on se etu, että se tekee työtä systemaattisesti väsymättä. Kääntöpuolena on se, että joskus se on täysin väärässä.



4 Ovatto ihmiset tasa-arvoisia terveysteknologian ja tekoälyn hyödyntämisessä?

Siellä missä on rahaa, terveysteknologiaa ja tekoälyä käytetään. Varrakkaat ihmiset kerryttävät tietoa itsestään ja heillä on dataa mukanaan lääkärikäynneillä. Jotkut tilaavat Yhdysvalloista geenitestejä. Joidenkin sairauksien hoidossa geenitieto auttaa löytämään oikean hoidon. Toisaalta tieto mahdollisista tulevista sairauksista lisää todennäköisesti ahdistusta. Geenitestaus on eettinen miinakenttä, esimerkiksi voisiko vastasyntyneen vauvan geenitestata? Hän ei pysty kertomaan halukkuuttaan siihen.

5 Voiko tekoälyn käytöstä terveydenhuollossa olla jotain haittaa?

Tekoälyn tekemässä diagnoosinnissa vastaan voi tulla eettinen pulma. Jos diagnoosi on väärä, kuka ottaa siitä vastuun. Tekoälyä ei voi

haastaa edes oikeuteen. Potilaalta pitäisi kysyä, haluaako hän saada Tohtori Tekoälyn diagnoosin.

Ongelmallista on myös se, että tekoälyn käsittelemään dataan tulee helposti vääristymiä, koska se ei osaa ottaa kaikkia asioita huomioon. Iso kysymys on, osaako tekoäly vaalia tietosuojaa. Esimerkiksi jos käyttää ChatGPT:tä, kaikki tekstit menevät Yhdysvaltoihin. Tästä syystä Italia kielsi sen käytön kokonaan. Terveystieteiden datan jakamisessa pitää olla hyvin varovainen.

Myös tekoälyn salassapitovelvollisuus on mielenkiintoinen asia. Kun kerrot jotain tekoälylle, voiko se kertoa sen jollekin toiselle.

6 Miten tekoäly vaikuttaa hoitajan työnkuvaan tulevaisuudessa?

Perinteisesti on ajateltu, että koneet vievät tehdastyöpaikkoja. Nyt näyttää siltä, että tekoälyä voi-

daan käyttää myös asiantuntijatyössä. Esimerkiksi juristien työtä voidaan korvata tai ainakin tehostaa tekoälyn avulla. Lääkärinkin työ on epävarmalla pohjalla, sillä siihen kuuluu paljon matemaattisen ja luonnontieteellisen tiedon soveltamista. Tekoäly pysyy usein sellaiseen työhön yhtä hyvin tai jopa paremmin. Tekoäly voi ravistella terveydenhuollon perinteistä hierarkiaa. Lääkäri ei välttämättä tiedä eniten. Varmaa on se, ettei tekoälyllä voida korvata hoitajia. Vaikka olisi hienosti toimiva hoivarobotti, se ei kykene aitoon vuorovaikutukseen ja kosketukseen.

Bioetiikka.fi -verkkosivustolla on tietoa terveydenhuollon etiikasta. Sivustoa ylläpitää Bioetiikan instituutti.

LAKKOJEN KEVÄT

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **ANNA AUTIO**

SuPer ja muut hoitajaliitot odottavat, että työtaistelut saisivat työnantajapuolen etsimään ratkaisua yksityisen sosiaali- palvelualan palkkakiistaan.



Syntyikö sopimus? Alkaako lakko?

Katso ajantasaisin tieto SOSTESin neuvottelutilanteesta verkkolehdestä ja SuPerin sähköisistä kanavista.

superliitto.fi
superlehti.fi

Työnantajapuoli on toistaiseksi ollut silmiinpistävän haluton neuvottelemaan yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksesta, sanoo SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola**.

– Työnantajapuolella ei ole ollut todellista halua neuvotella ja löytää ratkaisua vaikeaan tilanteeseen. Olemme antaneet vaihtoehtoja ja esittäneet erilaisia ratkaisuehdotuksia, mutta työnantajapuoli ei ole liikkunut lainkaan.

Neuvotteluiden vauhdittamiseksi SuPer ja muut työntekijäliitot ovat asettaneet ylityö- ja vuoronvaihtokielon koko alalle. Liitot ovat lisäksi toukokuussa toteuttaneet useita lakkoja eri puolilla maata, ja lisää on luvassa, jos sopimusta ei muutoin saada aikaiseksi.

Superilaiset osallistuivat lakkojen ensimmäisessä aallossa toukokuun puolivälissä kahteen lakkoon. Ympäri vuorokautisen palveluasumisen työpaikkoja Hämeessä ja Pirkanmaalla koskenut lakko kesti viisi päivää. Lisäksi viitettä varhaiskasvatusalan ketjua koskenut lakko sulki päiväkoteja kahdeksi päiväksi eri puolilla maata.

Touko-kesäkuun vaihessa järjestetyissä laajemmissa lakoissa oli mukana yksityisten päiväkotien lisäksi lastensuojelun toimipisteitä eri puolilla Suomea. SuPerin, Tehyn ja Erton yhteinen lakko puolestaan koski kymmeniä palveluasumisen ja ympärivuorokautisen palveluasumisen työpaikkoja Uudellamaalla ja Varsinais-Suomessa.

HYVINVOINTIALUEIDEN PALKAT HOUKUTTELEVAT POIS YKSITYISELTÄ

Keskeinen kiistakysymys on palkan korotukset. SuPer tavoittelee yhdessä muiden työntekijäjärjestöjen kanssa korotuksia, joilla kurotaan umpeen perusteetonta palkkaeroa hyvinvointialueilla työskenteleviin hoitajiin. Palkkaero on tällä hetkellä jopa 200–300 euroa kuukaudessa. Lähihoitajan kes-

kimääräinen palkkaero julkisen hyväksi on noin 150 euroa.

Palkkaeron kurominen on Parkkolan mukaan välttämätöntä, jos työntekijöistä aiotaan pitää kiinni.

– Työvoimaa siirtyy yrityksistä hyvinvointialueille parempien palkkojen ja työehtojen perässä jo nyt. Jos eroa yksityisen ja julkisen välillä ei saada kurottua umpeen, suuntaus kohti julkista vain voimistuu. Työntekijöistä on pulaa sielläkin.

SuPerin, Tehyn ja Erton äskettäisessä jäsenkyselyssä joka kolmas yksityisellä sosiaalipalvelualalla työskentelevä hoitaja kertoi vaihtavansa varmuudella työpaikkaa julkiselle, jos palkkaero sektoreiden välillä ei pienene. Työpaikan vaihtamista harkitsee vieläkin useampi.

PULA HENKILÖKUNNASTA VAIKUTTA LOMIIN

Yksityisen sosiaalipalvelualan palkan korotuksista on neuvoteltu tammi-kuusta lähtien. Neuvottelut siirtyivät valtakunnansovittelijan toimistoon sen jälkeen kun sopimus huhti-toukokuun vaihteessa päättyi ja työntekijäjärjestöt antoivat ensimmäiset lakko-varoituksensa. Sovittelut eivät sanottavammin ole edenneet, eikä valtakunnansovittelija ole tämän lehden painoon lähtiessä nähnyt edellytyksiä antaa kiistaan sovintoesitystä.

Lakkojen kevät on kääntymässä kesän lomakauteen, joka perinteisesti on erityisen vaikea työvoimapulasta kärsivällä alalla. Työntekijöiden ja sijaisten huono saatavuus vaikeuttaa työehtosopimusten mukaisten vuosilomien järjestämistä.

SuPerin, Tehyn ja Erton jäsenkyselyn mukaan vain joka kymmenes yksityisen sosiaalipalvelualan työyksikkö pystyy täyttämään kaikki tulevan kesän sijaisuudet. Monella työpaikalla kesälomia joudutaan jakamaan lyhyisiin pätkiin ja käyttämään touko- ja syyskuuta lomakuukautena. ■

SAATTAEN VAIHDETTAVA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MARJAANA MALKAMÄKI

Lähihoitaja kulkee vierellä koko ajan, kun kaihipotilas saapuu Tampereen Silmäkeskukseen. Hoitaja ottaa potilaan vastaan, valmistelee leikkaukseen ja saattaa hoito-ohjeiden kanssa kotiin toipumaan.

Ennen kaihileikkausta hoitajat mittaavat potilaan näön tarkkuuden, silmän pituuden ja kaarevuuden sekä silmänpaineen. Ne ovat olennaisia tietoja leikkauksen tekevälle lääkärille.





Pirkkalainen Erkki Mielonen kertoo Tuula Mäntylälle odottaneensa kutsua kaihileikkaukseen vajaat puoli vuotta. Hän toivoo, että leikkauksen jälkeen maailma kirkastuisi ja lempiharrastus lukeminen helpottuisi. "Lukeminen on sujunut tähän asti, mutta valaisun on pitänyt olla todella hyvä."

Suihkussa saa käydä, mutta silmiä ei saa kastella. Kauppa-kassit saa kantaa, mutta klapi-hommien ja ruohonleikkauksen täytyy nyt odottaa.

Tampereen yliopistollisen sairaalan kaihiklinikan perushoitaja **Tuula Mäntylä** antaa hoito-ohjeita leikkauksesta toipumiseen. Leikkaussalista hetki sitten saapunut **Erkki Mielonen** kuuntelee ja nyökyttelee. Ohjeita on paljon, mutta ne ovat selkeitä. Toipumistilan huonekalut ovat punaiset, sillä se on väri, jonka heikkonäköiset erottavat parhaiten.

– Miehillä vielä erikseen tapaan sanoa, että imuroida saa, Tuula sanoo leikkisästi.

Kotiutuminen kaihileikkauksesta käy nopeasti operaation jälkeen, mutta jälkihoito on tärkeä osa toipumista. Näkö alkaa kirkastua jonkin verran jo leikkauksen päivän aikana ja se asettuu lopullisesti muutamien viikkojen kuluessa.

Hoitajat käyvät hoito-ohjeet läpi henkilökohtaisesti jokaisen potilaan kanssa mahdollisimman kiireettömästi. Jos myöhemmin kotona jokin asia alkaa mietityttää, klinikalle saa soittaa perään ja kysyä neuvoa.

Erkin molemmat silmät on leikattu samalla kertaa, mikä heikentää hetkelisesti syvyysnäköä.

– Kaiteesta kiinni portaissa, Tuula muistuttaa.

Kun kysyttävää ei enää ole, Erkki saa luvan ottaa takkinsa ja hattunsa naulakosta ja lähteä aulaan tilaamaan Kela-kyätiä kotiin. Auton rattiin ei heti leikkauksen jälkeen ole asiaa.

AMMATTITAITOA JA IHMISTUNTEMUSTA

Kaihileikkauksessa silmän linssi eli mykiö poistetaan ja tilalle asetetaan teko-mykiö. Yhden silmän operaatio kestää puolisen tuntia ja se tehdään yleensä paikallispuudutuksessa. Kaikkinensa käynti kaihiklinikalla vie kolmesta nel-

jään tuntia, josta suurimman osan potilas viettää hoitajien seurassa klinikalle saapumisesta kotiutumiseen asti.

Potilaiden valmistaminen kaihileikkaukseen vaatii monipuolista ammattitaitoa ja hyvää ihmistuntemusta. Sairaudet, lääkitykset ja allergiat on käytävä läpi huolellisesti. Toisia edessä oleva leikkaus jännittää niin paljon, että kädet tai koko ihminen tärisee.

– Jokaisen potilaan kanssa pitää olla tuntosarvet pystyssä, sanoo lähihoitaja **Anita Siemala**.

Silmäkeskuksessa kiertävää työtä tekevä lähihoitaja Anita on tänään Tuulan työkaverina kaihiklinikalla, mutta hän tekee vuoroja vaihtelevasti niin silmäpoliklinikalla ja leikkaus- kuin vuodeosastollakin. Silmäkeskuksessa potilaat vaihtuvat usein. Vaikeimmistakin leikkauksista kotiudutaan usein jo seuraavana päivänä.

– Tykkään vaihtelusta, se on tämän työn suola.

Kaihiklinikalla potilaat käyvät yleensä vain kerran. Kaihi on leikkauksella hoidettava sairaus eikä se uusiudu. Joillekin potilaille kehittyvä jälkikaihi hoidetaan poliklinikalla laserkäsitteilyllä.

Leikkaukseen tulevista potilasta suurin osa on hyväkuntoisia. Joskus vastaan saattaa tulla yllättäviä tai nopeaa reagoitua vaativa tilanteita, esimerkiksi jos diabeetikon verensokeri alkaa laskea tai potilaalla on sydänvaivoja. ►



Mitä työ vaatii?

- Hoitajan perustietoa sairauksista, lääkkeistä ja allergioista
- Kyky kohdata potilas ammattitaitoisesti ja empaattisesti
- Kiinnostusta silmätauteihin ja erilaisten silmätutkimuslaitteiden hallintaa
- Tunnollisuutta, tarkkuutta ja ripeyttä, joskus myös kiireen- ja paineensietokykyä

Silmäkeskuksen lähihoitajan teesit

- Kohtaa potilas yksilöllisesti. Kuuntele, havainnoi, huolehdi ja huomioi. Reagoi ja konsultoi tarvittaessa.
- Toimi tasavertaisena tiimin jäsenenä kollegiaalisesti ja yhteistyökykyisesti
- Varmista potilaan jatkohoito joka tilanteessa. Huomioi myös tilanteet joissa yhteistä kieltä potilaan kanssa ei ole.
- Käytä ihmistuntemustasi. Se syntyy olemalla lähellä potilasta.



Perushoitaja Tuula Mäntylä ja lähihoitaja Anita Siemala ovat työystäviä. "Työpäivä on aina kauhean mukava ja työt sujuvat, kun Tuula on vuorossa", sanoo Anita.



– Muistisairaiden lääkityksen tarkistaminen voi joskus olla vaikeaa, ja joskus on todettava, että potilas ei ole siinä kunnossa, että hänet voidaan leikata täällä.

Silloin on mietittävä, voisiko leikkauksen tehdä nukutuksessa.

Työpäivän aikana kaihiklinikalla leikataan noin 20 potilasta. Ensimmäiset potilaat saapuvat yleensä puoli kahdeksan aikaan, ja leikkauksia tehdään kolmessa salissa siihen tahtiin, että viimeiset potilaat kotiutuvat iltapäivällä kolmen, neljän aikaan. Tarkkaa kellonlyömiä ei etukäteen voi tietää.

– Joskus päivä venyy, mutta se kuuluu tähän työhön. Ei potilaita voi jättää yksikseen, Tuula toteaa.

VALTAVA MUUTOS

Tuula Mäntylä on työskennellyt kaihiklinikalla viimeiset kymmenen vuotta ja sitä ennen Silmätautien vuodeosastolla. Vuosikymmenten kuluessa hän on nähnyt valtavan muutoksen kaihin hoidossa.

– Kun aloitin tässä työssä vuonna 1985, kaihia ei vielä osattu korjata. Leikkauksessa poistettiin samentunut mykiö, mutta sen tilalle ei ollut asentaa mitään. Näkökykyä korjattiin paksuilla pullonpohjasilmälaseilla.

Tuolloin osastolla myös yövyttiin.

– Potilaat makasivat tikkusuorina sängyissä. Liikkua ei saanut, sillä se olisi voinut repiä leikkaushaavan auki.

Kotihoito-ohjeet ovat myös muuttuneet.

– Moni tietää yhä, että leikkauksen jälkeen ei saa nostaa mitään maitopurkia painavampaa. Se on yli 30 vuotta vanha ohje eikä päde enää.

Vanhentunut on myös ajatus, että kaihia pitäisi kypsyttää ennen leikkausta. Nykyisin tiedetään, että leik-

kausta on turha viivyttää, sillä näön heikkeneminen vain heikentää elämänlaatua. Julkisella puolella kaihileikkaukselle on kuitenkin silmätarkkuuden kriteerit. Hoidon tavoiteajassa pysymistä vaikeuttaa hankala henkilöstötilanne.

Työ on muuttunut, ja tärkeä osa työssä viihtyvyyttä on ollut, että työntekijöitä on kuultu muutoksissa. Työtapoja on kehitetty vuosien varrella niin, ettei tulisi turhia askelia tai liikkeitä, sillä kiireisimpinä päivinä työ on Tuu-

Kaihileikkauksessa silmän mykiö poistetaan ja tilalle asetetaan akryylistä valmistettu keinotekoinen linssi. Julkisessa terveydenhuollossa pääosin käytettävät tekomykiöt korjaavat joko lähi- tai kaukonäön. Kaihileikkauksen jälkeinen silmälasien tarve on yksilöllistä.



lan sanojen mukaan ”juoksemista siksaks singerinä”. Lisäksi sairaanhoidon opiskelijoiden ohjaaminen tuo työhön oman mutta mielekkään sarkansa.

Myös Anita Siermalan ura TAYSissa on poikkeuksellisen pitkä. Hän kertoo tehneensä keikkaa eri osastoilla valmistumisestaan 2001 saakka ja vuodesta 2007 vakituksena Silmäkeskuksessa.

– Alkuun täytyi olla aktiivinen, että pääsi keikoille. Työ palkitsi, kun osastot tulivat tutuiksi. Sijaisuuksia oli helpompi saada, kun oli ensin näyttänyt osaamisensa. On suuri rikkaus, että olen jaksanut tehdä keikkaa ja kiertää eri osastoja ennen vakipaikkaa.

Silmäkeskuksessa lähihoitajat ja sairaanhoitajat tekevät samoja työtehtäviä rinta rinnan, eikä työkavereiden kesken ole mitään hierarkioita. Ainoa ero työnkuvassa on, että lähihoitajalla ei ole lupaa antaa suonensisäisiä lääkkeitä.

– Yövuorossa osastolla on vain yksi hoitaja, siksi en lähihoitajana voi tehdä niitä vuoroja. Osaisin iv-lääkityksen, koska olen ensihoitoon suuntautunut, mutta sitä en saa tehdä, Anita kertoo.

Anita kertoo, että aloittaessaan Silmäkeskuksessa hän tiesi silmänsairauksista hyvin vähän, mutta työ on opettanut.

– Näkö on tärkeä asia, se vaikuttaa niin moneen asiaan. Silmäpotilaat ovat kiitollisia ja tyytyväisiä hoitoon. Se on paras palkinto, minkä tästä työstä itse saa.

LÄHIHOITAJAKSI LÄHIHOITAJAN PAIKALLE

Silmän mykiöt samentuvat luonnostaan iän myötä, joten kaihileikkaus on edessä meistä lähes jokaisella ennemmin tai myöhemmin. Koko Suomessa kaihileikkauksia tehdään yli 50 000 joka vuosi. Suurin osa julkisella puolella hoidettavista kaihipotilaista on 70–80-vuotiaita. Vanhimmat TAYSissa leikatut potilaat ovat olleet 100-vuotiaita, Tuula muistelee.

– Henkilökohtaisesti on ollut hurja huomata, että potilaat ovat enenevässä määrin meitä 60-lukulaisia.

Lähi vuosina hämmäyttävästä eläköitymisestä Tuula ei vielä halua puhua mitään. Ajatukset karkaavat silti hetkittäin tulevaan.

– On minulla yksi toive. Se on se, että minun tilalleni palkataan toinen lähihoitaja. ■



KAIHIN HOITO ON KEHITTYNYT VALTAVASTI TUULAN TYÖURAN AIKANA.

TAYSin kaihiklinikka

- Toimii osana Tampereen yliopistollisen sairaalan Silmäkeskusta.
- Henkilökuntaan kuuluu perus- ja lähihoitajia, sairaanhoitajia ja lääkäreitä.
- Kaihileikkauksia tehdään päiväkirurgiana noin 20 potilaalle päivässä. Osalta leikataan toinen ja osalta molemmat silmät.
- Käynti vie kokonaisuudessaan noin 3–4 tuntia. Yhden silmän kaihileikkaus kestää noin puoli tuntia.



100+

VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI Vuosiloman kertyminen, kuluminen ja vuosiloma- palkka SOSTES

SOSTES:issä on siirrytty vuosilomalain mukaisesta laskennasta 5-päiväiseen vuosilomalaskentaan 1.4.2022 alkaen ansaittavissa vuosilomissa.

Kurssilla perehdytään SOSTES:in vuosiloman kertymistä, kulumista sekä vuosilomapalkkaa koskeviin määräyksiin.

Hei SuPerilainen, nappaa haltuun yksityisen sosiaalipalvelualan vuosilomamääräykset!



SUPER skarppi.superliitto.fi



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta

www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut

”Saan tukea ja
turvaa työelämään
sekä rahanarvoisia
jäsenetuja.”

**LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO**

SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti

7-8/23

9/23

10/23

Ilmoitukset

9.6.2023

11.8.2023

15.9.2023

Lehti ilmestyy

5.7.2023

6.9.2023

4.10.2023





Puhtia kehon puolustusvoimille: Pöpöjä & saippuaa sopivassa suhteessa

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Immuneetti on monen tekijän summa, ja siihen vaikuttavat muun muassa perimä, ikä, sukupuoli ja elintavat.

Immuneetti tarkoittaa kehon vastustuskykyä torjua mikrobien aiheuttamia infektioita.

– Immuneetti alkaa kehittyä jo sikiöaikana. Kun vauva syntyy, hänen puolustusjärjestelmänsä toiminta on jo melko pitkällä, vaikka se ei olekaan kypsä, sanoo klinisen mikrobiologian erikoislääkäri, dosentti **Tytti Vuorinen** Tyksistä ja Turun yliopistosta.

Ihmisen puolustusjärjestelmä kehittyy noin kolmeen ikävuoteen mennessä. Perusterveetkin pikkulapset voivat sairastaa viidestä kahdeksaan flunssaa vuodessa.

– Kaikkein skarpein puolustusjärjestelmä on 3–50 ikävuoden välissä, Vuorinen sanoo. Ikääntymisen myötä elimistön puolustusjärjestelmä heikenee ja vanhukset sairastuvat ja jopa kuolevat infektioihin herkemmin kuin nuoret. Runsas alkoholin käyttö haittaa puolustusjärjestelmän toimintaa.

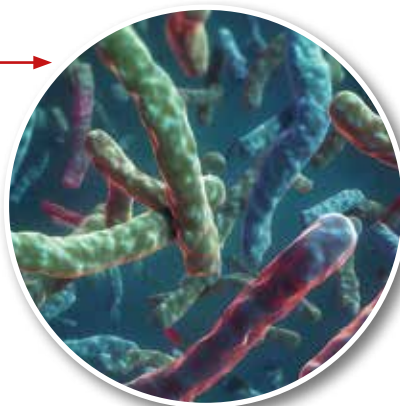
– Ikäihmisillä jo yksi illalla nautittu alkoholiannos huonontaa unenlaatua ja vaikuttaa sitä kautta myös vastustuskykyyn.

Toimiva puolustusjärjestelmä kykenee erottelamaan kehon omia ja vieraita rakenteita. Autoimmuunitaudeissa puolustusjärjestelmä hyökkää elimistön omia valkuaisaineita, sokerirakenteita tai soluja vastaan. Yleisiä autoimmuunisairauksia ovat muun muassa ykköstyypin diabetes, reumasairaudet ja keliakia.

– Allergioissa puolustusjärjestelmä on herkinnyt elimistölle vieraille aineille ja sen reagointi niille voimistuu, puolustusjärjestelmä käy ikään kuin ylikierroksilla.

Perinnöllisen alttiuden lisäksi tutkijoita kiinnostaa hygieniahypoteesi.

– Lapsen kehittyvälle vastustuskyvyllä on hyväksi jo pienestä pitäen päästä tutustumaan ympäristön mikrobeihin.



hin, Vuorinen sanoo. Hän muistuttaa, että käsienspesustakin on hyvä huolehtia: – Saippuapesu on käsidesiä tehokkaampaa.

Suoliston bakteerikannalla on merkitystä vastustuskykyyn.

– Suolistossa on keskimäärin 1–1,5 kiloa bakteereja. Ne muodostavat suolen pinnalle kerroksen, joka suojaa siltä, että tauteja aiheuttavat mikrobit eivät pääse suolen sisälle, Vuorinen kertoo. Myös ihon ja limakalvojen hyvä kunto estää taudinaiheuttajien pääsyä elimistöön.

Ikääntymisen ja perinnöllisten puutosten tai vajavaisuuksien lisäksi immuneettia heikentävät tietyt sairaudet ja lääkitykset. Tällaisia ovat muun muassa HIV-infektio, pernän poisto, tuhkarakko, antibiootit, tietyt syöpälääkkeet, elinsiirtojen jälkeen käytettävät hyljinnäestölääkkeet ja osa biologisista reumalääkkeistä.

Miesflunssa ei ole täysin tuulestautettu. Tutkimusten mukaan miehet sairastavat virustulehdukset naisia vakavampina ja niistä toipuminenkin kestää pidempään.

Esimerkkinä Vuorinen mainitsee enterovirukset, jotka aiheuttavat miehillä naisia herkemmin sydänlihastulehduksen. Miesten kuolleisuus koronavirusinfektioon on suurempi kuin naisten. Tehokkaamman puolustusjärjestelmän kääntöpuoli on naisten suurempi riski sairastua autoimmuunitauteihin.



Terveelliset elämäntavat toimivat tässäkin. Vastustuskyvyn buustaamiseen on tarjolla kaikenlaisia valmisteita ja tuotteita. Vuorisen mukaan toimivat keinot ovat kuitenkin ne tutut: monipuolinen ja kasvispainotteinen ruokavalio, riittävä uni, kohtuullinen liikunta ja stressin välttäminen.

Vain D-vitamiinilisä on aikuisilla tarpeen pimeänä aikana, ja lapsilla sekä vanhuksilla ympäri vuoden.

LÄHTEET:

ELIMISTÖN VASTUSTUSKYKY (IMMUNEETTI), LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM

TYKS TUTKII JA HOITAA – MITKÄ OVAT HYVÄN VASTUSTUSKYVYN AINEKSET –LUENTO



VANHUUTTA EI VOI PARANTAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Ikäihmiset tarvitsevat paljon sosiaali- ja terveysalan palveluja. Luukulta toiselle juoksuttamisen sijaan vanhustyö pitäisi nähdä kokonaisuutena, jossa ihminen on tärkein.

S yöpätauteja pidetään usein kalleimmin hoidettavana sairausryhmänä ainakin, kun katsotaan potilaan viimeisen elinvuoden kustannuksia.

Olli Halminen osoittaa väitöskirjassaan, että kun sairaalapalveluihin lisätään muut sote-palvelut, syöpäpotilaiden hoitoon kului vasta kolmanneksi eniten rahaa. Eniten sitä kului demen-tiapotilaiden hoitoon.

– 75-vuotiaana kuolleilla kulut ovat enemmän terveydenhuollon kustannuksia, sitä vanhempina kuolleilla ne olivat enemmän esimerkiksi asumismuodosta johtuvia sosiaalipuolen kustannuksia, Halminen tarkentaa.

HUSissa tutkijana työskentelevä Halminen analysoi väitöskirjassaan yli 75-vuotiaiden ihmisten sote-palvelujen käyttöä 65 suomalaisessa kunnassa. Tutkimuksen tavoitteena oli osoittaa koko hyvinvointialueen laajuisen rekisteriaineiston hyödyt ikääntyneiden vanhuspalvelujen järjestämiselle.

– Rekisterit avaavat näkymän konepellin alle: mitä terveydenhuollon ja sosiaalipuolen palveluita yksittäinen vanhus käyttää, ja miten palvelurakenne vaikuttaa palvelujen käyttöön.

Tutkimusaiheestaan huolimatta Halminen pitää vanhusten aiheuttamien menojen kasvusta käytävää keskustelua hankalana. Puhe ikääntyneistä ihmisistä kulu-eränä on vaikeaa hänelle itselleenkin.

“PALVELUT ON PAKKO JÄRJESTÄÄ NYKYISTÄ PAREMMIN.”

– Fakta kuitenkin on, että ikääntyneiden määrä kasvaa Suomessa vauhdilla vuoden 2035 paikkeille asti, joten nyt on pakko miettiä tarkasti vanhushuollon tavoitteita ja terveyden- ja sosiaalihuollon välistä yhteistyötä.

TOISTUVAT PÄIVYSTYSKÄYNNIT RASITTAVAT VANHUSTA JA TALOUTTA

Ikääntyvien hoito- ja hoivamenot ovat velkaannuttaneet kuntia koko 2000-luvun ajan. Velkaranhan lisäksi kasvavia vanhuskuluja on katettu muun muassa koulumenoina ja kulttuurista leikkaamalla.

– Kaikkien kulujen siirtyminen hyvinvointialueille on sikäli hyvä asia, että vanhuskulut muuttuvat entistä näkyvämmiksi. Ongelmista on helpompi puhua, kun summat tiedetään, Halminen tuumii.

Itse ongelmaa hyvinvointialueiden perustaminen ei kuitenkaan poista. Vaativaa hoitoa ja hoivaa tarvitse-

vien vanhusten määrä tulee vuorennvarmasti kasvamaan, ja valtio joutuu ottamaan paljon velkaa ikääntymisen tuomin kuluihin.

– Palvelut on pakko järjestää nykyistä paremmin. Sillä voitaisiin säästää satoja miljoonia euroja, ja uusi sote-järjestelmä antaa siihen hyvät puitteet, Halminen sanoo.

Yhtenäinen tietorekisteri sote-alueen vanhusten käyttämistä terveys- ja sosiaalipalveluista auttaa, mutta se ei yksin riitä. Entistä tarkempaa tilannekuvaa tulee Halmisen mukaan käyttää sosiaali- ja terveyspuolen välisen yhteistyön sujuvoittamiseen.

– Tarvitaan koko sote-sektorin yhteistä tilannekuvaa ja suunnittelua, jotta ymmärretään paremmin esimerkiksi se, millaista koulutusta hoitohenkilökunta jatkossa tarvitsee ja millaisia hoitomuotoja tarvitaan tulevaisuudessa ehkä nykyistä vähemmän.

Paljon sote-palveluita käyttävien vanhusten palveluntarvetta pitäisi Halmisen mukaan miettiä kokonaisuutena. Esimerkiksi kotihoitajilla tulisi olla mahdollisuus tehdä sujuvaa yhteistyötä sosiaalihuollon ja terveydenhuollon rajan yli.

– Kotoa hoivakotiin lähtö on usein vanhukselle raskasta ja yhteiskunnalle kallista. Sama pätee jatkuviin päivystyskäynteihin: ne rasittavat kovasti sekä vanhusta että yhteistä rahapussia. ►



Halminen puhuu tässä yhteydessä palvelujärjestelmän jarrutustehokkuudesta eli sen kyvystä auttaa ja hoitaa vanhuksia mahdollisimman pitkään heidän omissa kodeissaan.

– Asioiden hallinta yhtenä kokonaisuutena ja potilas edellä olisi fiksumpaa kuin jatkuva juokseminen eri palveluissa. Potilaan elämää ymmärtävällä lähihoitajalla on tähän arvokasta tilannetietoa.

VANHUUTTA EI VOI PARANTAA

Kotihoito on siis keskeinen jarrutustehokkuuden parantaja, ja sitä voitaisiin tutkijan mukaan käyttää tähän tarkoitukseen paljon nykyistä tehokkaammin. Myös hoivakotien hoitajilla olisi tässä suhteessa paljon annettavaa.

Halminen kertoo Vaasassa tehdystä kokeilusta, jossa kotihoitoa järjestettiin uuteen uskoon lisäämällä lähihoitajien ja sairaanhoitajien yhteistyötä. Lähi-

hoitajia koulutettiin toimimaan täsmätiimeissä, joiden tarkoituksena on nopeuttaa potilaan siirtoa sairaalasta kotiin. Siirtoja varten luotiin koko hoitohenkilökunnan hyväksymä kriteeristö.

– Myös vastuulääkärimallista on saatu hyviä kokemuksia. Usein pelkkä lääkärin konsultointi riittää, ja Vaasassa on huolehdittu siitä, että lääkäri on aina puhelimella helposti tavoitettavissa. Näin vanhus voidaan hoitaa nykyistä useammin kotona tai hoivakodissa, ja terveydenhuoltoa ruuhkauttavat päivystyskäynnit vähenevät.

Säädön tarpeessa eivät ole pelkästään vanhusten hoidon ja hoivan käytännöt. Halmisen mielestä terveyden-

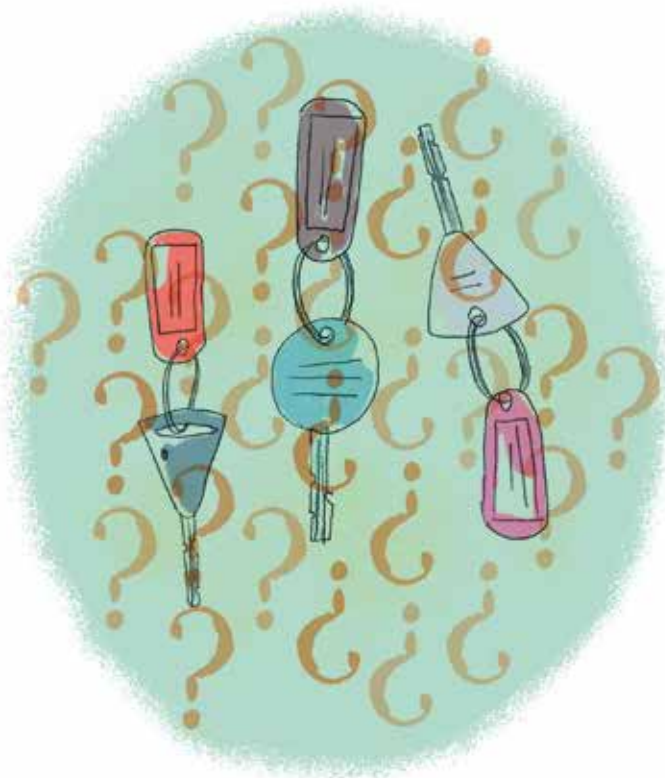
huollon ja hoivan yhdistäminen samankaton edellyttää vanhusten hoitofilosofian tarkentamista.

– Kun ihmiseltä on murtunut käsi tai jalka, hoidon tavoitteessa ei ole mitään epäselvää. Ikääntyneiden hoito on usein luonteeltaan toisenlaista: tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito, ei paraneminen. Ikääntyminen kun ei ole sairaus, joka voidaan parantaa.

Ympäri vuokautisen hoivan ympäristössä hoidon laatua ja tuloksellisuutta on vaikea mitata. Kotihoidossa se on Halmisen mukaan huomattavasti yksinkertaisempaa.

– Hoito on hyvää, jos vanhus pärjää kotonaan eikä hänen terveydentilassaan tapahdu hallitsemattomia muutoksia. ■

”POTILAAN ELÄMÄÄ YMMÄRTÄVÄLLÄ LÄHIHOITAJALLA ON ARVOKASTA TILANNETIETOA.”



Muistitesti pelottaa – lääkitys myöhästyy

Alzheimerin tauti on yleisin dementia eli laaja-alaista henkisten kykyjen heikentymistä aiheuttava sairaus. Sen yleisyys kasvaa voimakkaasti iän myötä: alle 65-vuotiailla tauti on harvinainen, mutta yli 85-vuotiailla sitä esiintyy jo 15–20 prosentilla, kertoo Duodecim Terveyskirjasto.

Alzheimerin tauti on ilmeisesti myös kallein vanhusten sairaus. Käytännöllisesti katsoen kaikki ympärivuorokautisen hoivan asukkaat sairastavat sitä tai jotakin muuta dementoivaa sairautta.

On olemassa lääkkeitä, jotka auttavat Alzheimeriin sitä paremmin, mitä varhaisemmassa sairauden vaiheessa lääkitys aloitetaan.

Miksi Alzheimeria ei seulota nykyistä tarkemmin? Taudin alkuvaiheessa aloitetun lääkeyhdistelmän tuomat säästöt voisivat olla valtavat, jos se auttaisi vähentämään ympärivuorokautisen

palveluasumisen tarvetta – inhimillisen kärsimyksen vähenemisestä puhumattakaan.

Halmisen väitöstutkimuksen mukaan Alzheimer-lääkityksen ripeä aloittaminen todella on yhteydessä vähentyneeseen ympärivuorokautisen hoivan tarpeeseen.

– Havainto herättää kysymyksen, pitäisikö ihmisiä kannustaa vahvemmin varhaisiin muistitesteihin. Tiedossa on myös tapauksia, joissa muistitestin tulosta saatiin odotella puoli vuotta. Tehostamisen varaa siis löytyy.

Itse testejäkin pitäisi kehittää, sillä sama koe – esimerkiksi kellotaulun piirtäminen – ei välttämättä toimi samalla tavalla korkeasti ja matla-

sairaus myös ilmenee eri ihmisillä eri tavoin.

Kyse ei Halmisen mukaan kuitenkaan ole yksinomaan siitä, että muistitokeet toimisivat huonosti tai että niitä ei tehtäisi – vaan siitä, että niitä pelätään.

– Muistisairauteen liittyy vahva stigma. Siihen liittyy myös pelko toimintakyvyn menettämisestä ja holhouksen alle joutumisesta. Pelon vuoksi testin tekemistä lykätään usein niin pitkälle, ettei lääkeyhdistelmän aloittamisesta ole enää juurikaan hyötyä. ■

**”PITÄISIKÖ IHMISIÄ
KANNUSTAA
AIKAISEMMIN
MUISTITESTEIHIN?”**

VÄITÖS: ANALYSING THE PERFORMANCE OF MESO-LEVEL CARE SYSTEMS INCLUDING LONG AND SHORT TERM SERVICES. AALTO-YLIOPISTO 2023.

VAIHDEVUODET VAIKUTTAVAT UNEEN

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Yhä useampi nainen osaa nykyään hakeutua unihäiriöiden takia gynekologin vastaanotolle.

Keski-ikäisten naisten kahvipöydissä puhutaan nyt unesta: Joku on ruvennut heräämään kukonlulun aikaan, toinen nukkuu pätkissä, yksi ei saa illalla millään unta.

Selitys unettomuuteen ja unen laadun heikkenemiseen voi löytyä vaihdevuosista, vaikka muita vaihdevuosien oireita ei olisikaan.

– Vaihdevuosiin liittyvä unihäiriöiden kirjo on laaja: on nukahtamisvaikeutta, unen katkonaisuutta ja liian varhaista heräämistä, kertoo naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Anna-Mari Heikkinen** Terveystalosta.

Vaihdevuosiin liittyvät oireet kuten kuumat aallot ja hikoilu voivat herättää ja tehdä unesta katkonaista, tästä on puhuttu jo pitkään.

– Nyt on kuitenkin kirjaimellisesti herätty myös siihen, että uniongelmat ovat monelle naiselle merkittävin ja jopa ainoa vaihdevuosioire, Anna-Mari Heikkinen jatkaa.

Muutos on todennäköisesti seurausta esimerkiksi siitä, että unen vaatimukset ovat kasvaneet ja unta seurataan älylaitteilla enemmän.

– Ennen haettiin apua pääosin muihin vaihdevuosioireisiin: esimerkiksi siihen, että hikipuuskat häirtäsivät työnteoa. Nyt yhä useampi vaihdevuosioireita epäilevä nainen tulee gynekologin vastaanotolle myös uniongelmissa ja tämä on hyvä asia. Jos uniongelmat eivät vaikuta vaihdevuosiin liittyviltä, hoitoa jatketaan muualla, Heikkinen sanoo.

APUA UNIONGELMIIN HORMONIKORVAUSHOIDOSTA

Gynekologin vastaanotolle kannattaa hakeutua, jos unihäiriöt alkavat tai selvästi pahenevat suhteellisen nopeasti 40–60-vuotiaana.

– Erityisesti, jos samaan aikaan alkaa esiintyä muita vaihdevuosioireita tai kuukautisten poissääntiä. Koska uniongelmat vaikuttavat elämänlaatuun merkittävästi, olisi mielestäni tärkeä jutella gynekologin kanssa, voisiko esimerkiksi hormonikorvaushoidosta olla apua, jos vasta-aiheita hormonilääkitykselle ei ole.

Anna-Mari Heikkinen muistuttaa, että hormonikorvaushoidon kokeilusta ei ole haittaa ja tämän jälkeen jokainen päättää itse, haluaako hoitoa jatkaa.

– Hormonikielisyys ja kriittinen suhtautuminen hormonihoidoihin on lisääntynyt. Monet pelkäävät rintasyöpäriskiä, mutta alle 3–5 vuoden jatkuvalla lääkityksellä ei ole vaikutusta rintasyöpäriskiin, ja senkin jälkeen riski on suhteellisen pieni, Anna-Mari Heikkinen kertoo. ■

LÄHTEET: TERVEYSTALO, TERVEYSKIRJASTO.FI, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM: NAISTENTAUTIEN JA SYNNYTYSTEN ERIKOISLÄÄKÄRI AILA TIITISEN ARTIKKELI VAIHDEVUODET JA UNIHÄIRIÖT SEKÄ YLEISLÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRI OSMO SAARELMAN ARTIKKELI LEVOTTOMAT JALAT -OIREYHTYMÄ.



Tosi yleinen oire

Jopa 40–60 prosenttia naisista kärsii vaihdevuosien aikana unihäiriöistä. Vaihdevuosien alkaessa estrogeenien ja keltarauhashormonin tuotanto vähenee nopeasti, ja se aiheuttaa monenlaisia oireita myös uneen. Kuumat aallot ja hikohtaukset rikkovat unta, mutta myös unettomuus ja yölliset heräämiset ovat monelle tuttuja. Ikääntyminen itsessäänkin lisää unen laadun heikkenemistä ja unihäiriöitä.



Estrogeeni auttaa, osa 1

Estrogeenihoidon vaikutus unen laatuun on suurin niillä naisilla, joilla on uniongelmien lisäksi muitakin vaihdevuosisoireita. Käypä hoito -suosituksen mukaan estrogeeni tai estrogeeni-progesteroni-yhdistelmähoito on ensisijainen hoito vaihdevuosi-ikäisten naisten univaikeuksiin.



Estrogeeni auttaa, osa 2

Vaikka unettomuus olisi ainoa vaihdevuosisoire, estrogeenihoito voi silti olla tehokasta. Tutkimusten mukaan estrogeenillä saattaa olla suoraa vaikutusta aivojen unensääätelykeskuksiin.



Aina estrogeeni ai autaa

Onko nukahtaminen vaikeaa, koska jalkoja on pakko heilutella tai koivet nyt-kähtelevät omia aikojaan yölläkin? Estrogeenihoidolla ei valitettavasti ole vaikutusta unenaikaisen levottomien jalkojen oireyhtymän esiintymiseen. Levottomiin jalkoihin voi kokeilla itsehoitona liikunnan lisäämistä ja 4-12 viikon rau-takuuria. Jos vaiva ei ota asettuaakseen, mene lääkäriin. Levottomia jalkoja voidaan hoitaa keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä, esimerkiksi levodopalla, pramipeksolilla, ropinirolilla tai pregabaliinilla.

Entä jos ei saa tai halua hormonihoitoa?

Kaikille estrogeenihoito ei sovi. Esimerkiksi sairastettu rintasyöpä, syvä laskimotukos tai keuhkoveritulppa ovat esteitä hormonihoitolle. Kaikki eivät myöskään halua käyttää hormoni-korvaushoitoja. Silloin vaihdevuosiin liittyviä unihäiriöitä voi itse hoitaa kuten muitakin unihäiriöitä: Varmista, että makuuhuone on rauhallinen, viileä ja pimeä, sänky on hyvä, ja pidä iltarutiineista ja päivärytmistä kiinni.



SuPer ry:n, Coronarian ja Kelan järjestämä

KIILA-kuntoutus

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

Hae
viimeistään
30.6.

 Coronaria kuntoutuspalvelut Kumpulantie 7, 00520 Helsinki

Perus- ja lähihoitajille

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

Lähtötilanteen arviointi

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

Ryhmäjaksot:

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

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

Hakeminen:

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



Lisätietoa:

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



SUPER

Coronaria®

ITSEMYÖTÄTUNTO EI TOIMI, JOS SEN YMMÄRTÄÄ VAIN LEMPEYTENÄ

Ei minun kannata harjoitella itsemyötätuntoa. Olen jo liian lempeä itselleni.” Kuulen usein tällaisia näkemyksiä ja olen itsekin kokenut, että ollessani itselleni oikein lempeä saatan illalla katsoa lempisarjaani vielä yhden (ja näin meidän kesken toisen ja kolmannenkin) jakson yöunien kustannuksella.

Tutkimusten mukaan itsemyötätunnosta on kuitenkin vain hyötyä, eikä lainkaan haittaa. Se lisää hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä, auttaa suorittamaan opintoja paremmin tuloksin ja ennustaa huippu-urheilijoiden tulokset. Hoiva-alan tutkimuksissa se on yhdistetty uupumuksen ja stressin vähenemiseen sekä työtyytyväisyyden kasvuun.

Mistä arkikokemuksen ja tutkimuksen ristiriita sitten johtuu? Ehkä siitä, että hyvinvointialalla trendaavassa armollisuus- ja lempeyspuheessa välillä hämärtyy, mistä itsemyötätunnossa on kyse – ja silloin sen supervoima katoaa.

Ymmärtääkseen itsemyötätuntoa voi miettiä, miten osoittaa myötätuntoa muille: Jos lapsi ei halua hammaslääkäriin, myötätuntoinen vanhempi huomaa pelon ja pyrkii lievittämään sitä. Käyntiä ei kuitenkaan jätetä väliin. Jos taas joku kohtelee lasta huonosti, myötätuntoinen vanhempi nousee puolustamaan. Myötätunto on lohduttamisen, rauhoittamisen, armollisuuden ja hankalan olon kohentamisen lisäksi energiaa, napakkuutta, rajoja ja tahdonvoiman kohdistamista siihen, josta kiittää vasta myöhemmin.

Myös itsemyötätunto on sekä pehmeyttä että vahvuutta. Siinä on *jin* ja *jang*, kaksi vastakkaista ja toisiaan täydentävää perusvoimaa. Näitä itsemyötätunnon kahta puolta kutsutaan englanniksi termeillä *tender* eli herkkä ja *fierce* eli raju, hurja tai raivokas.

Ollessaan tasapainossa nämä kaksi voimaa muodostavat työelämätaidon, jota tarvitaan erityisesti, kun työ on vaativaa ja olosuhteet haastavat. Itsemyötätunto auttaa luovimaan vaatimusten ristipaineissa.

Jos itsemyötätunto kuitenkin typistyy vain lempeydeksi, pehmeys voi valua lepsuudeksi. Silloin antaa liikaa periksi tai käpertyy hoivaamaan haavojaan, vaikka olisi syytä korjata se, mistä haava tuli. Jos taas keskittyy ainoastaan ulospäin suuntautuvaan voimaan ja jyrää eteenpäin, on vaarassa ohittaa omat tarpeensa. Haavat jäävät hoitamatta.

Arjen taitona itsemyötätunto on huolehtiva voima. Sen siivittämänä ei kritisoi itseään maanrakoon esimerkiksi silloin, kun lempisarjamaratonin jälkeisenä päivänä haukottelusta ei tule loppua. Lisäksi se ohjaa jatkossa tekemään sellaisia valintoja, ettei arkea tarvitse viettää alati väsyneenä. ■

ITSEMYÖTÄTUNTO ON MYÖS NAPAKKUUTTA JA RAJOJEN ASETTAMISTA.





Koronavuosina nukuttiin aamulla pidempään

Korona-aika näkyi suomalaisten ajankäytössä. Entistä harvempi nousi arkipäivinä aikaisin ylös.

Syksyllä 2020 ja 2021 lähes kaksi kolmesta 10–64-vuotiaista oli nukkumassa arkiaamuna vielä kello 6.40, kun esimerkiksi vuonna 1979 tehdyssä tutkimuksessa tuohon aikaan nukkui vain 40 prosenttia ihmisistä.

Syyksi arvellaan etätöiden ja etäopiskelun yleistymistä. Myöhäisillan valvominen ei kuitenkaan juurikaan korona-aikana lisääntynyt.

Suomalaisten elämänrytmi on ennestäänkin siirtynyt myöhäisemmäksi vuosikymmenten saatossa. Suurin muutos nukkumaanmenoajoissa nähtiin ajankäyttötutkimuksen perusteella jo 1980-luvulla.

TILASTOKESKUS

TIESITKÖ?

Suomessa ensisynnyttäjien keski-ikä on **30 vuotta**. Se on Pohjoismaiden korkein.

HUS

Kävely kannattaa

Keski-ikäiset saavat liikunnasta terveyshyötyjä, vaikka onnistuisivat liikkumaan riittävästi vain muutamana päivänä viikossa. Jos askeleita kertyy vähintään 8 000 edes yhtenä tai kahdena päivänä viikossa, riski kuolla seuraavien kymmenen vuoden aikana on 15 prosenttia pienempi kuin samanikäisten, jotka eivät liiku sitäkään vähää.

Tutkimukseen osallistui 3 100 noin 50-vuotiasta, jotka käyttivät aktiivisuusmittareita viikon ajan.

UUTISPALVELU DUODECIM

Lenkin jälkeen lölyihin

Suomalaiset tietävät, että sauna tekee hyvää niin sielulle kuin ruumiillekin ja etenkin liikunnan jälkeen. Nyt se on todistettu myös tieteellisesti.

Earric Lee selvitti tuoreessa väitöskirjassaan, että saunominen voi saada aikaan positiivisia vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimistössä. Vaikutuksia voidaan vielä tehostaa, jos saunotaan liikuntasuorituksen jälkeen.

Tutkimus osoitti, että säännöllinen liikunta pystyi parantamaan sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja pienentämään painoindeksiä. Säännölliseen liikuntaan yhdistetty saunominen paransi kuitenkin sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa enemmän ja myös systolinen verenpaine ja kokonaiskolesteroliarvot laskivat, Earric tiivistää tutkimustuloksen.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



5 syytä rakastaa MUSIIKKIA

1. Musiikilla on aina ollut sosiaalinen tehtävä. Musiikki kerää ihmiset yhteen, lujittaa yhteishenkeä ja vähentää vai-vautuneisuutta ventovieraiden kesken, siksi hississä ja juhlissa soi pehmeä taustamusiikki. Samassa tilassa samaa musiikkia kuuntelevien fysiologiset toi-minnot synkronoituvat keskenään. Sa-maa musiikkia kuuntelevien kehot ikään kuin toimivat samassa rytmissä.

2. Musiikin myötä aivojen verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat, ja jopa persoonallisuus vireytyy. Mu-siikki aktivoi aivoja erityisesti lapsena. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mu-siikin harrastamisen myötä aivot toiminta kehittyä ja aivojen massa kasvaa.



3. Laulamalla, soittamalla tai kuun-telemalla musiikkia voidaan vähen-tää stressiä, ja lievittää ahdistunei-suutta ja masennusta. Musiikilla voi-daan palauttaa elimistö ylikierroksilta normaalitilaan. Kyse ei ole vain ihmisen omasta kokemuksesta, vaan konkreet-tisesti musiikin vaikutus näkyy veren-paineen laskuna, sydämen sykkeen hi-dastumisena ja hormonierityksen muu-toksina.

4. Musiikin soittaminen on muun muassa lievittänyt lasten kipuja ve-rinäytettä otettaessa. Aikuisilla mu-siikki lievittää leikkauspotilaiden kipu-ja ja ahdistusta. Monet synnyttäjät ko-kevat musiikin rentouttavan ja helpot-tavan kipua. Nykytutkimuksen valossa musiikkia pidetään lupaavana oheis-terapiana sekä pitkäaikaissairailta että esimerkiksi leikkauksesta, aivoinfarktis-ta tai sydänkohtauksesta toipuvilla.

5. Musiikki vaikuttaa aivolohkois-sa alueisiin, jotka säätelevät tun-ne-elämää ja muistia. Muistot, mie-likuvat ja mielleyhtymät voidaan tun-tea musiikin kautta tavallista voimak-kaampina. Omien tunteiden ja vireysti-lan säätely musiikin kautta on monelle tuttua: Sydänsuruksena kuuntelee voi-maballadeja, siivoaminen kaipaa taut-talleen energisiä ja vauhdikkaita rytme-jä. Musiikki vaikuttaa meihin nopeasti, aivomme reagoivat säveliin heti.

AIVOLIITTO, DUODECIM, MUUSIKKOJEN LIITTO

”Jos lapselle ei opeteta, mikä riittää, hän saattaa asettaa itselleen kohtuuttomia vaatimuksia.”

PSYKOLOGI HANNELE KARHU
INSTAGRAMISSA
@INHIMILLINENVAAHUUUS

PCOS vaikuttaa naisen kehonkuvaan

Munasarjojen monirakkulaoireyhtymää eli PCOS:ää sairastavat naiset yrittävät muita naisia useammin laihduttaa elämänsä aikana. Monet PCOS:ää sairastavat naiset myös kokevat itsensä ylipainoisiksi, vaikka olisivat todellisuudessa normaalipainoisia.

Naisilla, joilla on PCOS, on aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu olevan muita naisia enemmän kehotytytymättömyyttä ja jopa kolminkertainen riski syömishäiriöille.

OULUN YLIOPISTO



”Sellainen ero oli omalla rokotuskäynnillä ja koiran rokotuskäynnillä, että a) minua ei keuhutu reippaaksi (vaikka olin!) ja b) minulle ei tarjottu herkkuja piikityksen aikana.”

ASIAANTUNTIJA
ULLA-MAIJA PIIPPONEN

TWITTERISSÄ 20.5.2023

Vertailu

Työikäisistä naisista
20 %
kertoo käyttäneensä
mielenterveyspalveluja.

Miehillä vastaava
luku on
12 %



THL

ATOOPPINEN IHOTTUMA VOI TUODA MUKANAAN MUITA SAIRAUKSIA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Atooppinen ihottuma vaikuttaa koko kehoon. Uuden tutkimuksen mukaan siihen voi kuulua liitännäissairauksia.

Ihoa kiristää, kutittaa ja lopulta jopa rapisee pois. Tämä on tuttu tilanne monelle suomalaiselle talviaikaan. Atooppista ihottumaa esiintyy pohjoismaissa enemmän kuin muissa maissa.

– Vastaanotolleni tulee toisinaan maahanmuuttaja, jonka iho alkaa oireilla täällä ensimmäisenä talvena. Hänellä on saattanut olla pienenä ihottumaa. Iho ei ole oireillut sen jälkeen, koska ympäristöolosuhteet ovat olleet suotuisat. Kun on taipumus atooppiseen ihottumaan, oireet voivat olla poissa jopa vuosikymmeniä. Ne voivat ilmaantua uudelleen ympäristötekijöiden tai esimerkiksi stressin vuoksi, ihotautilien erikoislääkäri **Ville Kiiski** sanoo.

Kiiski kertoo geenitutkimuksen osoittaneen, ettei suomalaisilla ole erityistä geeniä, joka aiheuttaisi atooppisen ihottuman. Ilmasto on tärkein seli-

tys sille, että pohjoismaalaiset kärsivät siitä enemmän kuin muualla asuvat.

– Kylmä ja kuiva ilma saa lähes jokaisen ihon kuivumaan. Vaikea atooppinen ihottuma on kuitenkin ihan eri asia kuin lievä ihon kutina talviaikaan.

IHO ON KEHON SUOJA

Tänä keväänä valmistuneessa suomalaisessa tutkimuksessa selvitettiin atooppisen ihottuman vaikeusasteita ja siihen kuuluvia liitännäissairauksia. Tutkimus osoitti, että Suomessa vaikeaa atooppista ihottumaa sairastaa noin 25 000 ja keskivaikeaa atooppista ihottumaa sairastaa yli 46 000 ihmistä. Vaikeusasteet määriteltiin lääkkeiden käytön ja terveydenhuollon käyntien perusteella.

– Tutkimus oli koko Suomen aikuisväestön kattava rekisteritutkimus. Se sisältää yhteensä 124 000 suoma-

laisen aikuispotilaan tietoja vuosilta 2005–2019. Tietolähteenä on käytetty THL:n, Kelan, Eläketurvakeskuksen, Tilastokeskuksen, Terveystalon ja Mehiläisen tietoaisteistoja, Ville Kiiski kertoo.

Tutkimuksen mukaan atooppinen ihottuma kuormittaa terveyttä monin eri tavoin. Kun taudin vaikeusaste kasvaa, riski liitännäissairauksiin kohoaa merkittävästi.

– Vaikeassa tautimuodossa ihottuma on laaja-alainen. Kun kehon suojana oleva iho on rikki, bakteerit ja virukset pääsevät aiheuttamaan ongelmia. On ymmärrettävää, että atooppinen ihottuma altistaa infektioille.

Jo aiemmin on ollut tiedossa, että atooppisesta ihottumasta kärsivillä on muita enemmän ruoka-aine- ja siitepölyallergioita sekä astmaa. Keväällä valmistunut tutkimus osoitti tämän myös. ►



Atooppinen ihottuma on kansansairaus

Atooppisen ihottuman esiintyvyys Suomessa on maailman huippuluokkaa. Se on yleisin ihosairautemme. Yli 70 000 Suomessa asuvaa ihmistä sairastaa vaikeaa tai keskivaikeaa atooppista ihottumaa.

Se on krooninen, osin perinnöllinen tulehduksellinen ihotauti. Taustalla ovat ihon rakenteelliset ominaisuudet ja ihon immuunijärjestelmän poikkeava toiminta. Oireina ovat ihon kuivuus, punoitus, karheus, kutina ja rikkoontunut iho.

Oireilu alkaa usein lapsuudessa. Vaikein tautimuoto ilmenee usein jo ennen kahden vuoden ikää. On viitteitä siitä, että aikuisiällä alkava oireilu on lisääntymässä.

Vauvoilla ihottuma esiintyy melko tasaisesti iholla. Tyypillistä on ihottuma poskissa. Alle kouluikäisillä lapsilla ihottumaa on erityisesti raajoissa ja taiveissa, mistä tulee nimitys taiveihottuma. Aikuisilla oireita on erityisesti taiveissa, käsissä, ylävartalossa sekä pään ja kasvojen alueella.

Oireita voivat pahentaa stressi, hikoilu, ihon mikrobit, kosmetiikan aineosat, kylmä ja kuiva talvi-ilma sekä voimakkaan kostea, kuuma ilma.

ATOOPPISESTA IHOTTUMASTA KÄRSIVILLÄ ON USEIN MYÖS ALLERGIOITA JA ASTMA.

– Lisäksi se paljasti, että vaikeaa tautimuotoa sairastavilla on keskimäärin enemmän tuki- ja liikuntaelinsairauksia, migreeniä, uniapneaa, nokkosrokkoa, pälvikaljua, vyöruusua, herpestä, silmän sidekalvontulehdusta ja muita infektiota. Myös yhteys sydän- ja verisuonitauteihin havaittiin, mikä on ollut esillä myös aiemmissa tutkimuksissa. Atooppisesta ihottumasta kärsivillä todettiin keskimääräistä enemmän myös erilaisia immunosuppressiivisia eli lymfoomia.

Yhteys psykiatriseen sairastavuuteen oli havaittu jo aiemmassa suomalaistutkimuksessa. Atooppisesta ihottumasta kärsivillä on muita enemmän psyykkisiä oireita, kuten masennusta, ahdistuneisuutta ja alkoholiriippuvuutta.

LÄÄKEHOIDOT OVAT MULLISTUNEET

Ville Kiiski on työssään nähnyt, että atooppinen ihottuma vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun. Vaikutuksia voi

olla työhön, parisuhteeseen ja muihin sosiaalisiin suhteisiin. Kiisken mukaan monen tauti on alihoidettu tällä hetkellä.

– Viimeisen neljän vuoden aikana atooppisen ihon hoidot ovat mullistuneet. Pitkän, 20 vuoden tauon jälkeen lääkäri on saanut uusia välineitä työkalupakkiinsa. Tarjolla on vaikeaan tautimuotoon tarkoitettuja uudentyyppisiä pistettäviä biologisia lääkkeitä ja suun kautta otettavia JAK-estäjiä. Uusilla lääkkeillä saadaan parempia hoitotuloksia, jolloin myös riski liitännäissairauksiin mahdollisesti pienenee. Vaikutus muuhun sairastavuuteen nähdään varmuudella vasta sitten, kun lääkkeet ovat olleet pidempään käytössä.

Ihotautilääkärin mukaan moni potilas saavuttaa hyvän oireiden hallinnan oikeanlaisella hoidolla ja lääkityksellä. Sopivaa lääkahoitoa täytyy etsiä kokeilemalla, sillä mikään lääke ei toimi kaikilla.

Atooppisen ihottuman hoitokeinot

Iho rasvataan perusvoiteella aamuin illoin. Voidetyyppi valitaan tarpeen mukaan. Kädet ja jalat tarvitsevat rasvaisia voiteita, muualle vartalolle riittää kevyt kirasvainen.

Peseytymistä ei tarvitse rajoittaa. Saippuan sijasta käytetään hoitavia pesuvoiteita tai kevyttä vesi-pitoista perusvoidetta.

Kun iho on huonommassa kunnossa, käytetään hydrokortisonivoidea kerran tai kaksi päivässä 1–2 viikon hoitokuureina. Pienille lapsille riittää yleensä viikon hoitajakso. Ohuille ihoaluille, kuten kasvoihin, ei käytetä yli viikon kuureja. Kortisonihoidosta täytyy pitää vähintään yhtä pitkä tauko kuin hoitokuuri on ollut. Hoitoa voidaan tehostaa kääreillä ja si-doksilla.

Lääkäri voi määrätä hoidoksi vahvempia kortisonivoiteita, kalsineuriinin estäjävoiteita ja UV-valohoitoja. Kortisonitabletteja tulisi nykysuosituksen mukaan välttää atooppisen ihottuman hoidossa. Antibiootteja määrätään vain, jos iholla on selvä bakteeritulehdus. Vaikeassa tautimuodossa käytetään suun kautta otettavia tai ihoon pistettäviä immunosuppressiivisia lääkkeitä. Antihistamiinia käytetään vain, jos potilas kokee saavansa siitä apua kutinaan.

Auringonvalo helpottaa atooppisen ihon oireita. Ihoa ärsyttäviä tekijöitä kannattaa välttää mahdollisuuksien mukaan.

– Uudet lääkkeet ovat parantaneet monen elämänlaatua. Jotkut ovat päässeet oireista kokonaan eroon. Lääkkeiden haitat ovat tuloksiin nähden kohtuullisen vähäiset.

Kiiski korostaa sitä, että atooppista ihottumaa kannattaa hoitaa heti, kun se alkaa oireilemaan. Se saattaa estää taudin kehittymisen vaikeasteiseksi. ■

JOKAINEN HEITTÄÄ LUSIKAN NURKKAAN.

**Mutta harva miettii,
minkä arvoinen se on.**

Me Kalevassa haluamme kannustaa ajattelemaan pidemmälle. Varautumalla kuoleman aiheuttamiin taloudellisiin haasteisiin ajoissa, saat elämäsi mielenrauhaa. Henkivakuutus ei poista surua, mutta tuo lohtua tilanteeseen, jossa sitä kipeästi kaivataan. Huolehdi rakkaistasi vielä kuolemasi jälkeen hankkimalla pysyvästi edullinen henkivakuutus jäsenetuhintaan.



[KALEVAVAKUUTUS.FI](https://www.kalevavakuutus.fi)

Kalevan asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutus Oyj, Suomen sivuliike. If hoitaa Kalevan myöntämien Primus-vakuutuksiin liittyvän asiakas- ja korvauspalvelun.

SOSIAALI-, TERVEYS-, KASVATUS- JA OHJAUSALAN

OPISKELIJA

SuPer on tukenasi alusta asti! Opiskelijajäsenyys on täysin maksuton liittymisestä valmistumispäivään saakka. Jäsenenä saat käyttöösi sadat superilaisille kuuluvat jäsenedut, vakuutukset töihin ja vapaa-ajalle sekä periksiantamattoman edunvalvonnan. Lue lisää: superliitto.fi/opiskelijat



Ilmoittaudu maksuttomaan opiskelija-tapahtumaan!

SuPerin syksyn perinteinen, lähihoitaja-opiskelijoiden ja opettajien oma Lähihoitaja 2023 -tapahtuma järjestetään 1.9. klo 9:30–15:00. Maksuttomassa verkkotapahtumassa on tiedossa monipuolisia ja tärkeitä luentoja ammatillisista aiheista. Poikkileikkaavana teema on yksi lähihoitajan tärkeimpiä taitoja: kyky kohdata.

Ilmoittaudu viimeistään 30.8.

**JOUKKOVOIMAA –
MEITÄ ON 85 000**



SuPer tulee luoksesi syksyn oppilaitos-kiertueella!

Syyskuun SuPer-Tour kiertää oppilaitoksia ympäri Suomen. Kiertueen aikana haluamme tavoittaa mahdollisimman monia, erityisesti aloittavia sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita. Mukana olevat paikkakunnat ja päivämäärät löytyvät SuPerin verkkosivuilta. Seuraa kiertuetta somessa ja #BongaaSuPerAuto!

Lue lisää: superliitto.fi/opiskelijat



SUPER OPO

Pyydä SuPer-Opo vierailulle! Koulutetut SuPer-Opomme tulevat mielellään oppilaitokseen kertomaan työstään, liiton jäsenyydestä ja ajankohtaisista ammatillisista asioista. SuPer-Opo kertoo käytännön kuulumiset suoraan työelämästä!



Tutustu Skarpin maksuttomiin verkkokursseihin!

Skarppi on superilaisten oma verkkokoulutusympäristö. SuPerin opiskelijajäsenenä saat käyttöösi satoja monipuolisia webinaari- ja verkkokoulutuksia ilman erillistä ilmoittautumista.

Voit kehittää ammatillista osaamistasi tai esim. kerrata lääkelaskuja oman kodin rauhassa. Suorita kurssit ja katso tallenteet omassa tahdissa.

Tutustu: superliitto.fi/skarppi



Menetkö kesätöihin? – Muista nämä!

- 1) Varmista että olet SuPerin jäsen! Jäsenenä saat avun kaikkiin työelämän ongelmatilanteisiin.
- 2) Tee työsopimus aina kirjallisena ja varmista että sopimuksessa mainitaan ainakin palkan suuruus, työaika ja -paikka sekä milloin palkka maksetaan.
- 3) Kun työpaikka varmistuu, ilmoita meille työsuhdetiedot. Näin työttömyyskassan jäsenyytesi aktivoituu ilmaiseksi ja alat keräyttämään työssäoloa.

Lue lisää: superliitto.fi/opiskelijat/ohjeita-tyoelamaan-tuleville

**HYÖTYÄ JA HUVIA
OPISKELINOILLE!**



SUPER



Kilpailutehtävissä asiakkaita ja potilaita esittivät näyttelijät, mutta tilanteet oli tehty mahdollisimman aidoiksi. Kuvassa lähihoitajajain voittaja **Eveliina Karhu**.

TAITAJA2023 – HUIPPUOPISKELIJAT KOHTASIVAT ESPOOSSA

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **MIKKO KÄKELÄ JA ANNA AUTIO**

Kevätilmassa poreili innostusta & jännitystä, kun nuoret osaajat pääsivät näyttämään taitojaan ammattitaidon SM-kisoissa.



Omniassa opiskeleva **Erika Eglits** lähti kisaamaan hyvinvointiteknologialajiin opettajansa kannustamana.
– Tulin hakemaan uusia kokemuksia ja osallistumisesta saa myös osaamispisteitä.

Lähihoitajaopiskelijat kilpailivat perinteikkäässä lähihoitajalajissa ja toista kertaa mukana olleessa ikärajattomassa hyvinvointiteknologialajissa.

Lähihoitajajain voitti **Eveliina Karhu** STEP-koulutuksesta, toiseksi tuli **Emma Haglund** ja kolmanneksi **Jennica Gäddnäs**. Hopea- ja pronssimitalisti opiskelevat Yrkesakademien i Österbottenissa.

Hyvinvointiteknologialajin kultamitalistina kukitettiin **Jenni Rautio** Novidasta, hopeaa sai **Arja Holma** Turun ammatti-instituutista ja pronssia **Terhi Tammi** Novidasta.



SuPerin asiantuntijat **Sari Ojajärvi** ja **Elina Kiuru** tuomaroivat hyvinvointiteknologia-tehtävää Otaniemessä.

– Kilpailijat ovat aivan huippuja ja suoriutuivat hyvin vaikeistakin tehtävistä! Elina sanoo.
– Koen olevani etuoikeutettu, että olen päässyt tänne tuomaroimaan opiskelijoita ja etenkin tätä EEG-tehtävää. On ollut mukava päästä verkostoitumaan opettajien ja työnantajien edustajien kanssa, Sari sanoo.



Taitaja 2023

- Ammattitaidon SM-kisat kilpailtiin Espoossa 8.–11.5
- Skills Finland ry on tausta-organisaatio
- Lähihoitajaopiskelijat kilpailivat Lähihoitajalajissa & Hyvinvointi-tekniicalajissa
- 47 SM-lajia ja 3 ammatti-näytöslajia
- 378 kilpailijaa
- 85 000 kävijää

Tutustu tarkemmin: taitaja2023.fi

– Kilpailijoilla on mennyt hyvin, etenkin kun peilaa, miten laajoja nämä kisatahtäväkokonaisuudet ovat. On saatu tehdä luoviakin ratkaisuja, kaikki ei aina mene kuin Strömsössä. Olen päässyt taas todistamaan sen, että avainasemassa on ihmisten välinen kohtaaminen ja tekniologia on vain apuväline, kertoo SuPerin opiskelijatyön koordinaattori **Tico Svart**.

– Uusia opiskelijajäseniä on liittynyt ja ammatilliset opettajat ovat olleet hyvin kiinnostuneita opettajien Skarpista, kertoo SuPerin infopisteessä työskennellyt asiantuntija **Saija Vähäkuopus**.



– Kisa on tosi mahtava kokemus! Täällä pääsee näyttämään omaa osaamistaan, haastamaan itseään ja toimimaan paineen alla sekä saa varmistusta omista taidoistaan, kertoo lähihoitajalajin finalisti **Ella Laakkonen** Savon ammattiopistosta.



– Tähän asti mennyt hyvin. Vahvuuteni on vuorovaikutus asiakkaiden kanssa, pohtii lähihoitajalajin finalisti **Adanna Niskakangas** Osaosta.

– Täällä on ollut rennompaa kuin mitä odotin. Veljeni osallistui Taitajaan muutama vuosi sitten ja se innosti minuakin hakemaan, halusin tulla katsomaan, kuinka pitkälle taitoni riittävät! Adanna jatkaa.

– Innostunut, jännittynyt ja ylpeä, summaa kisatuntemuksiaan lähihoitajalajissa kisannut **Atte Jonninen** Vamiasta. – Olen oppinut paljon uutta ja olen ylpeä siitä, että olen päässyt tänne asti!



– Tiedän, että kilpailijoita jännittää vielä enemmän, mutta kyllä minuakin jännittää tuomarina. Kilpailijat ovat kuitenkin kylmähermoisia, pitävät ajatuksensa kasassa ja pystyvät toimimaan, kertoo SuPerin opiskelijatyön koordinaattori **Heli Saarinen**. Hän kuului lähihoitajalajin ohjausryhmään ja työskenteli paikan päällä tuomaroimassa.



Stadin ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat kokeilivat Raizer II -nostotuolin käyttöä.

– Meillä on samanlainen koulussa!

Lähoitajalajin voittaja Eveliina Karhu: "Läkelaskutehtävästä jäi ylpeä olo"

20-vuotias **Eveliina Karhu** valmistui helmikuussa lähihoitajaksi Järvenpäästä STEP-koulutuksesta. Hän voitti kultaa Taitaja-kisojen lähihoitajalajissa.

– Vielä vähän sulattelen tätä kaikkea, mutta on tosi hyvä olo! Eveliina kertoo voittopäivän jälkeisenä aamuna.

Paitsi valmistuminen ja voitto, niin myös muutakin uutta ja kivaa on tiedossa.

–Muutin juuri Tampereelle, josta sain kesätöitä vanhushoivasta.

Eveliina lähti kilpailuun yhdessä luokkakaverin kanssa, joka ylsi semifinaaleihin saakka.

– En välttämättä olisi rojhennut yksin lähteä, mutta luokkakaverini kanssa oli kiva yhdessä valmistautua. Hän kannusti minua loppuun saakka.

Aloite kilpailuun tuli opettajilta, jotka näkivät kaksikossa potentiaalia. Empimisen jälkeen Eveliinakin suostui.

– Sain osallistumisella suoritettua valinnaisen tutkinnon osan, huippuosaajana toimimisen, mikä myös motivoi. Opettaja valmensi meitä hyvin loppuun asti, kävimme yhdessä läpi niitä osa-alueita, joista halusin oppia lisää ja joissa oli parantamisen varaa.

Erityisen hyvin Eveliina kokee onnistuneensa viimeisen päivän lääkelaskutehtävässä.



– Tehtävän jälkeen tuli tosi hyvä, ylpeäkin olo. Joka päivä tehtävistä jäi hyvä fiilis, tykkäsin myös muun muassa Raizer II -nostotuolitehtävästä ja liikunnan ohjaamisesta lapsille.

Eveliina kiittelee osallistujien hyvää yhteishenkeä.

– Jokainen haluaa voittaa ja sen näkee, mutta kaikki ottivat kivasti muut huomioon. Jäi hyvät muistot koko kisamatkasta ja kanssakilpailijoista!

Lopuksi Eveliina haluaa vielä kiittää tukijoukkojaan: perheettään, läheisiään ja poikaystävänsä.



Lähihoitajalajin lajivastaavat **Eeva Virtanen** (vas.) ja **Inke Alaja** viihtyvät kilpailuteltan vilskessä ja iloitsevat yleisön kiinnostuksesta lähihoitajalajia kohtaan.

– Kilpailijat ovat nuoria ja heitä jännittää ihan hurjasti, joten on äärimmäisen tärkeää, että heille jää hyvä ja positiivinen olo, Inke painottaa.

– Vain yksi voittaa, mutta oikeastaan kaikki finalistit paikan päällä ovat voittajia. Toivomme, että he saavat kilpailukokemuksen lisäksi elämyksiä, onnistumisen kokemuksia sekä ystäviä, Eeva jatkaa.



Emma Haglund (till höger) blev tvåa och **Jennica Gäddnäs** trea i Närvådarfinalen. De båda studerar vid Yrkesakademin i Österbotten.

– Det bästa är att få uppleva hela det här evenemanget och visa det man har övat, säger Emma.

– Och det att man får komma hit och träffa andra människor som brinner för samma sak, tillägger Jennica.

Hyvinvointiteknologialajin voittaja Jenni Rantio: "Vuorovaikutustaidot ovat vahvuuteni"

41-vuotiaalla lietolaisella **Jenni Rantiolla** on syytä tuplajuhlaan: toukokuussa tuli voitto Taitaja-kisan hyvinvointiteknologialajista ja kesäkuun alussa hän valmistuu lähihoitajaksi.

– Nyt alkaa jo syke tasaantua, hän kuvaa tunnelmiaan voiton jälkeisenä aamuna.

Novidaan saatiinkin kaksi kolmesta mitalista, sillä Jennin opiskelukaveri Terhi Tammi sai pronssia.

– Terhin kanssa yhdessä lähdettiin kisaan.

Kilpailuihin kaksikkoa kannusti opettaja **Anne-Mari Sepälä**, jota Jenni haluaa kiittää lämpimästi tsempeistä koko kisamatkan ajan.

– Ensi alkuun vähän hirvitti, kun kuulin, että hyvinvointiteknologia on tänä vuonna yksilölaji, ei parikilpailu. Ajattelin sitten, että kyllä minä lähten, ei siinä mitään menetä ja varmasti oppimiskokemuksena tosi hieno.

– EEG oli suosikkitehtäväni, vaikka oli lähtökohtaisesti varmaankin se vierain, sillä aivojen sähkökäyrän mittausta ei ole tullut opinnoissa vastaan. Suorituksen jälkeen tuli tosi tyytyväinen fiilis. Tehtävissä panostin kokonaisuuteen, enkä ottanut paineita siitä, että en handlaa jokaista yksityiskohtaa. Pidin myös Exoskeleton-tehtävästä, se on hyvä esimerkki siitä, että hyvinvointiteknologia tukee myös hoitajan työhyvinvointia. Oma vahvuuteni kilpailussa oli varmasti vuorovaikutustaidot.

Jenni kertoo, että kilpailu jännitti etenkin alkuun.

– Onhan se erilaista toimia asiakkaan kanssa kahdestaan, Taitajassa tuomarit tarkkailivat tekemisiä ja teltassa oli kova hälinä, mutta viimeisenä kisapäivänä siihen oli jo tottunut.

Kanssakilpailijoistaan Jennillä on vain hyvää sanottavaa.

– Finalistiseitsikkomme oli tosi tasaväkinen ja kaikin puo-



lin mukava. Meillä oli yhteinen taukotila lähihoitajalajin kilpailijoiden kanssa, joten heihinkin tuli tutustuttua. Oli kyllä mahtava kokemus, tuskin tulee toista kertaa vastaan!

Jenni odottaa jo kesää ja valmistumista, opintojen jälkeen on mahdollisuus keskittyä töihin ja perheeseen.

Osaamisalana Jennillä on sairaanhoito ja huolenpito. Hän viihtyy oppisopimuspaikeksaan Seniorikoti Aurahovissa, jossa töitä on tarjolla valmistumisen jälkeenkin.

– Suoritan opintojeni loppupätkän oppisopimuksella, sillä aikuiskoulutustuki päättyi muutama kuukausi sitten.

Jenni kertoo olevansa alanvaihtaja, hän on aiemmalta koulutukseltaan lastenohjaaja ja on työskennellyt pitkään kaupan alalla sekä tehnyt myös kehitysvammaisten ryhmätoimintaa.

Vapaa-ajallaan Jenni viihtyy perheen parissa, kotona on aviomies ja kaksi poikaa.

Hyvinvointiteknologialajin hopeamitalisti **Arja Holma** Turun ammattiopistosta sai tutorikseen **Kim Mikanderin** Omniasta.

– Tämä merkitsee minulle itsensä voittamista, Arja pohtii kisan merkitystä itselleen. Kim Mikander on ensimmäisen vuoden lähihoitajaopiskelija Omniasta. – Tutorina huolehdin, että kilpailija on oikeassa paikassa oikeaan aikaan, kelloitan ja tsemppaan, Kim kertoo.





KOTIHOIDON TARVE KASVAA, MUTTA PALVELUA SAA YHÄ HARVEMPI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Kotihoidon käyntien ja kotihoitoa säännöllisesti saavien määrä laski viime vuoden aikana, osoittaa Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen tuore raportti. Tilanne on huolestuttava, sillä samaan aikaan kotihoitoa tarvitsevien määrä on noussut.

Viime vuonna kotihoidon asiakkaita oli noin 194 000, mikä on noin kuusi prosenttia edellisvuotta vähemmän. Kotihoidon käyntien määrässä pudotus on yli kaksi miljoonaa.

Kotihoidon käyntimäärät ovat tähän asti nousseet joka vuosi. Määrää nostavat varsinkin suuret ikäluokat, jotka ovat siirtymässä kotihoitoa eniten käyttävien ikään.

Samaan aikaan kotihoidon saamisen kriteereitä on kiristetty. Palveluita saadakseen asiakkaan on oltava heikommassa kunnossa kuin aikaisemmin.

Muutokset vaikuttavat ensisijaisesti kotihoitoa tarvitsevien ihmisten elämään. Samalla kasvaa kotihoidossa työskentelevien työntekijöiden fyysinen ja henkinen kuormitus, sanoo SuPerin asiantuntija **Sari Ilonummi**.

– Lähihoitajat kokevat, että moni kotihoidon asiakas tarvitsee enemmän apua kuin heille on myönnetty. Kun siihen yhdistyy se, ettei olemassa oleviakaan palvelusuunnitelmia aina pystytäkään toteuttamaan laadukkaasti, eettinen kuormitus on suurta.

Suurin osa ikäihmisistä saa palvelunsa kotihoidosta. Kun se sakkaa, kuormittuvat terveydenhuollon palvelut.

– Kun kotiin ei saa apua, sitä joudutaan hakemaan muualta, Ilonummi toteaa.

KESÄ KOETTELEE ALAN PITO- JA VETOVOIMAA

Kesälomakausi tuo oman vaikeutensa niin kotihoitoon kuin muuallekin sosiaali- ja terveydenhuoltoon, kun jo normaalioloissa vajaalla henkilöstöllä toimiviin yksiköihin ei saada ammattitaitoisia sijaisia.

– Usean esihenkilön ohje kotihoidon työntekijälle on ollut, että teet sen mikä on ihan pakollista. Tämä rikkoo paitsi sosiaali- ja vanhustalvelulakia myös lähihoitajan sydämen.

Vaikka työn kuormitus on kasvanut, kotihoidossa työskentelevät lähihoitajat ovat Ilonummen mukaan motivoituneita työhönsä.

– Kotihoidon henkilöstö haluaa tehdä työtä nimenomaan kotihoidossa. Toki kun työolosuhteet kärjistyvät kuormittaviksi, myös kotihoidosta lähtee henkilöstöä pois. ■



OVATHAN JÄSENTIETOSI AVAN TASALLA?

Julkisen sektorin luottamusmiesvaalit käydään syksyllä 2023 sekä hyvinvointialueilla että peruskunnissa.

Vaalien kannalta on tärkeää, että **jäsentietosi ovat kunnossa**.

Paikallinen ammattiosasto ja liitto tiedottavat tärkeistä vaaleihin liittyvistä asioista sekä päivämääristä jäsenistölle ensisijaisesti sähköpostin välityksellä.

Tarkistathan myös, että työpaikkatie-

tosi ovat kunnossa. Jotta voit äänestää tai asettua ehdolle vaaleissa, täytyy työpaikkatietojen olla kunnossa.

Jäsen- ja työpaikkatietosi **päivität nopeasti Oma SuPerissa**, jonne pääset kirjautumaan SuPerin kotisivujen oikeasta ylänurkasta.



SUPER

Päivitä tietosi Oma SuPerin kautta.
Lue lisää: superliitto.fi



"AMMATTILIITOT PITÄVÄT TYÖELÄMÄN REILUNA JA YHDENVERTAISENA"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ROBERT OTTOSSON

Sopimusasiantuntija **Teemu Hiilinen** on SuPerin entinen pääluottamusmies ja intohimoinen ay-aktiivi. Hän toivoo, että mahdollisimman moni superilainen asettuisi ehdolle ensi syksyn luottamusmiesvaaleissa – ja loputkin äänestäisivät niissä.

Ensi syksynä valitaan SuPerin uudet luottamusmiehet kuntiin ja hyvinvointialueille. Miksi minun pitäisi olla kiinnostunut luottamusmiesvaaleista?

Sote-uudistuksen myötä luottamusmiehiä siirtyi paljon kunnista hyvinvointialueille, ja on erinomaisen tärkeää saada tilalle uusia superilaisia pitämään vakalaisten puolta. Kunnissa maksetaan paikallisia järjestelyeriä, joiden jakamisesta luottamusmiehet neuvottelevat. Heillä on suuret vaikutusmahdollisuudet siihen, mitkä ammattiryhmät saavat näitä palkankorotuksia ja millä perusteilla. Superilaiset luottamusmiehet tuntevat parhaiten lähihoitajien työolot ja tietävät, kuinka huutava pula lastenhoitajista on.

Hyvinvointialueilla luottamusmiehiä odottaa isona asiana palkkojen yhteensovittaminen eli palkkaharmonisaatio.

Jos itsellä ei ole kipinää luottamusmieheksi, kannattaa äänestää luottamusmieheksi sellaista ihmistä, joka parhaiten ajaa kaikkien työntekijöiden yhteistä etua.

Mitä luottamusmies tekee?

Luottamusmies on työntekijöiden keskuudestaan valitsema henkilö, joka edustaa työpaikallaan ammattiliittoa ja

sen jäseniä. Hän valvoo, että työpaikalla noudatetaan työlakeja ja työehtosopimusta ja että työntekijöitä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti. Luottamusmies on työntekijän tukena, kun työpaikalla tulee ongelmia, ja hänellä on mahdollisuus kehittää työtä yhteistyössä työnantajan ja muiden työntekijöiden kanssa.

Kerroit, että luottamusmies neuvotelee paikallisesti työnantajan kanssa paikallisista järjestelyistä. Mistä muusta työnantajan kanssa voi neuvotella?

Varhaiskasvatuksessa paikallisesti neuvoteltavia asioita ovat esimerkiksi se, miten päiväkotia avataan, jos ensimmäisenä vuoroon tuleva sairastuu. Kuinka tulee sijaistamaan ja miten se korvataan? Paikallisesti voidaan neuvotella myös vaikkapa vaatekorvauksista tai luoda työpaikalla uusia käytäntöjä, miten työntekijät pitävät taukoja työn lomassa. Neuvotella voi mistä tahansa työoloja parantavasta uudistuksesta. Ideoita voi saada vaikkapa kuuntelemalla työkavereita ja luottamusmieskollegoita.

Millainen on hyvä luottamusmies?

Luottamusmiehellä on oltava halua ja rohkeutta puuttua työpaikan epä-

kohtiin. Rohkeutta voi opetella, mutta jonkinlainen sisäinen palo yhteisten asioiden hoitamiseen on oltava. Luottamusmiehen tehtävä on parantaa kaikkien edustamiensa työntekijöiden työoloja ja työn tekemisen tapoja, ei vain omia tai oman yksikön. Tehtävässä auttaa, jos osaa ajatella luovasti niin sanotusti laatikon ulkopuolelta, keksii ratkaisuja, joita ei aikaisemmin ole keksitty tai otettu käyttöön.

Mitä luottamusmieheksi aikovan täytyy osata?

SuPer kouluttaa uudet luottamusmiehet tehtäviinsä. Meillä on hyvät tukiverkot, autamme tarvittaessa joka käänteessä ja olemme tukena koko luottamusmiesuran ajan. Työehtosopimuksia tai -lakeja ei tarvitse ennalta tuntea, me perehdytämme niihin, ja opetamme myös tehtävässä tarvittavia neuvottelu- ja esiintymistaitoja. Luottamusmieskoulutus on työaikaa ja SuPer korvaa koulutuksesta aiheutuneet kulut.

Saako luottamusmies mokata?

Epäonnistumisia tulee, ja se kuuluu elämään. Kaikki me teemme joskus virheitä, niistä vain pitää päästä yli. Yksi rohkeuden mittari on se, että uskaltaa ajaa asiaa, vaikka onnistumisesta ei ole varmuutta. Virheistä voi oppia.

Olet itse SuPerin entinen luottamusmies. Mikä sai sinut aikoinaan ryhtymään toimeen?

Olin pitkään ollut rivijäsenenä SuPerissa. Työskentelin lähihoitajana Espoossa silloisessa Puolarmetsän sairaalassa, ja kaupunkiin etsittiin työntekijää, joka kiertäisi työpaikoilla kertomassa liitosta. Olen aina ollut ay-henkinen ja ajattelin, että olisin hyvä juttelemaan ihmisten kanssa. Työpaikallani ei tuolloin ollut omaa luottamusmiestä, joten kouluttauduin samalla siihen teh-



Teemu Hiilinen kertoo käyneensä aikoinaan pääluottamusmiesvaaleissa makean kampanjan. "Leivoin yhteensä noin 40 kuivakakkua ja toimitin ne isoimmille työpaikoille jaettavaksi. Uskon, että kakut ratkaisivat tiukat vaalit minun edukseni."

tävään. Myöhemmin pesti aukesi ensin varapääluottamusmieheksi ja sitten vaalien kautta pääluottamusmieheksi. Toimin päätoimisena luottamusmiehenä kolme vuotta ennen kuin aloitin nykyisessä työssäni. Ajattelen, että ammattiliittojen avulla työelämää kehitetään ja pidetään reiluna ja yhdenvertaisena kaikille. Se edellyttää, että mahdollisimman moni kuuluu ammattiliittoon ja lähtee mukaan liiton toimintaan.

Mikä oli suurin saavutuksesi luottamusmiehenä?

Yksi isoimmista yksittäisistä onnis-

tumisista oli palkan takaisinperinnän kohtuullistaminen. Työntekijä jäi osittaiselle hoitovapaalle, mutta työnantaja maksoi epähuomioissa täyttä palkkaa pidemmän aikaa. Kun asia huomattiin, takaisinperittäviä palkkoja oli kertynyt yli 10 000 euroa. Työnantajan kanssa neuvottelemalla summaa kohtuullistettiin usealla tuhannella eurolla ja loput perittiin takaisin palkasta niin, että työntekijä palasi kokoaikaisesti työhön, mutta hänelle maksettiin palkka 80-prosenttisesti. Se turvasi työntekijän taloudellisen tilanteen.

Miksi puhumme edelleen luottamusmiehistä?

Hyvä kysymys. Kunnallista työehtosopimusta muokataan parhaillaan sukupuolineutraaliksi, ja tavoitteena on, että kahden vuoden päästä neuvoteltavassa uudessa työehtosopimuksessa ei enää mainita sanaa luottamusmies. Korvaavan termin löytäminen on ollut vaikeaa, sillä luottamushenkilö tarkoittaa kuntien poliittista päättäjää ja luottamusvaltuutettu puolestaan työntekijöiden edustajaa, jonka valintaa ei määrittele ammattiliiton jäsenyys. Todennäköinen vaihtoehto on luottamusedustaja. ■



PIDÄ PUOLESI MUITA LOUKKAAMATTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVITUS MATTI WESTERLUND

Aggressiivisuus on luonnollinen ja tarpeellinen tunne,
mutta työelämässä sen voima on tuhoavaa.

Aggressiivisuus on yksi ihmisen perustunteista. Usein se mielletään kielteiseksi tunteeksi, hyökkäävyydeksi tai vihamielisyydeksi, ja sen ajatellaan ilmenevän esimerkiksi suorana fyysisenä väkivaltana.

Tunteet eivät kuitenkaan itsessään ole myönteisiä tai kielteisiä, vaan jokaisella on jokin tarkoitus.

– Aggressiivisuus on energiaa, liikkeelle paneva voima, joka saa ihmisen toimimaan ja vaikuttamaan asioihin, nousemaan aamulla ylös sängystä, kuvailee työterveyspsykologi **Heli Hannonen** Työterveyslaitoksesta.

Vihastuminen ja kiukustuminen ovat myös varsin inhimillisiä reaktioita. Jokainen meistä suuttuu joskus, ja kun niin tapahtuu, sen merkitystä kannattaa pysähtyä pohtimaan.

– Tunne kertoo ihmiselle, että kaikki ei hänen näkökulmastaan mennyt oikein. Se antaa tilaisuuden pohtia, miksi toisen käytös herättää tällaisen tunteen ja olisiko asialle syytä tehdä jotain.

Hyödyllisyydestä tai tarpeellisuudesta huolimatta Hannonen ei halua puhua myönteisestä aggressiivisuudesta.

– Se voi sekoittaa ihmisiä, koska aggressiivisuus mielletään niin kovin negatiivisena asiana. Sen sijaan voisi puhua assertiivisuudesta, jämäkkyudesta pitää kiinni omista rajoistaan päättäväisesti mutta ystävällisesti.

Työelämässä assertiivisuutta on vaikea kyky sanoa ”ei” silloin kun oma aika tai jaksaminen ei riitä.

– Vuoron vaihtaminen ja ylitöiden tekeminen on sopivaa silloin, kun niitä jaksaa tehdä eikä muutakaan menoa ole. Siinä ei ole mitään pahaa, joustaminen on hyvä ominaisuus. On kuitenkin tärkeää tunnistaa oman jaksamisen rajat. Kun ne tulevat vastaan, on osattava sanoa, että mielelläni joustaisin, mutta tällä kertaa se ei ole mahdollista.

TUNTEET TARTTUVAT

Kyky malittaa mielensä ristiriitatilanteissa on arvokas taito työelämässä. Jos työpaikalla on totuttu siihen, että jotkut tai kaikki työntekijät joustavat aina pyydettyäessä, voi uudenlainen toimintatapa herättää ärtymystä.

Tunteet vievät helposti mennessään ja tarttuvat ihmisestä toiseen.

– Tunne herättää vastatunteen. Jos minä tulen vihasena sanomaan sinulle jonkin asian, et kuule sitä mitä minä sanon, vaan reagoit tunteeseen. Joko tulet itsikin vihaiseksi tai vetäydyt kuoreesi.

Aggressiivinen kohtaaminen vie elmistön taistele tai pakene -tilaan, jossa ajatus ei kulje kirkkaana eikä loogisena.

– Asian muuttaminen tunnelataus päällä on harvoin tuloksellista. Tunnelataus on purettava ja vasta sitten kannattaa puuttua tilanteeseen.

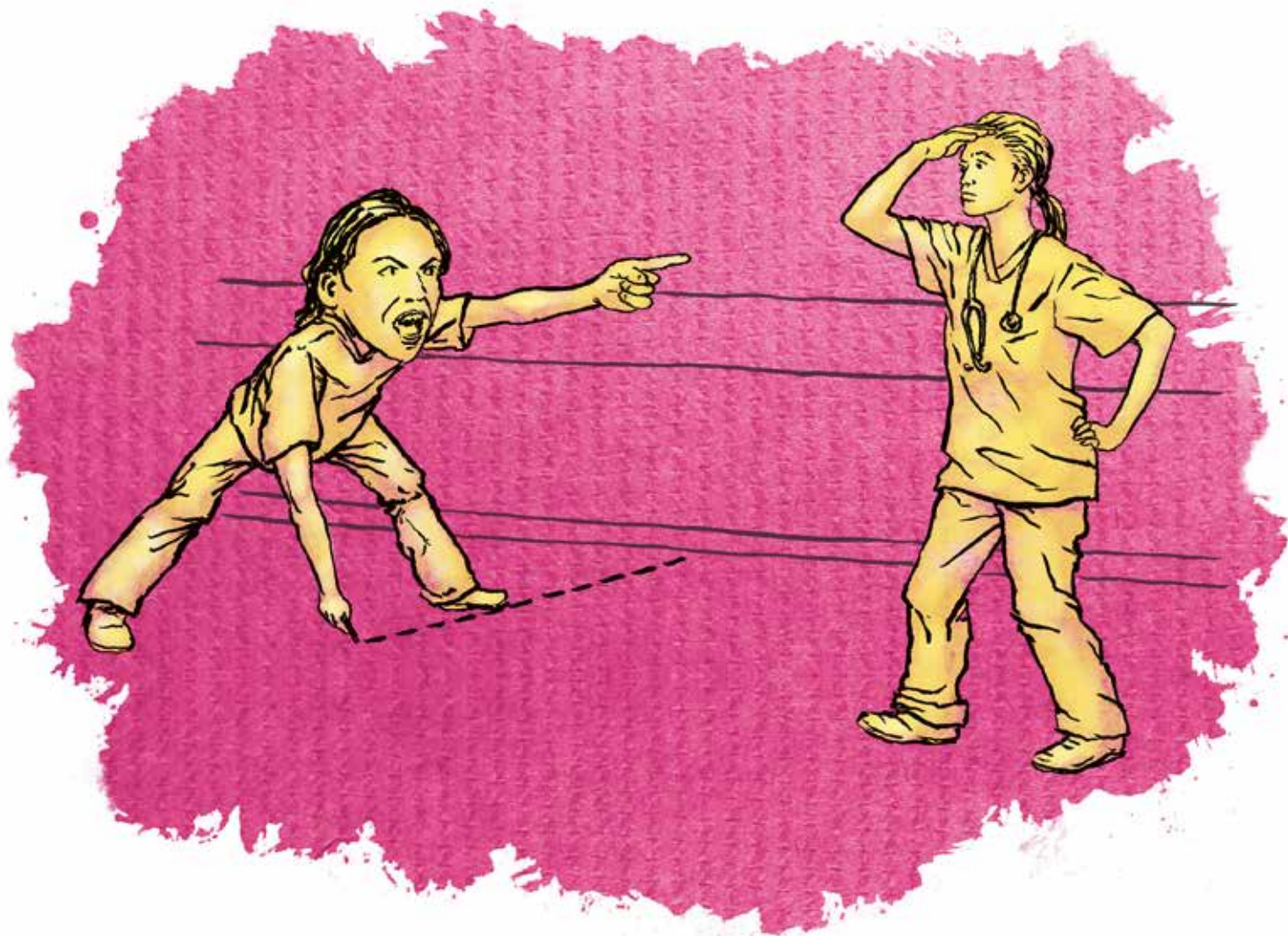
Tunteiden kuumentuessa puolin ja toisin on suurta viisautta osata hellittää.

– Kannattaa miettiä, haluatko olla oikeassa, vai haluatko, että tilanne tai ongelma ratkeaa. Ne eivät aina ole sama asia.

JÄMÄKKYYTTÄ VOI OPETELLA

Toisin kuin tunteet, joiden tulemiseen emme juuri pysty vaikuttamaan, assertiivisuus on opeteltavissa oleva taito. Hannonen kannustaa aloittamaan helpoista tilanteista, vaikkapa kun kaveri ehdottaa kahvilla käymistä, etkä jaksaisi lähteä.

– Voit kiittää kutsusta ja sanoa, että tulet mielelläsi jollain toisella kertaa, mutta nyt et jaks. Kannattaa etukäteen miettiä, mitkä sanat sopivat omaan suuhun ja myös sitä, missä omat rajat menevät, minkä verran olet valmis joustamaan ja minkälaisissa asioissa. ►



SUORAPUHEISUUS EI TARKOITA, ETTÄ MITÄ TAHANSA SAA SANOA.

Työyhteisössä, jossa joustaminen on tullut tavaksi, toiminnan muuttaminen ei ole helppoa. Jämäkkää ystävällisyyttä ja omien rajojen puolustamista kannattaa siksi harjoitella silloin, kun siihen on itsellä riittävästi voimavaroja.

– Katon korjaaminen on kurjempaa sateella kuin poutasäällä. Sanonta on kulunut, mutta pätee tähän tilanteeseen. Jos oma jaksaminen on huonoa, toimintatapojen muuttaminen on vaikeaa.

AVOIMESTI KOHTI HANKALAA

Suora aggressiivisuus, kuten huutaminen ja kiroilu, on helppo käsitellä. Se on huonoa käytöstä eikä kuulu työpaikalle. Yleisempää lieneekin negatiivisten tunteiden ilmaiseminen epäsuorasti. Se voi olla selän takana juoruilua tai vaikka työkaverin sivuuttamista yhteisissä keskusteluissa.

– Pystymme hyvin hienovaraisilla eleillä osoittamaan, mitä mieltä olemme jostain asiasta. Jos ihminen ilmaisee kiukkuaan epäsuorasti pyörittelemällä silmiään tai kohottelemalla kulmakarvojaan, siihen on vaikeampi puuttua.

Passiivisaggressiivisuus tai muu epäsuora negatiivisten tunteiden osoittaminen ei sekään tietenkään ole sopivaa käytöstä työelämässä, mutta siihen liittyy paljon tulkinnanvaraisuutta.

– Olemme eri tavoin herkistyneitä hienovaraisille eleille. Teemme niistä myös vääriä tulkintoja. Jos ihmisellä on huonoja kokemuksia aikaisemmista työpaikoista, hän on herkempi tulkitsemaan eleet negatiivisina. Kannattaa varmistaa, onko oma tulkinta oikea ennen kuin tekee tilanteesta johtopäätöksiä.

Heli Hannonen kehottaa lähtemään asian selvittelyyn ystävällisesti ja kysyvästi ja silloin, kun ei itse ole tunne-

Tunnistatko aggressiivisuuden?

Aggressiivisuus nostaa testosteronin ja adrenaliinin tasoja elimistössä. Tunne vaikuttaa kehoon monin eri tavoin:

- verenpaine nousee
- sydämensyke nopeutuu
- kädet alkavat hikoilla
- lihakset jäykistyvät
- aivot varautuvat taistele tai pakene -tilaan.

Tunne laantuu itsestään. Hormonien pitoisuus laskee vähitellen, verenpaine laskee ja sydämenlyönnit harvenevat. Ajatus kirkastuu ja asioiden käsittely on taas helpompaa.

LÄHDE: MIELENTERVEYSTALO.FI

kuohun vallassa. Usein käsiteltävät asiat eivät ole niin kiireisiä, etteikö niihin voisi palata vielä vaikka seuraavana päivänä.

– Tunteita herättävistä aiheista kannattaa puhua mahdollisimman konkreettisesti. Vältä sanomasta, että sinä aina pyörittelet silmiäsi kun minä puhun. Sano mieluummin, että eilen kun puhuimme, minulle jäi sinun ilmeistäsi se vaikutelma, että olit eri mieltä.

AGGRESSIIVISUUDELLA EI OLE SUKUPUOLTA

Aggressiivisuutta on usein totuttu ajattelemaan varsinkin tytöille ja naisille sopimattomana tunteena, ja moni on oppinut jo hyvin pienestä alkaen tukahduttamaan sen tai ilmaisemaan sitä epäsuorasti. Näin on ainakin aikaisemmin ollut.

– Pojille on ehkä sallittu enemmän kiukkuista ja vihamielistä, jopa fyysistä aggressiivista käytöstä. Tyttöjä on puolestaan enemmän kannustettu pukemaan tunteita sanoiksi ja käsittelemään niitä.

Hannonen arvelee, että tunteiden ilmaisussa kasvatus on muuttunut tasavertaisemmaksi, ja nykyisin kaikkia lapsia kannustetaan selvittämään asiat puhumalla, opetetaan tunnistamaan omia tunteitaan ja käsittelemään niitä muutoin kuin lyömällä.

– Käsitykseni on, että yksilöiden väliset erot ovat suuremmat kuin sukupuolten väliset erot.

Tunteiden säätelyä vasta opettelevilla pienillä lapsilla aggressiivinen käytös on melko tavallista. Kasvamisen ja oppimisen myötä ihminen yleensä oppii hallitsemaan vihan ja kiukun tunteita.

Entä jos ihminen ei koskaan suutu tai tunnista itsessään aggressiivisuutta? Asiasta ei tarvitse Hannosen mukaan olla huolissaan, mutta omaa kehoaan kannattaa kuunnella.

– Itseltään voi kysyä, mistä minä tunnistaisin, jos joskus olisinkin suuttunut. Jokaisella tunteella on kehollinen vastineensa, vaikka emme aina tunnistaakaan mistä ne johtuvat. Miksi sydän alkaa hakata tai vatsa tulee kipeäksi jossain tilanteessa. Kannattaa ainakin pohtia, mistä tuntemukset johtuvat. ■

Ystävällistä jämäkkyyttä

Assertiivisuus on vuorovaikutuksen tyyli, jossa ihminen ilmaisee mielipiteensä ja tarpeensa suoraan – loukkaamatta toisia.

- Ihminen tuntee omat rajansa, puolustaa niitä eikä myöskään toimi itse omia rajojaan vastaan.
- Toisten ihmisten mielipiteitä ja toiveita ei jyrätä. Suorapuheisuus ei tarkoita, että mitä tahansa saa ja kannattaa sanoa.
- Minäpuheen käyttäminen vähentää vastakkainasettelun riskiä: "Minä ymmärrän tämä asian näin" tai "Minusta tuntuu, että.."
- Jämäkkyyttä voi vahvistaa sannon viestinnän keinoin. Seiso suorana, katso toista silmiin, puhu kuuluvalla äänellä ja osoita koko olemuksellasi, että uskot itseesi ja tiedät, mitä tahdot.

LÄHDE: MIELENTERVEYSTALO.FI,
MIELI.FI, MLL.FI



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

KEVÄTRETKELLE PYÖRÄILLEN

Loimaan seudun ammattiosasto teki aurinkoisena toukokuun lauantaina pyöräretken Virttaan harjureitistön poluille. Alleen ammattiosaston väki sai sähköavusteiset fatbike-polkupyörät. Matkaa kertyi yhteensä yli 27 kilometriä, ja välillä pidettiin evästäuko näköalalaavulla.

- Osallistujia oli kymmenen ja tunnelma oli iloinen. Sähköavusteisella pyörällä on hieno polkea ja näkee paljon enemmän kuin tavallisella pyörällä, kun jaksaa enemmän. Vastatuulikaan ei ole haittana, kertoo **Jaana Laaksonen**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **SAMI NURMI**







SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Ketkä saavat työehtosopimuksen mukaisen kertakorvauksen?

Kertaluonteisesti maksettavista korvauksista on sovittu neljällä SuPerin sopimusallalla: SOTE-sopimus, KVTES, TPTES ja AVAINTES. SOTE-sopimusta noudatetaan hyvinvointialueilla, KVTESiä kunnissa ja kuntayhtymissä. Terveyspalvelualan TPTESiä noudatetaan esimerkiksi yksityisissä sairaaloissa ja lääkäri- ja terveyssemissä. AVAINTES on puolestaan käytössä kuntien ja kuntayhtymien määräysvallassa olevissa osakeyhtiöissä ja säätiöissä.

Kertaerä maksetaan kaikkien SOTE-sopimuksen, KVTESin ja AVAINTESin alaisille työntekijöille, joiden työsuhte on ollut voimassa 2.–31. toukokuuta. TPTESissä yhtäjaksoisen työsuhteen on täytynyt alkaa viimeistään 1.5. ja olla voimassa vielä sinä päivänä kun kertaerä maksetaan. Perhevapaa, sairausloma tai opintovapaa eivät estä korvauksen saamista.

SOTE-sopimusta ja KVTESiä noudattavilla työpaikoilla korvauksen suuruus on 467 euroa ja se maksetaan

kesäkuun loppuun mennessä. Varhaiskasvatuksen ja koulujen superilaiset saavat lisäksi toisen, 120 euron kertaerän eli heille maksetaan yhteensä 587 euroa.

Terveyspalvelualalla 450 euron kertakorvaus maksetaan kesäkuun palkanmaksun yhteydessä. AVAINTESiä noudattavilla työpaikoilla 500 euron kertakorvaus maksetaan elokuun loppuun mennessä.

JURISTI RIITTA SAARIKOSKI

*Osa-aikatyötä
tekevät saavat ker-
tapalkkion osa-aika-
työn prosenttien mu-
kaan. Tarkat mää-
rätymisperusteet
kannattaa tarkistaa
omasta työehto-
sopimuksesta.*

Mitä minun pitää tehdä, että saan kertakorvauksen?

Työntekijän ei tarvitse erikseen muistuttaa työnantajaa kertakorvauksen maksamisesta, mutta palkkatositteesta on hyvä tarkistaa, että korvaus on maksettu asianmukaisesti ja ajallaan. Kannattaa huomioida, että kertakorvaus voi nostaa veroprosenttia samalla tavalla kuin yleiskorotukset tai palkankorotus. Tulorajan voi tarkistaa ja ennakkopidätysprosenttia voi tarvittaessa nostaa OmaVero-palvelussa.

JURISTI RIITTA SAARIKOSKI



MOSTPHOTOS

SUPERILAISILLE SOVITUT KERTAKORVAUKSET

- **SOTE-sopimus:** 467 euroa, maksetaan kesäkuun loppuun mennessä.
- **KVTES:** 467 euroa maksetaan kesäkuun loppuun mennessä. Varhaiskasvatuksen ja koulujen superilaisille maksetaan lisäksi 120 euroa.
- **TPTES:** 450 euroa, maksetaan kesäkuun palkanmaksun yhteydessä.
- **AVAINTEs:** 500 euroa, maksetaan elokuun loppuun mennessä.

Voimassa oleva työsopimus oikeuttaa kertakorvaukseen

Kertakorvaukset maksetaan työehtosopimusneuvotteluissa sovittujen yleiskorotusten ja palkkaohjelmien lisäksi.

Neljän eri työehtosopimuksen piirissä olevat superilaiset saavat kesän aikana kertaluonteisen korvauksen, josta on sovittu osana työehtoneuvotteluista. Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta (SOSTES) koskevat neuvottelut olivat vielä kesken lehden mennessä painoon toukokuun lopussa.

SuPerille on erityisen tärkeää, että KVTESin piiriin kuuluvat varhaiskasvatuksen työntekijät saavat kertakorvauksen nyt, sillä suurin osa heistä jäi ilman maaliskuussa maksettua koronakorvausta. Koronakorvaus oli osa valtakunnansovittelijan sovintoesitystä, eikä hoitajaliitoilla ollut mahdollista neuvotella siitä.

Kesäkuussa maksettavan kertakorvauksen saamista ei määritä työehtävä, vaan sen saavat kaikki työntekijät, joiden työsuhte on ollut voimassa yhtäjaksoisesti 2.–31. toukokuuta (TPTES 1.–31. toukokuuta). Osa-aikatyötä tekevät saavat korvauksen osa-aikatyöprosentin mukaisesti. Esimerkiksi jos teet 80-prosenttista työaikaa, sinulle maksetaan 80 prosenttia kertakorvauksesta.

SOTE-sopimuksen, KVTESin ja AVAINTEs:n piirissä työskentelevien kertakorvaus maksetaan 31. toukokuuta voimassa olevan osa-aikaprocentin mukaan. Terveyspalvelualalla on sovittu, että osa-aikatyön prosentti lasketaan 1.–31.5. tehdyn työajan mukaan. Vaihtelevaa työaikaa tekevien työaika lasketaan kolmen kuukauden tarkastelujaksolta (1.2.–30.4.). ■

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-to klo 9–13

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.

Jäätkö työttömäksi kesällä?

TEKSTI MARIE MOD

Tässä toimintaohjeet, jos jätät työttömäksi, sinut lomautetaan tai työsopimuksessasi on sovittu loma-aikojen keskeytyksestä

1. Ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänä. Ilmoituksen voit tehdä TE-toimiston verkkosivujen kautta.

2. Hanki liitteet työttömyyskorvaushakemusta varten.

Tarvitset ainakin nämä: *työsopimus* ja *palkkalaskelmat* noin kuudelta kuukaudelta eli viimeiseltä 26 työssäoloehdon täyttävältä viikolta ennen työn loppumista. Voit vaihtoehtoisesti pyytää *palkkatodistuksen* palkkalaskelmien sijaan.

Jos olet tehnyt töitä tuntipalkalla, pyydä palkanlaskijalta *viikkotuntiselvitys*, johon merkataan kalenteriviikkokohtaisesti tehdyt työtunnit.

Lomaraha ja -korvaus sekä mahdolliset palkattomat ajat tulee merkitä todistukseen erikseen.

Jos olet lomautettu, lähetä kassalle myös *lomautusilmoitus* ja mahdolliset *palkkalaskelmat* lomautuksen ajalta.

Kassassa käytämme mahdollisuuksien mukaan tulorekisterein tietoja, mutta aina kaikkia tarvittavia tietoja ei sieltä löydy.

3. Lähetä ensimmäinen hakemus työttömyyskassaan aikaisintaan kahdelta täydeltä kalenteriviikolta, jos olet kokonaan työtön eikä sinulle makseta hakuajaksolla osa-aikatyön tai keikkatyön palkkoja. Viimeisen haettavan päivän tulee olla sunnuntai tai kuun viimeinen päivä. Päivärahan suuruuden voit käydä arvioimassa päivärahalaskurilla Nettikassassa.

Jos sinulle maksetaan hakuajaksolla osa-aikatyön tai keikkatyön palkkoja, lähetä hakemus täydeltä kalenterikuukaudelta.

Nettikassasta näet, kun hakemus on saapunut kassalle. Näet myös, kun hakemus on otettu käsittelyyn. Hakemuksia ei voi kiirehtiä. Hakemukset käsitellään saapumisjärjestyksessä. Kun hakemus on otettu käsittelyyn, käsittelijä pyytää mahdolliset puuttuvat liitteet. Korisivuillamme näet käsittelytilanteen.

Kun ensimmäinen hakemus on käsitelty, hae päivärahaa joko neljän täyden kalenteriviikon hakuajaksossa (ma–su) tai kalenterikuukauden hakuajaksossa.

Tarkistathan myös, tarvitseeko hakemukseen lähettää muita mahdollisia liitteitä osoitteesta supertk.fi.

HUOM! Mitä huolellisemmin täytät hakemuksesi, sitä vähemmän meidän tarvitsee pyytää lisäselvityksiä ja saamme päivärahasi maksuun nopeammin. Tämä korostuu erityisesti kesäaikaan, kun hakemusten määrä lomautusten ja työnteon keskeytysten myötä kasvaa.

Puhelinpalveluaikoihin muutoksia kesäkuussa

Puhelinpalvelu on 1.6.2023 alkaen auki maanantaisin ja perjantaisin kello 9–12 ja keskiviikkona kello 12–15. Meille voit laittaa viestiä myös Nettikassan eli sähköisen asiointikanavan kautta.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: supertk.fi

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

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

Työn keskeytyksestä ei ollut sovittu – Koulunkäynninohjaaja sai yli 7 000 euroa korvauksia

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lähihoitaja oli työskennellyt kunnassa pitkään koulunkäynninohjaajana. Työnantaja ei pyynnöistä huolimatta ollut tarjonnut lähihoi-



tajalle koulujen loma-ajoiksi muuta työtä vaan oli keskeyttänyt toiminnan ja antanut keskeytyspäättöksen lähihoitajalle.



Työttömyyskassa oli maksanut keskeytysten ajalta ansiopäivärahaa usean vuoden ajan, kunnes kassassa huomattiin, ettei keskeytyksen mahdollisuudesta ollut sovittu työsopimuksessa. Tämä johti työttömyyskorvausten takaisinperintään.



Lähihoitaja selvitti asiaa ensin pääluottamusmiehen avustuksella. Asia ei ratkennut paikallisesti vaan siirtyi SuPerin hoidettavaksi. Liiton esittämän vaatimuksen jälkeen työnantaja maksoi lähihoitajalle saatavia yli 7 000 euroa.

Tarkista työsopimus ennen kesäkeskeytystä

Kesä tarkoittaa monelle kouluissa työskentelevälle superilaiselle lomautusta tai palkanmaksun keskeytystä. Työnantaja voi lomauttaa työntekijän, jos muuta työtä ei ole tarjolla. Jos työn keskeyttämisestä on sovittu työsopimuksessa, työntekijä on oikeutettu saamaan ansioidonnaista työttömyyspäivärahaa.

Jos voimassa olevassa työsopimuksessa ei ole mainintaa keskeyttämisestä, työnantajan kanssa on teh-

tävä työsopimukseen erillinen liite asiasta. Pelkkä todistus työn keskeyttämisestä ei riitä. Työntekijän ja työnantajan allekirjoittamassa liitteessä on mainittava ajat, jolloin työnantajalla ei ole tarjota työtä, työntekijän ja työnantajan allekirjoitukset, allekirjoituspäivämäärä ja sen tulee olla nimetty työsopimuksen liitteeksi. Työttömyyskassa ei hyväksy takautuvasti allekirjoitettuja työsopimuksen liitteitä.

Työntekijän on lisäksi ilmoitettava TE-toimistoon työttömäksi työnhakijaksi.



”Se mikä tapahtuu yhteiskunnassa, tapahtuu myös SuPerissa”



SuPerin liittohallituksessa toimiminen on antanut perushoitaja **Mervi Lesoselle** perspektiiviä tarkastella yhteisiä asioita monesta näkökulmasta.

Keitä SuPerin liittohallitukseen kuuluu?

Hallituksessa on monipuolisesti eri ikäisiä ja eri osaamisaloja edustavia superilaisia. Mukana on meitä pidempään toiminnassa olleita mutta myös ensimmäisen kauden hallituslaisia. Nuoret tuovat hallitukseen tuoreita ajatuksia, ja näen, että meillä on hyvä draivi hoitaa lähihoitajien asioita. Vaalipiirit turvaavat maantieteellisen edustuksen. Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuu ovat minun aluettani, jonka työpaikat ja jäsenet tunnen parhaiten ja joiden terveisä tuon hallitukseen. Hallituspöydässä edustamme toki jokainen tasapuolisesti kaikkia superilaisia.

Mitä liittohallitus tekee?

Liittohallitus on SuPerin toiminnan strateginen johtaja. Kokouksissa käymme läpi liiton toimintaa sääntöjen ja edustajiston päätösten mukaan. Tämän kauden suurimpia tehtäviä ovat olleet sopimusneuvotteluiden hyväksymiset. Moni ei ehkä tiedä, että liittohallitus hyväksyy työehtosopimukset. Toinen iso asia on ollut hyvinvointialueiden rakentaminen. Se on ollut valtava ponnistus myös meille. Hallituksessa on useita hyvinvointialueneuvottelijoita, jotka ovat tuoneet pöytään terveisä omilta alueiltaan.

Minkälaisista päätöksistä syntyy eniten keskustelua?

Hallituksen toiminnassa korostuu jäsenten etu. Joistain asioista joudutaan äänestämään, ja silloin päätökset tehdään demokratian mukaan. Koronakorvauksista kävimme paljon keskustelua. Koronakorvausten maksaminen tuli osana valtakunnansovittelijan sovintoesitystä, eikä siihen voinut neuvottelemalla vaikuttaa. Se oli minulle henkilökohtaisesti kova paikka. Olisimme halunneet, että korvaus olisi maksettu kaikille koronapotilaiden hoitoon osallistuneille.

Olet ollut liittohallituksessa vuodesta 2012. Miten työ on muuttunut vuosien varrella?

Maailma ympärillä on muuttunut nopeammaksi ja käsiteltäviä asioita on enemmän kuin aikaisemmin. Asioiden paljous on korostunut kuluvalle kaudelle. Teknologia on mahdollistanut sen, että ylimääräisiä kokouksia voidaan järjestää hyvin nopealla aikataululla. Maakunnista ei aina matkusteta Helsinkiin, vaan päätöksiä voidaan tehdä Teams- ja sähköpostikokouksissa. Myös tiedon välittäminen on nopeutunut. Kun liitto-

Liittohallituksen jäsenten valinta alkaa syksyllä

Ammattiosastot asettavat syyskokouksissaan 2023 ehdokkaansa liittohallitukseen. Vaalipiirien yhteiset ehdokkaat valitaan keväällä 2024 ammattiosastojen yhteisissä vaalipiirikokouksissa. Lopullisen valinnan liittohallituksen varsinaisista ja varajäsenistä tekee liittokokous touku-kuussa 2024.

Liittohallitus edustaa SuPeria

- Puheenjohtaja, varapuheenjohtaja sekä 14 varsinaista jäsentä
- SuPerin jäseniä eri puolilta Suomea
- Toteuttaa SuPerin liittokokouksen ja edustajiston tekemiä päätöksiä, valvoo liiton ja ammattiosastojen toimintaa

hallitus tekee päätöksen ja se on lupa julkaista, asia on saman tien sosiaalisen median kautta julkisuudessa.

Mistä yksittäinen jäsen saa tietoa hallituksen työskentelystä?

Järjestämme kahdesti vuodessa jäseniltoja, joissa pyrimme avaamaan työskentelyä. Tapaamme säännöllisesti ammattiosastojen aktiiveja ja rivijäseniä, ja olemme aina heidän käytettävissään. Suurella sydämellä työtä tekevät lähihoitajat eivät jouda ajattelemaan, mistähän jokin palkankorotus tulee, ja meidän tehtävämme on avata näitä monimutkaisia asioita niin, että jokainen ymmärtää ne.

Miten rohkaisisit jäseniä asettumaan ehdolle liittohallitukseen?

Tämä on näköalapaikka yhteiskuntaan. Hallitustyössä täytyy seurata, mitä ympärillä tapahtuu, se auttaa näkemään asiat monelta kantilta ja tekemään hyviä päätöksiä. Täytyy olla ajan hermoilla, sillä se mitä tapahtuu yhteiskunnassa, tapahtuu myös SuPerissa. Edustan SuPeria myös keskusjärjestö STTK:n hallituksessa, jossa asioihin saa entistä laajemmin näkökulman,

kun mukana on monien eri ammattiryhmien edustajia.

Millaisena näet SuPerin tulevaisuuden?

Kun aikoinaan vuonna 1978 valmis-
tuin apuhoitajaksi, oli itsestään selvää, että liityn ammattiliittoon. Enää ei
nähdä yhtä vahvasti, mitä ammattiliitot

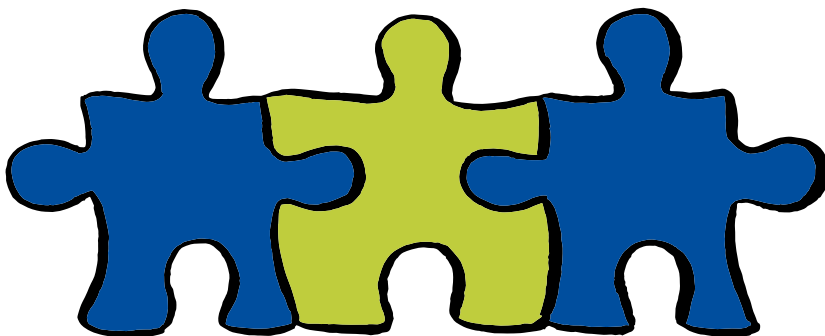
ovat työelämässä saaneet aikaan. Kii-
reisen työn keskellä, liian pienellä hen-
kilöstömäärällä työtä tehtäessä ei tu-
le ajateltua, että monet etuudet kuten
työaika, perhevapaat, vuosilomat ja irt-
tisanomissuojat ovat olleet kovien neu-
votteluiden takana. Haasteista huoli-
matta näen SuPerin itsenäisenä ja vah-
vana lähihoitajien edunvalvojana.



SUPER

LIITTOKOKOUS

29.–30.5.2024



*Superissa
sinä vaikutat*



#superliitto #supervaalit

SUPERRISTIKKO

MUN SIELUNSISKOILLE... ...SUPERNAISILLE!				OSAKSI RAAHEA	KONEEN KILPAILIJA	TAITEI- LIJA KUCHKA	VOITTI VIISUT WATER- LOOLLA	SAARI BJÖRK- LUND	ELI	PANNA PUO- LIKSI
OIH! OMIN AVUIN							QUEEN- KITA- RISTI MAY			1
SHOPPAI- LUUN KAVE- REILTA				NUKKE- KODIN TAKANA	HEINÄMIES		TUKI- RA- KENNE			
AJET- TAVA					PASSI- KU- VALLE	FARMILLA KISANNUT UNKURI	7,07	14,14	RANS- KASSA	
päi- viä					OH- JAAVA OLIVER		KAR- TASTO		ASUI AN- DEILLA	
RE- SEPTI					RET- TELÖ	AKTII- VISIA	LOI SUSI- KOS- KEN SANKA- RIK- SEEN			
4										5
RANNI- KOLTA				OSAKE-	6		petol- linen	KUS- TAN- NUS		
					YHTI- ÖLLÄ			7		
-AINE						vaarin veli	ELOI- SIA		ALY- PUHELI- MISSA	
8					LY- HYITA AIKOJA					
-KORI				ITALIASSA		VOI KALAA ULOTTUU KAUIMMAKSI	9			TEEMA
ALAS- TON					TONA- VAN HAARA					
					MUUSI		YH- DISTE- NAINEN			
IHMI- SISTÄ								OSA- VAL- TIO		
KUN- NOSSA					VASTA- RINTA		OSTOK- SESTA			10

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

Osallistu ristikkokisaan 22.6. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin tuotepaketin. 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 _____



Potilasturvallisuus kiinnosti toukokuussa

Toukokuun tykätyn juttu oli lääkitysvirheitä ja niiden aiheuttamaa syyllisyyttä käsittelevä *Hoitovirheen kaksi uhria*. Toiseksi eniten lukijaaääniä sai työpaikan pelkotilanteita luotaava *Kun työpaikalla pelottaa*. Kolmannelle sijalle ylsi hyvänmielen juttu *Ikävalmentaja näkee mahdollisuudet*, jossa kerrottiin lähihoitaja, ikävalmentaja **Lee Jungin** työstä. Arabian Pastoraali-pyyhkeen voitti **Anitta** Oulusta, onnittelut!

Näitä sattuu koko ajan työelämässä, juttu antoi perspektiiviä asiaan.

HOITOVIRHEEN KAKSI UHRIA S. 24

Lääkevirheitä tapahtuu jokaiselle jossain vaiheessa. Tärkeää puhua asiasta avoimesti.

HOITOVIRHEEN KAKSI UHRIA S. 24

Vaiettu ja arka aihe.

HOITOVIRHEEN KAKSI UHRIA S. 24

Ihana juttu! Luonnosta ja eläimistä ammennan itsekin voimaa.

KEVÄTTÖIDEN AIKA! S. 43

Uutta, lohduttavaakin tietoa apuvälineistä monelle arkaan asiaan.

PIDÄTYSVAIVOISTA PITÄISI PUHUA ROHKEAMMIN, S. 28

Uusi nimike, josta en ole kuullutkaan. Kiinnostaa varmasti meitä lähihoitajia!

IKÄVALMENTAJA NÄKEE MAHDOLLISUUDET S. 16

Tällaista ongelmaa ei saisi olla yhdelläkään työpaikalla. 😞

KUN TYÖPAIKALLA PELOTTAA S. 48

Upea kuvaus niistä tunteista ja ajatuksista, kun kotihoitossa astuu uuden asiakkaan kotiin.

SYDÄMELLÄ SALLA: ENSIMMÄISTÄ KERTAA, S. 65

Tuli ihan hymy huulille, kun tätä minäkin haluan tehdä!

IKÄVALMENTAJA NÄKEE MAHDOLLISUUDET S. 16

Joskus ollut tilanteita töihin mennessä, että pelottaa, mistä lähiesimies nyt huomauttaa.

KUN TYÖPAIKALLA PELOTTAA S. 48

Olen työskennellyt useiden ulkomailla syntyneiden hoitajien kanssa. He ovat järjestään olleet empaattisia ja työstään kiinnostuneita tekijöitä, ainoa toistuva ongelma on ollut puutteellinen kielitaito.

SUPERIN SELVITYS: MITEN TYÖPERÄINEN MAAHANMUUTTO VAIKUTTAA TYÖYHTEISÖÖN? S. 42

Aina ajankohtainen ja tärkeä.

GLAUKOOMA ON SALAKAVALA SILMÄTAUTI, JONKA SYYTÄ EI TIEDETÄ, S. 36

On se uskomatonta, että vielä tänäkin päivänä tätä asiaa pitää puolustaa!

YTIMESSÄ: "LÄHIHOITAJAN TYÖN VAATIMUKSIA EI YMMÄRRETÄ" S. 12

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielihiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 22.6. mennessä vastanneiden kesken arvotaan ihanat Uhanan Sateenkaari-korvikset. Hyvää Pride-kuukautta kaikille!



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 6/2023 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

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Elina Kujala

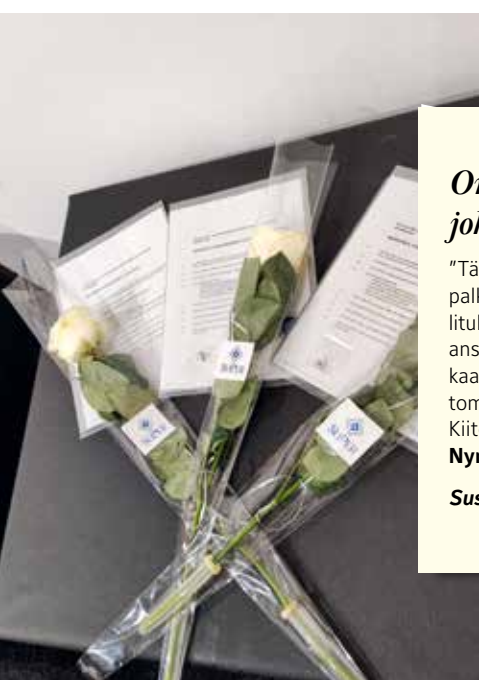


Edunvalvonnan kuulumisia piknik-risteilyllä

"Varsinais-Suomen aktiivit olivat perinteisellä kevään edunvalvonnan piknik-risteilyllä 85 hengen voimin. Mukanamme oli myös järjestöasiantuntija **Miika Korpi**. Päivän aiheina oli syksyn luottamusmiensvaalit, ammattiosastojen yhteistyön tiivistäminen ja tietysti ajankohtaiset asiat niin Varhassa kuin yksityissektorillakin. Paluumatkalla nautimme buffetpöydän antimista ja kauniista aurinkoisesta säästä upeassa Turun saaristossa. Lämmin kiitos kaikille osallistujille ja eiköhän lähdetä taas uudelleen.

Koko porukan puolesta toivotan kaikille aurinkoista kesää!"

plm Jaana Dalèn, liittohallituksen jäsen



Onnea ansiomerkin johdosta!

"Tänään kevätkokouksessa 25.4. palkittiin ammattiosastomme hallituksen kolme jäsentä hopeisella ansiomerkillä, he ovat kaikki ansiokkaasti vaikuttaneet ammattiosastomme toimintaan vuosien ajan. Kiitos **Satu Jaukkari, Hanna-Leena Nyman** ja **Sari Ståhl**."

Susanna Mikkola, Hyvinkään ao 802

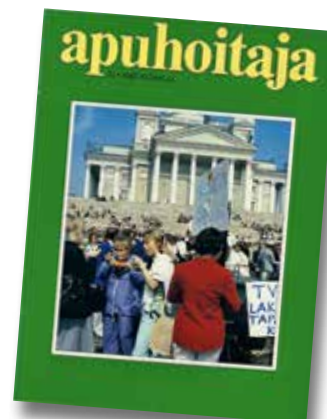


Mikkelin ao 423. Ylimääräinen kokous 15.6. klo 15 Teams-kokouksessa. Kokouksessa pääluottamusmiehen täydennysvaali Mikkelin kaupungille kuluva luottamusmieskauden loppuun. Mikäli olet kiinnostunut ehdokkuudesta, laita viesti super423@superliitto.fi, otsikolla Täydennysvaali. Linkki kokoukseen toimitetaan jäsenistölle.

Hoitoenkilökunta on valittu ja koulutettu siten, että he ovat pitkämielisiä, huolellisia, sisukkaita ja helliä. Kun he päättävät panna toimeen lakko, he tekevät senkin hyvin huolellisesti, sisukkaasti ja sympaattisesti.

Helsingissä järjestetyssä suuressa lakkomarssissa tuli näkyviin iloinen päättäväisyys, pelottomuus, huumori, hellä mieli ja paljon luovaa kekseliäisyyttä.

APUHOITAJA-LEHTI KESÄKUUN -83



”Superin Lohjan ammattiosasto teki reissun Fazerilaan huhtikuussa. 18 jäsentä oli mukana. Herkullisen brunssin jälkeen oli kierros vierailukeskuksessa, karkkiherkuttelut ja aikaa ostoksille.”

Sihteeri **Marika Huolman**[illegible]

Toukokuun ristikkokisan ratkaisu:
HIUSSIRTO
Ristikkoarvonnan voitti
Jarkko Kerimäeltä. Onnea!

Huomio Kajaanista 12/1993 val-
mistuneet perushoitajat! Valmis-

tumisestamme tulee kuluneeksi 30 vuotta. On aika nähdä. Kaikki on kokoutumisesta vielä auki, mutta Ka-
janissa nähdään syksyllä 2023. Meil-
lä ei ole yhteystietoja, niin yritämme
tätä kautta löytää teidät. Ilmoittakaa
yhteystietonne sähköpostilla osoit-
teeseen moilanenmirja7@gmail.com.
Hyvää kesää ja nähdään syksyllä
2023 runsain joukoin.

Terveisin **Mirja** ja **Orvokki**

Heinä-elokuun SuPer-lehden tuplanumero ilmestyy 5.7.

Marja-Liisa Heikkuri ja kolme muuta lähihoitajaa kertovat, mitä he ovat uransa aikana oppineet omilta asiakkailtaan.



HILJAISUUS

Kuolema on hiljaisuutta. Se laskee ympärilleen ja arjen työhön vankkumattoman äänettömyytensä, jota ei peitä alleen mikään elämän ääni. Se hiipii kintereillä kii-reen keskellä, kuiskaa muistamaan.

Palvelutalon huoneessa tuntuu vielä hänen hahmonsaa, näen hänet elävästi hymyilemässä jälkeensä jääneessä keinutuolissa. Huoneeseen tulvii valoa verhottomasta ikkunasta, lipaston päällä näkyy vesilasista jäänyt ympyrän jälki. Huone on riisuttu ja kuitenkin sielä on vielä niin paljon häntä, tukuittain mielikuvia ja muistoja. Niin kuin se, miten hän halusi nukkua aina ikkuna auki, ja minä tuputin lisävilttiä iltaisin. Hän myöntyi nauraen, tiesin että vain minun mielikseni. Istahdan sängyn rungon laidalle ja katselen kaapin rekkiin roikkumaan jäänyttä yksinäistä kauluspaitaa.

Hänen kasvonsa kirkastuivat lapsiaan nähdessään erityisellä tavalla, hän ojensi kättään poikaansa kohti ja halasi aina. Kuulin huoneesta naurua ja vai- meaa juttelua ja tunsin iloa hänen puolestaan, tänään on hyvä päivä. Hänen otsaansa piirtyi joskus harvoin syvä ryp- py kivusta tai pelosta, silloin hän vetäytyi kuin simpukka kuoreensa ja noina hetkinä lääkkeen vaikutusta odottaessa minä luin hänelle ääneen paikallislehden uutisia, aina kun ehdin. Hän rullasi pyörätuolillaan yhteisiin tiloihin syömään nakutettuna ajallaan ja toi muita asukkaita tervehtiessään huoneeseen seesteisyyttä ja iloa. Hänen silmänsä näkivät paljon, mutta hän keskittyi aina hyvään. Hänen paikkansa suuressa pöydässä on tyhjä ja voi, miten me kaipaamme häntä.

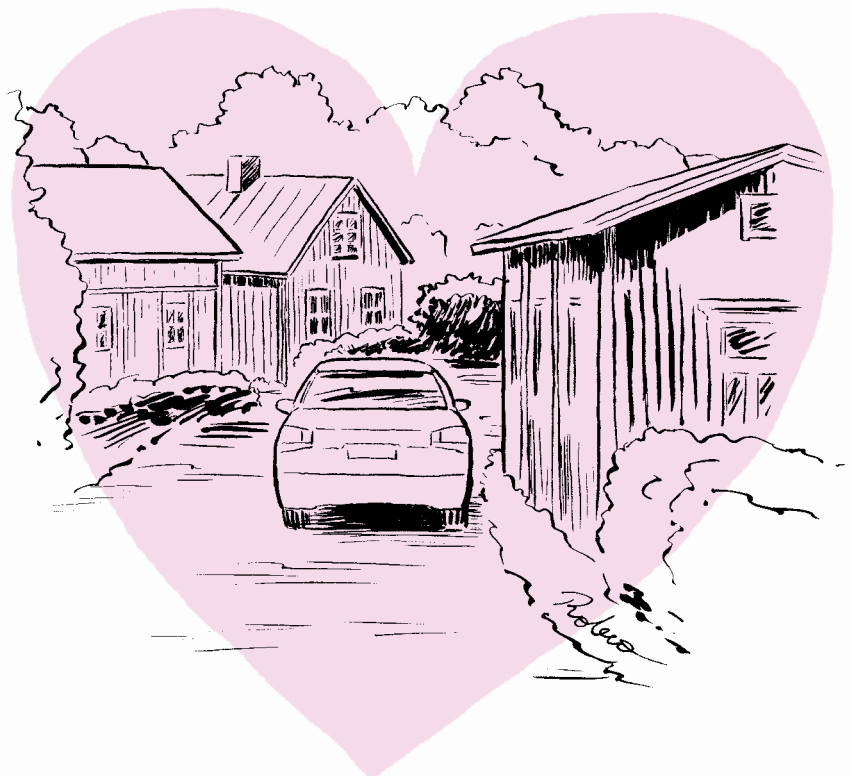
Hän eli pitkän ja rakastetun elämän. Hänessä oli niin monia tarinoita, joista osan sain kuulla. Nyt hän on poissa.

Viivyn vielä hetken hiljaisuudessa, tyhjässä huoneessa. Mietin kuolemaa, sen lopullisuutta ja sitten myös elämää. Tätä ainoaa yhtä elämää. He saavat sen näkymään selkeämmin, he

ohjaavat valitsemaan hyvin, poismenneet. Lähetän kiitoksen sinne jonnekin hänelle, jokaisesta hymystä ja jokaisesta aikaisen aamun unisesta huomenen toivotuksesta.

Jossain huhuillaan hoitajaa. Tulossa ollaan, vastaan, ja suljen tyhjän huoneen oven mennessäni. Minulle se tulee olemaan aina sinun huoneesi. ■

”HÄNEN PAIKKANSA SUURESSA
PÖYDÄSSÄ ON TYHJÄ JA VOI, MITEN
ME KAIPAAMME HÄNTÄ.”



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



-19%

Muumimaailma

Kahden päivän ranneke superilaisille alennettuun hintaan, 35 e (normaali hinta 43 e).



HOSTELLIJÄRJESTÖ
FINNISH HOSTEL ASSOCIATION



-10%

Suomen hostellijärjestö

Suomen hostellijärjestö tarjoaa superilaisille yöpymisistä 10 % alennuksen sekä kotimaan hostellikortin maksutta.

 **Pharma Nord**



Pharma Nord

SuPerin jäsenille 20 % alennus kaikista verkkokaupan tuotteista osoitteessa www.pharmanord.fi.

-20%

Etukoodin löydät kirjautumalla jäsensivuille.

Pharma Nord kehittää, valmistaa ja markkinoi tieteeseen pohjautuvia ravintolisiä ja lääkkeitä, jotka tunnetaan hyvästä biologisesta hyötyosuudesta, turvallisuudesta ja dokumentaatiosta.

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti



SUPER

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 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

- viestintäjohtaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- 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
- 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 Ojajarvi 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
- tietohallinnon ja jäsenrekisterin johtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Turunen p. 09 2727 9240
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-to klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Varinen p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija 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 Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- 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 TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHVARA

NU ÄR DET KOLLEKTIVAVTALSTIDER IGEN

Känns det som att du inte hänger med i alla turer med de olika pågående kollektivavtalsförhandlingarna? Inte undra på det eftersom SuPer-medlemmarna omfattas av många olika kollektivavtal.

I skrivande stund pågår förhandlingarna inom den privata sektorn. Vad gäller hälsovårdssektorns (TP) kollektivavtal har ett ettårigt avtal förhandlats fram. Nu pågår kampen om den privata socialservicebranschens (SOSTES) kollektivavtal. Vid förhandlingarna fokuseras särskilt på hur mycket lönerna ska höjas enligt det avtal som slöts gemensamt redan år 2018. I det avtalet konstaterades att hos den privata socialservicebranschen ligger lönerna avsevärt lägre än inom den offentliga sektorn, både inom socialservicen och småbarnspedagogiken. Klyftan måste ständigt utjämnas och det har man gjort nu under ett par förhandlingsrundor och det är bra. I förra årets överenskomna avtal för den offentliga sektorn är löneförhöjningarna verkligen bra så det skapar ytterligare tryck för de kommande löneförhöjningarna inom den privata socialservicebranschen.

I ett kollektivavtal kommer man överens om många saker: naturligtvis om lön men även villkoren för

anställning, och arbetsförhållanden såsom arbetstid och semester samt även om vissa andra frågor. När alla dessa saker har rots i hamn växer branschens dragnings- och attraktionskraft.

I den offentliga diskussionen har man påpekat att den privata sektorn producerar tjänster billigare än den offentliga sektorn. Och det beror ju på att lönerna inom den privata sektorn är lägre än inom den offentliga sektorn. Det har även arbetsgivaren själv konstaterat i sitt tillkännagivande.

En mycket viktig orsak till vårdarbristen är lönen. Det finns många möjligheter att korrigera lönen, och det är bara att använda dem. Inom den offentliga sektorn finns ett löneprogram som gäller till år 2027 trots att avtalen gäller till år 2025.

Kollektivavtalsförhandlingarna är en del av en helhet där det i sista hand är fråga om vårdarbristen. Alla vet att branschens personalbrist är påtaglig och något måste göras åt den. Situationen börjar redan bli otrygg såväl för de äldre som för arbetstagare.

Det är fråga om många stora saker som skakar om samhället. I en välfärdsstat måste vårdtagarna få bra vård och som även respekterar individen i alla livets skeden. Alla vet även att i Finland används en betydligt mindre mängd pengar till vårdarbete än i övriga Norden. Och orsaken vet vi: Det är lönen. En positivare orsak på vårdarbetets kostnadseffektivitet än vårdarnas låga lön är att vårdpersonalen i Finland i regel har en bra utbildning. Vården har kvalitet och är således även kostnadseffektiv.

**"ARBETET ÄR
MENINGSFULLT NÄR
DET ÄR TYDLIGT
DEFINIERAT, PLANERAT
OCH RÄTT LETT."**

Vårdarnas uppgift är att vårda, bedöma, rehabilitera, handleda, föstra, hjälpa och vara närvarande vid olika livssituationer. Arbetet är meningsfullt när det är tydligt definierat, planerat och rätt lett. För att få hela branschen att bli konkurrenskraftig måste även lönen vara konkurrenskraftig.

Det ser vi fram emot

LEDARE

MAN BEHÖVER INTE FOGA SIG I ALLT

Den senaste tiden har jag i mitt stilla sinne undrat varför personer i arbetslivet är så fogliga som de är. Beträktad utifrån kan ett tillvägagångssätt, diskussionskultur eller vana se helt obegripliga ut och felaktigt på alla sätt, men hos den som är mitt i sin arbetsvardag kan tvivlet kanske bara ibland glimta till. Eftersom så här har det alltid varit och så här har vi alltid gjort. Missförhållandet som man har upptäckt är svårt att prata om, och ännu svårare att ändra, om andra runt omkring bara säger att vem bryr sig, det är ju helt normalt, ju.

Eftersom jag inte vågar visa mina egna dagbokssidor ska jag ge några exempel som vårdarna har berättat för mig. På en arbetsplats var det vanligt att ingen ersättning förekom för övertid, varken i form av pengar eller ledighet. När arbetstiden var slut, loggade arbetstagarna sig ut men fortsatte att arbeta och avslutade det som de höll på med för tillfället. På en annan arbetsplats skaffade arbetstagarna själva vikarier när de var sjuka. Feberyrsliga telefonsamtal och sms hit och dit. Många blev överraskade när de hörde att det inte är okej och verkligen inte vanligt inom andra branscher. En bekant barnskötare knåpade ihop till vår festen tjugo papperskronor med nyckelpigor på. Hemma och på en söndagskväll. Personen i fråga hade inte ens tänkt tanken att det var en arbetsuppgift för vilken det i en rättsstat brukar betalas lön. Eftersom man alltid hade gjort så och chefen ansåg söndagskvällens gratisarbete vara en självklarhet.

Otroliga berättelser finns att tillgå även på andra ställen än i vårdbranschen. Men ärligt talat, berättelser som ovan är exceptionellt många inom vårdbranschen. Oftast är tanken att vårdarna är så trevliga människor att de av snällhet gör ännu ett hembesök och knåpar ett par papperskronor till när de ändå håller på. Eftersom deras arbete är ett kall så då är det onödigt att betala lön för det.

Att vårdarna är trevliga kan inte förnekas. Dessutom har de en mångårig utbildning och är yrkespersoner som måste betala av sitt bostadslån och köpa mjölk precis som alla andra. Det är fel att man inom vårdbranschen försöker normalisera praxis som är förutom A) moraliskt förkastligt även B) strider mot avtal och lagar.

Vi behöver fackförbund och kollektivavtal för att kunna ingripa mot de stora och små missförhållanden. En vårdare har rätt till ordentlig lön och till ett rättvist arbetsliv.



SUPERS KONTOR OCH SUPER ARBETSLÖSHETS- KASSAN BETJÄNAR UNDER SOMMAREN



SUPERS BYRÅ BETJÄNAR

KL 9–15

PÅ NUMRET 09 2727 910 (VÄXLN)

TELEFONVÄXLN ÄR STÄNGD 3.–28.7

ENHETERNAS TELEFONJOUR

ÄR ÖPPNA KL 9–13 MÅ–TO UNDER HELA SOMMAREN.

JOURNUMREN:

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN: KOMMUN 09 2727 9160

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN: PRIVAT 09 2727 9171

MEDLEMSENHETEN 09 2727 9140

YRKESRELATERADE INTRESSEBEVAKNINGEN 09 2727 9170

SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN

1.6.–31.8. BETJÄNAR KASSAN NORMALT VIA TELEFON

MÅNDAGAR OCH FREDAGAR KL 9–12

SAMT ONSDAGAR 12–15. SERVICENUMRET 09 2727 9377.

I FALL AV AVVIKANDE TIDTABELLER MEDDELAR VI
PÅ KASSANS WEBBSIDOR OCH I WEBBKASSAN.

SUPER

SUPERTK
SUPER TYÖTÖMYSSKASSA



Kraft åt kroppens försvarsmakt: bacillusker och tvål i lagom dos

TEXT MARI FRISK BILD MOSTPHOTOS

Immunitet är summan av många faktorer, och den påverkas av bland annat ärftlighet, ålder, kön och levnadssätt.

Med immunitet menas kroppens motståndskraft i bekämpning av infektioner orsakade av mikrober.

– Immuniteten börjar utvecklas redan under fostertiden. När bebisen föds är dess försvarssystem redan långt gånget, även om det ännu inte är helt utvecklat, säger docenten och specialläkaren **Tytti Vuorinen** vid Åbo universitets central-sjukhus och Åbo universitet.

Människans försvarssystem utvecklas fram till cirka tre års ålder.

Även i grunden friska småbarn kan insjukna i förkylning fem till åtta gånger per år.

– Försvarssystemet är allra skarpast mellan tre- och femtioårsåldern, säger Vuorinen. I och med stigande ålder försvagas kroppens försvarssystem och åldringar har lättare än unga att bli sjuka, och till och med dö, av infektioner. Riklig alkoholkonsumtion stör försvarssystemets funktion.

– Redan en alkoholportion på kvällen försvagar de äldres sömnkvalitet och påverkar därmed även motståndskraften.

Ett fungerande försvarssystem kan urskilja mellan kroppens egna och främmande strukturer.

Vid autoimmuna sjukdomar angriper försvarssystemet kroppens egna äggviteämnen, sockerstrukturer eller celler. Vanliga autoimmuna sjukdomar är bland annat diabetes typ 1, reumatism och celiaki.

– Vid allergier är försvarssystemet överkänsligt mot främmande ämnen i kroppen och då förstärks reaktionen och försvarssystemet går liksom upp i högvarv.

Förutom ärftlig känslighet är forskarna intresserade av hygienhypotesen.

– Det är bra för barnets motståndskraft under utveckling att redan som liten utsättas för mikrober i närmiljön, säger Vuorinen. Hon påminner även att det är bra att tvätta händerna: – Tvätt med tvål är effektivare än handsprit.

Bakteriestammen i tarmsystemet har betydelse för motståndskraften.

– Tarmsystemet innehåller i medeltal 1–1,5 kilo bakterier. De formar ett skikt på tarmens yta vilket skyddar den så att mikrober som orsakar sjukdomar in-

te kommer in i tarmen, säger Vuorinen. Även hudens och slemhinnornas goda tillstånd förhindrar sjukdomsalstrarna att komma in i kroppen.

Förutom åldrandet och ärftliga brister och defekter försvagas immuniteten av vissa sjukdomar och mediciner. Dessa är bland annat hiv-infektion, bortoperation av mjälte, mässling, antibiotika, vissa cancermediciner, immunosuppressiva läkemedel efter organtransplantationer och några av de biologiska läkemedlen mot reumatism.

Begreppet mansförkylning är kanske inte helt gripet ur luften.

Enligt studier drabbas män hårdare av virusinfektioner än kvinnor, och det tar längre tid för män att bli återställda. Som exempel nämner Vuorinen enterovirus som orsakar hjärtmuskelinflammation lättare hos män än hos kvinnor. Mäns dödlighet i coronavirusinfektion är högre än kvinnors dödlighet. Även om kvinnor har effektivare försvarssystem har de större risk att insjukna i autoimmuna sjukdomar.



Hälsosamt levnadssätt fungerar även här. Motståndskraften kan boostas med alla möjliga preparat och produkter. Men enligt Vuorinen fungerar de gamla bekanta metoderna fortfarande: mångsidig och övervägande vegetarisk kost, tillräckligt med sömn, lagom mängd motion och undvikande av stress. D-vitamin-tillskott är nödvändigt för vuxna under den mörka årstiden, och för barn och gamla under hela året.

KÄLLOR:

ELIMISTÖN VASTUSTUSKYKY (IMMUNITET), LÄKARBOKEN DUODECIM

ÅUCS FORSKAR OCH VÅRDAR – MITKÄ OVAT HYVÄN VASTUSTUSKYVYN AINEKSET –FÖRELÄSNING





”Det som händer i samhället händer även i SuPer”

Att ha medverkat i SuPers förbundsstyrelse har gett primärskötare **Mervi Lesonen** perspektiv att betrakta gemensamma ärenden ur flera synvinklar.

Vilka är de som sitter i SuPers förbundsstyrelse?

I styrelsen sitter SuPer-medlemmar som representerar flera olika åldersgrupper och kompetensområden. Det finns vi som har varit med länge men även styrelsemedlemmar som är inne på sin första mandatperiod. Unga medlemmar bidrar till styrelsearbetet med nya, fräscha idéer och jag anser att vi har rätt bra drive i att sköta närvårdarnas gemensamma ärenden. Valkretsarna säkerställer en bred geografisk spridning i styrelsen. Jag representerar Norra Österbotten och Kajanaland vilka jag känner bäst till och framför hälsningar från områdets arbetsplatser och medlemmar till styrelsen. Vid styrelsebordet representerar var och en naturligtvis alla SuPer-medlemmarna lika.

Vad gör förbundsstyrelsen?

Förbundsstyrelsen är den strategiska ledaren i SuPers verksamhet. I våra möten går vi igenom förbundets verksamhet utifrån stadgarna och representantskaps beslut. En av de största uppgifterna

under denna mandatperiod har varit att godkänna avtalen under förhandlingsrundan. Det finns säkert många som inte vet att det är förbundsstyrelsen som godkänner kollektivavtalen. En annan stor sak har varit bildandet av de nya välfärdsområdena. Det har varit en enorm ansträngning även för oss. I styrelsen sitter flera förhandlare för välfärdsområden som haft med sig hälsningar från sina områden till styrelsebordet.

Vilken typ av beslut väcker mest diskussion?

Styrelsen har alltid medlemmarnas intresse i fokus. Ibland finns det ärenden man måste rösta om och då fattar man besluten demokratiskt. Coronaersättningsarna diskuterade vi mycket. Att utbeta- la coronaersättningar ingick i riks- förlikningsmannens förlikningsförslag och det kunde man inte förhandla om. För mig personligen var det jobbigt. Vi skulle velat att alla som var delaktiga i vården av coronapatienter hade fått ersättningen.

Hur får en medlem information om styrelsens arbete?

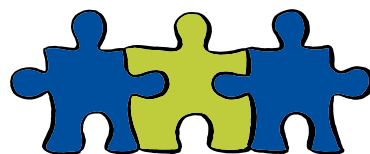
Vi ordnar medlemskvällar två gånger om året och försöker då berätta om arbetet. Vi träffar regelbundet både aktiva fackavdelningsmedlemmar och vanliga medlemmar och är alltid tillgängliga för dem.

Hur skulle du uppmuntra medlemmar att ställa upp som kandidat till förbundsstyrelsen?

Det här är en utsiktsplats i samhället. I styrelsearbetet måste man följa händelserna runt om sig för det hjälper en att se saker och ting från olika synpunk-



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE
29.–30.5.2024



I SuPer påverkar du

SuPers förbundsstyrelse

- Ordförande, vice ordförande och 14 ordinarie medlemmar
- SuPers medlemmar från olika delar av Finland
- Representerar förbundet
- Verkställer beslut som SuPers förbundsstyrelse och representant- skap har fattat samt övervakar förbundets och fackavdelningarnas verksamhet

ter och fatta bra beslut. Man måste vara på alerten då det som händer i samhället även händer i SuPer. Jag representerar SuPer också i centralorganisationen STTK:s styrelse där jag får ett ännu bredare perspektiv på saker i och med att det finns med representanter från många olika yrkesgrupper.

Hur ser du på SuPers framtid?

När jag 1978 tog examen som hjälp- sköterska var det självklart för mig att bli medlem i ett fackförbund. Numera ser man inte lika tydligt vad facket har åstadkommit i arbetslivet. Har man ett hektiskt jobb med för lite personal tänker man inte på att många förmåner, såsom arbetstid, familjeledighet, semester och uppsägningsskydd har krävt tuffa förhandlingar. Oavsett utmaningarna ser jag SuPer som en självständig och stark intressebevakare för närvårdare.

Valet av förbunds- styrelseledamöter startar på hösten

I sina höstmöten 2023 nominerar fackavdelningarna sina kandidater till förbundsstyrelsen. Valkretsarnas gemensamma kandidater väljer man i fackavdelningarnas gemensamma valkrets möten under våren 2024. Det slutgiltiga valet av förbunds- styrelsens ordinarie medlemmar och deras suppleanter gör förbundsstyrelsen i maj 2024.