

SUPER

9/2023

Hoitajat



retkeily



HALLITUS
HALUAA
HEIKENNYKSIÄ
TYÖNTEKIJÖIDEN
OIKEUKSIIN
AMMATTILIITOT
VALMISTAUTUVAT
VASTATOIMIIN

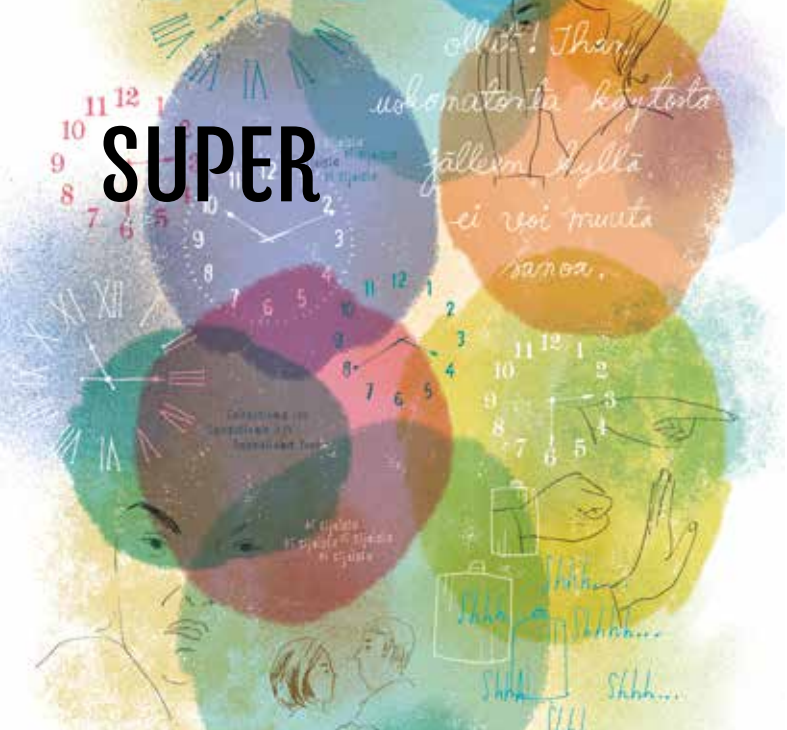
HOITOTAHTO
KANNATTAA LAATIA
AJOISSA

HOITAJAN TYÖPAIKKAA
EI VAKINAISTETTUKAAN

MITÄ TEHDÄ, JOS
JOUTUU SYRJITYKSI
RASKAUDEN TAKIA?

*Opiskelijoita ohjaava lähihoitaja toivoo, että
työharjoittelupaikkaan on joka aamu kiva tulla*

MILLA MÄKI-HIRVELÄ
"TÄRKEINTÄ ON KOHTAAMISEN TAITO"



24 Kun hoitaja ilmoittaa väärinkäytöksestä työpaikalla, hän on vaarassa joutua itse silmätiukaksi.



40 Lähihoitaja ja parturi-kampaaja Tuula Vaartaja nauttii kahden ammatin tuomasta vaihtelusta.



16 Kotihoidossa työskentelevä Saku Ollikainen toivottaa työharjoittelijat lämpimästi tervetulleiksi tiimiinsä, sillä heiltä saa alan uusinta tietoa.

UUTISET

- 6 Tuleeko tästä lakkojen ja marssien syksy?
- 14 Hallitus esittää kavennuksia työtä tekevien oikeuksiin – Ammattiyhdistysliike valmistautuu vastatoimiin

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveystieteiden tutkimuskeskus!
- 58 Me olemme SuPer
- 64 Liittokokousvaalit 2024
- 66 Super työttömyyskassa
- 68 Kuulumiset
- 70 Superristikko
- 71 Parhaat palat

EDUNVALVONTA

- 54 Sarita Aakkoa syrjittiin työnhaussa raskauden takia
- 56 Suora kysymys
- 60 Luottamusmiensvaalit 2023
- 74 Palvelukortti

28

Juuri julkaistut pohjoismaiset ravitsemussuositukset kehottavat syömään enemmän kalaa ja kasviksia.





12

”Elintapamuutosta ei voi antaa toiselle ihmiselle. Siihen voi vain kannustaa.”

THL:n
tutkimuspäällikkö
Tiia Ngandu



48

Lähihoitajat Heidi Salmela, Meri Lehtiö ja Meira Terho jakavat retkeilyvinkkejä retki_hetki -Instagram-tilillä.

ILMIÖT

- 40 Lähihoitaja ja kampaaja Tuula Vaataja viihtyy kahdessa ammatissa
- 44 Ostrakismi sulkee työpaikalla jonkun pois porukasta ilman selityksiä
- 48 Kolme lähihoitajaa rakastui retkeilyyn ja perusti suosittu Instagram-tilin

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 31 Anu Tevanlinna
Miten ratkaistaan työelämän kiperin yhtälö?
- 73 Sydämellä Salla
Sininen uni

AMMATTI



Lähihoitaja
Milla Mäki-Hirvelä

KANSIKUVA
Kaisa Sirén

- 16 Opiskelijat tulevat mielellään oppimaan Koskitiimin kotihoitoon
- 23 Tee hoitotahto ajoissa
- 24 Hoitoalalla epäkohdista kertova voi päätyä työpaikalla pulaan
- 28 Uudet ravitsemussuositukset kannustavat vähentämään lihan syöntiä
- 36 Parkinsonin taudin syy on yhä mysteeri

54

Sarita Aakkoa syrjittiin työnhaussa raskauden takia. Oulaisten kaupunki joutui maksamaan Aakolle korvauksia 24 000 euroa.



Lähihoitajaopiskelija, liity mukaan! Opiskelijajäsenyys on maksuton.

Liity helposti: superliitto.fi/jasenyys

Jäsenmaksu
0 €/kuukausi

"Ilmainen opiskelija-
jäsenyys on huippujuttu!"

"Mahtavaa, että
opiskelijat otetaan
mukaan toimintaan!"

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

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

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

Jäikö kysyttävää opiskelijajäsenyydestä:
opiskelijat@superliitto.fi

JÄSENETUJASI

- Etujasi valvova vahva **liitto**
- Yhdessä **tekemistä** ja kivoja **tapahtumia**
- **Tukenasi** ovat liiton toimisto, SuPer-Opo ja yhdysjäsen sekä oman työpaikkasi luottamusmies
- **SuPer-lehti** 11 kertaa vuodessa, kalenteri 2024 ja muut mahtavat jäsenedut
- Saat käyttöösi Skarppi-verkkokoulutusympäristön. Sieltä löytyy opiskelujesi tueksi paljon **verkkokursseja** ja **webinaareja**.
- Saat **tapaturmavakuutuksen** vapaa-ajalle sekä **oikeusturva-** ja **vastuuvakuutukset**, jotka ovat voimassa työssäoppimisjaksoilla ja alan töissä
- **Työttömyyskassan** jäsenyys

Liity helposti: superliitto.fi/jasenyys



SUPER

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

TOIMITUSPÄÄLLIKÖ

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

Mari Frisk 09 2727 9276
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Minna Lyhty 09 2727 9174

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Pihla Liukkonen,
Petteri Löppönen, Maria Paldanius,
Kalle Parkkinen, Kaisa Sirén,
Sami Peltoniemi, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Matti Westerlund

PAINOS

73 500

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



Painotuotteet
4041-0619



Porukassa on parasta

Yksi työelämän kivoimpia juttuja ovat työkaverit. He, joita aamulla tervehdit iloisesti. Jotka kertovat viikonlopun seikkailuistaan, joiden hersyvä nauru kutsuu mukaan. He, joille voi myös kertoa huonosti nukutusta yöstä, riidasta teinin kanssa tai särkevästä olkapäästä. Huolista tulee pienempiä jaettuna, mutta ilo sen sijaan kasvaa reippaasti korkoa porukassa.

Jostain syystä sekä opiskelu- että työelämässä syntyy helposti sellaisia ryhmiä, jotka sulkevat toisia pois. Kaikille ei puhuta, vaan he ovat kuin näkymättömiä. Silloin on vaarana, että koko työpaikan vuorovaikutus häiriintyy. Jotkut kokevat, ettei heitä haluta nähdä tai kuulla. Heille ei jaeta yhteisiä puheenaiheita ja asioita. Tämä on aivan yhtä vakavaa kuin muukin kiusaaminen, ja jättää sen kokijaan jälkensä. Hylkimisellä on nimikin: ostrakismi, ja se on myös hoitoalalla tuttu ilmiö. Siitä voi myös opetella pois. Lue lisää aiheesta tämän lehden jutusta sivulla 44.

Tuntuu melkein hassulta, kuinka usein meitä muistutetaan siitä, että toisia kuuluu tervehtiä. Ilmeisesti muistutukselle kuitenkin on tarve. Siitä ei oikeasti ole koskaan haittaa, että kaikki otetaan mukaan. Yhteisöllisyys kun on vahvasti meitä kaikkia kannatteleva voima.

Hoitajien joukkovoimaa on viime vuosina tarvittu enemmän kuin ehkä koskaan. Yhteisellä toiminnalla on saavutettu merkittäviä parannuksia alan palkkaukseen. Näin on myös pyritty pelastamaan alan tulevaisuus henkilöstöpulan kourista.

Tänä syksynä yhteishenkeä varmasti tarvitaan taas, sillä maan hallitus on tehnyt ison joukon esityksiä lakimuu- toksista, jotka valitettavasti heikentävät hoitajien asemaa, samoin kuin toki muidenkin palkansaajien. Tätä ei SuPer hyväksy. Älä siis jää yksin, äläkä jätä yksin. Porukassa saadaan paljon aikaiseksi, ja lisäksi yhdessä tekeminen on aina hausempaa! Tervetuloa mukaan SuPeriin opiskelijat – ja kaikki työssä olevat lähihoitajat (ja vastaavissa ammateissa toimivat)!

Päivi Jokimäki



LEENA LOUHIYÄRÄ

Hallitus haluaa heikentää työtä tekevien oikeuksia.

Hallitusohjelmassa esitetään muun muassa lakko-oikeuden rajoittamista ja sosiaaliturvan heikentämistä. Ammattiyhdistysliike on ilmoittanut valmistelevansa vastatoimia, joka käytännössä tarkoittaa mielenilmauksia, ulosmarseja, työnseisauksia ja lakkoja. Kuva on SuPerin ja Tehyn mielenosoituksesta 16.9.2022.





MOSTPHOTOS

Alan vetovoima on Silja Paavolan mukaan kärsinyt siitä, että koulutetut hoitajat ovat joutuneet tekemään tukitöitä. Hoitajamitoitukseen lasketaan vain välitön hoitotyö.

Hoitajamitoitus uhkaa siirtyä jälleen

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lopulliseen 0,7:n mitoitukseen päästään hallituksen esityksen mukaan vasta vuonna 2028.

Jos hallituksen kaavailut toteutuvat, neljässä vuodessa vanhusten hoidon tilanne ehtii synketä merkittävästi, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola**.

– Hoitajamitoitus tulee nähdä yhtenä hoidon laadun mittarina. Se on myös vanhuuden arvostuksen mittari. Mitä tapahtuu hoidon laadulle ja työn veto- ja pitovoimalle, kun hoitajat edelleen tekevät ylitöitä vajaalla henkilöstömitoituksella.

Paavola muistuttaa, että laissa määriteltä mitoitukseen on vähimmäismitoitus. Hoitohenkilökunnan todellinen tarve voi olla suurempi, kun huomioidaan asiakkaiden yksilölliset tarpeet.

ALITUKSESTA EI SEURAA RANGAISTUSTA

Terveiden ja hyvinvoinnin laitok-

sen seurannan mukaan viime syksynä noin kolmannes vanhusten ympärivuorokautisen hoidon yksiköistä ylsi lopulliseen 0,7 mitoitukseen. Nyt vaadittavaan 0,65 mitoitukseen ylsivät lähes kaikki yksiköt. Hoitajamitoitus säädettiin 2020, ja 0,7 mitoitukseen piti alun perin tulla voimaan siirtymäajan jälkeen viime keväänä. Voimaantuloa lykättiin jo kertaalleen tämän vuoden loppuun.

– Aikaa on ollut tehdä vaikka mitä. Mitoitukseen ei ole kiinnitetty huomiota samanlaisella intensiteetillä, kun on menty mistä aita on matalin.

Osittain tämä voi johtua siitä, että mitoituksen laiminlyömisestä ei seuraa työnantajalle rangaistusta.

– Kun sanktioita ei ole, ajatellaan, että laki ei ole niin pakottava kuin sen pitäisi olla. Myös hyvinvointialueiden tulisi ohjata ja valvoa yksiköitä tehokkaammin. ■

3X

HOITAJAT RUUDUSSA



Traumapoliklinikalla ratkotaan taas kinkkisiä potilaskohtaloita ja henkilöstön ihmissuhdekiemuroita, kun kotimaisten sairaalasarjojen suursuosikki Syke palaa katsojien iloksi. Joka viikko julkaistaan kaksi tuoretta jaksoa.

Sykkeen 15. tuotantokausi 31.8. alkaen Nelosen Ruutu+ -palvelussa.



Mitä tapahtuu, kun hoitoalalle tähyävät miehet taistelevat ennakkoluuloja vastaan ja haavevat naisten maailmasta jalansijaa? Tanskalainen Sairaanhoidon-opisto sijoittuu 1950-luvulle kööpenhaminalaiseen Fredenslundin sairaalaan.

Sairaanhoidon-opiston viisi tuotantokautta nähtävissä Yle Areenassa.



Historiallisessa draamassa hoitaja lähetetään pikkukylään, jossa hänen tehtävänä on tarkkailla nuorta tyttöä, joka ei ole syönyt kuukausiin. Mutta miksi tyttö ei ole jo nääntynyt nälkään? Hoitaja joutuu salapoliiin rooliin mysteeriä selvittäessään.

Elokuva Ihme suoratoistopalvelu Netflixissä.

Liikutko luonnossa?



Rakastan luonnossa liikkumista. Se lievittää stressiä ja rauhoittaa mieltä, eikä siellä tarvitse ajatella mitään. Ihana parasta tekemistä kiireisen arjen keskellä.

Heini Aunola, Orimattila

Kyllä

96%

- Vaellan metsissä ja merkityillä reiteillä. Metsä rauhoittaa ja pääsee eroon stressistä.
- Nyt mustikka-aikaan paljonkin. Kerään myös puolukoita ja sieniä myöhemmin syksyllä.
- Parasta jos pääsee kaksin koiran kanssa ja saa vain keskittyä ympäröivään luontoon eikä tarvitse olla seurallinen.
- Ihanaa kuunnella luonnon ääniä.
- Vaellan luonnossa. Kohteena ovat eri kansallispuistot ympäri Suomen.
- Teen päiväretkiä metsiin koti- ja naapurikunnan reitteihin tutustuen. Koen saavani energiaa ja saa tyhjennettyä pään työasioista.
- Liikun pääasiassa omassa pihassa. Seuraan tarkasti pihapiirin jänisten, oravien ja lintujen elämää läpi vuoden.

En

4%

- Liikun luonnossa harmittavan harvoin. Aikani ja voimani eivät riitä siihen.
- Epätasaisella liikkuminen on hankalaa.
- Harvemmin, vaikka mieli tekisi. Lapsiperheen arjessa ei ole ikinä sopivaa aikaa.
- Liian harvoin tulee omaa laiskuuttaan mentyä.



VASTAA SYYSKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 18.9. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN UPEAT LUNETTEN VULVA-KORVAKORUT. ELOKUUSSA ARVOTUT IITTALAN RAAMI-LAUTASET VOITTI EEVA-MARIA YLITORNIOITA.

KUUKAUDEN LUVUT



Vuonna 2022

Pitkien sairauslomien
takia menetettiin
yli **15 miljoonaa**
työpäivää.

LÄHTEET: KELAN SAIRAUSPÄIVÄRAHATILASTO JA TILASTOKESKUS

Työtaisteluiden
takia menetettiin
0,96 miljoonaa
työpäivää.



MOST PHOTOS

Opiskelijat eivät aina kerro työturvallisuusriskeistä

Eurooppalaisen kyselyn mukaan enemmistö ammatillisen alan opiskelijoista huomaa harjoittelupaikassaan työturvallisuusriskejä. Heistä joka neljäs ei mainitse asiasta kenellekään. Useimmin riskeistä kerrotaan esihenkilölle tai toiselle työntekijälle, harvemmin opettajalle. Tapaturmavakuutuskeskuksen tilastojen mukaan Suomessa sattuu työtapaturmia eniten alle 25-vuotiaille



Julkisen sektorin luottamusmiesvaalit lähestyvät

Kuntien ja hyvinvointialueiden uudet luottamusmiehet valitaan syksyllä. Varmista äänioikeutesi ja vaalikelpoisuutesi tarkistamalla 10.9. mennessä, että jäsentietosi ovat ajan tasalla OmaSuPerissa. Lisätietoa vaaleista löydät SuPerin verkkosivujen vaalisivustolta osoitteesta superliitto.fi/luottamusmiesvaalit sekä tästä lehdestä sivulta 58–59.

Pohjanmaalla ollaan terveitä, Savossa sairaita

Terveimmät suomalaiset asuvat Pohjanmaalla, Uudellamaalla ja Helsingissä, sairaimmat taas Pohjois-Savossa ja Pohjois-Karjalassa. Erot näkyvät erityisesti vakavien mielenterveysongelmien, alkoholihaittoihin liittyvien sairauksien, tuki- ja liikuntaelinten sairauksien sekä sepelvaltimotaudin yleisyydessä suhteessa koko maan keskiarvoon. Hyvinvointialueiden erot käyvät ilmi THL:n Kansallisen terveysindeksistä, jotka julkaistiin keväällä ensimmäistä kertaa.

ROBERTIN PILAPIIRROS



LupaKanta-DIGISOVELLUS

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



LupaKannan käyttökustannukset ovat edulliset, soveltuu siis myös pienille työyksiköille. Sovelluksen kautta voi tilata koulutuksia ja se myös muistuttaa työyksiköitä, milloin työntekijän lääkelupa vanhenee. **LupaKantaan** on ostettavissa erikseen **lääkäripalvelut** lääkehoitosuunnitelmien ja lääkelupien hyväksyntää varten. Tiedustelut ja **LupaKannan** työpaikkakohtaisten videovälitteisten esittelyjen pyynnöt toimisto@proedu.fi, puh. 050 323 3009.

UUSIN VERKKOKOULUTUKSEMME

- Verisuonitukoksia estävät lääkeaineet eli antitrombootit
- Antikoagulantit
- Trombolyttiset

Tutustu lääkehoidon koulutuksiin verkkosivuillamme
www.proedu.fi

Kysymykset ja tiedustelut ystävällisesti
toimisto@proedu.fi tai puh. 050 323 3009




Siun
SOTE

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE



SIUN TYÖ

VOISI LÖYTYÄ MEILTÄ.

Keskitettyssä haussa useita tehtäviä
auki 14.8.-17.9. keskussairaalaan ja
Siilaisen sairaalaan lähihoitajille.

Laita hakemusta tulemaan:
www.siunsote.fi/avoimet-tyopaikat



TEENA LOUHIKKA

SUPERIN ARVOT OVAT HYVÄ SYY KUULUA LIITTOON

Nyt jos koskaan kannattaa työntekijän liittyä omaan ammattiliittoon. On aika kysyä työkaverilta, kuulutahan SuPeriin? Nykyisen hallituksen tavoitteet työelämän muutoksiin ovat raflaavia ja monet asiat sellaisia, ettei työntekijä yksin pärjää, vaan tarvitsee liiton apuja.

SuPerin kolme perusarvoa näkyy siinä, kuinka me liittona valvomme jäsentemme etua.

Rohkeus. SuPer nostaa rohkeasti asiantuntijana asioita esille ja vie niitä eteenpäin. Päämääränä on aina jäsenen etu. Koulutus on kaiken alku ja liitto on myös opiskelijoiden edunvalvoja. SuPer on jo vuosien ajan vaatinut karsivia soveltuvuuskokeita alalle haluaville. Haluamme varmistaa, ettei ketään tuupata opiskelemaan alaa, joka ei kiinnosta tai motivoi, vain siksi että alalla on huutava pula työntekijöistä. Karsivat soveltuvuuskokeet on nyt mainittu asetuksessa, mutta se pitää saada kirjattua myös lakiin, ja sitä kohti me työskentelemme. Myös koulutuksen pituus ja siitä syntyvä osaaminen ovat ehdottoman tärkeitä asioita. Koulutuksessa saadusta osaamisesta ammattitaito ja ammatti-identiteet-

ti syntyvät. Nämä ovat koko työn peruspilareita.

Vastuullisuus. SuPer toimii vastuullisesti niin jäsenilleen kuin yhteistyökumppaneilleen, ja sillä mitataan myös luotettavuutta. Mietimme aina, mitä olemme tekemässä ja miten se vaikuttaa jäseniin. Mikä on liiton päämäärä asioiden hoitamisessa? Meille on tärkeää, että SuPeria pidetään yhteiskunnallisesti vastuullisena toimijana, ja sillä on suuri merkitys kokonaisedunvalvonnassa. Kun SuPer liittona lausuu jotakin julkisuudessa, oli se sitten mielipidekirjoitus tai mediatiedote, me emme tee niitä ”musta tuntuu”-tyylillä, vaan tarkastamme asiat, että ne ovat totta. Usein tiedot tulevat teiltä jäseniltä, mutta me myös tarkastamme tietoja useista lähteistä. Kun TES-neuvottelut lähenevät, kysymme jäsenten mielipiteitä: Mitkä asiat TES-neuvotteluissa ovat ne tärkeimmät? SuPer kuuntelee aidosti jäseniään. Toimimme vastuullisesti myös siinä, että emme luo yliodotuksia. Huolehdimme, että asioita, joita pyydetään, voidaan oikeasti saada tai kehittää. Tuomme julki epäkohtia, ja teemme työtä sen eteen, että ne korjataan. Ja tietysti tuomme julki myös onnistumisia monella eri tavalla.

SUPER KUUNTELEE AIDOSTI JÄSENIÄÄN.

Kunnioitus. Se on SuPerin ydinajatus. Kunnioitus jäseniä kohtaan on perusarvo. Moraali tai eettiset arvot ovat tärkeitä, mutta mikään ei ole minkään arvoista ilman toisen kunnioitusta. Liitto on te ja sen toiminta on teitä varten. Meidän tehtävämme on kuunnella teitä, olla teille rehellisiä ja avoimia asioiden hoidossa ja tekemisissä. Liiton tehtävänä on myös saada jäsenet kunnioittamaan omaa ammattiaan ja olemaan siitä ylpeitä. Kuten liittona olemme todenneet, tässä ammatissa tarvitaan vahvaa ammattietiikkaa, hyviä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja.

Jossain on osuvasti kirjoitettu ”Ne jotka oppivat kunnioittamaan itseään ja muita, pystyvät muodostamaan täydellisemmän, empaattisemman ja merkityksellisemmän rinnakkaiselon.” Paikallisesti se merkityksellinen rinnakkaiselo näkyy ammattiosastotoiminnassa, jossa yhteistyöllä ja päätöksillä viedään asioita eteenpäin. Summa summarum, mitä paremmin osaamme tehdä yhteistyötä toisiamme kunnioittaen, sen paremmin me pärjäämme ja menestymme.

Silja



NORMAALIIN IKÄÄNTYMISEEN EI KUULU MUISTIN HEIKKENEMINEN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ANNA AUTIO

Terveillä elintavoilla voi ehkäistä muistisairauksia. THL:n tutkimuspäällikkö Tiia Ngandun mukaan elintapoihin kannattaa kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa, sillä esimerkiksi Alzheimerin ensimmäiset muutokset näkyvät aivoissa 20–30 vuotta ennen oireiden alkamista.

1 Heikkeneekö muisti kaikilla ikääntyessä?

Yksilöiden välillä on paljon eroja. On aika yleistä, että muistitoiminnassa tapahtuu jonkin verran muutoksia. Esimerkiksi tiedonkäsittely hidastuu ja tilannetekijät, kuten huonosti nukuttu yö ja kivut, vaikuttavat muistin toimintaan enemmän kuin nuorempana. Normaaliin ikääntymiseen ei kuulu muistin merkittävä heikkeneminen, joka vaikuttaa arjessa selviytymiseen.

2 Voiko muistisairauksia ennaltaehkäistä?

Sanoisin, että voi. Terveet elintavat ja vaskulaarisairauksien hyvä hoito ovat parhaat keinot ehkäistä muistisairauksia. Tästä on jo tutkimusnäyttöä ja uutta tutkimusta tehdään kiivaasti. Yksilötasolla ei voida kuitenkaan luvata, että kun teet näin, sinulle ei tule muistisairaut-

Tiia Ngandu

- Lääketieteen tohtori, dosentti, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuspäällikkö.
- Tutkii muistisairauksien epidemiologiaa, riskitekijöitä ja ennaltaehkäisyä. Tavoitteena on löytää ratkaisuja, joiden avulla yhä useampi voisi elää pidempään ilman muistisairauksia.

ta. Niiden syntyyn vaikuttavat monet tekijät. Sairastumisen todennäköisyyteen voi kuitenkin vaikuttaa.

3 Onko elintapojen parantamisella merkitystä, jos muistisairaus on jo todettu?

Liikunnan harrastaminen ja

monipuolinen ravitseminen vaikuttavat terveydentilaan kokonaisvaltaisesti ja parantavat toimintakykyä. Tutkimusnäyttöä on vähemmän siitä, parantavatko hyvät elintavat muistisairaahan kognitiivisia toimintoja ja hidastavatko ne sairauden etenemistä.

4 Onko ihmisillä jo riittävästi tietoa elintapojen vaikutuksesta kognitiivisiin toimintoihin?

Elän kuplassa, jossa kuvittelen kaikkien tietävän asiat, joista puhun päivittäin. Olen huomannut, että nämä asiat eivät ole kuitenkaan itsestään selvyyksiä. Yllättävän usein käy ilmi, etteivät kaikki tiedä liikunnan, ravitsemuksen ja esimerkiksi verenpaineen vaikuttavan muistiin. Siksi näistä täytyy puhua edelleen. Toisaalta tietoa yksinään ei auta mitään, vaan se pitäisi myös viedä arkeen. Siinä monet tarvitsevat tukea.



5 Mikä merkitys elintapaohjauksella on muistisairauksien ehkäisyssä?

Suomalaisessa Finger-tutkimuksessa havaittiin, että elintapaohjauksella saadaan toivottuja muutoksia aikaiseksi. Kaksi vuotta kestävä elintapaohjaus 60–79-vuotiaille sisälsi liikuntaharjoittelua, ruokavalioneuvontaa, kognitiivista harjoittelua ja sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tehostettua seurantaa. Tutkimukseen osallistuja kävi fysioterapeutin ohjauksessa kuntosalilla ja harrasti itsenäisesti aerobista liikuntaa säännöllisesti. Hän kävi ravitsemusasiantuntijan kanssa läpi ruokavaliota. He pohtivat yhdessä, millaisia muutoksia siihen voisi tehdä. Kognitiivisia harjoituksia tehtiin aivoja stimuloivalla tietokoneohjelmalla pari kertaa viikossa. Osallistujan verenpainetta, kolesterolia ja sokeriarvoja seurattiin lääkärin valvonnassa. Tulokset olivat positiivisia. Elintapaohjaus tuki muistitoimintojen säilymis-

tä. Samalla se paransi myös tutkimattomien elämänlaatua ja toimintakykyä sekä ehkäisi myös muita kroonisia sairauksia kuin muistisairauksia. Finger-tutkimuksessa selvitetään myös tällaisen elintapaohjauksen pitkäaikaisvaikutuksia. Seurantakäynnit järjestettiin viiden, seitsemän ja yhden toista vuoden jälkeen. Tuloksia analysoidaan parhaillaan.

6 Kuka voi antaa elintapaohjausta?

Tutkimuksessa kehitettiin toimintamalli, jonka avulla lääkärin, hoitajan ja muut ikääntyvien kanssa työskentelevät voisivat tunnistaa ihmiset, joilla on kohonnut riski muistisairauteen. Tämä malli on THL:n verkkosivuilla. Jotkut toteuttavat jo tällaista Finger-tyyppistä mallia omassa työnsä. Erityisesti riskissä oleville ihmiselle pitäisi tarjota elintapaohjausta. Se sopii monentyyppiseen työhön yhte-

nä osana. Se ei kuitenkaan mene vain oman työn ohessa, vaan sille pitää varata riittävästi aikaa.

7 Miten elintapojen muutos onnistuu?

Tärkeintä on löytää motivoiva tie tehdä muutoksia omaksi hyväksi. Elintapamuutosta ei voida antaa toiselle ihmiselle. Siihen voi vain kannustaa. Kun haluaa parantaa elintapojaan, täytyy ensiksi miettiä, mitkä ovat omat haasteet. Esimerkiksi puuttuu-ko lautaseltani kasviksia vai onko liikunta jäänyt vähälle? Kannattaa edetä pienin askelin, vaikkapa ottaa pulan sijasta välipalaksi omena. Kun yksi askel on otettu, voi miettiä, mikä olisi seuraava.



AY-LIIKKEEN MYRSKYVAROITUS

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Jos hallituksen esityksiä lähdetään viemään eteenpäin,
työntekijäjärjestöjen on reagoitava siihen.

Petteri Orpon (kok.) hallitusohjelmassa esitetään merkittäviä heikennyksiä työntekijän asemaan ja työttömyysturvaan. Hallitus haluaa muun muassa helpottaa työntekijän irtisanomista, heikentää osa-aikatyön edellytyksiä, puuttua lakko-oikeuteen ja lisätä paikallista sopimista työpaikoilla.

Toimet ovat poikkeuksellisen räikeitä, mutta kesän aikana niistä on puhuttu hyvin vähän. Julkisuudessa leikkaukset tuntuivat jääneen muiden puheenaiheiden alle. Asiakysymyksiin päästään kyllä vielä, vakuuttaa STTK:n puheenjohtaja **Antti Palola**.

– Hallituksen työ on vasta alkutaipaleella ja mennyt taaperellen eteenpäin. STTK ei hyväksy hallituksen työelämäkirjauksia. Jäsenjärjestöjen kanssa pohditaan mahdollisia jatkotoimia.

Työntekijän asemaan heikentäviä muutoksia on valmisteltu työministeriössä ripeään tahtiin, ja osa niistä on tulossa eduskunnan käsittelyyn jo syksyn aikana. Palola kuvailee

muutoksia työntekijän näkökulmasta hyvin epätasapainoisiksi ja epäreiluiksi.

– Sellainen tunne on tullut, että heikennyksiä markkinoidaan pieninä muutoksina. Meidän näkökulmastamme muutokset ovat fundamentaalisia. Kaikkein häiritsevintä on, että sekä työsuhdeturvaa että työttömyysturvaa ollaan heikentämässä samaan aikaan. Se sotii hyvinvointivaltion periaatteita vastaan.

Useat ammattiliitot ovat jo ilmoittaneet valmistelevansa mielenilmauksia ja työtaistelutoimia.

– Jos hallituksen esityksiä lähdetään viemään eteenpäin, palkansaajaliikkeen on pakko reagoida, sanoo myös SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno**.

Hänen mukaansa järjestöjen on syytä toimia yhteisessä rintamassa.

Palola väläyttää mahdollisuutta keskusjärjestön rajat ylittävistä toimista. Viimeksi niitä nähtiin syksyllä 2015, kun kymmenet tuhannet työntekijät osoittivat mieltään **Juha Sipilän** (kesk.) hallituksen leikkauksia vastaan.

Näin hallitus aikoo heikentää työntekijän asemaa

- Enintään vuoden määräaikainen työsopimus ei vastedes vaatisi erityistä perustetta.
- Työntekijän voisi irtisanoa aikaisempaa kevyemmin perustein.
- Lyhyissä sairauspoissaoloissa ensimmäiseltä päivältä ei tarvitsisi maksaa palkkaa.
- Työttömyysturvaa aiotaan laskea asteittain ja ansio-päivärahan lapsikorotus poistaa kokonaan. Omavastuu-aikaa puolestaan aiotaan pidentää.
- Lakko-oikeutta aiotaan rajoittaa. Esimerkiksi poliittisen lakko-oikeuden rajoittaminen kaventaa työntekijän oikeutta osoittaa mieltään hallitusta vastaan.

HYVÄSTIT PALKKATASA-ARVOLLE

Ammattiyhdistysliikkeen näkökulmasta erittäin huolestuttavia ovat hallitusohjelman kirjaukset, joilla pyritään vaikuttamaan työmarkkinoiden rakenteellisiin muutoksiin. Vastaisuudessa mikään ala ei saisi ylittää vientiteollisuudessa sovitun palkankorotuksia, jos palkkakiistaa ratkotaan valtakunnansovittelijalla. Historiaan jäisivät historiallisen suuret palkankorotukset, joita hoitajaliitot viime vuonna neuvottelivat kuntiin ja hyvinvointialueille. SuPerin Sainila-Vaarno pitää mahdollisena, että juuri tätä hallitus tavoittelee.

– Varmasti taustalla on ajatus, ettei tämänkaltaisia ratkaisuja enää tehdä. Vastustamme sitä vimmatusti. Mikäli hallitusohjelman tavoite toteutuisi, naisvaltaisten alojen palkkaero ei ikinä kuroutuisi umpeen, se päinvastoin vain kasvaisi, eivätkä työntekijät voisi lakkoilemallaan vaikuttaa asiaan.

STTK:n Palola on samoilla linjoilla.

– Sopimusvapauteen puuttuminen tuomitsee naisvaltaiset, julkisen ja hyvinvoinnin sektorilla toimivat alat ikuisen palkkaloukkuun. Sillä on vaikutuksia myös kertyviin eläkkeisiin. Viime neuvottelukierroksella liitot ajoivat aivan oikein aggressiivisesti omaa asemaansa. Lopputulos on minun nähdäkseni oikein hyvä.

Toisena, hyvin periaatteellisena kysymyksenä Palola nostaa esiin paikallisen sopimisen lisäämisen. Hallitus suunnittelee, että yhä useamman työnantajan on aikaisempaa helpompaa solmia työehtosopimuksia, joiden ehdot ovat heikommalla kuin yleissitovissa työehtosopimuksissa.

Hallituksen suunnitelmilla voi Palolan mukaan olla pitkäaikaisia vaikutuksia.

– Muutoksilla halutaan pois perinteisestä suomalaisesta yhteiskunnan ja työmarkkinoiden mallista, joka on luonut yhteiskuntaan ennakoitavuutta ja vakautta. On voitu luottaa siihen, että kehitystä viedään eteenpäin tasapainoisesti ja ennakoidusti. Nyt voi tulla turbulenssia.

KOLMIKANTAA MURENNETAAN

Hallitus valmistelee työmarkkinoita koskevia muutoksia yhteistyössä työnantajien ja työntekijöiden keskusjärjestöjen kanssa. Hallitusohjelman tavoitteet herättävät Palolan mukaan kuitenkin epäilyksen, onko työ aidosti kolmikantaista.

– Hallitusohjelmassa määritellyt tavoitteet ja keinot ovat selkeästi työnantajien ja elinkeinoelämän ajamia. Heitä on kuultu ja kuunneltu tarkalla korvalla. Iso epäily on, että palkansaajajärjestöjä on kuultu mutta ei kuunneltu. Meidän viestimme eivät ole menneet perille, Palola sanoo.

Työskentely ei näytä tasapuoliselta Sainila-Vaarnonkaan mielestä.

– Epäilykset on, että se ei ole kovin aitoa. Hallitusohjelmassa on ilmaistu, että mikäli muutoksista ei päästä sopuun, hallitus päättää.

Vielä ei tiedetä, missä muodossa hallitusohjelma kirjaukset lopulta päätyvät eduskunnan päätettäväksi, Sainila-Vaarno muistuttaa.

– On hyvin vaikea sanoa, menevätkö kaikki uudistukset läpi. Epäselvää on, voiko niitä kaikkia edes toteuttaa. ■

Hallitusohjelma on toimintasuunnitelma

- Hallitusohjelma määrittelee hallituksen tavoitteet. Sen laatumiseen ovat osallistuneet kaikki hallituspuolueet.
- Lakimuutoksia valmistellaan ministeriössä, minkä jälkeen työ jatkuu eduskunnassa. Jokainen lakimuutos käsitellään valiokunnissa ennen kuin eduskunta äänestää niistä.
- Valmistelun eri vaiheissa kuullaan asiantuntijoita, kuten ammattiliittoja.
- Yleissitovat työehtosopimukset turvaavat työntekijöiden oikeuksia paremmin kuin lain sallima minimi. Esimerkiksi sote-alan voimassa olevat työehtosopimukset takaavat, ettei työntekijöiden sairauslomissa ole oma-vastuupäivää.



Vaihda vapaalle-seminaari

30.11.2023, Sokos Hotel Vantaa

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset. Seminaaripäivän aikana käsitellään eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita esim. **Suomen eläkejärjestelmää, eläkkeen karttumista ja eläkkeen hakemista.** Lisäksi kuullaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luento. SuPer maksaa matkakulut, tarjoilut ja tarvittaessa ansionmenetyksen.

Seminaarin ohjelma

09.00–09.45	Ilmoittautuminen ja kahvi
09.45–10.00	Päivän avaus
10.00–12.15	Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä
12.15–13.15	Lounas
13.15–14.15	Superilaisena myös jatkossa. Mitä työelämän jälkeen?
14.15–14.30	Iltapäiväkahvit
14.30–15.45	Eteenpäin uuteen hyvillä mielin - 5 viisasta keinoa tehdä muutoksesta iloinen ja toimiva
15.45–16.00	Päivän päätös

- **Ilmoittautumiset viimeistään 29.10.2023** osoitteessa www.superliitto.fi > kirjautu jäsensivuille/Oma Super > Super Tilaisuudet > ilmoittaudu kursseille.
- Mukaan mahtuu 50 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet vahvistuskirjeessä noin kuukausi ennen tilaisuutta sähköpostitse.
- **Tarkista, että Oma Superissa on käytössä oleva sähköpostiosoite.**
- Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin
- Lisätiedot: hanne-riitta.haapakorpi@superliitto.fi



Seminaariin ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta. Lue lisää: superliitto.fi



TYÖHARJOITTELU TEKIJÄÄNSÄ OPETTA — AINAKIN KOSKITIIMISSÄ ROVANIEMELLÄ

TEKSTI MARIA PALDANIUS KUVAT KAISA SIRÉN

Lapin hyvinvointialueen kotihoidon Koskitiimi sai La Carita -palkinnon hyvästä vanhustyöstä. Valinnassa painottui myös opiskelijoiden ohjaus. Koskitiimissä opiskelijat nähdään tärkeänä resurssina ja rikkautena koko työyhteisölle.



Kä on vain numero, sanotaan. Sanonta kuvastaa osuvasti Lapin hyvinvointialueen kotihoidon Koskitiimiä, joka sai SuPerin jakaman vanhustyön La Carita -palkinnon keväällä 2023. Noin kymmenen lähi- ja sairaanhoitajan muodostamalla tiimillä on takanaan vasta vajaa kolmivuotinen taival. Siinä ajassa tiimi on kunnostautunut sekä laadukkaasti vanhustyön että opiskelijajohtamisen airuena.

– Lyhyestä historiastamme huolimatta meillä on hyvä ja tiivis työyhteisö, josta löytyy monenlaisia tekijöitä monipuolisella osaamisella. Tulimme alun perin vähän eri paikoista: osa tuli mielenterveyspuolelta, osa kotihoidosta ja osa suoraan koulusta, taustoitetaan vuonna 2011 lähihoitajaksi valmistunut **Saku Ollikainen**.

Palkitsemisen perusteissa todettiin, että kolmea palkittua työyhteisöä yhdistää toiminnan kehittäminen, henkilöstön vahvuuksien ja osaamisen hyödyntäminen sekä panostus opiskelijoiden ohjaukseen. Kaksi muuta tunnustusta ohjautuivat Emmi Kammarille Kaarina ja Konsulinna-hoivakodille Heinolaan. Vaikka tunnustus tuli Koskitiimille yllätyksenä, ei tiimin vahvuuksia ja vetovoimatekijöitä käy kiistämisen.

– Yhteistyö ja tiedonkulku toimivat meillä hyvin. Keskustelemme asiakkaidemme kuulumisista, ja tuemme toisiamme. Hoitajat ja asiakkaat tuntevat toisensa hyvin. Kiireisinäkin päivinä pyrimme siihen, että asiakkaat kohdataan rauhassa ja ajan kanssa, vuonna 2015 lähihoitajaksi valmistunut **Milla Mäki-Hirvelä** kiteyttää.

OPISKELIJA AITIOPAIKALLA

Laadukkaasti vanhustyön lisäksi raadin valinnoissa painottui opiskelijoiden ohjaus. Koskitiimissä on alusta asti panostettu opiskelijoiden hyvinvointiin ja yksilölliseen ohjaukseen, mikä on näkynyt konkreettisesti esimerkiksi siinä, että entiset harjoittelijat ovat vinkanneet harjoittelupaikasta muillekin – ja entisiä harjoittelijoita on sittemmin työllistynyt Lapin hyvinvointialueen kotihoidon tiimeihin.

– Suurin osa harjoittelijoista on lähihoitajaopiskelijoita. He kulkevat mukamme asiakkaiden luona. Lisäksi joukossa on sairaanhoitajaopiskelijoita sekä harjoittelijoita oppisopimuksella. Kaikki perehdytetään samalla tavalla,



Koskitiimi on saanut harjoittelijoiltaan runsain mitoin ruusuja. Eniten kiitosta on tullut näyttöpäivistä, lääkehoidollisesta opista ja työilmapiiristä. – Viimeisin harjoittelija tykkäsi tästä työpaikasta niin paljon, että hän tuli valmistumisensa jälkeen töihin taloon, kertoo Koskitiimin lähihoitaja Milla Mäki-Hirvelä.

mutta oppisopimusopiskelijat käyvät asiakkaiden luona itsenäisesti, Mäki-Hirvelä tähdentää.

Vaikka korona on osaltaan jarruttanut opiskelijoiden työharjoittelua, on Koskitiimissä ehtinyt kolmen vuoden aikana vierailla jo viitisen opiskelijaa. Yksi heistä on 23-vuotias **Pinja Salonen**, joka opiskelee lähihoitajaksi Lapin ammattiopisto REDU:ssa erikoistuen sairaanhoito- ja huolenpidon osaamisalalle. Harjoittelupaikan osalta hänen ainoa kriteerinsä oli mahdollisuus tutustua kotihoidon.

– Harjoittelu Koskitiimissä oli yksi lempiharjoitteluistani. Minut otettiin huomioon, ohjaus oli selkeää ja kan-

nustavaa, ja tehtävät monipuolisia. Parasta oli se, että kaikki työpäivät olivat erilaisia, Salonen summaa.

Kokemus Koskitiimissä avasi myös silmät sille, mitä kotihoito käytännössä tarkoittaa.

– Minulla oli tiettyjä ennakkoluuloja kotihoidosta, mutta harjoittelun myötä ne hälvenivät. Samalla sain myös lisää rohkeutta ja varmuutta omaan tekemiseen, Salonen toteaa.

AIKA MENEÄ KUIN SIIVILLÄ

Tärkeintä perehdytyksessä on ollut asiakkaiden kohtaaminen. Koskitiimissä on huomattu, että ikäihmisten kanssa toimiminen ja asiakaslähtöisyys ►

”OHJAUS OLI SELKEÄÄ JA KANNUSTAVAA, JA TEHTÄVÄT MONIPUOLISIA.”

– Moni opiskelija on sanonut, että Koskitiimissä on helppo ja mukava olla. Täällä jokainen saa olla oma itsensä. Tauoilla otamme rennosti ja aika löysin rantein, eikä asiakaskäynneilläkään työtä tehdä mitenkään rystyset valkoisina, kuvailee Lapin hyvinvointialueen kotihoidon Koskitiimin lähihoitaja Saku Ollikainen.





Jo lapsena lähihoitaja Milla Mäki-Hirvelä tiesi, että hän seuraisi äitinsä jalanjäljissä hoitoalalle. – Kun opin puhumaan, aloin nimetä kehonosia. Useampi sukulaiseni on hoitoalalla, joten sieltä se ajatus varmaan lähti, hän sanoo. Saku Ollikainen päätyi alalla yhteishaun kautta ja mieltäytyi alaan vähitellen.

on tullut harjoittelijoille yleensä luonnostaan. Toisaalta tilanteiden luontevuus riippuu myös mukana olevan lähihoitajan suhtautumisesta opiskelijaan ja asiakkaaseen.

– On todella tärkeää, millaisen jäljen meistä kukin jättää. Tärkeintä on kohtaamisen taito. Muistisairaskin henkilö aistii hoitajan asenteen. Ole siis läsnä, anna aikaa – ja luo hetkestä kiireetön, Mäki-Hirvelä kiteyttää.

Opiskelijoilta saatu palaute puhuu puolestaan. Eniten kiitosta on tullut näyttöpäivistä, jotka tarjoavat välitöntä palautetta omasta työstä asiakaskohtauksineen ja lääkehoitoineen. Kotihoidon arki vaatii opiskelijoiltakin nopeaa päätöksentekokykyä ja hyvää tilannetta-jua nopeasti muuttuvissa olosuhteissa.

– Monet harjoittelijat kokevat oppivansa eniten niistä tilanteista, kun pitää selvittää jotain uutta asiaa tai toimia esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakkaan vointi on vähän heikompi, Mäki-Hirvelä havainnollistaa.

Toinen keskustelua herättävä aihe on lääkehoito. Siitä opiskelijoilla riittää kysyttävää. Lääkehoito vaatii tarkkuutta, eikä kaikkea opi koulussa.

Uutta oppiessa harjoittelijoiden aika menee usein kuin siivillä. Tavallisin palaute on se, että harjoittelu on liian lyhyt ja loppuu juuri, kun asioista alkaa päästä jyvälle. Ehkä kysymys on jakson pituudesta, mutta yhtä paljon myös hyvästä työyhteisöstä?

– Tavoitteemme on tarjota opiskelijoille rento ilmapiiri, yksilöllistä ohjausta ja mahdollisimman hyvät eväät työelämään. Olemme työharjoittelupaikka, jonne on joka aamu kiva tulla, Mäki-Hirvelä vakuuttaa.

TIIMI KESKELLÄ KAIKKEA

Koskitiimissä opiskelijat nähdään tärkeänä resurssina ja rikkautena koko työyhteisölle. Samalla, kun opiskelijat pääsevät ammentamaan käytännön tai-

toja ja eväitä työelämään, tiimi saa ajantasaista tietoa opiskelumaailmasta – ja vertaansa vailla olevan ”mainoskanavan” työelämän ja koulun välillä. Satsaus opiskelijoiden ohjaukseen koetaan sijoituksena, joka heijastuu lopulta hoitoalan veto- ja pitovoimaan.

– Jos opiskelijat kokevat, että tämä on ollut hyvä harjoittelupaikka, silloin tänne on mielekästä hakeutua myös töihin. Moni onkin työllistynyt kotihoidon tiimeihin valmistumisen jälkeen. Itse en ole pitkään aikaan ollut enää koulussa, mutta opiskelijoiden kautta saan tuoretta tietoa alan opinnoista, Ollikainen sanoo.

Ollikainen ja Mäki-Hirvelä siirtyivät Koskitiimiin kaupungin kotihoidon puolelta. Toimenkuva pysyi lähes ennallaan, eikä fyysinen siirtymäkään ollut pitkä: kaikki kaupungin kotihoidon tiimit toimivat saman katon alla. Samassa toimistossa on lisäksi kotihoidon tiimin oma kotisairaanhoidaja ja samasta kerroksesta löytyy kotiutustiimi, jonka kautta asiakkaat ohjautuvat eri tiimeihin asuinalueidensa mukaan.

– Tästä on se etu, että tarvittaessa saamme paikkaajia muista tiimeistä ja

”KESKUSTELEN USEIN OPISKELIJOIDEN KANSSA SIITÄ, MIKÄ AUTTAA JAKSAMAAN.”



Työn ennakoiva suunnittelu on satsaus henkilöstön hyvinvointiin. Näin uskotaan Lapin hyvinvointialueen kotihoidon piirissä, jossa työnantaja tarjoaa kotihoidon tiimeille esimerkiksi tyky-etuuden.

vastaavasti me pystymme paikkaamaan myös muita, Ollikainen mainitsee.

Koskitiimin reviiiri rajautuu muutamien kilometrin säteelle keskustassa. Tiimillä on noin 30 asiakasta, pääosin ikäihmisiä 70–100 vuoden ikähaarukalla. Kaikki saavat aika lailla samantyyppiset palvelut, mutta hoito- ja kuntoutussuunnitelma räätälöidään yksilöllisesti asiakkaan tarpeita ja toiveita kunniottaen. Lähin asiakas asuu kulman takana ja kauimmainen vain kahden ja puolen kilometrin päässä Koskitiimin toimistolta.

– Käytännössä pääsemme kaikkien asiakkaiden luokse pyörällä tai kävel-

len. Rovaniemi on pieni kaupunki, eikä liikkumiseen mene aikaa – siten opiskelijoidenkin on helppo tutustua alueeseen, Mäki-Hirvelä sanoo.

TYÖPORUKKA SAA LIIKKEELLE

Yksi asia on varma: lähihoitajalle löytäisi töitä muualtakin Suomesta. Syy siihen, että Ollikainen ja Mäki-Hirvelä ovat pysyneet Rovaniemellä, taitaa lopulta piillä enemmän työyhteisössä kuin kotikaupungissa.

– Missä tiimissä olenkaan ollut, huonoa porukkaa ei ole sattunut kohdalle. Työporukka minut saa aamuisin



liikkeelle. Toki nautin myös työstäni: töitä saa tehdä itsenäisesti hyvän tiimin tukemana, Ollikainen linjaa.

Hyvän työporukan taustalla on työnantaja, joka panostaa työn ennakkoivaan suunnitteluun henkilöstön hyvinvoinnin tukemiseksi. Esimerkiksi työntekijöiden tyky-etuus mahdollistaa omasta terveydestä huolehtimisen vapaa-ajalla erilaisten hyvinvointipalvelujen muodossa. Parhaillaan Koskitiimissä ideoidaan pyöräretkeä fatbikeilla – sekä syksyistä ruskaretkettä Pohjois-Lappiin La Carita -kilpailun voiton tiimoilta.

– Mikäpä meillä tässä ollessa, näin hyvällä paikalla, jossa kaikki aktiviteetit ovat lähellä. Ei tarvitse kuin mennä joen yli, kun on jo metsässä. Itselleni tärkein vapaa-ajan harrastus on kalastus, Ollikainen kertoo.

Mäki-Hirvelän tärkein arjen tukipilarina on terveelliset elämäntavat: hyvä ravitsemus, riittävä lepo, laadukas yöuni, ulkoilu ja liikunta. Viime vuosina omat neuvot ovat tulleet tarpeeseen, kun Mäki-Hirvelä on tehnyt täyttä työaikaa rinta rinnan sairaanhoitajan opintojen kanssa. Työnantajalle, eli Lapin hyvinvointialueelle kuuluu suuri kiitos siitä, että jatkokouluttautuminen joustavasti työn ohella on ollut mahdollista.

– Palautumisesta täytyy kuitenkin muistaa pitää huolta. Keskustelen usein opiskelijoiden kanssa siitä, mikä auttaa jaksamaan ja palautumaan. On tärkeää, että mieltä vaivaavat asiat käydään ajoissa läpi, jotta ne eivät jää vaamaan. Silloin nukkuu paremmin – ja harjoittelukin on mielekkäämpää, Mäki-Hirvelä tietää. ■



*Hymyile,
olet Turvassa.*

Päällimmäiseksi kinkku vai juusto?

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

Valitse parasta turvaa osoitteesta
turva.fi/super

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



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva
turva.fi • 01019 5110



Hoitotahto kannattaa tehdä, kun on vielä terve ja kunnossa

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

Lääketiede mahdollistaa niin elämän keinotekoisen pitkittämisen kuin arvokkaan kuoleman. Tapaturma ja sitä seuraava kyvyttömyys päättää omasta hoidosta voi kohdata ketä vain, joten omien hoitoon liittyvien toiveiden miettiminen ja hoitotahdon kirjaaminen on ajankohtaista myös työikäiselle.

Hoitotahto kannattaa tehdä silloin, kun kaikki on hyvin. Hoitotahto tehdään siltä varalta, ettei pysty osallistumaan omaa itseään koskeviin hoitopäätöksiin, tällainen este voi johtua esimerkiksi tajuttomuudesta tai muistisairaudesta. Hoitotahdon tekeminen on vaikeampaa silloin, jos on jo sairastunut muistisairauteen tai jokin muu vakava sairaus, esimerkiksi syöpä, on saanut yliotteen. Oman lääkärin kanssa kannattaa keskustella hoitotahdosta ja sen vaikutuksista vaikkapa jo seuraavalla käynnillä.

Hoitotahdolle ei ole muotovaatimusta. Sen voi tehdä Omakantaan, kirjallisesti todistajien vakuuttamana tai jopa suullisesti. THL:lla ja Muistiliitolta on valmiita lomakkeita. Terveyskirjastossa voi katsoa esimerkkejä lääkäri-

en tekemistä hoitotahdoista. Hoitotahto voidaan kirjata potilaskertomukseen. On tärkeää, että hoitotahto on helposti saatavilla, lompakossa voi pitää mukana hoitokorttia, joka kertoo esimerkiksi onnettomuustilanteessa hoitotahdon olemassa olost.



Hoitotahto sitoo terveydenhuollon henkilökuntaa. Hoitotahdon tarkoitus on kertoa, millaisessa tilanteessa haluaa kieltäytyä tai luopua elintoimintoja keinotekoisesti ylläpitävistä tai elämää lyhytaikaisesti pidentävistä hoitotoimista, kuten hengityskoneista, letkuruokinnasta tai antibioottitipasta. Se koskee siis vain niitä tilanteita, joilla toimenpiteet ja hoito pidentäisivät kärsivän potilaan elämää. Hoitotahto voi vähentää omaisten päätöksentekoon liittyvää ahdistusta, kun läheisen oma tahdot on tiedossa. Hoitotahdossa ei toki voi edellyttää, että hoitohenkilökunta toteuttaisi sellaisia toimenpiteitä, jotka eivät kuulu sairauden yleisesti hyväksyttyyn hoitoon.

Suklaata ja viiniäkin saa toivoa. Hoitotahdossa voi ilmaista myös arkiseen hoivaan liittyviä toiveita ja rajauksia esimerkiksi ruokavaliosta, nautintoaineista tai ympäristöstä. Tällaiset toiveet ja rajoitukset eivät sido hoitohenkilökuntaa, jos niitä ei ole mahdollista toteuttaa. Esimerkiksi toiveena voi esittää, että ruokavalion ei tarvitse olla suositusten mukainen, vaan se saa sisältää suklaata, kermaa ja snapsikin voisi maistua.

Edunvalvontavaltuutuksen voi tehdä hoitotahdon yhteydessä. Edunvalvontavaltuutuksessa voi määrätä esimerkiksi, kuka läheisistä saa tehdä hoitoa koskevia päätöksiä, jos itse ei pysty tai kenelle saa luovuttaa hoitoa koskevia tietoja. Edunvalvontavaltuutus tehdään aina kirjallisesti testamentin tapaan ja siihen tarvitaan kaksi esteetöntä todistajaa.

LÄHTEET JA LINKKEJÄ:

HOITOTAHTO, DUODECIM, TERVEYSKIRJASTO.FI /DLK00809 (MYÖS ESIMERKKEJÄ LÄÄKÄRIEN ITSELLEEN LAATIMISTA HOITOTAHDOISTA)
THL, THL.FI/FI/WEB/IKAAANTYMINEN/
ELAMAN-LOPPUVAIHEEN-HOITO/HOITOTAHTO
MUISTILIITTO, MUISTILIITTO.FI/FI/ETUUEDT-
JA-OIKEUDET/HOITOTAHTO

Sitten hän sanoi
että olin väärässä

vaikken varmasti

ollut! Ihän

uskomatonta käytöstä

jälkeen kyllä,

ei voi muuta

sanoa.



KUKA USKALTA PUHALTAA PILLIIN?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Väärinkäytösten paljastaminen on sosiaali- ja terveysalalla ison riskin ja pienen hyödyn toimintaa. Silmätikuksi päätyy usein tekijän sijaan teon ilmiöntaja.

Kun työpaikalla tapahtuu väärinkäytöksiä, voi ilmoittajan eli pilliin puhaltajan (englanniksi whistleblower) rooliksi langeta näkökulmasta riippuen sankari tai viheliäinen oman pesän likaaja.

– Pilliin puhaltajalta vaaditaan valtavasti moraalista rohkeutta. Oman ja ammatillisen arvoperustan on oltava lujaa, samoin halun toimia muiden ihmisten hyväksi, pohtii terveydenhuollossa tapahtuvien väärinkäytösten paljastamisesta toukokuussa väitellyt **Johanna Wiisak**. Hän työskentelee erikoistutkijana Turun yliopiston hoitotieteen laitoksella. Ennen tutkijanuraansa hän toimi kymmenisen vuotta sairaanhoitajana, ensin vuodeosastolla ikääntyneiden parissa ja sen jälkeen leikkausosastolla anestesiahoitajana.

– Terveydenhuollon eettiset kysymykset ovat kiinnostaneet minua aina, vaikka tutkimusaihe ei lähtenytäkään itämään suoraan omista työkokemuksista. Törmäsin kyllä itsekin hoitajana väärinkäytöksiin, kuten työpaikkakiusaamiseen ja alkoholin käyttöön työaikana, Wiisak kertoo.

Väitöstutkimukseen osallistui lähes 400 ammattilaista terveydenhuollon eri alueilta ympäri Suomea.

SUURIN OSA TYÖNTEKIJÖISTÄ ON NÄHNYT VÄÄRINKÄYTÖKSIÄ

Peräti kaksi kolmannesta tutkimukseen osallistuneista ammattilaisista oli epäilty tai havainnut väärinkäytöksiä työssään. Yleisin oli henkilöstöresurssien puute, josta oli havaintoja 52 prosentilla kyselyyn vastanneista. Muita usein

havaittuja väärinkäytöksiä olivat potilaiden epäasiallinen kohtelu ja työpaikkakiusaaminen. Lääkevarkauksista havaintoja oli harvemmin.

– Potilaiden epäasiallinen kohtelu oli yleensä potilaalle huutamista tai muuten epäystävällistä puhetta, potilaan toimimista ja sitä, että oli otettu soittokeho pois potilaan ulottuvilta. Työpaikkakiusaaminen oli useimmiten työyhteisön ulkopuolelle sulkemista, selän takana puhumista tai fyysistä käsiksi käymistä, Wiisak luettelee.

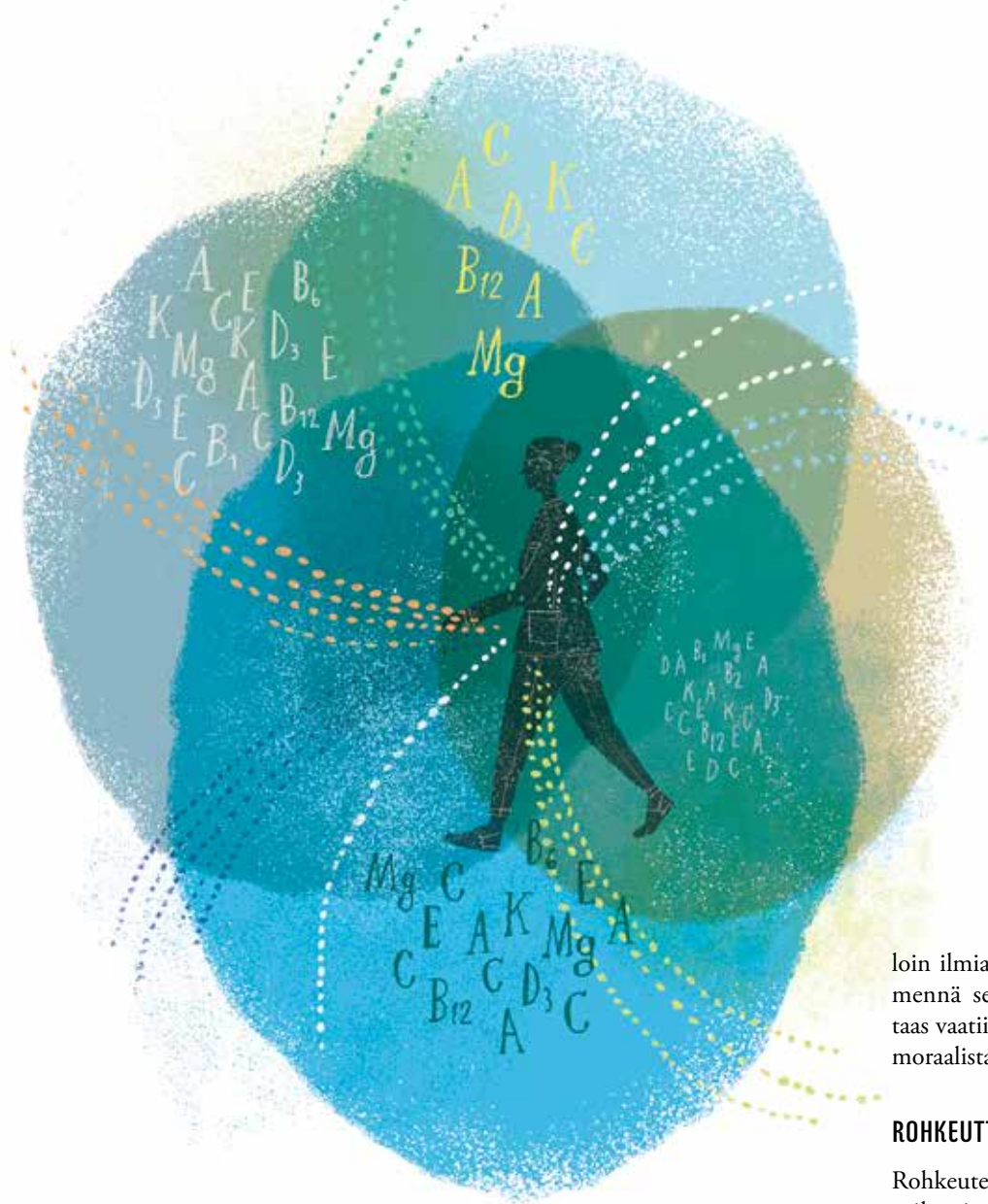
ILMIANTO KÄÄNTYY TEKIJÄÄNSÄ VASTAAN

Tutkimukseen osallistuneista työntekijöistä vain vähän yli puolet oli paljastanut havaitsemansa väärinkäytöksen. Ilmiannon tehneistä puolet kertoi, ettei se muuttanut mitään.

– Lähiesihenkilö, jolle asiasta oli ilmoitettu, ei aina kyennyt ongelmaa poistamaan, eikä hän kaikissa tapauksissa edes yrittänyt sitä. Toimettomuus saattoi johtua siitä, että esihenkilöltä puuttui tietoa ja taitoa puuttua tapahtumien kulkuun, tai sitten häneltä puuttui ylemmän johdon tuki.

Kaikki ilmiöntajat eivät antaneet vielä tällöinkään periksi, vaan asia vietiin eteenpäin valvoville viranomaisille tai siitä kerrottiin medialle. Nämäkään keinot eivät aina riittäneet. ►

”Lopulta en voinut enää katsoa toimintaa sivusta, niin ilmoitin sitten itse poliisille. Tästä ei esimies pitänyt. Sain osakseni syytelyä ja epäasiallista käytöstä. Lopulta minut painostettiin lähtemään pois työpaikasta.”



”Kollega vaihteli potilaiden vahvoja kipulääkkeitä vitamiineihin, ja potilaat tietenkin sitten kärsivät kovista kivuista. Varmaan omaan käyttöönsä niitä otti. Kerroin esimiehelle, joka oli hyvää pataa kyseisen hoitajan kanssa. Esimies ei uskonut minua eikä tehnyt mitään asialle ja tämä hoitaja sai rauhassa jatkaa näpistelyä.”

– Ongelman korjaaminen työpaikalla saattaa kestää kauan, vaikka viranomaiset puuttuisivatkin asiaan esimerkiksi uhkasakolla. Tilanteen pitkittyminen voi johtaa ilmiannon tehneen työntekijän väsymiseen ja työpaikan vaihtoon.

Työn jatkaminen voi olla raskasta, sillä ilmiannosta saattaa seurata työyhteisön ulkopuolelle sulkeminen. Kos-

ton välineinä voidaan käyttää myös työvuorolistojen suunnittelua ja tehtävien jakamista.

– Avainroolissa ovat lähiesihenkilöt. Heidän luokseen mennään ensiksi esimerkiksi silloin, kun on havaittu työpaikkakiusaamista. Kiusaaja voi kuitenkin olla juuri kyseinen esihenkilö, jol-

loin ilmiantajan pitää ohittaa hänet ja mennä seuraavaan portaaseen. Tämä taas vaatii työntekijältä vielä enemmän moraalista rohkeutta.

ROHKEUTTA VOI OPETELLA

Rohkeuteen ilmiantaa väärinkäytöksiä vaikuttivat muun muassa koulutus ja persoonallisuuspiirteet.

– Korkeammin koulutetut olivat rohkeampia, ja persoonallisuudeltaan ulospäinsuuntautuneet olivat sisäänpäin suuntautuneita todennäköisemmin väärinkäytösten paljastajia. Myös hyvä itsetunto vaikutti asiaan.

Persoonallisuuspiirteet eivät juuri muutu, mutta moraalista rohkeutta voidaan Wiisakin mukaan kehittää ja oppia.

– Työn eettiset kysymykset pitäisi nostaa säännöllisesti esiin työpaikan keskusteluissa. Opiskelijoita voidaan harjoittaa kohtaamaan väärinkäytöksiä muun muassa roolipeleillä. Yllättäen vastaan tulevat tilanteet eivät lamautu niin helposti toimintakykyä, kun niiden kohtaamista on harjoiteltu etukäteen samaan tapaan kuin vaikkapa elvytyistä. ■

LAINAUKSET OVAT OTTEITA JOHANNA WIISAKIN VÄITÖSKIRJATUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEIDEN TERVEYDENHOITOALAN AMMATTILAISTEN KERTOMUKSISTA.

Ilmoittajansuojelulaki ei suojele sote-alalla

Pilliin puhaltajia tarvitaan. Wiisakin tutkimukseen osallistuneet terveydenhuollon ammattilaiset pitivät kuitenkin väärinkäytösten paljastamista korkean riskin ja matalan hyödyn toimintana.

Lainsäätäjäkin on tilanteeseen haastunut: EU-direktiiviä seuraten Suomessa astui tämän vuoden alussa voimaan ilmoittajansuojelaki, joka suojaa epäkohdista ilmoittavaa työntekijää vastatoimilta.

Lain mukaan kaikissa yli 50 henkilön organisaatioissa on oltava ilmiantajan kannalta turvalliset ilmoituskanavat väärinkäytösten paljastamiselle, ja lisäksi toimintamallit paljastettujen väärinkäytösten selvittämiseksi.

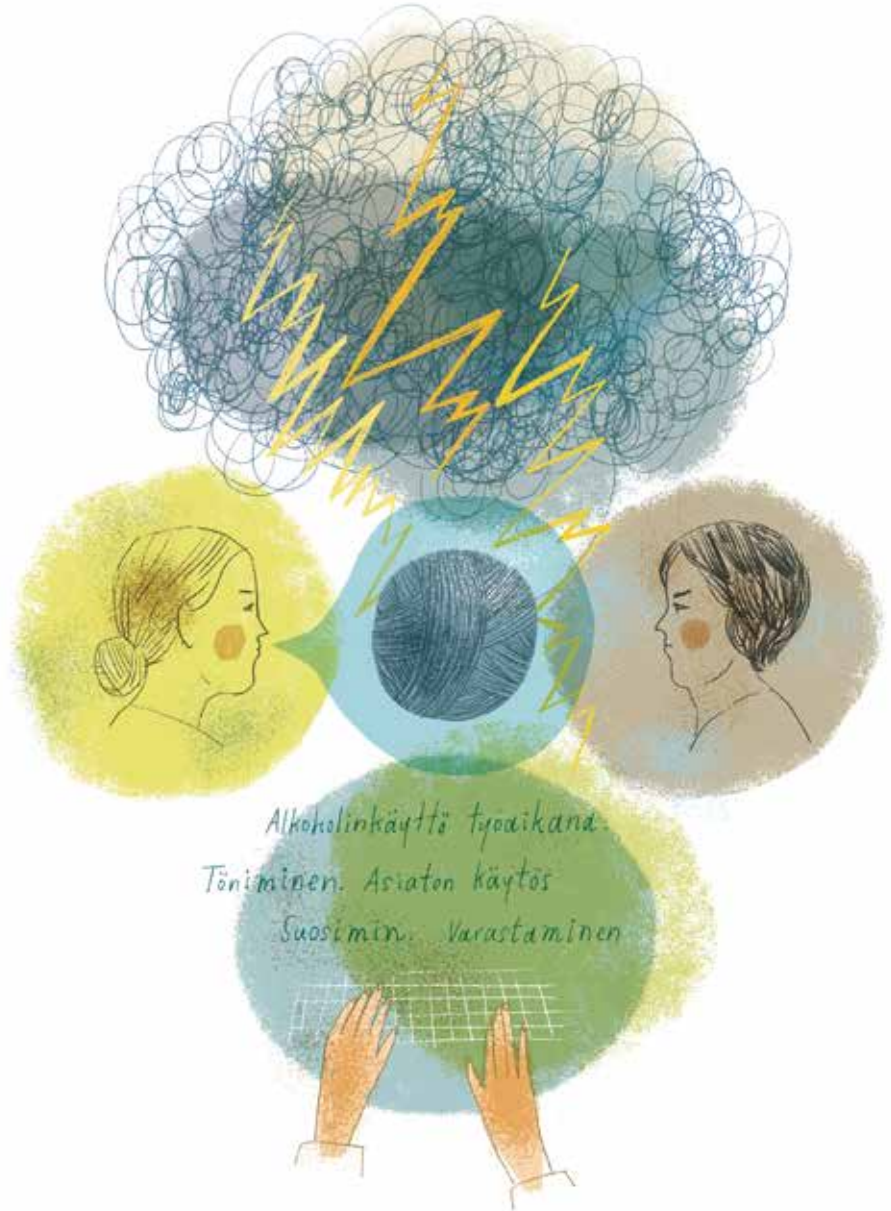
Kuulostaa hyvältä – mutta vain kuulostaa. Sosiaali- ja terveysalla ei uuden lain myötä muutu juuri mikään.

– Laki kattaa tietyt väärinkäytökset kuten talous- ja luonnonsuojelurikokset. Suppea tulkinta rajaa epäeettisestä toiminnasta ilmoittamisen sote-alalla lähes kokonaan lain ulkopuolelle. Tämä on selkeä puute, Wiisak huomauttaa.

Helsingin Sanomien maaliskuussa julkaiseman perinpohjaisen artikkelin mukaan sosiaali- ja terveysministeriö selittää lain suppeaa tulkintaa sillä, että sote-alan valvonnasta on säädetty oma lakinsa, joka tulee voimaan ensi vuoden alussa.

Juttuun haastateltu hallitusneuvos **Riitta-Maija Jouttimäki** sosiaali- ja terveysministeriöstä vakuuttaa, että myös sote-alan oma valvontalaki suojelee ilmiantajaa, koska siinä kiellään kaikki vastatoimet ilmoittajaa kohtaan.

Toisin kuin ilmoittajansuojelulaissa, sote-alan valvontalaissa ei kuitenkaan säädetä seuraamusta kiellon rikkomisesta. Ammattiliitoissa tiedetään, että sanktioiden puute tekee laista työntäjän silmissä pelkkää paperia.



SuPerin kehittämisjohtaja **Jussi Salo** mukaan työntekijät tietävät hyvin, että vaarailmoitukset ja muut ilmoitukset epäkohdista eivät yleensä johda korjauksiin, mutta ilmoittaja itse voi joutua tulilinjalle. Ilmoituksia tällaisista tilanteista tulee työntekijöiltä liittoon viikoittain, Salo kertoo HS:lle.

Myös Wiisak kaipaa sote-alalle ilmiantajaa tehokkaasti suojaavaa ilmoituskanavaa, mutta hänen mielestään se ei vielä riitä.

– Lisäksi tarvitaan toimintamalli väärinkäytösten selvittämiseksi ja koulutusta tilanteiden käsittelyyn. Vastuunjaon pitää olla kirkas: kuka asiaa selvittää, ja mikä on kenenkin vastuulla. ■

VÄITÖS:

JOHANNA WIISAK: WHISTLEBLOWING FOR WRONGDOING IN HEALTH CARE – FROM IDENTIFICATION TO ACTION. TURUN YLIOPISTO 2023.

LISÄÄ KALAA JA KASVIKSIA, VÄHEMMÄN PUNAISTA LIHAA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset on julkaistu. Ravitsemusterapian professori Ursula Schwabin mukaan pihvien grillaaminen ei ole jatkossakaan kiellettyä, eikä vanhusten tarvitse opetella syömään linssejä, jos he eivät ole niihin tottuneet.

Pohjoismaisten ravitsemussuositusten perusteella laaditaan nyt suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka julkaistaan ensi vuonna.

– Edelliset suomalaiset ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2014. On todennäköistä, että silloin laadittu ruokakolmio menee osittain uusiksi. Ruokakolmio havainnollistaa, mitä pitäisi kuulua jokapäiväiseen ruokavalioon ja mitä pitäisi syödä vain silloin tällöin, Itä-Suomen yliopiston ravitsemusterapian professori **Ursula Schwab** kertoo.

Pohjoismaisten ravitsemussuositusten laatimiseen osallistui noin 400 asiantuntijaa. Lopputulokseen on kiteytetty tieteellisten tutkimusten tulokset siitä, millainen on terveyden ja ympäristön kannalta paras ruokavalio.

– Uudessa suosituksessa on otettu huomioon ympäristönäkökulma, mutta terveys on ollut painavampi tekijä. Terveellinen ruoka on usein myös ympäristöystävällistä.

LIKAA SUOLAA JA KOVAA RASVAA

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset ohjeistavat syömään runsaasti kasviksia, palkokasveja, perunaa, täysjyväviljaa, marjoja ja hedelmiä. Suosituksena on syödä myös enemmän kalaa ja pähkinöitä sekä kohtuullistaa lihan ja maitotuotteiden käyttämistä. Suuri osa

suomalaisista ei noudata kirjaimellisesti ravitsemussuosituksia.

– Suomalaiset saavat riittävästi proteiinia, mutta hiilihydraattien laadussa on puutteita. Pitäisi syödä enemmän kasvikkunnan tuotteita ja täysjyväviljaa. Punaista lihaa syödään liikaa. Sokerin saannissa olemme suositusten tasolla toisin kuin julkinen keskustelu antaa ymmärtää, Ursula Schwab kertoo.

Suola ja kova rasva ovat isoja murheenkryynejä, joilla on vakavat vaikutukset terveyteen.

– Suomalaisista miehistä 99,8 prosenttia saa ruokavaliostaan liikaa suolaa ja 97 prosenttia saa myös liian paljon kovaa rasvaa. Naisista liikaa suolaa saa 96 prosenttia ja kovaa rasvaa saa liian paljon 97 prosenttia.

Jotkut ehkä haluaisivat, mutta eivät pysty noudattamaan suosituksia.

– Jos vatsa ei kestä palkokasveja, ruokavalion voi koostaa esimerkiksi siten, että syö viikossa kahtena päivänä punaista lihaa, kahtena päivänä siipikarjaa ja kolmena päivänä kalaa. Palkokasveja linsit ovat yleensä paremmin siedettyjä kuin pavut. Jos on allerginen kalalle, kala-ateriat voi korvata palkokasveilla ja siipikarjalla.

MIELTYMYKSET PITÄÄ HUOMIOIDA

Kansalliset ravitsemussuositukset ovat laitoskeittiöiden ohjenuora. Esimer-

kiksi päiväkodeissa, kouluissa, hoitolaitoksissa ja sairaaloissa pyritään noudattamaan aina uusimpia suosituksia. Ursula Schwab korostaa, että asumispalveluiden asukkaiden mieltymykset täytyy huomioda.

– Monet vanhukset kärsivät vajaa-ravitsemuksesta. Heille on tarjottava ruokaa, jota he ovat tottuneet ja pystyvät syömään. Jotkut syövät vain punaista lihaa ja kalaa. Heille jopa broileri voi olla outoa ruokaa. Toki on myös ikääntyneitä, jotka mielellään kokeilevat uutta.

Schwab painottaa sitä, että lähihoitaja on avainasemassa ravitsemustilan seurannassa.

– Hoitaja näkee, pystyykö Alma tai Elma syömään esimerkiksi palkokasviaterian. Hänen täytyy viedä viestiä eteenpäin, jos jokin ateria ei maistu tai aiheuttaa esimerkiksi vatsaoireita.

Professorin mukaan myös hoitolaitoksissa pitää olla enemmän kuin yksi ruokavaihtoehto. Kenenkään ravitsemustilaa ei saa vaarantaa.

– Jos ravitsemustila on huono, se heikentää toimintakykyä. Myös infektioita ja muita ylimääräisiä vaivoja tulee herkemmin. Ravitsemustilan koehenkimisen jälkeen omatoimisuus paranee ja syötettävä vanhus on saattanut alkaa jälleen lusikoida itse ruokaa suuhunsa. Hyvä ravitsemustila parantaa elämänlaatua merkittävästi. ■

Lihaa vähemmän

Punaista lihaa ei pitäisi käyttää enemmän kuin 350 grammaa viikossa. Isompi määrä lisää muun muassa suolistosyövän riskiä. Liha on myös merkittävä haitallisen, kovan rasvan lähde. Ympäristösyistä punaisen lihan käyttöä tulisi pienentää vielä tästäkin määrästä. Aiemmassa suosituksessa enimmäismäärä viikossa oli puoli kiloa. Määrät tarkoittavat kypsää lihaa, joten raakapainoltaan uusi suositus on noin puoli kiloa. Punainen liha on erinomainen raudan ja sinkin lähde, joten sitä ei suositella jätettävän kokonaan pois ruokavaliosta. Lihajalosteiden käytön pitäisi olla mahdollisimman vähäistä.



Suosi järvikalaa

Kalaa suositellaan käytettävän viikossa 300–450 grammaa, josta 200 grammaa tulisi olla rasvaisia kalaa. Kalalajien pitäisi olla peräisin kestävästi hoidetuista kaloista. Tällaisia kaloja ovat muun muassa ahven, muikku, silakka, hauki, nieriä ja Suomessa kasvatettu kirjolohi.



Enemmän kuin puoli kiloa päivässä

Ruokavalion tulisi olla pääosin kasvipainotteinen. Uusi suositus on vähintään 500–800 grammaa kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä. Aiempi suositus oli vähintään 500 grammaa. Proteiinipitoisilla palkokasveilla suositellaan korvattavan osa lihaa sisältävistä aterioista. Peruna kuuluu pohjoismaiseen ruokavalioon. Pähkinät ja siemenet ovat myös tärkeitä ravintoaineiden lähteitä. Täysjyväviljaa suositellaan käytettävän päivässä 90 grammaa.



Maltillisesti maitotuotteita

Rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita suositellaan käytettävän 3,5–5 desilitraa päivässä. Aiemmin suositeltu määrä oli 5–6 desilitraa ja juustoa 2–3 viipaletta. Maitotuotteiden vähentäminen perustuu siihen, että kalaa, kasviksia, palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä nautitaan aiempaa enemmän.



Lisää vitamiineja

B6-vitamiinin, B12-vitamiinin, C-vitamiinin, E-vitamiinin, folaatin, kaliumin, kalsiumin, magnesiumin, riboflaviinin, seleenin ja sinkin saanti-suosituksat suurenevät.



Alkoholin käyttö minimiin

Alkoholin turvalliselle käytölle on mahdotonta asettaa rajaa. Siksi suositellaan sen välttämistä tai sen hyvin vähäistä käyttöä.



ILMAN HENKI- VAKUUTUSTA KUOLEMA KUITTAA VAIN UNIVELAT.

Raha ei tuo ketään takaisin. Silti siitä on suuri apu tilanteessa, jossa mikään ei ole helppoa. Huolehdi rakkaistasi vielä kuolestasi jälkeen hankkimalla pysyvästi edullinen henkivakuutus jäsenetuhintaan. Samalla teet takuuvarmen sijoituksen omaan mielenrauhaasi.

KALMENTAJA

KUOLEMANTAITOVALMENTAJA
• HYÖDYNNÄ JÄSENETU •
SUOSITTELEE SELVÄÄ SÄÄSTÖÄ •

Kalevavakuutus.fi

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

MITEN RATKAISTAAN TYÖELÄMÄN KIPERIN YHTÄLÖ?

Tarina kertoo hiki hatussa soutavasta miehestä. Hän pinnistelee ja ponnistelee. Kysyttäessä miksei hän käynnistä perämoottoria mies vastaa, ettei hän ehti. On niin kiire soutaa. En tiedä tarinan alkuperää, mutta kertomus tuli

mieleeni, kun minulta kysyttiin, miksi kannattaa vaatia itseltään työssä vähemmän ja miten se tehdään.

Vaativuus on monille luontaista, ja nykyajan työelämä ei vain salli sitä, vaan heittää bensaa liekkeihin. Riman ylittäminen palkitaan kehuin ja lisätöin. Voimavarojen vähentyessä usein karsitaan ensin vapaa-ajasta. Jätetään pilatestunti väliin. Sanotaan ei kavereiden kutsuille. Lisäksi typistetään taukoja ja venytetään työpäivää. Kohtuutonta taakkaa siis kannatellaan karsimalla se, mikä palauttaisi. Käynnistyy uupumusta ruokkiva kierre ja huomio kapeutuu jaksamisen kärsiessä. Silloin käy kuten tarinan miehellä: ei näe muuta vaihtoehtoa kuin soutaa vimmatusti.

Vaatimustason laskeminen on itsensäjohtamista ja työn mukauttamista käytettävään aikaan. Käytännössä: tee huonommin tai jätä tekemättä. Turhan tauhkan karsiminen toki kannattaa, mutta hoitajalla, opettajalla ja muussa vuorovaikutustyössä mahdollisuudet siihen ovat rajalliset. Yksilön taitoihin panostaminen ei myöskään ratkaise useimpien työhyvinvointihaasteiden taustalla piilevää dilemmaa: miten saada kasvavan työmäärän ja kiristyvien resurssien tulokseksi hyvinvointi?

Psykologina tarjoan työhyvinvointi-yhtälöön muun muassa palautumis-

keinoja, itsemtyötuntoa ja vaativuuden vähentämistä. Ne auttavat toki tasapainottamaan yksilön tilannetta, mutta suuremmassa mittakaavassa ne ovat täysin riittämättömiä. Mikään määrä itsensäjohtamista ei nimittäin ratkaise olosuhteiden kuluttavuutta.

Kestävä ratkaisu työhyvinvointiin löytyy vain siirtämällä katse yksilöta-
solta yhtälön *työmäärä + resurssipula = hyvinvointi* ratkomiseen. Kyseessä voi hyvinkin olla työelämän kiperin yhtälö, jonka ratkaisu on taatusti monimutkaisempi ja moniulotteisempi kuin itsensäjohtaminen.

Onneksi ihmismieli on kuitenkin äärettömän kekseliäs. 1920-luvulla mykkäelokuva katsoville olisi kuulostanut käsittämättömältä, että sadan vuoden päästä lähes jokaisella kulkee mukanaan liikkuvaa värikuva ja ääntä toistava viihdekeskus, joka toimii myös puhelimenä. Aiemmin mahdottomalta tuntunut on meille arkipäivää.

Ratkaisu inhimillisempään työelämään alkaisi taatusti rakentua, jos työelämän kehittämiseen laitettaisi yhtä paljon aivovoimaa, villejä ja radikaaleja ideoita sekä uskaliaita visioita kuin teknologian kehittämiseen. Meille työelämä, jossa on helppo jaksaa, on vielä haave. Mutta se voi olla tulevaisuuden arki. ■

TURHAN TAUHKAN KARSIMINEN KANNATTAÄ, MUTTA HOITAJALLA MAHDOLLISUUDET SIIHEN OVAT RAJALLISET.





Pilateksesta apua hoitajien selkävaivoihin

Selkäneuvonta yhdistettynä viikoittaiseen pilatesharjoitukseen vähensi naishoitajien selkäkipua puolen vuoden aikana 41 prosenttia lähtötilanteeseen verrattuna. Myös selkävusta johtuneet sairauspoissaolot vähenivät selvästi. Selkävun helpottaminen paransi myös hoitajien elämänlaatua.

UKK-instituutin kuuden kuukauden mittaiseen selkäkipututkimukseen osallistui 219 naishohtajaa, joista 156 osallistui 2-vuotisseurantaan. Tutkittavat olivat 30–55-vuotiaita naisia, jotka kärsivät ajoittaisesta selkävusta.

UKK-INSTITUUTTI

TIESITKÖ?

Suomessa tehdään joka vuosi **5 500** kohdunpoistoa. Yleisimmät syyt kohdunpoistolle ovat kohdun lihaskasvain tai laskeuma sekä runsas kuukautisvuoto.

UUTISPALVELU DUODECIM



Hevoset erottavat ihmisen ilon ja surun

Uusi tutkimus osoittaa, että hevoset pystyvät erottamaan ilon ja surun ilmaukset ihmisen kasvojen liikkeistä ja äänensävyistä. Hevoset kiinnostuivat enemmän ilon ilmeistä kuin surusta ja näyttivät olevan innostuneempia iloisten äänien kuulemisesta.

Jatkossa tutkijat pyrkivät selvittämään voivatko hevoset erottaa surun muista ihmisen negatiivisista tunteista tai voivatko ihmisen surulliset ilmeet vaikuttaa hevosten käyttäytymiseen, erityisesti ihmisen ja hevosen välisessä vuorovaikutuksessa.

TURUN YLIOPISTO



Kehu nuorta

Ensimmäiset kokemukset työelämässä luovat pohjan työhyvinvoinnille. Mutta miten nuorta työntekijää töissä kannattaa tukea?

– Voimavaroja voi tukea työn arjessa esimerkiksi selkeyttämällä työrooleja, käymällä yhdessä etukäteen läpi haastavia tilanteita ja tarjoamalla uraa aloitavalle työntekijälle tehtäviä, jotka antavat kokemuksen omassa työssä pärjäämisestä, kertoo erityisasiantuntija **Telma Rivinoja** Työterveyslaitoksesta.

Kannustava palaute kannattaa.

– Kehotan esihenkilöitä antamaan palautetta pienistäkin onnistumisista. Onnistumisen kokemus omassa työssä kantaa pitkälle työn arjen haasteissa, Rivinoja kannustaa.

TYÖTERVEYSLAITOS



5 syytä rakastaa OMPPUJA

1. Kukaan ei ole voinut välttyä sannonalta "omena päivässä pitää lääkärin loitolla". Omenan terveysvaikutukset perustuvat pitkälti sen sisältämiin antioksidantteihin ja pektiiniin, jotka ehkäisevät muun muassa vapaiden radikaalien haitallisilta vaikutuksilta.

2. Omenan sisältämät antioksidantit ovat hyväksi sydämelle ja aivoille, mikä voi auttaa muistisairauksien ja Parkinsonin taudin ehkäisyssä.

3. Omenan kuidut ja hedelmälihan sisältämä pektiini hellivät vatsaa ja pitävät huolta ruoansulatukselta. Omenan kuitu tekee hyvää suoliston omalle bakteerikannalle.

4. Päivittäinen omenien syöminen voi auttaa kolesterolitasojen kanssa kamppailevia. Amerikkalaistutkimuksessa 40 vapaaehtoista viisikymppistä söi kahden kuukauden ajan kaksi omenaa päivässä. Jakson aikana osallistujien kokonaiskolesterolipitoisuus sekä LDL-kolesterolipitoisuus pienenevät. Hyviä vaikutuksia havaittiin myös triglyseriditasoissa ja verisuonten toiminnassa, mutta ei verenpaineessa.

5. Omput ovat Suomen yleisin viljelty hedelmä, joita monilla kasvaa omassa pihassaan. Lajikkeita on kymmeniä erilaisia, eri aikoihin kypsyviä ja eri makuisia. Kotimaiset omenat ovat ympäristön ystävän lähiruokaa parhaimmillaan.

SATOKAUSIKALENTERI, DUODECIM, HEALTHLINE

"Kiltillä ihmisellä on niin hyvä itsetunto, että hänellä on varaa olla mukava."

VALMENTAJA JA ELÄMÄNKOULU-
PODCASTIN VETÄJÄ ANNA PERHO
INSTAGRAMISSA @ANNAPERHO



Aikuiset hakevat nyt apua peliongelmaan

Luulitko sinäkin, että pikkutunneille venyvät pleikkasessiot ja kaiken ajan vievä pelaaminen olisi lähinnä teinien ongelma?

Todellisuudessa videopelaamisen ongelmiin hakevat eniten apua 26-41-vuotiaat miehet. Riippuvuuden piirteitä saava tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaaminen haittaa ihmissuhteita, työtä ja opiskelua, ja videopeliin kuluu myös rahaa, kun ostoja tehdään pelin sisällä. Pelaaminen vaikuttaisi olevan erityisesti miehille tapa yrittää säädellä paineita.

PELUURI

Super Pusu



”Keväällä tekemäni klapit siirsinkin tänään sisätiloihin suojaan. Kova työ ollut tuossa projektissa, mutta olen saanut kokea tämän kautta monta onnistumisen tunnetta. Saadessani itse apua ymmärrän muiden avuntarpeen entistä paremmin. Toivon, että minusta jää muisto auttavaisena miehenä.”

KESKI-IKÄISENÄ
OTSALOHKODEMENTIAAN
SAIRASTUNUT KOKEMUSTOIMIIJA
PETRI LAMPINEN

TWITTER 27.8.2023

Vertailu

Suomessa ostetaan apteekin verkko-kaupoista vain **1 %** lääkkeitä.

Ruotsissa verkko-kaupoista ostetaan jo **20 %** lääkkeitä.



OLO-APTEEKKI



Laturetki on oma hetki.



Viilu kaikkooa lempeän tullen loimussa.



Ihana rauha!

Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla **3.11.2023 – 28.4.2024 (viikot 45/2023–17/2024)**. Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikonnumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai (poikkeukset vaihtopäiviin nettisivuilla: SuPerin loma-asunnot). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liina-vaatteet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI ja LEVIN ILVESHÖVI: Levitunturilla sijaitsevissa paritalo-huoneistoissa 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. **Ilveshoviin ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 600 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–17 840 euroa / viikko

HUILINKI A ja B: Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa kelo-paritalossa on 43 neliötä / puoli, makuutilat ovat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai. **A-puolelle ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 430 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–17 600 euroa / viikko

RUSKA-RUKA: Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 600 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–17 840 euroa / viikko

VUOKATTI-TÄHTI: Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi poikkeukset). **Ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 540 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–12, 15–17 600 euroa / viikko
viikko 13 550 euroa / 6 vrk (22.3.–28.3.)
viikko 14 600 euroa / viikko (28.3.–4.4.)

ÄIMÄNKÄKI: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 neliön huvila. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 480 euroa / viikko
viikot 1, 8–17 660 euroa / viikko
viikko 52 840 euroa / viikko

PIKKU-ÄIMÄ: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 73 neliön huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai. **Ei lemmikkieläimiä. Ensisijaisesti palkitsemiskäytössä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 370 euroa / viikko
viikot 1, 8–17 540 euroa / viikko
viikko 52 600 euroa / viikko

VILLA ETEL: Nauvossa Kälön saarella sijaitseva 100 neliön huvila. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä on sunnuntai (huomioi poikkeukset). **Ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–50, 2–7 370 euroa / viikko
viikot 1, 8–17 540 euroa / viikko
viikko 51 340 euroa / 6 vrk (17.12.–23.12.)
viikko 52 600 euroa / viikko (23.12.–30.12.)

Puumalan **Pikku-äimän** lisäksi Vuokatin **Kanerva** ja **Koivu** ovat ensisijaisesti palkitsemiskäytössä. Haussa vapaaksi jäävät viikot ovat kaikkien jäsenten varattavissa.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereiseltä sivulta.

Loma-asuntojen esittelyt, hakulomake ja vapaat viikot löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (Jäsenyyt → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot). **Haku päättyy 30.9.2023.**

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio, jossa on tilaa neljälle henkilölle. Vuokra on **80 € / vuorokausi**. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Vapaat ajankohdat löytyvät www.superliitto.fi Kallion kaksion hakulomakkeesta.

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon sähköpostilla viimeistään viikolla 44. Tietoa käsittelyaikataulusta päivitetään SuPerin verkkosivujen Vapaat viikot -välilehdelle. Kaikkien kohteiden vapaaksi jääneet viikot päivitetään nettisivuille, kun lomaviikon saaneille on tieto lähtenyt. Hakuajalta vapaaksi jäävät viikot vuokrataan hakemusten saapumisjärjestyksessä. Jos vapaana olevan lomaviikon alkuun on alle kuukausi aikaa, voi varata myös viikkoa lyhyempää jaksoa.

Hae Holiday Club SuPer-lomaa

Himoksen Tähti	4+2:lle, vkot 5-7, 460 €/vko, vkot 8-11, 580 €/vko
Katinkulta, Golfharju	2+2:lle, vkot 8, 11, 460 €/vko
Katinkulta, Katinkullan Kiinteistöt	4+2:lle, vkot 1-2, 6, 12-13, 580 €/vko
Naantali Spa Residence	2+2:lle, ei lemmikkejä -asunto vko 16, 290 €/vko (pe-ma) tai arki (ma-pe)
Pyhä Holy Suites	6+2:lle, vkot 7-11, 840 €/vko
Saimaan Rauha, Rantapuisto	4+2:lle, vko 52, 8-10, 580 €/vko
Tampereen Kehräämö	2+2:lle, vko 11, 240 €/vko (pe-ma) tai arki (ma-pe) 4+2:lle, vkot 49, 7, 16, 290 €/vko (pe-ma) tai arki (ma-pe)
Turun Caribia	4+2:lle, vko 45-49, 11-17, 290 €/vko (pe-ma) tai arki (ma-pe)
Vierumäki	4+2:lle vkot 5-7, 9-10 460 €/vko 290 €/vkonloppu (pe-ma) tai arki (ma-pe)

Hae lomaa SuPerin nettisivuilta:
www.superliitto.fi > jäsenyys >
jäsenedut > Holiday Club SuPer

tai suoraan osoitteesta:
www.holidayclub.fi/yrityspalvelu

(Tunnus ja salasana löytyvät
SuPerin nettisivuilta.)

Lisätiedot:
Holiday Club Yrityspalvelu,
puh. 0300 870 903
arkisin klo 9-15.

Parkinsonin taudin lääkkeit

- 16 000 suomalaista käyttää erityiskorvattavia Parkinsonin tautiin tarkoitettuja lääkkeitä.
- Lääkehoito valitaan yksilöllisesti iän, taudin vaikeusasteen ja muiden sairauksien mukaan.
- Mikään lääke ei paranna tautia tai pysäytä sen etenemistä. Lääkityksellä saadaan helpotusta oireisiin.
- Yleisimmin käytetty lääke on levodopa, joka suurentaa aivojen dopamiinipitoisuutta.
- Usein alle 60-vuotiaiden ensisijaisena lääkkeenä käytetään dopamiiniagonisteja tai MAO-B:n estäjiä.
- Lääkkeet voivat aiheuttaa haittavaikutuksia, joita ovat muun muassa tahattomat liikkeet, harhat ja impulssikontrollin häiriöt, kuten liiallinen seksuaalisuus ja pelihimo.
- Haittavaikutuksia minimoidaan käyttämällä useita eri lääkkeitä pienellä annostuksella. Sairauden edetessä luovutaan usein muista lääkkeistä paitsi levodopasta.
- Vaikean tautimuodon hoidossa saatetaan käyttää vatsanpeitteiden läpi asennettavaa syöttöletkua, joka kuljettaa geelimäistä levodopaa suoraan ohutsuoleen. Toinen hoitomuoto vaikeissa tautimuodoissa on aivoihin asennettava sähköinen laite, joka parantaa tyvitumakealueen toimintaa.
- Uusimmat hoitomuodot ovat ihon alle pistos- ja infuusiomuodossa annettavat apomorfiini ja levodopa.



PARKINSONIN TAUDIN SYY ON YHÄ MYSTEERI

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Parkinsonin tauti on laaja keskus- ja ääreishermoston sairaus, jonka oireet ovat moninaiset. Lohdullista sairaudessa on, että se etenee yleensä hitaasti.

Askel on hidas, kädet vapisivat ja puhekin saattaa sammaltaa. Parkinsonin tauti tulee sellaisten oireiden kanssa, joita ei voi salata muilta. Pahimmillaan edennyt tauti sairastavan luullaan olevan humalassa, eikä häntä oteta vakavasti. Joka sadas yli 60-vuotias saa tämän taudin loppuelämän riesakseen.

Viime keväänä uutisoitiin suomalaisten tutkijoiden löytäneen Parkinsonin taudin aiheuttajan. Tutkimuksen mukaan valtaosassa tapauksista taudin syynä on todennäköisesti desulfovibrio-bakteerikannat. Jos ne löydetäisiin suolistosta riittävän ajoissa ja häädettäisiin pois, sairaus voitaisiin ennaltaehkäistä. Neurologian professori, ylilääkäri **Valter Kaasinen** suhtautuu tutkimustulokseen skeptisesti.

– Tutkimustulos on mielenkiintoinen, mutta sen tulkinnessa on otettu liikaa vapauksia. Tutkimus on teh-

ty madoilla ja tarvitaan lisätutkimusta muilla lajeilla. Tämänhetkisen tiedon mukaan Parkinsonin tautiin ei ole yhtä yksittäistä syytä, vaan se on monen ympäristötekijän ja geneettisen riskitekijän yhteissumma.

KAHVI SUOJELEE TAUILTA

Parkinsonin taudissa aivojen syvien osien tyvitumakealueella tuhoutuu hermosoluja. Tästä seurauksena on hermovälittäjäaine dopamiinin puute ja tahdonalaisia liikkeitä säätelevien hermoratojen vaurioituminen vähitellen. Kaasisen mukaan sairauden merkittävä riskitekijä on ikä. Tauti todetaan yleensä 50–70 vuoden iässä.

– Kun on tutkittu oireettomien vanhojen ihmisten aivoja kuoleman jälkeen, ei ole poikkeuksellista, että niissä näkyy Parkinsonin taudin kaltaisia muutoksia. Se herättää kysymään, jos eläisimme riittävän pitkään, tulisiko kaikille näitä muutoksia. On pohdittu, onko Parkinsonin tauti ikään kuin aivojen kiihtynyttä ikääntymistä.

Parkinsonin tauti ei ole perinnöllinen sairaus, mutta siihen liittyy perinnöllinen alttius. Joka viidennellä tautia sairastavalla on sukulainen, jolla on sa-

ma sairaus. Miehillä tauti on yleisempi kuin naisilla.

– Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että maalla asuvilla on sairautta enemmän kuin kaupungissa asuvilla. Kasvinsuojeluaineiden on epäilty olevan syy tähän. Tiettyjen ympäristötekijöiden, kuten kofeiinin käytön, on todettu pienentävän sairastumisriskiä. Tiivistetysti voisi sanoa, että pienin riski sairastua tautiin on kaupungissa asuvalle, kahvia juovalle nuorella naisella.

VAIKEASTI DIAGNOSOITAVA TAUTI

Parkinsonin tauti todetaan kliinisellä tutkimuksella. Laboratoriotutkimukset ja aivojen tavalliset kuvantamismenetelmät eivät paljasta sitä.

– Diagnostinen tarkkuus ei ole erityisen hyvä sairauden alkuvaiheessa. Yksi neljäsosa diagnooseista todetaan myöhemmin vääräksi. Oireet voivat liittyä muihin sairauksiin. Vasta seurannan jälkeen diagnoosin varmuus kasvaa, Valtteri Kaasinen kertoo.

Sairaus vaikuttaa terveyteen kokonaisvaltaisesti. Motorisia oireita ovat muun muassa lihasjäykkyys, lepovapina, liikkeiden hitaus, tasapainovaikeudet, kasvojen ilmeettömyys ja puheen monotonisuus.

– Kaikkein tavallisin vastaanotolle tulevan potilaan ensioire on toisen käden lepovapina. Usein siihen liittyy saman raajan lihasjäykkyyttä, liikkeiden hitautta ja sorminäppäryyden heikentymistä. Joillakin oireilu alkaa pelkällä lihasjäykkyydellä, jolloin potilas on saattanut hakeutua ennen neurologin luokse tulemista esimerkiksi ortopedin vastaanotolle. ►



Etenkin edennyttä tautia sairastavilla voi olla myös autonomisen hermoston oireita, joita ovat verenpaineen nopea vaihtelu, ummetus, hikoiluhäiriöt, tihentynyt virtsaamisen tarve ja impotenssi. Yleisiä oireita ovat myös masennus, ahdistus, unihäiriöt, kivut, muistihäiriöt, ajatus toiminnan hidastuminen, harhat ja haju- ja näköaistin heikentyminen. Osa näistä voi olla Parkinsonin taudin hoidossa käytettyjen lääkkeiden haittavaikutuksia.

Jo ennen motoristen oireiden ilmaantumista on yleensä muita oireita, esimerkiksi REM-uni saattaa häiriintyä. Tavallisesti REM-unen aikana ei ole lihasaktiiviteettia, vain silmät liikkuvat luomen alla. Parkinsonin tautia sairastava elää unet motorisesti.

– Esimerkiksi jos näkee unta, että juoksee, jalat vispaavat sängyssä. Peitot ja tyyny saattavat lentää lattialle. Koska tautia sairastavan lihakset joutuvat päivittäin tekemään normaalia enemmän töitä, seurauksena voi olla väsymystä ja uupumusta. Melatoniini tai klonatsepaami voivat rauhoittaa öitä, jolloin unenlaatu on parempaa.

PROTEIINI JA LÄÄKEAINE KILPAILEVAT KESKENÄÄN

Parkinsonin tautiin ei ole parantavaa hoitoa. Sairauden tuomia haittoja voi kuitenkin vähentää lääkityksellä, kuntoutuksella ja terveillä elintavoilla.

– Hyvä fyysinen kunto ja monipuolinen ravinto edesauttavat, että kroppa ja mieli kestävät taudin paremmin. Joka päivä pitäisi liikkua, jotta lihasvoima ja liikelaajuudet säilyvät riittävänä, Valtteri Kaasinen neuvoo.

Monipuolinen ruokavalio auttaa yleiskunnon ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Laihtuminen on tavallista Parkinsonin tautia sairastavilla. Sitä voi estää ateriarytmin tihentämisellä, täydennysravintovalmisteilla, lempiruuilla ja runsasenergisillä välipaloilla.

Jos oireena on suun kuivumista, suuta kosteuttavista suihkeista, geeleistä ja imeskelytableteista saa apua. Myös ruokaöljyn levittäminen suun limakalvoille helpottaa oiretta.

– Ruokailuajankohdat vaikuttavat Parkinsonin taudin hoidossa yleisimmin käytettävän lääkkeen, levodopan, imeytymiseen. Ravinnosta saatava proteiini estää lääkkeen vaikutuksen. Siksi suosituksena on ottaa lääke tunti ennen tai jälkeen aterian.

Sairausten edetessä voi tulla myös nielemisvaikeuksia. Pii-mä ja mehukeitto ovat helposti nieltävissä muodossa. Muita nesteitä voi sikeuttaa apteekista saatavalla sakeuttamisjauheella. Sakeuttaminen on tärkeää, sillä nesteen joutuessa henkitorveen seurauksena voi olla keuhkokuume.

Ummetukseen auttaa riittävä juominen ja kuitupitoisten ruokien syöminen. Myös tiheä ateriarytmi edistää suolen toimintaa.

HOITAJA ON VOINNIN TARKKAILIJA

Parkinson tautia sairastava saa parhaan avun moniammatillisella yhteistyöllä. Hoitajat ovat osana hoitotiimiä yleensä siinä vaiheessa, kun sairaus on jo edennyt. Tärkeä tehtävä on motivoida potilasta fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta sekä hyvästä ravitsemuksesta huolehtimiseen. Hoitajien täytyy seurata myös lääkkeiden vaikutusta.

– Parkinsonin tautiin liittyy verenpaineen laskua ja sen hoidossa käytetyt lääkkeetkin voivat aiheuttaa sitä. Riskinä on pystyasentoon noustessa huimaus ja sen seurauksena kaatuminen. Jos huimausta on usein, siitä pitää informoida lääkärää. Kaatuilu voi johtua myös tasapainon ja asennon säätelyjärjestelmän rappeutumisesta, Valtteri Kaasinen kertoo.

Parkinsonin taudin hoitoon tarkoitettujen lääkkeiden sivuvaikutuksena voi olla myös harhoja.

– Jos potilas on kertonut harhoistaan läheisilleen, he ovat saattaneet sanoa, etteivät ne ole totta. Sen jälkeen potilas voi olla arka kertomaan niistä. Siksi on tärkeää, että hoitaja juttelee ja kuuntelee potilasta. Hoitotyön ohessa voi saada tärkeää informaatiota.

Kaasinen kertoo, että harhojen vuoksi lääke voidaan lopettaa tai annosta pienentää. Yhtenä vaihtoehtona on myös aloittaa harhoihin lääke, jonka vaikuttavana aineena on ke-tiapiini tai klotsepiini.

Pitkälle edenneessä taudissa motoriset oireet eivät ole välttämättä elämänlaadun kannalta hankalampia.

– Enemmän kärsimystä voivat aiheuttaa esimerkiksi unihäiriöt, harhat ja masennus. Siksi näistä on tärkeää jutella potilaan kanssa, jotta oireisiin osataan etsiä helpotusta yhdessä lääkärin kanssa. ■

HARHAT VOIVAT OLLA LÄÄKKEIDEN SIVUVAIKUTUS.

Antibiootti-
resistenssi

Palkka-
laskelma

Uuden
työaikalain
mukainen
vuorokausilepo

Lääkelaskujen
perusteet:
Paikka-arvo ja
kymmenjärjestelmä,
Kertolaskut,
Mittayksiköt

Henkilöstö-
mitoitus
vanhusten
yöpäivä-
kautisessa
hoidossa

Lähihoitajan
eettiset
ohjeet

Positiivinen
pedagogiikka
lastenhoitajan
työssä osa 1

100+
VERKKOKURSSIA
OPISKELIVALLE

SOSIAALI-, TERVEYS-, KASVATUS- JA OHJAUSALAN

OPISKELIJA

**LIITY SUPERIIN JA SAAT VERKKOKOULUTUS-
YMPÄRISTÖN KÄYTTÖÖSI**

Lue lisää: superliitto.fi/liity,
superliitto.fi/skarppi

OPISKELIJA,
LIITY
MUKAAN:
OPISKELIJA-
JÄSENYYS 0 €



AMMATILLINEN

OPETTAJA,

**OTA AVUKSESI SUPERIN MAKSUTTOMAT
VERKKOKOULUTUKSET OPETUKSEN TUEKSI**

Lue lisää: superliitto.fi/opettajienskarppi



OPETTAJA,
TILAA OHJE
TUNNUKSIEN
LUONTIIN
JO TÄNÄÄN!



**LAADUKKAAN AMMATILLISEN
KOULUTUKSEN PUOLESTA**



KAKSI AMMATTIA VOI OLLA RIKKAUS

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT PIHLA LIUKKONEN

Vaikka istuisi vain hiljaa vanhuksen vierellä, lähihoitaja Tuula Vaartajan mielestä työ tuntuu merkitykselliseltä. Yli 40-vuotiaana alalle valmistuneen mielestä hoitotyöstä puhutaan turhan kielteiseen sävyyn.

Parturi-kampaaja **Tuula Vaartaja** oli jälleen pakannut sakset, kammat ja papiljotit laukkuunsa ja kaarsi autolaan kohti hoivapalveluja tarjoavaa Suvantoa Savitaipaleella. Hän kävi siellä työkeikalla keran kuukaudessa. Työnsä ohessa hän näki hoitotyön arkea.

– Vanhusten hiuksia leikatessa ajattelin, että minäkin haluaisin olla Suvannossa töissä. Olin ollut vuosia yrittäjä ja kaikki tunsivat minut parturi-kampaaja Tupuna. Hoitajan ammatti tuntui ensin kaukaiselta haaveelta, mutta se kypsyi pikkuhiljaa mielessäni.

Tuula oli valmistunut parturi-kampaajaksi vuonna 1989. Ammatinvalinta oli tuntunut yläasteella itsestäänselvyydeltä, sillä kauneudenhoito ja käsil-

lä tekeminen tuntuivat omalta jutulta. Tuula kokee olevansa enemmän tekijä kuin lukija. Valmistumisen jälkeen hän sai neljä lasta, ja vuodet vierivät lastenhoidon ja kampaamotyön parissa.

– Yli nelikymppisenä aloin miettiä, että jos haluan vielä oppia uuden ammatin, sen aika olisi nyt. Minusta tuntui, etten saanut työstäni enää samoja onnistumisen tunteita kuin aiemmin. Hain lähihoitajakouluun ja aloitin opinnot syksyllä 2014. Lopetin yritystoiminnan ja myin työvälineet pois. Jätin itselleni vain yhdet sakset, joilla leikkaisin läheisten hiuksia.

ROHKEITA SIIRTOJA TYÖELÄMÄSSÄ

Tuula aloitti jo opintojen alussa keikatyöt mielenterveyskuntoutujien kodissa. Kannustavat työkaverit auttoivat oppimaan. Opiskeluaikana vahvistui tunne siitä, että ala oli oikea. Valmistumisen jälkeen työt jatkuivat määrällänsä.

Vuonna 2017 hän sai vakipaikan vanhusten hoivakodista ja tehostetun palveluasumisen yksiköstä Mäntyharjulta. Kuntoutukseen suuntautunut lähihoitaja halusi aloittaa uransa vanhusten parissa paikassa, jossa häntä ei tunnettaisi entuudestaan. Puolen vuoden päästä Tuula siirtyi Lappeenrantaan pieneen vanhusten hoitokotiin. Työskenneltyään siellä vuoden hän kuuli, että Savitaipaleella on avoinna vakitui-

nen paikka Suvannossa, jossa kiinnostus hoitotyöhön oli aikoinaan syntynyt.

– Koin olevani valmis hoitamaan myös tuttuja ihmisiä. Lähetin hakemuksen ja minut valittiin tehtävään.

Yllättävä käänne työuraan tuli jälleen parin vuoden päästä, kun tuttuun mielenterveyskuntoutujien yksikköön haettiin lähihoitajaa. Tuula oli opiskeluaikana toivonut saavansa sieltä vakityön.

– Minulla oli ihana työyhteisö Suvannossa, mutta ajattelin, että on katsottava vielä tämä kortti. Hain paikkaa ja sain sen. Opiskelin työn ohessa mielenterveys- ja päihdetyön erikoisammattitutkinnon. Huomasin, että työn luonne oli muuttunut opiskeluajoistani. Työhöni kuului paljon etuuksien hakemista ja Kela-kyytien järjestämistä. Ymmärsin, etten pidä byrokraattisista koukeroista ja haluan sittenkin tehdä perushoitotyötä.

Kahden vuoden työskentelyn jälkeen Tuula teki jälleen rohkean siirron. Hän irtisanoutui ja ilmoittautui keikkalaiseksi Suvantoon. Pian hän sai vakityön sieltä uudelleen. Tällä hetkellä työ vanhusten ryhmäkodissa tuntuu itselle parhaalta vaihtoehdolta.

TYÖYHTEISÖ ON VOIMAVARA

Kampaamotyössä Tuula kuuli juttuja hoitoalan työyhteisöjen ongelmista. Hän pelkäsi ennakkoon, miten jaksaisi raskaissa työyhteisöissä. ►

**”NAUTIN SIITÄ,
ETTÄ PÄASEN
TYÖSKENTELEMÄÄN
TIIMINÄ ERILAISTEN
IHMISTEN KANSSA.”**



Tuula Vaartaja pitää kaksi ammattiaan erillään toisistaan. Hän ei leikkaa vanhusten hiuksia hoitotyön ohessa. Hiusten kampaaminen ja papiljottien laittaminen ovat osa hoitajankin työtä.

– En ole joutunut sellaiseen. Olen kokenut jokaisessa työpaikassani, että työyhteisö on ollut voimavara. Aina kun olen vaihtanut työpaikkaa, olen surrut ihanien työkavereiden jäämistä vanhaan paikkaan. Mieheni on lohduttanut minua, että tärkeiksi tulleet ihmiset jäävät elämääni, jos niin on tarkoitettu.

Työpaikoilla on tapahtunut isoja muutoksia, esimerkiksi yksityinen hoitokoti on myyty isolle firmalle. Muutokset ovat monille stressaavia.

– Suhtaudun muutoksiin niin, että ne tuovat aina myös jotain hyvää. Jos

ei sopeudu uuteen tilanteeseen, hoitoala on täynnä vaihtoehtoja. On parempi tehdä siirtoja elämässään kuin jäädä valittamaan.

Jos Tuula näkee työpaikallaan epäkohdan, hän ei ala purnata, vaan haluaa nostaa sen esiin ratkaistavaksi. Siksi hän on lähihoitajan urallaan toiminut jo työsuojeluvaltuutettuna ja varaluottamusmiehenä.

– Haluan olla perillä työntekijän oikeuksista ja velvollisuuksista. Jokaisen pitäisi tuntea ne. Esimerkiksi ylitöistä on oikeus kieltäytyä.

Tuulaa harmittaa se, että hoitoalasta uutisoidaan kielteisesti. Hän on huolissaan siitä, uskaltavatko nuoret enää tulla alalle.

– Tuodaan esiin vain huono palkka, työtaistelut ja työn raskaus, eikä kerrota lainkaan työn positiivista puolista, vaikka niitä on paljon. Esimerkiksi työssä voi jatkuvasti kouluttautua ja kehittyä. Nautin myös siitä, että pääsen työskentelemään tiiminä erilaisten ihmisten kanssa. Hoitotyö sopii sosiaaliselle ihmiselle.

SAKSILLE TULI KÄYTTÖÄ UUELLEEN

Kun Tuula Vaartaja lopetti yritystoimintansa, hän uskoi, ettei enää palaisi kampaajaksi. Toisin kuitenkin kävi. Tämän vuoden alussa hän perusti uudeleen toiminimen ja työskentelee nyt yhtenä päivänä viikossa kampaamossa sekä tekee kotikäyntejä vanhusten luokse. Vuorotyö mahdollistaa kahden ammatin yhdistämisen, sillä kotikäyntejä voi sopia joko ennen iltavuorota vai aamu- tai ilta- tai vuoron jälkeen.

– Nämä kaksi ammattia tukevat toisiaan. Kampaamossa asiakkaiden kohtaamiset ovat yleensä iloisia. Ne piristävät arkeani. Työ siellä tuntuu nyt harastukselta, mutta verottaja aina muistuttaa, ettei se ole sitä, hän kertoo nau-raen.



Lähihoitajana Tuula tekee 75 prosentista työaika. Hän haluaa, että aikaa jää riittävästi myös palautumiseen ja läheisille. Elämä ei saa olla pelkkää työtä. Hän kerää voimia lenkkeilemällä koiran kanssa ja viettämällä aikaa mökillään. Myös lavatansseissa käyminen tuo iloa. Kuuden lapsenlapsen elämässä mukana oleminen on tärkeää.

– Meitä on viisi sukupolvea, joten oli keksittävä itselle kutsumanimi. Minun 96-vuotias isoäitini on mamma, äitini on mummo ja minä olen vanni. Tiesin yhden isoäidin, jota kutsuttiin vanniksi. Kysyin hänen sukulaisiltaan, onko nimike suojattu. Sain luvan käyttää nimeä.

SALASSAPITOA MOLEMMISSA AMMATEISSA

Tuula kokee, että vuosien työkokemus parturi-kampaajana on antanut eväitä hoitotyöhön. Ihmistuntemus, läsnäolo ja kuunteleminen ovat molempien ammattien perustaitoja. Luotettavuus ja salassapito ovat itsestäänselvyksiä.

– Kun ihminen istahtaa kampaajan penkkiin, hän rentoutuu ja saattaa avautua. Joidenkin asiakkaiden kanssa olen elänyt mukana elämän iloissa ja suruissa vuosikymmenien ajan. On itsestään selvää, etten kerro kampaamossa kuultuja asioita eteenpäin. Sama koskee hoitotyötä. Kun törmään työn ulkopuolella asukkaan tuttaviiin, he saattavat kysellä hänen vointiaan. Joudun ohjaamaan heitä kysymään sukulaisilta. Joskus pelkään heidän pahoittavan mielensä tästä.

Tuula kertoo, että hänellä on sama asenne ihmisiä kohtaan kaikkialla. Kuukaan ei ole toista parempi.

– Iällä, ulkonäöllä ja taustalla ei ole väliä. Kohtaan jokaisen aidosti sellaisena kuin hän on. Toivon, että tämä asenteeni välittyy asiakkailleni kampaamossa, kotikäynneillä ja hoivakodissa.

Entä jos pitäisi valita ammateista vain toinen, kumman Tuula valitsisi?

– Tykkään molemmista. Jos olisi pakko valita, ottaisin hoitotyön, vaikka se on rankempaa. Viihdyn vuorotyössä ja yrittäjyyden jälkeen nautin varmast tulosta ja palkallisista lomista. Hoitotyössä toisen ihmisen auttaminen antaa minulle paljon. Vanhustyö on lähellä sydäntäni. Heidän kanssaan jokainen työvuoro on erilainen ja palkitseva. ■



Tuula Vaartaja kertoo, että vanhusten kanssa oleminen on työn suola. Kun hän saa jonkun hyvälle mielelle, se palkitsee.

”TYKKÄÄN MOLEMMISTA. JOS OLISI PAKKO VALITA, OTTAISIN HOITOTYÖN.”





ET OLE YKSI MEISTÄ

TEKSTI MARI RRISK KUVITUS MATTI WESTERLUND

Työpaikkaostrakismi on porukasta ulossulkemista ja syrjintää ilman selityksiä. Terveystenhuoltoalalla se on yleistä. Tuoreen tutkimuksen mukaan siltä suojaavat työkavereiden sosiaalinen tuki sekä työyhteisön hyvä ilmapiiri.

Ne mukamas salaa vaihdetut kulmakarvojen nostot, kun on sinun vuorosi puhua tiimipalaverissa, katseen kääntäminen, kun toivotat hyvää huomenta, se, miten sinut ”unohdettiin” kutsua mukaan, kun menttiin työvuoron jälkeen yksille...

Ostrakismi voi sanana monelle olla tuntematon, mutta ilmiö on vanha tuttu. Ostrakismi on sosiaalista ja henkistä väkivaltaa ja kiusaamista ilman suoraa haukkumista tai fyysistä kajoamista.

– Ostrakismiin ei koskaan liity sanoja tai selityksiä, miksi joku jätetään huomiotta tai ulkopuolelle. Se on siis paljon hienovaraisempaa kuin fyysisen väkivalta tai suora haukkuminen, mutta silti se satuttaa yhtä paljon, tutkimusten mukaan jopa enemmän, sanoo **Sirpa Manninen**, väitöskirjatutkija Itä-Suomen yliopistosta.

Mannisen tuore ostrakismia käsittelevä tutkimus osoittaa, että jopa 73 pro-

senttia terveydenhuollon työntekijöistä on kokenut työpaikallaan ostrakismia viimeisen vuoden aikana. Sairaalaympäristössä työpaikkaostrakismia esiintyi eniten päivystyksessä.

– Tulokset ovat huolestuttavia ja ne olivat myös minulle tutkijana suuri yllätys. Tulokset herättivät huolen siitä, miten työyhteisöissä kohdellaan kolle-

goita näin ikävästi.

Tällä hetkellä Manninen on viimeistelemässä väitöskirjansa viimeistä osatutkimusta. Hän

selvittää muun muassa sitä, miten työntekijät selittävät omaa hyljeksivää käytöstään ja/tai miksi he arvelevat tulleen syrjityiksi.

TAUSTASYITÄ ON MONENLAISIA

Mistä ostrakismi juontaa juurensa? Taustalla voi olla yhtä monta selitystä kuin on tilanteitakin.

– Joku voi lakata huomioimasta toisen olemassaolon ihan vaikka vaan il-

keyttään. Aivan kuin kollega olisi hänelle ilmaa.

Myös tietynlaiset persoonallisuudet saattavat olla alttiimpia joutumaan hyljeksinnän kohteeksi.

– Aikaisempien tutkimusten mukaan esimerkiksi hyvin hiljaiset, passiiviset ja alistuvat tai päinvastaiset, provosoivat, vahvat ja äänekkäät persoonat saattavat herättää työtovereissa halun jättää nämä ulkopuolelle. Mikään tällainen syy ei tietenkään oikeuta hyljeksintään, Manninen korostaa.

Ostrakismi ei suinkaan aina ole kahdenvälistä.

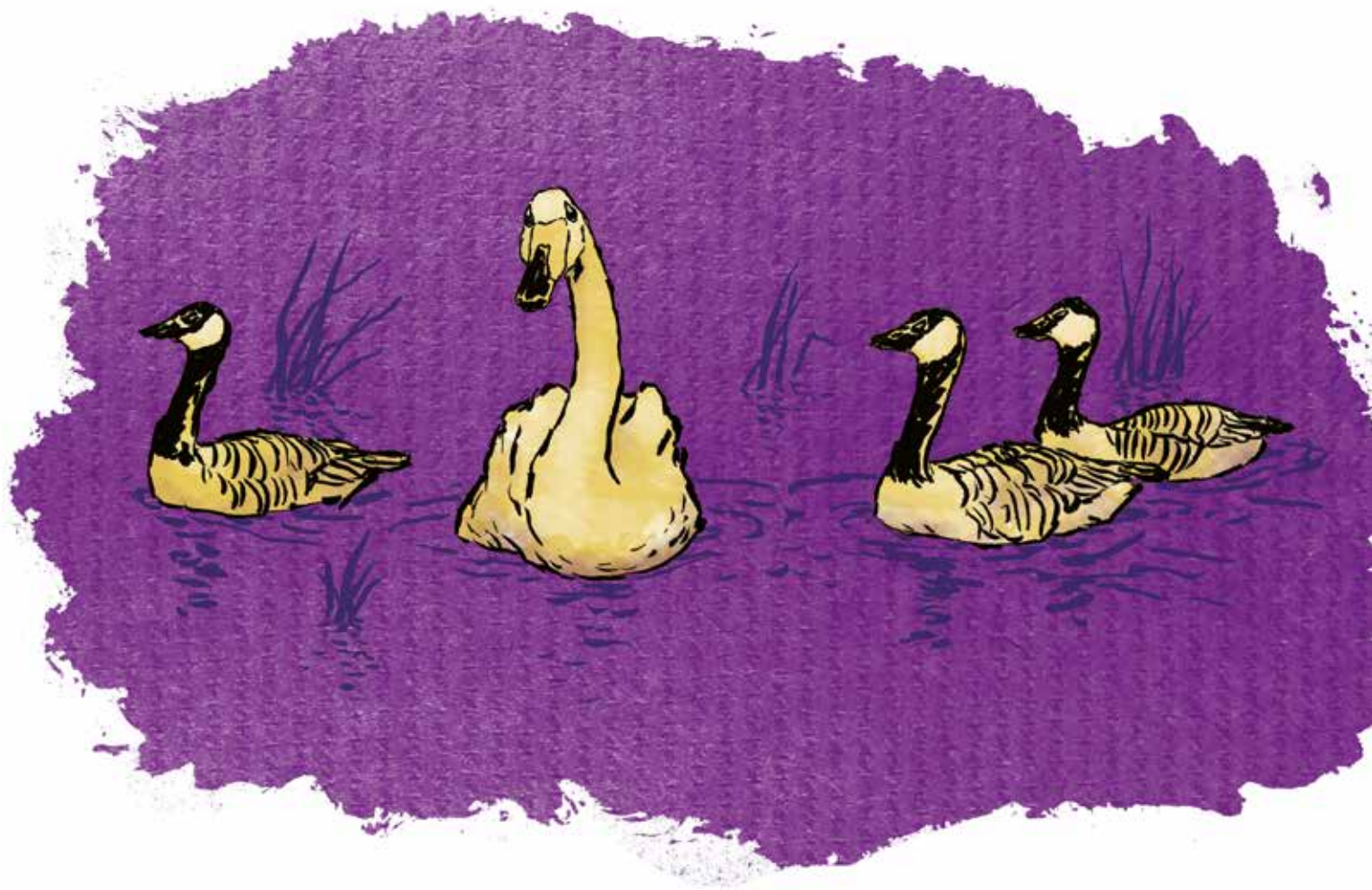
– Työpaikalla voi olla kerääntyneenä tai kerättynä kuppikunta, joka syrjii jotakuta. Tai sama päinvastoin, joku voi yksin alkaa hyljeksiä yhtä tai useampaa kollegaa.

EI AINA TARKOITUKSELLISTA SATUTTAMISTA

Ostrakismi on myös jossain määrin tilannesidonnaista.

– Tämä onkin se tekijä, miksi joskus jokin tilanne saatetaan nähdä hyljeksintänä tai huomiotta jättämisenä, vaikka kyseessä olisi esimerkiksi vain petytmys ▶

OSTRAKISMI ON HIENOVARAISEMPAA KUIN HAUKKUMINEN.



siitä, ettei saa niin paljon huomiota itselleen kuin mitä haluaisi.

Ostrakismi voi olla myös täysin tahatonta ja ajattelemattomuutta. Esimerkiksi uusi työntekijä, sijainen tai työharjoittelija voi kokea itsensä ulkopuoliseksi.

– On tärkeää huomioida erityisesti raporttitilanteissa, että opiskelija, uusi työntekijä tai sijainen ymmärtää varmasti, mistä puhutaan. Kannattaa välttää sisäpiirin slangisanastoa, jota toisten voi olla vaikea ymmärtää. Toisaalta jokaisella on myös vastuu varmistaa, onko ymmärtänyt jonkin asian oikein.

Kiireessä, paineiden keskellä, uupuneena tai ahdistuneena ihminen voi käyttäytyä välinpitämättömästi muita kohtaan, jopa tiedostamattaan.

TYÖPAIKAN RAKENTEELLISET SYYT VOIVAT RUOKKIA OSTRAKISMIA

Työpaikkaostrakismia ruokkivat kilpaileva ilmapiiri, työpaineet, ristiriidat sekä erimielisyydet kollegojen kesken tai esihenkilön ja työntekijän välillä. Pomollakin saattaa olla peiliin katsomisen paikka, sillä esihenkilön epäjoh-

donmukainen käytös sekä autoritääri- nen ja välinpitämätön johtamistyyli lisäävät ostrakismia.

– Joskus esihenkilö saattaa antaa vain tietyille työntekijöille kannustusta, kehuja ja kiitoksia. Tällöin hän joko tahallaan tai tahottomattaan jättää huomiotta toisten tekemän työn. Terveystieteiden alalla on usein vaikeaa saada pitkät loma-ajat suunniteltua niin, että kaikki olisivat tyytyväisiä. Näinkin arkisessa asiassa olisi hyvä muistaa tasapuolisuus, se, että kaikkien toiveet olisivat saman arvoisia.

OSTRAKISMIIN PITÄÄ PUUTTUA AJOISSA

Pitkät sairauslomat ja jatkuvasti vaihtuva henkilökunta voivat kertoa siitä, että yhteisössä annetaan tilaa ostrakismille. Sirpa Mannisen mukaan niissä organisaatioissa, joissa ei kyetä tunnistamaan

ja valvomaan mahdollista työpaikkaostrakismia, esiintyy todennäköisemmin muitakin työhyvinvointia heikentäviä piirteitä kuten kynnistymistä, sitoutumattomuutta ja turvattomuutta.

Ostrakismia kokenut voi kääntyä yhteisöä vastaan eli jos muihin ei saa yhteyttä hyvällä, niin pahalla sitten...Pitkään jatkunut hyljeksintä voi herättää rai-voa ja kostonhimoa. Työpaikalla se saattaa tarkoittaa, että ihminen

alkaa toimia vastoin organisaation etua ja käyttäytyy epäeettisesti.

IHMINEN TUNTEE ITSENSÄ NÄKYMÄTTÖMÄKSI JA ARVOTTOMAKSI.

VAIKENEMINEN EI OLE AINA KULTAA

Vaikeneminen on yksi ostrakismin muoto.

– Ei puhuta enää toisille tai keskusteluista jätetään joitain ulkopuolelle, vaikka keskusteltavat asiat olisivat yhteisiä. Ostrakismi ei siis ole sellaista, että puhutaan epäsuorasti tai vihjaillen.

Ostrakismi on aina täysin sanatonta. Tällöin ulossuljettu ei saa mitään selitystä sille, miksi hänelle ei yhtäkkiä puhutakaan tai oteta mukaan keskusteluihin. Vaikka ihminen kuinka kysyisi, että miksi te ette puhu minulle, hän ei saa vastausta.

Terveystieteiden tutkimuksissa pelkäävät se, että joku tai jotkut ulkopuolelle heikentää työhyvinvointia ja vaarantaa potilasturvallisuutta, sillä oleellinen tieto jää välittymättä.

TYÖKAVERIN TUKI TUIKI TÄRKEÄÄ

Mannisen tutkimuksen mukaan kollegiaalinen tuki on jopa tärkeämpää kuin työkuormituksen keventäminen. Myös lähiesihenkilön tuel- la on merkitystä, mutta vähemmän kuin kollegiaalisuudella.

TYÖPAIKALLA KANNATTAA PANOSTAA AVOIMEEN VUOROVAIKUTUKSEEN.

– Ostrakismia koettiin ja havaittiin vähemmän, jos tukea saatiin samanaikaisesti sekä lähiesihenkilöltä että kollegoilta. Lähiesihenkilöltä saadulla tuella ei kuitenkaan ollut enää silloin merkitystä, jos työntekijä koki saaneensa tukea työtovereiltaan ja samaan aikaan arvioi työyhteisön sosiaalisen ilmapiirin hyväksi.

Työntekijä voi toimia myös niin sanottuna epävirallisena hyvätahdon lähettiläänä omassa yhteisössään.

– Työntekijät, joilla on myönteinen asenne työhön tai korkea sisäinen mo-

tivaatio työntekoon voivat olla tukena heille, jotka ovat vaarassa jäädä vähemmälle huomiolle tai ovat muutoin muita heikommassa asemassa. ■

LÄHTEET:

HAASTATELUS PROFESSORI NIINA JUNTILLA: TAHATTOMASTA OSTRAKISMISTA ON LYHYT MATKA YKSINÄISYYTEEN JA TURVATTOMUUTEEN, STM, SOTEUUDISTUS.FI

SIRPA M. MANNINEN, SAMULI KOPONEN, TIMO SINERVO, ANTTI-JUSSI KOUVO, SANNA LAULAINEN. TYÖELÄMÄN TUTKIMUS VOL. 21 NRO. 1 (2023). [HTTPS://DOI.ORG/10.37455/TT.109916](https://doi.org/10.37455/TT.109916)



LUONTOON HURAHTANEET

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT SAMI PELTONIEMI

Kolme vaasalaista lähihoitajaa kouduttui retkeilyyn tosissaan muutama vuosi sitten. Yhdessä on koluttu lähialueen retkikohteet ja seikkailtu pitkin poikin Suomea ja Pohjois-Norjaa.



Lähihoitajat Heidi Salmela, Meri Lehtiö ja Meira Terho menevät metsään aina kun vain ehtivät. Retkeily on hyvää vastapainoa lähihoitajan työlle.



Sade ropisee sateenvarjoon. Retkeilevät lähihoitajat kulkevat polkua pitkin koh-
ti kohdetta, Petsmon laa-
vua Mustasaaressa. Vesipisa-
rat ovat kirkastaneet luonnon
vihreän värin. Raikas metsän tuoksu on
kaikkialla.

– Retkiä voi tehdä monenlaisessa
säässä. Jos liikaa katsoo ennusteita, mo-
net ulkoilut jäävät väliin. Laavulle on
matkaa parkkipaikalta vain kolmesataa
metriä, joten paljon ei ehdi edes kastua.
Kun sytyttää tulet, lämpenee nopeasti,
Meira Terho kertoo.

– Tänne on kiva tulla talvellakin.
Olemme paistaneet lettuja pimeänä tal-
vi-iltana. Lapset ovat tykänneet, **Heidi
Salmela** jatkaa.

Maisema laavulta on suoraan lam-
melle. Vesi höyryää, sillä se on lämpi-
mämpää kuin ilma. Meira ja Heidi ker-
tovat pulahtavansa luonnonvesiin aina,
kun se vain on mahdollista. Uintikausi
on pidentynyt pikkuhiljaa. Meiran sis-
ko **Meri Lehtiö** on kolmikosta ainoa,
joka ei nauti viileistä vesistä.

– Viime vuonna uin lokakuuhun
asti ja aloitin taas äitienpäivän aikaan,
Heidi kertoo.

Heidi hakee puita laavun takaa
puuvarastosta ja asettelee ne tulisijaan.
Muutamalla tulitikun raapaisulla puut
palavat kauttaaltaan.

– Aiemmin käytin sanomalehteä sy-
tykkeenä. Kun keksin sytytyspalat, tu-
len tekeminen ei ole ollut enää tuskas-
tuttavaa, Heidi selostaa.

– Ja myrskytykitut ovat tulitikuista
parhaita. Ne eivät sammu edes kovas-
sa tuulessa, Meri vinkkaa.

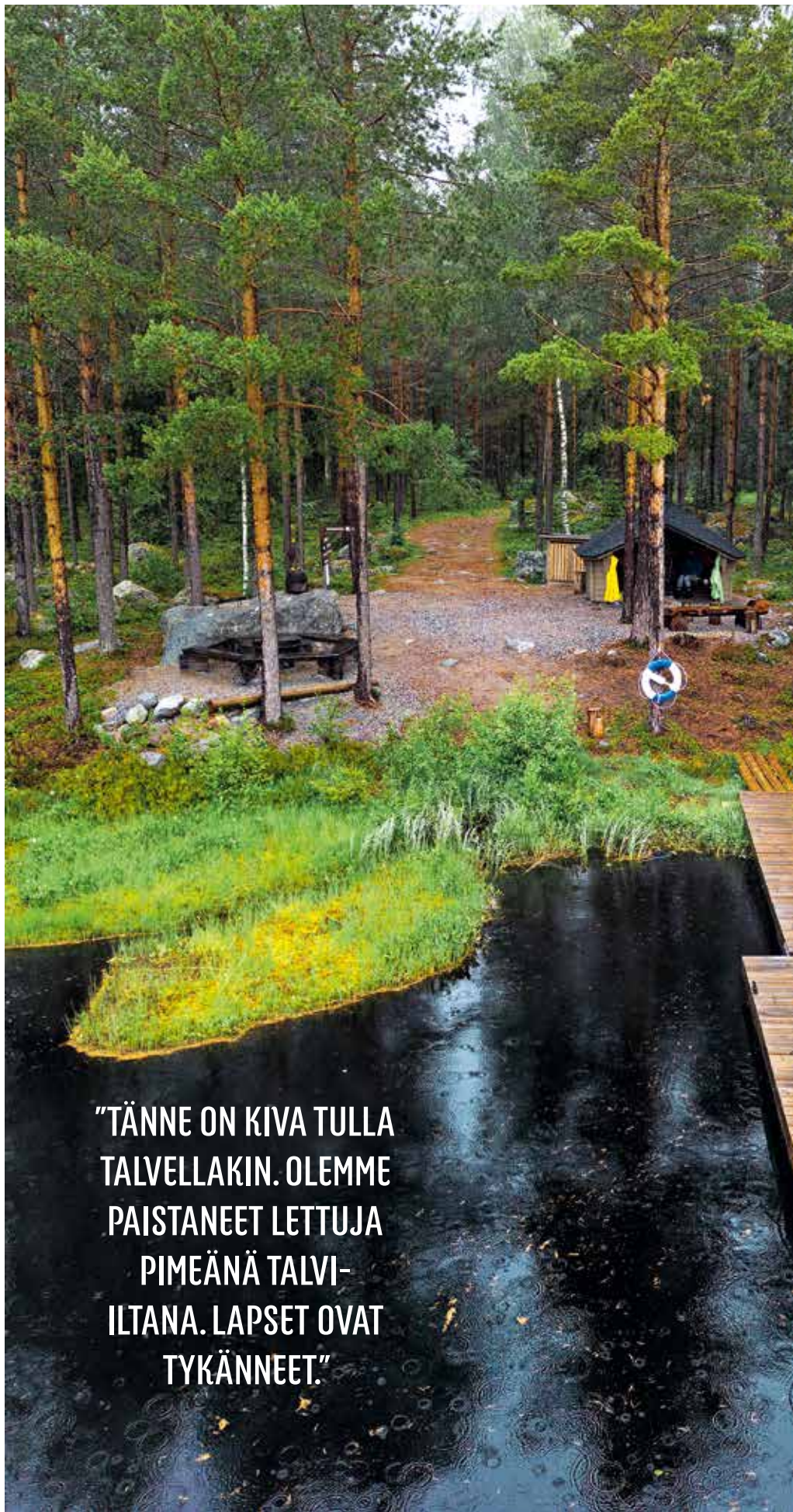
KERRASTA KOUKKUUN

Kolmikosta pisimpään retkeillyt on
Meri. Kun hän asui Tampereella, Hel-
vetinjärven kansallispuisto tuli päivä-
retkillä tutuksi. Sinne hän vei myös sis-
konsa Meiran lapsineen.

Pikkusiskon retkeilyinnostus syntyi
kuitenkin kunnolla vasta kuusi vuotta
sitten, kun hän kävi vanhimman tyt-
tärensä kanssa pienellä karhunkierrok-
sella.

– Kun kuulin muiden kertovan eri
retkikohteista, huokailin aina, että oli-
sipa ihanaa mennä. Päätin alkaa toteut-
taa unelmiani.

Heidi jäi retkeilyyn koukkuun ker-
rasta. Kun koronapandemia esti monia
harrastuksia, hän teki yhden yön kestä-



”TÄNNE ON KIVA TULLA
TALVELLAKIN. OLEMME
PAISTANEET LETTUJA
PIMEÄNÄ TALVI-
ILTANA. LAPSET OVAT
TYKÄNNEET.”



vän telttaretken miehensä kanssa kolme vuotta sitten.

– Meistä tuli retkeilevä perhe. 11-, 14- ja 16-vuotiaat lapsemme ovat toisinaan reissuillamme mukana. Miehen kanssa kahdestaan retkeily on mukavaa parisuhdeaikaa.

Retkeily sai uudet mittasuhteet, kun kolmikko alkoi retkeillä yhdessä. Välillä reissussa ollaan naisporukalla, välillä mukana ovat Meiran ja Heidin lapset. Kohteet ovat kaikkea lähilaaavujen ja Norjan maisemien väliltä.

– Talvella hiihdämme autiotuville ja yövyimme niissä. Olemme sen verran mukavuudenhaluisia, että talviteltta on vielä hankkimatta. On ihanaa laittaa tuvassa kamiinaan tulet, Meira kertoo.

Kun lapset ovat mukana, reissut tehdään heidän ehdoillaan. Neljän lapsen äidin Meiran mukaan ikä ei kerro mi-

tään siitä, millaisen retken voi tehdä. Jotkut alle kouluikäiset kävelevät monta kilometriä reippaasti.

– Neljävuotiaan kuopuksen kanssa varaudun aina siihen, että saatan joutua kantamaan häntä osan matkaa. Siltikin lähdän mieluummin retkelle kuin olen kotona.

VILLA LÄMMITTÄÄ AINA

Puut ovat palaneet hiillokselle. Meiri asettelee makkarat paistumaan ja ottaa esiin muita eväitä. Toisinaan retkillä satsataan ruokiin, mutta nyt mukana ovat nopeat murkinat.

– Useimmiten käytämme kaasukeitintä. Sillä voi valmistaa vaikka mitä, Meira kertoo.

– Bravuurini on pitsa. Teen taikinan kotona valmiiksi. Laitan pannun päälle ►



leivinpaperin, siihen taikinan ja täytteet ja lopuksi folio päälle. Pitsa valmistuu keittimellä hiljalleen, Heidi jatkaa.

Moneen muuhun harrastukseen tai lomailuun verrattuna retkeily on edullista, varsinkin jos yöpyy teltassa tai autiotuvassa. Kustannuksia syntyy lähinnä polttoaineesta. Retkievät eivät maksa sen enempää kuin kotiruokakaan. Ensimmäiset reissut Meira teki muutaman kymppin maksavalla teltalla.

– Se on edelleen toisinaan käytössä. Tämä harrastus ei välttämättä vaadi hienoja välineitä. Olen pikkuhiljaa hankkinut retkeilytarvikkeita, jotka helpottavat reissuja. Kaiken ei tarvitse olla uutta ja hienoa. Ylläni olevat housutkin olen paikannut jo kahdesta kohdasta.

Villa on materiaali, jota ilman retkelle ei lähdetä. Vaikka olisi hellepäivä, illalla ja yöllä voi olla viileää.

– Emme edusta koulukuntaa, että makuupussiin mennään vähissä vaatteissa. Tarvittaessa yllä on paksu villapaita, vaikka käytössä olisi talvimakuupussi, Meira kertoo.

TAIDOT KARTTUVAT PIKKUHILJAA

Kolmikko on hankkinut retkeilytaitoja seuraamalla retkeilyaiheisia some-kanavia ja verkkosivuja sekä lukemalla lehtiä ja kirjoja. He huomasivat monissa lähteissä puutteenksi sen, etteivät tiedot retkikohteesta olleet riittävän tarkkoja.

– Varsinkin kun lapset ovat mukana, reissut täytyy suunnitella etukäteen. On hyvä tietää, millainen reitti kohteeseen on, onko matkan varrella tai kohteessa vessaa tai saunaa ja mitä kohteessa näyttää. Päätimme perustaa Retki_hetki -instagram-tilin, jossa jaamme kuvia kohteista ja kerromme niistä olennaisia asioita, Meira kertoo.

Kolmikun mukaan retkeilyharrastus on helppointa aloittaa päiväretkeilystä. Se ei vaadi paljon muuta kuin sään mukaiset vaatteet ja hyvät kengät.

– Tärkeää on olla ymmärrys siitä, milloin voi sytyttää tulen. Myös ensiaputaidot ovat välttämättömät. Suunnistustaitoa ei erityisemmin tarvita valmiiksi merkityillä reiteillä. Eksyn kaupungissakin, joten en edes haaveile poluttomasta erämaaretkeilystä. Meidän porukassamme Meri on se, joka pitää kartalla, Meira kertoo.

Harrastus on koukuttanut lähihoitajat niin, että metsään tulee ikävä, jos sinne ei pääse riittävän usein. Uusia retkeilyideoita syntyy koko ajan.

– Haaveenani on mennä kajakilla saareen, Heidi kertoo.

– Joo olisi kiva, mutta miten löydämme perille, Meira pohtii nauraen.

RETKET OVAT OMIA HETKIÄ

Luonnossa liikkuminen on osa myös lähihoitajien työtä. Meira on perhepäivähoitaja, Heidi varhaiskasvatuksen las-

RETKIÄ VOI TEHDÄ MONENLAISESSA SÄÄSSÄ. JOS LIIKAA KATSOO ENNUSTEITA, MONET ULKOILUT JÄÄVÄT VÄLIIN.

tenhoitaja ja Meri kehitysvammaohjaaja asumisyksikössä. He pyrkivät myös työssään viemään lapsia ja kehitysvammaisia luontoretkeille. Varhaiskasvatuksessa retkeily on itsestäänselvyys.

– Metsä on paras oppimisympäristö lapsille. Se rikastuttaa leikkiä. Mielikuviutus pääsee valloilleen ja motoriset taidot kehittyvät. Kun mennään metsään, lapset eivät halua sieltä edes pois. Olemme retkillämme ihailleet muun muassa leppäkerttuja ja sammakoita, Heidi kuvailee.

Lähihoitajat ovat töissä aina muita varten. Kolmikun retket ovat omia hetkiä, varsinkin silloin, kun reissussa ollaan ilman lapsia. Heidän mielestään luonnossa liikkuminen on parasta mielen ja kehon hoitoa. Stressi helpottuu ja mieli rauhoittuu. Myös keho nauttii epätasaisessa maastossa liikkumisesta.

– Jotkut ihmettelevät, miksi menemme retkeille, kun tulemme sieltä vä-

Vinkkejä aloitteleville retkeilijöille

- Hanki tietoa kirjoista, verkkosivuilta ja sosiaalisen median kanavista. Kysy kokeneemmilta retkeilijöiltä neuvoa.
- Aloita retkeily päiväretkistä. Nuku ensimmäinen yö kotipihas-
sa tai lähiluonnossa.
- Valitse jalkaasi mukavat ken-
gät ja pakkaa mukaan sään kes-
tävä takki.
- Ota mukaan hyvät eväät ja riit-
tävästi juotavaa.
- Tee tuli ja leiriydy vain sallii-
tuille paikoille. Seuraa ruohikko-
ja metsäpalovaroituksia. Niiden
aikana tulenteko on kielletty myös
useimmilla huolletuilla tulenteko-
paikoilla. Varoituksen aikana tu-
lenteko on sallittu vain hormilli-
silla, katetuilla tulentekopaikoilla.
- Kunnioita luontoa. Suosi mer-
kittyjä reittejä maaston kulumisen
välttämiseksi. Vie roskat men-
nessäsi pois.
- Huolehdi, että ensiaputaito-
si ovat ajan tasalla ja tarvittavat
ensiaputarvikkeet ovat mukana.
- Lataa puhelimeen 112-sovellus.
Sillä soitettu puhelu välittää si-
jaintitiedot automaattisesti hätä-
keskukseen.

syneinä takaisin. Saamme kuitenkin ai-
nutlaatuisia elämyksiä, joita ei kotona
lepäämällä tule, Meira vakuuttaa.

Laavulla on ihanan rauhallista ja
muutama tunti vierähtää nopeasti. Sa-
depisarat laskeutuvat pehmeästi lam-
men pintaan. Sitä voisi jäädä ihaile-
maan pitkäksi aikaa. On kuitenkin ai-
ka pakata tavarat reppuihin ja roskat
pussiin. Tällä kertaa luontopolulle ei
ehditä.

– Nämä Petsmon reitit ovat mieles-
täni Vaasan seudun kauneimmat. Tääl-
lä voi kiertää 12 kilometrin kierroksen
vaihtelevassa luonnossa. Matkalla on soi-
ta, metsää ja metsälampia. Nyt emme voi
lähteä kävelyllä, sillä pitää lähteä pakkaa-
maan kotiin. Huomenna suuntaamme
kohti Haaparantaa, Meira kertoo.

Edessä ovat uudet retket. ■



Retkelle ei lähdetä ilman villavaatteita. Meira
Terho on tehnyt oman ja siskonsa Merin paidan.



Meri Lehtiö kokee luonnossa
liikkumisen hoitavan mieltä ja
kehoa. Epätasaisessa maastossa
liikkuminen on täsmähoitoa selälle.



Heidi Salmelallakin on itse
neulottu villapaita yllään.
Retkeily merkitsee hänelle
paljon. Luonnossa rauhoittuu
ja unohtaa arkiset huolet.

TYÖNANTAJA SYRJI SARITAA RASKAUDEN AIKANA KAHDESTI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA PETTERI LÖPPÖNEN

Oulaisten kaupunki joutui maksamaan lähihoitaja Sarita Aakolle korvauksia työsuhteen perusteetomasta irtisanomisesta ja syrjinnästä työnhaussa yhteensä yli 24 000 euroa.

Syksyllä 2019 Oulaisten kaupunki etsi kotihoitoon kolmea lähihoitajaa vakituiseen työsuhteeseen. **Sarita Aakko** oli työskennellyt kaupungilla lähihoitajan tehtävissä vuosia, opiskeluajoistaan lähtien, ja piti varmana, että tällä kertaa olisi hänen vuoronsa.

– Tiesin, että aina aikaisemmin piisimpään olleen sijaiset oli vakinaistettu, ja siinä vaiheessa se olin minä, joka olin työskennellyt kauiten.

Haastattelussa ei Saritan muistikuvien mukaan tapahtunut mitään ihmeellistä.

– Muistan, että haastattelu oli tosi lyhyt. Vastasin kaikkeen mitä kysyttiin.

Toisin kuitenkin kävi.

– Siinä vaiheessa kun kuulin, etkä on valittu, ja tiesin, että heillä on vähemmän työkokemusta kuin minulla, ajattelin, että tämä ei nyt ole mennyt oikein. Se harmitti.

Työhaastattelussa Sarita oli viimeisillään raskaana, eivätkä työasiat olleet päällimmäisinä mielessä ensimmäisten viikkojen aikana vastasyntyneen kanssa. Ajan kanssa Sarita kuitenkin otti yhteyttä SuPeriin ja sai neuvoja, miten asiaa tulisi selvittää työnantajan kanssa.

Kun liitossa alettiin tarkastella Saritan työsuhteita, kävi ilmi, ettei työnantaja ollut aikaisemminkaan toiminut aivan asiallisesti. Noin kuuden työvuoden aikana kaupunki oli solminut Saritan kanssa yhteensä 40 määräaikaista työsuhteesta. Kaikissa työsuhteissa ei ollut määritelty määräaikaisuuden perustetta. Viimeisin työsuhteesta päättyi alkuvuodesta 2020, samaan aikaan kun työnantajan velvollisuus maksaa äitiysloman palkkaa päättyi.

– Kaupunki väitti, että [viimeisen työsuhteen] määräaikaisuuden peruste oli toisen työntekijän perhevapaan sijaisuus. Luottamusmies kävi kyselemässä, milloin tämä toinen on tullut perhevapailta takaisin, ja selvisi, ettei ainakaan silloin kun minun työsuhteeni päättyi.

Alkoi näyttää selvältä, että työnantaja oli syrjinyt Saritaa raskauden takia.

PITKÄ PROSESSI

Asiaa ei saatu selvitettyä työnantajan kanssa neuvottelemalla, joten se siirtyi ensin käräjäoikeuden ja myöhemmin korvausten osalta hovioikeuden päätettäväksi. Muutoinkin pitkä oikeuden-

Raskaussyrjintä on kielletty

- Tasa-arvolaki kieltää työntekijän syrjimisen raskauden tai perhevapaiden takia. Silti on tavallista, että tieto työntekijän raskaudesta vaikuttaa työsuhteeseen. SuPeriin tulee lähes viikoittain yhteydenottoja raskaussyrjintäepäilyistä.

- Raskaussyrjinnän riski on suurempi määräaikaisten työsuhteissa: Kun työntekijä ilmoittaa raskautaan, ei uutta työsuhteesta enää tehdä. Usein työsuhteet päättyvät samaan aikaan kuin äitiysloma alkaa, jotta työnantaja välttyy äitiysvapaa-ajan palkan maksamiselta.

- Raskaus ei myöskään saa olla syy siihen, että työnhaussa pätevin hakija jätetään valitsematta tai että työsuhteet puretaan koeaikana.

- Raskaussyrjinnästä voi saada hyvitystä. Kanne on nostettava kahden vuoden kuluessa tapahtuneesta, työhönottotilanteesta vuoden kuluessa tapahtuneesta.

käynti venyi entisestään koronapandemian takia.

– Odottaminen oli todella raskasta. Kun käräjäoikeuden päätös muutettiin, joutui venymään ja valmistautumaan uudestaan. Tuntui, että kaupunki veti aina vain uudestaan mattoa alta.

Kun asiaa lopulta päästiin kesällä 2022 puimaan Ylivieskan käräjäoikeudessa, tunteet nousivat pintaan.

– Tällaiselle, joka ei ole ikäänään käynyt oikeudessa, päivä oli ahdistava. Pelotti, koska siinä vaiheessa kaikki oli auki, miten käy. Kun kaupungin edustajat väinkäsivät vastaan, aloin epäillä, olenko huono työntekijä, vaikka en ole koskaan töissä saanut huonoa palautetta.

– Kaupungin edustajat yrittivät kovasti selittää, että ei ollut raskaudesta johtuvaa. Perustelivat sitä sillä, että työhaastattelu oli mennyt huonosti muihin verrattuna. Penkin alle oli heidän mukaansa mennyt, kun en haastattelun lopuksi osannut kysyä jotain työstä. Mutta ei minulla ollut mitään epä-

selvää, olin ollut talossa vuosia ja osasin hommat.

Lähes kuukauden odottelun jälkeen tuli käräjäoikeuden päätös: Kaupunki oli päättänyt Saritan työsuhteen raskauden takia ja toiminut syrjivästi myös avoinna olleita lähihoitajien tehtäviä täyttäänsään.

– Se oli hyvä uutinen. Ei olisi paremmin voinut mennä, oli huojentunut olo.

Käräjäoikeuden määräämien korvausten suuruutta käsiteltiin vielä hovioikeudessa. Hovioikeuden lopullisen päätöksen mukaan työnantaja määrättiin maksamaan Saritalle korvauksia yhteensä yli 24 000 euroa.

ELÄMÄ JATKUU

Hovioikeuden tuomio päätti yli neljä vuotta kestäneen prosessin, ja Sarita sai hänelle määrätty korvaukset lopulta kesän kynnyksellä.

– Rahat menivät omakotitalon kattooremonttiin ja vauvoille tarvittaviin hankintoihin, hän kertoo.

Jos kaikki sujuu odotetusti, perheeseen syntyy lokakuussa kaksoset. Vipi-nää on luvassa, sillä Saritalla on entuudestaan kaksi poikaa. Esikoinen aloittaa koulun ja nuorempi, jonka odotusaikaan oikeudenkäynti liittyi, on kolmevuotias.

– Odotan jo, että pääsen aloittamaan uutta elämänvaihetta.

Vaikka oikeudenkäynti päättyi Saritan kannalta hyvin, vaikutukset tuntuivat yhä.

– Työhaastatteluihin on nyt paljon vaikeampi mennä. Jännitän, osaanko sanoa oikeat asiat.

Uusi työ päiväkodissa löytyi TE-palveluiden kautta. Työnantaja on sama Oulaisten kaupunki, mutta ison työnantajan palvelukseen mahtuu monenlaista.

– Nykyiset esimiehet eivät edes tienneet oikeudenkäynnistä ennen kuin kerroin siitä itse. He ovat olleet tosi ymmärtäväisiä. Kun tuli tieto, että kaupunki on valittanut hovioikeuteen, romahdin ja jouduin hakemaan sairauslomaa.

Tulevan äitiysloman jälkeen Sarita haluaa palata lähihoitajan tehtäviin. Mieluisinta kaikesta huolimatta on ollut työ kotihoidossa.

– Olen haaveillut, että pääsisin sinne takaisin. Päivät on niin vaihtelevia, joka päivä on erilainen. Katselen kyllä ensin muualta kuin kaupungilta. ■

Sarita Aakko kertoo, että kokemukset raskausrynnästä ovat saaneet hänen silmänsä avautumaan työntekijöiden oikeuksille. "Olen koettanut kannustaa työkavereita ottamaan rohkeasti yhteyttä ammattiliittoon, jos jonkin asia vähääkään epäilyttää".





ROBERT OTTOSSON

SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Milloin ja miten työnantajalle on kerrottava raskaudesta?

Raskaana olevan työntekijän tulee ilmoittaa raskausvapaasta työnantajalleen viimeistään kaksi kuukautta ennen vapaan aiottua alkamista. Poikkeuksen säännöstä tekevät työt, jotka saattavat aiheuttaa raskaudelle terveysriskin. Työnantajan on ilmoitettava työntekijälle, jos työssä käytetään tai esiintyy tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa vaaraa sikiön kehitykselle tai raskaudelle. Tällaisessa työssä olevan on ilmoitettava

raskaudestaan työnantajalle tai työterveyshuoltoon, ja mieluiten heti raskauden havaitsemisen jälkeen, jotta työnantaja voi ryhtyä tarpeellisiin toimenpiteisiin ja varmistaa raskaana olevalle turvalliset työskentelyolosuhteet. EU-direktiivin mukaan raskaana olevaa ei esimerkiksi voi velvoittaa tekemään yötyötä.

Jos vaaratekijöitä ei voi poistaa, työnantajan on pyrittävä siirtämään

raskaana oleva työntekijä muihin sopiviin tehtäviin, työkyky ja ammattitaito tietysti huomioiden. Jos työnantaja ei pysty järjestämään tätä, työntekijällä voi olla oikeus erityisraskausrahaan.

Raskaudesta on suositeltavaa ilmoittaa työnantajalle kirjallisesti.

JURISTI OUTI PERKIÖMÄKI



Raskaussyrjinnästä on nostettava kanne kahden vuoden kuluessa, työhönotto-tilanteesta vuoden kuluessa tapahtuneesta. Toimi nopeasti, sillä kanneaika on lyhyt.

Voinko hakea uutta työtä, vaikka olen raskaana?

Totta kai voit hakea uutta työtä. Raskaana olevalla ei ole työnhakutilanteessa velvollisuutta kertoa työnantajalle raskaudesta, vanhemmuudesta tai perheenperustamissuunnitelmista eikä työnantaja saa niistä myöskään kysyä. Työntekijän raskaus ei saa vaikuttaa työhönottopäätökseen.

JURISTI OUTI PERKIÖMÄKI



MOSTPHOTOS

Työura ei saa tyssätä perhevapaaseen

Perhevapaan päättyessä työntekijällä on oikeus palata aikaisempaan työhönsä entisin työehdoin.

Vaikka syrjintä raskauden tai perhevapaan takia on kielletty, on tavallista, että lapsen saaminen vaikuttaa työsuhteeseen. Tilastokeskuksen muutaman vuoden takaisen selvityksen mukaan jopa joka neljäs perhevapaalta palannut työntekijä oli kohdannut syrjintää, esimerkiksi joutunut tahtomattaan vaihtamaan työtehtävää.

Syrjintää kokeneiden osuus saattaa olla vielä suurempi, sillä työntekijä ei välttämättä aina itseään tunnista syrjivää kohtelua.

Syrjityksi tuleminen riski on erityisen suuri määräaikaissa työsuhteissa. Perhevapaalta palaavan työsuhde saatetaan jättää uusimatta, vaikka työ jatkuu. Työnantaja syyllistyy syrjintään myös rajoittaessaan määräaikaisen työsopimuksen keston perhevapaan alkuaan, jos samankaltaista määräaikaista työtä on edelleen tarjolla.

Jos työtehtävät ovat työpaikalla muuttuneet perhevapaan aikana, työntekijälle on tarjottava aikaisempaa työtä vastaavaa työtä. Jos vastaava työtä ei ole, työnantajan on tarjottava muuta työsopimuksen mukaista työtä.

TUOMIOISTUIN VOI MÄÄRÄTÄ SYRJINNÄSTÄ HYVITYSTÄ

Työntekijä voi olla oikeutettu tasa-arvolain mukaiseen hyvitykseen, jos häntä on syrjitty raskauden tai perhevapaan takia. Hyvitys on vähimmillään 3 740 euroa. Työntekijän tulee nostaa kanne käräjäoikeuteen ja vaatia työnantajalta hyvitystä syrjinnästä. SuPer auttaa jäseniään syrjintäasioiden selvittämisessä ja tarvittaessa viemällä asioita tuomioistuimen ratkaistavaksi.

Jos epäilet tulleesi syrjityksi, ota väliittömästi yhteyttä omaan luottamusmieheesi tai ammattiliittoon. ■

RASKAUSSYRJINNÄN TAVALLISIA TILANTEITA

- Työnhaku: Raskaana olevaa hakijaa ei valita tehtävään, vaikka hän olisi pätevin.
- Koeaika: Työsuhde puretaan, kun työnantaja saa tietää raskaudesta, vaikka työntekijä olisi hoitanut työnsä hyvin.
- Perhevapaalle jääminen: Työntekijän palkka- ja urakehitys pysähtyy, vaikka näihin olisi ennen raskautta luvattu parannuksia.
- Irtisanominen: Raskaana tai perhevapaalla oleva työntekijä valikoituu irtisanottavaksi.
- Perhevapaalta palaaminen: perhevapaalta palaavan työntekijän työtehtävät ovat "kadonneet" tai hänen tilalleen on palkattu vakituiseen työsuhteeseen uusi työntekijä.

LÄHDE: TASA-ARVOVALTUUTETTU

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

**ma-ke klo 9-13
to klo 9-12 ja klo 13-16**
hyvinvointialue ja kuntasektori,
p. 09 2727 9160
yksityissektori, p. 09 2727 9171

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

edu@superliitto.fi

Mikä sopimusedunvalvonta tekee?

Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

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

HYVÄÄ VOINTIA SYKSYYN

Hämeenlinnan ammattiosasto 610 järjesti jäsenilleen hyvinvointipäivän elokuun lopussa. Kipinäniemen kauniissa maisemissa päivä aloitettiin yhteisellä brunssilla. Sen jälkeen kuultiin NLP-kouluttajan luento henkisestä hyvinvoinnista ja rentouduttiin yhteisessä harjoituksessa. Päivän päätteeksi mieltä ja kehoa hemmoteltiin rantasau-
nan löylyissä. Uimaankin pulahdettiin. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **KALLE PARKKINEN**



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiasastojen toimintaa eri puolilla Suomea.





SUPERVOIMAA TYÖELÄMÄÄN

Hyvinvointialueiden ja kuntien pääluottamusmiehet valitaan syksyllä. Pääluottamusmiesten lisäksi voidaan nimetä luottamusmiehiä, jos siitä on sovittu työnantajan kanssa. Vaaleissa voi asettua ehdolle ja äänestää jokainen julkisella sektorilla työskentelevä SuPerin varsinainen jäsen.

1. Päivitä jäsentietosi

Äänioikeus ja kelpoisuus asettua ehdolle luottamusmiesvaaleissa tarkistetaan Oma SuPerista. Pidä siis huolta, että jäsentietosi ovat ajan tasalla. Hyvinvointialueilla työskentelevien on tarkistettava tietonsa 10.9. mennessä ja kunnissa vähintään kolme viikkoa ennen vaalien alkua.

2. Asetu ehdolle

Jokainen ehdokas ilmoittautuu ehdokkaaksi itse. Voit asettua ehdolle, jos

- Olet SuPerin varsinainen jäsen. Opiskelija- ja eläkeläisjäsenet eivät valitettavasti voi asettua ehdolle.
- Työskentelet julkisella sektorilla.
- Haluat hoitaa ja edistää yhteisiä asioita.
- Et työskentele esihenkilönä.

3. Äänestä vaaleissa

- Äänioikeutettuja ovat kaikki SuPerin varsinaiset jäsenet, jotka työskentelevät julkisella sektorilla.
- Äänestäminen on ammattiosaston jäsenen perusoikeus ja mahdollisuus vaikuttaa omaan edunvalvontaan.
- Luottamusmies on sinun edustajasi työpaikalla. Hän neuvoo ongelmatilanteissa ja huolehtii, että sinua kohdellaan tasa-arvoisesti ja oikeudenmukaisesti.

*SuPer
kouluttaa
ja tukee
luottamus-
miehiä
tehtävässään.*

Vaalien kulku

Hyvinvointialueet, Helsingin kaupunki ja HUS

- Ehdokasasettelu 3.–13.10.
- Äänestys 1.–13.11.

Ehdokkaaksi asettuminen ja äänestäminen tapahtuu ainoastaan sähköisesti osoitteessa superliitto.fi/luottamusmiesvaalit.

Kirjautuminen vaalijärjestelmään tapahtuu henkilökohtaisilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Ehdokkaasiin voit tutustua vaaligalleriassa. Linkin löydät osoitteesta superliitto.fi/luottamusmiesvaalit.

Äänestysajan umpeuduttua vaalijärjestelmä laskee annetut äänet.

Peruskunnat sekä julkiset hyvinvointiyhtymät, kuten NordLab ja ISLAB

- Ehdokasasettelu ja vaalit järjestetään aikavälillä 15.9.–24.11.

Vaali-ilmoitus julkaistaan viimeistään viikko ennen ehdokasasettelun alkamista työpaikkojen ilmoitustauluilla sekä vaaleihin osallistuvien ammattiosastojen verkkosivuilla ja some-kanavissa. Vaali-ilmoitus lähetetään myös sähköpostitse äänioikeutetuille.

Ehdokasasettelu kestää kaksi viikkoa. Äänestysaika on kymmenen päivää.

Tarkan vaaliaikataulun sekä tietoa ehdokkaaksi asettumisesta ja äänestämisestä saat omasta ammattiosastosi.

Sopuvaalit

Jos ehdokkaita on vähemmän tai yhtä paljon kuin pääluottamusmiehen paikkoja, äänestystä ei tarvita.

Uudet luottamusmiehet aloittavat tehtävässään vuoden 2024 alussa.

Lisätietoja

- Vastuu vaalien järjestämisestä on ammattiosastoilla, joista voit kysyä lisätietoa.
- superliitto.fi/luottamusmiesvaalit
- lmvaalit@superliitto.fi

SUPER VALTAA SUOMEN!

SuPerin verkkosivuilta
löytyy kaikkien
tapahtumien
ajat ja paikat:
superliitto.fi



Tänä syksynä SuPer lähtee tien päälle! Järjestämme syksyllä miltei **70 jäsentapahtumaa ympäri Suomen.** Haluamme kohdata mahdollisimman monta liiton jäsentä, aktiivitoimijaa ja alan opiskelijaa ajankohtaisten aiheiden ja hyvän keskustelun merkeissä. **SuPerin verkkosivuilta löytyy kaikkien tapahtumien ajat ja paikat: superliitto.fi**



SUPER

SUPERVOIMAA – MEITÄ ON 85 000

TERVETULOA TAPAAMAAN SILVAA JA TANUA!

SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** ja uusi toiminnanjohtaja **Tanu Heikkinen** kiertävät syksyn aikana Suomea!

Haluamme kuulla, mikä sinun työssäsi on ajankohtaista ja mitä SuPerin jäsenille kuuluu. Me kerromme, mitä liitossa on työn alla ja mitä on pinnalla edunvalvonnassa juuri nyt.

Illat alkavat kello 17 kevyellä ruokatarjonnalla ja jatkuvat klo 17:30 keskustelulla. Illat ovat avoimia kaikille superilaisille.

Tarkista päivämäärät ja paikkakunnat SuPerin verkkosivuilta.

Ilmoittaudu mukaan Oma SuPerissa!



SuPerin
puheenjohtaja
Silja Paavola



SuPerin
toiminnanjohtaja
Tanu Heikkinen



SUPERIN OPPILAITOS- KIERTUE STARTTAA SYYSKUUSSA!!

SuPer-tourilla haluamme tavata mahdollisimman monia sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita!

Päivän luennot ovat suunniteltu kaikille alan opiskelijoille – asiaa on tarjolla sekä aloittaville että jo valmistumassa oleville. Amatillisten luentojen lisäksi päivän aikana voit osallistua hauskoihin aktiviteetteihin ja arvontoihin. Liikkeellä on myös SuPer-auto!

Seuraa kiertuetta somessa!

TÄRKEÄÄ KESKUSTELUA SYKSYN PERINTEISISSÄ JÄSENILLOISSA

Superilainen, oletko jo ilmoittautunut mukaan oman paikkakuntasi syksyn jäseniltaan? Liittohallituksen jäsenten vetämissä tilaisuuksissa kuulet SuPerin syksystä ja pääset keskustelemaan ajankohtaisista asioista mukavassa porukassa.

Tilaisuus alkaa yhteisellä ruokailuhetkellä kello 17 ennen varsinaisen jäsenillan alkua klo 18.

Tarkista päivämäärät ja paikkakunnat SuPerin verkkosivuilta.

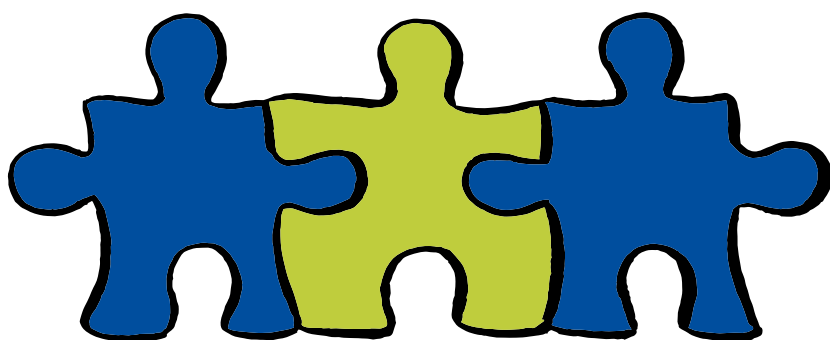
Ilmoittaudu mukaan Oma SuPerissa!



SUPER

LIITTOKOKOUS

29.–30.5.2024



*Superissa
sinä vaikutat*

Noin kahdeksan kuukauden kuluttua järjestetään SuPerin liittokokous Helsingissä. Liittokokous on SuPerin tärkein tapahtuma, jossa päätetään liiton toiminnan suuntaviivoista seuraavalle neljälle vuodelle sekä valitaan liitolle uusi puheenjohtaja.

Kaikki SuPerin päättäjät: liittokokous, edustajisto sekä liittohallitus, koostuvat superilaisista eri puolilta Suomea. Jokainen liiton päättäjä on joskus liittynyt liiton jäseneksi ja toiminut mahdollisesti ammattiosastonsa hallituksessa, kunnes on päättänyt lähteä mukaan liiton päätöksentekoon. Liittokokousvaaleissa kaikilla jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa oman liittonsa asioihin, koska SuPerissa jäsenet vaikuttavat.

Päivämäärät:

Suomeksi 26.9., 3.10.,
5.10. ja 11.10.

Ruotsiksi 28.9. ja 9.10.

Kouluttaudu liittohallitus- vaaleihin

Liittohallitusvaalikoulutuksissa käydään muun muassa läpi, miten ja kuka voi asettua liittohallitusvaaliin ehdolle sekä miten ammattiosastojen syyskokouksessa asetetaan liittohallitusvaali-ehdokkaat ja valitaan vaalipiirikokousedustajat.

Koulutukset on ensisijaisesti tarkoitettu ammattiosastojen hallituksille, liittohallituksen ehdokkuudesta kiinnostuneille jäsenille sekä heille, jotka haluavat osallistua ehdokkaiden valintaan vaalipiirikokouksissa.

Ilmoittautumiset ja tarkemmat tiedot Oma SuPerissa.

Ajankohtaista sinulle juuri nyt

- ✓ Tarkista, että jäsenyytesi on voimassa ja jäsentietosi ajan tasalla
- ✓ Tutustu liittokokousvaalien verkkosivuihin
- ✓ Ilmoittaudu mukaan liittohallitusvaalikoulutukseen
- ✓ Ota selvää ammattiosastosi syyskokouksen ajankohdasta ja varaa aika kalenteriisi
- ✓ Seuraa liittokokousuutisia SuPer-lehdestä ja SuPerin sähköisistä kanavista

Liiton asioista päättävät



*superliitto.fi/
jasentietokampanja*



Päivitä jäsentietosi ja voita

Päivittämällä jäsentietosi aikavälillä **1.7.–31.12.2023** osallistut automaattisesti arvontaan, jonka palkintoina on 300 euron arvoisia elektroniikkalahjakortteja Gigantiin sekä muita SuPer-palkintoja.

Jäsentietojen ajantasaisuudella takaat itsellesi parhaan mahdollisen jäsenpalvelun ja pääset vaikuttamaan SuPerin vaaleissa.

Liittokokouksen verkkosivut ovat nyt auki

Käy lukemassa lisätietoa liittokokouksesta ja tutustumassa vaalioppaaseen osoitteessa **superliitto.fi/liittokokous**



#superliitto #supervaalit

Toimi näin, jos työsi keskeytyy loman ajaksi tai sinut lomautetaan

TEKSTI MARIE MOD

Voit saada työttömyyskassasta ansiopäivärahaa, jos työsopimuksessasi on sovittu työnteon keskeytymisestä tai sinut lomautetaan.

Koulujen kesälomakausi on ohi, mutta muita lomia on vielä tulossa. Kesäkeskeytykset on yleensä melko hyvin jo merkitty työsopimuksiin, mutta edelleen puuttuu paljon muita kouluvuoden lomia. Monelle hakijalle voi tulla yllätyksenä, että kassa ei voi maksaa korvausta koulujen loma-ajoilta, jos näistä ei ole sovittu ja, että työsopimuksen liite tulee voimaan vasta sen allekirjoituspäivästä.

Työnteon keskeytys voi siis syntyä esimerkiksi, jos koulunkäynninohjaajan työnteko keskeytyy koulujen loma-ajoiksi. Tällöin työsopimus on voimassa, mutta työntekijän velvollisuus tehdä työtä ja työnantajan velvollisuus maksaa palkkaa keskeytyvät. Lomautukseen pätevät omat säännöt, joista voit lukea kassan kotisivuilta.

Työttömyysturvaan on suunnitteilla isoja lakimuutoksia

Muutokset tulevat koskemaan kaikkia, jotka saavat työttömyysturvaa. Osan muutoksista on tarkoitus tulla voimaan jo alkuvuodesta 2024. Tiedotamme näistä lakimuutoksista, kun saamme lisätietoa. Kooste suunnitteilla olevista muutoksista on luettavissa kassan kotisivuilta supertk.fi.



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

TYÖNTEON KESKEYTYKSESTÄ PITÄÄ SOPIA TYÖSOPIMUKSESSA

- Päivärahaan ei ole oikeutta, jos asiasta ei ole sovittu työsopimuksessa. Työsopimusta allekirjoitettaessa pitää sopia lomautukseen rinnastettavassa tilanteessa palkattomista loma-ajoista, palkanmaksun keskeytyksestä tai siitä, että työnantajalla ei ole tarjota työtä kyseiselle ajalle. Huomioi, että pelkkä maininta ”työpäiviä ovat koulun työpäivät” ei oikeuta päivärahaan koulujen loma-ajoilta, vaan tarvitsemme kassalle työsopimuksen liitteen.
- Jos asiasta ei ole mainintaa työsopimuksessa, kassalle tulee lähettää työsopimuksen liite, jossa lomautukseen rinnasteisesta ajasta on sovittu. Liite astuu voimaan sen allekirjoituspäivästä lukien, eikä jälkikäteen allekirjoitettua liitettä huomioida hakemuksen käsittelyssä.
- Jos työnantaja tarjoaa lomautuksen tai keskeytyksen ajaksi muuta työtä, se täytyy ottaa vastaan tai muuten menettää oikeutensa päivärahaan.
- Kassa voi maksaa päivärahaa myös lomautuksen perusteella, jolloin asiasta ei ole pitänyt sopia työsopimuksessa.

NÄIN HAET PÄIVÄRAHA

- Ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon.
- Jos teet kokoaikatyötä, lähetä kassaan päivarahahakemus takautuvasti keskeytys-/lomautusajalta, työsopimus ja mahdollinen työsopimuksen liite (jos asiasta on sovittu työsopimuksessa) ja/tai lomautusilmoitus.
- Jos teet osa-aikatyötä, sinulla on mahdollisuus saada sovitua päivärahaa. Lähetä kassalle hakemus takautuvasti kalenterikuukaudelta ja liitä mukaan työsopimus ja mahdolliset liitteet.
- Kassa saa pääsääntöisesti tulotiedot suoraan tulorekisteristä. Jos työnantaja ei ole ilmoittanut kaikkia kassan tarvitsemia tietoja tulorekisteriin, kassa pyytää puuttuvat tiedot.
- Nopeuttaaksesi hakemuksen käsittelyä kannattaa hakemuksen yhteydessä lähettää palkkalaskelmat viimeisiltä kuudelta kuukaudelta tai edellisen lomautusjakson jälkeiseltä ajalta. Tarkista kassan kotisivuilta, supertk.fi, mitä muita liitteitä hakemukseen tulee liittää.

Työnantaja unohti maksaa odotusajan palkan – huomautuksen jälkeen lähihoitaja sai puuttuvat 600 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

**SuPer
VOITTO**

Yksityisessä palvelutalossa keikkatyötä tekevä lähihoitaja otti yhteyttä SuPeriin, koska hänelle oli maksettu kahden päivän keikan palkka myöhäs-



sä. Työnantaja oli huomioinut viivästyskoron, mutta koska hoitaja työskenteli runkosopimuksella, hän oli oikeutettu myös odotusajan palkkaan.



Työnantaja oli aluksi sitä mieltä, ettei odotusajan palkkaa kuulu maksaa, koska lähihoitajan kanssa solmittu runkosopimus oli voimassa. Runkosopimuksessa määritellään kuitenkin vain keskeiset työehdot, joita sovelletaan erikseen sovittaviin määräaikaisiin sopimuksiin.



Lähihoitaja antoi SuPerilta saamansa sähköpostin tiedoksi eteenpäin työnantajalle, joka taipui maksamaan odotusajan palkan kuudelta päivältä, yhteensä 600 euroa.

Työntekijällä on oikeus korvaukseen, jos palkka viivästyy

Palkan tulee olla työntekijän pankkitilillä ja käytettävissä palkkapäivänä. Jos palkanmaksu osuu viikonloppuun tai arkipyhään, palkka on maksettava edellisenä arkipäivänä.

Jos palkka viivästyy, työntekijällä on oikeus **viivästyskorkoon**. Korkolain mukainen viivästyskorro on 11 prosenttia, mikä ei käytännössä ole montaa euroa, vaikka kokonainen kuukausipalkka myöhästyi useita viikkoja.

Jos työsuhte on päättynyt ja loppupalkan maksaminen viivästyy, työntekijällä on viivästyskoron lisäksi oikeus saada täyttä palkkaa odotuspäiviltä eli niin sanottua **odotusajan palkkaa** enintään kuuden kalenteripäivän ajan.

*Lokakuun
SuPer-lehti
ilmestyy 4.10.*



Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

100+
**VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE**

VERKKOKURSSI

**Lääkelaskujen perusteet:
Paikka-arvo ja
kymmenjärjestelmä**

Vahva lääkelaskuosaaminen on turvallisen
lääkehoidon perusta. Tällä kurssilla
palautamme mieleen paikkaarvon ja
kymmenjärjestelmän. Lisäksi kertaamme
yhteen- ja vähennyslaskun tarkkuuden.

"Kurssilla oli selkeät esimerkit ja videot.
Verkkokurssia oli mukava opiskella
kotona omassa rauhassa."

KURSSIPALAUTE

**HYVIÄ
OPISKELUHETKIÄ
SUPERILAINEN!**



SUPER

skarppi.superliitto.fi





OIKAISU

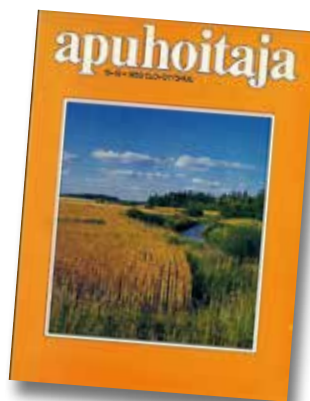
SuPer-lehden 7–8/2023 hengityshalvauspotilasta hoitavien lähihoitajien työstä kertovan jutun kinalossa sivulla 21 oli väärä sisältö. Oikea sisältö on tässä:

Hengityshalvaus on hallinnollinen termi

- Hengityshalvaus ei ole diagnoosi vaan hallinnollinen päätös, jolla potilaalle aloitetaan jatkuva, elämää ylläpitävä hengitystukihoito laitospotilaana.
- Hengityskoneen varassa elää yhteensä noin sata suomalaista.
- Potilas on hallinnollisesti laitoshoidossa sairaalassa mutta saa hoidon omaan kotiinsa.
- Hoito maksaa vuosittain satojatushansia euroja. Potilalle hoito on maksutonta.
- Päätöksen hoidon aloittamisesta tekee viime kädessä hengityslaitehoidosta vastaava lääkäri. Valtakunnallisia kriteerejä ei ole, vaan käytännöt vaihtelevat. Esimerkiksi ALS-tautia sairastavan kohdalla on punnittava tarkoin hoidon aloittaminen. Vaakakupissa painavat mm. potilaan oma tahto ja elämänlaatu nopeasti etenevän sairauden kanssa.

LÄHTEET: THL.FI, HANNU LAAKSOVIRTA JA ANNETTE KAINU: ETENEVÄN HENGITYSHALVAUKSEN HOIDON LINJAUS, DUODECIM 2/2015

40 VUOTTA SITTEN



”Ohjaus ja kokeneemman henkilökunnan tuki nuoremmille on asia, johon pitää hyvinkin perusteellisesti paneutua. Kannan huolta siitä, että tulevaisuudessa hoitohenkilökunta valmistuu vieläkin nuorempana.”

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERI
EEVA KUUSKOSKI-VIKATMAA
APUHOITAJA-LEHTI ELO-SYYSKUU 1983

Keski-Karjala ao ry 510

Ostosretki KUOPION IKEAAN

lauantaina 25.11.2023

Lähtö: Kesälahti tori klo 7.00 →
Kitee, Tolosenmäki: klo 7.30 →
IKEA: n. klo 10.00

Paluu: lähtö klo 16.00 →
Jäsenille reissu on ilmainen.
Ei jäsenet 20 €
(maksu käteisenä linja-autossa)

Varaukset tehdään ilmoittautumisenjärjestyksessä.

Sitovat ilmoittautumiset
tekstiviestillä:
Paula Tolvanen puh. 0400-771301

Tervetuloa!

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntömääräisissä syyskokouksissa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat:

- Tulevan vuoden toimintasuunnitelman hyväksyminen
- Tulevan vuoden talousarvion hyväksyminen
- Ammattiosaston jäsenmaksusta päättäminen
- Ammattiosaston puheenjohtajan ja hallituksen varsinaisten ja varajäsenten valinta
- Ammattiosaston toiminnantarkastajien ja varatoiminnantarkastajien valinta
- SuPerille tehtävät aloitteet
- Päätetään muista kokouskutsuissa mainituista asioista

Ikaalisten ao 626 syyskokous ja pikkujoulu 3.11. klo 18 Ikaalinen spassa. Kokouksen jälkeen jouluruokailu. Ota mukaan O-kirjaimella alkava pikkujoulupaketti. Lisäksi halutessasi Vesterinen yhtyeineen (omavastuu keikalle 20€). Sitovat ilmoittautumiset 18.9. mennessä Tuulille 040 742 3492. Tervetuloa!

Kirkkonummen-Siuntion ao 824

syyskokous pidetään Majvikissa 24.10. klo 17.30. Sitova ilmoittautuminen 30.9. mennessä ruokailun vuoksi Juha Saurenille puh. 040 813 4942 tai juha.sauren@luvn.fi. Tervetuloa!

Loimaan seudun ao 603

syyskokous ja 45-vuotisjuhla Wanhassa pankkisalissa (Vesikoskenkatu 4) lauantaina 7.10. klo 18. Kokouksen ja ruokailun jälkeen lähdemme Miljoonasateen konserttiin Heimolinnaan. Ilmoittautumiset erityisruokavaliointiin 30.9. mennessä: super603@superliitto.fi.

RISTIKKORATKAISU 7-8/2023



Huhtikuun ristikkokisan ratkaisu:

OSTOSKASSI

Ristikkoarvonnasta voitti

Riitta Sahalahdelta, onnittelut!

[illegible]

Osallistu ristikkokisaan 18.9. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin kätevän latauskaapelin, jolla voit ladata esimerkiksi sekä Apple - että Android -laitteet. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoresta tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____



Hengityshalvauspotilaan hoito kiinnosti lukijoita kesällä

Heinä-elokuun tuplanumeron tykätyn juttu oli *Vuodet Jukan rinnalla*. Se kertoi **Johanna Vähätalon** ja **Olivia Nurmisen** työstä hengityshalvauspotilas **Jukka-Pekka Koskisen** hoitajina. Toiseksi eniten ääniä saanut juttu *Suomen iäkkäimmän hoitaminen on kunniatehtävä* kertoi **Mia Korpelasta** ja 109-vuotiaasta **Helvi Kissalasta**. Kolmas juttusuosikki oli kooste hoitajien kikkakolmosista ja arjen viisauksista, *Hoitajien parhaat niksit*. Koi Designin puukorusetin voitti **Hilla Ylikiimingistä**. Onnittelut!

Kiva lukea omistautuneista ja ammattitaitoisista hoitajista, jotka tekevät työtä sydämellään.

VUODET JUKAN RINNALLA, S.16

Ihana juttu hyvästä työstä!

VUODET JUKAN RINNALLA, S.16

Arvostan tuota työtä todella paljon.

VUODET JUKAN RINNALLA, S.16

Sain itselle muutaman hyvän niksini 😊 Todella hyviä neuvoja, kiitos 🙌

HOITAJIEN PARHAAT NIKSIT, S. 40

Toni Vänni ei kaunistele, sanoo niin kuin asia on.

KOHONNUT VERENPAIN E TUNNU MISSÄÄN JA SE VOIDAAN TODETAA VAIN MITTARILLA, S. 36

Mahtava tarina, meille kaikille opiksi.

SUOMEN IÄKKÄIMMÄN HOITAMINEN ON KUNNIATEHTÄVÄ, S. 28

Parisuhteesta saa nauttia ja ihmisten pitäisi olla suvaitsevaisia.

IHANA, KAMALA TYÖPAIKKAROMANSSSI, S. 54

Superhyvä lehti täynnä mielenkiintoisia juttuja ❤️

Työnohjausta pitäisi olla saatavilla, töissä näkee paljon työuupumusta.

TYÖNOHJAUS VOI EHKÄISTÄ MYÖTÄTUNTOUUPUMUSTA, S. 50

Ihana juttu ja aivan mahtavaa lukea noin virkeästä vanhuksesta.

SUOMEN IÄKKÄIMMÄN HOITAMINEN ON KUNNIATEHTÄVÄ, S. 28

On tullut nähtyä monenlaista elämää.

MITÄ OLEN OPPINUT ASIAKKAILTA, S. 44

Tässä on meillä töissä vielä oppimista.

AUTONOMINEN TYÖVUOROSUUNNITTELU ON KAIKKIEN ETU, S. 22

Juttu toi rohkaisua ainakin itselleni, taas jaksaa puolustaa omaa mielipidettä.

"SAIRASTAMISEN OMAVASTUUPÄIVÄ ON SOTE-ALALLA KÄSITTÄMÄTÖN AJATUS", S. 65

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 18.9. mennessä vastanneiden kesken arvomme raikkaan Lunetten tuotepaketin.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 9/2023 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

APTEEKISTA.

Tuoteperhe korvien
hoitoon ja puhdistukseen

ORION
PHARMA

REMO-WAX®

KORVAT AUKI



7/2023

CE-merkitty lääkinällinen laite, valmistaja Orion Oyj

KORVAVAHAA LIUOTTAVAT

KORVAA HOITAVA



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

**Apu-
väline-
tapahtuma**

**9.-11.11.2023
TAMPERE**

Apuvälineet | Kuntoutus | Esteettömyys

Tervetuloa syksyn vaikuttavimpaan tapahtumaan!

Mukana tuoreinta tietoa ja käytännön ratkaisuja.
Seminaarit, lavaohjelma ja laaja messualue
kutsuvat innostavaan koulutuspäivään!

Ammattilaiset veloituksetta!
9.-11.11. Tampere
to-pe 9-17, la 10-16

www.apuvaline.info

#apuvaline2023 #apuvälinemessut

**Tule
moikkaamaan
SuPerliittoa
messu-
osastolle!**

Ihastu Eloisaan



Hoitaja,
miltä kuulostaa
yhteenpelaava
työyhteisö?

Uusille urapoluille:
etelasavonha.fi
/tyopaikat

Kysy meiltä lisää:

Titta Immonen
Rekrytointikoordinaattori
040 359 7980
titta.immonen@etelasavonha.fi

Malla Ylönen
Rekrytointikoordinaattori
040 481 6003
malla.ylonen@etelasavonha.fi

ELOISA

Etelä-Savon
hyvinvointialue

Seuraa somessa [@etelasavonha](https://www.facebook.com/etelasavonha)

SININEN UNI

Kauniin ja hyvin hoidetun talon pihamaa on rauhallinen ja leikattu nurmikko vielä yön jäljiltä kostea, kun parkkeeraan auton asiakkaan luokse alkusyksyn aamuna. Kuistin siniseen lasienkeliin heijastuu valonsäteitä ja potkaisen tennarit nau-lakon alle astuessani sisään siistiin ko-tiin.

Talon emäntä, vanha rouva, odottaa minua kammariassa niin kuin yleensä, ja hänen tarkka ja tutkiva katseensa ottaa minut vastaan kuten aina. Kun en vielä tuntenut häntä niin hyvin kuin nykyään, tuo katse antoi vaikutelman, että täällä ollaan jämpisti. Nykyisin hymyilen katseelle ja hän vastaa hymyyn. Kyl-lä hän jämpiti onkin, mutta hän on myös hyvin ystävällinen, lempeä ja huumorin-tajuinen, omalla tavallaan.

Rouva asuttaa suurta taloaan yksin toista vuotta. Hänen edesmennyt, hyvin rakas miehensä näkyy palkintopokaali-en riveinä pyhäkäyttöön varatussa pirt-tihuoneessa, maatalouskilpailuiden kun-niamainintoina kehyksissä ja kuluneen kultaisena vihkisormuksena rouvan kä-dessä. Hän näkyy muussakin, kerron sii-tä aivan pian.

Rouvan lempiväri ei jää epäselväk-si, jos talossa katsoo ympärilleen. Sini-siä lasiesineitä on pöydällinen, huolelli-sesti aseteltuja ja pölyttömiä elefantteja ja kyyhkysiä, vanha sininen ryijy ja si-ninen lempivillatakki. Autan sen tänä-kin aamuna hänen päälleen. Juttele-mme pienten töiden lomassa kaikenlaista, tänään pääasiassa lehmistä, joita hänellä on ollut koko työuransa maatilalla. Hän kertoo kaksoslehmistä, jotka syntyivät ja elivät yhdessä. Hänen kasvonsa täyt-tää ilo ja haikeus, kun hän kertoo, mi-ten katseli ikkunasta, kun toinen lehmä rapsutti kaulaansa puuta vasten ja toi-nenkin teki saman heti perässä. Ja kyy-nelistä, joita hän vuodatti jokaisen leh-män lähdettyä teuraaksi.

Hänen hillityn ulkokuorensa takana on muutakin, olen silloin tällöin kuul-lut niitä tarinoita häneltä. Luulin ensin niitä muistioireiksi ja vanhuuden mer-keiksi, mutta en enää. Hän on skarp-pi ja ajan tasalla kaikesta, eikä muistis-sa ole mitään vikaa.

Jään tänäänkin hetkeksi juttelemaan hänen kanssaan vielä, kun askareet on saatu tehtyä. Hän istuu parisänkyn-sä laidalla, päädyissä on sellaiset van-hat messinkiset tolpat. Miehen puoli-kas sängystä on pedattu kauniisti ja hä-nen lempityynyensä on paikallaan. Mi-nä istun nojatuolilla häntä vastapäätä ja kuulostelen hiljaisuutta.

”Viime yönä heräsin yhden mais-sa, vessaan piti lähteä. Aloin siinä hankkiutua pystyyn ja siinä se Kal-le istui, sängyllä omalla paikallaan ja katseli ikkunasta ulos. Siinä me is-tuimme hämärässä huoneessa hetken aikaa ja hengittelimme samaa ilmaa. Sitten minä lähdin vessaan. Kun pa-lasin, hän oli mennyt. Mutta olohuo-neeseen hän oli jättänyt valon päälle, kävin sammuttamassa sen ennen kuin jatkoin unia”, hän kertoo rauhallises-

ti ja selkeästi, kätensä virkatulla päivä-peitolla on vakaa.

Tämä ei ole ensimmäinen kerta. Hän kuulee, kun öisin koputetaan oveen, jos-kus kuuluu askeleita. Sillä ei ole väliä mi-tä minä uskon ja hyvä niin, sillä kaikki asiat eivät aina mahdu vain yhteen loke-rikkoon. ”Miltä se sinusta tuntui?”, ky-syn kun hän lopettaa kerronnan. Sillä on väliä, oikeastaan vain sillä.

”Minä niin toivoisin, että hän olisi ol-lut täällä vielä palatessani, mutta ei hän koskaan ole.” Sanoista tihkuu ikävä ja rakkaus ja vaikka kipein suru on jo hel-littänyt, ei yli puolen vuosisadan aikai-nen toinen puolikas kai koskaan kalpe-ne. ”Ehkä hän monin tavoin kuitenkin on vielä täällä sinun kanssasi, eikö niin?”, lohdutan sopivia sanoja etsien. Hän ei vastaa, ehkä hän ei kuullut. Hän katselee miehensä puolen ikkunasta ulos nousevaa aamua ja hymyilee levollisesti itseksseen.

Käyn taputtamassa häntä olkapäälle ja sanon että nähdään huomenna taas. Kal-len kuva katsoo minua huoneen seinältä lähtiessäni, ja luulen että he kaksi tietä-vät enemmän kuin minä. ■

”Minä niin toivoisin, että hän olisi ollut täällä vielä palatessani, mutta ei hän koskaan ole.”



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 2024
- ☐ 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



stemGO[®]
MEDICAL

*Yrittäjä-
jäsenille SuPerin
jäsenmaksuun
sisältyy potilas-
vakuutus.*



stemGO - Terveystieteiden ammattilaisten kehittämä hoitokirjaustyökalu

stemGO on Suomen ensimmäinen toimialoitain räätälöity ja täysin mobiililaitteissa toimiva, Kanta-liitoksessa oleva hoitokirjaustyökalu.

stemGO-mobiilisovelluksen avulla voit lukea sovelluksella tehtyjä hoitokirjauksia ja tehdä uusia kirjauksia suoraan Kanta-eArkistoon.

stemGO Oy tarjoaa Ammattiliitto SuPerin jäsenille stemGo Hoitokirjaus -työkalun jäsenetuhintaan.

Katso jäsenedun tarkemmat tiedot kirjautumalla Oma SuPer -palveluun.

SuPer on myös yrittäjien ystävä

SuPer tarjoaa edunvalvontaa ja turvaa myös yrittäjille. Jäsenmaksu on vain 10 euroa kuukaudessa ja sillä saat monia hyödyllisiä etuja.

Lähi- ja perushoitajan koulutus antaa hyvät valmiudet yrittäjyyteen sosiaali- ja terveysalalla. Niinpä yrittäjien määrä on koko ajan kasvussa. Superilaiset yrittäjät toimivat pääasiassa yksin ja erityisesti kotihoitopalveluiden tarjoajina.

Tarjoamme yrittäjäjäsenille tukea, ammatillista neuvontaa ja koulutusta. Lisäksi vaikutamme yrittäjiä koskevaan lainsäädäntöön. Yrittäjät STTK -työryhmässä voimme vaikuttaa yrittäjien asemaan laajemmin.

Tutustu: superliitto.fi/jasenyys/yritytajajasenyys/

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 Tanu Heikkinen p. 09 2727 5123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Maija Valla p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Marianne Ronkainen 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
- toimitussihteeri 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 Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelijatyön koordinaattori Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelijatyön koordinaattori Tico Svart p. 09 2727 9205
- opiskelijatyön koordinaattori Miika Valtonen p. 09 2727 9281
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Heidi Kuusisto p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTO

- tietohallintojohtaja 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

JÄSENYYASIASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-to klo 9–13
- superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Miia Heikkonen, Mira Hiltunen, Eveliina Lehtonen, Katja Merivuori, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Pitkänen, Sirkka Rytinki, Leila Ulmanen, Pia Väisänen ja Pirita Väisänen.

SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

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



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHIKKA

SUPERS VÄRDEGRUND ÄR EN GOD ANLEDNING TILL ATT BLI MEDLEM I FÖRBUNDET

Nu eller aldrig finns det skäl för arbetstagaren att bli medlem i eget fackförbund. Och det är också dags att fråga arbetskamraten: Du är väl redan medlem i SuPer? Den nuvarande regeringens målsättning för förändringar i arbetslivet är uppseendeväckande, och många saker gör att en arbetstagare inte klarar sig ensam utan behöver förbundets hjälp.

SuPers tre grundvärden visar hur vi som förbund bevakar våra medlemmars intressen.

Mod. Som sakkunnig tar SuPer modigt upp ärenden och tar dem vidare. Målet är alltid medlemmarnas intresse. Utbildning är mycket viktig och förbundet är även studenternas intressebevakare. SuPer har redan i årtal krävt gallrande lämplighetstester för dem som vill in i branschen. Vi vill säkra att ingen som inte är intresserad eller motiverad börjar studera bara för att branschen har ett skriande behov av arbetstagare. De gallrande lämplighetstesterna står nu skrivna i förordningen men testerna måste även skrivas in i lagen, och vi arbetar mot det målet. Även utbildningens längd som leder till kompetens och kunskap är absolut viktig. Yrkeskom-

petens och yrkesidentitet är resultat av utbildningen som ger de viktiga kunskaperna och är själva grundpelaren i arbetet.

Ansvar. SuPer arbetar ansvarsfullt såväl gentemot sina medlemmar som samarbetspartner, och med ansvar bedöms även pålitlighet. Vi tänker alltid vad vi håller på med och hur det påverkar medlemmarna. Vad är förbundets målsättning i frågorna vi tar hand om? För oss är det viktigt att SuPer anses vara en ansvarsfull aktör i samhället och det har en stor betydelse inom intressebevakning i sin helhet. När SuPer ska uttala sig offentligt, oavsett om det är en debattartikel eller ett meddelande, uttalar vi inte i frågor som vi inte är säkra på utan vi tar reda på saker tills vi vet säkert att de är sanna. Vi får ofta information från er medlemmar, och vi kontrollerar informationen även från många olika källor. När TES-förhandlingarna närmar sig frågar vi medlemmarnas åsikter: Vilka frågor är de viktigaste vid TES-förhandlingarna? SuPer lyssnar uppriktigt på sina medlemmar. Vi agerar ansvarsfullt även på det sättet att vi inte skapar för stora förväntningar. När vi får in ärenden för behandling ser vi till att vi verkligen kan ta hand om och utveckla dem. Vi påpekar missförhållanden och arbetar för att de

ska åtgärdas. Och naturligtvis berättar vi även på många olika sätt om de insatser som vi lyckats med.

Respekt. Respekt är en bärande tanke hos SuPer. Respekt för medlemmarna är ett grundläggande värde. Moral och etiska värden är viktiga, men ingenting är värd något utan respekt för andra. Ni är förbundet och dess verksamhet är till för er. Vår uppgift är att lyssna på er, vara ärliga mot er och visa öppenhet i samband med hantering av frågorna. Förbundets uppgift är även att få medlemmarna att respektera sitt yrke och vara stolta över det. Vi som förbund har konstaterat att i detta yrke behövs en stark yrkesetik samt goda samverkans- och samarbetsfärdigheter.

Nyligen läste jag någonstans en passande citat: ”De som lärt sig att respektera sig själva och andra kan skapa en mer fullständig, empatisk och betydelsefull samexistens”. Den betydelsefulla samexistensen syns lokalt inom fackavdelningsverksamhet där samarbete och beslut tar ärendena vidare. Summa summarum, ju bättre vi kan samarbeta med respekt för varandra desto bättre kan vi klara oss och bli framgångsrika.

**SUPER LYSSNAR
UPPRIKTIGT PÅ SINA
MEDLEMMAR.**

lingarna närmar sig frågar vi medlemmarnas åsikter: Vilka frågor är de viktigaste vid TES-förhandlingarna? SuPer lyssnar uppriktigt på sina medlemmar. Vi agerar ansvarsfullt även på det sättet att vi inte skapar för stora förväntningar. När vi får in ärenden för behandling ser vi till att vi verkligen kan ta hand om och utveckla dem. Vi påpekar missförhållanden och arbetar för att de

TILLSAMMANS ÄR VI BÄST

En av de roligaste sakerna i arbetslivet är arbetskamraterna. De som du hälsar glatt på morgonen. De som berättar om sina eskapader under veckoslutet, och vars smittande skratt lockar fram leendet. För dem kan du berätta om den dåliga nattsömnen, om grålet med tonåringen eller om den värkande axeln. Bekymren blir mindre när man får dela dem med andra och glädjen blir bara större när man är tillsammans.

Men av någon anledning uppstår det ofta både i studie- och arbetslivet slutna kretsar där alla inte får plats. Man pratar inte med de som står utanför, de behandlas som luft. Då är risken att hela arbetsplatsens samexistens störs. Några upplever att man varken vill se eller höra dem. De får inte vara med i gemensamma samtal eller diskussioner. Detta är lika allvarligt som mobbning och lämnar spår hos den som fått uppleva den. Fenomenet har också ett namn: ostracism, och det är en bekant företeelse även inom vårdbranschen. Men det går att lära sig att sluta med mobbningen. Läs mer om detta i artikeln på sidan 44 i denna tidning.

Det känns lite konstigt att man ofta måste bli påmind om att man ska hälsa på varandra. Men det verkar som att påminnelserna behövs. Det kan ju inte vara någon nackdel att alla får vara med. Gemenskapen är ju en stark kraft som bär oss framåt.

Under de senaste åren har vårdarnas kollektiva styrka behövts mer än någonsin. Med gemensamma aktioner har vi nått betydelsefulla förbättringar i lönesättningen inom branschen. I och med detta har vi försökt rädda branschens framtid från personalbristen.

Sammanhållningen behövs igen denna höst för landets regering har lagt fram en stor mängd propositioner om lagändringar som tyvärr försvagar såväl vårdarnas som andra löntagarnas position. Detta kommer SuPer inte att acceptera. Bli inte ensam och lämna inte någon ensam. Tillsammans åstadkommer vi mycket, och dessutom är det alltid roligare att göra saker tillsammans!

Studenter, välkomna till SuPer – och alla arbetande närvårdare (och alla andra i motsvarande yrken)!

Päivi Jokimäki



Studenterna berättar inte alltid om arbetssäkerhetsriskerna

Enligt en europeisk enkät upptäcker majoriteten av studenterna inom branschen arbetssäkerhetsrisker på sin praktikplats. Men var fjärde av studenterna nämner inte upptäckten till någon. Oftast är det chefen eller arbetskamraten som förhöra om riskerna, läraren mer sällan. Enligt statistiken från Olycksfallsförsäkringscentralen råkar oftast de som är under 25 år för arbetsolyckor.

I Österbotten är folk friska, i Savolax sjuka

De friskaste personerna bor i Österbotten, Nyland och Helsingfors, de sjukaste i Norra Savolax och Norra Karelen. Skillnaderna mellan områdena syns särskilt i sjukdomsförekomst av svåra psykiska problem, alkoholrelaterade sjukdomar, stöd- och rörelseorganens sjukdomar samt kranskärlsjukdomar jämfört med genomsnittet för hela landet. Skillnaderna mellan välfärdsområdena framgår i Nationella hälsoindexet som Institutet för hälsa och välfärd tagit fram. Hälsoindexet publicerades för första gången i våras.



Förtroendemannavalet inom offentlig sektor närmar sig

Nya förtroendemän för kommuner och välfärdsområden kommer att väljas i höst. Säkra din rösträtt och valbarhet genom att senast den 10 september kontrollera i OmaSuper att dina medlemsuppgifter är aktuella. Mer information om valet hittar du på SuPers valsidor på adressen superliitto.fi/ förtroendemannavalet samt i denna tidning, på sidorna 58-59.





Vårddirektivet ska upprättas när man fortfarande är frisk och kry

TEXT MARI FRISK BILD MOSTPHOTOS

Medicinetenskapen möjliggör såväl förlängning av liv på konstgjord väg som värdig död. Till exempel kan en olycka och därav följande oförmåga att bestämma över sin egen vård drabba vem som helst, så funderingar kring önskemål om behandling och upprättande av vårddirektiv kan vara aktuellt även för de i arbetsför ålder.

Vårddirektivet ska upprättas när allt fortfarande är bra. Vårddirektivet ska upprättas utifall man inte kan delta i behandlingsbeslutet för egen del, ett sådant hinder kan till exempel vara medvetlöshet eller minnessjukdom. Det är svårare att upprätta vårddirektiv om man redan har insjuknat i minnessjukdom, eller i någon annan allvarlig sjukdom, såsom cancer som fått övertag. Det finns skäl att diskutera vårddirektivet och vad det innebär redan till exempel vid nästa besök hos husläkare.

Det finns inga krav på formatet i vårddirektivet. Direktivet kan upprättas i MittKanta, skriftligen och i närvaro av intygande vittnen eller till och med muntligt. THL och Minnesförbundet har färdigtryckta blanketter. I Hälso biblioteket kan man se exempel på vårddirektiv som läkare har skrivit. Vårddirektivet kan antecknas i patientjournalen. Det är viktigt att vårddirektivet finns nära till hands, i plånboken kan man förvara ett vårdkort som anger att vårddirektivet existerar, till exempel i händelse av olycka.

tiv som läkare har skrivit. Vårddirektivet kan antecknas i patientjournalen. Det är viktigt att vårddirektivet finns nära till hands, i plånboken kan man förvara ett vårdkort som anger att vårddirektivet existerar, till exempel i händelse av olycka.



Vårddirektivet är förpliktande för vårdpersonalen. Vårddirektivet har till syfte att ange i vilken situation personen vill neka eller avstå från behandlingar som på konstgjort sätt upprätthåller livsfunktioner eller kortvarigt förlänger livet. Det kan handla om andningsmaskiner, sondmatning eller antibiotikadropp. Detta gäller endast vid situationer när åtgärder och behandling skulle bara förlänga den lidande patientens liv. Vårddirektivet kan minska de anhörigas ångest i samband med beslutsfattande när de vet vad den närstående själv vill. Vårddirektivet förutsätter dock inte att vårdpersonalen genomför behandlingar som inte hör till allmänt accepterad behandling av sjukdomar.

Önskemål om choklad och vin går också bra. I vårddirektivet kan man även uttrycka önskemål om vardagens omsorger och begränsningar, till exempel om kost, njutningsmedel eller miljö. Dessa önskemål eller begränsningar gäller inte om vårdpersonalen inte kan genomföra dessa. Till exempel kan man önska att kosten inte ska vara den rekommenderade utan den kan innehålla choklad, grädde och även snaps.

I samband med vårddirektivet kan man även upprätta en intressebevakningsfullmakt. Genom intressebevakningsfullmakten kan man till exempel bestämma vem av de närstående får ta beslut gällande behandling om man inte själv kan göra det, och vem får ta del av information om vård och behandling. Intressebevakningsfullmakten ska alltid upprättas skriftligen i likhet med testamente, och där behövs två ojäviga vittnen.

KÄLLOR OCH LÄNKAR:

VÅRDDIREKTIV, DUODECIM, Terveyskirjasto.fi/DLK00809 (DET FINNS ÄVEN EXEMPEL PÅ VÅRDDIREKTIV SOM LÄKARNA HAR UPPRÄTTAT ÅT SIG SJÄLVA)

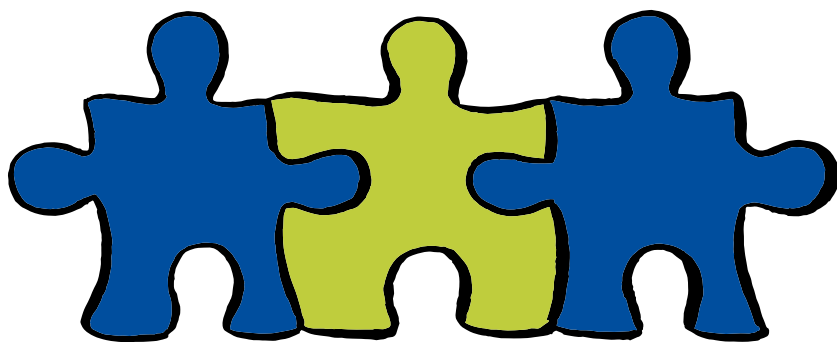
THL, THL.FI/FI/WEB/IKAAANTYMINEN/
ELAMAN-LOPPUVAIHEEN-HOITO/HOITOTAHTO
MINNESFÖRBUNDET, MINNESFÖRBUNDET.FI/FI/
ETUDET-JA-OIKEUDET/HOITOTAHTO



SUPER

FÖRBUNDSMÖTE

29.–30.5.2024



*I SuPer
påverkar du*

Om ungefär åtta månader sammanträder SuPers förbunds möte i Helsingfors. Förbundsmötet är SuPers viktigaste evenemang och där bestämmer man om förbundets mål för de följande fyra åren och väljer en ny ordförande för förbundet.

Alla som bestämmer i SuPer: förbundsmötet, representantskapet och förbundsstyrelsen består av SuPer-medlemmar från olika delar av Finland. Varje beslutsfattare har en gång i tiden blivit medlem i förbundet och kanske verkat i fackavdelningens styrelse och bestämt sig för att delta i förbundets beslutsfattning. I förbundsmötesvalet har alla medlemmar en chans att påverka det egna förbundet, i SuPer är det medlemmarna som påverkar.

Datum:

På finska 26.9., 3.10.,
5.10. ja 11.10.

På svenska 28.9. ja 9.10.

Delta i utbildningen inför förbundsstyrelse- valet

I utbildningarna om förbundsstyrelsevalet går man bland annat igenom, hur och vem kan kandidera i förbundsstyrelsevalet och hur man i fackavdelningarnas höstmöten nominerar kandidaterna och väljer representanter till valkretsmötena.

Utbildningarna är främst menade för fackavdelningarnas styrelser, medlemmar som är intresserade av att kandidera i förbundsstyrelsevalet och för dem som vill delta i valkretsmötena för att välja kandidaterna.

Närmare information och anmälning i Oma SuPer.

Aktuellt för dig just nu

- ✓ Kolla att du har ett giltigt medlemskap och medlemsuppgifterna uppdaterade
- ✓ Bekanta dig med valsidorna på webben
- ✓ Anmäl dig till utbildningen om förbundsstyrelsevalet
- ✓ Kolla när din fackavdelning ordnar höstmöte och reservera datumet i din kalender
- ✓ Följ med nyheterna om förbundsmötet i SuPer-tidningen och SuPers digitala kanaler

The diagram illustrates the organizational structure of the SuPer union, centered around the 'FACK-MEDLEM' (Union Member). The structure is organized into five main components, each with a list of responsibilities:

- Förbundsstyrelsen** (Central Board): The highest decision-making body, consisting of 40 ordinary members and an equal number of substitutes. It meets twice a year, approves the annual work plan and budget, confirms membership fees, and handles motions from the branches.
- Förbundsstyrelsen** (Central Board): The highest decision-making body, consisting of 40 ordinary members and an equal number of substitutes. It meets twice a year, approves the annual work plan and budget, confirms membership fees, and handles motions from the branches.
- Förbundsstyrelsen** (Central Board): The highest decision-making body, consisting of 40 ordinary members and an equal number of substitutes. It meets twice a year, approves the annual work plan and budget, confirms membership fees, and handles motions from the branches.
- Förbundsstyrelsen** (Central Board): The highest decision-making body, consisting of 40 ordinary members and an equal number of substitutes. It meets twice a year, approves the annual work plan and budget, confirms membership fees, and handles motions from the branches.
- Förbundsstyrelsen** (Central Board): The highest decision-making body, consisting of 40 ordinary members and an equal number of substitutes. It meets twice a year, approves the annual work plan and budget, confirms membership fees, and handles motions from the branches.

**superliitto.fi/
medlemsuppgiftskampanj**



Uppdatera
dina medlemsuppgifter och vinn

Genom att uppdatera dina medlemsuppgifter under tiden **1.7.-31.12.2023** deltar du automatiskt i utlottning där du kan vinna Gigantis elektronik-presentkort till värdet av 300 euro och andra SuPer-priser.

Då dina medlemsuppgifter är uppdaterade får du den bästa medlemsservicen och får påverka i SuPers val.

Valsidorna finns
nu på webben

Du kan läsa mera om förbundsmötet och bekanta dig med valguiden på adressen **www.superlitto.fi/forbundsmote**



SuPers sakkunniga svarar

på denna spalt på frågor
angående arbetslivet.
Skicka din fråga per e-post
super-lehti@superliitto.fi

När och hur ska man berätta för arbetsgivaren om graviditeten?

Den gravida arbetstagaren ska informera arbetsgivaren om den kommande graviditetsledigheten senast två månader före den tänkta ledighetens början. Undantag från regeln gäller arbete som kan orsaka hälsorisker för graviditeten. Arbetsgivaren ska informera arbetstagaren om det i arbetet används eller förekommer omständigheter som kan orsaka fara för fostrets utveckling eller för graviditeten. Den som har sådant arbete ska infor-

mera om sin graviditet för arbetsgivaren eller företagshälsovården, och helst direkt efter att graviditeten har upptäckts så att arbetsgivaren kan företa nödvändiga åtgärder, och för att säkerställa att den gravida har säkra arbetsförhållanden. Enligt EU-direktivet kan inte den som är gravid åläggas att arbeta nattetid.

Om man inte kan ta bort riskfaktorerna ska arbetsgivaren ordna andra lämpliga arbetsuppgifter för den gra-

vida, och naturligtvis med hänsyn tagen till arbetsförmåga och yrkeskompetens. Om arbetsgivaren inte kan ordna detta kan arbetstagaren ha rätt till en särskild graviditetspenning.

Vi rekommenderar att man informerar arbetsgivaren skriftligt om graviditeten.

JURIST OUTI PERKIÖMÄKI

*Talan om
diskriminering på
grund av graviditet ska
väckas inom **två år**, vid
anställningstillfället inom
ett år från händelsen.
Du måste agera snabbt
eftersom tiden för
talans väckande
är kort.*

Kan jag söka nytt arbete trots att jag är gravid?

Klart du kan söka nytt arbete. Den gravida har inte skyldighet att vid arbetssökningstillfälle berätta för arbetsgivaren om graviditet, föräldraskap eller planer för familjebildning, och arbetsgivaren får inte heller fråga om dessa saker. Arbetstagarens graviditet får inte påverka beslutet om anställning.

JURIST OUTI PERKIÖMÄKI



MOSTPHOTOS

Karriären får inte stupa på familjeledighet

Efter familjeledigheten har arbetstagaren rätt att få tillbaka sitt gamla arbete med oförändrade anställningsvillkor.

Trots att diskriminering på grund av graviditet eller familjeledighet är förbjuden är det vanligt att barnafödande påverkar anställningen. Enligt en utredning utförd av Statistikcentralen för några år sedan har så många som var fjärde arbetstagare som återgått i arbete efter familjeledigheten mött diskriminering. Arbetstagaren har till exempel utan egen önskan fått byta arbetsuppgifter.

Andelen av de som upplevt diskriminering kan vara ännu större eftersom arbetstagaren nödvändigtvis inte alltid uppfattar behandlingen som diskriminerande.

Risken för diskriminering är särskilt stor vid tidsbegränsade anställningar. Den som återgår i arbete efter familjeledigheten får inte sin anställning förnyad trots att själva ar-

betsuppgiften är kvar. Arbetsgivaren kan göra sig skyldig för diskriminering även genom att det tidsbegränsade anställningsavtalet upphör precis vid tidpunkten för familjeledighetens början om det fortfarande finns liknande arbetsuppgifter att tillgå.

Om arbetsuppgifterna har ändrats under familjeledigheten ska arbetstagaren erbjudas arbete som motsvarar de tidigare arbetsuppgifterna. Om det inte finns motsvarande arbetsuppgifter ska arbetsgivaren erbjuda andra arbetsuppgifter enligt anställningsavtalet.

DOMSTOLEN KAN BESLUTA OM KOMPENSATION PÅ GRUND AV DISKRIMINERING

Enligt jämställdhetslagen kan arbetstagaren vara berättigad till kompensation om arbetstagaren blivit diskriminerad

VANLIGA SITUATIONER FÖR DISKRIMINERING PÅ GRUND AV GRAVIDITET

- **Arbetsökning:** Den gravida väljs inte till uppgiften trots de bästa kvalifikationerna.
- **Provanställning:** Anställningen hävs när arbetsgivaren får reda på graviditeten trots att arbetstagaren har skött sitt arbete väl.
- **Familjeledighet:** Arbetstagarens löne- och karriärutveckling stannar av trots att arbetsgivaren före graviditeten har lovat förbättringar.
- **Uppsägning:** Den gravida eller den som är familjeledig kvalificerar sig för uppsägning.
- **Återgång i arbete efter familjeledighet:** Den som är tillbaka i arbetet efter familjeledighet upptäcker att arbetsuppgifterna har "försvunnit" eller har ersatts av en ny arbetstagare med fast anställning.

KÄLLA: JÄMSTÄLLDHETSOMBUDSMANNEN

på grund av graviditet eller familjeledighet. Kompensationen är minst 3740 euro. Arbetstagaren ska väcka talan vid en tingsrätt och kräva kompensation av arbetsgivaren på grund av diskriminering. SuPer hjälper sina medlemmar att klara ut diskrimineringsfrågorna och vid behov överlämna frågan till domstolens avgörande.

Om du misstänker att du blivit diskriminerad ta omedelbart kontakt med din förtroendeman eller ditt fackförbund. ■

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

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

edu@superliitto.fi



FÖRSÄMRING AV MINNET HÖR INTE TILL NORMALT ÅLDRADE

TEXT MINNA LYHTY BILD ANNA AUTIO

Minnessjukdomar kan förebyggas med hälsosamma levnadsvanor. Enligt Tiia Ngandu, forskningschef vid THL, ska man redan tidigt i livet fästa uppmärksamhet på levnadsvanor för till exempel vid Alzheimers sjukdom syns de första förändringarna i hjärnan redan 20–30 år innan symptomen börjar visa sig.

1 Försämras minnet hos alla vid åldrandet?

Det skiljer sig mycket mellan individer. Det är ganska vanligt att det i någon mån sker förändringar i minnesverksamheten. Till exempel blir informationshanteringen långsammare och situationsfaktorer såsom dålig nattsömn och värk påverkar minnesverksamheten mer jämfört med när personen var yngre. Betydande försämring av minnet, vilket begränsar personen att klara av vardagen, hör inte till normalt åldrande.

2 Kan man förebygga minnessjukdomar?

Ja, det kan man, skulle jag säga. Hälsosamma levnadsvanor och bra behandling av vaskulära sjukdomar är de bästa sätten att förebygga minnessjukdomar. Det finns redan vetenskapligt bevis och det bedrivs fortsatt intensiv forskning inom ämnet. Men på individnivån går det inte lova att om du gör så eller så kommer du inte att få minnessjukdomar. Det finns många faktorer som påverkar. Sannolikheten för insjuknandet kan man dock påverka.

Tiia Ngandu

- Medicine doktor, docent, forskningschef vid Institutet för hälsa och välfärd
- Forskar i minnessjukdomars epidemiologi, riskfaktorer och förebyggande. Målsättningen är att finna lösningar genom vilka allt fler kan leva längre utan minnessjukdomar.

3 Har förbättring av levnadsvanorna betydelse om minnessjukdomen redan har konstaterats?

Att motionera och äta mångsidigt påverkar hälsotillståndet i allmänhet och förbättrar funktionsförmågan. Men det finns inte så mycket vetenskapligt bevis att bra levnadsvanor förbättrar den minnessjukas kognitiva funktioner eller att de fördröjer utveckling av sjukdomen.

4 Vilken betydelse har livsstilshandledning i förebyggande av minnessjukdomar?

I den finska Finger-studien

upptäcktes att livsstilshandledningen gav önskade effekter. Den tvååriga livsstilshandledningen för 60–79-åringar innehöll motion, kostråd, kognitiva övningar och effektiverad uppföljning av riskfaktorer i hjärt- och kärlsjukdomar. Deltagaren i studien tränade under fysioterapeutens handledning i en träningslokal och utövade självständigt och regelbundet aerob träning. Livsstilshandledningen hjälpte till att bevara minnesfunktionerna. Samtidigt förbättrade livsstilshandledningen deltagarnas livskvalitet och funktionsförmåga samt förebyggde andra kroniska sjukdomar och inte bara minnessjukdomar. I Finger-studien utreds även livsstilshandledningens långtidspåverkan. Uppföljningsbesök skedde efter fem, sju och elva år. Resultaten håller på att analyseras för närvarande.

5 Vem kan ge livsstilshandledning?

I studien utvecklades ett koncept med vars hjälp läkare, skötare och andra som arbetar inom äldreverksamhet kan identifiera personer som har ökad risk för minnessjukdom. Detta koncept finns på THL:s hemsida. Några använder redan Finger-konceptet i sitt arbete. Särskilt personer med risk att insjukna i minnessjukdom ska erbjudas livsstilshandledning. Livsstilshandledningen lämpar sig inom många typer av arbete som en del av arbetsuppgifterna. Men det är inget man ska hålla på med vid sidan av arbetet utan livsstilshandledningen ska ha tillräckligt med tid och inkluderas i arbetet.

6 Hur lyckas man förändra levnadsvanorna?

Viktigast är att hitta motivation till att förändra vanorna för ditt eget bästa. Förändring av levnadsvanorna går inte att bara ge bort som en present utan man kan bara uppmuntra personen. När man vill förbättra levnadsvanorna måste man först fundera vilka utmaningar det finns. Till exempel om det fattas grönsaker på min tallrik eller om jag motionerar för lite? Man ska ta små steg framåt, exempelvis äta ett äpple till mellanmål i stället för en bulle. När ett steg har tagits kan man fundera på vad nästa steg skulle kunna vara.