

SUPER

10/2023

*Aivovaltimo-
pullistuma
voi yllättää
työikäisen*

SUPER
HALLITUS-
OHJELMALLE

ASIAKKAALLANI
ON ADHD-OIREITA
**VINKIT HOITAJALLE
HYVÄÄN KOHTAAMISEEN**

**HELPOTTAAKO
ROBOTIIKKA
HOITAJAN ARKEA?**

Lähihoitajan matka hoivakodin esihenkilöksi

SONJA REINIKKA
**"OTAN MIELELLÄNI VASTUUTA
JA HALUAN VAIKUTTAA"**

SUPER



24

Hoitajan ja diabeetikon keskustelussa katsotaan eteenpäin, sillä vanhoista valinnoista syylistäminen ei auta ketään.

48

Töissä viihtyy paremmin, kun työ-kavereihin voi luottaa.



UUTISET

- 6 SuPer vastustaa hallitusohjelmassa kaavailtuja työelämän heikennyksiä
- 14 Vakinaistamistalkoot

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveystietä!
- 56 Super työttömyyskassa
- 58 Liittokokousvaalit 2024
- 60 Superristikko
- 61 Parhaat palat
- 62 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 52 Luottamusmiesvaalit 2023
- 54 Suora kysymys
- 66 Palvelukortti

44

Hoivarobotti Väkkyä testattiin Laakson sairaalassa tänä vuonna. Uusilla digiratkaisuilla haetaan helpotusta hoitajien työhön.



12



”Nuorena pitäisi saada kasvuun rauhaa, etsiä, kokeilla ja epäonnistuaakin.”

*Mieli ry:n strategiaohtaja
Marjo Hannukkala*



40

Keniassa suomalainen lähihoitaja-
tutkinto on arvostettu ja usein
koko kylän yhteinen projekti.

ILMIÖT

- 40 Keniassa suomalainen lähihoitajatutkinto on koko kylän ponnistus
- 44 Helpottaako robotiikka hoitajan arkea?
- 48 Työkaveriin kannattaa luottaa – Se lisää työssä viihtymistä

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 35 Sirkka-Liisa Kivelä
Onko vanhan elämäkokemuksilla arvoa?
- 73 Sydämellä Salla
Ensimmäinen aamu

AMMATTI

- 16 Lähihoitaja Sonja Reinikka työskentelee esihenkilönä palvelutalossa
- 23 Miten hoitaja kohtaa ADHD-oireisen asiakkaan?
- 24 Diabeetikon ja hoitajan vuorovaikutus kolhiintuu syylästä puheesta
- 28 Aivovaltimon pullistuma ei oireile ennakkoon
- 36 JokaLapsi kannustaa ottamaan perheet mukaan vakan arkeen



Lähihoitaja
Sonja Reinikka

KANSIKUVA
Hanna-Kaisa Hämäläinen

28

Aivovaltimon pullistuma eli aneurysma vaatii puhjetessaan kiireellistä hoitoa.





Superilainen, vuoden 2024 jäsenkalenteri tulee taas!

Jos tilasit SuPerin jäsenkalenterin viime vuonna, saat kalenterin tänä vuonna automaattisesti. Kalenteri lähetetään sinulle postitse loppuvuodesta 2023. Jos olet uusi jäsen tai et ole tilannut jäsenkalenteria aiemmin, voit tilata kalenterin helposti Oma SuPer -palvelusta.

**Hei
jäsen!**

Lue lisää:
superliitto.fi



OHJEET KALENTERITILAUKSEEN: Mene osoitteeseen superliitto.fi ja kirjaudu Oma SuPeriin. Paina Tuotteet-osiosta Kalenteri 2024 -kohta, josta pääset tilaamaan kalenterin. Voit myös tilata kalenterin täyttämällä ja postittamalla SuPer-lehden palvelukortin. Palvelukortin löydät SuPer-lehdestä. Ympäristöystävällinen kalenteri on valmistettu Suomessa suomalaisesta paperista.

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

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA

Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Jussi Helttunen,
Hanna-Kaisa Hämäläinen, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Matti Westerlund

PAINOS

73 600

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



ClimateCalc CC-00084/RI
PunaMusta Magazine

VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



Painotuotteet
4041-0619



PEFC-sertifikaatti
Tämän painopaperin
käyttö on perustunut
kestäviin hoidetuissa
metsissä ja varhaisissa
kohdissa
www.peto.fi



Luottamuksellisesti

Voitko sinä luottaa työpaikallasi siihen, että työkaverit, myös pomo, tulevat ajoissa paikalle, hoitavat omat hommansa kuten on sovittu, kohtelevat kollegoita tasavertaisesti, eivät harrasta selän takana juoruilua tai muuta vilunkipeliä?

Toivottavasti voit, sillä luottamus lisää hyvinvointia työpaikalla. Työ sujuu, kun ihmiset tietävät, mitä heiltä odotetaan, ja samalla antavat toisillekin työrauhan.

Luottamus ei synny aivan itsestään. Keskustelu ja kuunteleminen ovat luottamuksen rakentamisen kivijalkaa kaikissa ihmisyyhteisöissä, olipa kyseessä parisuhde tai työporukka. Erilaisia näkemyksiä jaetaan, asioita pohditaan, jutellen ja kuunnellen haetaan ratkaisuja tai hyviä toimintatapoja. Ilmeet ja

eleetkin ovat tärkeitä. Hyvät puheet sulavat, jos puhuja samalla pyörittelee silmiään ja huokailee kuuluvasti.

Luottamuksesta on puhuttu paljon myös nyt, kun ammattiliitot ovat kovin sanoin ja hyvästä syystä kritisoineet hallitusohjelmaa. Hallitusohjelma haluaa heikentää työehtoja, työtaisteluoikeutta ja sosiaaliturvaa. Jos ohjelmaan kirjattu suunnitelma palkankorotusten enimmäistason sitomisesta vientialojen palkankorotuksiin toteutuisi, naisten ja miesten välistä palkkaepätasa-arvoa olisi mahdotonta kuroa koskaan umpeen. Sellaista työmarkkinajärjestelmää, jonka me suomalaisessa neuvotteluyhteiskunnassa olemme tottuneet tuntemaan, ei enää olisi.

Ammattiliittoja on luvattu kuulla ja ottaa asioiden valmisteluun mukaan, mutta lupaukset eivät herätä luottamusta. STTK:n puheenjohtaja **Antti Palola** arvioi taannoin, että hallitusohjelma on jallitusohjelma. Myös SuPer sanoo EI hallituksen suunnitelmille.

Luottamuksesta ja sen merkityksestä työpaikalla kerrotaan enemmän tämän lehden sivulla 48. Hallitusohjelman mahdollisia vaikutuksia ja hallitusohjelman vastustamista käsitellään sivuilla 6, 14 ja 56. Katso myös Superliitto.fi ja Superlehti.fi sekä somekanavat, jotta saat ajankohtaista tietoa siitä, mitä tapahtuu.

MARJO KOIVUMÄKI



Me sanomme ei.



Viesti on selvä. SuPer vastustaa hallitusohjelman tavoitteita, jotka heikentävät työtä tekevien asemaa. Niistä monet kohdistuvat voimakkaimmin naisvaltaisille aloille. SuPerin ammattiosastojen puheenjohtajat kokoontuivat syyskuun lopulla Helsingissä.



MOSTPHOTOS

Yhdenmukaistaminen nosti useimpien Keusoten lähihoitajien palkkoja

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella työskentelevien lähihoitajien palkat tasattiin korkeimpaan tehtäväkohtaiseen palkkaan kesäkuusta lähtien.

Keusotessa työskentelevän lääkeluvallisen lähihoitajan peruspalkka on nyt 2 555 euroa kuukaudessa. Henkilöstölle maksetaan lisäksi syys-lokakuussa kaksi kertakorvausta, joiden suuruus on yhteensä noin tuhat euroa.

Palkankorotukset ja kertakorvaukset koskevat satoja lähihoitajia.

HARMONISAATIO ON VÄLIETAPPI

Harmonisaationeuvotteluissa saavutettu sovinto päätti pitkään jatkuneen väänön palkkojen yhdenmukaistamisesta. Se antaa hyvän pohjan tuleviin neuvotteluihin, sanoo Keusoten neuvotteleva pääluottamusmies **Päivi Inberg**.

– Kentällä hiersi kovasti se, että samasta työstä maksettiin eri palkkaa. Sopimuksella saavutimme työrauhan ja pääsemme rakentamaan palkkausjärjestelmää, jolla aidosti kehitetään palkkoja ja kasvatetaan niitä työn vaativuuteen nähden.

Inberg kertoo, että palkankorotukset ja työn muut edut, esimerkiksi kohtuullinen 150 euron hälytyskorvaus, on jo houkutellut muutamia keikkailevia lähihoitajia siirtymään Keusoten vakituisiksi työntekijöiksi.

– Jokaisella hyvinvointialueella käydään samat neuvottelut, ja meidän Keusotena on pystyttävä vastaamaan siihen, että palkoilla on veto- ja pito-voimaa vastaisuudessaakin, hän muistuttaa. ■

3X YÖVUORON EVÄS

KUVAT: MOSTPHOTOS



SALAATTI

Helppo koostaa kotona oman mielsä mukaiseksi. Lisää vihannesten ja hedelmien mukaan aina jotakin proteiinipitoista, vaikkapa kananmunaa, paahdettuja kikherneitä tai juustoa ja leikkeleitä. Ne pitävät näin loitolla.



PROTEIINIPATUKKA

Nopea, helppo ja riittävän pieni välipala, josta ei seuraa raskasta oloa. Patukoita kannattaa pitää valmiina työpaikan kaapissa, sillä ne säilyvät pitkään. Proteiinipitoista ruokaa kannattaa yövuorossa suosia, sillä se pitää virkeänä.



PITSA & IRTOKARKIT

Monessa työpaikassa yökköjen porukalla tilaamat pitsat tai jonkun tuomat yövuorokarkit ovat klassikko. Rasvaista ja raskasta ruokaa kehoitetaan yleensä yövuorossa välttämään, sillä se väsyttää, mutta kerrankos sitä. Erään hoitajan sanoin: "Pitsa pitää ankeuden loitolla pimeinä tunteina."

LÄHTEET:

TERVEYSKIRJASTO, HYVÄ TERVEYS, TERVE.FI



Uskotko, että tulevaisuudessa robotit tekevät osan hoitajan työstä?

Robotit sopivat viihdyttäjiksi. Ne eivät sovellu työhön, jossa pitää huomioida terveydentila kokonaisvaltaisesti.

Katri Saarela, Kurikka



Kyllä

67%

- Robotteja tullaan varmasti hyödyntämään esimerkiksi lääkkeiden jaossa ja antamisessa, seurustelussa ja toimintatuokioiden pitämisessä.
- Robotit sopisivat ihmisen siirtämiseen.
- Robotit voisivat lukea kirjoja ja kertoa tarinoita.
- Tiskaaminen, siivous ja syömään kutsuminen olisivat sopivia tehtäviä roboteille.
- Robotit voisivat kuljettaa esimerkiksi hoitovälineitä, liinavaatteita ja ruokia.
- Robotit voisivat tarjoilla lämpimän ruuan ja muistuttaa ottamaan lääkkeit.
- Robottieläimet soveltuisivat pitämään seuraa ja siten lohduttamaan.
- Varmaan kehittelyn tuloksena robotteja voidaan käyttää missä vain.

Ei

33%

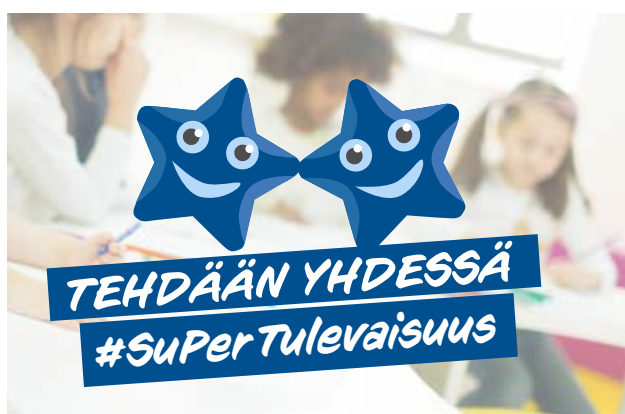
- Hoito- ja hoivatyötä voivat tehdä vain ihmiset.
- Tekoäly ja robotti eivät korvaa oikeaa ihmistä. Ihminen tarvitsee ihmistä, oli sitten sairas fyysisesti, henkisesti tai muistiltaan.
- En usko, että on sellaisia tehtäviä, joissa robotti tulisi halvemmaksi ja järkevämmäksi käyttää. Teknologiaa voi hyödyntää monessa asiassa, mutta se ei korvaa ihmistä.
- Robotit eivät korvaa sosiaalisia kontakteja. Ihminen tarvitsee ihmistä tullakseen nähdyksi.
- Ihmiset tarvitsevat aitoa inhimillistä seuraa ja hoitoa. Robotit eivät kykene siihen.
- Robotit eivät voi korvata ihmisten välistä vuorovaikutusta, toisen kohtaamista, kosketusta ja välittämistä.

VASTAA LOKAKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 18.10. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME HELSINGIN VILLASUKKATEHTAAN VALMISTAMAT SUPERIN LÄMPIMÄT VILLASUKAT. SYYSKUUN ARVOTUT UPEAT LUNETTEN VULVAKORVAKORUT VOITTI EEEVA-LIISA KURIKASTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Päihdehuollon laitos- ja katkaisuhoidossa vuoden aikana olleet asiakkaat



SuPer vierailee pääkaupunkiseudun päiväkodeissa

SuPerin työntekijät ja aktiivit kiertävät osassa Helsingin, Vantaan ja Espoon päiväkoteja loka-marraskuussa. Tarkoitus on ilahduttaa jäseniä ja kertoa jäsenyydestä muillekin. Kiertue huipentuu 2.11. Helsingissä järjestettävään vakalaisten vapaa-iltaan, johon ovat tervetulleita varhaiskasvatijat sekä koulunkäynnin ohjaajat. Lisätietoja tapahtumasta saa seuraamalla SuPerin sähköisiä kanavia.



Kaltoinkohtelu on yleistä vanhuspalveluissa

Vanhuspalveluiden asiakkaista lähes puolet on joutunut kaltoinkohdeksi, osoittaa THL:n tekemä kyselytutkimus. Kaltoinkohtelulla tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista väkivaltaa, seksuaalista tai taloudellista hyväksikäyttöä tai muuta ikäihmisen ihmisarvoa alentavaa kohtelua. Kotihoidossa kaltoinkohtelija on useimmin omainen tai läheinen. Ympäristörokkautisessa hoidossa yleisintä on asiakkaan toiseen asiakkaaseen kohdistama kaltoinkohtelu. Tapaukset jäävät usein tunnistamatta, koska uhri ei halua tuoda asiaa esiin.

Terveydentila on yleisin syrjinnän syy työelämässä

Työsuojeluviranomaiselle viime vuonna tehdyissä valvontapyyntöissä yleisin syrjintäperuste oli terveydentila. Ilmi tulleissa tapauksissa syrjivä kohtelu liittyi useimmin työsuhteen päättämiseen. Työsuhteen aikana työntekijät kokivat syrjintää esimerkiksi työsuhteen muuttamisessa, työvuorojen määrätymisessä tai palkkauksessa. Eniten valvontapyyntöjä tehtiin sosiaali- ja terveysalalta.

ROBERTIN PILAPIIRROS



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset uudistavat myös suomalaiset suositukset

Lisää kasviksia ja kalaa, vähemmän lihaa. Uudistavat uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset ruokapian professori Ursula Schwabin mukaan pihviä ja kuitenkaan.



Mitä minusta jää? Kodin tavarat eivät ole iäkkäille vain esineitä

Moni ikääntynyt miettii, mikä merkitys hänen elämällään on ollut. Itsetuntoa voi nakertaa, jos ostohetkenä kodin esineet ovat vuosien myötä menettäneet rahallista arvoaan. Kivela.



Sanooko toinen aina vain ei? Patologinen vaatimusten välttely PDA saa autisikirjon ihmisen kieltäytymään kaikesta, sillä valintojen tekeminen on vaikeaa

PDA-piirteinen ihminen kieltäytyy tekemästä valintoja. Tavalliset apuvälineet, kuten kintti tai kuvakortit saattavat vain pahentaa tilannetta.



Ruusu on yleinen ihoinfektio – Näin tunnistat ruusun merkit

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



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



LEENA LOUHIKARA

SUPER VASTUSTAA HEIKENNYKSIÄ

Hallitusohjelmasta liikkuu monenlaisia mielipiteitä puolesta ja vastaan. Älä heti lopeta lukemista, vaikka tuntuu tylsältä, sillä kyse on sinun rahoistasi ja sinun oikeuksistasi.

SuPerin kanta hallitusohjelmassa esitettyihin ja palkansaajan kannalta vakaviin heikennyksiin on yksinkertaisesti EI. Moni saattaa miettiä miksi, sillä juuri nyt lehdistössä – kun budjetti on juuri julkaistu – kerrotaan, miten hyvin se verotuksellisesti kohtelee palkansaajia.

Totuus on kuitenkin karu, sillä lakiin halutaan monia asioita, jotka ovat huomattavasti huonompia vaihtoehtoja kuin neuvottelemalla saadut ratkaisut. Ehdotus ensimmäisen sairauspäivän palkattomuudesta on herättänyt paljon huomiota. Tällä hetkellä työehtosopimus suojelee työntekijöitä, mutta jos lakiin kirjoitetaan toisin, mitä luulet tapahtuvan? Tai jos vientiteollisuuden palkkaratkaisu on kirjattu siten, ettei sitä voida mitenkään ylittää? Tässä on vasta kaksi esimerkkiä, mutta niitä on monia, kuten olet varmasti liiton sivuilta tai muista medioista nähnyt.

Hallituksella on paljon valtaa. Hallitusohjelmassa on kirjoitettu kol-

mikantaneuvottelusta, että jos ei yhteisymmärrykseen päästä, niin hallitus tekee ratkaisun. Onko tällainen tapa mikään neuvottelu, vai onko se vain teatteria?

Moni varmasti miettii nyt, miksi liitto vouhkaa asiasta, jos sanoo samalla, että hallituksella on paljon valtaa. Sen takia, että se on demokratiaa! SuPer ja superilaiset ovat todenneet, että kiristämällä ei saada hyvää.

Kunnissa ja hyvinvointialueilla pyydetään nyt säästämään, ja juuri niissä hyvinvointipalveluissa, jotka kansalaiset nostavat vaalikyselyissä ykkösasioiksi. Työnantajat ovat viime vuodet puhuneet, kuinka vaikeaa on saada työntekijöitä. Nyt monessa paikassa on aloitettu yt-menettelyt. Ei siten, että se koskisi suoraan superilaisten työn vähenemää, vaan työpaikkoja vähennetään. Asiakas ja potilasmäärät eivät ole laskussa, se on fakta, jota kukaan ei voi ohittaa. Meidän työtämme ohjaavat monet lait ja asetukset, joita pitää myös kaikkien kunnioittaa. Pelkkä rahoituslaki ei saa olla ohjaavin laki. Ihmisiä ei saa jättää heitteille.

Mitä sitten teemme? Juuri tänään tuli kutsu ministeri Satosen järjestämään seminaariin, ja sinne tietenkin menen. Kuunnellaanko meitä oikeasti vai näennäisesti? Halutaanko pitää suomalaista yhteiskuntaa edelleen sopimusyhteiskuntana vai tuleeko meille kaikkia raastavaa taistelua?

Meillä kaikilla on varmasti tuoreessa muistissa taistelut, se on aina se viimeinen tapa saada neuvottelupöytään rotia. Käskemällä, kurittamalla

tai muilla vain negatiivisia tunteita herättävillä tavoilla ei koskaan ole tullut hyvää. Muu maailma on aina ihaillut suomalaista neuvottelukulttuuria, joka on tuottanut paljon hyvää tälle yhteis-

kunnalle. Kaikkea ei kuitenkaan voi niellä, jolloin hallitusohjelman suunnitelmien on vastattava.

**KÄSKEMÄLLÄ JA
KURITTAMALLA EI
OLE KOSKAAN TULLUT
MITÄÄN HYVÄÄ.**

Silja



"JOKAISEN NUOREN PITÄISI SAADA KOKEA KUULUVANSA RYHMÄÄN"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ANNA AUTIO

Nuorten mielenterveyden pulmat ovat lisääntyneet hälyttävästi. Mieli ry:n strategiajohtaja Marjo Hannukkalan mukaan matalan kynnyksen palveluja tarvitaan lisää. Hän kutsuu meistä jokaisen kulkemaan lähellä olevien nuorten rinnalla.

1 Miten nuoret voivat nykyään?

Osa nuorista voi hyvin, mutta joillekin kasaantuu useampia mielenterveyden pulmia. Nuorten pahoinvoinnin lisääntyminen oli näkyvillä jo ennen koronapandemiaa, mutta eristyksissä oleminen lisäsi sitä entisestään. Puhutaan jopa siitä, onko nuorten pahoinvointi uusi pandemia. Tutkimusten mukaan alaikäisten psykiatriset diagnoosit ovat lisääntyneet lähes 20 prosenttia verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan. Syömishäiriöitä on todettu 27 prosenttia enemmän. Masennus- ja ahdistusdiagnoosit ovat kasvaneet viidenneksellä.

2 Mitä uusin kouluterveyskysely kertoo tilanteesta?

Tänä syksynä julkaistun kouluterveyskyselyn tulokset ovat huolestuttavia. Joka kolmas 8–9-luokkalaisista tytöistä kertoo kärsivänsä ahdistuksesta. Siitä kärsitään nyt jopa enemmän kuin korona-aikana. Yksinäisyyden kokemus on säilynyt pandemian aikaisella tasolla, vaikka on palattu kouluun ja harrastuksiin. Joka viides 8–9-luokkalainen tyttö kokee itsensä jatkuvasti yksinäiseksi. Pojilla tilanne on vähän parempi: joka kym-

Marjo Hannukkala

- MIELI ry:n strategiajohtaja, lasten ja nuorten mielenterveyden puolestapuhuja, edistävän ja ennaltaehkäisevän työn kehittäjä.
- Kasvatustieteiden lisensiaatti ja työnohjaaja.
- Kirjoittanut yhdessä muiden asiantuntijoiden kanssa useita kasvatusalan oppikirjoja ja käsikirjoja.

menes kärsii yksinäisyydestä jatkuvasti. Tätä sukupuolten välistä eroa selittää todennäköisesti se, että pojat hengailevat yleensä isommissa porukassa. Myös koulukiusaamista kokee entistä useampi. Lukioikäisten tilanne ei näytä yhtään valoisammalta. Kouluterveyskyselyn mukaan lähes joka toinen on huolissaan mielialastaan.

3 Mistä nuorten pahoinvointi johtuu?

Nykyisin pitäisi osata jo hyvin nuorena suunnata omaa elämänpolkuaan. Monet kokevat koulunkäynnistä sekä opiskelupaikan valitsemisesta ja saamisesta paineita. Sosiaalinen media luo epätodellisia käsityksiä muiden menestyksestä ja ulkonäöstä. Myös globaali ympäristökriisi ahdistaa monia. Kun pandemian aikana oli pakko jäädä kotiin, se lisäsi yksinäisyyttä. Nuorille tämä oli erityisen raskasta. Siinä iässä tärkeä kehitystehtävä on irtaantua vanhemmista,



luoda jopa elämänikäisiä ystävyssuhteita ja harjoitella mielenterveystaitoja, kuten tunne- ja kaveritaitoja. Nämä taidot vahvistuvat yhteisöön kuulumisessa, vuorovaikutuksessa ja kohtaamisissa.

4 Onko nuorille tarjolla riittävästi mielenterveyspalveluja?

Ruuhkaa on valtavasti. Nuorille pitäisi olla tarjolla helposti saavutettavaa varhaista tukea. Kohtaaminen koulukuraattorin kanssa tai muutama käynti lyhytterapiassa voivat olla merkityksellisiä askeleita eteenpäin. Ongelmana ovat pitkät jonot palvelujen piiriin ja luukulta toiselle pompottelu. Verkossa tarjottavat palvelut ovat suosittuja. 12–29-vuotiaille tarkoitettuun, mielen hyvinvointia tukevaan keskustelupalveluun Sekaisin Chatiin otti vuonna 2022 yhteyttä 160 000 nuorta. Kaikkiin yhteydenottoihin ei valitettavasti voitu vastata. Sekaisin gaming -yhteisöön kuuluu

yli 25 000 nuorta. Siellä nuoret saavat vertaistukea ja voivat keskustella ammattilaisten kanssa. Tällaiset verkko-palvelut osoittavat, että keskustelutuen tarve on suurta nuorten parissa.

5 Millaiset asiat tukevat nuoren mielenterveyttä?

Mielenterveyttä suojaavat monet tekijät, kuten koulussa käyminen, harrastukset, turvalliset aikuiset ja kaverit. Riittävä uni ja monipuolinen ruoka vaikuttavat mielialaan. Tärkeää on myös oppia tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan. Kun saa tunteille nimiä, silloin yleensä tunne helpottaa. Myös itselle tärkeiden asioiden tekeminen vahvistaa itse-tuntoa ja antaa merkitystä elämään. Kun elämässä on riittävästi suojaavia tekijöitä, elämän vaikeista tilanteista selviytyy helpommin.

6 Miten aikuinen voi vahvistaa nuoren mielenterveyttä?

Nuoruus on aikaa, jolloin pitäisi saada kasvuun rauhaa, etsiä ja kokeilla ja epäonnistuaakin. Jokainen nuori tarvitsee elämäänsä turvallisen aikuisen, joka pysähtyy kuuntelemaan. On tärkeää, että nuori voi kertoa luottamuksellisesti omista asioistaan ja tunteistaan, esimerkiksi pahasta olostaan, päihdekokeilustaan tai rakkaussuhteen päättymisestä. Kiinnostus, läsnäolo ja empatia auttavat nuorta nousemaan ylös tämänkaltaisista henkisistä kuopista. Syyllistämistä pitää välttää. Nuori harjoittelee haastavien tunteiden kohtaamista. Aikuisen tehtävänä on olla peilinä, joka osoittaa, että tästäkin voi selviytyä. Näin hän voi vahvistaa nuoren toimijuutta ja resilienssiä sekä auttaa tunnistamaan voimavaroja. Jokaisen nuoren pitäisi saada kokea kuuluvansa ryhmään ja olevansa tärkeä osa yhteisöä ja yhteiskuntaa.



TYÖSOPIMUS ON VAKITUINEN, ELLEI MÄÄRÄAIKAISUUDELLE LÖYDY PÄTEVÄÄ PERUSTETTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Jos Suomen hallitusohjelmassa esitetyt muutokset toteutuvat, määräaikaisten työ sopimusten solmiminen tulee työnantajalle entistä helpommaksi. SuPer kannustaa jäseniään tarkistamaan määräaikaisten työ sopimusten perusteet nyt ja sopimaan mahdollisesta vakinaistamisesta työnantajan kanssa ennen mahdollisia lakimuutoksia.

Milloin työnantaja voi tarjota määräaikaista työ sopimusta?

Työ sopimus solmitaan lähtökohtaisesti toistaiseksi voimassa olevaksi. Jos sopimus on määräaikainen, määräaikaaisuudelle täytyy olla perusteltu syy. Tavallisesti se on toisen työntekijän pois saolon sijaistaminen tai opintoihin liittyvä harjoittelu. Jos työ suhteelle ei ole olemassa lainmukaista perusteltua syytä, sopimus katsotaan toistaiseksi voimassa olevaksi. Ainoa poikkeus on se, että pitkäaikaistyöttömän voi työllistää määräaikaisella sopimuksella ilman erillistä perustetta.

Työ sopimuksessani ei lue määräaikaisuuden perustetta. Olenko siis vakituinen työntekijä?

Määräaikaisuuden peruste on kerrottava työntekijälle työ sopimusta tehdessä ja se on kirjattava työ sopimukseen. Jos perustetta ei ole, kannattaa kysyä sitä työnantajalta ja tarkistaa perusteen oikeellisuus luottamusmieheltä. Työnantajan on pysyttävä todistamaan, että määräaikaaisuudelle on ollut työ sopimusta allekirjoitettaessa perusteltu syy.

Määräaikainen työ sopimukseni päättyi, mutta työ jatkuu. Olenko nyt vakituinen?

Jos työnantaja antaa työntekijän jatkaa työtään määräaikaisen työ sopimuksen päätyttyä, työ suhde voi muuttua toistaiseksi voimassa olevaksi. Täl-



lainen niin sanottu hiljainen pidentyminen ei muuta työ ehtoja.

Joskus määräaikaisen työ suhteen päättymisajankohta ei ole tarkkaan tiedossa sopimusta solmittaessa, esimerkiksi jos perhevapaalle jäävä työntekijä ei vielä tiedä, koska palaa takaisin töihin. Kun työnantaja saa ajankohdan tietoonsa, hänen on viipymättä ilmoitettava se sijaiselle.

Voiko määräaikaisen työ ehtosopimuksen lopettaa kesken?

Määräaikainen työ ehtosopimus sitoo sekä työntekijää että työnantajan. Työnantaja voi päättää työ suhteen koeajalla hyväksyttävällä perusteella, mutta sen jälkeen sopimusta ei voi irtisanoa ellei asiasta ole erikseen sovittu. Työnantajalta voi aina kysyä, suostuuko se määräaikaisen työ suhteen päättämiseen. Se on usein molempien osapuolten etu. Työnantajan aloitteesta määrä-

aikaista sopimusta ei voi päättää. Tämä suojaaa työntekijää myös muutosneuvotteluissa (ent. yt-neuvottelut).

Saako työnantaja ketjuttaa määräaikaisia työ sopimuksia?

Määräaikaista sopimusta voi jatkaa uudella määräaikaisella sopimuksella vain perustellusta syystä. Peräkkäisten määräaikaisten työ ehtosopimusten määrää ei ole rajoitettu, mutta toistuvat, määräaikaiset työ ehtosopimukset yleensä kertovat, että työ voiman tarve on pysyvä. Pysyvän työ voiman tarpeesta voi kertoa myös se, että työntekijä sijaistaa useita eri henkilöitä tai että työ paikalla on paljon määräaikaisia työntekijöitä.

Mitä teen, jos epäilen, että työ sopimukseni on perusteettomasti määräaikainen?

Kaiva työ sopimuksesi esiin ja ole yhteydessä omaan luottamusmieheesi. Jos työ paikallasi ei ole luottamusmiehistä, ota yhteyttä SuPerin edunvalvontaan. Aina voit itsekin kysyä perusteita suoraan esihenkilöltäsi. Toimi pian, sillä hallitus aikoo nopealla aikataululla muuttaa määräaikaisen työ suhteen perusteita. Jos muutos toteutuu, vastaisuudessa korkeintaan vuoden mittaisen määräaikaisen työ sopimuksen voisi solmia ilman erityistä perustetta.

Kysymyksiin vastasi SuPerin juristi Riitta Saarikoski.

HYVÄ POMO

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN**

Lähihoitaja Sonja Reinikka vetää 64 sote-ammattilaisen tiimiä hoivakoti Attendo Herajärvestä Saarijärvellä. Monipuolinen työ on opettanut ymmärtämään hoivakodin arkea useammalta kantilta, muun muassa perustelemaan työntekijöiden toiveita johdolle ja toisinpäin.





Hoitajien toimistossa Sonja kuulee ajankohtaiset työasiat ja kysyy, tarvitaanko jossakin apua.

Syksyisenä tiistaiaamuna **Sonja Reinikka** on jo ehtinyt varmistamaan, että työpaikalla on riittävästi henkilökuntaa ja vaihtamaan kuulumisia tiimiläistensä kanssa, asukkaidenkin kanssa on toivotettu hyvät huomenet. Tänäaamun vuorossa on toimistopäivä. Sonja tekee myös käytännön hoivatyötä, kenttätöitä, kuten hän sitä kutsuu.

Noin kaksikolmasosa ajasta menee esihenkilö- ja hallintovastuissa ja kolmasosa asukkaiden parissa. Sonjan nimike on tiimilähiesihenkilö.

– Eli tiimari, Sonja naurahtaa.

Sonja tuli taloon vuonna 2019 ja muutamaa vuotta myöhemmin häntä pyydettiin tiiminvetäjän sijaiseksi, nimike on sittemmin vaihtunut.

Toki Sonja suostui.

– Otan mielelläni vastuuta ja haluan vaikuttaa asioihin. Aiemmassa työssäni

pitkäaikaisosastolla tein sairaanhoitajan vuoroja, jos paikalle ei saatu sairaanhoitajaa. Valintani herätti yhteisössä myös kysymyksiä, sillä yleensä esihenkilötehtävissä on sairaanhoitajia.

PAPERITYÖPÄIVÄ EI TARKOITA SULKEUTUMISTA TOIMISTOON

Uudessa roolissa Sonjaa hieman mietitytti työn painottuminen hallintoon.

– Tuolloin olin sitä mieltä, että olen ennen kaikkea käytännön ihminen. Pohdiskelin, miten ylipäätään pystyn tekemään työtä, jossa ollaan niin paljon paikallaan.

Huoli oli turha, työ ei ole vain koneen ääressä istumista.

Sonjalla on oma toimistonsa, jonka hän jakaa oman esihenkilönsä, hoivakodin johtaja **Sirkka Partalan** kanssa.

– Jos Sirkalla on Teams-palaveri, parkkeeraan hoitajien toimistoon, samalla tulee juteltua työasioita. Joka päivä käyn osastoilla kysymässä tiimiläisiltäni, onko kaikki hyvin ja tarvitaanko jossain apua.

Toimistopäivinä Sonja aloittaa kahdeksalta ja lopettaa neljältä.

– Työaika sopii minulle hyvin kahden lapsen äitinä.

Kenttävuoroissa Sonja tekee aamua, harvemmin iltaa.

– Yövuoroja oli mahdotonta yhdistää seuraavan päivän toimistotöihin, joten luovuin niistä.

Kun on toimistopäivä, Sonja ei tee hoivatyötä ja päinvastoin.

– Kokeilin joskus, että olen aamun kentällä ja iltapäivän teen paperitöitä, mutta se ei toimi, siinä on tavallaan jalka kahden oven välissä. En ole kuitenkaan ehdoton, jos piipahdan tiimeissä ja siellä tarvitaan apua, niin autan mielelläni.

MONIPUOLINEN TYÖNKUVA

Sonja vetää moniammatillista tiimiä, johon kuuluu lähihoitajia, sairaanhoitajia, hoiva-avustajia, sairaanhoitaja-opiskelijoita sekä hoivakodin kokit, siivoojat ja pyykkääjät.

Mitä ”tiimarin” töihin kuuluu?

– Käsittelen sairauspoissaolot, hankin sijaiset, teen esihenkilöni kanssa yhdessä työvuorolistat sekä vastaan poikkeamien, kuten lääkepoikkeamien ja kaatumisten käsittelystä, Sonja luettelee.

Aikaa kuluu myös palavereihin niin oman tiimin kuin muissa tehtävissä työskentelevien attendolaisten kanssa. ▶

”VALINTANI HERÄTTI MYÖS KYSYMYKSIÄ, SILLÄ YLEENSÄ ESIHENKILÖTEHTÄVISSÄ ON SAIRAANHOITAJA.”

Sonja Reinikka, 34, Saarijärvi

Työskentelee tiimilähiesihenkilönä hoivakoti Attendo Herajärvesä Saarijärvellä.

Aloittanut nykyisessä työpaikassaan vuonna 2019, aloitti tiiminvetäjän sijaisena 2021 ja tiimilähiesihenkilönä tämän vuoden keväällä. Työskennellyt aiemmin pitkäaikaissosastolla sairaalassa ja hoivakodeissa.

Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2008, osaamisalana oli ikääntyvien hoito ja kuntoutuminen.

Vapaa-aikaansa Sonja viettää 5- ja 7-vuotiaiden lastensa sekä ystäviensä kanssa.

Tiimiesihenkilön teesit

- Ongelmanratkaisutaito ja vaito-olovelvollisuus.
- Taito kuunnella ja tasapuolisuus tiimiläisiä kohtaan.
- Positiivinen asenne ja kärsivällisyys.
- Taito mukautua ennakoimattomiin tilanteisiin.



Lähihoitaja Aino Tulla ja sairaanhoitajaopiskelija Sunday Onah juttelevat työasioista Sonja Reinikan kanssa.

– Sijaistan omaa pomoani hänen poissaolojensa aikana, toimin laatu-koordinaattorina ja varmistan, että asukkaiden RAI* toteutuvat. Tosin niitä ei ole juuri tarvinnut varmistella, koska meillä on todella hyvät RAI-vas-
taavat, Sonja kiittelee.

Esihenkilöroolin myötä Sonja ker-
too oppineensa havainnoimaan asioita
useammalta kantilta.

– Näen enemmän rikkautta kuin ris-
tiriitoja siinä, että teen sekä hallinto- että
hoivatyötä. Osaan perustella omalle esi-
henkilölleni kentän toiveet ja tiimiläisil-
leni sen, miksi jotain heidän toivomaan-
sa hankintaa tai muutosta ei voida tehdä.

Koska Sonja tekee itsekin hoivatyö-
tä, hän tietää, mitä kentällä tapahtuu.

– Kentällä olen ennen kaikkea työ-
kaveri, mutta haluan näyttää hyvää esi-
merkkiä silloinkin. Aina saa vetää hi-
hasta ja pyytää juttusille.

KOLLEGOJA LÄHELTÄ & KAUKAA

Attendo Herajärvi on suosittu työhar-
joittelu- ja oppisopimuspaikka.

”USKALLAN AINA KYSYÄ. EN NOLOSTELE SITÄ, ETTÄ EN TIEDÄ JOTAKIN ASIAA.”

– Perekhdytän ja opastan niin suoma-
laisia kuin ulkomaalaisia opiskelijoita.
Teemme yhteistyötä muun muassa Jy-
väskylän ammattikorkeakoulun kanssa,
josta meillä on ollut opiskelijoita muun
muassa Zimbabwesta, Keniasta, Gha-
nasta ja Filippiineiltä.

– Kansainvälisyys ja eri kulttuureista
tulevat ihmiset ovat suuri rikkaus työ-
paikalla!

Suuri osa hoivakodin työntekijöis-
tä on kuitenkin saarijärveläisiä ja mo-
ni työkavereista Sonjalle tuttuja myös
työn ulkopuolelta.

– Toki siihen sisältyy haasteita, että
osa alaisistani on vapaa-ajalla ystäviäni,
Sonja myöntää.

Hän kertoo, että ensi alkuun asia
tuntui kiusalliselta, mutta rajat ovat ve-
detty keskustelemalla avoimesti.

– Kohtelen tiimiläisiäni tasa-arvoi-
sesti työpaikalla. Vapaa-ajalla emme
keskustele työasioista, yhteistä puhut-
tavaa riittää muutenkin.

ITSEVARMUUS ON KASVANUT

Sonja kertoo, että aloittaessaan esihen-
kilötehtävissään hän koki, että hänelle
ei puhuttu tauoilla tai kenttätyössä yhtä
avoimesti kuin ennen.

– Silloin teki mieli sanoa, että olen
edelleen se sama Sonja, en ole ihmisenä
muuttunut, vaikka työtehtäväni onkin!

Se, että monen tiimiläisen kanssa
on tehty töitä ennen kuin Sonja vaih-
toi tehtävää, on hänen mielestään hel-
pottanut esihenkilönä toimimista.

– Toisaalta alussa oli haastavaa, et-
tä esihenkilönä minun täytyy pystyä ot-
tamaan puheeksi myös epäkohtia. Vel-
vollisuuteni on antaa myös sitä raken-
tavaa palautetta, jos siihen on tarvet-
ta. Omasta mielestäni olen kehittynyt
siinä, että en niin sanotusti ota itseeni
kaikkea, tässä asemassa täytyy kestää it-
sekin kritiikkiä. Esihenkilönä toimimi-

* RAI-järjestelmä on standardoitu tiedonkeruun ja havainnoinnin välineistö. Se on tarkoitettu iäkkäiden tai kehitysvammapalvelu-
jen asiakkaan palvelutarpeen arviointiin sekä hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laatimiseen. (THL.fi)

nen on tuonut minulle lisää itseluottamusta ja itsevarmuutta.

TUKEA OMALTA POMOLTA JA KANNUSTUSTA TIIMILTÄ

Lähihoitaja **Aino Tulla** on työskennellyt Sonjan kanssa kaksi vuotta. Millainen Sonja on pomona?

– Sonja on empaattinen, todella kannustava ja häntä on helppo lähestyä, on asia mitä tahansa, Aino kertoo.

Matalan hierarkian ja välittömyyden aistii myös hoivakodin käytävillä, Sonjalle satelee tsemppihuutoja, kun hän ottaa poseerauksen tämän jutun valokuvia varten. Hyväntahtoista vitsailuakin kuuluu, yksi työkavereista kutsuu Sonjaa leikillään työpaikan ”silmäätekeväksi.”

– Olen kiitollinen koko työyhteisölle siitä, että saan toteuttaa tätä työtä omaa itsenäni!

Sonja on menossa tänä syksynä Attendon järjestämään lähiesihenkilökoulutukseen.

– Kiitos mentoroinnista kuuluu omalle esihenkilölleni, jonka kanssa voin aina keskustella, jos tulee niin sanotusti paha paikka. Oma vahvuuteni on se, että uskallan aina kysyä ja ottaa asioista selvää, en nolostele sitä, että en tiedä jotain asiaa valmiiksi.

KEHUPURKKI ON HELPPO TAPA KIITTÄÄ

Sonja miettii hetken, kun kysytään, mitä hän vielä haluaisi kehittää työpaikallaan.

– Sitä, että olisimme vielä nykyistään enemmän yksi yhtenäinen työporukka. Meillä on kyllä jo nyt hyvä henki.

Yksi konkreettinen teko on Sonjan askartelema purnukka, johon jokaisen toivotaan sujauttavan kehuja työkavereille.

– Kerran vuodessa tulostan listoja, joissa on jokaisen työntekijän etunimi ja sen vieressä tyhjää tilaa. Tyhjälle riville kirjoitetaan jotain kivaa kullekin työkaverille, yksi adjektiivi riittää. Koostaan näistä kauniista sanoista jokaiselle oman muistitaulun, sitä osataan jo odottaa! ■



Sonja Reinikka osallistuu tänä syksynä Attendon lähiesihenkilökoulutukseen.

A close-up photograph of a woman with short dark hair and freckles, smiling. She is holding a small yellow bird on a stick in the foreground, which is slightly out of focus. She is wearing a white t-shirt and a yellow apron.

Tässä näet onnellisen ihmisen



Maria Silo
Kotileipuri
Sairaanhoitaja

Maria käyttää aikansa ja energiansa hänelle mieluisiin asioihin. Vapaalla hän toteuttaa itseään kotikeittiön kakkumestarina, töissä sairaanhoitajana. Juuri hänen elämänsä sopivalla tavalla. Sitä kutsutaan tasapainoksi.

Järjestele työkuviosi uusiksi:
seure.fi

**Töitä ihmisille,
joilla on elämä**

SEURE



Näin kohtaavat ADHD-oireisen aikuisen

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Kun asiakkaalla on ADHD-oireita, hoitajan kannattaa panostaa selkeyteen ja etsiä voimavaroja vaikeuksien sijasta.

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, jonka ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Sitä esiintyy noin kolmella prosentilla aikuisista. Miehillä diagnoosi on yleisempi kuin naisilla, mutta on todennäköistä, että tyttöjen ja naisten ADHD jää yhä usein tunnistamatta.

ADHD-oireiden ilmeneminen muuttuu iän myötä. Aikuisen ADHD näkyy usein vaikeuksina esimerkiksi arjen hallinnassa, aikataulujen noudattamisessa, ihmissuhteissa tai järkevässä rahankäytössä. Projekti aloitetaan innolla, mutta moni homma jää lopulta kesken. Motorinen levottomuus on yleinen lapsen ADHD-oire, mutta iän myötä juoksentelu vaihtuu sisäiseksi levottomuudeksi, jota on toisinaan vaikea tunnistaa ja kuvailla. Ajatus harhailee helposti.

Jos aihe on kiinnostava, ADHD-oireinen ihminen paneutuu siihen usein intensiivisesti, mutta jos asia tuntuu tylsältä, keskittyminen voi olla mahdotonta. Impulsiivisuus ilmenee kärsimättömyytenä, yleisenä lyhytpinnaisuutena

ja elämishakuisuutena. ADHD-oireinen aikuinen voi tehdä nopeita päätöksiä elämänsä isoissakin asioissa.

Kun tapaat työssäsi ADHD-oireisia ihmisiä, suunnittele tapaamiseen ennakoitava rakenne. Pysy aikataulussa, ohjaa tapaamiselle selkeä alku, keskikohta ja loppu. Tarkenna asioita lyhyillä ja selkeillä ohjeilla. Jos tavoitteena on auttaa ADHD-oireista ihmistä esimerkiksi noudattamaan tiettyjä arjen rutiineja tai ohjata häntä jon-



kin sairauden hoidossa, visuaalinen tuki on hyvä apu keskustelussa. Käytä kuvakortteja, muistilappuja ja muistilistoja. Stressipallon puristelu tai jumppapallolla keinuttelu voi helpottaa ADHD-oireista keskittymään tapaamisessa.

Ympäristöllä on väliä. Hälyinen ympäristö saattaa kuormittaa ADHD-oireista ja vaikeuttaa keskittymistä entisestään. Häly ei aina tarkoita vain taustamelua, vaan myös ympärillä liikkuvat ihmiset ja värien, valojen ja tavaroiden runsaus voivat kuormittaa. Toisaalta joidenkin ADHD-oireisten aikuisten on helpompi keskittyä, jos taustalta kuuluu jotakin ääntä, kuten instrumentaalimusiikkia tai luonnonääniä. Kysy ihmiseltä itseltään, millainen ympäristö tuntuisi hyvältä tapaamispaikalta. Missä hänen on helppo osallistua aktiivisesti?

Jos ADHD-oireinen ihminen vaikuttaa joskus epäkohteliaalta, älä loukkaannu. Hän ei ole tarkoituksella tyyli, vaan esimerkiksi kuuntelemisen vaikeus ja toisen puheen jatkuva keskeyttäminen on yksi ADHD:n oire.

ADHD-oireisilla ihmisillä on paljon voimavaroja ja vahvuuksia. Monet kuvailevat itseään sosiaalisiksi, huumorintajuisiksi, energisiksi, oivaltaviksi ja luontaisesti uteliaiksi ihmisiksi. Hoitotyössäkään ei pitäisi jäähdyttää ongelmakeskeiseen näkökulmaan. Etsi mieluummin ratkaisuja yhdessä asiakkaan kanssa. Vahvista myönteistä ilmapiiriä.

ADHD-oireet ovat vain yksi osa ihmistä, eikä se määritä heidän koko persoonaansa tai loppuelämänsä suuntaa. Vaikka tietyt piirteet ja niiden tuomat haasteet olisivatkin samoja, jokainen ADHD-oireinen aikuinen on erilainen, hänellä on oma elämäntarinansa ja usein myös vahvaa asiantuntemusta omasta tilanteestaan. Kysy ja kuuntele.

LÄHTEET: KAYPAHOITO.FI, ADHD-LIIHTO, OPPIMISVAIKEUS.FI, ADHD TUTUKSI.FI



SYYLLISYYS PAHENTAA SAIRAUTTA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Hyvä diabeetikon hoidonohjauskeskustelu on napakka, mutta siinä ei syyllistetä potilasta eikä kaivella menneitä. Tärkeää ei ole vain se mitä sanotaan, vaan miten se sanotaan.

Kakkostyyppin diabeteksen hoitotasapaino perustuu onnistuneeseen omahoitoon ja omahoidon perusta on toimiva hoidonohjaus. Hoidonohjauskeskustelun onnistuminen ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys.

– Potilaiden hyväksi kokemissa hoidonohjauskeskusteluissa ammattilainen on kiinnostunut siitä mitä potilas itse ajattelee sairaudestaan, terveydestään ja elämäntavoistaan, kertoo hoitokeskustelujen vuorovaikutuksesta tänä vuonna väitellyt **Maija Peltola**.

Huonoissa kokemuksissa taas voi olla kysymys esimerkiksi siitä, että potilas tuntee tulleen istutetuksi syytettyjen penkkiin. Kaksi kolmasosaa potilastapaamisista oli jäänyt potilaiden mieleen positiivisina.

Peltola keräsi väitöstutkimustaan varten 41 diabeetikon kokemuksia hoidonohjauskeskusteluista.

– Pyysin diabeetikoita kertomaan sekä myönteisistä että kielteisistä vuorovaikutuskokemuksista. Aikaisempien tutkimusten perusteella oletin, että ihmiset muistavat ehkä herkemmin kielteiset kuin myönteiset keskustelut.

Tyyppin 2 diabetes on vahvasti stigmatisoitunut kansansairaus. Viestintää Tampereen yliopistossa opiskelleen Peltolan tutkimustyötä on motivoinut

alusta lähtien halu ottaa selvää, mikä auttaisi poistamaan tätä stigmaa.

– Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa minua kiinnostaa erityisesti se, miten vuorovaikutuksella voidaan lisätä hyvinvointia. Yksi keino torjua stigmaa on nostaa diabetesta sairastavien oma ääni kuuluville.

LÖYDÄ YHTEINEN TYYLIA

Kielteisinä muistetuissa keskusteluissa potilaan annettiin ymmärtää enemmän tai vähemmän suoraan, että hän on itse aiheuttanut sairastumisensa esimerkiksi epäterveellisillä elämäntavoillaan.

Negatiiviseksi koettiin myös kohtaamiset, joissa potilaan omaa osaamista aliarvioitiin, eikä hänen mielipidettään kysytty tai huomioitu.

– Jotkut kokivat, ettei ammattilainen ollut kiinnostunut potilaan yksilöllisestä tilanteesta. Joistakin potilaista tuntui siltä, että diabeetikot niputetaan yhdeksi joukoksi ja yksilöllisyys ohitetaan myös hoitosuunnitelmaa laadittaessa, Peltola kuvailee.

Aina ei vain löytynyt yhteistä vuorovaikutustyyliä. Jotkut kaipasivat ammattilaiselta herkempää otetta, jotkut enemmän huumoria tai herätelyä. Tärkeää ei Peltolan mukaan olekaan vain se mitä sanotaan, vaan miten se sanotaan.

– Ammattilaisen puhe voi kuulostaa syyllistävältä, vaikka sitä ei olisi sellaiseksi tarkoitettu. ►

ÄLÄ ALIARVIOI POTILAAN OMAA OSAAMISTA.

*kuinka
resit?*

Potilas ei aina väitä vastaan tai osoita muutenkaan tunteitaan, vaikka ammattilaisen puhe loukkaisikin. Tilanne jää kuitenkin mieleen, ja sillä voi olla ikäviä seurauksia.

– Jotkut syyllistämistä kokeneista ajattelivat, että ei ikinä enää tänne. Ei saman ammattilaisen juttusille, eikä vastaanotolle yleensäkään.

Aina kyse ei ole syyllistämisestä. Hoitoonohjauskeskustelun vuorovaikutuksesta huolehtiminen voi yksinkertaisesti hautautua asiakysymysten alle.

– Jos ihminen jää kohtaamatta, tilanteesta saattaa jäädä valju kokemus. Potilaalle voi jäädä vaivaamaan huoli siitä, että hoidettiinkö tässä nimenomaan häntä vai ketä tahansa diabetespotilasta.

TIUKASTI LÄÄKITYKSESTÄ

Jotkut potilaat kaipasivat ammattilaiselta myötäilyä sijaan napakkuutta. Peltolan mielestä tietty tiukkuus voikin olla paikallaan esimerkiksi silloin, kun keskustellaan lääkityksestä kiinni pitämisestä.

– Napakat kehotukset voivat hätkäyttää, mutta joillekin potilaille se sopii.

Peltola puhuu välittämisestä, joka ei tarkoita paapomista vaan sitä, että ammattilainen haluaa vilpittömästi olla diabeetikon apuna ja tuo sen myös esiin.

Ne potilaat, joilla oli myönteisiä kokemuksia keskusteluista, kokivat saaneensa niistä myös paljon hyödyllistä tietoa - ja tiedon lisäksi toivoa siitä, että sairaus on mahdollista saada hallintaan ja hyvä elämä voi jatkua.

**"NAPAKAT
KEHOTUKSET VOIVAT
HÄTKÄYTTÄÄ,
MUTTA JOILLEKINA
POTILAILLE SE SOPII."**



– Samalla luottamus terveydenhuoltoon kohtaan kohenee, ja se kannustaa jatkokäynteihin.

PUHU TULEVASTA - ÄLÄ MENNEISTÄ

Hyvän hoitoonohjauskeskustelun ominaisuuksia on Peltolan mukaan vaikea määritellä yksityiskohtaisesti: Mikä toimii yhden potilaan kohdalla voi olla vaikeaa toiselle. Yhteisiäkin piirteitä onnistuneista keskusteluista kuitenkin löytyi.

– Tärkeää on alku eli se, miten vuorovaikutus lähtee käyntiin. Silmiin katsominen tervehtiessä kuuluu asiaan ja kiireen tuntu olisi tärkeää saada pois. Ammattilainen voi keventää tilannetta esimerkiksi kertomalla aluksi jotakin itsestään.

Potilaasta pitäisi tuntua siltä, että tilanne on tarkoitettu juuri häntä varten. Tässä auttaa, kun kummallakin osapuolella on selkeä käsitys siitä, mitä asioita sillä kertaan käsitellään. Myös roolijako on Peltolan mukaan hyvä pitää selkeänä.

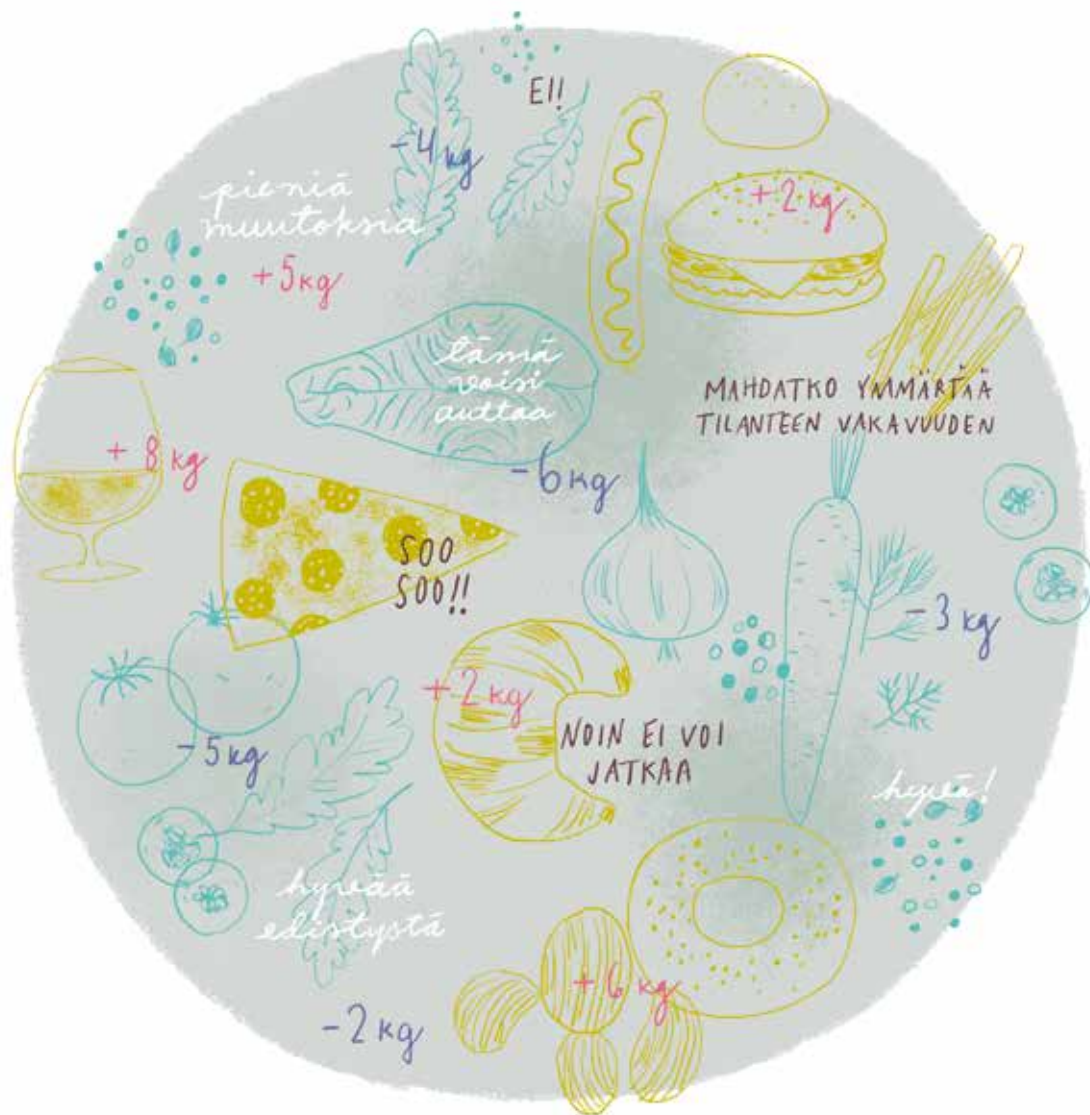
– Tiedostetaan, että molemmilla on tilanteessa omaa asiantuntemustaan. Yhdessä keskustellen etsitään oikeat tavat edetä. On tärkeää, että potilas hyväksytään sellaisena kuin hän on. Liikelle ei pitäisi lähteä siitä mitä potilas on siihen asti tehnyt tai jättänyt tekemättä vaan siitä, mitä jatkossa tehdään, Peltola tähdentää.

Diabeetikkojen odotukset vaihtelivat jonkin verran sen mukaan, oliko tapaaminen sovittu lääkärin vai hoitajan kanssa: lääkärin kanssa oli totuttu keskustelemaan enemmän esimerkiksi lääkityksestä. Vuorovaikutuksen laadussa ei kuitenkaan ollut eroja.

– Samat asiat korostuivat potilaiden hyvinä ja huonoina pitämässä kohtauksissa riippumatta siitä, istuiko pöydän toisella puolella lääkäri vai hoitaja: oliko osoitettu hyväksyntää ja kunnioitusta, vai oliko syyllistetty.

Hoitajien ja lääkäreiden hoitoonohjausta pidettiin myös yhtä tärkeinä. Ammattilaisen tuttuus tai vierauskaan ei vaikuttanut asiaan.

– Ratkaisevaa on vuorovaikutuksen onnistuminen kussakin yksittäisessä tapaamisessa, Peltola korostaa. ■



Syyllistäminen särkee hoitosuhteita

Jos ylipaino ja kakkostyyppin diabetes ovat itse aiheutettuja, niin mitä pitäisi ajatella tuhansista sähköttelussa nyrjähtäneistä nilkoista, kuntosalilla kuluneista olkanivelistä ja juoksulenkeillä pahoin kärsineistä polvista? Tai työnarkomaniaksi kutsutun vaivan aiheuttamista psyykkisistä ja fyysisistä terveyshaitoista?

Leima "itseaiheutettu" kertoo tiettyihin sairauksiin liittyvistä asenteista, ei lääketieteellisistä tosiasioista. Tämän puolesta puhuu sekin, että perimän tiedetään vaikuttavan paljon sekä painoon että diabeteksen puhkeamiseen.

Negatiivisista asenteista seuraa syyllisyydentunteita. Syyllisyydentunteista taas ei seuraa mitään hyvää

yksilön- tai kansanterveydelle. Itseaiheutetuista sairauksista puhuminen näyttäisikin palvelevan ensi sijassa puhujan omaa huteraa itsetuntoa.

Maija Peltolan tutkimuksen mukaan syyllisyydentunne saattaa johtaa siihen, ettei diabetesta sairastava uskalla hakeutua hoitoon. Eräs tutkimukseen haastateltu diabeetikko pohti sitäkin, onko hänellä edes oikeutta hakea apua julkisesta terveydenhuollosta. Syyllistämiskokemuksista seurasi vastaanottoaikojen välttelyä ja särkyneitä hoitosuhteita.

Myös Diabetesliiton syksyllä 2019 diabeteshoitajille tekemä kysely ker-

too, että syyllisyyden ja häpeän tunteet vaikuttavat hoidon onnistumiseen pääasiassa kielteisesti. Kyselyn mukaan syyllisyydentunteet ovat yleisimpiä tyyppin 2 diabeetikoilla, mutta häpeää ja syyllisyyttä liittyy usein myös tyyppin 1 diabetekseen. ■

**SYYLLISYYDENTUNNE
VOI JOHTAA SIIHEN,
ETTÄ SAIRAS EI
USKALLA HAKEUTUA
HOITOON.**

VÄITÖS: TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISEN JA DIABETIKON VÄLISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS OMAHOIDOLLE. TAMPEREEN YLIOPISTO 2023.

Aivoverenkiertohäiriöt (AHV)

Aivoverenkiertohäiriöiksi lasketaan aivoinfarktit, aivoverenvuodot ja ohimenevät aivoverenkiertohäiriöt (TIA).

Aneurysman repeäminen ei suinkaan ole ainoa syy aivoverenvuotojen taustalla. Vanhuksilla suuri osa niistä aiheutuu pienten suonien taudeista, joiden takana ovat korkeat rasva-arvot ja verisuonien haurastuminen. Lasten ja nuorten aivoverenvuodot johtuvat aivoverisuonien epämuodostumista.

Aivoinfarkti johtuu verihyytymän aiheuttamasta suontukoksesta. Tukos aiheuttaa hapenpuutetta aivoihin.

TIA on ohimenevä tukos, mutta hyytymä avautuu itsensä. Se on kuin varoitusmerkki siitä, että infarktin riski kannattaa ottaa tosissaan.

Aneurysma

Pullistuma on nimensä mukaisesti pussimainen pullistuma aivoverisuonten haarautumiskohdassa.

Puhkeamiseen viittaavat oireet, kuten oksentelu, tajunnan tason laskeminen ja raju päänsärky pitää ottaa vakavasti ja hakeutua päivystykseen.

Merkittävimmät riskitekijät ovat tupakointi ja hoitamaton verenpainetauti. Vaihdevuodet ohittaneilla naisilla on suurentunut riski saada aneurysma.

Aneurysmat ovat yleisiä. Arviolta yhdestä kolmeen prosentilla suomalaisista on päässään oireeton aneurysma, suurin osa niistä ei puhkea.

Aneurysma voidaan hoitaa mikrokirurgisella leikkauksella tai suonensisäisesti.

Kun aneurysma puhkeaa, noin viidennes kuolee heti, vajaa kolmannes seuraavan vuoden aikana.

Revennyt aneurysma aiheuttaa kallonsisäisen, lukinkalvonalaisen verenvuodon, minkä seurauksena veri vaurioittaa herkkää aivokudosta.

Mitä nopeammin hoito aloitetaan, sitä parempi on selviämisenuste.

Jos hoito onnistuu ja kaikki menee hyvin, töihin voi palata kahden kuukauden kuluttua sairauskohtauksesta. Suurelle osalle jää yleisoireita, kuten väsyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia ja kuormitusalttiutta. Moni toipilas tarvitsee myös fysioterapiaa.

AIVOVALTIMOPULLISTUMA VOI YLLÄTTÄÄ TYÖIKÄISEN

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MOSTPHOTOS

Kova päänsärky, johon liittyy pahoinvointia tai tajunnan tason laskemista on aina syy hakeutua hoitoon kiireesti. Oireiden takana saattaa olla puhjennut aneurysma. Arvioiden mukaan yhdestä kolmeen prosentilla suomalaisista on oireeton aivovaltimopullistuma.

Ensi alkuun hyvä uutinen: suurin osa aneurysmista ei puhkeaa. Ja sitten se huono: vain noin puolet potilaista on hengissä vuoden kuluttua ensimmäisestä vuodosta.

Aneurysman syntymekanismi ei ole täysin selvillä.

– Kun verisuonten haaraumakohtiin kohdistuu suuri paine, saattaa niihin ajan myötä kehittyä pussukkamainen aneurysma. Se laajenee ja laajenee, kunnes seinämän vahvuus ei enää kestä, havainnollistaa neurokirurgian erikoislääkäri **Cheng Qian** Terveystalosta.

– Verisuonen seinämät voivat olla tavanomaista ohuempia perinnöllisistä syistä, mutta nykytutkimusten perusteella genetiikan merkitys on aneurysmien synnyssä vähäisempää kuin mitä aiemmin on oletettu. Vanhemmilla ihmisillä se voi liittyä myös ateroskleroosiin (valtimotautiin). Merkittävimmät riskitekijät ovat tupakointi ja hoitamaton verenpainetauti.

Muita riskitekijöitä ovat muun muassa korkea ikä, kohonnut kolesteroliarvo, runsas alkoholin käyttö ja liikkumattomuus.

On myös alustavaa tutkimusnäyttöä siitä, että aneurysmiin saattaa liit-

tyä verisuonen seinään muutoksia aiheuttava inflammaatio, joka on peräisin hampasperäisistä bakteereista. Aspiriinin vaikutusta riskiä vähentävänä tekijänä tutkitaan.

Miehillä on naisia suurempi riski sairastua elämänsä aikana sydän- ja verisuonitauteihin. Aneurysman suhteen

tilanne on päinvastainen, naisilla on enemmän pullistumia kuin miehillä. Syy ei ole selvillä.

– Se voi olla hormoniperäistä, mutta käsittääkseni estrogeenikorvaushoidolla ei ole oleellista merkitystä, Qian sanoo.

Tiedetään myös, että naisen elimistö reagoi tupakoinnin haittoihin herkemmin kuin miehen, silläkin voi olla vaikutusta.

SATUNNAISLÖYDÖS SÄIKÄYTTÄÄ

Suuri osa aneurysmista tulee tietoon satunnaislöydöksinä, kun päättää kuvata jostain muusta syystä, esimerkiksi taturman takia.

Cheng Qian ymmärtää hyvin, että yllättävä löydös voi säikäyttää.

– Kyllähän se aina huolestuttaa, kun päästä löytyy jotain. Joskus käy niin, että potilas lukee itse Kannasta radiologin lausunnon ja etsii netistä tietoa ennen kuin lääkäri ehtii soittaa hänelle. Aneurysma on niin oleellinen löydös, että siitä pitäisi kertoa puhelimitse tai kasvokkain.

Qian kertoo, että suurin osa ihmisistä rauhoittuu, kun saa keskustella neurokirurgin kanssa.

– Kerron aina, että puhkeamisriski on pieni, ja alku-

säikähdysten jälkeen monia helpottaa, että pullistuma löydettiin ennen kuin se ehti aiheuttaa ongelmia. Nykyään ennalta ehkäisevät hoidot ovat hyviä ja turvallisia.

Toisinaan potilas pääsee säikähdyksellä.

– Joskus normaali suonen mutka on lausuttu aneurysmana, ja kun kuvat pyöräytetään uudelleen neurokirurgien meetingissä, näemme, että syytä huoleen ei ole. Tällaisia puheluita on aina ilo soittaa potilaalle.

Mitä tulee sukurasitteeseen, niin päätä ei tarvitse automaattisesti kuvata, ►

SUURIN OSA ANEURYSMISTA EI KASVA TAI PUHKEA.

jos yhdeltä perheenjäseneltä löytyy aneurysma.

– Jos ensimmäisen asteen sukulaisilla, kuten lapsilla, vanhemmilla tai sisaruksilla useammalla kuin kahdella on todettuja aivovaltimopullistumia, tilastollisesti voidaan katsoa, että riski on kohonnut ja tällöin pään magneettiverisuonikuvauksen voi saada julkisella puolella. Jos toisen asteen sukulaisilla, esimerkiksi enoilla tai isovanhemmilla, useammalla kuin kolmella on aneurysma, kuvantaminen voi olla perusteltua.

TREENATA SAA

Seuranta riippuu tilanteesta.

– Toisin kuin aivokasvaimet, suurin osa aneurysmista ei kasva. Nuoremmilla potilailla pullistumia seurataan ensi alkuun vuoden, kahden välein, myöhemmin harvemmin. Seuranta on tiiviimpää, jos suvussa on useita aneurysmatapauksia.

Cheng Qianin mukaan moni diagnoosin saanut on ainakin alkuun liian varovainen.

– Sanon aika yksiselitteisesti, että ei ole olemassa minkäänlaista tutkimusnäyttöä siitä, että treenaaminen tai ponnistukset lisääisivät vuotoriskiä. Stressi ei toki koskaan ole hyvästä, mutta se on luonnollinen reaktio, enkä usko, että se oleellisesti kasvattaisi puhkeamisriskiä.

HOITOPÄÄTÖS TEHDÄÄN AINA LÄÄKETIETEELLISIN PERUSTEIN

Puhkeamisriskiä lasketaan erilaisilla riskitaulukoilla ja mittareilla, ja kuvantamisen avulla voidaan tutkia muun

muassa sitä, millainen verenvirtaus aneurysmassa on.

– Karkeasti sanottuna tärkeimmät puhkeamisriskiä ennustavat tekijät ovat pullistuman koko, muoto ja sijainti. Mitä isompi ja mitä epäsäännöllisemmän muotoinen pullistuma on, ja jos se sijaitsee takaverenkierrossa, sitä suurempi puhkeamisriski on.

Päätös siitä, miten satunnaislöydöksenä esiin tullutta aneurysmaa hoidetaan, tehdään aina potilaan kanssa keskustellen.

Kajoaviin toimenpiteisiin liittyy riskejä, joten puhkeamisriskin lisäksi huomioidaan myös potilaan ikä ja perussairaudet.

– Jos potilas on seitsemänkymppinen tai vanhempi, vuotoriski on pie-

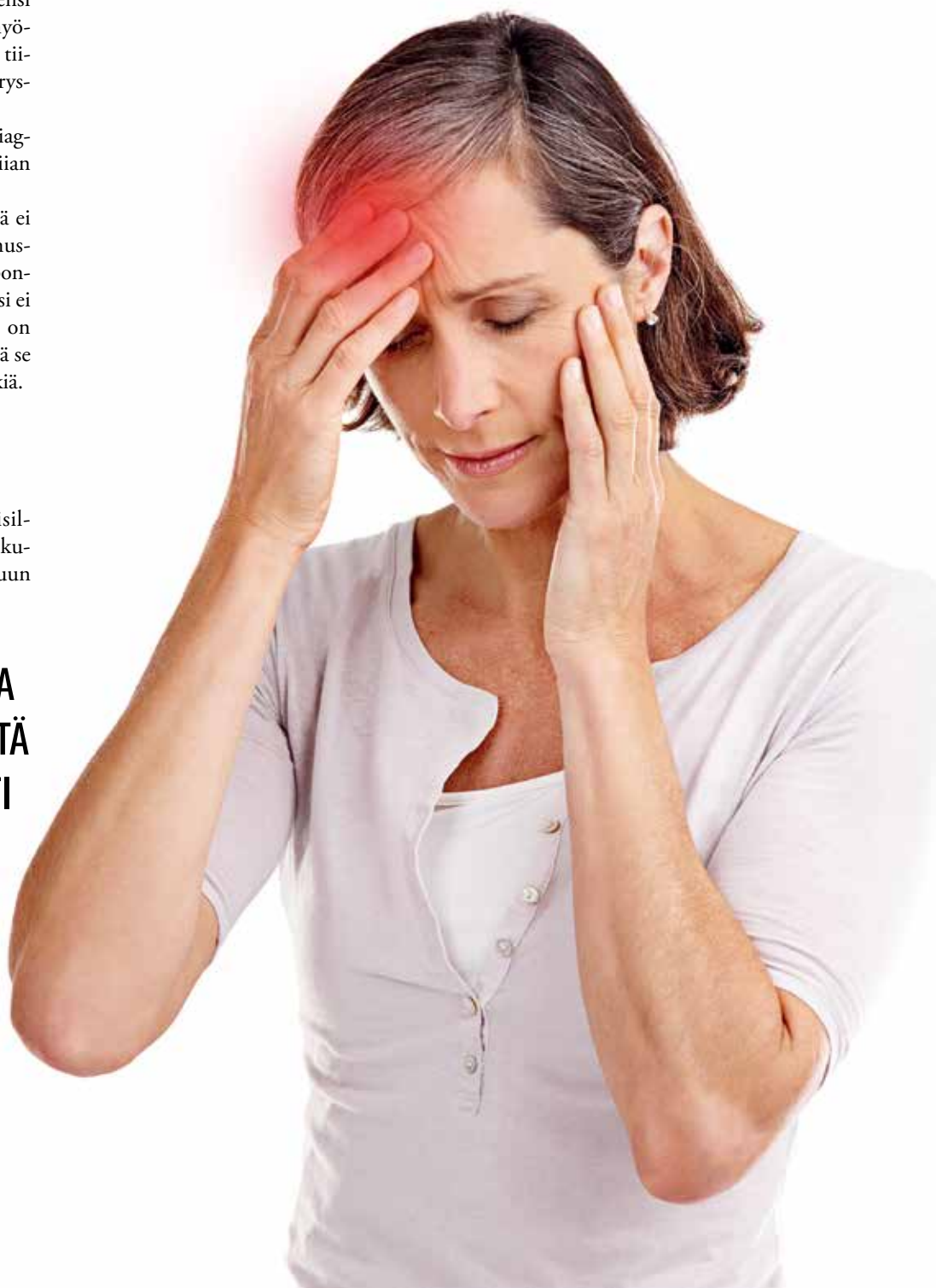
nempi kuin viisikymppisellä, sillä eliniän odote on lyhyempi.

Kirurginen hoito on sama, on kyseessä sitten ennalta ehkäisevä tai jo puhjennut aneurysman sulkeminen.

Aneurysma voidaan sulkea verenkierrosta mikrokirurgisesti klipsaamalla tai suonensisäisesti nivusen tai ranteen kautta joko metallilangalla, stentillä, virtausohjurilla tai näiden yhdistelmällä. ■

LÄHTEET: TERVEYSKYLÄ/AIVOTALO, TERVEYSKYLÄ.FI, AIVOLIITTO.FI, SUUN BAKTEERIT VOIVAT VAIKUTTAA AIVOVALTIMOANEURYSMAN SYNTYYN, LÄÄKÄRILEHTI.FI, FRÖSEN, J., & LINDGREN, A. (2021). AIVOVALTIMOANEURYSMAN KASVUA ESTÄVÄ LÄÄKEHOITO – ASETYYLISALISYYLIHAPOSTAKO RATKAISU ONGELMAAN? DUODECIM, 137(24), 2645–2651

RAJU PÄÄNSÄRKY JA OKSENTELU OVAT SYITÄ HAKEUTUA KIIREESTI HOITOO.



100+

VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI

Kielitietoinen työyhteisö

Kurssilta saa käytännön keinoja vieraskielisen kielenoppimisen tukemiseen. Opit pieniä arjen tekoja ja kielitietoista suhtautumista. Työpaikalla työnteko sujuu, epäselvät tilanteet helpottuvat sekä työhyvinvointi ja työturvallisuus paranevat. Asiakas- ja potilasturvallisuus sekä vieras-kielisten oikeusturva varmistetaan, kun myös kirjaaminen sujuu.



SUPER skarppi.superliitto.fi



Heidi Foxell



Leo-Pekka Tähti



Mikko "Peltsi" Peltola

Apu-
väline-
tapahtuma

9.-11.11.2023
TAMPERE

Apuvälineet | Kuntoutus | Esteettömyys

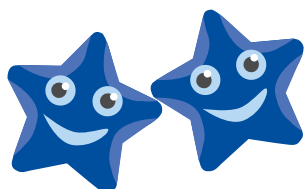
Tervetuloa syksyn vaikuttavimpaan tapahtumaan!

Mukana tuoreinta tietoa ja käytännön ratkaisuja. Seminaarit, lavaohjelma ja monipuolinen messualue tarjoavat innostavan koulutuspäivän!

Apuväline 2023 | 9.-11.11. Tampere
Ammattilaiset veloitusetta!

www.apuväline.info

Tule
moikkaamaan
SuPerliitto
messu-
osastolle!



Tervetuloa vakalaisten vapaailltaan!

2.11.2023, Sokos Hotel Presidentti, Helsinki

SuPer kiertää pääkaupunkiseudun päivä-koteja loka-marraskuussa ja kiertue päättyy yhteiseen illanviettoon! **Ilta on tarkoitettu kaikille varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja koulunkäynninohjaajille ympäri Suomen. Voit osallistua iltaan, vaikka et olisi SuPerin jäsen.**

Pane päivämäärä
2.11. kalenteriin ja
vinkkaa vapaaillasta
myös työkavereille!



SUPER

Lisätietoa löydät
SuPerin verkkosivulta:
superliitto.fi



Jaa oma
ideasi!
#tekojentori

Lue lisää: tarkeissatoissa.fi



Jos et nuku, niin et aja

Nukuitko huonosti viime yönä? Harkitse kahdesti ennen kuin hyppäät auton ratin taakse, sillä väsymys on todellinen riski liikenteessä.

Lääketieteen lisensiaatti **Juhani Kalsin** väitöstudiumuksessa alle kuuden tunnin yöuni oli selkeä kuolonkolarin riskitekijä.

Liikenneonnettomuuksissa henkilöautoissa kuolee joka vuosi keskimäärin 124 ja loukkaantuu noin 2 200 ihmistä.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO, LIIKENNETURVA

TIESITKÖ?

Aikuinen viettää älypuhelimella aikaansa keskimäärin **3 tuntia 15 minuuttia** joka päivä.

EXPLODINGTOPICS.COM



Eivätkö tulevat shakkimestarit syö punaista lihaa?

Terveellisesti syöville, lukemista harrastavilla ja urheiluseuroissa liikkuvilla lapsilla päättelykyky näyttää kehittyvän paremmin kuin muilla lapsilla.

Erityisesti vähäinen punaisen lihan syöminen ja runsaampi vähärasvaisten maitotuotteiden käyttö näyttävät olevan yhteydessä parempaan päättelykykyyn. Toisaalta runsas tietokoneen käyttö ja omatoiminen liikunta olivat yhteydessä heikompaan päättelykykyyn.

Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports -tiedelehdessä julkaistu tutkimus perustuu Itä-Suomen yliopistossa toteutetun *Lasten liikunta ja ravitsemus* -tutkimuksen aineistoon.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



Talviaikaan siirtyminen tuo huonot unet

Lokakuun lopussa kelloja siirretään jälleen tunti eteenpäin ja alkaa talviaika.

Monille se tarkoittaa ongelmia nukkumisessa. Yleisimpiä oireita ovat nukahtamisvaikeudet, heräilyt ja päiväväsymys. Talviaikaan liitettyt univaikeudet ovat onneksi tutkimuksen mukaan lieviä ja menevät ohi parissa viikossa. Aiemmissä tutkimuksissa kellojen siirtely on kuitenkin yhdistetty vakavampiin haittoihin, kuten sydäninfarkteihin ja onnettomuuksiin, joten täysin harmitonta se ei todennäköisesti ole.

Kellonajan siirrosta on jo päätetty luopua Euroopassa, mutta aloite on jummassa EU:n päätöksentekoaikavälissä.

Tutkimus julkaistiin *Neurology*-lehdessä.

UUTISPALVELU DUODECIM

5 syytä rakastaa Tervettä Selkää

1. Selkäranka on ihmisen pystyssä pitävä rakenne. Se muodostuu kolmesta osasta: kaularangasta, rintarangasta ja lannerangasta, ja rangen osat puolestaan muodostuvat nikamista. Hoitotyössä kumarassa asennossa työskentely, potilaiden nostaminen ja siirtäminen kuormittavat erityisesti selkää.

2. Selkäkipu on kamala vaiva, mutta jos yhtään lohduttaa, niin se on yleistä ja menee yleensä melko pian ohi. Selkäkipua potee neljä viidestä aikuisesta elämänsä aikana ja tavallisesta selkävasta toipuminen vie hyvin hoidettuna yleensä päiviä tai enintään viikkoja. Iskiaksesta toipuminen kestää kauemmin.

3. Pilates, jooga ja erilaiset jumpat tekevät hyvää selän liikkuvuudelle. Jos ei ole aikaa jumppaan, jo muutama syvä hengityskierto liikuttaa ja huoltaa selkää päivän aikana. Kuntosaliharjoittelukin toimii, jos treeni ohjataan nimenomaan selälle. Selän hyvinvointi ei kuitenkaan ole kiinni lihasvoimasta. Yleinen ohje on, että vaikka selkä olisi kipeä, sänkyyn ei pitäisi jäädä makaamaan. Liike on lääke.

4. Jumpan ja humpan lisäksi kannattaa opetella rentouttamaan selkä, sillä silloin lihaksiston aineenvaihdunta pysyy normaalina. Helppo kikka lepuuttaa selkää on mennä lattialle makaamaan, nostaa jalat tuolille 90 asteen kulmaan ja antaa lihasten rentoutua. Tee tästä jokapäiväinen tapa ja selkä kiittää.

5. Lempeä liike ja särkylääke tehoavat useimmissa tapauksissa, mutta jos selkä juillii jatkuvasti ja särky pahenee, tai jos kipuun liittyy kuumetta ja tietää satuttaneensa selkäänsä jossakin, täytyy suunnata lääkäriin. Myös alaraajojen tunnon ja voiman muutokset sekä ulostamisen tai virtsaamisen ongelmat vaativat pikais- ta lääkärin arviota.

TERVEYSTALO & FYSIOTERAPEUTTI JOUNI PELTOLA, UKK-INSTITUUTTI, SELKÄKANAVA.FI

”Arki on arkisempaa ja arkisuus on arvokkaampaa kuin me ajatellaan.”

PSYKOLOGI EVELIINA HOLMGREN
HELSINGIN SANOMISSA 14.9.

Masennus on yleisin mielenterveyden häiriö

Puolet ihmisistä sairastuu elämänsä aikana johonkin mielenterveyden häiriöön. Riski on suurentunut etenkin nuoruudessa, sillä sekä miehet että naiset sairastuvat useimmiten parikymppisinä.

Miesten yleisimmät mielenterveys- häiriöt ovat alkoholin liikeyttö ja vakava masennus, naiset puolestaan sairastavat useimmiten vakavaa masen- nusta tai erilaisia fobioita.

LANCET PSYCHIATRY, UUTISPALVELU DUODECIM



”Kysyin iltakierrolla 90-vuotiaalta rouvalta että tarvitseeko apua hampaiden pesussa. ”Hitto jos ei tän ikäsenä osaa hampaita pestä niin sit saap heittää jo sora- kuoppaan!” Mummot ❤️

MARJA KOKKO

TWITTERISSÄ 24.9.

Vertailu

Keskivaikeasta ja vaikeasta uniapneasta kärsii
17 %
keski-ikäisistä miehistä
ja
9 %
naisista



UNILIITTO

Lähden polkemaan töistä kotiin

16:12 ✓

Hyvä! Nähdään kohta ❤️

16:15 ✓

Sitä soitin, että voitko käydä kaupassa.

16:35 ✓

Muru mikset vastaa?? Missä oot?

17:44 ✓

Elämä voi pysähtyä yhtäkkiä, mutta arki jatkuu

Läheistesi muuttunutta arkea helpottaa henkivakuutus.

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

turva.fi/henkivakuutus

Suomen edullisin*
henkivakuutus
SuPerin jäsenelle

5,92 €/kk

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



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110
Turvassa-henkivakuutuksen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö



ONKO VANHAN ELÄMÄNKOKEMUKSILLA ARVOA?

Törmäsin hämmästyttävään seikkaan ryhtyessäni kartoittamaan iäkkäiden kokemusperäisiä tietoja ja taitoja, joista voisi olla hyötyä lapsille ja nuorille. Nuorempiin seniorien ikäryhmiin kuuluvat olivat valmiita kertomaan kokemustensa heille opettamista taidoistaan, mutta osa vanhimmista väheksyi itseään.

Sovin haastatteluajoja puhelimitse. Muutamat keskusteluissa asialliset ja kognitiivisilta kyvyiltään hyväkuntoisilta vaikuttavat, 90 ikävuottaan lähestyvät henkilöt sanoivat minulle, että hei-

dän kokemuksillaan, taidoillaan ja tietoillaan ei ole mitään merkitystä nykymaailmassa. Kävin pitkiä keskusteluja heidän kanssaan ennen kuin sain heidät vakuuttuneiksi, että nuoret tarvitsevat juuri heidän elämäkokemuksiaan. Selviytyminen tämän ajan tietojen runsaudessa ja internetin kautta tapahtuvassa kanssakäymisessä ei ole helppoa.

Puhelinkeskusteluni näiden iäkkäiden kanssa mykistivät minut. Voiko olla totta, että maamme hyvinvoinnin rakentaneet ja seuraavan sukupolven kasvattaneet iäkkäät eivät arvosta itseään? Kyseessä ei ollut sattumalöydös. Kohdasi melko monta itseään väheksyvää henkilöä.

Iäkkäiden syrjintä on yleistä länsimaissa. Kansainväliset tutkimukset ja omatkin kyselyni osoittavat sen. Syrjintä kohdistuu myös ikääntyviin työikäisiin. Ikäsyrjintää tutkineet ovat yksimielisiä ageismin eli iäkkäiden syrjinnän todellisuudesta. Toki kaikkien asenteet eivät ole kielteisiä, mutta yleisiä ne ovat. Iäkkäiden syrjintää käsittelevässä kirjallisuudessa puhutaan kuitenkin asenteista, joita senioreita nuoremmat kohdistavat iäkkäisiin.

Nyt olin kohdannut itseään jollakin tavalla syrjiviä iäkkäitä. Tämä ei ollut ihan uusi havainto minulle, mutta hätkähdyttävä se kuitenkin oli.

Ryhdyin pohtimaan havaintoani ja etsimään kirjallisuudesta selityksiä sil-

le. Yhdysvalloissa ja Ruotsissa tehtyjen tutkimusten perusteella itsensä vähätteleminen seniori-ikässä eli self-ageism on kohtalaisen yleistä. Iäkkäitä syrjivässä yhteiskunnassa tai yhteisössä kasvaneet omaksuvat yhteisönsä asenteet. Niistä ikään kuin tulee osa heitä itseään. Vanhetessaan he ryhtyvät väheksymään itseään. Nuorempien negatiiviset asenteet voimistavat näitä tunteita. Meidän suomalaisten piirteisiin kuuluva itsemme ja tekemisemme vähättely todennäköisesti voimistaa self-ageismia.

Itsensä väheksyminen iäkkäänä enustaa kognitiivisten taitojen ja elämänlaadun heikkenemistä. Itseään väheksyvien elinikä on lyhyempi kuin niiden, jotka arvostavat elämäänsä ja tekemisiään kohtalaisen myönteisellä, realistisella tavalla. Lisäksi tämä iäkkäiden piirre vähentää senioreiden mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnassa. Se voi edistää iäkkäiden palveluiden murenemista.

Sairaudet, toimintakyvyn heikkeneminen ja tulevan kuoleman lähestyminen elämän loppuvaiheessa saattavat vahvistaa itsensä mitätöintiä. Osa vaatimattomista ja kaikkeen tyytyvistä vanhoista ihmisistä kuuluu elämänsä ja sen päättymisen hyväksyneisiin. Osa heistä ei ole löytänyt elämänsä merkitystä. Nämä vanhat ihmiset tarvitsevat vanhuutta ja heitä itseään ymmärtäviä, kannustavia ja myönteisiä keskustelijoita saadakseen tasapainoisen vanhuuden ja kuoleman. ■

ITSEÄN VÄHEKSYVIEN ELINIKÄ ON
LYHYEMPI KUIN NIIDEN, JOTKA
ARVOSTAVAT ELÄMÄÄNSÄ.



TERVETULOA VAKAAN, JOKAINEN PERHE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVITUSKUVAT JOKALAPSI/EMILIA ERFVING

Varhaiskasvatuksen ja perheiden kasvatusyhteistyö toimii, kun vanhemmilla on mahdollisuus tulla kuulluiksi heille parhaiten sopivalla tavalla.



Mikä on JokaLapsi?

Kia Olkkolan kehittämä työkalu, joka voidaan sijoittaa vaikka päiväkodin eteiseen. Lapsen muotoiseen alustaan vanhemmat voivat lisätä omia havaintojaan ja ajatuksiaan sovitusta aiheesta muistilapuilla, piirroksin tai valokuvin. Mikä lastasi kiinnostaa? Mitkä ovat perheen arvot? Lue lisää Jokalapsi.com

Miten jokainen lapsi ja perhe tuntuisi itsensä yhtä toivotuiksi varhaiskasvatukseen? Tätä varhaiskasvatuksen opettaja **Kia Olkkola** kertoo miettineensä paljon. Vaka-ammattilaiset ja vanhemmat tai muut lapsen huoltajat haluavat lähtökohtaisesti samaa asiaa eli lapsen parasta. Näkökulma ja ajatukset siitä, mitä kaikkea tämä pitää sisällään, saattavat kuitenkin poiketa toisistaan.

– Jokaisella vanhemmalla tunteet ovat vahvasti läsnä, kun puhutaan omasta lapsesta. Varsinkin ristiriitatilanteissa tunteet nousevat helposti pintaan ja rapauttavat rakentavaa keskustelua.

ALOITA YHTEISTYÖ MAHDOLLISIMMAN VARHAIN

Kasvatusyhteistyön perheiden kanssa tulisi alkaa mahdollisimman varhain. Ihanteellisimmillaan varhaiskasvatuksen työntekijä kävisi tapaamassa perhettä heidän omassa kodissaan jo ennen päiväkodin aloitusta.

– Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä tiiviimmin hänen minuutensa on kiinnittynyt kotiin ja lähimpiin ihmisiin ja sitä enemmän tulisi kiinnittää huomiota ja tukea työntekijän ja huoltajan väliseen vuorovaikutuksen sujuvuuteen ja tiedonvaihtoon.

Kotikäynneistä ei ole annettu valtakunnallista ohjeistusta, mutta joillain paikkakunnilla tai yksiköissä niitä on järjestetty. Tapa oli aikaisemmin tavallisempi, ja varhaiskasvatuksen työntekijäpuolan

takia on varsin ymmärrettävää, että siitä on jouduttu luopumaan.

Jos aloituskeskustelua ei voida järjestää kotona, Olkkola ehdottaa päiväkodin aloittamisen kynnyksen madaltamista niin, että vanhemmat tutustuvat tiloihin ja toimintaan ensin ilman lasta.

– Päiväkodin aloittaminen voi jännittää myös vanhempaa, ja lapsi aistii sen. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sen herkempi hän on vanhempien tunteille ja mielialoille. Kun päiväkodin tilat ovat tulleet vanhemmalle edes vähän tutuiksi, hänen on helpompi kannustaa ja rohkaista lasta tutustumaan uuteen paikkaan.

Käytännössä tähänkään ei aina ole mahdollisuutta, vaan vanhempi ja lapsi tulevat yhdessä tutustumiskäynnille. Samaan aikaan tilastoissa on nähtävissä, että varhaiskasvatuksessa aloitetaan yhä nuorempina.

TEE PEDAGOGINEN TYÖ NÄKYVÄKSI

Vanhempien ja varhaiskasvatuksen yhteistyö nousee myös varhaiskasvatuslaissa aikaisempaa selvemmin esiin. Vaka-ammattilaisten asiantuntijuuden ja osaamisen rinnalle on nostettu yhä vahvemmin ajatus siitä, että vanhemmilla on arvokasta tietoa lapsensa kasvusta ja kehityksestä.

Päiväkodin arjessa kasvatusyhteistyötä tehdään päivittäisissä keskusteluissa vanhempien kanssa mutta myös vasa-keskusteluissa ja vaikkapa vanhempainilloissa. Aina ja kaikille ne eivät ole otollisimpia hetkiä. Moni vanhempi ei

ehkä ole vastaanottavainen keskustelulle lasta tuodessa tai hakiessa, aamukiireen keskellä tai iltapäivällä raskaan työpäivän jälkeen. Toisille taas ei ole luontevaa ottaa mieltä askarruttavia asioita puheeksi vanhempainillassa.

Yhteistyön sujuvoittamiseksi Kia Olkkola on kehittänyt JokaLapsi-työkalun, lapsen muotoisen alustan, johon vanhemmat voivat lisätä omia ajatuksiaan tai havaintojaan sovitusta aiheesta esimerkiksi muistilapuilla, piirroksin tai valokuvin. Olkkonen on pilotoinut työkalua Espoon kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa ja sitä on kokeiltu käytännössä muutamissa päiväkodeissa.

– JokaLapsi voidaan sijoittaa päiväkodin eteiseen tai muuhun sellaiseen paikkaan, jossa jokainen voi tutustua siihen rauhassa, oman aikataulunsa mukaan.





Ole aktiivinen ja aloitteellinen vanhempien suuntaan ja tarjoa erilaisia tapoja osallistua yhteiseen keskusteluun. Huomioi myös ne vanhemmat ja perheet, jotka eivät osallistu päiväkodin tapahtumiin. Jaa tietoa vanhempainillassa käydyistä keskusteluista tai vaikkapa valokuvia päiväkodin juhlista.

Muista, että vanhemmat viime kädessä valitsevat kuinka paljon ja miten he osallistuvat lapsensa kasvatusyhteistyöhön. Taus-
talla voi olla monenlaisia syitä. Jos kuitenkin jokin lapsessa he-
rättää huolen, ota asia suoraan
puheeksi.



Kia Olkkolan mukaan vaikeiden asioiden puheeksiottoa pelätään liikaa. Saatetaan pelätä, että käytetään väärä sanoja tai tullaan paljastaneeksi omat ennakkoluulot. ”Jos esimerkiksi uskonnolla on merkittävä rooli lapsen perheessä ja se on osa hänen identiteettiään, tämä puoli lapsesta jää varhaiskasvatuksessa näkymättömäksi, jos siitä ei uskalla puhua.”



Toimiva yhteistyö edellyttää molemminpuolista luottamusta ja kunnioitusta. Perheitä kuuntelemalla varhaiskasvatuksen ammattilaiset saavat arvokasta tietoa lapsesta ja hänen elämäntilanteestaan.



Olkkola huomauttaa, että samalla tullaan käsitelleeksi varhaiskasvatussuunnitelmassa määriteltyjä tehtäviä.

Selkeät ja avoimet toimintamallit mahdollistavat sen, että niitä voivat toteuttaa päiväkodin kaikki ammattilaiset. Myös vaihtuvien sijaisten on helpompi saada käsitys siitä, mitä päiväkodissa on meneillään ja millaiset asiat lapsiryhmissä ovat juuri sillä hetkellä ajankohtaisia. ■



Pääosa opiskelusta Keniassa on ollut itsenäisesti tapahtuvaa etäopiskelua ja välillä kurssilaiset ovat tavanneet toisiaan. Kuvassa Edith Chepkoskein (oik.) vieressä kurssikaverit Darwin, Edwin ja Joan, jotka halusivat kertoa vain etunimensä.



TUTKINTO SUOMESSA ON KOKO KYLÄN PROJEKTI

TEKSTI JA KUVAT **PÄIVI ARVONEN**

Kenialaiselle nuorelle suomalainen lähihoitajan tutkinto on valtava ponnistus, jota rahoittaa suku ja usein koko kylä. Nyt kuvernööriä epäillään rahojen kavaltamisesta ja moni hoitotyöhön motivoitunut nuori odottaa yhä Suomeen pääsyä.

Tie muuttuu yhä kapeammaksi. Ilmassa leijuu hienonhienoa hiekkapölyä. Lehmät laiduntavat pienillä niityillä. Valtaosa rakennuksista on perinteisiä savitaloja, joiden katto on heinää. Modernimmissa taloissa on peltikatto ja peltiä myös seinämateriaalina.

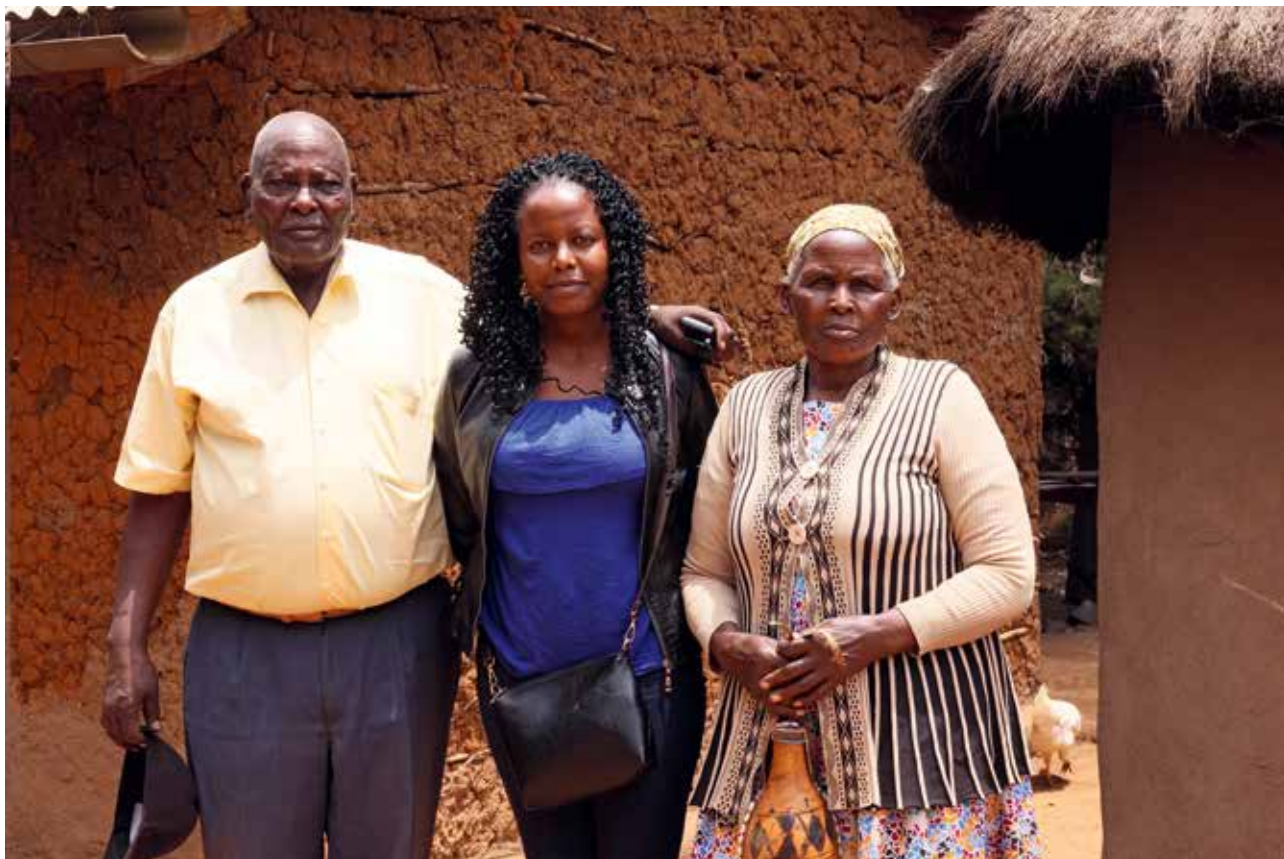
Olemme ajaneet jo yli puoli tuntia Eldoretin kaupungista, joka sijaitsee Uasin Gishun maakunnassa Länsi-Keniassa. Pysähdymme savesta rakennettujen pienten talojen luo. Pihalla nukkuu koiria. Pari kissaa kurkkii uteliaana tulijoita, joista vapaana käyskentelevät kanat eivät ole kiinnostuneita.

– Tervetuloa kotiin, tässä on isäni **John Tirop**, sanoo lähihoitajaopiskelija **Edith Chepkoskei**.

John Tirop on 82-vuotias maanviljelijä, jolla on seitsemän lasta.

– Isäni ei saanut koskaan käydä koulua ja hän toivoo omille lapsilleen parempaa elämää, Chepkoskei kertoo.

John Tirop kuuli maakunnan kuvernöörin puhuvan lähihoitajaksi kouluttautumismahdollisuuksista Suomessa, korkeatasoisen koulutuksen maassa. Ennen kuvernöörin puhetta hänellä ei ollut mitään tietoa Suomesta, mutta Kanadan ja Australian koulutusmahdollisuuksista hän oli kuullut. Isä päätti lähettää tyttärensä Suomeen opiskelemaan lähihoitajaksi. Koulutuksen järjestää Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia. ►



Edith Chepkoskein vanhemmat eivät aikoinaan saaneet mahdollisuutta kouluttautua ja toivovat lapsensa saavan hyvän koulutuksen, jonka palkka auttaisi taloudellisesti myös heitä.

– Suomi kutsui eniten. Koulutus on tärkeää. Kun yksi lapsi koulutetaan, hän tuo vaurautta ei vain koko perheelle, vaan koko suvulle ja koko kylälle, John Tirop sanoo.

Koulutuksen hinta on 1,27 miljoonaa Kenian shillinkiä. Se vastaa noin 8 000 euroa. Suomalaiselle se ei tunnu suurelta, mutta Kenian maaseudulla summa on megalomaaninen. Maataloustöitä päiväpalkalla tekevä saattaa ansaita vain noin kaksi euroa päivässä. Esimerkiksi hotellissa siivoojana työkentelevän alkupalkka on reilut 60 euroa kuukaudessa.

John Tirop myi ison palstan omistamaansa maata, mutta kauppasumma ei riittänyt alkuunkaan.

– Sukumme lainasi ja lahjoitti rahaa, saimme avustuksen myös kirkolta ja loput lainasimme kyläläisiltä, Tirop kertoo.

Edithin odotetaan lähihoitajaksi valmistuttuaan auttavan sisarusten, sukulaisten ja kyläläisten lasten kouluttamisessa.

– Haluan tulla takaisin Keniaan koulutettuna lähihoitajana ja auttaa kaikkia

meitä nyt auttaneita, Edith Chepkoskei sanoo kuin kyse olisi hänen omasta valinnastaan ja halustaan, vaikka käytännössä hänellä ei ole vaihtoehtoja.

HAASTEENA SÄHKÖTTÖMYYS JA HEIKKO NETTI

Edith Chepkoskein kodissa ei ole sähköä. Älypuhelin hänellä on, mutta harvemmin varaa ostaa kännykkäliittymään nettiyhteyttä.

– Kännykän voin ladata kavereiden luona, mutta nettiyhteys on heikko ja häilyvä. Lisäksi sisällä on liian kuuma opiskeluun, hän kertoo haasteista.

Tapaan kymmenkunta Chepkoskein opiskelutoveria Eldoretin kaupungissa. Heillä on samoja ongelmia.

– Etäopintoihin tarvittavan nettiyhteydet maksut tulivat yllätyksenä ja monilla oli vaikeuksia saada rahaa nettimaksuihin, kertoo **Timon Rotish**.

Hän kuuli Uasin Gishun maakunnan entiseltä kuvernööriltä opintomah-

dollisuuksista Suomessa ensimmäisen kerran keväällä 2021.

– Keniassa terveydenhoitoalalla on hankala työllistyä, vaikka olisi tutkintokin. Kansainvälinen tutkinto on arvostettu ja työpaikka sitä kautta lähes varma, Rothish sanoo.

Hän on 32-vuotias ja opiskelijajoukon vanhin.

– Vanhempani möivät maata ja antoivat osan koulumaksusta, mutta suurimman osan sain säästöistäni turvallisuusalan työpaikan palkasta.

Opiskelijat ohjelmaan valittiin kirjallisen hakemuksen ja Suomesta tulleiden opettajien haastattelujen perusteella.

YKSIKSIKESKELUA ETÄNÄ

Kenialaisten tulevien lähihoitajien opinnot alkoivat etäopiskeluna marraskuussa 2021. Opiskelijat kertovat opiskelleensa lähinnä yksin kotonaan. Kursseja heillä on ollut suomen kielestä ja Suomen laki- ja oikeusjärjestelmästä sekä ravitsemuksesta, kehityopsykologiasta, laitteista ja diagnostiikasta, sairauksista, johtajuudesta ja fysiologiasta.

– Olemme saaneet paljon tietoa myös suomalaisesta kulttuurista. Eri-tyisesti meille on korostettu sitä, että ►

EDITHIN KODISSA EI OLE SÄHKÖÄ, MUTTA ÄLYPUHELIN ON.



Monet Eldoretissa sairaanhoitajaksi opiskelevat asuvat oppilaitoksen asuntolassa.



Timon Rotish opiskelema-
sa kotinsa olohuoneessa
sylissään Tobias-poikansa.

Gradia vastaa

Opiskelijat ovat odottaneet Suomeen pääsyä jo pitkään. Heidän oli alun perin tarkoitus tulla Suomeen heinäkuussa 2022. Mikä maahantuloa viivyttää?

Toteutusta ovat viivyttäneet monet koulutuksenjärjestäjästä riippumattomat tekijät, kuten lupaa-

Miten opintojen on tällä ryhmällä tarkoitus nyt edetä? Pystyvätkö opiskelijat valmistumaan, jos eivät pääse Suomeen?

Yhden ryhmän (noin 20 opiskelijaa) osalta opintojen on tarkoitus jatkaa Suomessa.

Onko tarkoitus, että kenialaiset opiskelijat tekevät lähihoitajan kokonaisen tutkinnon ja valmistuvat Valviran hyväksymiksi lähihoitajiksi?

Kyseessä on lähihoitajan perustutkinto, jossa käytetään opetushallituksen myöntämiä tutkinnon perusteita.

Mistä koulutuksen rahoitus tulee?

Kyseessä on ryhmämuotoinen tilauskoulutus. Tilaaajana on maakunta, joka vastaa rahoituksesta Kenian päässä. Gradia toteuttaa opetuksen, muut järjestelyt ja käytänteet on sovittu yhteistyökumppanimme EduExcellencen kautta.

Onko kyse puhtaasti tutkintoviennistä vai onko mahdollista / toiveena, että opiskelijat työllistyvät Suomeen?

Kyse on lähihoitajan tilauskoulutuksesta. Osa opiskelijoista halunee työllistyä Suomeen, osa palata edistämään oman maan terveydenhoidon käytänteitä/työskentelemään kotimaassa.

Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradiasta kysymyksiin vastasivat sähköpostitse kv-asiakkuuspäällikkö Pauliina Holm ja rehtori Pirjo Kauhanen.



Phyllis Warigi ja Meshak Ronoh toimivat opiskelijoiden apuna käytännön asioissa. Palaverihin he kokoontuvat usein puutarhan ulkotoimistoon Eldoretissa.

sovittuja kellonaikoja kunnioitetaan Suomessa ja myöhässä oleminen on epäkohteliasta, opiskelijat kertovat.

Suomen kielen taitoa haastatteluun osallistuvilla opiskelijoilla ei ole muuta-
maa sanaa ja fraasia lukuun ottamatta.

– On hyvin vaikeaa oppia suomea, kun sitä ei voi puhua täällä kenenkään kanssa. Uskon oppivani kielen nopeasti, kunhan vain pääsen Suomeen, Rotish sanoo.

TOIVEENA OPISKELIJOIDEN PALUU

Uasin Gishun maakunnan edustaja ja Gradian yhteyshenkilö Keniassa **Mes-hack Ronoh** suhtautuu haastattelupyyntöön hyvin varautuneesti.

– Täällä kävi jo toimittaja Suomes-
ta, ja järjestin hänelle opiskelijoiden haastattelut ja annoin haastattelun it-
sekin. Valmiissa jutussa oli haastateltu
vain niitä, joilla on ollut jotain ongelmia,
Ronoh kertoo.

Hän sanoo olevansa kiitollinen Suomelle ja Gradialle kenialaisopiskelijoiden saamasta mahdollisuudesta opiskella lähihoitajaksi Suomessa.

– Kun nuoremme saavat mahdollisuuksia, saamme toivoa paremmasta koko Kenialle. Toivomme, että ainakin osa Suomessa opiskelleista palaisi kotimaahansa, Ronoh sanoo.

Haastatteluun osallistuvat opiskelijat vakuuttavat haluan palata takaisin Keniaan.

– Paikallinen lähihoitajatutkinto ei takaa työpaikkaa, moni täältä valmistunut odottaa työpaikkaa vuosia. Yksityisellä sektorilla töitä on helpompi löytää, mutta siellä palkat ovat paljon huonommat kuin julkisella puolella, Timon Rotish kertoo.

Suomeen lähtöä odottava **Sammy Kipkosgei** kertoo päättäneensä jo lapsena, että haluaa opiskella sairaanhoitajaksi.

– Äitini sairasti paljon, eikä saanut kunnan hoitoa. Haluan auttaa kaikkia Kenian äitejä saamaan hyvää sairaanhoitoa. Suomesta saan paremman koulutuksen kuin saisin Keniasta, Kipkosgei sanoo.

KENIAN SAIRAANHOITAJAKOULUTUSTA VAIVAA RESURSSIPULA

Eldoretin kaupungissa sijaitsee yksi Kenian terveydenhoitohenkilöä kouluttavista Kenya Medical Training Collegien yli 70 kampuksesta. Lähihoitajaopinnot kestävät kolme vuotta, jonka jälkeen voi opiskella vielä puolentoista vuoden erikoistumisopinnot.

– Yhteistyö Suomen kanssa on fantastinen asia, aivan varmasti se auttaa Kenian terveydenhoitoalaa kehittymään.

Toisaalta maailmalla ei useinkaan tiedetä, että Keniassa koulutuksemme vastaa kansainvälistä tasoa: meiltä lähtee jatkuvasti sairaanhoitajia esimerkiksi Kanadaan ja Englantiin töihin, kertoo Eldoretin kampuksen sairaanhoitaja-osaston johtaja **Lawrence Chemuor**.

Hoitajakoulutus kiehtoo yhä enenevässä määrin Keniassa myös miehiä.

– Kun minä aloitin opintoni vuonna 1989 miehiä oli noin viidennes sairaanhoitoalan opiskelijoista, nyt miesten osuus on

jo lähes puolet, Chemuor kertoo.

Hoitajakoulutuksessa Keniassa on hänen mukaansa kaksi suurta haastetta.

– Meillä on aivan liian vähän opettajia. Koulumme 450 opiskelijaa opettaa vain kahdeksan opettajaa, tarve olisi vähintäänkin viidelletoista opettajalle, mutta meillä ei ole varaa työllistää opettajia.

Toinen iso haaste liittyy opintomaksuihin, jotka ovat tavallisten kenialaisperheiden tulotasoon nähden korkeat.

– Opiskelijoilla on mahdollisuus opintolainaan, mutta siitä huolimatta perheillä on vaikeuksia saada kasaan koulutusmaksuja. Työllistyminen tutkinnon jälkeen on myös epävarmaa,

**"TOIVOMME,
ETTÄ AINAKIN
OSA SUOMESSA
OPISKELLEISTA
PALAISI KENIAAN."**



Eldoretissa terveysalan hoitajia kouluttavan oppilaitoksen sairaanhoitaja-osaston johtaja Lawrence Chemuor uskoo koulutusyhteistyön Suomen kanssa auttavan Kenian oppilaitoksia kehittämään ja verkostoitumaan.

noin 40 prosenttia työllistyy yksityiselle sektorille, jolla palkat ovat huomattavasti pienemmät kuin julkisella sektorilla.

Eldoretin kampus on perustettu noin viisi vuosikymmentä sitten vuonna 1977.

– Meidät tunnetaan yhtenä Itä-Afrikan parhaana alan oppilaitoksena. Meillä on opiskelijoita Kenian ulkopuolelta muun muassa Namibiasta, Ugandasta ja Etelä-Sudanista, Chemouor kertoo.

Vuoden opinnot Eldoretin kampuksella maksavat noin 600 euroa, ja koko tutkinnon hinta on alle 2 000 euroa.

ODOTTELUA

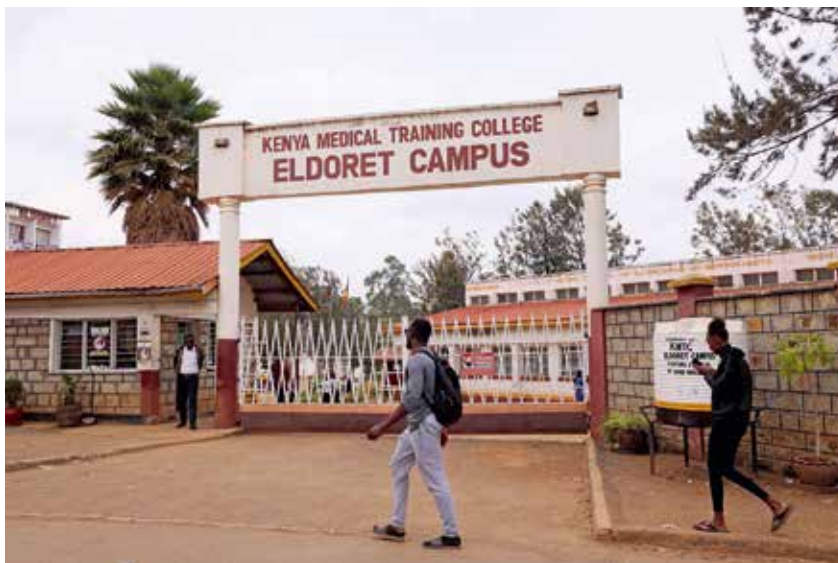
Lähihoitajaopiskelijoiden ryhmän oli tarkoitus lähteä Suomeen jo heinäkuussa 2022.

– Olemme maksaneet koko koulutusmaksun ensimmäisestä opiskelukaudesta sekä viisumimaksun ja lennon Suomeen ja kuuden kuukauden majoitusmaksun, Timon Rotish kertoi maaliskuussa, kun haastattelin häntä Eldoretissa.

Rotish, kuten muutkin opiskelijat ovat luottavaisella mielellä opintojensa suhteen, vaikka osalla Uasin Gishun maakunnan opiskelijoista on ollut hankaluuksia Suomen opinnoissaan. Rotish kertoo Gradian vahvistaneen saaneensa maksut.

– Ainoa viive on nyt viisumien kanssa, Rotish kertoo.

Nyt, yli vuoden odottamisen jälkeen ja juuri ennen lehden painoon menoa, ryhmä kenialaisia lähihoitajaopiskelijoita ja heidän mukanaan myös Timon Rotish, on vihdoinkin saapunut Jyväskylään. ■



Senaattoria epäillään opiskelijoiden rahojen kavaltamisesta

Yle uutisoi 16.8, että kenialainen oikeusistuimien on antanut pidätysmääräyksen Uasin Gishun maakunnan entisestä kuvernööristä ja nykyisestä senaattorista **Jackson Mandagosta**.

Syyttäjän todisteiden mukaan Mandagon alaisuudessa työskennelleet virkamiehet varastivat vuosina 2021–22 lukukausimaksuja varten perustetulta tililtä yli 500 000 euroa. Mandagoa ja kolme virkamiestä epäillään myös miljardin shillingin eli noin kahdeksan miljoonan euron kavaltamisen valmistelusta Suomesa ja Kanadassa opiskelevalta kenialaisnuorilta ja heidän perheiltään. Syytteen mukaan Mandago on neuvotellut tilauskoulutusoppimukset suomalaisten oppilaitosten kanssa ilman maakuntaparlamentin valtuutusta. Mandago on myös valehdellut suomalaisille oppilaitoksille, että opiskelijoiden lukukausimaksut maksettaisiin maakunnan täydellä stipendillä. Tosiasiassa opiskelijat ja heidän perheensä ovat maksaneet kaikki kulut itse.

YLE kertoo, että Uasin Gishun pääkaupungissa Eldoretissa turhautuneet vanhemmat ovat kesällä järjestäneet mielenosoituksia. Heidän lapsensa eivät ole päässeet lähtemään Suomeen, vaikka ensimmäisen vuoden lukukausimaksut, lentoliput ja viisumit on maksettu.

Uasin Gishun maakunnasta on kahden viime vuoden aikana lähtenyt suomalaisiin ammatti- ja ammattikorkeakouluihin yli 200 opiskelijaa, ja saman verran odottaa vielä Keniassa pääsyä Suomeen.

Mandagosta on annettu pidätysmääräys, mutta häntä ei toistaiseksi ole tavoitettu.

ELINA KUJALA

ONKO ROBOTTI HOITAJAN HYVÄ RENKI?

TEKSTI MINNA LYHTY

KUVAT LAAKSON SAIRAALA / OLLI-PEKKA ORPO

Robotiikan ja tekoälyn strategisen asiantuntijan Cristina Anderssonin mukaan hoitajien ei pitäisi tehdä robottien töitä. Tällaisia töitä ovat esimerkiksi hoitotarvikkeiden ja pyykkien kuljetukset.

Uusi teknologia keventää hoitotyötä

Eksoskeleton

Puettava ulkoinen tukiranka, jonka tarkoitus on keventää fyysisesti raskasta työtä. Lisää käyttäjän voimaa ja vähentää raskautta.

Puheentunnistussovellus

Helpottaa kirjaamista. Hoitaja voi puhua kirjaukset suoraan järjestelmään.

Älymatot ja älylattiat

Välittävät tiedon ihmisen liikkumisesta hoitajalle. Perustuvat sensoriteknologiaan.

Älyvaipat

Sensorit välittävät hoitajan laitteeseen tiedon, milloin vaippa täytyy vaihtaa.



Potilas on saanut aivoinfarktin ja joutunut vuodepotilaaksi osastolle. Hoitotiimin ja kuntoutusrobotin avulla toimintakyky palautuu niin hyväksi, että potilas pääsee kotiin ja pärjää siellä omatoimisesti. Kuntoutusrobotteja käytetään Suomessa harvassa paikassa. Yhtenä syynä siihen on se, että ne maksavat satoja tuhansia euroja. **Cristina Anderssonin** mukaan robotin hankinta olisi silti kannattavaa.

– Pitäisi osata laskea, paljonko yhteiskunnalle maksaa, jos potilas jää vuodeosastolle hoidettavaksi jopa vuosikymmeniksi. Yksi robotti kuntouttaa

suuren määrän potilaita. Robotin etuna on, että se voi tehdä töitä vaikkapa kellon ympäri, koska se ei väsy niin kuin ihminen.

Anderssonin mukaan kehittyneestä teknologiasta ja roboteista olisi apua moneen tehtävään hoitoalalla. Hoitajilta menee työaika paljon muuhun kuin potilaan kohtaamiseen. He kuljettavat esimerkiksi hoitotarvikkeita, pyykkejä ja ruokia paikasta toiseen. Saman työn voisi tehdä kuljetusrobotti.

– Logistiikkarobotit kuljettavat tavaroita, osaavat mennä hissiin ja väistävät edessä olevia esineitä ja ihmisiä. Ne ovat myös helppokäyttöisiä. Niiden hintakin on tullut alas päin. Laskelmien mukaan

logistiikkarobottien yleistyminen lisäisi 20 prosenttia hoitotyöhön käytettävää aikaa. Yhtenä ongelmana niiden käyttöön ottamisessa on se, ettei sairaaloiden arkkitehtuuria ole suunniteltu roboteille sopivaksi.

Andersson korostaa, ettei tarkoituksena ole korvata teknologialla hoitajia.

– Robottien ja teknologian tehtävänä on vapauttaa hoitajat tekemään sellaista työtä, johon heidät on koulutettu.

TEKNOLOGIA AUTTOI PURKAMAAN RUUHKAHUIPUT KOTIHOIDOSSA

Kun lähihoitaja **Karoliina Tiura** aloitti työt kotihoidossa vuonna 2012, ►

Etäohjattava hoitajarobotti Välkky osaa muun muassa työntää pyörätuolia. Se oli koekäytössä Laakson sairaalassa parin kuukauden ajan.





**HOITAJAROBOTTI
VÄLKYYLLÄ ON
TOISESSA KÄDESSÄ
VIISI JA TOISESSA
KÄDESSÄ KAKSI
SORMEA.**

käyttöön oli otettu juuri puhelimet, joilla tehtiin kirjaukset jo asiakaskäynnin aikana.

– Aiemmin kirjaukset piti tehdä työvuoron lopussa. Tietokoneita oli vain kaksi. Joutuimme usein odottamaan kirjausvuoroa ja päivä saattoi mennä ylitöiksi. Puhelimen avulla kirjaaminen onnistuu saman tien asiakkaan luona. Se vie käynnistä vain muutamia minutteja.

Vuosien aikana Tampereella kotihoidossa on otettu teknologinen harppaus. Käytössä ovat nyt kuvapuhelimet ja lääkeautomaatit.

– Pohjoinen 5 alueella on noin 60 kuvapuhelinasiakasta. Heitä hoitaa kuvapuhelintiimi. Etäyhteyden avulla voidaan seurata vointia sekä ohjata lääkkeiden ottamisessa ja ruokailussa. Joillakin on tavallisia kotikäyntejä etäkäyntien lisäksi, Etelä-Hervannan koti-

hoidon vastaava sairaanhoitaja **Marika Junnola** kertoo.

Kuvapuhelimen käyttäminen on asiakkaalle yksinkertaista. Jos hän antaa luvan, hoitaja voi avata yhteyden kotiin, jolloin asiakkaan ei tarvitse tehdä mitään. Tiura kuuluu kuvapuhelintiimin varahenkilöstöön.

– Aluksi suhtauduin epäilevästi kuvapuhelimeen. Pelkasin sen vievän aidon kohtaamisen pois. Huomasin nopeasti, että kuvapuhelimessa on mahdollista jutella rauhassa asiakkaan kanssa.

LÄÄKEAUTOMAATIN AVULLA SELÄTETTIIN AAMUKIIRE

Lääkeautomaatti on toinen laite, joka helpotti Etelä-Hervannan kotihoidon arkea muutama vuosi sitten. Aiemmin oli kiire ehtiä käydä asiakkaiden kotona antamassa aamulääkkeet oikeaan aikaan. Nykyisin joka viides kotihoidon asiakas saa muistutuksen lääkkeiden ottamisesta lääkeautomaatilta.

– Laite hälyttää, kun lääkkeet pitää ottaa. Vihreää valonäppäintä painamalla asiakas saa lääkkeet. Jos niitä ei ota, laite muistuttelee niiden ottamisesta. Tietyn ajan kuluttua lääke tipahtaa lukittuun säilöön ja kuvapuhelintiimiin lähtee hälytys. Sitten katsotaan, ovatko lääkkeet sellaisia, että tilanne vaatii kotikäyntiä saman tien, Marika Junnola kuvailee.

Lääkeautomaattia ja kuvapuhelinta voidaan käyttää rinnakkain. Silloin asiakas ottaa itse lääkkeet, mutta hoitaja valvoo tilanteen etäyhteyden avulla.

Kotihoidossa harkitaan tarkkaan, kenelle uudet teknologiset ratkaisut sopivat. Kaikille ne eivät sovellu. Esimerkiksi edenneestä muistisairaudesta kärsivä asiakas saattaisi pelästyä hoitajaa, joka yhtäkkiä juttelisi kuvapuhelimen kautta.

Tiuran ja Junnolan mielestä teknologiaan kannattaa suhtautua avoimin mielin, vaikka se tuntuisikin aluksi vaikealta. He ovat huomanneet, että teknologiasta on yleensä hyötyä sekä asiakkaalle että hoitajille. Monet kotihoidon asiakkaat eivät ole enää yhtä riippuvaisia hoitajien käynneistä kuin ennen ja voivat elää enemmän omannäköistä elämää.

– Työni on nyt ihanan vaihtelevaa. Olen välillä kuvapuhelimessa ja välillä kotikäynneillä. Kuvapuhelimessa työskentely sopii myös hoitajille, joilla on fyysisiä rajoitteita, Tiura kertoo. ■



Lääkeautomaatin käyttöä harjoitellaan yhdessä hoitajan kanssa.



Hoitaja ohjaa Väkkyä ohjaustuolissa. Hän näkee reaaliaikaisesti saman, minkä Väkkykin.

Hoitajarobotti Väkky voi olla uusi työkaverisi

Potilas makaa sängyssään sairaalan infektio-osastolla eristyshuoneessaan. Oveen koputetaan. Sisään astuu Väkky, hoitajarobotti. Sillä on mukanaan tarjotin, jossa on aamupala ja lääkkeet. Väkky toivottaa hyvää huomenta ja kyselee vointia. Samalla se mittaa lämpökameralla kehon lämmön ja kädellään sykkeen. Lopuksi Väkky hyvästelee potilaan, avaa oven ja sulkee sen. Sen jälkeen se menee huoneeseen, jossa ultraviolettivalo puhdistaa sen.

Tämä kohtaaminen ei ole scifi-elokuvasta, vaan Väkky on oikea robotti, jossa on jo tällaiseen työtehtävään tarvittavat ominaisuudet. Touchlabin kehittämä robotti oli pari kuukautta koekäytössä Laakson sairaalan neurologisella osastolla.

– Väkky on etäohjattava robotti. Se ei tee mitään itsenäisesti. Se toistaa kaiken, mitä hoitaja tekee ohjaushuoneessa. Sillä on toisessa kädessä

sä viisi ja toisessa kädessä kaksi sormeaa. Jos Väkky koskettaa potilasta, hoitajan kädessä olevaan elektronisesta ihosta valmistettuun hanskaan välittyy kosketuksen aiheuttama tuntemus, ylihoitaja ja projektipäällikkö **Kirsi Ahonen** kertoo.

Hoitaja puhuu potilaalle Väkyn kautta, eli potilas kuulee kaiken, mitä hoitaja sanoo. Hoitaja myös kuulee potilaan puheen. Robotin avulla voi käydä reaaliaikaista keskustelua.

Hoitaja näkee virtuaalilaseilla saman, minkä Väkky näkisi silmillään. Sen lisäksi sillä on yksi ominaisuus, josta moni hoitaja saattaa olla kateellinen. Sillä on silmät selässään. Robotin selässä on kamera, joka välittää reaaliaikaista kuvaa ohjaushuoneen näytölle.

HOITAJA ON VÄLKKYÄ NOPEAMPI

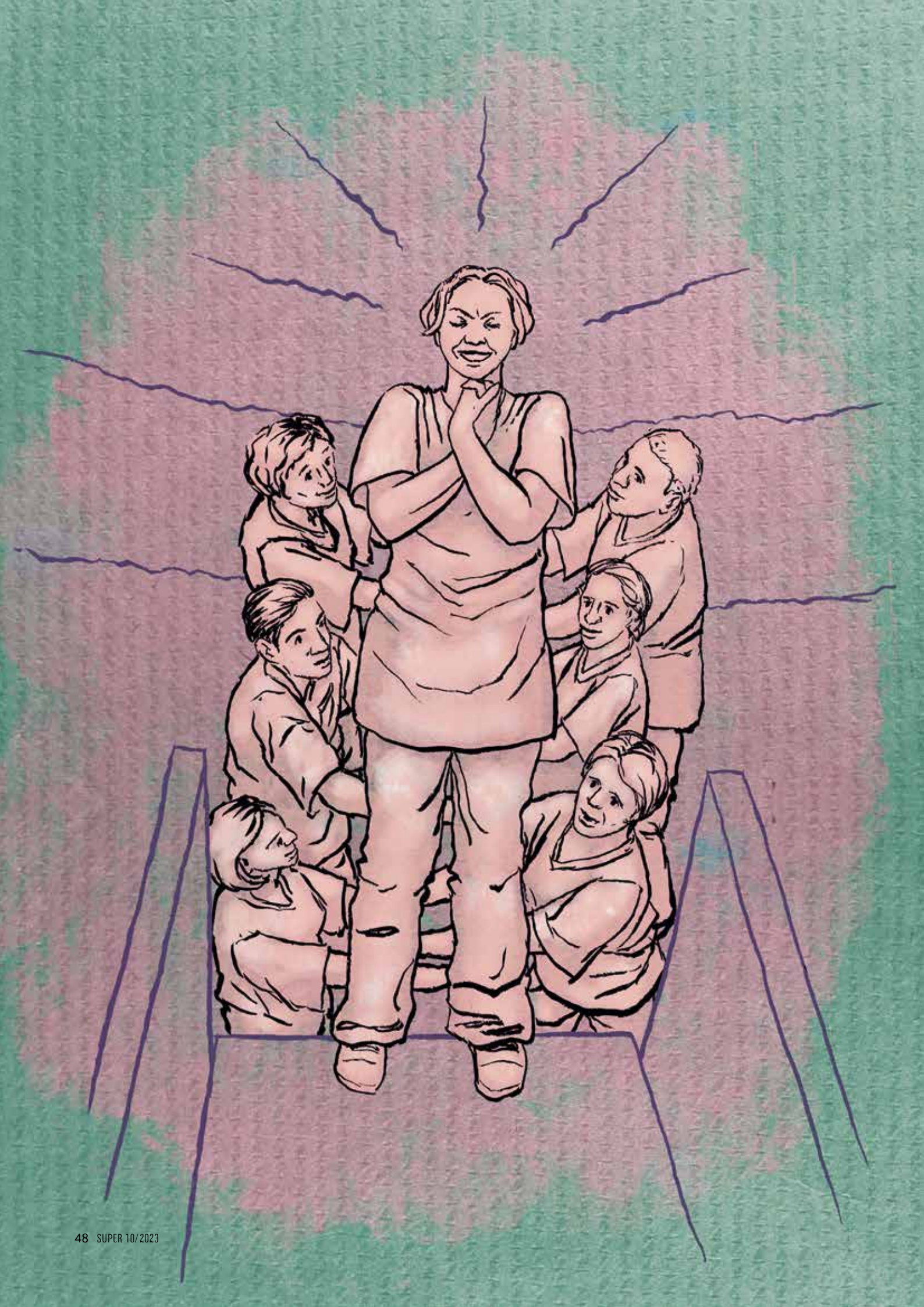
Laakson sairaalan 12 lähi- ja sairaanhoitajaa koulutettiin ohjaamaan Väkkyä.

Sitä testattiin noin 1,5 tuntia kerrallaan. Paikalla olivat aina myös robotin kehittäjät Touchlabista. Yhteistyön tarkoituksena oli kehittää robottia paremmaksi. Se ei ole vielä sellainen, että siitä olisi hyötyä hoitotyössä.

– Robotti vie kahden hoitajan resurssit. Yksi ohjaa ja toinen seuraa vierestä Väkyn toimintaa turvallisuuden varmistamiseksi. Hoitaja tekee kaiken myös huomattavasti nopeammin kuin Väkky, kokeilussa mukana ollut lähihoitaja **lina Virtanen** kertoo.

Kokeilua häiritsi sairaalan riittämättömät verkkoyhteydet. Sen vuoksi älyihhoa ei voitu oikeasti käyttää. Väkyn liikuttaminen jaloilla ei myöskään vielä onnistunut, joten Väkkyä ohjattiin ohjaimilla. Silti Virtanen on tyytyväinen kokeiluun.

– Oli hieno kokemus päästä mukaan kehittämään robotiikkaa hoitotyöhön. Uskon, että kehitystyön tuloksena joitakin työtehtäviä voi jäädä hoitajilta pois. ■



TYÖKAVERIIN LUOTTAMINEN ON RISKI, JOKA YLEENSÄ KANNATTAA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVITUS MATTI WESTERLUND

Töihin on mukava mennä ja työt sujuvat, kun voi luottaa työkavereiden ja esihenkilön sanoihin, toimintaan ja osaamiseen.

Rekrytointi-ilmoituksessa etsitään luotettavaa työntekijää. Eduskunnassa äänestetään hallituksen tai yksittäisen ministerin luottamuksesta. Tekoälyn kehittyminen herättää kysymyksiä sen tuottaman tekstin luotettavuudesta. Luottamusta edellytetään monenlaisissa yhteyksissä ja keskustelu luottamuksesta tuntuu olevan pinnalla juuri nyt, mutta harvemmin pysähdytään miettimään, mitä luottamus oikeastaan tarkoittaa. Asian määrittelemisen ei ole helppoa, myöntää luottamustutkija, Itä-Suomen yliopiston yliopistolehtori **Mirjami Ikonen**. Luottamus voidaan hänen mukaansa nähdä ihmisen myötäsyttyisenä ominaisuutena, joka on läsnä koko elämänkaaren ajan.

– Luottamus on aina läsnä ihmisten kohdatessa. Vastasyntynyt vauva luottaa elämänsä toisten ihmisten käsiin, vaikka päätös ei olekaan tietoinen. Myös viimeisellä hengenvedolla olemme toisten ihmisten käsissä.

Usein luottamus ymmärretäänkin erityisesti ihmissuhteisiin liittyvänä piirteenä. Kun luotamme toiseen ihmiseen, voimme olla varmoja hänen aikeistaan. Luotettavan ihmisen kanssa voi puhua vaikeistakin asioista rehellisesti ja suoraan.

LUOTTAMUKSEN TOINEN PUOLI ON TERVE EPÄILYS.

Työelämässä luottamuksella on valtavan suuri merkitys. Sitä tarvitaan niin työntekijöiden kesken kuin työntekijöiden ja esihenkilön välillä. Työnteko luistaa, kun voimme luottaa siihen, että meistä jokainen on tehtäviensä tasalla ja suoriutuu

niistä kelpollisesti. Ammattitaito onkin yksi luotettavan työntekijän keskeisistä ominaisuuksista.

Luottamus ei synny ihmisten välille tyhjästä vaan rakentuu vähitellen. Jos työpaikalla työntekijöiden vaihtuvuus on suurta, ei työntekijöiden kesken ehdi syntyä kovinkaan luottamuksellista ilmapiiriä.

Se, kuinka luottavaisesti suhtaudumme toinen toisiimme, riippuu myös kokemuksistamme. Jos luottamus

on joskus rikottu, on aivan luonnollista suhtautua uusiin ihmisiin ja tilanteisiin varovaisesti. Luottaminen vaatii nimittäin rohkeutta. Emme koskaan voi olla täysin varmoja toisen ihmisen tarkoitusperistä tai vaikkapa siitä, että laitteet toimivat kuten niiden pitääkin. Jos aikaisemmat kokemuksemme tukevat ajatusta siitä, että asiat epävarmuudesta huolimatta sujuvat, suhtautumisemme on yleensä luottavaista.

Luottamuksen toinen puoli on terve epäily, joka on paikallaan esimerkiksi silloin, kun tapahtuu jotakin yllättävää.

– Ihmisen intuitio saattaa ohjata hänet toimimaan poikkeuksellisessa tilanteessa vastoin aikaisempaa kokemusta, ja silti juuri oikein.

ELÄMÄN JA KUOLEMAN KYSYMYS

Luottamuksella on myös laajempia yhteiskunnallisia ulottuvuuksia. Suomalaisia on usein kuvailtu luotettavaksi kansaksi. Väitettä on todisteltu niin sanotuilla lompakkotutkimuksilla: Suo-
messä kadulle pudotettu lompakko palautuu omistajalleen tai poliisille todennäköisemmin kuin muissa maissa. Tulokset kertoo ennen muuta rehellisyydestä, ▶



mikä on yksi luottamuksen ulottuvuuksista. Ikosen mukaan Suomessa on vahva luottamus myös instituutioihin, kuten presidenttiin, oikeuslaitokseen tai terveydenhuoltoon.

– Luottamus on yllättävän vankkaa. Silloinkin kun jokin kohu aiheuttaa särön luottamukseen, se palautuu yllättävän nopeasti.

Ikosen mukaan on kiinnostavaa nähdä, miten pitkään jatkunut terveydenhuollon kriisi vaikuttaa kansalaisten luottamukseen järjestelmään.

– Jääkö luottamuspula vai horjuuko luottamus vain ja palautuu, jos hoitajapula pystytään ratkaisemaan, hän pohtii.

Vaikka luottamus järjestelmään horjuu ja sitä kritisoidaan, luotto terveydenhuollon ammattilaisiin on silti Ikosen mukaan vahva. Yksittäisen ihmisen kohdalla tunnetta vahvistavat tai horjuttavat omakohtaiset kokemukset, esimerkiksi miten on potilaana

tai omaisena tullut kohdatuksi ja kuuluksi.

Sosiaali- ja terveysalan työssä erityistä on se, että siinä luotettavuudella on poikkeuksellisen suuri merkitys myös asiakkaiden ja potilaiden kannalta.

– Monella muulla alalla ihmisen hyväntahtoisuudella ei ole samanlaista vaikutusta toisten ihmisten elämään tai jopa elämän pituuteen.

OSOITA ARVOSTUSTA

Mirjami Ikonen on työssään kerännyt ja tutkinut satoja eri aloilla työskentelevien ihmisten kirjoituksia luottamuksesta. Teksteissä sosiaali- ja terveysalan työ nousee hänen mukaansa esiin aivan omanlaisenaan. Niissä piirtyy kuva erilaisista työpaikoista, joissa on vahvat hierarkiat ja raskas tunnemuisti.

– Sote-alan organisaatioissa on paljon ääneen lausumattomia, hiljaisia

malleja, joiden mukaan toimitaan tiettyllä tavalla, vaikka ei enää muisteta, miksi. Taustalla voi olla jokin työyhteisön kriisi, joka on jättänyt jälkensä.

Samaan aikaan käynnissä on isoja muutoksia. Sote-uudistus mylläsi koko julkisen sektorin uuteen järjestykseen, ja työntekijäpula pakottaa yrityksetkin etsimään uusia tapoja työn järjestämi-

Millainen on luotettava työntekijä?

- **Ammattitaitoinen:** Jokaisen työntekijän vastuulla on oman ammattitaidon ja osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen.
- **Hyväntahtoinen:** Luotettava ihminen haluaa lähtökohtaisesti hyvää muille ihmisille mutta on armollinen myös itseään kohtaan.
- **Rehellinen:** Luotettava ihminen ei anna katteettomia lupauksia ja noudattaa yhdessä sovittuja pelisääntöjä.

EPÄLUOTTAMUS RUOKKII JUORUILUA JA HUHUPUHEITA.

seen. Se näkyy myös Ikosen tutkimusaineistossa.

– Jotakin on muuttumassa. Teksteissä välittyy uudenlainen, yhdessä tekemisen ilmapiiri tai kulttuuri. Arvostuksella on iso merkitys työyhteisössä, arvostetaan toinen toistemme työtä ja annetaan jokaiselle oma paikkansa. Omakin arvostukseni hoitotyötä kohtaan on noussut näiden tarinoiden analysoimisen ja lukemisen myötä.

Tekstit ovat osoittaneet myös luottamuksen haurauden. Joskus vuosiakin jatkunut epäluottamuksen kierre on saattanut lähteä liikkeelle pienestä väärinymmärryksestä.

– Meissä ihmisissä on syvällä nähdyksi ja kuulluksi tuleminen tarve, ja jos se mitätöidään, inhimilliset arjen virheet saattavat paisua valtavan suuriksi. Esihenkilö on esimerkiksi saattanut luvata käydä jossain toimipisteessä mutta unohtanut sen, mikä työyhteisössä on koettu välinpitämättömyytenä, tai työntekijä on lähettänyt esimiehelleen sähköpostia, johon tämä ei ole vastannut.

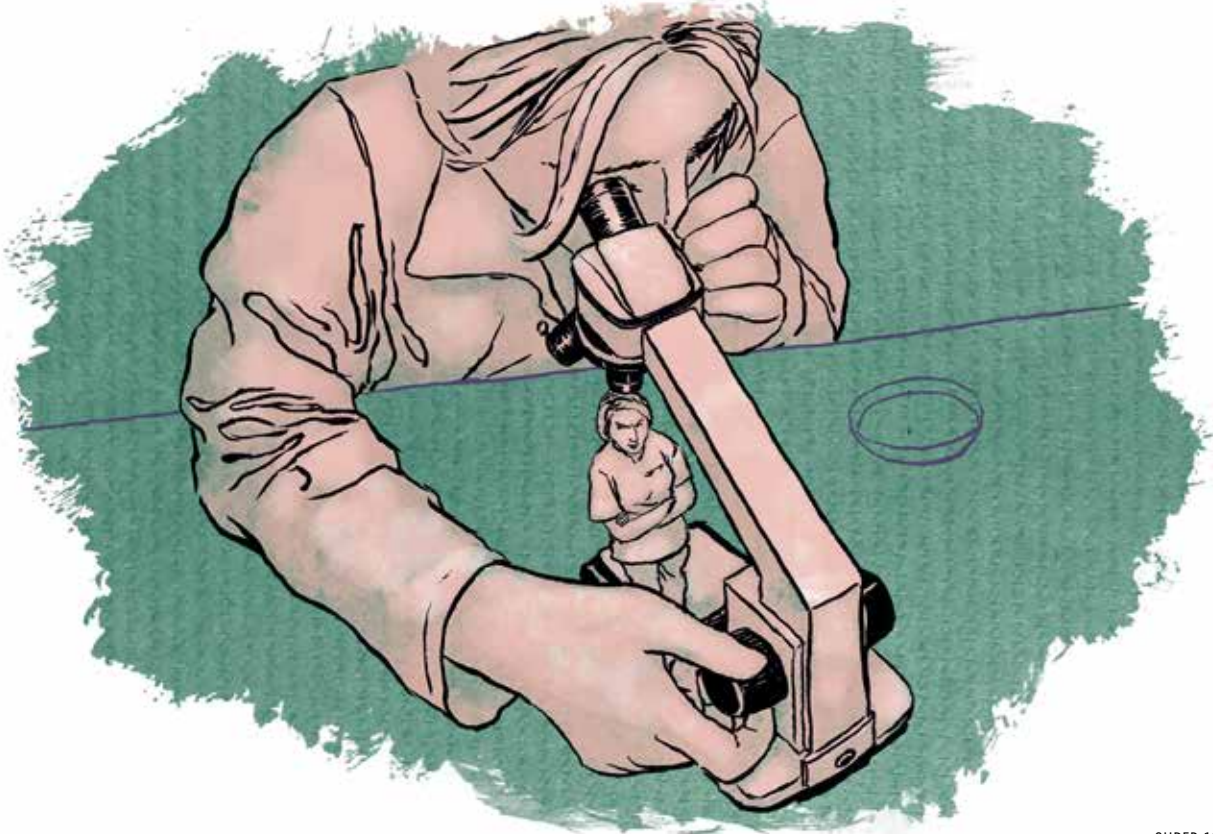
Tulehtuneessa tilanteessa ei ole kyse vain siitä, että ihmisten välillä vallitsi epäluottamus vaan monesti se liittyy myös johtamiseen, työkulttuuriin tai vaikkapa työpaikan rakenteisiin. Tyypillistä on, että epäluottamus ruokkii työpaikalla juoruilua ja huhupuheita.

– Epäluottamus tai luottamuksen puute on työelämässä valtava energiasyöppö. Se näkyy työtehossa ja työn tuloksissa. Työn ilo häviää. Jos ihminen kokee, ettei häneen luoteta, hän peilaa itseään muihin ja miettii, mitä on tehnyt väärin, tulkitsee ehkä alitajuisestikin sannottomia viestejä. Kahvitauteja saattavat kulua siihen, että yritetään saada selkoa tilanteesta sen sijaan, että tauko virkistäisi ja palauttaisi.

Tilanteen korjaamiseen tarvittaisiin aikaa aitoihin kohtaamisiin, että todella pysähtyisimme kuuntelemaan toinen toisiamme. Vähimmillään se on arkinen, myönteinen palaute työkaverin tekemästä työstä.

– Se osoittaa, että huomaamme toisen työn ja arvostamme sitä. ■

”SOTE-ALALLA ON PALJON ÄÄNEEN LAUSUMATTOMIA MALLEJA, JOIDEN MUKAAN TOIMITAAN TIETYLLE TAVALLA, VAIKKA EI ENÄÄ MUISTETA, MIKSI.”



Miten työpaikalla ylläpidetään ja rakennetaan luottamusta?

- Työpaikan toimintaohjeet ovat selkeät ja johdonmukaiset, ja koskevat kaikkia työntekijöitä.
- Esihenkilö kohtelee työntekijöitä oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti.
- Työntekijöiden osaamista ja ammattitaitoa kunnioitetaan.
- Luottamuksellisessa ilmapiirissä jokainen uskaltaa tuoda esiin omat mielipiteensä ja näkökulmansa, myös negatiiviset.

Mistä tunnistaa epäluottamuksen työpaikalla?

- Epäluottamus tekee ihmisistä varovaisia ja epävarmoja.
- Juoruilu ja huhupuheet lisääntyvät.
- Houkutus laiminlyödä työtehtäviään kasvaa.
- Tarkkailu ja valvonta lisääntyy.

JULKISEN SEKTORIN VAALIT ALKAVAT PIAN – LÄHDE EHDOKKAAKSI!

Luottamusmiesvaalit käynnistyvät lokakuussa. Vaaleilla valitaan julkisella sektorilla työskentelevien superilaisten lähimmät edunvalvojat kolmivuotiskaudelle pääluottamusmiehiksi ja luottamusmiehiksi.

Luottamusmieheksi hyvinvointi- alueella, Helsingissä tai HUSissa?

Hyvinvointialueilla, Helsingin kaupungilla ja HUSissa ehdokasasettelu käydään 3.10.–13.10.2023 klo 16.00 saakka.

Mikäli haluat lähteä ehdolle **pääluottamusmieheksi**, voit tehdä sen SuPerin vaalisivuilla osoitteessa superliitto.fi/luottamusmiesvaalit.

Luottamusmieheksi haluavat toimittavat vaalisivuilla olevan *Hyvinvointialueen luottamusmieheksi* -ilmoittautumislomakkeen omalle ammattiosastolleen ehdokasasettelun aikana.

Luottamusmieheksi peruskunnasta?

Peruskuntien superilaiset, eli kunnissa ja kaupungeilla työskentelevät, voivat lähteä ehdolle **pääluottamusmieheksi** vaalisivulta löytyvällä ehdokasasiakirjalla.

Luottamusmieheksi haluavat käyttävät vaalisivulta löytyvää *Peruskunnan luottamusmieheksi* -ilmoittautumislomaketta. Täytetty asiakirja toimitetaan omalle ammattiosastolle ehdokasasettelun aikana.

Peruskuntien vaaleja käydään syksyn aikana, joten tarkemmat tiedot oman kuntasi ehdokasasettelusta saat omalta ammattiosastoltasi.

Huom!

Mikäli työskentelet julkisella sektorilla, mutta työpaikkasi ei ole mikään yllä olevista, vaan esimerkiksi julkinen **hyvinvointiyhtymä** tai **koulutuskuntayhtymä**, ole yhteydessä omaan ammattiosastoosi ehdokkuuteen ja ehdokasasetteluun liittyen.

Minustako luottamusmies?

- Luottamusmiehiksi tarvitaan erilaisia ihmisiä. Ehdokkaiksi tarvitaan sekä työuransa alussa olevia vasta-alakajia että konkareita! Laaja ehdokaskirjo ja korkea äänestysprosentti takaavat, että superilaisille saadaan valittua parhaat mahdolliset edunvalvojat.
- Hyvä luottamusmies on innokas, oma-aloitteinen ja kiinnostunut oman alansa edunvalvonnasta.
- SuPer kouluttaa ja tukee luottamusmiehiä. Liitto järjestää luottamusmiehilleen koulutusta läpi vuoden ja koulutusoikeuden omaavilla luottamusmiehillä on työehtosopimuksen mahdollistama oikeus osallistua liiton järjestämiin luottamusmieskoulutuksiin.
- Vaalikelpoisuus eli oikeus asettua ehdolle vaaleissa määräytyy jäsentiedoissa olevan työpaikkatietosi perusteella. Tarkistathan, että työpaikkatietosi ja yhteystietosi ovat ajantasaiset.



superliitto.fi



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Työ on alkanut tuntua fyysisesti raskaalta, varsinkin asiakkaiden nostot ja siirtämiset. En haluaisi luopua hoitotyöstä, mutta eläkeikään on vielä aikaa. Onko mitään tehtävissä?

Kenenkään meistä työkyky ei aina ole täysin sataprosenttinen, vaan se vaihtelee elämäntilanteiden ja olosuhteiden mukaan. Emme myöskään ole samasta muotista valettuja. Kaikki työtehtävät eivät sovi yhtä hyvin jokaiselle, vaan meillä on omat vahvuutemme ja heikkoutemme, ja ne muuttuvat iän myötä. Työntantajalla on velvollisuus ottaa nämä erot huomioon ja muokata työtä mahdollisuuksien mukaan. Lain mukaan työnantajan on erityisesti kiinnitettävä huomio-

ta 55 vuotta täyttäneiden työntekijöiden työkykyyn ja työssä jaksamiseen.

Usein pienellä työn muokkaamisella työkyky saadaan täyteen käyttöön, esimerkiksi kaikkein raskaimpien työtehtävien sijaan työntekijä voi tehdä jotain muuta työtä tai raskaat tehtävät tehdään yhdessä työkaverin kanssa. Koska työpaikat ja -tehtävät ovat erilaisia, usein toimivimmat ratkaisut keksitään, kun niitä mietitään yhdessä koko työyhteisön kesken.

Omaan ikääntymiseen ja sen tuomiin toimintarajoitteisiin kannattaa suhtautua mahdollisimman armollisesti. Terveystiedot ovat jokaisen yksityisasia ja päättää itse, minkä verran niistä kerrot työpaikalla. Koko sairaushistoriaa ei tarvitse avata, mutta jos oma jaksaminen mietityttää, asian voi ottaa puheeksi oman työsuojeluvaltuutetun kanssa. Hän tuntee työsuojelulain ja voi esimerkiksi olla mukana keskusteluissa esihenkilön kanssa.

SOPIMUSASiantuntija NIINA LAITINEN

*Työntekijöiden keskuudestaan
valitsema työsuojelu-
valtuutettu pitää
osaltaan huolta,
että työn tekeminen
on turvallista ja
terveellistä.*

Voinko kieltäytyä yötyöstä vetoamalla korkeaan ikään?

Ihmisten sopeutuminen vuorotyöhön on hyvin yksilöllistä. Soite-alalla on monenlaista yötyötä, ja joskus se voi olla fyysisesti kevyempää kuin päiväaikaan tehtävä työ. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että ikääntyminen lisää yötyöhön liittyviä riskejä, ja monilla palautuminen yövuoroista käy aikaisempaa hitaammin, mikä myös työnantajan on otettava huomioon. Työterveyslaitoskin suosittelee, että yli 50-vuotiaille tulisi tarjota mahdollisuus tehdä vähemmän yötyötä. Siinä kannattaa olla ensin yhteydessä työterveyshuoltoon tilanteen arvioimiseksi.

SOPIMUSASiantuntija NIINA LAITINEN



YKSITYISSEKTORIN TYÖSUOJELUVAALIT

- Yksityissektorin työpaikoille valitaan tänä syksynä uudet työsuojeluvaltuutetut.
- SuPer kouluttaa työsuojeluvaltuutettuja ja tukee heitä tehtävässään.
- Työsuojeluvaltuutettu edustaa työpaikkansa kaikkia työntekijöitä, mutta superilainen työsuojeluvaltuutettu on lähihoitajan työn paras asiantuntija.
- Lisätietoja: superliitto.fi/yksityissektorintyosuojeluvaalit

Ikääntyvien työpanosta tarvitaan

Työnantajalla on velvollisuus tukea erityisesti 55 vuotta täyttäneiden työntekijöiden työkykyä ja -terveyttä.

Kesäkuun alussa muuttuneessa työturvallisuuslaissa täsmennettiin työnantajan velvollisuutta huomioida työntekijöiden yksilöllisten ominaisuuksien vaikutukset työturvallisuuteen ja -terveyteen. Työn vaarojen selvittämisessä on jo aikaisemmin täytynyt huomioida esimerkiksi ikä, sukupuoli, ammattitaito ja henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten kielet. Uutta on ikääntymisen vaikutusten huomiointi.

Tavoitteena on tukea 55 vuotta täyttäneiden työssä jaksamista ja pidentää työuria. Vanhemmilla työntekijöillä on arvokasta osaamista ja kokemusta, mutta ikääntyminen asettaa enemmän tai myöhemmin rajoituksia varsinkin fyysisesti raskaassa työssä.

– Sote-alalla tarvitaan myös ikääntyvien työpanosta. Pienellä työn mukau-

tuksella työkyky voi olla täysi, vaikka olisi esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinhaasteita, sanoo SuPerin sopimusasiantuntija Niina Laitinen.

Laitisen mukaan on yhä varsin tavallista, että työn mukautuksiin ryhtymisen sijaan työnantaja saattaa kehottaa työntekijää harkitsemaan alanvaihtoa.

– Se on vastuutonta puhetta työvoimapulasta kärsivällä alalla.

Ikääntyminen ja sen tuomat muutokset elimistössä koskettavat meistä jo kaista. Laitinen toivoo, että niistä usallettaisiin myös puhua avoimemmin.

– Avoimuus vie stigmaa sairauksien ympäriltä. Esimerkiksi nivelrikko on hyvin tyypillinen ikääntyvien sairaus, mikä asettaa tiettyjä rajoitteita. Se ei tarkoita, että työelämästä on poistuttava enenaikaisesti, vaan työtehtävät voidaan muokata yksilöllisemmin jokaiselle työntekijälle sopivaksi. ■

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.

Työttömyysturvaan on tulossa isoja leikkauksia?

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Hallitusohjelmassa esitetään työttömyysturvaan useita ja merkittäviä leikkauksia. Jos kaikki suunnitellut muutokset toteutuvat, ne tulevat koskettamaan jäseniämme monella tavalla.

Kotisivuillamme on kattavasti tietoa suunnitteilla olevista lakimuutoksista ja päivitämme sivua, kun saamme lisää tietoa muutosten voimaantulosta ja tarkemmasta sisällöstä. Osa muutoksista tulisi todennäköisesti voimaan heti vuoden alussa ja osa vasta ensi syksynä. ■

Merkittävimmät muutokset

300 euron suojaosasta työtuloille luovutaan

Hallitusohjelman mukaan työtulon suojaosa poistetaan. Nykyisin työttömyysturvan saaja voi ansaita 300 euroa ilman, että palkka tai yritystulo vaikuttaa päivärahaan. Viime vuonna 39 % ansiopäivärahan saajista sai päivärahaa osittaisen työskentelyn ajalta. 300 euron suojaosan ylittävältä osalta palkka vähentää työttömyysturvaa 50 sentillä euroa kohden. Muutos siis leikkaisi etuutta enintään 150 euroa kuukaudessa.

Työttömyysturvan taso laskee kahden kuukauden jälkeen

Hallitusohjelmassa esitetään, että työttömyysturvan määrä laskee

- 80 % tasolle alkuperäisestä kahdeksan työttömyysviikon jälkeen (noin kaksi kuukautta) ja
- 75 % tasolle alkuperäisestä 34 työttömyysviikon jälkeen (noin kahdeksan kuukautta).

Nykyisin työttömyysturvassa ei ole porrastusta ja taso on samansuuruinen koko ansiosidonnaisen enimmäiskeston ajan.

Ansiosidonnaista päivärahaa voi saada vasta vuoden työskentelyn jälkeen

Hallitusohjelmassa esitetään, että ansiosidonnaisen työskentelyedellytyksen pituus kaksinkertaistuisi. Nykyään ansiosidonnaista päivärahaa voi saada noin puolen vuoden työskentelyn jälkeen. Jatkossa vaadittaisiin vuoden työskentely ennen kuin oikeus päivärahaan voi ensimmäisen kerran syntyä.

On kuitenkin hyvä huomata, että jo kerrytetty työssäoloehto ei häviä lakimuutoksen tullessa voimaan. Jos esimerkiksi olet jo ansiopäivärahalla, ei lakimuutos tarkoita sitä, että joutuisit aloittamaan työssäoloehdon kerryttämisen uudelleen. Lakimuutos kuitenkin vaikuttaisi siihen, miten nopeasti pystyt kerryttämään uuden enimmäisajan.

Vuorotteluvapaajärjestelmä lopetetaan

Hallitusohjelmassa esitetään, että vuorotteluvapaajärjestelmä lopetetaan. Vuorotteluvapaalle jäävien osuus on vähentynyt jo usean vuoden ajalla ja vuonna 2022 vuorotteluvapaalle jäi 5 300 henkilöä.

Myös omavastuu aika pitenisi seitsemään työttömään päivään ja lomakorvauksia aletaan taas jaksottaa. Nämä kaksi muutosta tulisivat voimaan jo vuodenvaihteessa.

Lisäksi työttömyysturvaan on suunniteltu muitakin leikkauksia, joista voit lukea kotisivuiltamme supertk.fi

Lapsikorotus poistetaan

Hallitusohjelma esittää lapsikorotusten poistamista. Nykyään ansiosidonnaisessa päivärahaan on maksettu lapsikorotuksia enintään kolmesta alle 18-vuotiaasta lapsesta. Lapsikorotukset ovat olleet keskimäärin noin 150–285 euroa kuukaudessa.

Ansiosidonnaisen euroistaminen

Hallitusohjelmassa on sovittu työttömyysturvan euroistamisesta. Tämä tarkoittaa sitä, että päiväraha-oikeus ei riippuisi työttömyydestä ennen tehtyjen työtuntien määrästä. Riittävä työttömyys edeltävä työskentelyä arvioitaisiin ainoastaan palkan perusteella.



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

Lähihoitajaopiskelijalle maksettiin liian pientä tuntipalkkaa – SuPerin yhteydenoton jälkeen työnantaja maksoi takautuvasti 762 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI



Yksityisessä palvelutalossa satunnaisesti työskentelevän lähihoitajaopiskelijan työkaverit olivat kiinnittäneet huomiota tämän tuntipalkkaan. Opiskelija teki keikatyötä, josta hänelle maksettiin alle 10 euroa tunnissa. Tosi-asiassa tuntipalkan olisi pitänyt olla 11,70 euroa.



Opiskelija otti SuPeriin yhteyttä ja sai ohjeet, joiden avulla hän yritti selvittää asiaa työnantajan kanssa. Työnantaja korjasikin palkan tuosta hetkestä eteenpäin mutta ei suostunut oikaisemaan takautuvasti liian vähän maksettuja palkkoja.



SuPerin yhteydenoton jälkeen työnantaja maksoi puuttuvat 761,70 euroa.

Samasta työstä sama palkka, myös opiskelijoille

Kun opiskelija palkataan lähihoitajan tehtävään ja hän tekee samoja töitä kuin muut, hänelle on lähtökohtaisesti maksettava lähihoitajan palkkaa riippumatta siitä, missä vaiheessa opinnot ovat.

Työn vaativuuden perusteella palkkaan voidaan tehdä niin sanottu **epäpätevyysalennus** esimerkiksi silloin, kun työntekijällä ei ole alan koulutusta tai häneltä puuttuu lääkelupa.

Epäpätevyysalennuksen suuruus vaihtelee työehtosopimuksittain. Esimerkiksi yksityisellä sosiaalipalvelualalla (Sostes) työntekijältä voidaan vähentää korkeintaan kuusi prosenttia palkasta.

Oppisopimuskoulutuksessa olevalle työntekijän kanssa voidaan sopia maksettavaksi 90 prosenttia palkasta. Kuitenkaan nykyisen työnantajansa kanssa oppisopimuskoulutuksen aloittavan työntekijän palkka ei saa laskea.





LIITTOHALLITUS 2020-2024

PUHE: KUINKA SUUNNITTELUKSEEN MAKSAA KOKOONPÄÄTÄ

Liittohallitus vastaa omista strategisista johtamisista. Se päättää liiton lauseista ja kantojen toteutuksesta ja perustuu liiton periaatteisiin. Liittohallitus myös valvoo liiton toimintaa ja liittokokouksen lähtökohtia. Liittohallitus vastaa liiton toiminnasta ja liittokokouksen toiminnasta. Liittohallitus vastaa liiton toiminnasta ja liittokokouksen toiminnasta.



Liittohallitus edustaa liittoa

Liittohallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa ja sen tehtävänä on panna täytäntöön liittokokouksen ja edustajiston päätökset sekä valmistella liiton toimintasuunnitelma, talousarvio, vuosikertomus ja tilinpäätös. Liittohallitus te-

kee päätöksiä esimerkiksi sopimustavoitteisiin ja työtaisteluihin liittyen ja päättää neuvoteltujen työehtosopimusten hyväksymisestä ja hylkäämisestä. Liittohallituksen jäsenet pitävät yhteyttä oman alueensa ammattiosastoihin ja tapaavat jäseniä muun muassa jäsenilloissa.

Liittohallitusta valitsemaan

Liittohallitukseen valitaan yhteensä neljätoista varsinaista jäsentä ja yhtä monta varajäsentä SuPerin kahdeksasta vaalipiiristä. Vaalipiirin ammattiosastot asettavat omat liittohallitusehdokkaansa syyskokouksissaan. **Liittohallitukseen ovat vaalikelpoisia kaikki SuPerin ammattiosastojen varsinaiset ja yrittäjäjäsenet.** Ammattiosastosi syyskokouksessa jäsenet pääsevät ehdottamaan ehdokkaita liittohallitukseen ja ammattiosasto asettaa ehdokkaiksi kaikki ehdotetut ja suostumuksensa antaneet vaalikelpoiset jäsenet.

Haluan ehdolle!

Jos haluat itse lähteä ehdolle liittohallitukseen, niin pyydä jotakuta muuta vaalikelpoista jäsentä ehdottamaan sinua ammattiosaston syyskokouksessa. Ei haittaa, vaikka kuulutte eri ammattiosastoihin, ystäväsi voi ehdottaa sinua oman ammattiosastonsa syyskokouksessa, kunhan ammattiosastonne kuuluvat samaan vaalipiiriin. Jos huomaat ette itse pääse paikalle syyskokoukseen niin voit antaa suostumuksesi myös etukäteen täyttämällä *Liittohallitusvaalien ehdokasasiakirjan* ja antaa sen ystävällesi mukaan syyskokoukseen. Ammattiosaston edustajat täyttävät loput lomakkeesta ja huolehtivat sen lähettämisestä ajoissa liittoon. Lomakkeen voit tulostaa itsellesi liiton verkkosivujen vaaliosiosta: www.superliitto.fi/liittokokous ▶ [Materiaalipankki](#).

Ammattiosaston syyskokouksessa vaikutat

Samoissa syyskokouksissa ammattiosastot valitsevat omat edustajansa koko vaalipiirin yhteiseen vaalipiirikokoukseen maaliskuussa 2024. Siellä vaalipiirikokousedustajat pääsevät äänestämään koko vaalipiirin yhteisistä liittohallitusehdokkaista. Vaalipiirikokouksista kerromme lisää seuraavassa SuPer-lehdessä mutta jos haluat äänestää kuka sinua liittohallituksessa edustaa niin kannattaa lähteä oman ammattiosastosi vaalipiirikokousedustajaksi.



Joka jäsenen vaaliopas sinua varten

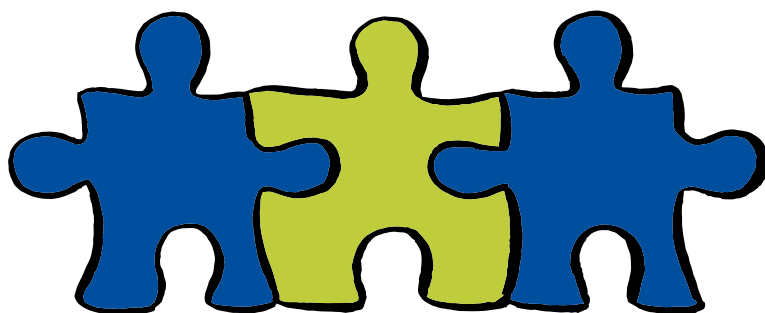
Tutustu ja lataa itsellesi Joka jäsenen vaaliopas liiton verkkosivujen vaaliopas-sivulta www.superliitto.fi/liittokokous ► [Materiaalipankki](#). Vaaliopas ohjaa sinut askel askeleelta vaaleissa ja kertoo tiivistetysti, milloin mitään tapahtuu. Sisällysluettelon avulla löydät helposti oikean kohdan ja pysyt kartalla vaalien kulusta.



SUPER

LIITTOKOKOUS

29.-30.5.2024



SUPERissa
sinä vaikutat

Ajankohtaista sinulle juuri nyt

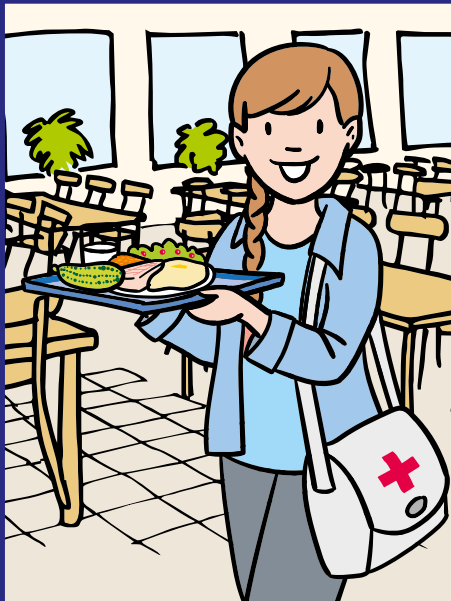
- ✓ Päivitä jäsentietosi ja osallistut arvontaan, jonka palkintoina on 300 euron arvoisia elektroniikkalahjakortteja Giganttiin sekä muita SuPer-palkintoja.
- ✓ Lataa itsellesi Joka jäsenen vaaliopas liiton verkkosivuilta
- ✓ Osallistu ammattiosastosi syyskokoukseen
- ✓ Seuraa liittokokousuutisia SuPer-lehdestä ja SuPerin sähköisistä kanavista

*superliitto.fi/
jasentietokampanja*



#superliitto #supervaalit

SUPERRISTIKKO



0,01% ASEISSA OIKEA Tieto KOKOONTUVAT MUILTA PIILOSSA **järjet**

												TORA ILMAN ARRA-PAATA			
PALK-KIO				1				SUR-REA-LISTI PYRKII SAULIN SEURAA-JAKSI LUON-NOLLA							
WALLAN-DERIN YMPÄRISTÖ				KANOIS-TA JA KUKOSTA KUULU				ÄÄN-ELLA PÄIN SEINIA				2			
VIISI TIUTA								-APU-LAI-NEN				-PALVELUS TURUN SAARISTOSSA			
3				JÄTTÄÄ JÄLJEN ♂♂				4							
5								KOT-VANEN SIE-NELLA							
				TOI-MIT-TAJA NY-BERG				6				KOLT-TONEN MANTE-REIDEN VA-LISSA			
				"juoda"				MAI-DOISTA KAVAH-TAVIA							
7				"8" LAS-KOK-SIA				telineitä				HÖKKE-LEITA			
PUUN KUO-REN ALLA				HAJAAN-TUA ROBININ ISA				AR-TISTI BEHM							
				HÄRKÄ VA-PAANA											
				RÖYH-KÄ				8				KREIVI-KUNTA			
9								ORGANI-SAATI-OISSA							
IHM-SELLÄ VAPAA?				10											

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

Osallistu ristikkokisaan 18.10. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin kätevän latauskaapelin, jolla voit ladata esimerkiksi sekä Apple - että Android -laitteet. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____
 Osoite _____





Ostrakismi eli sanaton syrjintä kosketti lukijoita syyskuussa

Ysinumeron tykätyn juttu oli porukasta poissulkemista käsittelevä *Et ole yksi meistä*. Toiseksi eniten lukijääniä sai retkeilyä harrastavista lähihoitajista kertova *Luontoon hurahtaneet*. Kärkikolmikkoon kipusi myös lähihoitajan ja parturi-kampaajan työt yhdistävän Tuula Vaartajan uratarina *Kaksi ammattia voi olla rikkaus*. Lunetten tuotepaketin voitti **Irma** Porista, onnittelut!

Juttu kuvasti niin hyvin omaa työpaikkaani. Olen itse kokenut työpaikka-ostrakismia.

ET OLE YKSI MEISTÄ, S. 44

Olen kiinnostunut kaikesta, mikä kuuluu ihmissuhteisiin. Sain tästä artikkelista uutta tietoa, ideoita ja ajattelemisen aihetta. Onneksi meidän työyhteisössämme tätä ilmiötä ei ole.

ET OLE YKSI MEISTÄ, S. 44

Nimi asialle, jota ikävä kyllä löytyy meidänkin työpaikkamme arjessa. On tullut nähtyä tämäkin asia, surullista.

ET OLE YKSI MEISTÄ, S. 44

Hienoa huomata, etteivät työnantajat voi kohdella työntekijöitä, miten sattuu.

TYÖNANTAJA SYRJÄ SARITAA RASKAUDEN AIKANA KAHDESTI, S. 54

Paljon uutta asiaa.

PARKINSONIN TAUDIN SYY ON YHÄ MYSTEERI, S. 36

Tiedonsiirto kokeneelta konkarilta uraansa aloittelevalle on todella arvokasta. Tekemällä itse, ohjattuna oppii parhaiten.

TYÖHARJOITTELU TEKIJÄNSÄ OPETTAÄ – AINAKIN KOSKITIIMISSÄ ROVANIEMELLÄ, S. 16

Itsekin hurahtanut!

LUONTOON HURAHTANEET, S. 48

Tuli lämmin ja mukava olo sekä halu lähteä luontoon.

LUONTOON HURAHTANEET, S. 48

Sallan palsta on aina lempparini ❤️

SYDÄMELLÄ SALLA: SININEN UNI, S. 73

Nämä asiat saattavat helposti unohtua.

HOITOTAHTO KANNATTAA TEHDÄ, KUN ON VIELÄ TERVE JA KUNNOSSA, S. 23

Kertoo utterasta ja eteenpäin pyrkivästä lähihoitajasta!

KAKSI AMMATTIA VOI OLLA RIKKAUS, S. 40

Aihe todella tärkeä nykypäivänä. Juttu antoi myös neuvoja, miten toimia

KUKA USKALTAU PUHALTAA PILLIIN?, S. 25

Yllätyin siitä, kuinka lähes kaikki saavat ravinnosta liikaa suolaa ja kovaa rasvaa. Uutta oli sekin, että maitotuotteita pitäisi vähentää, kun taas esimerkiksi kalaa ja palkokasveja lisätä.

LISÄÄ KALAA JA KASVIKSIÄ, VÄHEMMÄN PUNAISTA LIHAA, S. 28

Positiivinen asenne. Viime aikoina liian paljon negatiivista puhetta hoitoalalta.

KAKSI AMMATTIA VOI OLLA RIKKAUS, S. 40

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 kuponilla. Kaikkien 18.10. mennessä vastanneiden kesken arvomme Four Reasons hiustenhoitotuotteita.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 10/2023 PARAS JUTTU OLI: _____

SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Elina Kujala



RISTIKKORATKAISU 9/2023

R	A	P	U		S	O	M	A	T			
U	J	O	S	T	E	L	E	V	A			
K	A	R	E		L	I	R	O	T			
A	N	O	A		L	O	K	I	T			
J				P	A	T	I	N	A			
H	A	A	V	I			T		R			
O	K	S	I	A		V	A	K	I			
I	S	T	U	N	T	A						
T	O	U		A	L	A	I	N		O	K	R
A		V	I	R	R	E	N	V	E	I	S	U
A	L	A	S		M	E	N	O	T		U	K
	A		T	U	O	T	E		O	S	A	K
A	V	A	I	N			T	O	T	O	A	L
L	A	T	T	E	A	T		P	A	U	K	K
I		O		T	U	I	K	E		L	A	A
T	A	L	O		M	I	E	L		R	U	H
T	A	L	K	K	A	R	I		S	U	P	P
A	T	I	K		T	A	L	J	A		O	P
A	U	T	O	R	A	T	A		R	U	T	A

Huhtikuun ristikkokisan ratkaisu:
SAIRASLOMA
Ristikkoarvonnan voitti
Paula Martinkylästä, onnittelut!

62 SUPER 10/2023

40 VUOTTA SITTEN

Super Laukaa- Hankasalmi ao 416 pikkujoulut pe 17.11. klo 16.30

Tilaisuus alkaa ruokailulla Jyväskylässä ravintola Haraldissa ja klo 19 Kaupunginteatterin Pienellä näyttämöllä Tango sateessa -esitys. Omavastuu 20€ kerätään paikan päällä. Sitovat ilmoittautumiset 23.10. mennessä aulatarja@gmail.com. Katso lisätiedot ruokailusta ammattiosaston Facebook-sivuilta ja työpaikkojen ilmoitustauluilta. Tervetuloa!

Apuhoitajan työhön kuuluu nostamista keskimäärin kaksi kertaa enemmän kuin sairaanhoitajalla. Kumarassa nostamista tai kiertyneenä nostamista on selvästi enemmän kuin muilla. Keskimäärin 30-vuotiaana apuhoitajat joutuvat ensimmäistä kertaa vuodelepoon selkävivun takia.

TAPIO VIDEMAN JA TUULA NURMINEN ARTIKKELISSA
HOITOHENKILÖKUNNAN SELKÄVAIVAT
APUHOITAJA-LEHTI LOKAKUU 1983



Ao 407 Tiirismaan ammattiosasto ry teki päiväretken Helsinkiin

Kävimme Superin toimistolla moikkaamassa Siljaa ja tutustumassa paikkoihin. Sieltä menimme Kiasmaan ja sen jälkeen päivälliselle Weeruskaan. Ruokailun jälkeen kävelimme Lintille Peacockiin katsomaan aivan mahtavaa Jarkko Tamminen Showta.

Reissu oli naurua täynnä ja jäsenet tykkäsivät kovin. Lakkapään bussilla matkasimme reissut Lahdesta.



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

Espoo-Kauniainen ao 801 syyskokous pidetään 16.11. klo 18 Hotelli Matts, Tynnyritie 1, ravintola Freja. Sääntömääräiset asiat. Lisäksi valitaan vaalipiirikokousedustajat ja hallitus asettaa liittohallitusehdokkaat. Arvontaa! Ilmoittaudu tarjoilun vuoksi viim. 8.11. ja kerro myös mahd. allergiat. arja.ilomaki@superliitto.fi.

Helsingin ao 818 ja 819 sääntömääräinen syyskokous ke 1.11. klo 17, paikka Ravintola Ratamestari, Ratamestarinkatu 11, Helsinki. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi viimeistään 18.10. Ao 818 super818@superliitto.fi ja Ao 819 super819@superliitto.fi. Tervetuloa!

Helsingin varhaiskasvatuksen ao 814 sääntömääräinen syyskokous 6.11. klo 18 Hakaniemen Memphis, Siltasaarekatu 18-20, Helsinki. Kokouksessa käsitellään syyskokouksen sääntömääräiset asiat ja valitaan puheenjohtaja ja hallituksen muut jäsenet seuraavalle kaudelle. Valitaan liittohallituksen ehdokas ja piirikokoukseen edustajat. Sitovat ilmoittautumiset 23.10. mennessä osoitteeseen johanna.hyrskel@hel.fi.

Keski-Suomen yksityissektorin ao 426 syyskokous järjestetään to 26.10 klo 17.30. Kokous on siipiraslaiva M/S Vellamosa, Jyväskylän satamassa. Aloitamme kokouksella ja sen jälkeen on ruokailu laivalla. Ammattiosasto tarjoaa kokoukseen osallistuville runsaan Fajitas-menun ja ruokajuoman. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, ensi vuoden talousarvio ja toimintasuunnitelma ja valitaan uusi hallitus seuraavalle kaudelle. Kokouksessa valitaan myös liittohallitus sekä liittokokousedustajat uudelle kau-

delle. Ilmoittautumiset sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat tekstiviestitse 18.10. mennessä sihteerille numeroon 045 269 3004. Tervetuloa mukaan!

Kuhmon ao 222 sääntömääräinen syyskokous 9.12. klo 19 Bistro Neljän Kaesan ruokapaikassa. Osoite Koulukatu 3. Ensin syyskokous, jonka jälkeen ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset 20.11. sihteerille viestillä puh. 045 116 6334. Ilmoita samalla ruoka-aineallergiat. Tervetuloa!

Lahden ao 403 sääntömääräinen syyskokous ke 15.11. klo 17, ravintola Koti, Salpausselänkatu 7, Lahti. Ilmoittautumiset ma 6.11. mennessä sähköpostitse osoitteeseen uotila.tuominen@gmail.com. Ilmoitathan samalla mahdolliset erityisruokavaliot ym. Kokoukseen osallistujien kesken yllätysarvontaa. Muistathan ilmoittaa, jos et pääsekään tulemaan. Ilmoittamatta jätetystä poissaolosta laskutamme ruokailun hinnan.

Laukaa-Hankasalmi ao 416 sääntömääräinen syyskokous pidetään to 26.10. klo 18 Nujulan vanhassa tuvassa, Nujulanlenkki 28A. Hallitus kokoontuu klo 17.30. Pääset kurkistamaan liki 200-vuotiaaseen tupaan. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat, sekä asetetaan ehdokkaat liittokokousvaaleihin ja valitaan vaalipiirikokousedustajat. Suolainen ja makea kahvileipä. Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi 20.10. mennessä irma.vuorimaa@gmail.com. Tervetuloa!

Liedon seudun ao 602 syyskokous 25.10. klo 17.30 Ravintola Lundo, Hyvättyläntie 4, Lieto. Kokouksessa sääntömääräiset asiat sekä valitaan uusi puheenjohtaja ja hallitus. Ilmoittautumiset viimeistään 15.10. mennessä osoitteeseen super602@superliitto.fi. Ilmoita myös ruoka-aineallergiat.

Lieksan ao 513 syyskokous pidetään ke 22.11. klo 17 Hurtan Holvissa, Simo Hurtankatu 11. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan ammattiosaston edustajat vaalipiirikokoukseen sekä asetetaan ammattiosaston liittohallitusehdokkaat. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa ruuan. Ilmoittautumiset ja allergiat/erityisruokavaliot viimeistään 15.11. mennessä super513@superliitto.fi tai ammattiosaston nettisivun kautta. Lämpimästi tervetuloa!

Maaselän ao 205 sääntömääräinen syyskokous ja jouluruokailu pidetään pe 24.11. Reisjärvellä Kartanohotelli Saaresa klo 18 alkaen. Ensin syyskokous, jonka jälkeen ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset 20.11. mennessä Hennalle puh. 040 166 7466. Ilmoittamatta jätetystä poissaolosta laskutamme ruokailun hinnan.

Oulun Seudun yksityisten ao 229 syyskokous ravintola Toripolliisissa 15.11. klo 18. Ammattiosasto tarjoaa kokouksen jälkeen ruokailun, jonka vuoksi ilmoittautumiset ovat sitovat ja poissaolosta jou- tuu korvaamaan ruuan hinnan. Ilmoittaudu ruokavaihtoehdon kera outirahikka@gmail.com 6.11. mennessä.

Posion ao 113 syyskokous 24.11. klo 18 Valkean peuran valtakunnassa. Yhteiskuljetus kylältä, lähtö klo 17.30. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen pikkujoulut. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset allergioineen 13.11. Klo 12 mennessä Marikalle p. 044 973 0037.

Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 sääntömääräinen syyskokous järjestetään 14.11. klo 16.30. Paikka: Gastropub Mylly, Vuorikatu 35, Lahti. Kokoustarjoulusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautuminen 5.11. mennessä tarja.aatonen@pajjatha.fi. Tervetuloa syyskokoukseen!

Siilinjärvi ja Maaninka ao. 525:n syyskokous ravintola Fontessa 14.11. klo 18. Sääntömääräisten asioiden lisäksi ajankohtaisia asioita ja pientä purtavaa. Lisäinfoa ja ilmoittautumisohjeet saat sähköpostitse ja ammattiosaston some-kanavilta.

SuPer Tiirismaan ao 407 syyskokous pe 20.10. klo 17-18.30. Mustankallion Vesitorni, Juustilankatu 13, Lahti. Kokouksen jälkeen ruokaillaan ja mahdollisuus saunomiseen.

Vasanejdens fackavdelning 316 Höstmöte/Julfest 22 november kl. 18.00 på Restaurang Kungsgården, Kungsgårdsvägen 30, Vasa. Stadgeenliga ärenden. Fackavdelningen bjuder på mat. Bindande anmälan senast 12.11 Till Susanne V. 040 751 8004 eller Susanne S. 050 370 8968.

ENSIMMÄINEN AAMU

Hänen lyhyet hiuksensa ovat unohtuneet kampaamattomiksi ja takaraivolla on uninen mytty, kun hän kulkee hitaasti kohti palvelutalon valoisa ruokailutilaa. Hänen silmissään on eksynyt katse, kun hän haparoiden etsii omaa paikkaansa pöydästä. Nimilappu hänen paikallaan on uusi, iltavuoron hoitaja on tainnut sen askarrella. Tämä on miehen ensimmäinen aamu täällä, hänen ensimmäinen aamunsa poissa kotoa.

Kotiin jäi 80 vuotta elettyä elämää ja vielä omillaan pärjäävä puoliso. Varmaan iso osa häntä itseäänkin. Mietin, millaista on olla uuden äärellä tuossa iässä, sellaisen uuden minkä ymmärtää ja hyväksyy, mutta jota värittää luopuminen, jostain syvästä juurtumisesta irtautuminen.

Hän hymyilee vähän arasti kulmien alta, kun kaadan hänelle kahvia. Vakuuttaa voivansa hyvin ja saaneensa hie-
man nukutuksikin. Juttelemme lämpimiksemme, haluaisin luvata hänelle, että pian helpottaa ja elämä asettuu uomiinsa, mutta annan hänen rauhassa nyt tuntea sen, mitä hän tuntee. Meillä on aikaa.

Lähellähän se koti on, sanoivat lapsetkin eilen muutamaa pientä laatikkoa huoneeseen kantaessaan. Ja totta se onkin. Luulen silti, että miehestä koti tuntuu olevan sadan kilometrin päässä, ta-
voittamattomissa. Turvallista on olla täällä, apua on saatavilla ja lääkkeitkin tulee otettua ajallaan. Kyllä hän sen ymmärtää. Haikeutta ei juuri nyt poista mikään.

Mies on unohtanut tossut jalastaan ja villasukat ovat liukkaat palvelutalon käytävällä. Kipaisen tossut hänen huoneestaan. Ripustan samalla kotoa tuodun ryijyn roikkumaan seinälle ja siir-

rän kulunutta keinutuolia lähemmäksi ikkunaa, siitä näkee luontoon. Huoneessa kaikki on vaaleaa ja puhdasta. Kotivitriinistä tuodut, ajan patinoimat valokuvakehykset näyttävät olevan yhtä hämillään ja ympäristöönsä sulautumattomia kuin mieskin.

Autan tossut miehen jalkaan, hän kiittää kohteliaasti kuin vierasta. Ja se minä hänelle olenkin. Vieras ihminen, joka nyt auttaa häntä tässä uuden elämänvaiheen ensimmäisissä hetkissä. Kysyn, haluaako hän hillosilmän puuroonsa ja hän nyökkää. Laitan reilulla kädellä mansikkahilloa, kaadan toisen kupillisen kahvia ja viivytän kättä ol-

kapäällä. Mielessäni käväisee, miltä minusta tuntuisi, jos en tänään palaisikaan kotiin, kaikkien ja kaiken minulle rakkaan luokse.

Aamupalan jälkeen saatan hänet huoneeseensa. Odotan, että hän pääsee istumaan. Kulunut tuoli ottaa tutun istujan vastaan narahtaen. Mies näyttää jäävän tutkimaan tuntematonta maisemaa ikkunastaan, kun lähdän huoneesta. Mietin vielä käytävällä muita autta-
maan kiirehtiessäni, mitä hän mahtaa maisemassa nähdä. Menneen vaiko tulevan? Miehen hiljainen luopumisen ki-
pu hänen silmissään seuraa minua ko-
tiin saakka. ■

”HÄNEN SILMISSÄÄN ON EKSYNUT KATSE,
KUN HÄN HAPAROIDEN ETSII OMAA
PAIKKAANSA PÖYDÄSTÄ.”



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

Lokakuun jäsenetuna: Liiton koulutukset

SuPerin koulutukset ja tapahtumat ovat pääosin maksuttomia jäsenille. Koulutuksista saat paljon uutta tietoa, viihdettä ja mahdollisuuden verkostoitua. Katso kaikki tulevat tapahtumat ja koulutukset Oma SuPerista – SuPer Tilaisuudet, ja tule mukaan!



SKARPPI

Verkkokoulutus- ympäristö Skarppi

Skarppi on monipuolinen verkkokoulutusympäristö. Se sisältää satoja webinaari- ja verkkokoulutuksia lähihoitajan ammatillisen osaamisen kehittämiseen. Skarppi toimii tietokoneella, älypuhelimella ja tabletilla. Kokeile jo tänään!

Kirjaudu Skarppiin osoitteessa
skarppi.superliitto.fi

Käyttäjätunnus on sähköpostiosoitteesi.
Jos sinulla ei ole tiedossa salasanaa, saat sen klikkaamalla "Unohditko salasanasasi?" -linkkiä.
Lue lisää: **superliitto.fi/skarppi**



Ammatillinen koulutus

SuPer järjestää jäsenilleen ammatillista täydennyskoulutusta. Ne ylläpitävät ja kehittävät ammatissasi vaadittavaa osaamista. Täydennyskoulutuksessa saat alan uusinta tietoa.

Edunvalvonta- ja järjestökoulutus

SuPerin edunvalvonta- ja järjestökurssit on tarkoitettu järjestö- ja luottamustehtävissä toimiville, ja ne ovat pääsääntöisesti maksuttomia. Liitto kustantaa pääsääntöisesti koulutuksen, matkat, majoituksen ja ruokailut. Koulutukset tarjoavat runsaasti tietoa ja työkaluja toimintaan sekä mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon.



SUPER

[Edunvalvonta](#)[Vakuutukset](#)[Koulutukset](#)[Lehti](#)[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
- johdon 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 Joanna Saarinen p. 09 2727 9290

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

- vastaava päätoimittaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- toimituspäällikkö Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Mari Frisk p. 09 2727 9276
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9174
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajarvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelijatyön koordinaattori Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelijatyön koordinaattori Tico Svart p. 09 2727 9205
- opiskelijatyön koordinaattori Miika Valtonen p. 09 2727 9281
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Heidi Kuusisto p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTO

- 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 Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Pia Tiukkanen p. 09 2727 9186
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYASIASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-to klo 9–13
- superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivuille/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 LOUHVARA

SUPER MOTSÄTTER SEJ FÖRSÄMRINGARNA

Det finns många slags åsikter om regeringsprogrammet, både för och emot. Men sluta inte läsa nu även om det här verkar vara tråkigt för det handlar om dina pengar och dina rättigheter.

SuPers åsikt om regeringsprogrammets allvarliga försämringar för löntagare är helt enkelt ett NEJ. Många kanske undrar varför för just nu när budgeten är publicerad står det i media att programmet är skattemässigt bra för löntagare.

Men den bistra sanningen är att man vill ha skrivet in i lagen många sakfrågor som är betydligt sämre alternativ än de lösningar vi fått genom förhandlingar. Förslaget att man får ingen lön på första sjukdagen har väckt mycket uppmärksamhet. För närvarande skyddar kollektivavtalet de anställda men om det antecknas något annat i lagen, vad tror du kommer att hända? Till exempel att lönerna inte kan höjas mer än den allmänna linjen som exportbranschen har slagit fast så att man inte på något sätt kan överskrida den linjen? Det här är bara två exempel men det finns många fler som du säkert har sett på förbundets hemsidor eller i andra medier.

Regering har mycket makt. Angående trepartsförhandlingar står det i regeringsprogrammet att om man inte når samstämmighet så är det regering som avgör. Frågan är om denna metod över huvud taget kan kallas för förhandling, eller är det bara spel för gallerierna?

Nu tänker säkert många varför förbundet är så upprört över detta samtidigt som det säger att regeringen har mycket makt. Därför att det är demokrati! SuPer med sina medlemmar har konstaterat att inget blir bra genom utpressning.

Kommuner och välfärdsområden uppmanas att vidta sparåtgärder, och precis inom de välfärdstjänsterna som medborgarna lyfte upp som prio ett vid valutfrågningar. Arbetsgivarna har de senaste åren talat om hur svårt det är att anställa folk. Nu har man på många arbetsplatser påbörjat samverkansförhandlingar. Men förhandlingarna gäller inte minskning av SuPer-medlemmarnas arbetsbörda utan man minskar antalet arbetsplatser. Dock minskar inte antalet klienter eller patienter, det är ett faktum som ingen kan ignorera. Vårt arbete styrs av många lagar och förordningar som alla måste respektera. Men fi-

nansieringslagen ensam kan inte vara den styrande lagen. Man får inte lämna människorna vind för våg.

Vad ska vi göra då? Precis i dag kommer en inbjudan till ett seminarium som minister Satonen har anordnat, och dit tänker jag bege mig förstås. Frågan är om vi blir lyssnade på riktigt eller på låtsas.

Vill man fortfarande behålla det finska samhället som avtalssamhälle eller blir det bara en sönderslitande kamp för alla?

Vi alla har i färskt minne konflikterna som alltid är den sista utvägen att få ordning på förhandlingsbordet. Befallningar, straff eller andra sätt som bara väcker negativa känslor har aldrig lett till något bra. Den övriga världen har alltid beundrat den finska förhandlingskulturen som har medfört mycket gott till detta samhälle. Men det stämmer också att man inte kan svälja allt och då måste man protestera.

Silja

TILLITSFULLT

Kan du på din arbetsplats lita på att arbetskamrater och även chefen, kommer i tid till arbetet, gör sitt jobb som det har kommits överens om, behandlar kollegor jämställt och inte skvallrar eller intrigerar bakom ryggen på andra?

Hoppas att du kan, tilliten ökar nämligen välmåendet på arbetsplatsen. Arbetet går som på räls när folk vet vad som förväntas av dem och låter samtidigt andra arbeta med sitt.

Tilliten uppstår inte av sig själv. Samtal och lyssnande är grunden i byggandet av tillit i alla mänskliga sammanhang, oavsett om det är fråga om ett parförhållande eller arbetslag. Olika åsikter delas, man funderar på saker, hittar lösningar eller bra tillvägagångssätt genom att prata med och lyssna på andra. Även miner och gester är viktiga. Innehållet i ett bra tal förlorar sin betydelse om talaren samtidigt himlar med ögonen och suckar hörbart.

Tillit har man pratat mycket om nu när fackförbunden med hårda ord och med rätta har kritiserat regeringsprogrammet. Regeringsprogrammet vill försämrat anställningsvillkoren, rätten till stridsåtgärder och social trygghet. Om planen att knyta högsta nivån på löneförhöjningen till exportbranschens löneförhöjning går genom skulle det vara omöjligt att någonsin komma ikapp lönegapet mellan kvinnor och män. Den arbetsmarknadsordning som vi i det finska samhället har lärt oss känna skulle inte finnas mer.

Man har lovat att lyssna på fackförbunden och ta med dem i förberedelserna av ärendena men löftena skapar inte tillit. Ordföranden för tjänstemannacentralorganisationen (STTK) **Antti Palola** uppgav nyligen att regeringsprogrammet är en riktig luring. Även SuPer säger NEJ till regeringens planer.

Om tillit och dess betydelse på arbetsplatserna kan ni läsa mer i den här tidningen, på sidan 48. Möjliga konsekvenser av och motstånd mot regeringsprogrammet behandlas på sidorna 6, 14 och 56. Se även Superliitto.fi och Superlehti.fi samt sociala kanaler där du får ta del av aktuell information om vad som händer.

MARJO KOIVUMÄKI




SuPer besöker huvudstadsområdets daghem

SuPers medarbetare och aktiva skall i oktober–november besöka några av daghemmen i Helsingfors, Vanda och Esbo. Syftet är att glädja förbundets medlemmar och att berätta även till andra om medlemskapet. Rundturen kulminerar i småbarnspedagogernas lediga kväll som anordnas den 2 november i Helsingfors. Alla yrkespersoner inom småbarnspedagogen och skolgångshandledarna är välkomna oavsett arbetsplats eller fackförbund. Ytterligare information får du genom att följa SuPers digitala kanaler.



Illabehandling är vanligt förekommande inom äldreomsorgen

Närmare hälften av klienterna inom äldreomsorgen har råkat ut för illabehandling visar enkäten som Institutet för hälsa och välfärd har genomfört. Med illabehandling menas fysiskt, psykiskt och socialt våld samt sexuellt och ekonomiskt utnyttjande eller annat bemötande som förminskar den äldre människovärde. Inom hemvården är det oftast en anhörig eller närstående som är skyldig till illabehandling. Inom dygnetruntvården är det vanligt att en klient är skyldig till illabehandling mot en annan klient. Dessa situationer förblir ofta oupptäckta eftersom offret inte vill ta upp händelsen.

Hälsotillståndet är den vanligaste orsaken till diskriminering i arbetslivet

Den vanligaste orsaken till diskriminering var hälsotillståndet vilket framgår av de tillsynsanmälningar som arbetarskyddsmyndigheten mottog förra året. I de fall som uppdagades skedde diskriminering oftast i samband med anställningens upphörande. Under anställningen upplevde arbetstagarna diskriminering till exempel vid ändring av anställningsvillkoren, hur arbetsskiftet bestämdes eller vid lönesättning. Flest tillsynsanmälningar kom från social- och hälsovårdsbranschen.

HJÄRNANEURYSM KAN ÖVERRASKA PERSONER I ARBETSFÖR ÅLDER

TEXT MARI FRISK BILD MOSTPHOTOS

Vid svår huvudvärk med tillhörande illamående eller medvetandesänkning ska man fortast möjligt söka vård.

Först en god nyhet: de flesta aneurysmen brister inte. Och den dåliga: endast cirka hälften av patienterna är vid liv året efter den första blödningen.

Uppkomstmekanism för aneurysm är inte helt klarlagd.

– När ett stort tryck riktas mot artärförgreningar kan det med tiden utvecklas ett säckformat aneurysm. Det vidgar ut sig alltmer tills kärlväggen inte längre kan stå emot, uppger **Cheng Qian**, specialistläkare inom neurokirurgi vid Terveystalo.

– Kärilväggarna kan vara ovanligt tunna på grund av ärftlighet, men enligt nya studier har betydelsen av genetik vid uppkomst av aneurysm blivit mindre än tidigare antagits. Hos äldre personer kan aneurysm förknippas med ateroskleros (ädrförfettning). De mest betydelsefulla riskfaktorerna är rökning och obehandlad blodtryckssjukdom.

Andra riskfaktorer är bland annat hög ålder, förhöjt kolesterolvärde, riklig alkoholkonsumtion och orörlighet.

Det finns även preliminärt vetenskapligt bevis på att aneurysm kan vara förknippat med inflammation som orsakar förändringar i kärilväggarna vilka i sin tur är orsakade av bakterier i munnen. Forskning pågår om aspirinets effekt som riskminskande faktor.

Män har större risk än kvinnor att under sin livstid insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar. I fråga om aneurysm är det tvärtom, kvinnor har fler utbuktningar än män. Orsaken är inte klarlagd.

– Det kan vara hormonutlöst men enligt min uppfattning har inte ersätt-

ningsbehandlingen med östrogen någon väsentlig betydelse, konstaterar Qian.

Man vet även att kvinnors organ reagerar mot rökningens skador lättare än männens, vilket också kan ha betydelse.

BIFYND

En stor del av aneurysmen upptäcks som bifynd när hjärnan undersöks genom magnetkamera eller datortomografi av någon annan anledning, till exempel i samband med en olycka.

Uppföljning sker beroende på situationen.

– Största delen av aneurysmen växer inte på samma sätt som hjärntumörer gör. Hos yngre personer uppföljs utbuktningarna först med ett eller två års mellanrum, senare glesare. Uppföljningen är tätare om det förekommer fler aneurysmfall i släkten.

Enligt Cheng Qian är många som fått diagnosen alldeles för försiktiga, åtminstone i början.

– Jag kan säga ganska entydigt att det inte finns några vetenskapliga bevis att träning eller ansträngning ökar blödningsrisken. Stress är ju aldrig bra men den är en naturlig reaktion så jag tror inte att den väsentligen skulle öka bristningsrisken.

BEHANDLINGSBESLUTET TAS ALLTID UTIFRÅN MEDICINSKA GRUNDER

Bristningsrisken mäts med olika risktabeller och mätare och genom skanning kan man undersöka bland annat blodflödet i aneurysmet.

Aneurysm

En säckformad utbuktning vid artärförgreningar.

Symptom som tyder på bristning, såsom uppkastningar, medvetandesänkning och svår huvudvärk måste tas på allvar och man ska ta sig till en jourmottagning.

De viktigaste riskfaktorerna är rökning och obehandlad blodtryckssjukdom. Kvinnor som passerat övergångsåldern har större risk att få aneurysm.

Aneurysm kan behandlas genom mikrokirurgi eller intravenöst.

Ju fortare behandlingen påbörjas desto bättre är överlevnadsprognosen.

– De viktigaste prediktiva faktorerna för bristningsrisken är utbuktningens storlek, beskaffenhet och lokalisering. Ju större och oregelbunden utbuktningen är, och om den sitter i bakre cirkulationen, desto större risk för bristning.

Beslutet om hur aneurysm som bifynd ska behandlas tas alltid efter diskussion med patienten.

Den kirurgiska behandlingen är alltid samma oavsett om det är en förebyggande åtgärd eller stängning av redan brustet aneurysm.

Aneurysm kan stängas av från blodcirkulationen genom mikrokirurgisk klipsning eller behandlas genom intravenöst ingrepp via handleds- eller lårartären med metalltråd, stent eller flödesavledare, eller en kombination av dessa. ■

KÄLLOR: TERVEYSKYLÄ/AIVOTALO, TERVEYSKYLÄ.FI, AIVOLIITTO.FI. BAKTERIER I MUNNEN KAN PÅVERKA UPPKOMSTEN AV HJÄRNANEURYSM. LÄÄKÄRILEHTI.FI. J. FRÖSEN, A. LINDGREN (2021). MEDICINSK BEHANDLING SOM FÖRHINDRAR UTVIDGNING AV HJÄRNANEURYSM – ÄR ACETYLSALICYLSYRA LÖSNINGEN TILL PROBLEMET? DUODECIM, 137 (24), 2645–2651.

Förbundsstyrelsen representerar förbundet

Förbundsstyrelsen sammanträder ungefär en gång i månaden och har som uppgift att verkställa de beslut som förbundsmötet och representantskapet har fattat samt förbereda förbundets verksamhetsplan, budget, årsberättelse och

bokslut. Förbundsstyrelsen fattar beslut om till exempel målen för avtalsförhandlingarna och stridsåtgärder och godkänner eller avslår förhandlade avtal. Förbundsstyrelsens medlemmar håller kontakten med fackavdelningarna i den egna valkretsens och träffar medlemmar i bland annat medlemskvällarna.

Val av förbundsstyrelsen

Till förbundsstyrelsen väljs 14 ordinarie medlemmar och lika många suppleanter från SuPers åtta valkretsar. I sina höstmöten nominera valkretsens fackavdelningar sina egna kandidater till medlemmar av den nya förbundsstyrelsen. **Valbara till förbundsstyrelsen är alla ordinarie och företagarmedlemmar i SuPers fackavdelningar.** I din fackavdelnings höstmöte får medlemmarna föreslå kandidater till förbundsstyrelsen och fackavdelningen nominerar alla de valbara medlemmar som föreslås i mötet och som ger sitt godkännande till kandidaturen.

Jag vill kandidera!

Ifall du vill kandidera i valet ska du be någon annan valbar medlem föreslå dig under fackavdelningens höstmöte. Din vän kan också vara medlem i en annan fackavdelning och föreslå dig i sin egen fackavdelnings höstmöte, förutsatt att era fackavdelningar hör till samma valkrets. Om du inte själv kan närvara i höstmötet kan du ge ditt godkännande i förväg genom att fylla i blanketten *Kandidatansökan för förbundsstyrelsevalet* och be din vän ta med den



Aktuellt för dig just nu

- ✓ Uppdatera dina medlemsuppgifter och du deltar i utlottning där du kan vinna Giganttis elektronik-presentkort till värdet av 300 euro och andra SuPer-priser.
- ✓ Ladda ner Valguide för varje medlem från förbundets webbsidor
- ✓ Delta i din fackavdelnings höstmöte
- ✓ Följ med nyheterna om förbundsmötet i SuPer-tidningen och SuPers digitala kanaler

till höstmötet. Fackavdelningens representanter fyller i resten av ansökan och skickar i den till förbundet inom utsatt tid. Du kan skriva ut blanketten på valsidorna på webben www.superliitto.fi/forbundsmote ► Valinfo på svenska



I fackavdelningens höstmöte påverkar du

I samma höstmöten väljer också fackavdelningarna representanter till hela valkretsens gemensamma möte i mars 2024. Där röstar mötesrepresentanterna om hela valkretsens gemensamma kandidater till förbundsstyrelsen. Vi berättar mer om valkretsmötena i nästa nummer av SuPer-tidningen men om du vill vara med och rösta om vem som representerar dig i förbundsstyrelsen ska du ställa upp som fackavdelningens representant i valkretsmötet.

Valguide för varje medlem

Nu kan du bekanta dig med Valguide för varje medlem genom att ladda ner den från valsidorna på webben www.superliitto.fi/forbundsmote ► Valinfo på svenska. Valguiden guidar dig steg för steg i valen och berättar kort och koncist vad som händer och när. Med hjälp av innehållsförteckningen hittar du rätt och vet vad som händer i valen.

