

SUPER

11/2023

*Selkokieli
haltuun*



JÄSENKYSELY
PALJASTAA
95 %
SUPERILAISISTA
VASTUSTAA
HALLITUS-
OHJELMAN
TYÖELÄMÄN
HEIKENNYKSIÄ

ESSENTIAALINEN
VAPINA ON
HELPPO TUNNISTAA
JA VAIKEA HOITAA

VAPETUS KOUKUTTAA
KOULULAISIA

VUOROTYÖ JA PERHEARKI
ENNAKOI JA ETSI
TUKIVERKKO

*Röntgenissä erikuntoiset potilaat tekevät
hoitajan työstä vastuullista ja vaativaa*

VUOKKO BÖÖK-HEIKKINEN
"USKALLA KYSYÄ JA OTA KANTAA"

SUPER



24

Onnettomuuspaikan näky voi järkyttää, mutta tieto auttaa hallitsemaan tunteita.

34

Huumeiden käyttöhuoneet herättävät tunteita. Tutkimusnäyttö ja myös moni päihdehoidon ammattilainen puhuu niiden puolesta.



46

Riippuvuus ruokaan voi hallita ihmisen ajatuksia ja aikaa.



UUTISET

- 6 Silja Paavola ja Tanu Heikkinen tapaavat superilaisia eri puolilla Suomea
- 14 SuPerin jäsenet vastustavat työelämän heikennyksiä

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 45 Luottamusmiensvaalit 2023
- 54 Suora kysymys
- 66 Palvelukortti

48

Sähkötupakka eli vape houkuttaa ja koukuttaa, nykyään erityisesti nuoria.





12

”Lähihoitajan työ ei ole tuotantotyötä, päinvastoin. Vastuut ja tehtävät ovat monipuolisia ja päivät vaihtelevia.”

Linn Ahlskog,
lähihoitaja ja EuroSkills-
kultamitalisti



40

Tarvaalan perheessä molemmat vanhemmat tekevät vuorotyötä, ja se vaatii suunnittelua, ennakointia ja turvaverkot.

ILMIÖT

- 24 Pidä ensiaputaitosi ajan tasalla
– Onnettomuustilanteessa tieto auttaa toimimaan
- 32 Tutkimustieto puoltaa käyttöhuonekokeilua
- 48 Vapettaminen on nuorille tuttu, mutta vanhemmat tarvitsevat lisää tietoa

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 35 Anu Tevanlinna
Onko sinulla mielenhoitorutiini?
- 65 Sydämellä Salla
Vara-avain

AMMATTI



Lähihoitaja
Vuokko Böök-Heikkinen

KANSIKUVA
Anna Autio

- 16 Meilahden sairaalan röntgenissä lähihoitajat ovat osa moniammatillista tiimiä
- 23 Selkokieli auttaa ymmärtämistä silloin, kun kieli on liian vaikeaa
- 28 Vieraskielinen muistisairas tarvitsee hoitajalta enemmän aikaa
- 36 Essentiaalinen vapina on helppo tunnistaa, mutta vaikea hoitaa
- 40 Vuorotyön ja lapsiperhearjen sovittaminen yhteen vaatii suunnittelua
- 46 Ruokariippuvuutta hoidetaan kuten muitakin riippuvuuksia

16

Minna Vuorio viihtyy lähihoitajana Meilahden sairaalan röntgenissä.



Osallistu mielenosoitukseen, **Sinua tarvitaan!**

STTK ja jäsenliitot järjestävät Kohtuus kaikessa -mielenosoituksen **lauantaina 18.11.2023**

Helsingin Kansalaistorilla. Mielenosoituksella vastustetaan hallituksen esittämiä
rajuja heikennyksiä työntekijöiden oikeuksiin ja sosiaaliturvaan.

LÄHETETÄÄN YHDESSÄ VAHVA VIENTI HALLITUKSELLE: KOHTUUS KAIKESSA!

**LA 18.11.
KOHTUUS KAIKESSA
-MIELENOSOITUS**

#KOHTUUSKAIKESSA

SUPER HALLITUS- OHJELMALLE



SUPER

Lisätietoa: www.sttk.fi/mielenosoitus

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA
Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSPÄÄLLIKÖ
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Virpi Ekholm, Silvi Kaarakainen,
Marjaana Malkamäki, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS
73 700

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Painotuotteet
4041-0619



Hallitusohjelman heikennykset osuisivat hoitoalaan

Palkankorotukset eivät koskaan ylittäisi miesvaltaisten ventialojen korotuksia. Ensimmäiseltä sairauspoissaolopäivältä ei tarvitsisi maksaa palkkaa. Määräaikainen työsopimus ei vaatisi erityisiä perusteluja. Työntekijän voisi irtisanoa entistä kevyemmin perustein. Työtaisteluoikeutta halutaan rajoittaa ja aikuis-koulutustuki lakkauttaa.

Muun muassa tällaisia asioita hallitusohjelma esittää. Toteutuessaan niistä monet kolahtaisivat kovimmin nimenomaan naisvaltaiselle hoitoalalle, joka kärvistelee tällä hetkellä historiallisen kovan henkilöstöpulan kourissa.

Lähtijöitä alalta on enemmän kuin uusia tulijoita. Julkisen alan eläkevakuutaja Keva teki puoli vuotta sitten selvityksen, jonka mukaan Suomesta puuttuu nyt noin 9 000 lähihoitajaa, eikä tilanne helpota lähivuosina. Hallituksen suunnittelemat heikennykset eivät uusia työntekijöitä ainakaan houkuttele, vaan päinvastoin saavat vanhatkin työntekijät karkaamaan. Suunnitelmat tuntuvat käsittämättömiltä, kun samaan aikaan pohditaan, miten hoitoalan houkuttelevuutta voitaisiin lisätä ja kuinka ihmiset saataisiin paitsi pysymään alalla myös hakeutumaan sille.

Tämä ei taida kenellekään olla yllätyks: SuPerin jäsenistä valtaosa vastustaa hallitusohjelman kaavailuja, joilla halutaan heikentää työntekijöiden asemaa ja oikeuksia. Juuri tehdyssä jäsenkyselyssä selviää myös, että suurin osa jäsenistä on valmis osallistumaan heikennyksiä vastustaviin tukitoimiin, kuten mielenilmauksiin. Niitä on tulossa, ja sen takia nyt kannattaa seurata erityisen tarkasti liiton verkkosivuja ja somekanavia, jotta tiedät mistä puhutaan ja mitä tapahtuu. On aika toimia.

MARIJ KIVIMÄKI



Silja ja Tanu kiertueella.

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola ja liiton tuore toiminnanjohtaja Tanu Heikkinen kiertävät tänä syksynä tapaamassa jäseniä. Kiertue alkoi Jyväskylästä 11.9. ja paikalla oli paljon väkeä kuulemassa, mitä liitossa nyt tapahtuu ja mikä edunvalvonnassa on pinnalla juuri nyt. Marraskuussa kiertue jatkuu Porin, Vaasan, Oulun, Kemin ja Rovaniemen kautta kohti Kotkaa.



MOSTPHOTOS

Vaalan vakalaiset saavat vaaterahan

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Pohjois-Pohjanmaalla Vaalassa varhaiskasvatuksen työntekijät saavat ensi vuonna 250 euroa palkanlisää työvaatteiden hankkimiseen.

Vaateraha sai alkunsa lähihoitaja **Tiia-Liisa Karpisen** aloitteesta, jonka vasemmistoliitto vei kunnanvaltuuston käsittelyyn.

– Naapurikunnissa lastenhoitajan peruspalkka on suurempi kuin Vaalassa. Kun täällä pidetään vetovoimattomana ilmaista ja laadukasta varhaiskasvatusta, pitäisi samalla pitää laadukkaasti huolta myös henkilökunnasta, Karppinen perustelee.

Pienessä kunnassa on vain yksi päiväkotitoimi, jonka noin 20 työntekijälle maksettava 250 euron vaateraha kuulostaa maltilliselta menoerältä. Karppinen laskeskelee, että se on vain neljäs- tai viidesosa siitä, mitä kunnan teknisten palveluiden työntekijöiden vaatteisiin kuluu vuosittain.

– Teknisellä puolella varusteet on oltava toki työturvallisuuden takia, mutta kyllä meillekin kävisi samat laadukkaat ulkovaatteet. Vanhemmatkin

erottaisivat helpommin henkilökunnan päiväkodin pihalta.

KÄYTÄNNÖT VAIHTELEVAT

Pääluottamusmiehenä toimiva Karppinen kertoo, että vaateraha on nostettu aikaisemmin esiin keskusteluissa työnantajan kanssa, mutta asia ei sitä kautta ole edennyt. Valtuustoaloitteeseen hän keräsi tietoa käytännöistä eri kunnissa.

– Mitään yhtenäistä ja järkevää linjaa ei ole. Vaaterahan suuruus vaihtelee muutamasta kymmenestä eurosta noin 150 euroon vuodessa. Joissain se maksetaan kaikille, jossain rajoitetaan vakiväelle.

Vain harvalla paikkakunnalla se ylipäänsä on käytössä.

Vaalassa vaateraha maksetaan kertakorvauksena tammikuussa vakituisille ja vähintään vuoden määräaikaisuutta tekeville. Valtuusto päättää kertaluonteisen korvauksen jatkosta myöhemmin. ■

3X
VITAMIINIT

KUVAT: MOSTPHOTOS



Vastustuskyvylle tärkeimmät vitamiinit ovat C, D ja kivennäisaine sinkki, ne tukevat tehokkaasti kehon immuunijärjestelmää. Eniten C-vitamiinia saa ruusunmarjasta, mutta marjojen hyvänä kakkosena tulevat tyrni ja mustaherukka. Keltainen paprika on vihanneksen C-vitamiinikuningas. Hedelmistä guava on ylivoimainen, mutta kaikki sitruks-hedelmät ja kiivi ovat hyviä myös.



Ihminen saa D-vitamiinia auringon valosta, mutta kuten tiedämme, sitä on Suomessa vähänpäästä tarjolla marraskuussa. Siksi ainakin syyskuusta toukokuuhun on suositeltavaa napata D purkista. D-vitamiinia saa muun muassa kalasta, maksasta, tietyistä sienistä ja sitä on lisätty myös maitotuotteisiin, esimerkiksi margariiniin.



Sinkki on kivennäisaine, joka vaikuttaa erityisesti hiusten ja ihon kuntoon, mutta myös flunssan keston. Eniten sinkkiä sisältävät vehnänalkiot ja vehnäleseet, joita voi ripotella vaikka jugurtin päälle. Liha, sisäelimet, kala ja siemenet sisältävät myös paljon sinkkiä. Sinkki ei varastoidu elimistöön, joten sitä täytyy saada ruoasta joka päivä.

LÄHTEET:

FINELI, YLIOPISTON APTEEKKI, TERVEYSTALO

Ovatko ensiaputaitosi ajan tasalla?



*Harrastuksenani on EA-pärvystys eri tapahtumissa.
Harjoittelen taitoja ympäri vuoden ja koulutan muita.
Taidot myös testataan.*

Marika Laukkanen, Parikkala

Kyllä

64%

- Elvytyksiä sattuu töissä, joten meillä on säännölliset koulutukset työpaikalla.
- Kortti on voimassa vielä vuoden. Käyn säännöllisesti uudelleen koulutuksessa.
- Työpaikallani kotihoidossa pidetään vuosittain kertauskoulutus.
- Olen käynyt alkuvuodesta EA1-kurssin. Välillä päivitän osaamistani perehtymällä esimerkiksi oman lapsiryhmäni lasten sairauksien ensiapuun ja lääkitsemiseen.
- Koulutuksia on tiuhaan, koska kouluttajina ovat yksikön omat ea-vastaavat.
- Suoritin kesällä EA1-kurssin omalla kustannuksellani, sillä monen vuoden pyynnöistä huolimatta koulutus ei onnistunut työpaikkani kautta.

Ei

36%

- Työnantaja on toistuvasti siirtänyt ensiapukoulutuksia. Korttini on ehtinyt vanhentua.
- Olen opiskelija ja ensiapukoulutus on vasta tulossa.
- Esimies on sanonut, että riittää, jos muutamalla on taidot ajan tasalla.
- Ei ole tullut lähdettyä ensiapukurssille vapaa-ajalla.
- Olen ollut pääluottamusmiehenä pitkään, joten olen jäänyt työpaikkakoulutuksista paitsioon.
- Eläkeläisenä ei tule pidettyä ensiaputaitoja ajan tasalla.
- Työnantaja ei kouluta osastonsihteerä, vain hoitotyössä olevat.

VASTAA MARRASKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.11. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN ARABIAN PASTORAALI-KEITTIÖPYYHE. LOKAKUUSSA ARVOTUT HELSINGIN VILLASUKKATEHTAAN VALMISTAMAT SUPERIN LÄMPIMÄT VILLASUKAT VOITTI SIRPA LAPINLAHDELTA.



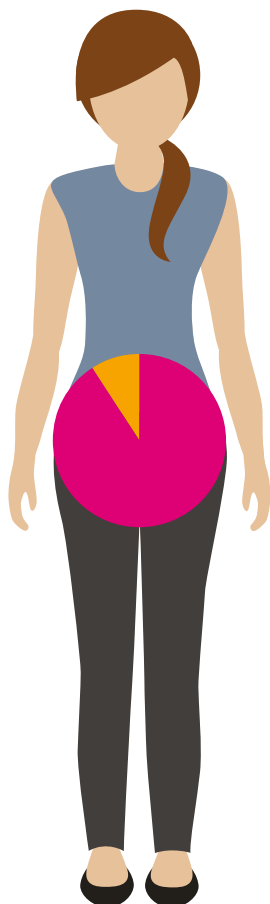
KUUKAUDEN LUVUT

Raskauden-
keskeytykset

Vuonna 2022 tehtiin
noin **7 900**
raskaudenkeskeytystä.

Niistä **10 prosenttia**
tehtiin naisille, jotka
olivat synnyttäneet
kahden vuoden sisällä
ennen keskeytystä.

LÄHDE: THL

Hoitajapula lisää vältettävien
lääkkeiden käyttöä

Vältettävien lääkkeiden eli lääkkeiden, joiden haitat ovat hyötyjä suuremmat, käyttö on sairaanhoitopiireissä sitä yleisempää mitä enemmän alueella asuu 75 vuotta täyttäneitä yksinasuvia ja useita lääkkeitä käyttäviä asukkaita. Vältettävien lääkkeiden suurempi käyttö oli yhteydessä lääkärivajeeseen ja kotihoidon työntekijäpulaan. Eniten vältettäviä lääkkeitä käytetään Kymenlaakson sekä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiireissä. Fimean ja Tampereen yliopiston tutkimus perustuu Kanta-palveluiden rekisteritietoihin.

Hoitotyössä
epäasiallista kohtelua

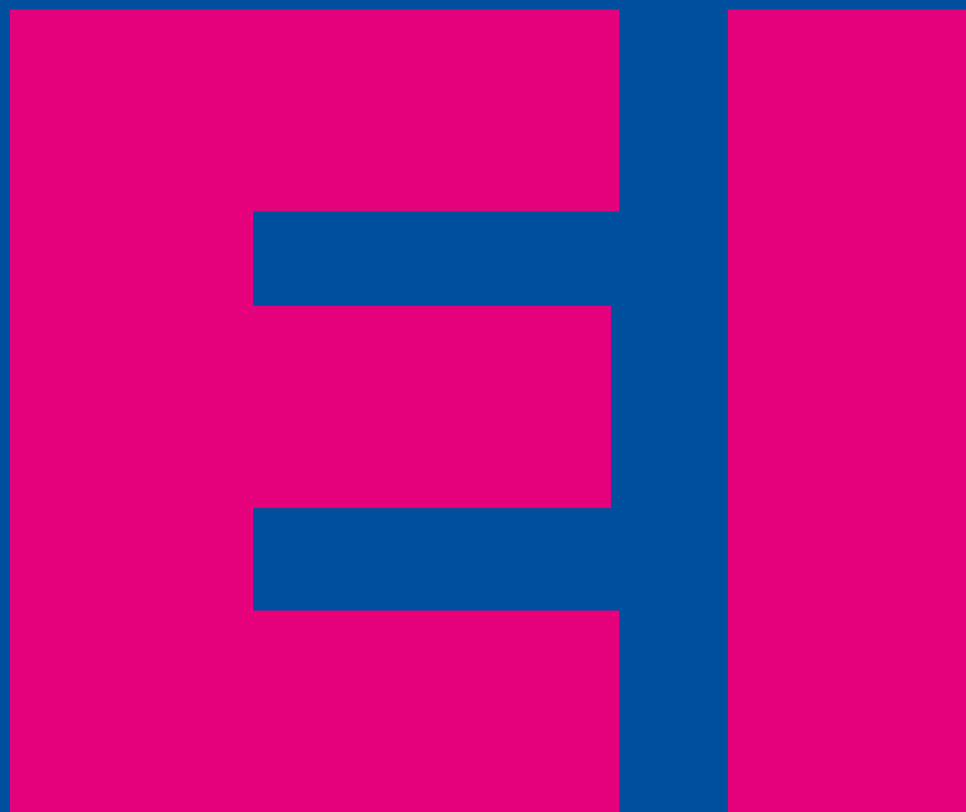
Kunta-alalla noin joka kymmenes on kokenut epäasiallista kohtelua työpaikallaan. Riski on suurempi, jos työyhteisössä ollaan epävarmoja työn jatkuvuudesta tai lähiesihenkilöön kohdistuu epäluottamusta. Epäasiallista kohtelua kohdataan erityisesti hoitotyössä, toteavat Työterveyslaitoksen tutkijat Kunta10-tutkimuksen tuloksiin perustuen.

Runsaat sairauspoissaolot
ennakoivat työkyvyttömyyttä

Yli 1 300 lähihoitajalla on riski joutua työkyvyttömyyseläkkeellä lähivuosina, ennustaa Suomen suurin eläkevakuuttaja Keva. Työkyvyttömyyden riski on Kevan mukaan suuri, kun sairauspoissaolopäiviä on vuodessa 16 tai enemmän. Lastenhoitajilla riski on suurempi 19 ja koulunkäynninavustajilla 22 vuosittaisen sairauspoissaolopäivän jälkeen.

ROBERTIN PILAPIIRROS





SUPER HALLITUSOHJELMALLE

SuPer ei hyväksy hallituksen esityksiä, joilla heikennetään superilaisten asemaa ja oikeuksia.

Hallitusohjelmassa esitetään heikennyksiä työntekijän asemaan ja työttömyysturvaan. Hallituksen esittämät muutokset näkyvät myös Sinun työpaikallasi. Muutokset vaikuttavat työsuhteeseesi, palkkakehitykseesi ja mahdollisuuksiisi pitää huolta omasta ja läheistesi terveydestä.

Nyt tarvitaan kaikkia superilaisia yhteiseen rintamaan. Seuraa SuPerin kanavia, joissa tiedotamme ajankohtaisesta tilanteesta ja kaikista toimista.



SUPER

Lue lisää: superliitto.fi



TEENA LOUHIKKA

LAKIVIIDAKKO VAI OIKEUSTURVA?

Oletan, että kaikki ovat jo korviaan myöten täynnä jatkuvasta puheesta, jossa ruoditaan julkisen rahoituksen tilaa. Se onkin kuluttavaa, kun keskustelu tuntuu olevan kovin syyllistävää. Puhe julkisen rahoituksen leikkaamisesta koskettaa kaikkia superilaisia, olit sitten yksityisellä tai julkisella puolella, sotessa tai sivistystoimessa – Me superilaiset toimimme hyvinvointivaltion lupaamien palveluiden tekijöinä. Miten työtämme suojataan, jotta voimme tehdä sitä lakien ja asetusten vaatimalla tavalla?

Suomen perustuslaissa todetaan, että ”julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveystoimen palvelut ja edistettävä väestön terveyttä. Julkisen vallan on myös tuettava perheen ja muiden lapsen huolenpidosta vastaavien mahdollisuuksia turvata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu.” Lain on tarkoitus turvata inhimillisyys ja ihmisyyden arvot, ja niiden arvo. Muita lakeja on vaikka millä mitalla, ja ne määrittelevät asioita tarkemmin.

Työtämme ohjaavat lait ja asetukset, ja monet sovitut toimintatavat. Tämän me olemme sisäistäneet. Sanothan, että lakia pitää aina noudat-

taa, mutta mitä juuri nyt tapahtuu? Samaan aikaan, kun sekä sotessa että vakassa on valtava henkilökuntapula monissa kunnissa ja hyvinvointialueilla on käynnissä yt-menettelyt ja taivoitteena vähentää työntekijöitä. Kuka päättää, mitä lakia emme noudata?

Jäljelle jäävien kohdalla työtaakan kasvaa ja sillä on seurauksia. Moni valitsee keikkailun vakituiseen työn sijasta. Sillä on vaikutusta jäljelle jäävien työssä viihtymiseen tai työn kehittämiseen. Keikkailu varsinaisena työmuotona on varsin uutta. On ymmärrettävää, että jotkut lähtevät keikkailemaan, mutta kannattaa muistaa, että työntekijän on silloin tiedettävä, että keikkapaikassa käytettävä TES suojaa varmasti vain palkan ja jos vuosilomaa ei kerry, se maksetaan palkassa. On myös keikkapaikkojen välittäjäfirmoja, joissa ei käytetä työehtosopimusta, vaan henkilö toimii yrittäjänä.

Paras vaihtoehto kaikille olisi, että vakituksessa työssä viihtyisi. Vakituksessa työsuhteessa on paljon hyviä puolia, mutta myös korjatta-

vaa. Korjaamiseen tarvitaan rehelliset neuvottelut työntantajien kanssa: omalla työpaikalla täytyy sopiva suunniteltujen työaikojen toteutumisesta, työnkuvi- ta tai opiskelijoiden ohjaamiseen tarvittavasta ajasta. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä, kuinka työssä viihtymistä ja siihen sitoutumista voidaan parantaa.

Näillä kaikilla on merkitystä työn tuloksellisuuteen. Sotessa ei voi unohtaa asiakas- ja potilasturvallisuutta: palvelut toteutetaan oikeaan aikaan, ne ovat vaikuttavia ja näytöön perustuvia.

Vakassa taas on aina huomioitava YK:n lasten oikeudet, ainakin neljän periaatteen mukaan: syrjimättömyys, lapsen etu, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen kunnioitus.

**MITEN TYÖTÄMME
SUOJATAAN, JOTTA
VOIMME TEHDÄ SITÄ
LAKIEN JA ASETUSTEN
VAATIMALLA TAVALLA?**

Silja



"HALUAN KEHITTYÄ HOITAJANA JA TYÖSKENNELLÄ IHMISTEN PARISSA"

TEKSTI **MARI FRISK** KUVA **SKILLS FINLAND**

Tuore EuroSkills-kultamitalisti **Linn Ahlskog** puhuu lähihoitajan työn monipuolisuuden ja merkityksellisyyden puolesta. Hänen mielestään hoitoalaa käsitellään toisinaan turhan negatiivisessa valossa mediassa, mikä saattaa vähentää nuorten kiinnostusta alaa kohtaan.

1 Millainen kilpailukokemus EuroSkills oli?

Hain mukaan, sillä haluan oppia uutta, kehittyä hoitotyössä ja tavata uusia ihmisiä. Pärjäsini viime vuonna WorldSkills-kilpailuissa Ranskassa ja sen myötä pääsin mukaan Suomen viralliseen ammattitaitomaa-joukkueeseen ja EM-kilpailuihin.

Kilpailukokemus on tuonut lisää itsevarmuutta niin omaan osaamiseen kuin englanniksi kommunikointiin. Tutustuin suomalaisten kilpailijoiden lisäksi muihin lähihoitajalajin kilpailijoihin ympäri Eurooppaa. Kahvihuoneessa meillä oli aikaa jutella kilpailutehtävien välissä, osa kilpailijoista oli tuttuja jo Ranskasta, mutta mukana oli myös uusia osallistujia. Pidän edelleen yhteyttä joidenkin kilpailijoiden kanssa.

Kilpailuihin valmistuin opettajieni avustuksella, sain paljon kannustusta.

Linn Ahlskog

- Voitti kultaa Health and Social Care -lajissa syyskuussa EuroSkills-kilpailussa Puolassa.
- Valmistui lähihoitajaksi vuonna 2021, osaamisalana sairaanhoito ja huolenpito. Työssä Carl & Carolina -hoivakodissa Vaasassa.
- EuroSkills on joka toinen vuosi järjestettävä ammattitaidon EM-kilpailu, joka pidettiin tänä vuonna Puolassa. Suomesta kilpailuun osallistui 25 kilpailijaa, jotka ovat korkeintaan 25-vuotiaita ammatillisia huipputaajia kukin omalta alaltaan.

2 Miten juhlit voittoa?

Mitalikahveja on juotu moneen kertaan niin perheen ja ystävien kanssa, nopeasti laskettuna ainakin neljät.

Edustin Puolassa Yrkesakademin Österbottenia, valmistuin sieltä lähihoitajaksi kaksi vuotta sitten. Entisellä koulullani Pedersöderen Bennäsisä järjestettiin voittoni kunniaksi juhlatilaisuus, jossa paikalla olivat rehtori, opettajat ja opiskelijoita.

Vaihdoin työpaikkaa heti kilpailun jälkeen, ja uudessa työpaikassani on kysely kilpailusta ja vanhat työkaverit ovat onnitelleet voiton jälkeen.

3 Millaista työtä teet?

Aloitin syyskuussa Carl & Carolina -hoivakodissa Vaasassa. Se on pieni säätiön ylläpitämä paikka, viihdyn tosi hyvin. Aiemmin



olen työskennellyt muun muassa Folkhälsanin hoivakodissa Pietarsaareissa ja Vaasan keskussairaalassa kirurgisella osastolla. Työn ohella opiskelen sairaanhoitajaksi.

4 Miten olet hyödyntänyt kilpailun oppeja työssäsi?

Kilpailutehtävät opettivat paljon uutta ja konkreettista sairauksista, niiden oireista sekä etenkin lääkityksestä ja erilaisten lääkkeiden sivuvaikutuksista.

Mieleen painuvin tehtävä oli alarajahalvauspotilaan auttaminen sängystä pyörätuoliin. Nostotekniikka oli sellainen, että potilas istui sängynlaidalla, hänen jalkansa lepäsivät minun jalkojeni päällä, potilas auttoi ylävartalolleen ja tällä tekniikalla hänet oli helppo avustaa sängyn vieressä odottavaan pyörätuoliin.

Toivon, että pääsen kokeilemaan tätä nostotekniikkaa joku päivä työssäni. Jokin aika sitten tapasin myös potilaan, jonka avannepuussin osasin vaihtaa näppärästi, sillä se oli ollut yksi kilpailutehtävistä.

5 Mitä haluaisit sanoa hoitoalaa harkitsevalle?

Omat kokemukseni niin vanhus- kuin hoivasta kuin erikoissairaanhoidosta ovat paljon positiivisempia kuin mitä mediasta voisi päätellä hoitoalan olevan. Uutiset maalaavat melko synkän kuvan alasta, mikä on harmi, sillä tämä on niin paljon enemmän!

Toivon, että oppisopimuskoulutuksesta puhuttaisiin nykyistä enemmän. Suoritin omat opintoni oppisopimuksella Ahlbäck Hemmet -hoivakodissa Pietarsaareissa. Oppisopimus yhdistää

työn ja opiskelun ja samalla saa myös palkkaa.

Lähihoitajan työ ei ole tuotantotyötä, päivästöä, vastuuta ja tehtävät ovat monipuolisia ja päivät vaihtelevia. Hoitoala tarjoaa todella paljon mahdollisuuksia erilaisiin tehtäviin, myös jatko-opintoihin, jos siltä tuntuu. Työ on ihmisläheistä ja työvuoron jälkeen voi lähteä hyvällä omallatunolla kotiin, kun voi kokea tehneensä merkityksellistä työtä toisten ihmisten eteen. Toki toisinaan on stressiä ja kiirettä, mutta en usko, että täysin stressitöntä työtä tai työpaikkaa on millään alalla.

Itse hain lähihoitajaopintoihin ystävänäni esimerkin innostamana. Olen myös aina halunnut työskennellä ihmisten parissa – en ole katunut valintaani.

JÄSENILTÄ JYRKKÄ "EI" TYÖELÄMÄN HEIKENNYKSILLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI JA ELINA KUJALA

Silja Paavola huolestuttaa koko hoitoalan tulevaisuus, jos hallitusohjelmassa kaavaillut työelämän heikennykset toteutuvat.

SuPerin jäsenistä noin 95 prosenttia vastustaa **Petteri Orpon** (kok.) hallituksen suunnitelmia heikentää työntekijöiden asemaa. Suurin osa jäsenistä on myös valmis osallistumaan heikennyksiä vastustaviin tukitoimiin, esimerkiksi mielenilmauksiin. Yli puolet vastaajista kertoi myös tuntevansa hallitusohjelman työelämäkirjaukset hyvin tai erittäin hyvin. SuPerin jäsenkyselyyn vastasi 6 357 SuPerin jäsentä.

Erityisen haitallisia SuPerin jäsenille ovat suunnitelmat, joiden mukaan palkankorotusten katoksi tulevat vientialojen korotukset, lakko-oikeuden rajoittaminen, ensimmäisen sairauslomapäivän palkattomuus sekä määräaikaisten työsopimusten salliminen ilman perusteltua syytä ja työntekijän irtisanomissuojan heikentäminen.

Lähes kaikilla hyvinvointialueilla selvitetään palveluverkon tilannetta tai on jo päätetty lähipalveluiden supistamisesta. Hyvinvointialueiden on saatava taloutensa tasapainoon vuoteen 2026 mennessä.

– Tämä aikataulu on liian tiukka ja epärealistinen, SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** sanoo.

– Kansalaisten perusoikeudet ovat vakavasti uhattuina.

SuPer ilmoitti jo syyskuussa nostavansa järjestöllistä valmiutta eli liitto valmistautuu tukitoimiin hallitusohjelman heikennyksiä vastaan.

SOTESSA SÄÄSTÄMINEN ON LYHYTNÄKÖISTÄ

Paavola sanoo, että sote-palveluihin ja sote-henkilöstöön kohdistuvat kohtuuttomat säästötoimet ovat lyhytnäköistä toimintaa ja tuovat tulevana vuosina lisäkustannuksia. Hän toteaa, että julkisen sektorin palveluiden alasajolla rakennetaan luokkayhteiskuntaa, jossa vain varakkaila on mahdollisuus saada tarvitsemiaan palveluja ajoissa yksityiseltä sektorilta.

– Hoitajilta viedään mahdollisuus parantaa omaa palkkaustaan ja kuitenkin odotetaan ja jopa vaaditaan, että kaikissa tilanteissa he tuottavat kansalaisille palveluita, joita heillä itsellään ei ole varaa ostaa, sanoo Paavola.

– Tämä tulee lisäämään epäoikeudenmukaisuuden tunnetta ja tyytymättömyyttä.

Työministeri **Arto Satonen** on kutsunut työmarkkinajärjestöt seminaariin 8. marraskuuta. ■

"AIKATAULU ON
LIIAN TIUKKA JA
EPÄREALISTINEN."





MOSTPHOTOS



JUSSI HEITUNEN

Marraskuussa mennään torille

STTK ja jäsenliitot järjestävät lauantaina 18. marraskuuta mielenosoituksen, jossa vastustetaan hallitusohjelman tavoitteita. Eri puolilta Suomea paikalle tulevat mielenosoittajat marssivat Olympiastadionin Mäntymäen kentältä Kansalaistorille, jossa ohjelma alkaa klo 12. Mielenosoituksen teema on Kohtuus kaikessa.

STTK:n mielestä hallitus on kovakorvainen, ei huomioi koko ajan huolestuneempia palkansaaajien viestejä eikä esitä aitoja neuvotteluja.

– Meneillään on ennen näkemättömän nopea työelämän ja turvan heikentämisen aika. Jäsentemme huoli hyvinvoinnistaan ja asemastaan työelämässä on suuri ja siksi mielenosoitus, puheenjohtaja **Antti Palola** sanoo.

STTK valmistelee mielenosoituksen yhteistyössä jäsenliittojensa kanssa. Myös SuPer on mukana tapahtumassa.

– Kutsumme mukaan myös yhteistyötahojamme, kuten kaikkien työnteijäjärjestöjen, muiden kansalaisjärjestöjen, opiskelijoiden, työttömien ja eläkeläisten etujärjestöjä sekä kaikkia, jotka ovat huolissaan hallitusohjelman tavoitteiden vaikutuksista työelämään, toimeentuloon ja turvaan.

Kansalaistorilla ohjelmassa on luvassa koko perheelle sopivaa ohjelmaa, STTK:n ja jäsenliittojen edustajien haastatteluja, musiikkia ja syötävää.

LÄHDE: STTK



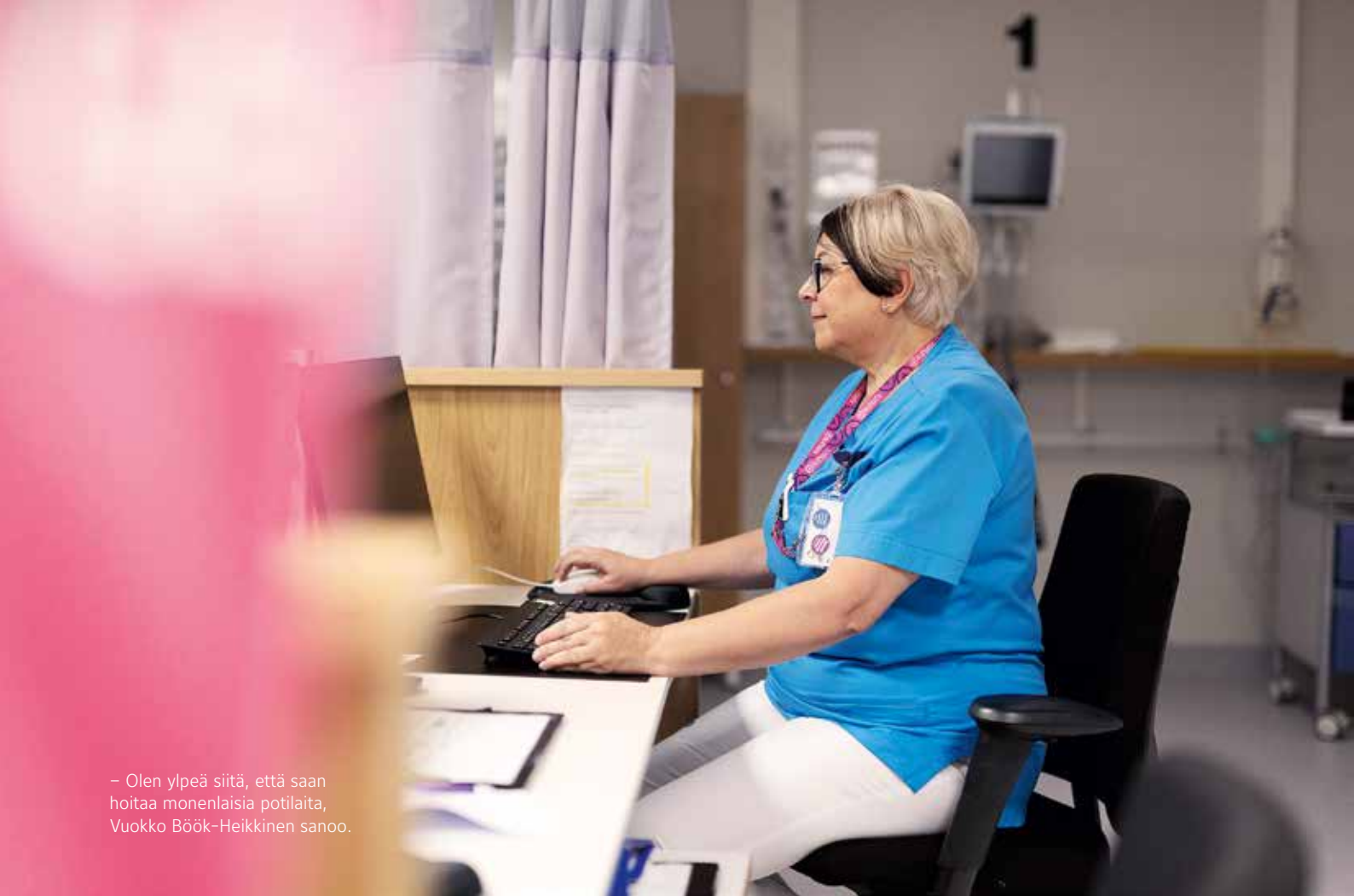
EI KAHTA SAMANLAISTA PÄIVÄÄ

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **ANNA AUTIO**

Meilahden sairaalan röntgenissä työskentelee parikymmentä lähi- ja perushoitajaa. Vuokko Bөөk-Heikkinen ja Minna Vuorio tuntevat ammattitilpeyttä vaativasta työstään moniammatillisessa tiimissä.



Vuokko (vas.) ja Minna kohtaavat yhteisissä työvuoroissa aulassa.
– Vuokko auttaa ja neuvoo, hän on aina ystävällinen ja tukee.
– Minna on oppimishaluinen, innokas ja sydämellinen.



– Olen ylpeä siitä, että saan hoitaa monenlaisia potilaita, Vuokko Bөөk-Heikkinen sanoo.

Perushoitaja **Vuokko Bөөk-Heikkinen** on aloittanut tänään työpäivänsä seitsemältä Tornisairaalan valvontahuoneessa. Se on yksi hänen kolmesta työpisteestään.

– Valvontahuone on lähellä sydäntäni, mutta viihdyn myös aulahoitajan tehtävissä kakkos- ja kolmosauloissa, Vuokko kertoo.

Aulassa Vuokon kanssa työvuoroissa on toisinaan **Minna Vuorio**, joka on tänäkin aamuna pyöräillyt kotiaan Meilahteen. Minnan työvuoro on tänään Tornisairaalan ultraäänessä, hänen muut työpisteensä sijaitsevat syöpätautien poliklinikan ultraäänessä ja kahdessa aulassa.

Vuokko on viihtynyt Meilahdessa 23 vuotta.

– Tämä on kyllä paras mahdollinen työpaikka! Vuokko sanoo.

Minna siirtyi reilu vuosi sitten sairaalamaailman vanhustenhoidosta.

– Kaipasin uutta ja olin kahden vaiheilla, jatkanko opintoja vai vaihdanko työpaikkaa. Onneksi tulin tänne, nykyinen työni on avannut maailmaa ja olen oppinut paljon, hän pohtii.

TYÖNKUVA ON MONIPUOLISTUNUT RÖNTGENHOITAJAPULAN MYÖTÄ

Vuokon ja Minnan työnantaja on HUSin Diagnostiikkakeskus. Lähi- ja perushoitajia työskentelee niin Siltasairaalan, Tornisairaalan kuin Meilahden röntgenin eri työpisteissä.

– Meitä on parikymmentä perus- ja lähihoitajaa. Määrä on lähes tuplaantunut muutamassa vuodessa, Vuokko kertoo.

Viime vuosina lähihoitajien vastuualueita on kavennettu joissakin paikoissa, täällä on toisin. Maanlaajuinen hoitajapula koskee myös röntgenhoitajia, joiden tehtäviä on siirretty HUSissa viime vuosina lähi- ja perushoitajille.

He ovat esimerkiksi mukana toimenpiteissä lääkärin työparina.

– Uusimpana kanylointipilotti, jonka puitteissa lähi- ja perushoitajat opettelevat kanyloimaan toimenpiteisiin tulevia, Vuokko sanoo.

VASTUULLISIA TEHTÄVIÄ VALVONTAHUONEESSA

Valvontahuoneessa on verhoilla eroteltuja vuodepaikkoja kuudelle potilaalle.

– Tämä on niin sanottu kevytvalvonta, meillä ei ole käytössä esimerkiksi hengityskoneita, mutta jokaiselle potilaalle on valvontamonitori, Vuokko kertoo ja esittelee tiloja.

Näin aamuyhdeksältä huoneessa on hiljaista, päivän potilaat ovat toimenpiteissä.

– Verisuonikirurgi tai urologi kotiuttaa potilaat, jonka jälkeen he lähtevät kotiin tai siirtyvät osastolle kolmeen mennessä. Sen jälkeen meillä on vielä puoli tuntia aikaa siivota tilat ja järjestellä asioita valmiiksi seuraavaa aamua varten.

Millaista työ on valvontahuoneessa?

– Monipuolista, jokainen työvuoro ▶

**"AJOITTAIN ON KIIRE,
MUTTA ONEKSI EI
JOKA PÄIVÄ."**

Röntgenissä työskentelevän hoitajan teesit

- Kyky itsenäiseen työskentelyyn
- Tilannetaju
- Hyvä paineensietokyky
- Työkavereiden tuki
- Oman työn arvostaminen

Teesit laativat Minna ja Vuokko





Valvontahuoneessa hoitajat tekevät myös abi- eli nilkka-varvaspainemittauksia.

on erilainen ja välillä tulee eteen yllätyksiä. Tämä on vastuullista ja vaativaa, koska potilaat ovat erikuntoisia.

Työpäivän aikana Vuokko kohtaa kolmesta kuuteen potilasta. Osastolla radiologit tekevät verisuonten varjoainekuvauksia eli angiografioita sekä verisuoni-, dialyysifisteli- ja urologisia laskimotoimenpiteitä.

Vuokko kollegoineen haastattelee potilaat ja valmistele heidät toimenpiteeseen.

– Kysymme muun muassa lääkitykset, allergiat ja varmistamme, että alaraaja-angio-potilaalla on haki- ja täysi-ikäinen ihminen seurana yön yli. Tarvittaessa poistamme ihokarvat punktioalueelta ja diabeetikoilta otamme verensokerit.

Toimenpiteiden jälkeen valvontahuoneessa seurataan potilaan vitaaleja ja yleistä vointia, punktiopaikkaa sekä raajan väriä ja lämpötilaa.

– Teemme myös abimittauksia, eli nilkkavarvaspainemittauksia toimenpiteen jälkeen.

ULTRASSA PÄÄSEE MUKAAN TOIMENPITEISIIN

Minnan työpisteissä ultraäänessä lähihoitajat toimivat lääkärin työparina. Hoitaja valmistele potilaan ja huoneen ennen näytteenottoa.

– Tarkistan, että tietyt laboratorioarvot ovat korkeintaan kolme päivää vanhoja. Keskustelen potilaan kanssa lääkityksestä. Mittaan verenpai-

neet, teen steriilin pöydän, jonne tiputan koepalan otossa tarvittavat välineet. Pesen näytteenottokohdan ja toimenpiteen jälkeen laitan haavataitokset ja annan jälkihoito-ohjeet, Minna kertoo.

Aulassa Minna tekee yhdestä kahden vuorokauden viikossa.

– Työhön kuuluu potilaskohtaamisia, mutta myös logistisia tehtäviä, kuten kyytien tilaamiset osastolle, pyykki- ja varastotavaran tilaukset, pyykkikärryn täyttöä ja purkua ja steriilitakien täyttöä.

MONIAMMATILLISUUS ON RIKKAUS

Meilahden röntgenissä töitä tehdään moniammatillisissa tiimeissä. Vuokon ja Minnan työkavereita ovat muiden lähihoitajien lisäksi muun muassa röntgenhoitajat, radiologit, urologit ja verisuonikirurgit.

– Meillä on hyvä porukka, toki joskus tulee konfliktejakin, kun ollaan naisvaltaisella alalla, mutta ne hoidetaan avoimesti puhumalla. Meillä on matala hierarkia, se on onneksi muuttanut parempaan suuntaan 20 vuodessa, Vuokko sanoo.

Työ vaatii myös hyviä kommunikointitaitoja, paitsi potilaiden niin myös kollegojen kanssa.

– Hoitajalla täytyy olla rohkeutta kysyä ja ottaa kantaa, Vuokko pohtii.

”HOITAJALLA TÄYTYY OLLA ROHKEUTTA KYSYÄ JA OTTAA KANTAA.”

TYÖ ON VAATIVAA, KOSKA POTILAAT OVAT ERIKUNTOISIA.

Uusien työntekijöiden perehdyttäminen kuuluu kaikkien lähihoitajien työnkuvaan.

– Perehdyttäminen tuo onnistumisen iloa ja kasvattaa ammattitilpeyttä. Haastavaa on se, että ihmiset ovat eri tasolla osaamisessaan. Suosittelen tätä työtä lämpimästi, mutta pienellä varauksella ensimmäiseksi työpaikaksi. Työ itsessään on niin vaativaa, joten on hyvä, jos tulokkaalla on jo kokemusta työelämästä ja sen pelisäännöistä.

Meilahden röntgenissä lähihoitajilta ei vaadita välttämättä sairaanhoidon ja huolenpidon osaamisalueeseen erikoistumista, mutta siitä on hyötyä.

– Meillä on myös lapsiin ja nuoriin erikoistuneita lähihoitajia, vaikka hoitammekin vain aikuispotilaita. Tärkeintä ovat motivaatio ja halu oppia.

PARAS PALKINTO ON TYYTYVÄINEN POTILAS

Vaihtelua ja yllätyksiä, mutta miten on kiireen laita?

– Ajoittain on kiire, mutta ei onneksi joka päivä, Minna kertoo ja jatkaa:

– Kiireiset potilaat, esimerkiksi aivotapahtuman saaneet, menevät ajanvarauksen ohi. Tällöin käymme pahoittelemassa varattujen aikojen viivästymistä.

Vuokko ja Minna ovat samaa mieltä siitä, että paras palkinto työstä on tyytyväinen potilas.

– Se tunne, kun potilas lähtee kotiin ja sanoo, että olisin viipynyt vielä vähän pidempään, Vuokko antaa esimerkin mieltä lämmittävästä palautteesta.

– Kanssakäyminen potilaiden kanssa on lähihoitajien valtti. Moni jännittää toimenpiteitä ja silloin on tärkeää, että hoitaja osaa rauhoitella ja on tottunut olemaan ihmisistä lähellä, voi vaikka pitää kädessä kiinni, jos potilas haluaa, Minna sanoo. ■



Jokainen valvonnassa oleva potilas kytketään valvontamonitoriin, josta säännöllisin välein mitataan potilaan verenpaine ja seurataan potilaan pulssia ja happisaturaatiota.



– Pidän työssäni erityisesti sen monipuolisuudesta: on erilaisia toimenpiteitä ja erilaisia potilaita, Minna Vuorio kertoo.



Minna Vuorio valmistele-
massa steriiliä pöytää.

– Tavarat tiputellaan pak-
kauksista pöydälle puhtain
ja desinfioidu käsin.



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.



Sano se selkokielellä

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Hoitajan kannattaa puhua selkokieltä, jos asiakkaalla on vaikeuksia puheen ymmärtämisessä esimerkiksi muistisairauden, vamman tai heikon kielitaidon takia.

Selkokieli ja selkeä kieli eivät ole sama asia, vaikka ne usein sekoitetaan keskenään arkisessa puheessa. Selkokieli on selkeää yleiskieltä helpompi kielimuoto. Jos yleiskieli on liian vaikeaa, selkokieli auttaa ihmistä toimimaan arjessaan, saamaan tietoa, osallistumaan ja hoitamaan asioitaan viranomaisten kanssa. Selkokielestä voivat hyötyä esimerkiksi kehitysvammaiset, muistisairaat, aivovammapotilaat tai suomea vasta opettelevat vieraskieliset. Selkokieltä tarvitsee erilaisista syistä 11–14 prosenttia Suomen väestöstä.

Puhu tavallista arkikieltä ja käytä yleisiä sanoja. Puhu esimerkiksi kaupasta, älä liikkeestä. Kerro, että lääkkeet otetaan illalla, älä ohjeista, että lääkkeet olisi hyvä ottaa illalla siinä seitsemän kahdeksan hujakoilla. Vältä murretta ja slangia, jos et ole varma, että puhekumppanisi ymmärtää niitä. Kapulakielistä viranomaistermistöä ei selkopuheessa kannata käyttää.

Puheen tukena kannattaa käyttää kaikkia mahdollisia keinoja. Kirjoita vaikeita sanoja paperille, käytä kuvakortteja, piirrä, näytä, viito tai esitä, mitä tarkoitat.

Luo rauhallinen ja kiireetön ilmapiiri. Tilanne voi selkokieltä tarvitsevan mielestä tuntua entistäkin hankalammalta, jos hoitajalla on kiire tai ympärillä on liikettä, puheensorinaa, koneiden huminaa ja taustamusiikkia. Puhu rauhal-



lisesti, silloin keskustelukumppanisi saa aikaa ymmärtää ja reagoida puheeseesi. Älä kuitenkaan puhu luonnottoman hitaasti, kohtuuttoman kovalla äänellä tai korostetusti artikuloiden.

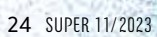
Hyvä keskustelu on vuorottelevaa.

Selkokielineen keskustelu on kohtaamista siinä missä muutkin asiakastapaamiset. Vaikka puhuisitkin hitaasti ja tietoisesti selkeästi, vältä luennoimista. Asiakkaalta voi kysyä, ja rohkaista häntä puhumaan ja kannustaa ilmaisemaan, jos hän ei ymmärrä. Näin pitäisi tehdä myös silloin, kun annat ohjeita esimerkiksi jonkin sairauden hoitamisesta tai lääkkeiden käyttämisestä. Jaa tieto moneen osaan. Asiakkaalle ei kannata tarjota liikaa informaatiota yhdellä kertaa. Älä täytä hiljaista hetkeä puheellasi. Anna puhekumppanillesi aikaa muutoilla asiansa rauhassa. Opettele sietämään sitä, että välillä voi olla hiljaisia hetkiä ja keskustelu etenee hitaaseen tahtiin.

Joskus vieraskieliset toivovat, että keskustelukumppani korjaa heidän kielivirheitään, ja silloin tietenkin voi hyvin korjata. Kannattaa kuitenkin kysyä asiasta suoraan puhujalta ja muistaa, että jatkuva toisen puheen korjaaminen voi tuntua ikävältä.

Selkokielen, niin puhutun kuin kirjoitetun, osajille on kysyntää. Koulutusta järjestetään jatkuvasti. Palveluiden saavutettavuuteen kiinnitetään yhä enemmän huomiota nykyään ja monet yritykset, yhdistykset ja virastot haluavat tehdä materiaalinsa myös selkokielellä. Selkokielen käyttäminen voi olla elintärkeää onnettomuuksista tai muista kriiseistä viestimisessä. Selkeää kieltä tarvitaan myös, kun annetaan ohjeita sairauden hoitamiseen, haetaan etuuksia tai tehdään sopimuksia. Selkokieli voi olla avuksi myös asiakaspalvelussa ja uusien työntekijöiden perehdytyksessä.

LÄHTEET: SELKOKESKUS.FI, KOTUS.FI





ENITEN VÄÄRIN ON JÄTTÄÄ TEKEMÄTTÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Ihminen haluaa luontaisesti auttaa hätään joutunutta, ja lakikin velvoittaa siihen. Miksi kaikki eivät silti pysähdy auttamaan?

Ovatko ensiaputaidot hanskassa, kysyttiin pitkään sairaanhoitajana toimineelta **Minna Sihvolla**, kun hän suoritti työnsä ohella liikunnan ammattitutkintoa.

Kysymys vähän ärsytti, olihan Sihvo tehnyt hätäensiapuun liittyviä töitä hoitajanuransa alusta asti, muun muassa lasten teho-osatolla. Ensiapukurssille piti kuitenkin mennä, jotta taidot saatiin todennettua.

– Kurssilla huomasin kauhukseni etten osaa juuri mitään! Maallikkoensiavussa kun piti pärjätä ilman tuttua tiimiä ja sairaalan laitearsenaalia, Sihvo muistelee.

Tapaus sai Sihvon kiinnostumaan nimenomaan maallikkoensiavusta. Hän kouluttautui ensiavun ja terveystiedon kouluttajaksi ja myöhemmin aikuiskasvatustieteiden maisteriksi.

Nyt takana on viisi vuotta Punainen Risti Ensiavun koulutuspäällikkönä ja tekeillä on väitöskirja sitä, miten tunteet vaikuttavat toimintaan ensiapua vaativassa tilanteessa.

Moni ei uskalla antaa ensiapua, koska pelkää tekevänsä jotain väärin. Mah-

dolliset tartunnatkin pelottavat, ja apua vaativat tilanteet voivat näyttää järkyttäviltä ja luotaantöytävältä.

– Eniten väärin on jättää tekemättä mitään. Minimivaatimus on, että jokainen osaa ja uskaltaa soittaa numeroon 112 ja toimia sieltä saatujen ohjeiden mukaan. Kun 112 on soitettu, puolet hätäavusta on tehty, Sihvo linjaa.

YLLÄTÄVÄ TILANNE LAMAUTTAA

Miksi jotkut jäävät onnettomuuspaikalle katselemaan, toiset jatkavat matkaansa – ja jotkut alkavat hetkeäkään epäröimättä auttamaan parhaansa mukaan?

Sihvo selittää väitöstutkimuksensa asiaa minäpystyvyydeksi kutsutulla ominaisuudella.

– Minäpystyvyys tarkoittaa sitä, että ihminen uskoo omaan kykynsä selviytyä tilanteessa kuin tilanteessa. Kyse ei siis ole pelkästään siitä, mitä itse kukin oikeasti osaa vaan siitä, millaisiksi omat taidot ja kyvykkyys koetaan. Toki hyvät taidot voivat osaltaan parantaa luottamusta omaan kykyyn auttaa, Sihvo selittää. ►

TIETO AUTTAA HALLITSEMAAN TUNTEITA JÄRKYTTÄVÄSSÄ ONNETTOMUUSTILANTEESSA.



Ensiavun antamisen erityisyys piilee siinä, että apua vaativat tilanteet tulevat lähes poikkeuksetta kuin salama kirkkaalta taivaalta. Henkistä valmistautumisaikaa ei ole ja lamaantumisen uhkaa, vaikka taidot olisivatkin hallussa.

Auttamista voi haitata myös sivustakatsojaefekti: kaikki paikallaolijat ajattelevat, että joku toinen osaa paremmin. Lopulta kaikki seisovat tumpu suorana ja kallista aikaa kuluu hukkaan.

– Minäpystyvyys ennustaa hyvin, ryhtyykö ihminen auttamaan. Hyvä minäpystyvyys panee käärimään hihat ja menemään tilanteisiin silloinkin kun pelottaa ja ahdistaa, eikä omien tietojen ja taitojen riittävydestä ole varmuutta, Sihvo sanoo.

MENE AUTTAMAAN, HÄLYTÄ APUA, ELVYTÄ.

OPETUSTA JO TAAPEROIKÄISILLE

Persoonallisuuden on todettu vaikuttavan toimintavalmiuteen ensiaputilanteissa. Pysyviä persoonallisuuspiirteitä enemmän Sihvoa kiinnostaa kuitenkin ensiapukoulutuksen vaikutus minäpystyvyyteen ja kykyyn auttaa.

– Tutkimuksessani oletan, että tieto auttaa hallitsemaan tunteita. Esimer-

kiksi liikenneonnettomuuden usein järkyttävää näkymää on helpompi kestää ja toimeen on helpompi tarttua, jos on ensiapukoulutuksen tuomaa minäpystyvyyttä. Se on myös tutkimukseni alustava tulos.

Mitä aikaisemmin ensiapukoulutus aloitetaan, sitä paremmin auttaminen aikuisena sujuu. Sihvon mielestä ensiapukoulutus pitäisi aloittaa jo taaperoikäisestä.

– Tällä hetkellä ensiaputaitoja opetetaan koulussa aivan liian vähän. Itselläni on neljä lasta, joista yksikään ei ole saanut koulussa ensiapukoulutusta.

Sihvon ensiapukurssilla tapaama peruskoulun opettaja selitti, että opettajilla itsellään ei yleensä ole ensiaputaitoja. Siksi niitä ei aina myöskään opeteta.

– Jos jotakin opetetaan, niin asiat tahtovat jäädä 112-soiton opettamisen tasolle, eikä se todennäköisesti riitä vahvistamaan minäpystyvyyttä ensiaputilanteessa. Punaisella Ristillä olisi kyllä verkossa paljon valmista materiaalia, jota voitaisiin kouluissa käyttää.

Valmiita oppimateriaaleja peruselvytyksestä ja hätätilanteesta toimimisesta tarjoaa myös kansainvälinen Kids

Save Lives -hanke, jonka suomenkielinen versio löytyy Suomen Elvytysneuvoston sivuilta. Hankkeen tavoitteet on tiivistetty kolmeen perusasiaan, jotka jokaisen oppilaan tulisi sisäistää: mene auttamaan - hälytä apua - elvytä.

ENSIAPUTAITOT TARPEEN ERITYISESTI KOTIHOIDOSSA

Myös hoitajien ensiaputaidot kaipaavat Sihvon mukaan kohentamista. Kokemusta hoitajilla yleensä on, ja monet ovatkin taitavia ensiavun antajia. Kokemus on kuitenkin hankittu hoitolaitoksen sisällä, ensiavun kannalta ihanteellisissa oloissa.

– On myös paljon hoitajia, jotka eivät ole koskaan olleet tekemisissä akuuttihoiton kanssa. Rutiinia ei synny ammatillisellekaan, jos tilanne osuu kohdalle kerran kymmenessä vuodessa. Joidenkin tutkimusten mukaan hoitajien ensiaputaidot ovat luultua heikkommat, joten hekin tarvitsevat jatkuvaa harjoittelua, Sihvo sanoo.

Keskivertokansalainen viettää suurimman osan ajastaan kotona. Siksi myös suurin osa sairauskohtauksista saadaan kotona, siellä missä suurin osa tapaturmistakin sattuu. Sihvo painottaa ensiaputaitojen merkitystä erityisesti kotihoidossa.

– Läkkeitä auttavilla kotihoidon työntekijöillä on keskeinen rooli sekä ensiavun antajina että auttamisen ketjun käynnistäjinä.

Suomalaisilla on Sihvon mukaan vahva halu auttaa. Koulutustaso on korkea, mikä auttaa välttämään turhia ensiaputilanteeseen liittyviä tartuntapelkoja. Auttamistarkoitus ymmärretään suomalaisissa tuomioistuimissa, joten riski ensiavussa tapahtuneiden virheiden seuraamuksista on moniin muihin maihin verrattuna pieni.

– Edellytykset ensiavun antamiselle ovat Suomessa päällisin puolin hyvät. Silti kentällä hyvin usein kuulee, että auttamatta jäi. On tärkeää selvittää mahdollisimman tarkasti, mikä ihmisiä ensiapua vaativissa tilanteissa pidättelee. ■

TUTKIMUSARTIKKELI:

MINNA SIHVO YM.: HOW TO EVALUATE FIRST AID SKILLS AFTER TRAINING: A SYSTEMATIC REVIEW. SCANDINAVIAN JOURNAL OF TRAUMA, RESUSCITATION AND EMERGENCY MEDICINE 2022.

Pelastaja ei kysy lupaa

Suomessa sattuu vuosittain 4 000–5 000 äkkikuolemaa, joista 10–20 prosenttia on sydänperäisiä. Useimmiten äkkikuolema kohtaa kotona, mutta usein kohtaus yllättää avun ollessa lähellä, esimerkiksi kaupparesseissa.

Automaattisia defibrillaattoreita löytyy nykyään esimerkiksi kaikista suuremmista kauppakesuksista. Kuukaan ei tiedä tarkkaan kuinka monta ihmishenkeä niillä on tähän mennessä pelastettu, mutta arviot liikkuvat useissa kymmenissä.

Defibrillaattori mielletään Minna Sihvon mukaan edelleen usein ammattilaisen työkaluksi, mikä nostaa laitteen käyttökynnystä. Jo laitteen nimi kuulostaa vieraalta, eikä sen kääntäminen sydäniskuriksi vält-

tämättä helpota tilannetta. "Iskuri" ei tunnu sointuvan yhteen sen tosiasian kanssa, että automaattisella, käyttäjää neuvovalla defibrillaattorilla voi tehdä vain hyvää. Laite ei suostu antamaan iskua, jos se on potilaalle tarpeen.

– Defibrillaattorin voi kuka tahansa napata käyttöön esimerkiksi ostoskeskusten tai hotellin aulasta. Rekisteröityjen laitteiden sijainnit löytyvät sähköiseltä kartalta osoitteesta defi.fi. Kaikkia laitteita ei valitettavasti ole rekisteröity, eikä niitä silloin löydy kartaltakaan, Sihvo sanoo.

Ylen haastatteleman **Mari Blek-Vehkaluodon** mukaan selviytymisen on todennäköisintä, jos elvytys

ja sydäniskurin käyttö aloitetaan viiden minuutin sisällä sydänpysähdyksestä. Blek-Vehkaluoto on Sydänliiton asiantuntija.

Epäröinti sydäniskurin käyttöön otossa johtuu hänen mukaansa paitsi lisävahingon aiheuttamisen pelosta, myös perisuomalaisesta säntillisyydestä: saakohan kaupan seinällä olevaan laitteeseen koskea muu kuin henkilökuntaan kuuluva?

Sihvon tutkimuksessaan korostama ominaisuus näkyy tässäkin: Jos ensiapuun liittyvä minäpystyvyys on kohdallaan, on selvää, mikä tilanteessa on olennaista. Ihmishengen pelastaja ei lupia kysele. ■

**DEFIBRILLAATTORILLA
VOI TEHDÄ VAIN
HYVÄÄ, SE NEUVOO
KÄYTTÄJÄÄNSÄ.**



KIELIMUURI EI ESTÄ KOHTAAMASTA MUISTISAIRASTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Vieraskielisten vanhusten määrä Suomessa kasvaa pikkuhiljaa, ja myös vanhuspalveluissa asiakkaan äidinkieli voi yhä useammin olla jokin muu kuin suomi tai ruotsi. Jos yhteistä kieltä on vähän tai ei lainkaan, asiakkaan kohtaamiseen tulisi varata enemmän aikaa.

Vanhuspalveluiden tulisi pystyä nykyistä paremmin vastaamaan vieraskielisten ikääntyvien tarpeisiin, sanoo toiminnanjohtaja **Siiri Jaakson** Kulttuurinen Moninaisuus -Muistikeskuksesta. Keskus tekee työtä kielijä ja kulttuurivähemmistöihin kuuluvien ikääntyvien aseman parantamiseksi Suomessa.

– Koko hoitopolkua ei tarvitse muuttaa, mutta soveltaa sen verran, että vieraskielinen mahtuu palveluihin.

Ensimmäinen iso kynnys on palveluiden piiriin pääseminen. Se edellyttää tietoa olemassa olevista palveluista ja omista oikeuksista, usein myös omatoimisuutta ja aktiivisuutta.

– Paljon tuudittaudutaan siihen, että perheet auttavat vieraskielisiä vanhuksia. Kaikilla iäkkäillä ei kuitenkaan ole perhettä, sukulaisia tai tuttavita. Heiltä ei myöskään voi vaatia, että vastaanotolla, jossa käsitellään intiimejä terveystietoja, tulkkina toimisi oma lapsi tai lapsenlapsi.

Varsinkin jos aikaisemmat kokemukset terveydenhuollosta ovat olleet

ikäviä, vanhukset kuuntelevat herkemmin entisen kotimaan lääkäreitä ja lähipiiriään. Siitä voi seurata monenlaista harmia.

– Tiedän tapauksia, että lääkkeitä jaetaan ystävien kesken ja annostellaan omatoimisesti.

Omaa avuntarvettaan voi myös olla vaikea tunnistaa, jos kielessä ei ole siihen sopivia sanoja tai kulttuuri ei tunnista sairautta sairaudeksi.

– Vieraskieliselle on iso kynnys kertoa, että muisti pätkii. Joissain kulttuureissa muistisairaus on tabu. Saatetaan myös ajatella, että oireet ovat osa normaalia vanhenemista tai jumalan tahto, jolle ei mahda mitään.

KOHTAAMISEEN TARVITAAN MUUTAKIN KUIN KIELITAITOA

Suomessa on edelleen vieraskielisiä vanhuksia vähän, mutta tilanne muuttuu nopeasti. Yli 55-vuotiaita vieraskielisiä on jo lähes 60 000, ja heidän määränsä kasvaa tuhansilla vuosittain. Ikääntyneistä vieraskielisistä noin puolet asuu Uudellamaalla. Heidän suurimmat kieliryhmänsä ovat venäjä ja viro.

Väestön ikääntyessä myös vanhuspalveluiden asiakkaiksi siirtyy yhä

Varaa aikaa

Ole kärsivällinen ja rauhallinen. Traumaattiset kokemukset ja pitkäaikainen stressi voivat aiheuttaa muistiongelmia, vaikka varsinaisesta muistisairaudesta ei olisi sikaan kyse. Vieraskielisen asiakkaan kohtaamiseen tulisi varata enemmän aikaa jo työvuoroja suunniteltaessa, mitä ei välttämättä ole helppo toteuttaa käytännössä.



Kiinnitä huomiota kehonkieleesi

Eleiden ja ilmeiden merkitys korostuu, kun yhteistä kieltä ei ole ja tai sitä on vain hyvin vähän. Havainnollista puhetta näyttämällä käsillä tai kuvilla, mitä tarkoitat.



enemmän muuta kuin suomea tai ruotsia äidinkielenään puhuvia. Muistisairauden myötä eteen voi tulla uusia kielimuureja, kun aikuisiällä opittu kielitaito alkaa pyyhkiytyä pois mielestä.

Jaaksonin mukaan hoitotyön ammattilaiset jännittävät yllättävän paljon vieraskielisten asiakkaiden kohtaamista. Saattaa käydä jopa niin, että usko omaan osaamiseen horjuu. Ihminen täytyy kuitenkin kohdata ihmisenä, hänen kulttuurinsa ja mahdollisten sairauksien takana. Muistisairaahan hoito on samanlaista kielestä ja kulttuurista riippumatta, esimerkiksi oikeanlaisella musiikilla on meihin kaikkiin rauhoittava vaikutus.

– Hoitajan ammattitaito ei häviä mihinkään, vaikka vastassa on vieraskielinen asiakas. Jos niin käy, pelko ja ennakkoluulot ovat ottaneet vallan. Rohkaisisin kohtaamaan ihmisen ihmisenä. Meillä jokaisella on omat elämäntarinamme, ilomme ja surumme, eikä siinä ole mitään erikoista. Sairas on sairas ja muistisairas on muistisairas. ■

LÄHTEET: SIIRI JAAKSON, MUKES.FI, IHMISOIKEUSKESKUS.FI, SELKOKESKUS.FI, PAPUNET.NET



Opettele muutama fraasi

Jos hoidat säännöllisesti vieraskielistä vanhusta, kannattaa ehkä opetella muutama sana hänen äidinkieltään. Kielikurssille ei tarvitse lähteä, vaan mukavan ilmapiiirin voi luoda jo sillä, että osaa tervehtiä ja kysyä mitä kuuluu asiakkaan omalla äidinkielellä.



Kuvakortit ja selkeä kieli käyttöön

Kun yhteinen kieli puuttuu, ota avuksesi kuvakortit. Esimerkiksi Papunetistä sellaisia voi tulostaa ilmaiseksi. Muista myös selkeä kieli: Vältä murretta ja slangia, ja puhu riittävän rauhallisesti. Käytä yksinkertaisia sanoja ja lauseita.



Kohtaa jokainen asiakas yksilönä

Jos kielitaito riittää, anna asiakkaan kertoa, miten hän toivoo oman kulttuuritaustansa huomioidavan. Kysy ennemmin millaisia tapoja ja ajatuksia asiakkaalla on kuin millaisia tapoja hänen kulttuurissaan noudatetaan.



Valitse puheenaiheet hienotunteisesti

Ota asiakkaan menneisyys puheeksi varovaisesti. Muistisairaahan mieli karkaa usein lapsuuteen, jonka useimmat meistä muistavat turvallisena ja onnellisena aikana. Vieraskielisillä kysymykset lapsuudesta tai vaikkapa omista lapsista voivat kuitenkin herättää traumaattisia muistoja.





TIESITKÖ?

Joka päivä 40 uutta ihmistä sairastuu johonkin muistisairauteen.

MUISTILIITTO

Suomi on saanut hankittua lasten rokotteet halvalla

Suomessa lasten ja nuorten kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvien rokotteiden hankintahinta on ollut edullinen verrattuna muihin Euroopan maihin. Vuonna 2016 tavallisimpien rokotusohjelman rokotteiden hinnat yhtä rokotettua lasta kohti vaihtelivat Euroopassa Suomen 59 eurosta Sveitsin 427 euroon. Tiedot perustuvat THL:n tekemään kyselytutkimukseen.

Suomessa ja suurimmassa osassa Euroopan maita rokotteet rahoitetaan

verovaroista ja hankitaan keskitetysti. Kansallisen rokotusohjelman rokotteiden hinta määräytyy tarjoukilpailussa, ne hankitaan ilman välikäsiä ja kilpailutetaan 2–3 vuoden välein. Suomen rokotusohjelma on yksi Euroopan laajimmista. Se suojaa yhteensä 13 taudinaiheuttajaa vastaan. Listalla ovat jäykkäkouristus, kurkkumätä, hinkuyskä, polio, Haemophilus influenzae tyyppi b (Hib) -bakteerin aiheuttamat taudit sekä tuhkarokko, vihurirokko ja sikotauti, rotavirusripuli, vesirokko, influenssa, pneumokokkitaudit ja papilloomaviruksen aiheuttamat taudit.

Vuonna 2023 rokotusohjelman rokotekustannukset yhtä täysin rokotettua lasta kohti olivat Suomessa 253 euroa.

THL



Influenssa on arvaamaton

Influenssakausi alkaa yleensä myöhään syksyllä. Tauti tarttuu herkästi kaikkialla, missä ihmisiä on yhdessä, mutta vain joka toinen tartunnan saaneista saa oireita. Syytä tähän ei tiedetä.

Kausi-influenssa on joka vuosi myös erilainen. Etukäteen ei tiedetä, kuinka raju tai kevyt epidemia on tulossa. Eniten tautia levittävät tartunnan saaneet ihmiset päivän tai pari ennen kuin oireet alkavat. Seuraava herkästi tartuttava vaihe on influenssan kolmas oireinen päivä: silloin oireet ovat yleensä pahimmillaan.

Viime vuonna otettu rokote ei suojaa tulossa olevalta influenssalta. Influenssarokote valmistetaan käyttämällä niitä viruskantoja, joiden oletetaan aiheuttavan seuraavan kauden epidemian. Perusterveidenkin on tärkeä ottaa rokote, sillä se suojelee rokotetun lisäksi myös lähipiiriin riskiryhmäläisiä.

TERVEYSTALO



Pitääkö umppari aina leikata heti?

Melkein joka kymmenes meistä sairastuu elämänsä aikana akuuttiin umpilisäketulehdukseen, ja umpparin poisto onkin yleisin päivystyksessä tehtävä leikkaus. Yleisesti on uskottu, että leikkaus pitäisi tehdä heti, jotta vältytetään umpilisäkkeen puhkeamiselta, johon liittyy komplikaatioriski, suonensisäisten antibiootien tarve ja enemmän sairaalapäiviä.

Näin ei kuitenkaan ole. Tuoreen suomalais tutkimuksen mukaan lievän umpilisäketulehduksen leikkaaminen on turvallista, jos leikkaus tehdään vuorokauden sisällä. Leikkauksen siirtäminen esimerkiksi yöltä seuraavaan päivään ei näyttäisi lisäävän puhkeamisriskiä, tulehduksen leviämistä tai leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita. Tieto on tärkeä potilaiden, sairaalan ja koko yhteiskunnan kannalta, sillä näin leikkaussalien rajallisia päivystysajan resursseja voidaan suunnata oikein.

HUS

5 syytä rakastaa KOIRIA

1. Koiralla on useita tutkittuja terveysvaikutuksia ihmiselle. Yksi nopeasti tuntuva terveysvaikutus seuraa koiran silittelystä: Se laskee ihmisen verenpainetta ja hidastaa sykettä. Myös stressihormonien määrä kääntyy laskuun ja mielihyvähormonien taso puolestaan nousee koiraa rapsutellessa.

2. Koiranomistajat kävelevät keskimäärin 300 minuuttia viikossa, selvitti Liverpoolin yliopiston tutkimusryhmä vuonna 2019. Se on 200 minuuttia enemmän terveysliikuntaa kuin koirattomilla. Kävelemisen hyvistä vaikutuksista on ruvettu viime aikoina puhumaan yhä enemmän. Käveleminen muun muassa kohottaa kestävyyskuntoa, parantaa unenlaatua ja antaa jalkojen isoille ja pienille lihaksille liikettä.

3. Mielenterveystyössä tukikoirat yleistyvät koko ajan. Koira lievittää jo olemassaolollaan yksinäisyyden tunnetta, mutta auttaa myös tutustumaan muihin ihmisiin ja helpottaa monia sosiaalisia tilanteita. Koira vaikuttaa myönteisesti etenkin omistajansa elämänhallintaan, emotionaalisuuteen, toiminnallisuuteen ja itsetuntoon.

4. Koiranomistajat käyvät muita vähemmän lääkärissä. Läkäreiden, koiran omistavien ihmisten lääkärikäyntien määrä voi vähentyä jopa yli 20 prosentilla. Lemmikki auttaa myös toipumaan sairauksista, esimerkiksi sydäninfarktista tai leikkauksesta. Koiranomistajilla on lemmikkittömiä harvemmin univaikeuksia, päänsärkyä ja ruoansulatusongelmia.

5. Pelkkä koiran omistaminen ei välttämättä lisää terveyttä ja onnellisuutta, vaan olennaista on, millainen suhde ihmisellä ja koiralla on. Ihminen on sitä onnellisempi, mitä parempi suhde hänellä on koiraan.

DUODECIM-LEHTI, NEW YORK TIMES, JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO, KENNELLIITTO: HYVÄÄ ELÄMÄÄ KOIRAN KANSSA -TUTKIMUS.

”Menneisyytesi on saattanut jäädä useita ihmissuhteita. Myös entinen versio sinusta.”

PSYKOLOGI JOHANNA PESOLA
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@SOULTIONSTHERAPYANDCOACHING

Aamuvirkku saa parempaa palkkaa kuin yökyöpelä

Tutkijat ovat löytäneet yhteyden sisäisen vuorokausirytmien ja palkkatulojen välillä. Tutkimuksen mukaan näyttää siltä, että iltavirkkujen palkkapussi jää ohuemmaksi kuin aamuvirkkujen. Yhteys havaittiin pääasiassa keski-ikäisillä miehillä. Pienempi tili on todennäköisesti yhteydessä siihen, että yötä myöten kukkuvilla on myös enemmän huonoja elintapoja, esimerkiksi epäterveellisen ruoan syömistä ja alkoholin käyttöä, kuin aamuvirkkuilla.

OULUN YLIOPISTO

Super Pusu



”

Ikinuorta minulle kaupitellaan myös, ei perkele, se on kans ihan kamala sana. Ajattelen, että itsearvostuksen puute ajaa keksimään korvaavia nimityksiä. Olen vuosistani ylpeä – en niiden takia yhtään huonompi, vähempi tai merkityksetön.”

Yrittäjä ja tanssija Aira Samulin Me Naiset -lehden haastattelussa kesäkuussa 2023. Samulin kuoli 96-vuotiaana 23.10.2023.

Vertailu

Iltavirkkuja on ihmisistä

noin

12 %

ja aamuvirkkuja

47 %

Loput ovat jotakin siltä väliltä.



TYÖTERVEYSLAITOS

PALJON ENEMMÄN KUIN PIIKITTÄMISTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Eduskunta pohtii parhaillaan, pitäisikö Suomessa kokeilla huumausaineiden käyttöhuoneita. Tutkimusnäyttö ja asiantuntijoiden näkemykset puoltavat kokeilua.

Huumeiden käyttöhuonekokeilua kannattava kansalaisaloite keräsi vaadittavat 50 000 kannattajailmoitusta vuosi sitten elokuussa, ja tänä syksynä asia on edennyt eduskuntaan. Aloite on nyt sosiaali- ja terveysvaliokunnan käsittelyssä.

Kokeilun toteutuminen on eduskunnan käsissä, sillä huumeiden käyttö ja hallussapito on Suomessa rangaistavaa ja kokeilun toteuttaminen vaatii muutoksia lainsäädäntöön. Sosiaali- ja terveysministeriössä on jo toteutettu selvitys, millaisia muutoksia lakiin olisi tehtävä. Viime vuonna Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kallistui suosittamaan käyttöhuoneita yhdeksi keinoksi ehkäistä huumekuolemia.

Käyttöhuoneen sijaan tulisi puhua huumehaittojen ehkäisykeskuksesta, sillä kysymys on paljon muustakin kuin huumeiden käytöstä, sanoo THL:n erikoisasiantuntija ja huumekuolemien ehkäisyn asiantuntijaryhmän puheenjohtaja **Sanna Kailanto**.

– Keskus tarjoaisi kaikkia niitä palveluita, joita matalan kynnyksen pisteet tarjoavat jo tällä hetkellä. Sen lisäksi valvotussa, puhtaassa ympäristössä voisi suorittaa varsinaisen huumeiden käytön.

LÄHELLE ASIAKKAITA

THL:n suosituksissa käyttöhuoneet eivät ole tärkein keino huumekuolemien ehkäisyyn, mutta Kailannon mukaan kaikkia keinoja tarvitaan. Huumeisiin kuolee Suomessa yli 200 ihmistä vuodessa, enemmän kuin tie liikenteessä tai hukumalla.

– Jokainen henkilö ja hänen palveluntarpeensa on erilainen, oli sairaus mikä tahansa, eikä mikään palvelu tavoita kaikkia asiakkaita. Käyttöhuone on mietittävä kaupungin tarpeiden mukaan, se ei saisi olla pois muista päihdepalveluista.

Esimerkiksi Helsinki esitti käyttöhuonekokeilua jo vuonna 2019. Kaupungin tekemässä selvityksessä yksi suurempi ja kaksi pienempää käyttöhuonetta sijoitettaisiin olemassa olevien päihdepalveluiden yhteyteen, jotta asiakkaat löytäisivät ne.

– Kokeilu voisi myös tuoda palveluiden piiriin uusia asiakkaita, jotka eivät vielä ole muissa palveluissa.

TURVALLISUUS EDELLÄ

Kokeilulla saataisiin tietoa siitä, sopivatko käyttöhuoneet Suomeen ja kuinka paljon niistä on hyötyä. Palveluna käyttöhuoneet ovat kalliita, se vaatii terveydenhuollon ammattilaisten läsnäoloa ja pitkiä aukioloaikoja.

Maailmalla käyttöhuoneita on ollut neljän vuosikymmenen ajan. Suomi on huumeidenkäytön maana kuitenkin hyvin omanlaisensa. Päihdeiden sekakäyttö on yleistä, ja sekakäytön aiheuttamat myrkytyskuolemat tapahtuvat yleensä tuntien viiveellä.

– Myrkytyskuolemat on huono mittari käyttöhuoneiden merkityksen arviointiin, sanoo lähihoitaja **Jari Innamo**. Hän on työskennellyt päihdeohjaajana yli kymmenen vuotta matalan kynnyksen päivakeskuksessa Itä-Helsingissä.

– Käyttäjäkunta ei minun aikana ole vähentynyt mutta ehkä nuortunut. Viime vuosina muuntohuumeet ovat korostuneet. Se näkyy asiakkaiden fyysisessä, psyykkisessä ja somaattisessa kunnossa. Käyttöhuoneet eivät estä myrkytyskuolemia, mutta voisivat vähentää niitä. Käyttö olisi huomattavasti aseptisempää, välttäisi tulehduksilta ja vakavilta infektioilta, jotka ovat yhteiskunnalle kalliita hoitaa.

Sanna Kailanto muistuttaa, että kokeilu vaikuttaisi myös lähialueiden turvallisuuteen. Kun käyttöhuoneet sijoitetaan sinne, missä asiakkaat liikkuvat, vähenee huumeiden käyttö julkisissa tiloissa.

– Päästäisiin niistä surullisenkuuluisista, äärettömän likaisista vihreistä vesistöistä. Myös rappukäytävät, parkkihallit ja asemat siistiytyisivät.

KOKEILUN KOHTALO ON AUKI

Kansalaisaloitteen mahdollisuuksia on Kailannon mukaan vaikea arvioida.



– Aika tiukkaa tulee olemaan. Eduskunnassa käydystä lähetekeskustelusta voisi päätellä, että hallituspuolueet keskimäärin eivät kannata aloitetta, oppositiossa kannatusta on enemmän. Äänestys riippuu paljon siitä, saavatko kansanedustajat äänestää asiassa omatunnon vai puoluekannan mukaan.

Keskustelua Kailanto kuvailee voimakkaaksi vastakkainasetteluksi.

– Argumentointi on tunnepitoista. Toivoisin, että päättäjien mielipiteet pohjaisivat tutkittuun tietoon. Lähetekeskustelussa jäi epäselväksi, kuinka tutustuneita kansanedustajat ovat aiheeseen. Toisaalta poliitikoilla on paljon asioita, joista heidän pitäisi olla selvillä.

Jari Innamo on samoilla linjoilla.

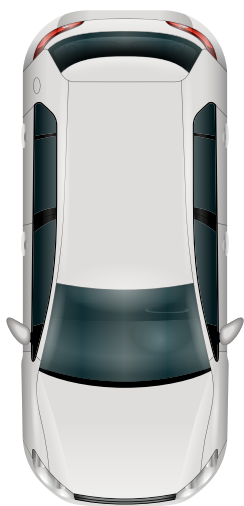
– Uskallan sanoa, että enemmistö päihdetyöntekijöistä kannattaa kokeilua. Jännittävää, että huumeita käyttäviä henkilöitä ja kentällä työskenteleviä ei kuunnella eikä tutkimukseen perustuvaan näyttöön uskota. Mutta kun oma uskomus ja vakaumus on vankka, kukapa omista periaatteistaan helposti luopuu, vaikka ne olisivat vääriä. ■

**”TOIVOISIN, ETTÄ PÄÄTTÄJIEN
MIELIPITEET POHJAUTUISIVAT
TUTKITTUUN TIETOOIN.”**

Huumeiden käyttöhuoneet

- Käyttöhuoneella tarkoitetaan tilaa, jossa huumausaineita voi käyttää valvotusti ja hygieenisesti. Tarkoituksena on vähentää käyttöön liittyviä riskejä.
- Huumeiden käyttäjille tarjotaan puhtaita välineitä (mutta ei huumausaineita), neuvontaa turvallisempaan käyttöön, terveys- ja sosiaalipalveluita sekä mahdollisuutta päihdehoitoon.
- Euroopassa käyttöhuoneita on 12 maassa yhteensä noin sata, Euroopan ulkopuolella käyttöhuoneita on esimerkiksi Australiassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa.
- Suomessa käyttöhuonekokeilua puoltava kansalaisaloite on eduskunnan käsittelyssä.

LÄHDE: THL.FI



Ammattiliiton jäsenenä
saat lisäksi 10 % jatkuvan
alennuksen!

Nyt
-25 %
vuodeksi

KAS KAS, kehutut kaskomme

*"Kun autopalvelua tarvittiin, sain yhteyden nopeasti ja asiakas-
neuvoja tilasi hinausauton. He olivat ammattitaitoisia ja auto
saatiin kuntoon pikaisesti. Sujuvaa palvelua, kiitos."*

Turvan asiakaspalautekysely 2023 *

Kurvaa Turvaan osoitteessa
turva.fi/auto

Meiltä saat sopivan kaskon henkilö- tai pakettiautollesi sekä aitoa vastinetta rahallesi. Siitä kertovat lukuisat myönteiset asiakaspalauteet. Hanki kehattu kaskomme nyt loistavaan marraskuun hintaan -25 %! Lataa lisäksi puhelimeesi TaskuTurva-sovellus ja olemme turvanasi joka kilometrillä. Tarjous voimassa 30.11. asti.



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110

* Olemme varmistaneet palautteiden aitouden lähettämällä palautekyselyn vain Turvassa asioineille.

ONKO SINULLA MIELENHOITORUTIINI?

Kotini lähellä on kauneushoitola, jonka ikkunassa on juliste ihonhoitorutiinista: Puhdista ja kosteuta päivittäin, vaihda tynyliina ja pese meikkisudit viikoittain, käy kasvohoidossa kuukausittain. Tätä katsoessani pohdin, hoidammeko mielämme yhtä tunnollisesti kuin ihoa. Suhtaudummeko ylipäättään mieleen asiana, joka tarvitsee päivittäistä hoivaa?

Mielen vointi ei näy peilistä kuten ihon kunto. Siksi mieli voi jäädä huomiotta tai sen hyvinvointi voi tuntua niin abstraktilta, että sen edistämiseen on vaikea tarttua. Jos siis ripustaisin vastaanotolleni julisteen mielenhoitorutiinista, niin mitä siihen kirjoittaisin?

Suositukseni alkaisi siitä, että keho on mielen koti. Siksi kehonhuollon perusta (eli ravitseva ruoka, säännöllinen liikunta ja riittävä uni) on myös mielen hyvinvoinnin pohja. Terapeuttisten jippojen sijaan kyse on arkisista asioista, joita höystäisin sillä, että tunteiden tunnistaminen ja sopiva ilmaisu ylläpitää yhteyttä itsen ja muihin.

Päivittäinen suositukseni siis olisi: Syö, nuku ja liiku. Anna tilaa tunteille.

Mielenhoitorutiinini seuraava taso perustuisi siihen, että mieli hyrrää tyytyväisenä tasapainoisen elämän sivutuotteena. Mieli kaipaa itselle tärkeiden ihmisen seuraa ja mieluista tekemistä. Nämä myös irrottavat huomion huolista ja murheista. Tee siis lempipuuhiasi tai keskity harrastuksiin. Vastapainoksi tekemiselle mieli tarvitsee rentoutumista ja joutenoloa. Sauno, tee hengitysharjoituksia, katsele takkatulta tai tee jotain muuta rauhoittavaa.

Viikoittainen suositukseni siis olisi: Uppoudu johonkin kivaan. Varaa aikaa sinulle tärkeille ihmisille. Ole jouten ja rentoudu.

Mielen hyvinvointi heikkenee usein hiipien. Stressistä tai alakulosta tulee helposti totuttu olemisen tila. Siksi mielen vointia pitää seurata. Kysy itseltäsi, mitä kuuluu. Älä tyydy *"Ihan hyvää, kiirettä pidellyt, mutta sellaistaahan se on"* -vastaukseen. Tunnustele, miltä sinusta tuntuu. Oletko esimerkiksi energinen ja tyytyväinen vai nuutunut ja harmistunut? Haastaako jokin mielesi hyvinvointia? Huomaa, mihin aikasi ja voimavarasi menevät, ja pohdi, vastaako jakauma arvojesi. Jos jatkat näin, niin miltä tilanteesi näyttää vuoden päästä? Tee tarvittaessa korjausliike tai hae apua.

Eli kuukausittainen suositukseni olisi: Pysähdy ja arvioi tilannettasi. Tee tarvittaessa muutoksia.

Mielenhoidon perusta on arkisissa valinnoissa, joihin säännöllisyys tuo voimaa. Mielen hyvinvointi on kuitenkin monisyinen kokonaisuus, jonka ajoittainen huojunta on osa elämää. Yleispätevää ja kaikenkattavaa ohjetta en osakaan antaa. Lopulta suositusten sijaan tärkeintä onkin tunnistaa, mitä oma mieli kulloinkin kaipaa. ■



MIELI HYRRÄÄ TYYTYVÄISENÄ
TASAPAINOISEN ELÄMÄN
SIVUTUOTTEENA.

KÄSIEN VAPINA ON YLEINEN VAIVA, MUTTA SAIRAUDESTA SEN TAUSTALLA TIEDETÄÄN VAIN VÄHÄN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Essentiaalinen eli muista sairauksista ja oireista riippumaton vapina on helppo tunnistaa mutta vaikea hoitaa.

Essentiaalinen vapina

- Pään ja käsien vapina, joka pahenee lihaksia jännittäessä tai käden tarkkuutta vaativissa tehtävissä.
- Saattaa alkaa toispuoleisena mutta etenee myöhemmin molempiin käsiin.
- Psyykkinen jännitys pahentaa vapinaa (niin sanottu kahvikuppi-neuroosi).
- Osalla potilaista saattaa ilmetä muita oireita, esimerkiksi kognitiivisia vaikeuksia, tasapaino-ongelmia tai lepovapinaa.
- Vahvasti periytyvä sairaus, jonka syytä ei tiedetä.
- Yleisin liikehäiriösairaus, noin prosentilla suomalaisista, tosin lievät tapaukset jäävät usein diagnosoimatta.

LÄHDE: TERVEYSKIRJASTO.FI



JÄNNITTÄVÄT TILANTEET SAAVAT VAPINAN YLTYMÄÄN.

Ohimenevä vapina ja väristykset ovat tuttuja meistä kaikille. Vilusta, nälästä, väsymyksestä tai vaikkapa raskeasta liikunnasta johtuva vapina helpottaa lepäämällä ja tasaamalla elimistön verensokeria. Vapinaa voi aiheuttaa tai pahentaa myös esimerkiksi liiallinen kofeiinipitoisten juomien nauttiminen tai runsas tupakointi. Vapinaa saattaa esiintyä myös joidenkin lääkkeiden käytön yhteydessä tai se voi olla yhtenä oireena esimerkiksi ms-taudissa tai alkoholista vieroittuessa.

Useimmissa tapauksissa vapina itsessään on vaaraton oire. Silloin kun vapinalle ei löydy muuta selittävää sairautta tai syytä, puhutaan essentiaalisesta vapinasta. Se on Suomessa alidiagnosoitu sairaus, sanoo neurologian ja yleislääketieteen erikoislääkäri **Rebekka Ortiz**.

– Suurin osa vapinasta kärsivistä ei hakeudu hoitoon. Ajatellaan, että vapisevat kädet ovat ominaisuus tai suvuitainen valuvika.

Lääkärin vastaanotolle saavutaan yleensä silloin, kun vapina häiritsee merkittävästi työntekoa tai sosiaalisia tilanteita – tai pelätään Parkinsonin tautia.

Parkinsonin tauti on essentiaalista vapinaa paljon tunnetumpi ”vapinasairaus”, mutta myös paljon harvinaisempi. Parkinsonin tautia sairastaa Suomessa noin 16 000 ihmistä ja se on leimallisesti ikääntyvien ihmisten tauti. Essentiaalista vapinaa sairastavia on Liikeshäiriösairauksien liiton arvion mukaan Suomessa 50 000–80 000. Diagnoosit ovat yleisimpiä ikäihmisillä, mutta essentiaalinen vapina voi puhjeta jo parikymppisenä.

LUULTUA LAAJEMPI OIREKUVA

Terveydenhuollossa essentiaalinen vapina tunnistetaan hyvin. Diagnostiikka ei useinkaan vaadi monimutkaisia testejä. Olennaista on muiden sairauksien poissulkeminen.

– Tyypillistä on liikkeessä esiintyvä vapina molemmissa käsissä, mahdollisesti myös muissa ruumiinosissa, eikä siihen liity muita oireita, esimerkiksi kilpirauhasen liikatoimintaa. Potilaalta voidaan pyytää käsialanäyte ja katsoa, tuleeko tekstiin sahalaitaa, tai pyytää kaatamaan vettä lasista toiseen.

Vapinan laatu erottaa sairauden Parkinsonin taudista: siinä missä Parkinsonin taudissa esiintyy niin sanottua lepopapinaa, joka vaimenee tai helpottaa liikkeessä, essentiaaliselle vapinalle tyypillistä on liikevapina eli vapinaa ilmenee liikkeessä tai asentoa ylläpitäessä.

Essentiaalinen vapina on vahvasti perinnöllinen sairaus, mutta sairauden taustalla vaikuttavia geenejä ei ole tarkkaan tunnistettu eikä perimä selitä aivan kaikkia tautitapauksia.

– Yksi selitys on pikkuaivojen hermosolujen ratayhteyksien poikkeavuudet, mutta mikään yksittäinen syy ei sairautta selitä.

Se tiedetään, että sairaus on paljon monimuotoisempi kuin aikaisemmin on luultu. Essentiaaliseen vapinaan voi kuitenkin liittyä muita oireita, ▶



esimerkiksi kognitiivisia tai liikkeiden koordinaatioon liittyviä vaikeuksia, väsymystä ja uniongelmia.

– Kymmenellä prosentilla on tasapaino-ongelmia, joillakin on myös lepovapinaa. Mielialaongelmia, kuten masennusta, on yhtä paljon kuin Parkinsonin taudissa.

RENTOUTUMINEN HELPOTTAA, STRESSI PAHENTAA

Essentiaalisen vapinan puhkeamista ei voi estää eikä sitä voida parantaa. Jos oireet ovat lieviä, niiden helpottamiseen on lukuisia kotikonsteja. Moni saa helpotusta rentoutus- ja mielenhallintaharjoituksilla. Jos kahvinjuonti pahentaa vapinaa, kannattaa vähentää tai välttää sitä.

– Hyvä lihaskunto ja monipuolinen lihasharjoittelu auttaa hallitsemaan kehoa paremmin. Kannattaa tehdä sitä, mistä itse tykkää, valita laji, joka tuntuu mukavalta, Rebekka Ortiz kannustaa.

Kaikkein tärkeintä hänen mukaansa olisi kuitenkin pysyä avoimena sairauden suhteen.

– Vapina näkyy ulospäin ja se voi aiheuttaa häpeän tunnetta. Oireiden kanssa voi päästä sinuiksi puhumalla siitä mahdollisimman suoraan ja avoimesti. Työpaikallakin asia kannattaa ottaa puheeksi.

Jännittävät ja stressaavat tilanteet voivat saada vapinan yltymään, mikä

VAPINAAN SAATTAA LIITYÄ TASAPAINO-ONGELMIA JA MASENNUSTA.

saattaa johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. Välttely puolestaan voi saada aikaan itseään toteuttavan kierteen: jos oireita alkaa pelätä ennalta tai yrittää peitellä niitä, ne ilmaantuvat entistä pahempina. Useimmille tämä puoli sairautta

on tuttu kansanomaisella kahvikuppi-neuroosin nimellä.

Arjessa selviytymistä voi helpottaa apuvälineillä. Itselle toimivimmat välineet löytää vain kokeilemalla.

– Esimerkiksi kahvikupin muodolla ja koolla on merkitystä. Voi kokeilla minkälainen sanka tuntuu omaan käteen mukavimmalta ja tukevimmalta. Ruokailuvälineissä ja työkaluissa paksunnokset voivat helpottaa niiden käyttöä.

HOITO OIREIDEN MUKAAN

Lääke- ja leikkaushoitoon turvaudutaan vain kaikkein vakavimmissa tapauksissa. Lääkehoitona oireiden lievittämiseen voidaan käyttää esimerkiksi beetasalpaajia tai epilepsialääkkeitä, mutta ne eivät sovi kaikille ja varsinkin epilepsialääkkeet aiheuttavat herkästi sivuvaikutuksia. Noin puolelle potilaista lääkehoito ei tehoa riittävästi.

Jos oireet ovat kovin hankalia eivätkä lääkkeet tepsii, voidaan harkita syväaivostimulaatiota tai korkeataajuuksista ultraäänihoitoa. Kovin yleisiä toimenpiteitä ne eivät ole. Ortizin mukaan syvä-

Essentiaalisen vapinan itsehoitokeinoja

- Avoimuus ja oireiden hyväksyminen
- Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu ja fysioterapia
- Hengitys- ja rentoutusharjoitukset
- Riittävä palautuminen, lepo ja uni
- Muun lääkityksen tarkistaminen
- Itselle käteen sopivat apuvälineet, esimerkiksi riittävän painavat ja tukevat aterimet
- Vapinaa provosoivien nautintoaineiden (kofeiini, nikotiini) välttäminen. Alkoholi lievittää vapinaa väliaikaisesti, mutta sen käyttöä ei tunnettujen sivuvaikutusten vuoksi suositella.

aivostimulaatiota tehdään Suomessa vuosittain noin kymmenelle essentiaalista vapinaa sairastavalle potilaalle. Korkeataajuuksista ultraäänihoitoa on tehty Suomessa vasta reilun vuoden ajan. Laitteisto siihen on ainoastaan Turun Tyksissä.

Syväaivostimulaatiossa aivoihin asennetaan elektrodit, joiden avulla säädelään aivojen toimintaa. Korkeataajuisen ultraäänihoito tuhoaa aivoista vapinaa aiheuttavan alueen.

– Kajoavat toimenpiteet voivat parantaa merkittävästi elämänlaatua, mutta oireet etenevät hoidosta huolimatta.

Parhaimmillaan toimenpiteet parantavat potilaan elämänlaatua useiksi vuosiksi. Sairauden etenemistä ne eivät estä.

Essentiaalisen vapinan oireet yleensä voimistuvat vanhemmiten, ja sairaus myös yleistyy iän myötä. Yli 65-vuotiaista essentiaalista vapinaa on noin viidellä prosentilla, vanhimmissa ikäluokissa jopa joka viidennellä. Aikaisemmin ajateltiin herkemmin, että vapina on väijäämätön osa vanhenemista. Monet myös mukautuvat siihen, varsinkin jos oireet ovat lieviä.

Jos oire ei tunnu häiritsevältä tai ihiminen on sopeutunut siihen, ei hoitoon tarvitsekaan hakeutua. ■



PÄIVITÄ NYT JÄSENTIETOSI!

- 1 Pääset vaikuttamaan SuPerin vaaleissa
- 2 Osallistut SUPER-PALKINTOJEN arvontaan



TOIMI NYT
JA VOITA!

SUPER-PALKINTOJA

Lahjakortti
300 €
GIGANTTI

JULKISEN
SEKTORIN
LUOTTAMUS-
MIESVAALIT
2023

LIITTO-
KOKOUS-
VAALIT
2024

PÄIVITÄ JÄSENTIETOSI JA VOITA SUPER- PALKINTOJA!

Jokaisen jäsenen jäsentiedoista löytyvä työnantajatieto määrittää sen, missä vaalissa jäsen on vaalikelpoinen ja äänioikeutettu. Käythän siis päivittämässä jäsentietosi kuntoon, jotta voit osallistua syksyn vaaleihin. Päivittämällä jäsentietosi aikavälillä 1.7.-31.12.2023 osallistut samalla myös arvontaan, jossa voit voittaa SuPer-palkintoja ja 300 euron arvoisia elektroniikkalahjakortteja. **Lisätietoja kampanjasta löydät osoitteesta:**

superliitto.fi/jasentietokampanja

LÄPSYSTÄ VAIHTO

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT SILVI KAARAKAINEN JA MARJAANA MALKAMÄKI

Työn ja perhe-elämän yhdistäminen on joskus aikamoinen palapeli. Useimmiten se on kuitenkin ratkaistavissa. Lähihoitaja Anni Tarvaalan perheessä arjen suunnittelu tehdään Google-kalenterin avulla.

Anni Tarvaala tekee kolmi-vuorotyötä kotihoidossa ja Sami-puoliso työskentelee vuorotyössä ensihoidossa. Perheessä on kolme lasta: Silja, 8, Viljo, 6, ja Väinö, 4. Kaikilla lapsilla on vähintään yksi harrastus, samoin vanhemmat harrastavat liikuntaa useita kertoja viikossa.

– On meillä aika haipakkaa, mutta myönteisellä asenteella ja hyvällä suunnittelulla arkemme toimii. Merkitsemme kalenteriin kummankin työvuorot, lasten harrastukset, lääkäri-, hammaslääkäri- ja neuvolakäynnit, yhteiset menot ja jopa parisuhdeajan. Kalenterimme on aika värikäs, Anni kuvailee.

Samin kuuluminen vapaapalokuntaan tuo hyvin suunniteltuun kalenteriin muutoksia. Ennakkoon ei voi tietää, milloin vapaapalokuntaa tarvitaan pienellä paikkakunnalla Sysmässä, jossa se hoitaa kaikki palokunnalle tulevat hälytykset.

– Onneksi molemmat mummot ovat Sysmässä. Jompikumpi mummoista tulee silloin apuun, jos Sami olisi lasten hoitovuorossa. Sami ei ole varsinaisessa päivystysringissä, joten keikalle lähtö on aina vapaaehtoista.

VUOROTYÖSSÄ MIELUUMMIN KUIN PÄIVÄTYÖSSÄ

Sysmässä on vain yksi päiväkotikoti, joka tarjoaa myös vuorohoittoa. Perheen pojat ovat toisinaan iltaisin ja viikonloppuisin hoidossa. Hoitotunteja kertyy kuukaudessa enintään 140. Se tarkoittaa

taa viikossa keskimäärin 35 tuntia. Jos molemmat vanhemmat tekisivät päivätyötä, hoitoajat saattaisivat venyä tätä pidemmiksi.

– Pyrimme siihen, että pojat olisivat hoidossa säännöllisesti arkisin. Jos meillä molemmilla on iltavuoro, jompikumpi mummoista tai siskoni hakee pojat kotiin viimeistään seitsemältä, jotta he pääsevät ajoissa iltapuuihin. Nukkumaanmeno-aika on jo kahdeksalta, koska pojat heräävät aina kuudelta.

Mummot ovat apujoukoissa myös silloin, jos Siljalle tulisi pitkä yksin oloinen. Jos hän jää kotiin, äiti on yhden puhelinsoiton päässä.

Anni kertoo, että heidän arjen suunnitteluaan on helpottanut kotihoidossa käytössä oleva autonominen työvuorosuunnittelu.

– Merkitsen listaan vuorot, joissa ei ole muutosmahdollisuutta. Lähes aina työvuorolista on sellainen kuin olen toivonut. Esimieheni ja työtiimini ovat olleet joustavia.

Vaikka perheen elämä vaatii tarkkaa suunnittelua, Anni ei haluaisi vaihtaa päivätyöhön.

– En osaa edes kuvitella itseäni kahdeksasta neljään työntekijäksi. Tykkään työn vaihtelevuudesta, eikä minua häiritse olla viikonloppuisin töissä. Silloin on asiakkaiden kanssa hieppu erilaiset touhut kuin arkena. Jos kokisin vuorotyön raskaana, pyytäisin esimieheltä tiettyjä vuoroja tai tekisin lyhennettyä työaika. Olen arvioinut, että voimavarani riittävät tällaiseen arkeen. ▶



"ON MEILLÄ AIKA
HAIPAKKAA, MUTTA
HYVÄLLÄ SUUNNITTELULLA
ARKEKEMME TOIMII."

Vuorohoito ei ole mörkö

Lastenhoitaja Jenni Latosaari yhdisti vuorotyön ja yksinhuoltajuuden onnistuneesti. Hänellä riittää ymmärrystä vuorohoitoon lapsensa tuoville vanhemmille.

MARIJAANA MALKAMÄKI

Jenni Latosaari on työskennellyt yhteensä kymmenen vuotta vuorohoitopäiväkodissa Savonlinnassa ja Lempäälässä. Hän on huomannut, että moni vanhempi jännittää lapsensa vuorohoidon aloittamista.

– Vanhempi saattaa sanoa, että joutuu tuomaan lapsensa tänne hoitoon työnsä vuoksi. Kun sitten lapsi on lähdössä kouluun, se on koko perheelle haikeaa, koska päiväkotivuodet ovat takanapäin. Vuorohoidossa työntekijöiden ja perheiden suhteet tulevat läheisiksi.

ÄIDIN VUOROTYÖ MAHDOLLISTI LAPSEN JALKAPALLO- HARRASTUKSEN.

Vuorohoidon parhaita puolia on se, että kaikki ryhmän lapset eivät ole paikalla samaan aikaan. Se mahdollistaa erilaisen tekemisen kuin isossa ryhmässä.

– Joskus viikonloppuisin aamupäiväkodissa on vain muutama lapsi. Aikuisien ja lasten välille syntyy läheinen tunneside. Lapset kertovat minulle hyviä ja huonoja asioita. Se on lähes samanlaista kuin olisi kotona omien lasten kanssa.

Lapset tottuvat päiväkodin käytäntöihin nopeasti. Myös illoissa ja viikonlopuissa on tietty rytmi.

– Lapsi saattaa kysyä, olenko tänään iltavuorossa. Hän haluaa tietää, ketä kavereita ja aikuisia on paikalla. Samalla lailla kuin me aikuiset haluamme tietää, ketkä työkavereista ja lapsista ovat iltavuorossa.

YKSINHUOLTAJAN LAPSI OPPII OMATOIMISEKSI

Jenni on kokenut myös itse vuorotyön ja vanhemmuuden yhdistämisen haasteet. Hän oli 18 vuotta yksinhuoltaja Jerko-pojalleen, joka on juuri muuttanut omilleen.

– Aloitin vuorohoitopäiväkodissa hänen ollessa kahdeksanvuotias. Kun olin yövuorossa, järjestin hänet aina yökylään. Yläasteiässä hän halusi jäädä kotiin. Kyselin silloin sosiaalityöntekijältä, minkä ikäisen voi jättää yksin yöksi. Sain vastaukseksi, että se riippuu siitä, haluaako hän olla yksin ja kokeeko olonsa turvallisiksi.

Jenni kertoo pitäneensä puhelinta aina auki töissä, jotta Jerko sai häneen yhteyden tarvittaessa.

– Hän on ollut aina reipas. Jos hän soitti, hän saattoi kysyä esimerkiksi

missä hänen punaiset tumppunsa ovat. Ymmärsin, ettei asia ollut niin tärkeä, vaan puhelu loi hänelle turvallisuuden tunnetta.

Vuorotyö mahdollisti sen, että Jenni pystyi yksinhuoltajana kustantamaan poikansa jalkapalloharrastuksen. Harjoituksia oli viisi kertaa viikossa ja sen lisäksi pelimatkat. Jenni toimi monta vuotta joukkueenjohtajana. Elämän täyttivät vuosia lapsi, työ ja jalkapallo.

– Työkaverini vaihtoivat kanssani vuoroja, jotta pystyin kuljettamaan Jerkoa treeneihin ja peleihin. Otin aina joukkuekavereita kyytiin, jotta sain hänelle vastavuoroisesti kyytejä silloin, kun olin töissä. Jos minulla oli aamu vapaata, hoidin yleensä joukkueen asioita.

Vuorotyötä tekevän lähihoitajan lapsi itsenäistyi varhain. Kun äiti ei ollut palvelemissa aina iltaisin ja viikonloppuisin, oli pakko oppia huolehtimaan itsestään.

– Nyt 18-vuotiaana hän asuu jo omassa asunnossaan, käy lukiota ja pyörittää hyvin menestyvää yritystään, joka kilpailuttaa aurinkopaneeleita. Olen onnellinen siitä, että hänellä on kaikki hyvin.

TOIVOA JA VALOA VÄSYNEELLE VANHEMMALLE

Jenni Latosaari kokee, että oma kokemus auttaa häntä ymmärtämään vuorohoidon asiakasperheitä. Kun yksinhuoltajan lapsen kumisaappaat jäävät toistuvasti kotiin, hän ei ala moittia unohtelevaa vanhempaa.

– Jos on monta lasta ja yksinhuoltaja, unohtuneet kumpparit saattavat olla yksi pienimmistä murheista. Ymmärrän myös sitä, jos lapselta puuttuu jotakin, eikä sitä hankita heti. Yksinhuol-

tajan tilillä voi olla viisikymppiä rahaa, jolla on tarkoitus elää loppuviikko. Sitä rahaa ei voi käyttää yllättävään hankintaan. Moni joutuu odottamaan seuraavaan tilipäivää.

Kun lapset tulevat ja lähtevät vuorohoidosta eri aikaan, vaihtotilanteessa on mahdollista keskustella. Välillä vanhemmat avautuvat aroistakin asioistaan.

– Koen sen luottamuksen osoitukseksi. Yritän luoda toivoa ja valoa, jos vanhempi on väsynyt. Kerron myös, mis-

tä saa tarvittaessa apua. Tiedän omasta kokemuksestani sen, että asioilla on tapana järjestyä.

Jenni toivoo, että vuorohoitoon suhtauduttaisiin positiivisesti.

– Vuorohoito ei ole mikään mörkö, vaan sen tarkoitus on olla perheen apuna ja tukena. Sinne ei jouduta, vaan sinne päästään. En itsekään vaihtaisi työpaikkaani vuorohoitopäiväkodistä tavalliseen päiväkotiin. Tämä työ sopii minulle. ►

Vinkkejä perheellisille vuorotyöläisille

- Nauti arkivapaista lasten kanssa. Esimerkiksi kirjastoissa, uimahalleissa ja seikkailupuistoissa on silloin väljempää. Myös kiireetön arkiamu kotona yhdessä lasten kanssa voi olla luksusta.
- Luo arkeen rutiinit, joita noudatatte mahdollisuuksien mukaan.
- Kodista päiväkotiin tai muuhun hoitopaikkaan siirtyessä jokin oma sanonta luo lapselle turvallisuutta.
- Turvalelu, esimerkiksi nalle, voi kulkea kodin ja hoitopaikkojen välillä.
- Sovi kouluikäisten lasten kanssa, miten vanhempaan voi olla työvuoron aikana yhteydessä.
- Muodosta oma tiimisi, joka osallistuu perheen arjen pyörittämiseen. Siihen voivat kuulua vanhempien lisäksi isovanhemmat ja muita sukulaisia, päiväkodin kasvattajat, ystävät ja naapurit. Pyydä apua ja auta vastavuoroisesti.
- Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi. Stressi voi vaikuttaa myös lapseen. Nuku riittävästi, syö monipuolisesti, harrasta liikuntaa ja huolehdi sosiaalisista suhteistasi, jotta palautut arjen vaatimuksista.

Vinkit antoivat Anni Tarvaala, Jenni Latosaari ja Anna Rönkä.





Vuorotyö tuo plussia ja miinuksia lapsiperheen arkeen

Vanhempien ja vuorohoidon kasvattajien toimiva yhteistyö helpottaa perheiden arkea. Parhaimmillaan kasvattajat voivat vähentää vanhempien vuorotyöstä kokemaa stressiä.

Vuoropäiväkoti mahdollistaa monen hoitajan työsäkäynnin. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen professorin **Anna Röngän** mukaan jotkut suhtautuvat vuorohoitoon turhaan epäilevästi.

– Useissa perheissä vuorohoito on toimiva ratkaisu. Lapselle voi tulla pitkiä hoitoputkia, mutta vastapainoksi myös vapaat ovat pitkiä. Jos vanhemmat vuorottelevat työssäkäyntiä, lapsi saattaa olla vanhempansa kanssa enemmän kuin säännöllistä päivätyötä tekevien vanhempien lapsi.

Vuoropäiväkodin etuna on myös kodinomaisuus. Paikalla on kerralla vähemmän lapsia kuin tavallisessa päiväkodissa. Iltaisin tehdään samoja asioita kuin kotona, esimerkiksi katsotaan Pikku Kakkosta, tehdään iltapesuja ja luetaan iltasatuja.

Toisaalta vanhemmat saattavat kokea juuri tästä syyllisyyttä. Jyväskylän yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan epätyypillistä työaikaan tekevät äidit kokivat päivätyötä tekeviä useammin, etteivät he voineet toteuttaa sellaista vanhemmuutta kuin toivoisivat.

– He eivät voi olla aina iltaisin läsnä lapsen arjessa, esimerkiksi auttamassa läksyissä tai kuljettamassa harrastuksiin.

Rönkä pitää epäkohtana sitä, ettei pienille koululaisille tarjota hoitoa vanhempien epäsäännöllisten työvuorojen vuoksi.

– Jos yhteiskunta halutaan pitää auki 24/7, iltahoitoa pitäisi olla tarjolla vuoropäiväkodissa, koulussa tai järjestön ylläpitämänä.

TYÖVUOROTOIVEET VAIHTELEVAT ERI ELÄMÄNTILANTEISSA

Vaikka monet onnistuvat yhdistämään vuorotyön ja perhe-elämän, jotkut kokevat sen vaikeaksi.

– Hankalaa voi olla, jos koti, päiväkotia ja työpaikka ovat etäällä toisistaan ja matkoihin menee paljon aikaa. Myös puuttuvat tukiverkostot tekevät arjesta raskasta, Anna Rönkä kertoo.

Yksinhuoltajaperheissä vuorotyö aiheuttaa eniten hankaluuksia.

– Ilta vuorosta aamu vuoroon meneminen koetaan vaikeimmaksi vuoroyhdistelmäksi. On raskasta, jos lapsi haetaan illalla ja viedään aamu-

varhaisella takaisin hoitoon. Jos lapsi jää yöhoitoon, hoitovuorosta tulee yli vuorokauden mittainen.

Rönkä toivoo, että työpaikoilla otettaisiin huomioon työntekijöiden yksilölliset tarpeet.

– Olisi tärkeää, että työntekijä voi vaikuttaa omiin vuoroihinsa. Ulkopäin ei voi sanoa, mikä vuoro on perheelliselle työntekijälle hankala. Työvuorojen pitäisi olla tiedossa ajoissa, jotta lapsiperheen arjen suunnittelu onnistuu.

Tutkimusten mukaan lapsen hyvinvointi voi vaarantua, jos lapsella on useasti viikossa ilta- tai yöhoidon tarvetta, toistuvasti yli kymmenen tunnin hoitopäiviä tai kuukausitasolla hoitoaika on yli 170 tuntia. Myös vanhempien stressi on lapselle haitallista. Ammattikasvattajat voivat auttaa vähentämään vanhempien kokemaa painetta.

– Kun vanhempien ja kasvattajien välinen kommunikaatio pelaa hyvin ja vanhemmat pystyvät luottamaan siihen, että lapsi voi hoidossa hyvin, se vähentää arjen kuormittavuutta. Vuorohoidon työntekijät tekevät äärimmäisen tärkeää työtä. Kasvattajat ovat läsnä lapsen elämässä myös vuorokauden herkinä tunteina, jolloin vuorovaikutuksen merkitys lapsen kanssa korostuu. ■

LÄHTEET:
PERHEET 24/7 TUTKIMUS, TAKE CARE 24/7
TUTKIMUS JA CHILDCARE-TUTKIMUS

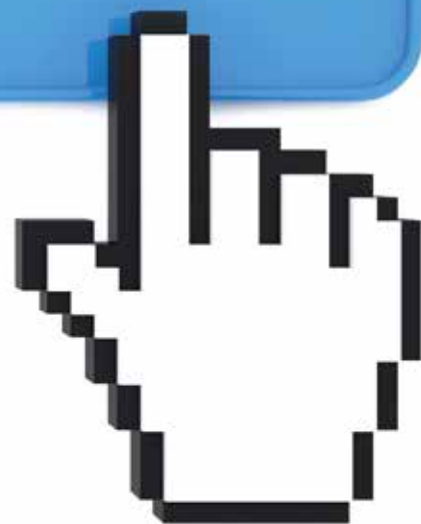
**PIENILLE
KOULULAISILLE
PITÄISI OLLA
TARJOLLA
VUOROHITOJA.**

MUISTA ÄÄNESTÄÄ JULKISEN SEKTORIN LUOTTAMUSMIESVAALEISSA

Marraskuun alussa hyvinvointialueilla, HUSissa ja Helsingin kaupungissa työskentelevät SuPerin varsinaiset jäsenet pääsevät äänestämään itselleen lähimmät edunvalvojat eli pääluottamusmiehet.

Äänestämällä luottamusmiesvaaleissa pääset vaikuttamaan siihen, ketkä alueesi ehdokkaista tulevat hoitamaan superilaisten edunvalvontaa seuraavalle luottamusmieskaudelle 2024–2026.

Muista käyttää valtaasi!



Kuinka äänestän hyvinvointialueiden, Helsingin kaupungin tai HUSin vaalissa?

Äänestämisaika vaaleissa on 1.11. klo 00.01 – 13.11. klo 16.00.

Vaaleissa äänestäminen tapahtuu SuPerin vaalisivuilla osoitteessa **www.superliitto.fi/lmvaalit**, jossa on sininen äänestämisnappula. Nappia klikkaamalla pääsee vaalijärjestelmään, jonne täytyy kirjautua henkilökohtaisilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteen avulla.

Kirjautumisen yhteydessä järjestelmä tunnistaa äänestäjän hyvinvointialueen. Ehdokkaita voi etsiä nimen tai ehdokasnumeron perusteella. Kun sopiva ehdokas on löydetty, klikataan "äänestä" ja tämän jälkeen vahvistetaan ääni, jonka jälkeen ääni on käytetty. Äänestäjä ei voi muuttaa annettua ääntä vahvistamisen jälkeen.

Jos olet omasta mielestäsi äänioikeutettu, mutta et pääse kirjautumaan vaalijärjestelmään, ota viipymättä yhteys **lmvaalit@superliitto.fi**. Kerro viestissäsi nimesi, jäsennumerosi ja työnantajasi.

Huomaathan, että jos hyvinvointialueellasi ehdokkaita ei ole ollut enempää kuin on ollut vapaita paikkoja, on syntynyt sopuvaali ja äänestystä ei tarvita. Ammattiosastot tiedottavat jäsenilleen, jos sopuvaali on syntynyt.



www.superliitto.fi/lmvaalit



RUOKARIIPPUVUUTTA HOIDETAAN KUTEN MUITAKIN RIIPPUVUUKSIA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Syömiseen liittyvä riippuvuus ei muuta persoonaa yhtä paljon kuin muut riippuvuudet. Se on yleensä haitallista vain ihmiselle itselleen, ei läheisille.

Iskeekö makkaraperunahimo joskus sellaisella voimalla, että on pakko lähteä vielä illalla grillille vai hamuaako käsi irttaripussille vaikka oikeastaan olo on jo täysi? Ruokaan liittyvät mielteot, voimakkaatkin, ovat monille tuttu juttu. Mutta milloin halusta ja tavasta tulee riippuvuus?

Riippuvuudesta puhutaan Terveystalon psykoterapeutti **Kristiina Niskasen** mukaan silloin, kun syöminen alkaa hallita ajattelua ja kontrollikyky menetetään kerta toisensa jälkeen.

– Ongelmallinen riippuvuus syömiseen voi olla lievää tai vaikea-asteista. Kyseessä on toiminnallinen häiriö ja ilmiö on tunnistettu, vaikka varsinaista diagnoosia ei ole. Ilmiöstä on tärkeä puhua, sillä syömiseen liittyvät ongelmat ovat iso osa suomalaisen yhteiskunnan terveystilaa. Meillä on vakavia haasteita ravitsemuksessa ja syömisestä sääteilyssä, Niskanen kertoo.

Riippuvuus syömiseen voi olla hyvin samankaltaista kuin riippuvuus tupakkaan, alkoholiin tai muihin päiheteisiin, mutta erona on se, että ruokariippuvuus vaikuttaa vain ihmisen omaan elämään, ei muiden.

– Kokemukseni mukaan riippuvuus syömiseen tai ruoka-aineeseen ei muuta persoonaa yhtä voimakkaasti kuin muut riippuvuudet. Ihminen

voi toimia työelämässä, pystyy ajamaan autoa ja käyttäytymään kuten kuka tahansa muukin. Sokeripäihtymys ei ole syy perheväkivallalle tai rikollisuudelle. Ruokaan liittyvä haitallinen riippuvuus on enemmän haitallista vain ihmiselle itselleen kuin ympäristölle, Kristiina Niskanen kuvailee.

HOITOMALLIT VAIHTELEVAT

Syömiseen liittyvät ongelmat ovat aina hyvin yksilöllisiä ja raja on häilyvä esimerkiksi diagnosoitavien syömishäiriöiden kanssa. Taustalla voi joskus olla myös traumaattisia kokemuksia tai muita mielen-terveyden haasteita, kuten masennusta. Tämän vuoksi syömiseen liittyviä ongelmia lähestytään monien eri hoitomallien kautta, joista riippuvuuden hoitaminen on yksi.

– Vastaanotollani törmään usein siihen, että päihderiippuvainen alkaa toipuessaan syömään runsaasti sokeria. Tai esimerkiksi lihavuusleikkauksessa käynyt alkaakin käyttämään runsaasti alkoholia. Jotta adiktioikäyttäytyminen ei siirry korvaamaan aineeseen tai toimintaan ja synnyttä uutta riippuvuutta, tulisi taustal-

la vaikuttavat asiat selvittää, Niskanen huomauttaa.

RIIPPUVUUKSISTA JA AVUN HAKEMISESTA KOETAAN TURHAAN HÄPEÄÄ

Kristiina Niskasen kokemuksen mukaan avun hakemisessa on usein korkea kynnys, sillä riippuvuudet koetaan herkästi häpeäksi.

– Jos on jo hakenut apua tai päättänyt hakea apua, se on oikeasti puoli voittoa riippuvuudesta. Kaikki lähtee siitä, kun istuu toisen ihmisen kanssa ongelman äärelle. Riippuvuuksien

kohdalla on tärkeää, että itselle tulee se ymmärrys, mistä on kyse, Niskanen sanoo.

– Tämän jälkeen tärkeintä on tunnistaa ne kohdat, joissa riippuvuuskäyttäytymisen riskit ovat korkeat. Missä kohdin arjessa ovat ne hetket, kun kaipa-
so-

**”RIIPPUVUUKSIEN
KOHDALLA ON
TÄRKEÄÄ, ETTÄ
ITSELLE TULEE SE
YMMÄRRYS, MISTÄ
ON KYSE.”**

keria? Mitä pitää tehdä ja missä kohdin päivää, että en toimi niin? Kun on löytänyt uusia keinoja tunnistaa ja säädellä omia tunteita, tulee onnistumiskokemuksia ja on mahdollista riippuvuuden sijaan kokea mielihyvää onnistumisesta, Niskanen kuvailee. ■



Ruokariippuvuuden tuntomerkit

1. Voimakas fyysinen tarve ja kontrollikyvyn menetys. Ihmisellä on paljon motivaatiota syödä hallitusti ja normaalisti, mutta ei vain pysty. Aamun päätös "uudesta elämästä" muuttuu iltapäivän kohden voimakkaaksi fyysiseksi tarpeeksi eli himoksi. Lopulta menetetään kontrolli ja juostaan tässä tapauksessa viinakaupan sijaan karkkikauppaan tai ahmitaan lasten karkit salaa. Jälkikäteen aina kaduttaa.

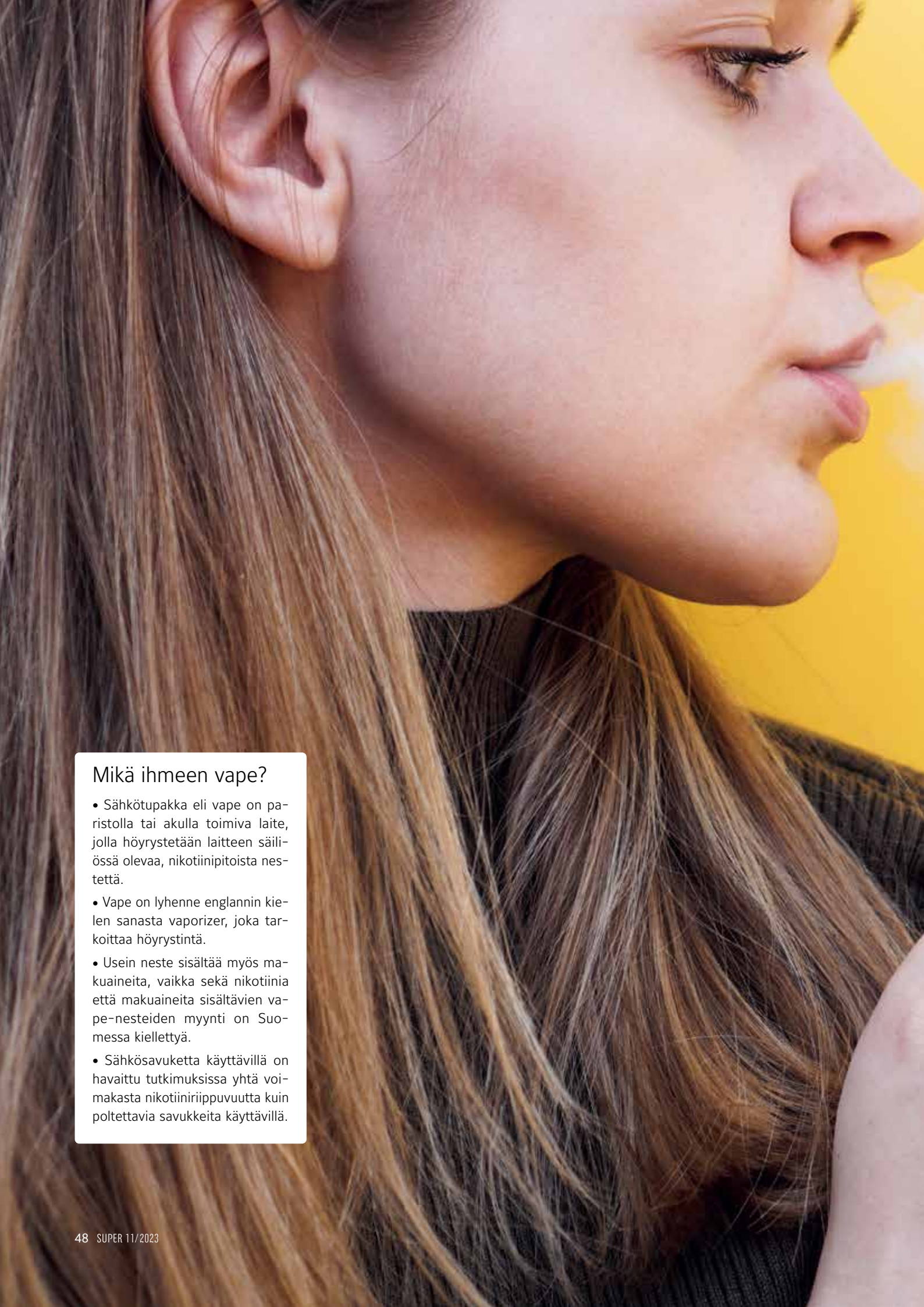
2. Pakonomainen ajattelu. Syöminen ja ruoka tulee ajatuksiin silloinkin, kun sitä ei halua. Esimerkiksi juhliin lähtiessä miettii vain sitä, mitä on tarjolla ja mitä aikoo syödä.

3. Elämä kaventuu ja riippuvuus saa hirvittävän suuren roolin elämässä. Riippuvuuteen liittyy se, että lopulta luovutaan muista iloa tuottavista asioista, kuten harrastuksista tai ihmissuhteista. Ihminen jää mieluummin kotiin telkkarin äärelle syömään työpäivän jälkeen. Minäkuva kärsii ja ihminen eristäytyy entisestään.

4. Toleranssi kasvaa. Ruokamäärät kasvavat ja kerralla voidaan syödä jo valtava määrä sokeria: suklaalevyjä, karkkipusseja ja sipsipusseja.

5. Vieroitusoireet. Samalla tavalla kuin muissakin riippuvuuksissa. Kun sokerin syömistä pyrkii lopettamaan, tulee päänsärkyä, kolotusta, morkkista ja ylipäänsä huonoa oloa.

LÄHDE: TERVEYSTALO



Mikä ihmeen vape?

- Sähkötupakka eli vape on paristolla tai akulla toimiva laite, jolla höyrystetään laitteen säiliössä olevaa, nikotiinipitoista nestettä.
- Vape on lyhenne englannin kielen sanasta vaporizer, joka tarkoittaa höyrystintä.
- Usein neste sisältää myös makuaineita, vaikka sekä nikotiinia että makuaineita sisältävien vape-nesteiden myynti on Suomessa kiellettyä.
- Sähkösavuketta käyttävillä on havaittu tutkimuksissa yhtä voimakasta nikotiiniriippuvuutta kuin poltettavia savukkeita käyttävillä.

SÄHKÖTUPAKKA HOUKUTTA JA KOUKUTTA NUORIA

TEKSTI VIRPI EKHOLM KUVAT MOSTPHOTOS

Sähkötupakka eli vape on viime vuosina noussut ilmiöksi Suomen yläkouluissa. Mitä vape oikein on, ja onko siitä syytä olla huolissaan?

Mikä on pieni, vaaleanpunainen, mansikkakarkin tuoksuinen putkilo? Se ei välttämättä ole huulirasvatuubi, vaan yläkoululaisen penaalista takavarikoitu sähkötupakka eli vape.

Sähkötupakan käyttö on viime vuosina noussut ilmiöksi Suomen yläkouluissa. Kun vuonna 2021 THL:n Kouluterveyskyselyyn vastanneista kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilaista 2,3 prosenttia kertoi käyttävänsä sähkösavukkeita päivittäin, vuonna 2023 näin vastasi jo 6,6 prosenttia. Päivittäin jotain tupakkatuotetta käyttävien osuus kipusi samalla ajanjaksolla 7,6 prosentista 10,7 prosenttiin.

– Huolestuttavinta on, että sähkötupakkaa näkyy jo alakouluissa, kertoo ennaltaehkäisevän työn ohjelmapäällikkö **Camilla Roivas** Myllyhoitoyhdistyksestä.

Sähkösavuke on paristolla tai akulla toimiva laite, jolla höyrystetään laitteen säiliössä olevaa, nikotiinipitoista nestettä. Usein neste sisältää myös makuaineita, vaikka sekä nikotiinia että makuaineita sisältävien vape-nesteiden myynti on Suomessa kiellettyä. Näitä tuotteita tuodaan kuitenkin Suomeen esimerkiksi Ruotsista.

Lapsille ja nuorille tuotteet päätyvät usein välittäjien kautta.

– Nuoret eivät mene minnekään vape-kaupan eteen norkoilemaan ja kysy-

mään, hakisiko joku heille. Suurin kaupankäyntikanava on nykyisin sosiaalinen media, esimerkiksi Snapchat, Roivas kuvailee.

HAITTOJA EI VIELÄ TIEDETÄ TARKASTI

Sähkötupakka sisältää vähemmän syöpää aiheuttavia aineita kuin perinteinen, poltettava tupakka. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että sen käyttö olisi vaaratonta.

– Sähkötupakan pitkäaikaisia terveysvaikutuksia ei vielä tunneta tarkasti, koska se on ollut markkinoilla niin vähän aikaa. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu viitteitä, että myös sähkötupakan hengittäminen vaurioittaa keuhkoja, Camilla Roivas sanoo.

Sähkösavukkeissa käytetään propyleeniglykoli- tai glyserolinesteitä, joiden turvallisuudesta keuhkoihin hengitettynä ei ole tarkkaa tietoa. Lisäksi aerosoliin voi liueta laitteesta raskasmetalleja, kuten lyijyä. Lyijy on erityisen vaarallista lapsille ja nuorille, koska se häiritsee aivojen kehitystä.

Vapessa käytetyt makunesteetkin ovat haitallisia, sillä ne sisältävät keino-tekoisia kemikaaleja, jotka voivat höyrystyessään vaurioittaa keuhkoja. Puhumattakaan nikotiinista, joka heikentää verenkiertoa ja aiheuttaa voimakasta riippuvuutta.

– Lapsille ja nuorille ei todellakaan kannata välittää sellaista viestiä, että ▶

vape olisi jotenkin turvallisempi ja parempi vaihtoehto kuin tupakka, Roivas painottaa.

SÄHKÖTUPAKALLA EROON TUPAKASTA?

Sähkösavukkeet kehitettiin noin 20 vuotta sitten tupakasta vieroittumisen tueksi. Viime vuosina ne ovat kuitenkin levinneet myös sellaisten lasten ja nuorten käyttöön, jotka eivät ole koskaan muita tupakkatuotteita maistaneetkaan.

Camilla Roivas myöntää, että 40 vuotta sauhutelleelle tupakoitsijalle siirtyminen sähkötupakkaan voi olla terveydelle edullinen valinta. Ainakaan hän ei enää hengitä keuhkoihinsa tervaa ja häkää.

– Tupakoinnin lopettamisen tueksi on kuitenkin tarjolla muitakin, tehokkaampia keinoja.

Tutkimuksissa sähkötupakkaa käyttävät ovat onnistuneet vieroittumaan nikotiinista harvemmin kuin ne, jotka eivät sitä käyttäneet. Sähkösavukkeen avulla tupakoinnin lopettaneet jäivät usein sähkösavukkeen käyttäjiksi.

”MARKKINOINTI OSUU JA UPPOAA NUORIIN.”

– Tavoitteena pitäisi kuitenkin olla, että ihminen vieroittuu nikotiinista kokonaan. Ei pitäisi olla pysyvä tila, että ihminen ylläpitää nikotiiniriippuvuutta jollain toisella välineellä, Roivas huomauttaa.

KESKUSTELE ETUKÄTEEN

Miksi vapestä sitten on tullut niin iso ilmiö lasten ja nuorten keskuudessa? Yksi syy on varmasti se, että tuotteiden markkinointi on kuin varkain suunnattu juuri alaikäisille.

– Ensimmäiset sähkötupakat näyttivät tupakalta. Siitä on tultu pitkä matka siihen, miltä ne tällä hetkellä näyttävät, Roivas toteaa.

Nykyisin markkinoilla on kirkkaan värisiä, lasten leluja muistuttavia vape-putkiloita. Makuina on tarjolla esimerkiksi vaniljaa, melonia ja persikkaa. Roivaksen mielestä on ilmiselvää, että tuotteista on tarkoituksella tehty houkuttelevampia nuorille.

– Markkinointi osuu ja uppoaa nuoriin, hän kiteyttää.

Toki nuoret ovat aina halunneet kاپinoida ja kokeilla jotakin kiellettyä. Myös kaveriporukan paine voi saada nuoret käyttämään sähkötupakkaa.

Roivas kehottaakin vanhempia keskustelemaan aktiivisesti asiasta oman lapsen tai nuoren kanssa.

– Kannattaa miettiä yhdessä, miten lapsi tai nuori voisi toimia, jos vaikkapa paras kaveri vapettaisi. Jos hän jou-

tuu ensimmäistä kertaa pohtimaan, miten toimia, kun hänelle tarjotaan vapea, nämä tilanteet vievät usein mukanaan.

VALVONTAA TARVITAAN ENEMMÄN

Camilla Roivas toivoo, että koko yhteiskunnassa herättäisiin vapen aiheuttamiin haittoihin. Ennaltaehkäisevää työtä tarvitaan, mutta se ei yksin riitä.

– Tiukkaa valvontaa tarvitaan enemmän. Jos joku jää kiinni tupakkatuotteiden välittämisestä alaikäisille, seuraamusten tulisi olla tuntuvia, hän sanoo.

Tietoa aiheesta pitää tuottaa lapsille ja nuorille, mutta myös aikuisille. Ongelmaan on vaikea puuttua, jos sitä ei edes tunnusteta.

Myös lainsäädännön tulisi pysyä uusissa tupakkatrendeissä mukana. Nyt niin ei aina ole käynyt, mikä näkyy esimerkiksi nikotiinipussien myynnin vapautumisena vähittäiskauppaan, kun Fimea ei enää luokitellut niitä lääkkeiksi.

Tavoitteena on, että Suomi olisi savuton ja nikotiiniton maa vuonna 2030, eli alle viisi prosenttia aikuisväestöstä käyttäisi silloin tupakka- tai nikotiinituotteita.

– Nyt olemme menossa väärään suuntaan, Roivas toteaa. ■

Jutun lähteenä on käytetty Duodecimin Terveyskirjaston artikkelia sähkösavukkeet, sähkötupakka.

Terveyskirjasto.fi



HAE NYT LAPSIPERHEIDEN TUETUILE TALVILOMILLE!

Haettavana on lapsiperhelomia Hotelli Rantakattissa
Saimaan äärellä ajanjaksolle 4.3.–9.3.2024.

LOMIEN HAKUAIKA ON 1.11.–30.11.2023



Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden.

Loma sisältää majoituksen, täysihoidon ruokailut ja ohjattuun lomaohjelmaan osallistumisen.

Omapastuuosuus on
100 € / aikuinen / 5 vrk.

Alle 16-vuotiaat lapset
lomailevat veloituksetta
huoltajan tai isovanhemman
seurassa.

Lisätietoa lomista ja hakulomakkeen löydät osoitteesta:
www.hyvinvointilomat.fi

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISILLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI Antibiootti- resistenssi

Antibiootit ovat modernin lääketieteen perusta. Millainen on antibioottiresistenssin aiheuttama uhka ja miten voin työssäni ehkäistä sen syntymistä? Näihin kysymyksiin löydät vastaukset tältä SuPerin ja Pfizerin yhteistyössä tehdylt kurssilta. Kurssi soveltuu kaikille sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöille sekä alan opiskelijoille.



SUPER skarppi.superliitto.fi

**Luottamuksesi
arvoinen
Varhalla**

**Luottamusmiesvaalit
2023**

Jenni Päätaalo
[fb.com/jennipaatalosuper](https://www.facebook.com/jennipaatalosuper)



TUE MIELENTERVEYTTÄ



HOITAJAN HUOLTOKIRJA



LÄÄKEHOITO

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta

www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

VALKEAKOSKELLA JUHLITTIIN SYNTTÄREITÄ

Valkeakosken ammattiosasto 635 juhli syyskuisena iltana 35-vuotissynttäreitään Melankärjessä herkullisen ruoan ja hyvän musiikin kanssa. Puheet piti ammattiosastomme puheenjohtaja **Heidi Hell**, Pirhan pääluottamusmies **Anu Valkama** ja liiton työntekijä **Lauri Kämäri**.

– Osallistujia oli 40 ja tunnelma kohdillaan. Yllätimme juhlissa myös pitkäaikaisen hallituksen jäsenemme, nykyisen taloudenhoitajamme **Anitta Vierimaan**, joka on työskennellyt yli 20 vuotta ammattiosastossamme. Erittäin onnistuneet pirskeet! kuvailee puheenjohtaja Heidi Hell. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **LAURA VESA**





SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Minulla on määräaikainen työsopimus. Olen joutunut olemaan usein sairaana lääkärintodistuksella. Milloin yksikön johtaja voi sanoa, että on liikaa poissaoloja?

Työpaikalla tulee olla ohjeistus poissaolokäytännöistä. Siinä täytyy olla selkeästi määritelty, miten poissaoloista ilmoitetaan ja miten toimitaan, kun poissaoloja kertyy enemmän. Poissaolojen seuranta perustuu varhaiseen tukeen, jolla työnantajan tulisi varmistaa työntekijän työssä jaksaminen.

Ohjeistuksessa määritellään poissaolomäärä, jonka ylittyessä käydään keskustelu työntekijän työssä jaksamisesta. Määriksi määritellään usein 3–5

lyhyttä poissaoloa kuuden kuukauden aikana tai 30 kalenteripäivää 12 kuukauden aikana. Keskustelussa tarkastellaan sitä, johtuvatko poissaolot työolosuhteista ja voiko työnantaja jotenkin keventää työkuormaa, jotta työntekijän toimintakyky parantuisi ja hän kykenisi tekemään töitä.

Työnantajan tulee kohdella työntekijöitä tasapuolisesti riippumatta siitä, onko työsopimus määräaikainen vai toistaiseksi voimassa oleva. Samat

ohjeistukset koskevat kaikkia työntekijöitä.

Työnantaja ei saa syrjiä työntekijää sairauden tai sairastelun perusteella. On kuitenkin hyvä muistaa, että määräaikainen työsopimus on aina määräaikainen, ja se päättyy silloin, kun se on sovittu päätymään. Määräaikainen työsopimus ei velvoita työnantajaa jatkamaan työntekijän työsopimusta.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
TWITTER: @VIIVIAHO

*Lähihoitajat
olivat pois töistä
sairauden takia
keskimäärin yli 25
päivää vuonna 2022.
Koronapandemia
lisäsi poissaolojen
määrää.*

LÄHDE: TYÖTERVEYSLAITOS

Voiko poissaolojen takia muuttaa työtehtäviä tai esimerkiksi evätä lääkeluvat?

Lääkelupia ei voi evätä, ellei taustalla ole raskas psyykkinen uupumus. Tällöinkään lupia ei voida suoraan ottaa pois, vaan voidaan sopia, ettei työntekijä osallistu lääkehoidon toteuttamiseen jonkin tietyn ajanjakson aikana.

Työkyvyn alentuessa on tärkeää käydä varhaisen tuen keskustelu. Työtehtäviä voidaan keventää, mutta lähtökohtaisesti niiden tulee vastata työtä, johon työntekijä on palkattu. Jos toimintakyvyn lasku on pysyvää, tällöin voidaan harkita myös muita työtehtäviä. Tällaisessa tilanteessa kannattaa keskustella asiasta työterveyshuollon ja työsuojeluvaltuutetun kanssa, ennen kuin tehdään pysyviä muutoksia toimenkuvaan.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
TWITTER: @VIIVIAHO



Varhainen tuki on työntekijän oikeus

Työsuojelulainsäädäntö määrää, että työnantajan tulee turvata työntekijän työssä jaksaminen. Varhaisen tuen tarkoitus on puuttua ongelmiin, ennen kuin ne ehtivät kasvaa suuriksi.

Varhainen tuki tarkoittaa toimenpiteitä, joilla edistetään työntekijän työkykyä ja ehkäistään työkyvyn heikkenemistä. SuPerin sopimusasiantuntija **Virve Aho** on huomannut, ettei varhaisen tuen merkitystä aina ymmärretä oikein.

– Ikävää on se, että varhaisen tuen keskustelut aiheuttavat usein pelkoa. Ne koetaan etukäteen siten, että työnantaja syyllistää työntekijää hänen poissaolonsa vuoksi. Keskustelujen tarkoituksena on pohtia sitä, johtuvatko poissaolot kenties työhön liittyvistä asioista ja millaisin toimin työnantaja voi tukea työntekijän työssä selviytymistä.

Työntekijän työkyvyn alentumisen syynä voivat olla fyysiset ja psyykkiset sairaudet, haitallinen kuormittuminen työssä, osaamis- ja työhallintaongelmat, päihdeongelmat, ikääntymiseen

liittyvät asiat sekä kuormittava elämäntilanne. Jotta tuki osataan kohdistaa oikeisiin asioihin, täytyy ensin selvittää, miksi sairauspoissaoloja on paljon.

Tarvittaessa voidaan järjestää työterveysneuvottelu, johon osallistuvat työntekijä, esimies ja työterveyshuollon edustaja, joka yleensä on työterveyslääkäri. Työntekijän on mahdollista pyytää mukaan myös oma tukihenkilö, jos hän kokee tilanteen vieraaksi ja kaipaa tukea. Tukihenkilö voi olla luottamusmies, työsuojeluvaltuutettu tai läheinen ihminen.

– Monesti pienet muutokset edistävät jaksamista. Yhtenä ratkaisuna voi olla oikeanlainen työvuorosuunnittelu, jolla pystytään vähentämään työntekijän kuormittumista. Monet asiat ratkeavat sillä, että asioista puhutaan avoimesti ja kuunnellaan toista osapuolta. Usein olettamukset pilaavat hyvää tarkoittavat asiat. ■

SAIRAUSPOISSAOLOJEN ILMOITUSKÄYTÄNNÖT

- Työpaikalla tulee olla sovitut käytännöt sairauspoissaolojen ilmoittamisesta. Yleensä poissaolosta ilmoitetaan välittömästi puhelimitse esihenkilölle. Ilmoituskäytäntö voi olla myös toisenlainen.
- Työntekijän tulee toimittaa todistus jokaisesta poissaolosta, jos työnantaja sitä pyytää.
- Lääkärintodistuksesta voi ottaa kuvan. Sen voi lähettää työnantajalle. Alkuperäinen todistus toimitetaan työpaikalle mahdollisimman pian.
- Työpaikoilla voi olla sellainen käytäntö, että omalla ilmoituksella saa olla pois sovitun määrän päiviä.
- Työntekijän velvollisuus on mahdollisuuksien mukaan pitää esihenkilö ajan tasalla sairausloman jatkumisesta.
- Työntekijää saatetaan kehottaa käyttämään työterveyshuoltoa. Tähän tulee olla perusteltu syy. Perustelu kannattaa pyytää kirjallisesti, jotta voidaan arvioida, onko työnantajan vaatimus aiheellinen.

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.

Työttömyysturvasanaston ABC

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Mitä eroa on hakujaksolla ja maksujaksolla?

Mikä on työssäoloehto ja sovittelujakso? Miksi kassa ei ota liitteitä ja hakemuksia vastaan sähköpostilla ja mikä se Nettikassa oli? Jäsenemme törmäävät näihin sanoihin, kun hakevat ansiopäivärahaa, vierailevat kotisivuillamme tai lukevat työttömyysturvaa koskevia uutisia. Tällä kertaa avaamme työttömyysturvasanastoa.

Näin haet päivärahaa

Sinun on pitänyt täyttää jäsenyys- ja työssäoloehto ennen päivärahan hakemista ja ilmoittautua TE-toimistoon työttömäksi työnhakijaksi. Tämän jälkeen lähetät kassalle Nettikassan kautta päivärahakemuksen liitteineen hakujakson mukaan. Tämän jälkeen kassa tarkistaa oikeutesi ansiopäivärahaan ja maksaa sinulle päivärahaa tietyltä maksujaksolta ja mahdollisesti sovitelee maksettuja tötuloja sovittelujaksolle. Mitä tämä kaikki siis tarkoittaa?

TYÖSSÄOLOEHDON on tullut täyttyä ennen kuin haet päivärahaa. Tämä tarkoittaa, että olet työskennellyt ennen työttömyyden alkamista vähintään 26 kalenteriviikkoa palkkatyössä, jossa työaika on kunakin kalenteriviikkona ollut vähintään 18 tuntia. Työssäoloehdon ei tarvitse kertyä yhdenjaksoisesti. Työssäoloehdon tulee täyttyä 28 kuukauden tarkastelujakson sisällä. Tarkastelujaksoa voi pidentää työttömyysturvalain mukaisten hyväksyttävien syiden vuoksi enintään seitsemän vuotta. Kun haet päivärahaa, kassa seuraa, täyttyykö työssäoloehdotasi mahdollisesti uudestaan.

HAKUJAKSOLLA tarkoitetaan aikaa, jolta etuutta haetaan. Hakujakso on yleisesti neljä täyttä kalenteriviikkoa tai kalenterikuukausi. Hakujakson pituudesta voi poiketa vain tietyistä syistä, esimerkiksi jos aloitat yli kahden viikon kokoaikatyön. Muuten etuutta tulee hakea oman hakujakson mukaisesti.

MAKSUJAKSOLLA tarkoitetaan aikaa, jolta etuutta maksetaan. Maksujakso voi erota hakujaksosta, jos esimerkiksi sinulle asetetaan omavastuu aika tai et ole oikeutettu päivärahaan tietyiltä ajoilta. Hylkäävä syy voi olla muun muassa sairauspäiväraha.

SOVITTELUJAKSOLLA tarkoitetaan jaksoa, jonka aikaiset tapahtumat vaikuttavat etuuden määrään. Sovittelujakso voi olla eri kuin haku- ja maksujakso, koska työtulot sovitellaan aina kuukauden tai neljän kalenteriviikon jaksoissa. Voi siis olla, että sovittelujakso on kalenterikuukausi, mutta haku- ja maksujakso ovat kuun puoleen väliin. Tällainen tilanne voi esimerkiksi syntyä, jos aloitat kokoaikatyön kuun puolella välissä.

NETTIKASSA on Super työttömyyskassan sähköinen asiointipalvelu, jossa pystyt hoitamaan kaikki tarvittavat asiat työttömyyskassan kanssa. Nettikassasta voit hakea päivärahaa, lähettää liitteitä, katsoa maksuhistoriaasi ja lähettää viestejä kassalle. Nettikassaan kirjaututaan Suomi.fi-tunnuksilla. Tietoturva on meille erittäin tärkeä asia. Tämän takia emme ota liitteitä tai hakemuksia vastaan sähköpostilla. Sähköposti on harvoin suojattu, mutta Nettikassassa kaikki liitteet ja hakemukset ovat tietoturvallisesti suojattuna.

Huomioi, että kassa ei ota hakemuksia tai hakemuksen liitteitä vastaan sähköpostilla. Lähetä hakemukset ja liitteet Nettikassan kautta.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: supertk.fi

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

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

Palkkakuittien tarkastelu tuotti tulosta: Lähihoitaja sai puuttuvia palkkoja 19 600 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI



Kotihoidossa työskennellyt lähihoitaja otti yhteyttä SuPeriin, sillä hän ei ollut irtisanoutumisen jälkeen saanut lomakorvauksia eikä irtisanomisajan palkkaa.



Asiaa selvitellessä kävi ilmi, että työnantaja ei ollut alun alkaen maksanut hoitajalle työsopimuksen mukaista palkkaa. Palkkasaatavia oli koko työsuhteen ajalta. Lisäksi maksamatta oli jäänyt irtisanomisajan palkka ja lomakorvaukset. SuPer vaati työnantajaa maksamaan kaikki puuttuvat palkanosat. Koska osa palkanosista oli jäänyt maksamatta työsuhteen päättyttyä, hoitajalla oli oikeus lisäksi odotusajan palkkaan ja korkolain mukaiseen viivästyskorkoon.



Työnantaja maksoi puuttuvat palkat jäsenelle, yhteensä noin 19 600 euroa.

Lopputilissä on maksettava kaikki saatavat

Työntekijälle on maksettava loppupalkka eli lopputili lähtökohtaisesti työsuhteen päättymispäivänä. Työsopimuksessa voidaan sopia loppupalkan maksamisesta myös esimerkiksi seuraavana palkanmaksupäivänä.

Loppupalkassa on maksettava varsinaisen palkan lisäksi kaikki palkanlisät ja muut työsuhteen aikana kertyneet saatavat. Näitä ovat esimerkiksi työaikalisät, ylityö- ja hälytyskorvaukset sekä lomakorvaus ja lomaraha.

Lomakorvaus on työntekijälle maksettava korvaus työsuhteen aikana ansaituista mutta pitämättä jääneistä lomapäivistä.

Jos loppupalkka viivästyy, työntekijällä on mahdollisesti oikeus saada viivästyskorkoa ja täysi palkka korkeintaan kuudelta kalenteripäivältä.



Vaikuta ammatti- osastosi vaalipiiri- kokousedustajana

Haluatko olla mukana vaikuttamassa seuraavan liittohallituksen valintaan ja siihen, kuka sinua liittohallituksessa edustaa? Lähde siinä

tapauksessa oman ammattiosastosi vaalipiirikokousedustajaksi! Vaalipiirikokouksessa pääset äänestämään koko vaalipiirisi yhteisistä ehdokkaista. Vaalipiirikokous on siis todellinen vaikuttamisen paikka.

Suuntana ammatti- osaston syyskokous

Viime SuPer-lehden numerossa kerroimme, miten ammattiosastot asettavat syyskokouksissaan omat ehdokkaansa liittohallitukseen ja kuinka ehdolle pääsee. Syyskokouksissa ammattiosastot myös valitsevat edustajansa oman vaalipiirinsä vaalipiirikokoukseen. Kaikki kahdeksan vaalipiirikokousta järjestetään samana päivänä eli lauantaina 2.3.2024. Näissä kokouksissa ammattiosastojen vaalipiirikokousedustajat valitsevat äänestämällä vaalipiirinsä yhteiset ehdokkaat tulevaan liittohallitukseen. Valinnat vahvistaa toukokuussa 2024 kokoontuva liittokokous.



Haluan mukaan!

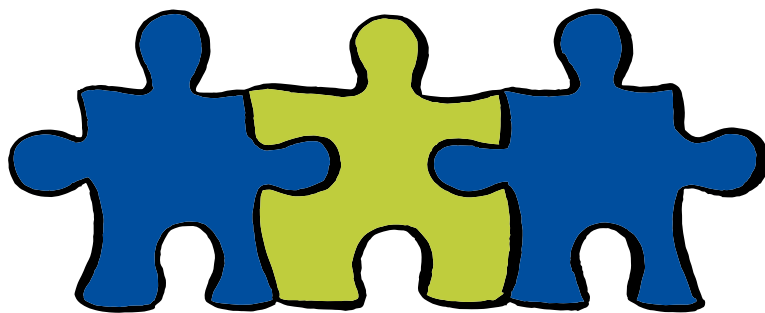
Sinut voidaan valita ammattiosastosi vaalipiirikkokousedustajaksi, jos olet vaalikelpoinen eli ammattiosaston varsinainen tai yrittäjäjäsen. Osallistu ammattiosastosi syyskokoukseen ja ilmoita, että haluat edustaa ammattiosastosi vaalipiirikkokouksessa. Mikäli halukkaita vaalipiirikkokousedustajiksi on enemmän kuin ammattiosasto saa heitä vaalipiirikkokoukseen lähettää, järjestetään edustajista äänestys.

Muista siis tarkistaa, että tiedot ammattiosastosi ja vaalipiiristäsi ovat kunnossa, niin pääset mukaan vaikuttamaan. Jos olet valmistuva opiskelija, muista liittyä varsinaiseksi jäseneksi tämän vuoden puolella. Jokaisella jäsenellä on näissä vaaleissa merkitys.

Lisätietoa vaalipiirikkokousedustajien valinnasta saat oman ammattiosastosi puheenjohtajalta ja *Joka jäsenen vaaliopasta*. Oppaan ja paljon muuta tietoa liittohallitusvaaleista löydät vaalisivuilta www.superliitto.fi/liittokokous.



SUPER LIITTOKOKOUS 29.-30.5.2024



**SUPERissa
sinä vaikutat**

Ajankohtaista sinulle juuri nyt

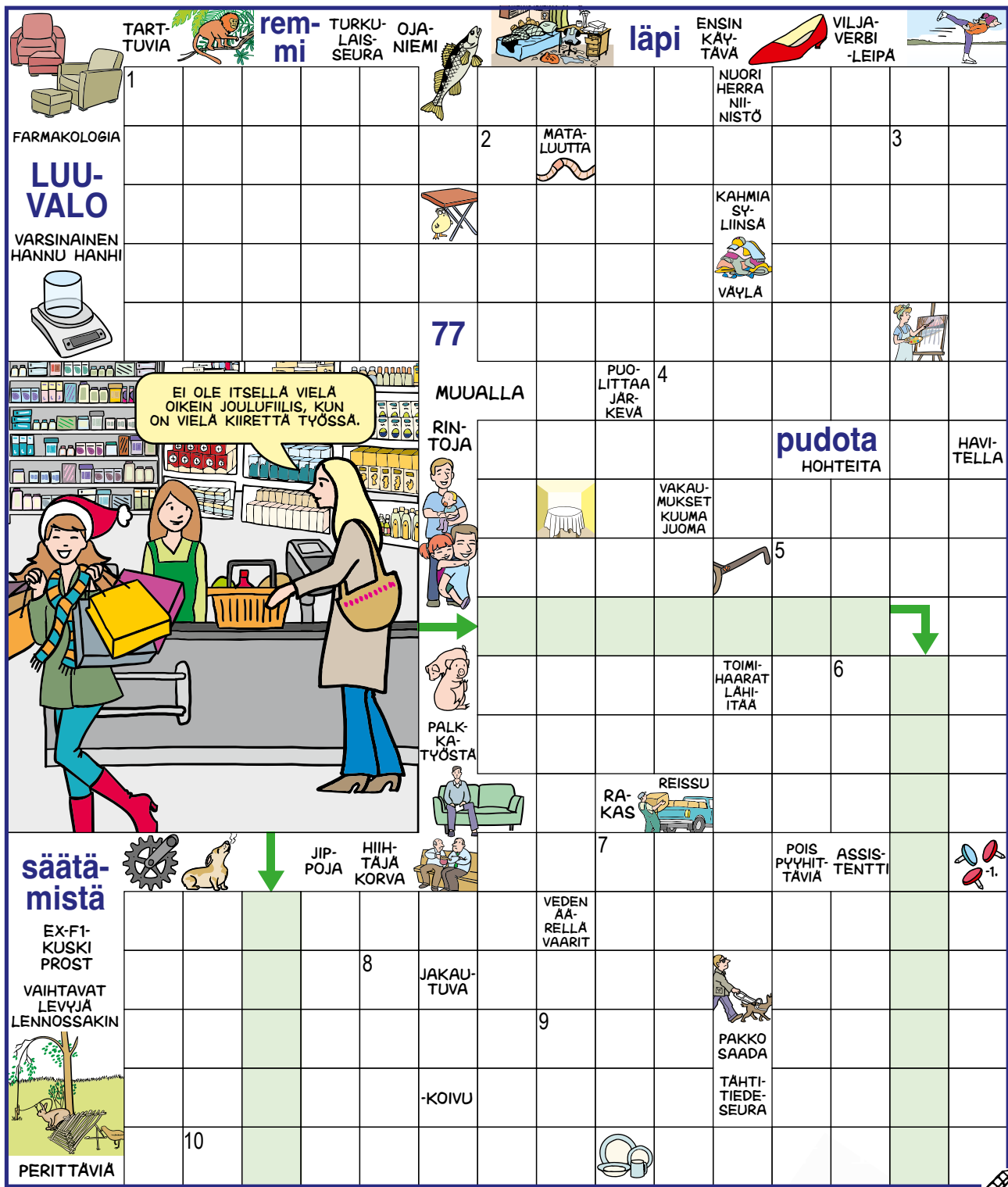
- ✓ Päivitä jäsentietosi ja osallistut arvontaan, jonka palkintoina on 300 euron arvoisia elektroniikkalahjakortteja Giganttiin sekä muita SuPer-palkintoja.
- ✓ Osallistu ammattiosastosi syyskokoukseen
- ✓ Seuraa liittokokousuutisia SuPer-lehdestä ja SuPerin sähköisistä kanavista

*superliitto.fi/
jasentietokampanja*



#superliitto #supervaalit

SUPERRISTIKKO



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

Osallistu ristikkokisaan 17.11. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/.

Oikein vastanneiden kesken arvomme helsingin villasukkatehtaan valmistamat superin lämpimät villasukat 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 _____





Lähihoitaja Sonja Reinikan urakiito inspiroi lukijoita

Hyvä pomo oli lokakuussa tykätyn juttu, se kertoi vastuullisissa esihenkilötehtävissä työskentelevästä **Sonja Reinikasta**. Toiseksi eniten ääniä sai terveysjuttu *Aivovaltimopullistuma voi yllättää työikäisen*. Myös robotiikkaa avaava *Onko robotiikka hoitajan hyvä renki* herätti paljon kiinnostusta. Four Reasons -hiustenhoitotuotepaketin voitti **Virva** Tampereelta. Onnittelut!

Hienoa, että lähihoitaja on päässyt pomoksi, antaa muille kannustusta mahdollisuuksiin.

HYVÄ POMO S. 16

Jutun nuori lähihoitaja vaikuttaa olevan juuri oikea henkilö tuohon työhön. Tällaisia pomoja tarvitaan enemmän!

HYVÄ POMO S. 16

Sonja on valoisa ja iloinen persoona, uskaltaa ja haluaa ottaa vastuuta.

HYVÄ POMO S. 16

Koskettava ja empatiaa huokuva juttu.

SYDÄMELLÄ SALLA:
ENSIMMÄINEN AAMU S. 73

Tähänkö ollaan menossa, robotit työkavereina...

ONKO ROBOTIIKKA
HOITAJAN HYVÄ RENKI S. 44

Tärkeä asia hoitoalalla!

TYÖKAVERIIN
KANNATTAA
LUOTTA S. 48

Helposti ymmärrettävästi kirjoitettu artikkeli kiinnostavasta aiheesta.

AIVOVALTIMOPULLISTUMA VOI
YLLÄTTÄÄ TYÖIKÄISEN S. 28

Apukäsiä ei ole koskaan liikaa!

ONKO ROBOTIIKKA
HOITAJAN HYVÄ RENKI S. 44

Erittäin tärkeä aihe. Nuorissa on tulevaisuus, heitä täytyy kuunnella ja arvostaa.

"JOKAISEN NUOREN PITÄISI
SAADA KOKEA KUULUVANS
RYHMÄÄN" S. 12

Kivaa nippelitietoa terveydestä. Uskomatonta, miten paljon aikaa aikuinen viettää älypuhelimella!

TERVEYDEKSI
-PALSTA S. 32

Läheltä liippaa. Tämä yllätys tuli läheiselleni.

AIVOVALTIMOPULLISTUMA VOI
YLLÄTTÄÄ TYÖIKÄISEN S. 28

Asiakaskohtaamisista ja niiden vaikutuksesta hoidon onnistumiseen tulisi puhua paljon enemmän.

SYLLISYYSPAHENTAA
SAIRAUTTA S. 24

Olen itse ADHD-aikuinen, joten olen tosi onnellinen, että aiheesta puhutaan! Opin jutusta uutta.

NÄIN KOHTAAT ADHD-OIREISEN AIKUISEN S. 23

Herätteli muistamaan, kuinka etuoikeutettuja olemme sekä arvostamaan itsestään selvänä pitämiäni asioita.

TUTKINTO SUOMESSA ON
KOKO KYLÄN PROJEKTI S. 39

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 17.11. mennessä vastanneiden kesken arvotaan litalan Kastehelmi-tuikulyhty.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 11/2023 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

40 VUOTTA SITTEN

"Eräs melko suuri potilasryhmä on pahoinpitelyn uhriksi joutuneet laitapuolen kulkijat, jotka tuodaan poliklinikalle huumalaisena. He laiminlyövät usein tarkastuksissa käynnin ja hoitokin saattaa jäädä kesken. Heidän kanssaan on koettava myös jotenkin tulla toimeen. Joskus joutuu kuulemaan hirveitä uhkauksia, kun heille koettaa pitää kuria."

Apuhoitaja Terttu Leppänen oli Suomen ainoa apuhoitaja, joka työskenteli HYKsin leukakirurgian poliklinikalla.

APUHOITAJA-LEHTI MARRASKUU 1983



RISTIKKORATKAISU 10/2023



Lokakuun ristikkokisan ratkaisu:

SAIRASLOMA

Ristikkoarvonnassa voitti
Iida Kauhajoelta, onnittelut!

Oikaisuja

Aivoverenkiertohäiriö lyhennetään AVH, eikä AHV, kuten lokakuun lehdessä virheellisesti kerrottiin.

Kelloja siirretään lokakuun lopussa tunti taaksepäin, ei eteenpäin, kuten lokakuun lehdessä olleessa jutussa mainittiin.

Hyvä pomo -jutun kuvatekstiin oli pujahtanut nimivirhe. Kuvassa Sonja Reinikan ja Aino Tullan kanssa juttelee Candidus Aba.



Outi vastasi kyselyyn ja voitti

Varsinais-Suomen ammattiosastot järjestivät syksyn alkajaisiksi alueellaan jäsenkyselyn. Vastauksia saimme melkein tuhat, iso kiitos kaikille kyselyyn vastanneille! Saimme arvokasta tietoa ammattiosastojen toiminnan suunnitteluun ja tueksi. Kyselyyn vastanneiden kesken arvoimme S-ryhmän lahjakortin. Onnekas voittaja on Outi Sajo, Pöytyän ao 643. Lämpimät onnittelut voittajalle!

KOKOUSHUTSUT

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

Haukiputaan ao 230 syyskokous ravintola Nyymannissa 30.11. klo 18. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset pe 24.11. mennessä super230@superliitto.fi tai Kati Södö 040 554 8884. Muistathan ilmoittaa myös mahdolliset allergiat.

Huittisten seudun ao 618 syyskokous 16.11. klo 18. Paikka Brewer's Pub (Risto Rytin katu 42, Huittinen). Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät syyskokousasiat sekä valitaan vaaliyrikkokokous edustajat ja heille varat ensi kevään vaaliyrikkokokoukseen ja asetetaan ehdokkaat liittohallitukseen. Kokousta ennen ao tarjoaa osallistujille ruuan kello 17:15 alkaen Brewessä. Ruuan riittävyys vuoksi sitovat ilmoittautumiset 10.11. mennessä tekstiviestitse 046 661 1275/ao:n puh. tai sähköpostilla osoitteeseen super618@superliitto.fi. Tervetuloa!

HUS ao 817 syyskokous pidetään 14.12. klo 17 Ravintola Huvila, Sibeliuksenkatu 5, Järvenpää. Ruokatarjoiluun vuoksi ilmoittautumiset 5.12. mennessä minna.lindstrom@hus.fi. Kokouksessa käsitellään sääntömääräisten asioiden. Valitaan vaalipiirikokousedustajat ja asetetaan liittohallitusehdokkaat. Tervetuloa!

Härmänmaan ao 302 sääntömääräinen syyskokous ja jouluruokailu pidetään to 16.11. klo 18 Korttesjärven Nuorisoseuralla, Kukkolantie 29, Korttesjärvi. Valitaan vaalipiirikokousedustajat ja hallitus asettaa liittohallitusedustajat. Ammattiosasto tarjoaa kokouksen jälkeen ruokailun. Sitovat ilmoittautumiset allergioineen 10.11. mennessä osoitteeseen lunnas.maarit@gmail.com. Ilmoittamatta jätetystä poissaolosta laskutamme ruokailun hinnan 28 €. Tervetuloa!

Ilomantsin ao 507 syyskokous vietetään ke 29.11. klo 17 Kotimäen pitotuvalla osoitteessa: Katri Valan tie 1 b. Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan ammattiosaston edustajat vaalipiirikokoukseen sekä asetetaan ammattiosaston liittohallitusehdokkaat. Kokouksen jälkeen nautimme ammattiosaston tarjoaman jouluruuan, jonka vuoksi sitovat ilmoittautumiset viimeistään 22.11. osoitteeseen super507@superliitto.fi tai tekstiviestillä numeroon 046 560 9114. Ilmoitathan samalla myös mahdolliset allergiat/erityisruokavaliot. Tervetuloa mukaan!

Jyväskylän ao 413 syyskokous ke 15.11. klo 17.30 Siipiraslaiva Vellamossa Jyväskylän satamassa. Käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat sekä asetetaan ehdokkaat liittohallituksen jäseniksi ja valitaan ammattiosaston vaalipiirikokousedustajat. Kokouksen jälkeen ruokailemme jouluruuan merkeissä. Ruokailun takia sitovat ilmoittautumiset su 5.11. mennessä sähköpostilla super413@superliitto.fi tai tekstillä p. 050 528 2550. Mainitse samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Jos olet ilmoittautunut ruokailuun, mutta et pääsekään osallistumaan, muista perua se välittömästi. Perumattomasta ruokailusta perimme 39,50 euroa.

Järvenpään ao 804 syyskokous 16.11. klo 18, ravintola Huvila, Järvenpää. Sääntömääräisten asioiden lisäksi asetetaan ao:n ehdokas liittohallitusvaaleihin sekä valitaan vaalipiirikokous edustajat. Buffet ruokailusta vastaa osasto. Sitovat ilmoittautumiset 4.11. mennessä osoitteeseen super804@superliitto.fi. Tervetuloa!

Kainuun yksityissektorin ao 200 syyskokous 17.11. klo 17.30. Paikkana ravintola Wanha kerho, Kauppakatu 40, Kajaani. Kokouksessa käsitellään henkilövalintoja v. 2024, liittopiirikokouksen edustajien valinta sekä liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten ehdolle laittaminen. Kokouksen jälkeen tarjolla jouluruoka. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 3.11. mennessä Eilalle p. 050 3845906 tai super200@superliitto.fi. Ruokailun omavastuu 10 € sis. jouluisen ruoan, ohjelmaa ja arvontaa. Ilmoita myös mahdolliset ruoka-allergiat. Maksu tilille FI94 5760 0320 1397 68. Tervetuloa!

Koillis-Savon ao 520 syyskokous pidetään la 25.11. matkalla Tuurin ostoskeskukseen. Ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen linja-autokyydin. Ruokailu on omakustanteinen. Omavastuuta ei ole. Ilmoittautumiset tekstiviestillä 4.11. mennessä Riitta Mulari, puh. 044 300 2613. Kokouksessa sääntömääräisten asioiden lisäksi muistautumiset. Tervetuloa!

Kuusamon ao 204 sääntömääräinen syyskokous järjestetään ti 21.11. klo 17, paikkana Kuusamo-opisto (Kitkantie 35). Kokouksessa käsitellään syyskokouksen sääntömääräiset asiat ja valitaan ammattiosaston edustajat vaalipiirikokoukseen sekä asetetaan ammattiosaston liittohallitusehdokkaat. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat 14.11. mennessä osoitteeseen super204@superliitto.fi. Arvontaa!

Liperin ao 514 syyskokous ja ammattiosaston 45-vuotisjuhlat järjestetään pe 1.12. klo 18 Salonsydämessä, Petäjänkaantie 14, Salokylä. Syyskokouksessa voi asettua liittohallitusvaalin ehdokkaaksi, ja kokouksessa valitaan vaalipiirikokousedustajat ja heille varaedustajat. Sitovat ilmoittautumiset 12.11. mennessä tekstiviestillä 040 216 3163 tai super514@superliitto.fi. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi. Ruokailu varattu 45 hengelle. Illan musiikista vastaa Fin Machine.

Lohjan ammattiosaston 806 syyskokous ti 23.11. klo 18 Caballo Bayo (Kauppakatu 8, 2. krs, Lohja). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, asetetaan ehdokkaat liittohallitukseen ja valitaan vaalipiirikokousedustajat vaalipiiriin yhteiseen vaalipiirikokoukseen, joka on 2.3.2024. Ilmoittautumiset 9.11. mennessä s-postitse: superlohja806@gmail.com. Ilmoitathan samalla mahdolliset allergiat!

Mäntyharjun-Pertunmaan ao 424 sääntömääräinen syyskokous 30.11.2023 klo 17.00, paikka Saarenpään tila, Saarenpääntie 30, Mäntyharju. Tarjolla jouluruoka. Ilmoittauduthan ruokailun vuoksi viimeistään 21.4. sähköpostilla sihteeri424@superliitto.fi tai tekstiviestillä numeroon 050 566 0286. Tervetuloa!

Mäntän seudun ao 628 syyskokous torstaina 23.11. klo 17 Peltolan luomutilalla ruokailun kera. Osoite Poukantie 162, Vilppula. Esillä sääntömääräiset asiat sekä liittokokousasiat. Sitovat ilmoittautumiset 13.11. mennessä Äijön Sarille tekstillä 050 3804014, ilmoitathan mahdolliset allergiat!

Oulaisten seudun ao 207 sääntömääräinen syyskokous pidetään 17.11. klo 17 Penttilän talossa. Kokouksessa tarjottavaa ja tämän vuoksi sitovat ilmoittautumiset 7.11. mennessä tekstiviestillä tai WhatsAppilla numeroon: 040-842 0998 /Terttu. Luvassa myös arvontaa osallistujien kesken. Tervetuloa!

Parikkalan ao 503 syyskokous pe 1.12 klo 18, Koitsan Pito ja Palvelu, Mantkannementie 28, Koitsanlahti. Sääntömääräiset

asiat, liittohallitusehdokkaiden ja vaalipiirikokousedustajien nimeäminen. Ammattiosasto tarjoaa jouluruuan kokouksen jälkeen. Ruokailuun ilmoittautuminen (+allergiat) sähköpostilla 23.11. mennessä osoitteeseen super503@superliitto.fi tai txt 044 319 1616.

Pöytyän seudun ao 643 syyskokous ti 28.11. klo 17, paikkana Patruunan juhla ja majoitus, Kurpantie 41, Loimaa. Sitovat ilmoittautumiset ja allergiat 19.11. mennessä super643@superliitto.fi. Mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen eli varusteet mukaan.

Raahen seudun ao 214 syyskokous ja jouluaateria Törmälän maatilamatkailussa 29.11. klo 18. Raahen suunnasta ilmainen bussikyyditys. Lisäinfo ja ilmoittautumiset kotisivuilla tai 040 1950 224.

Raision seudun ao 604 syyskokous 21.11. klo 18 Naantalissa Metsätöhdessä. Kokouksessa sääntömääräiset asiat sekä valitaan ehdokkaat ja varajäsenet liittohallitusvaalien vaalikokouksiin 2024. Ilmoittautumiset 13.11. mennessä Johannelle super604@superliitto.fi tai viestillä 0400 803 176, mainitsethan erityisruokavaliostasi ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

Rauman seudun ao 620 syyskokous to 30.11. klo 17.30. Aloitetaan ruokailulla Kivikylän kotipalvaamossa, Savulaaksentie 121, Lappi. Sääntömääräiset syyskokousasiat, ao:n pj:n sekä tarvittaessa vpj:n valinta vuodelle 2024, ao:n hallituksen täydennysvaalit, liittohallitusehdokkaan asettaminen sekä piirikokoukseen lähtijöiden valinta. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 21.11. mennessä katja.laihonen87@outlook.com. Osallistujille luvassa SuPerkiva-lahjakassi.

Riihimäen ao 615 syyskokous järjestetään to 16.11. klo 18. Paikka: Riihikoti, juhlasali, Kontiontie 73, Riihimäki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto.

Rinnekodin ao 808 sääntömääräinen syyskokous ti 21.11. klo 17.15. Tapaaminen Katajanokan pääovien edessä, Merikasarminkatu 1 A, Helsinki. Aloitamme illan vanhan vankilan historiaan johdattavalla Katajannokan kierroksella, jonka jälkeen siirrymme meille varattuun tilaan pitämään kokousta. Kokouksen jälkeen yhteinen päivällinen ravintola Linnankellarissa, ravintolassa syömme Kahle-menen. Pääruokavaihtoehtona kala tai liha, ilmoita valintasi ja mahd. muut ruokarajoitteet samalla kun ilmoittaudut kokoukseen. Sitovat ilmoittautumiset 3.11. mennessä osoitteeseen ilmoittautumiset.ao808@gmail.com. Jos et löydä meitä Katajanokalta, voit soittaa joko Rikulle 050 3246528 tai Katille 050 350 6681. Tiedoksi, että ammattiosasto järjestää perinteisen pikkujouluristeilyn 14.12, laita siis päivämäärä jo ylös, tiedotamme asiasta lisää lähempänä. Tervetuloa!

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Elina Kujala

Rovaniemen ao 115 sääntömääräinen syyskokous ja pikkujoulu 8.12. klo 17 Ravintola Valdemarissa, Jäämerentie 9, Rovaniemi. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan puheenjohtaja ja uusi hallitus seuraavalle kaudelle. Kokouksessa valitaan vaalipiirikokousedustajat sekä ehdokkaat liittohallitukseen. Kokouksen jälkeen herkutellaan joulubuffetilla ja rentoudutaan iltaohjelman merkeissä. Ruokailun ja iltaohjelman omavastuu 10 €, joka maksetaan ao:n tilille FI40 5645 0020 0277 93. Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen 22.11. mennessä ao:n numeroon 0400 719 518. Tervetuloa!

Rovaniemen yksityissektorin ao 120 järjestää pikkujoulu ja syyskokouksen 17.11. klo 18 Ravintola Valdemarissa. Ilta alkaa ruokailulla, johon on ennakkoilmoittautuminen osoitteeseen super120@superliitto.fi. Ruokailussa on 15 euron omavastuu. Syyskokous alkaa klo 18.45. Syyskokouksessa valitaan uusi puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet. Huomaathan, että ruokailuun vaaditaan ilmoittautuminen, mutta voit osallistua syyskokoukseen ilman ennakkoilmoittautumista. Lisätiedot super120@superliitto.fi

Sisä-Savon ao 526 sääntömääräinen syyskokous perjantaina 24.11. klo 18, Rautalammilla Ravintola Nuapurissa, Kuopiontie 21. Kokouksen jälkeen ammattiosaston tarjoama jouluruokailu, joten sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat 9.11. mennessä osoitteeseen sonja.hyvv@hotmail.com. Perumatta jätetystä poissaolosta peritään 36€/hlö. Olet lämpimästi tervetullut!

Suomussalmen ao 226 syyskokous la 25.11. klo 16 hotelli Kiannon Kuohuissa. Käsitellään sääntömääräiset asiat (mm. toimintasuunnitelma sekä tulo -ja menoarvio). Lisäksi asetetaan ehdokkaat liittohallitusvaaleihin sekä valitaan ammattiosaston vaalipiirikokousedustajat. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen jouluterian sekä lipun illan kello 18 alkavaan Kuuma Linja -teatterinäytökseen. Sitovat ilmoittautumiset (mahd. erikoisruokavalio) 10.11. mennessä Tuijalle p. 044 270 4850 viestillä tai sähköpostilla sihteeri226@superliitto.fi. Kokousasiakirjat lähetetään osallistujille sähköpostilla n. viikkoa aikaisemmin. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan yhdessä tulevaa toimintaa!

Suupohjan ammattiosaston syyskokous 17.11. klo 18. Kokouksemme samalla ruokailun, kasvihuoneravintola Linds Kök (Bäcklidvägen 476, Närpiö). Sääntömääräiset asiat, eläkemuistamiset ja tulevat liittokokousvaalit. Ilmoittautuminen erityisruokavaliointeen 10.11. mennessä Katjalle tekstiviestillä tai WhatsAppilla numeroon 045 127 8970.

Tampereen ao 631 syyskokous järjestetään ke 29.11. klo 17 Särkänniemi Planetaariossa, Laiturikatu 1, Tampere. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat. Kokouksessa suoritetaan myös ammattiosaston hallituksen varsinaisten jäsenten täydentäminen sekä varajäsenen täydentäminen, liittohallitusehdokkaiden asettaminen ja vaalipiirikokous edustajien valinta. Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 22.11. mennessä puheenjohtajalle

super631@superliitto.fi tai Sanna-Maria Kataja 040 487 8276. Tervetuloa mukaan!

Turun kaupungin ao 606 syyskokous hotelli Radisson Blue Marinassa 27.11. klo 17.30. Ilmoittautumiset ruokavalio tiedoin 13.11.2023 mennessä super606@superliitto.fi.

Tuusulan ao 809 syyskokous pidetään Metsäpirtin Rantasaunalla (Turaniementie 61, Rusutjärvi) ke 22.11. klo 18 alkaen. Oma pyyhe ja mahdollisesti myös uima-asu mukaan. Ilmoittautumiset ruokailun vuoksi viim. 13.11. super809@superliitto.fi

Uudenkaupungin seudun ao 608 sääntömääräinen syyskokous 21.11. klo 18 ravintola Rysä, Keskustie 14, Taivassalo. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan liittopiirikokousedustajat. Sitovat ilmoittautumiset 13.11. mennessä tekstiviestillä numeroon 040 708 9705.

Vaasan ao 312 syyskokous 30.11. klo 18, Faros Restaurant Ship & Terrace, Sininen tie 1, Vaasa (ruokailu ravintola Fyrisä). Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat. Lisäksi kokouksessa valitaan ammattiosaston ehdokkaat liittohallitukseen ja valitaan ammattiosaston vaalipiirikokousedustajat. Ammattiosasto tarjoaa kokoukseen osallistujille ruuan kokouksen jälkeen. Ruokailun osalta sitovat ilmoittautumiset Jannalle 20.11. mennessä: super312@superliitto.fi tai 045 149 0330 tekstiviestillä. Ilmoita samalla mahdolliset allergiat. Tervetuloa!



SuPerin VAKA-kiertue

SuPer on syksyn aikana ilahduttanut varhaiskasvatuksen väkeä pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Herkulliset tuliaiset otettiin kaikkialla iloisina vastaan.

VARA-AVAIN

Marraskuun aikaisen aamun koleus tuntuu laimealta verrattuna vatsanpohjaa kouraisevaan kylmyyteen. Tiedän jonkin olevan pahasti vinossa. Olen seissyt ovela liian kauan, enkä vielääkään kuule tassaista köpsöttelyä ovea kohti eikä sisältä kantaudu tuttu aamu-tv:n selostus. En tiedä, mikä sisällä odottaa, kun hätäisesti etsin vara-avainta piilopaikastaan pölykerroksen alta. Sitä ei ole tarvittu pitkään aikaan. Tunnen sykkeeni kohoavan ja uhkaavan tunteen leijuvan kylmässä aamussa avatessani ovea. Puristan avainta kädessäni, kun huhuilin huomenta. Tämä on aina se pahin kohta, ennen kuin näkee mikä tilanne on. Sitten toimintakyky ja rauhallisuus palaa, koska sitä autettava tarvitsee.

Hän makaa ikivanhassa puisessa, korkealaitaisessa sängyssään kahden peiton alla ja kuuntelee radiota. Hän näyttää levolliselta, kun kurottaa sammuttamaan radion, mutta kivun uurre hänen otsallaan kertoo muusta. Kyykistyn hänen tasolleen ja kysyn, miten menee. Hän pahoittelee, ettei päässyt avaamaan ovea ja sanoo olevansa iloinen tulostani. ”Nyt kös se toissapäiväinen kaatuminen sitten kostautui?”, kysyn luettuani hänen aiemmat kirjauksensa. ”Nyt se kostautui”, hän nyökäyttää ja ohimennen ihmettelen hänen kepeää, jopa naurahtavaa sävyään. Hän on optimistisin ihminen, kenet olen tavannut, mutta etä nytkin.

Pikainen kipujen paikallistaminen, niiden kuvailu ja toimintakyvyn radikaali romahtaminen yön aikana viittaavat lonkkamurtumaan, mutta en puhu epäilyistäni ääneen. ”Taitaa olla sellainen juttu, että me soitetaan sinulle nyt apua, vai mitä?”

Kun lähes satavuotias, itsenäisin ja omaehtoisin tervaskanto on kanssani kiistelyittä samaa mieltä, saan vahvistuksen kipujen tasolle.

Ambulanssia odottaessamme juttelemme harvakseltaan. Istun hänen vierellään, kun olen ensin siirtänyt auton pois ensihoidon tieltä ja raivannut paareille valmiiksi reitin makuuhuoneeseen. Minä vilkuilen ajotietä, hän vilkuilee minua. Minua harmittaa hänen puolestaan ja pelkään, että tästä tulee pitkä reissu, jolta hän ei enää välttämättä palaa rakkaaseen kotiinsa asumaan, mutta hymyilen hänelle ja vastailen hänen arkisempiin huolenaiheisiinsa. Totta kai soitan omaisille ja kerron tilanteen, ja ei, älä nyt yhtään murehdi siitä että petivaatteet pitää laittaa pyykkiin, ethän. Kun hän sitten huolehtii siitä, miten ehdin tänään hoitaa muut asiakkaat, kun joudun olemaan hänen luonaan niin pitkään, joudun puristamaan sängyn laitaa, etten liukuttuisi silminnähden. Tarjoan mehua ja laitan lämpimät sukat jalkaan viileää kyytiä ennakoiden.

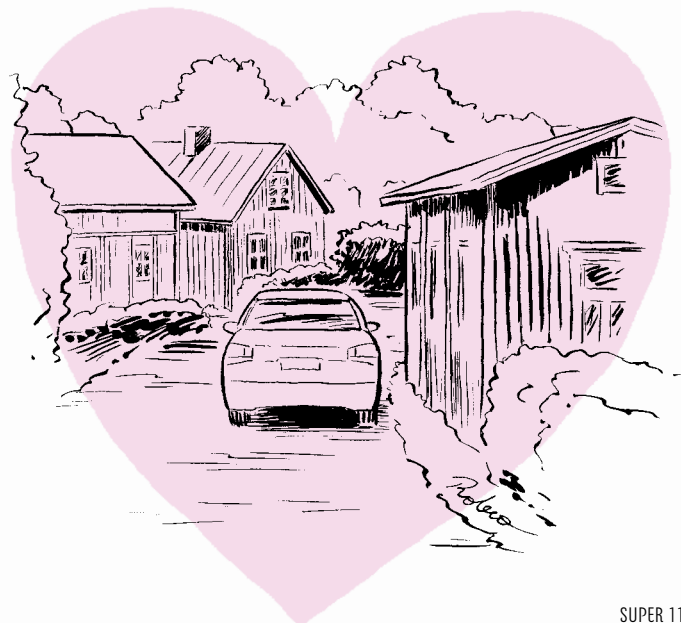
Ensihoito täyttää hänen pienen makuusoppensa ja raavaiden hahmojen takana hän näyttää entistäkin pienemmältä, hauraamalta. Haluaisin pehmentää

tätä kipeää töytäisyä, minkä edessä hän on. Tuttu koti ja turvalliset rutiinit vaihtuvat outoon ja pelottavaan. Pakkaan hänelle mukaan puhelimen, laturin ja kotitossut, linkit omaan maailmaan siellä, minne hän nyt meneekin. Uskollisena epäitsekäälle luonteelleen hän kehottaa ensihoidon väkeä ottamaan karpalomehua jääkaapista.

”Nähdään pian sitten taas”, huikkaan kun häntä kannetaan ohitseni, ja hän puristaa käsiään toisiaan vasten eikä ehkä kuule minua enää.

Kun ambulanssin takavalot loitontuvat, käännyn takaisin tyhjään taloon. Tarkistan puuhellan, sammutan valot, siirrän päivävaatteensa siihen missä hän tapasi niitä pitää. Lukitsen oven ja palautan vara-avaimen omalle paikalleen. Mietin vielä, mahdammeko enää tänä jouluna rapistella konvehtirasiaa aamuisin kotihoidon käynnin lomassa vai olisiko tämä viimeinen kerta, kun suljin tämän oven ennen seuraavaa ovea kohti kiiruhtaessani. ■

HÄN KEHOTTAÄ ENSIHOIDON VÄKEÄ OTTAMAAN KARPALOMEHUA JÄÄKAAPISTA.



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

-20%



EilaDesign

EilaDesignin verkkokaupasta kaikki normaali-hintaiset tuotteet 20% alennuksella. Alennuskoodi **SUPER2023**.

EilaDesign on vuonna 1995 perustettu kotimainen korujen verkkokauppa, joka tarjoaa asiakkailleen koruja moneen tyyliin. EilaDesignilta löydät muun muassa hopea-, teräs- ja puukorut sekä aidot kivikorut.

-20%



Lunette

Lunette tuotevalikoima kokonaisvaltaiseen intiimihyvointiin.

fi.lunette.com/discount/SUPER

Alennus lasketaan vasta kassalla.

Koodi **SUPER**

Alennus 20% koko tilauksesta.

-30%



Ikaalinen Spa

Päärakennuksen huoneista sekä Loft-rakennuksen Economy-huoneista 30% alennus SuPerin jäsenille.

Tarjous ei voimassa 24.–26.12.2023.

Alennus koskee vain uusia varauksia, eikä sitä voi yhdistää muihin tarjouksiin.

Huone maksetaan varattaessa. Varausta ei voi perua, mutta varaus on mahdollista siirtää toiseen ajankohtaan.

Lisävuoteet normaali hinnalla.

Alekkoodi: super.

Varaukset ikaalinenspa.fi tai myyntipalvelutamme puh. 03 4511 tai sähköpostilla myynti@ikaalinenspa.fi.

Mainitse varatessa SuPerin jäsenyytesi.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihde 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 Hanne-Riitta Haapakorpi p. 09 2727 9290
- 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 Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelijatyön koordinaattori Tanja Oksanen 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

JÄSENYYSASIAT

- 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 Heikkinen, Mira Hiltunen, Eveliina Lehtonen, Katja Merivuori, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Pitkänen, Sirkka Rytinki, Leila Ulmanen, Pia Väisänen ja Pirita Väisänen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- kotisivut: 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

LAGDJUNGEN ELLER RÄTTSSÄKERHET?

Jag antar att det ständiga nagelfarandet om situationen inom den offentliga finansieringen står oss alla upp i halsen. Det är ju tröttsamt när diskussionen verkar bara vara skuldbeläggande. Talet om nedskärningar inom den offentliga finansieringen rör alla SuPer-medlemmar, oavsett om man arbetar inom den privata eller offentliga sektorn, inom sote-branschen eller bildningsväsen. Vi SuPer-medlemmar utför samhällsservice som välfärdsstaten har utlovat. Hur ska vårt arbete tryggas så att vi kan utföra vårt arbete enligt lagar och förordningar?

I Finlands grundlag konstateras att: ”Det allmänna skall, enligt vad som närmare bestäms genom lag, tillförsäkra var och en tillräckliga social-, hälsovårds- och sjukvårdstjänster samt främja befolkningens hälsa. Det allmänna skall också stödja familjerna och andra som svarar för omsorgen om barn så att de har möjligheter att trygga barnens välfärd och individuella uppväxt.” Lagens syfte är att garantera humanitet och mänsklighet och värdet i dem. Det finns hur mycket som helst andra lagar och de fastställer sakerna noggrannare.

Vårt arbete styrs av lagar och förordningar och många överenskomna arbetsformer. Detta har vi tagit till

oss. Det sägs att lagen ska alltid följas, men vad händer just nu? Samtidigt som det inom sote-branschen och småbarnspedagogiken råder en enorm personalbrist så pågår i många kommuner och välfärdsområden samarbetsförfaranden med syfte att minska antalet arbetstagare. Vem bestämmer vilken lag vi inte ska följa?

De som blir kvar i branschen får alltmer större arbetsbörda och det kommer att få följder. Många väljer korttidsjobb i stället för fast anställning. Det påverkar de kvarvarande arbetstagarnas trivsel i arbetet och utveckling av arbetet. Korttidsjobb som huvudsaklig arbetsform är ganska nytt. Det är förstärkt att vissa väljer påhugg men arbetstagaren måste också vara medveten om att kollektivavtalet som används på arbetsplatsen säkrar endast lön och om man inte har tjänat in semesterdagar betalas de ut som lön. Det finns även firmor som förmedlar korttidsjobb där det inte finns något kollektivavtal utan personen betraktas som företagare.

Det bästa alternativet för alla skulle vara att man trivs i sin fasta anställning. Den fasta anställningen har många goda fördelar, men det finns också saker

att åtgärdas. För det krävs ärliga förhandlingar med arbetsgivarna: på arbetsplatsen måste man komma överens om genomförandet av de planerade arbetstiderna, arbetsbeskrivningarna och tiden som behövs för att handlägga studenter. Dessa är bara några exempel på hur man kan förbättra trivseln och engagemanget i arbetet.

Alla ovannämnda sakerna har betydelse för arbetets effektivitet. Inom sote-branschen kan man inte glömma bort klient- och patientsäkerheten: tjänsterna utförs vid rätt tid, de är effektiva och evidensbaserade.

Inom småbarnspedagogiken ska man även ta hänsyn till FN:s barnkonvention, åtminstone de fyra grundprinciperna: ingen får diskrimineras, man ska tänka på barnets bästa, barnets rätt till liv och utveckling samt respekt för barnet.

Silja

LEDARE

REGERINGSPROGRAMMETS FÖRSÄMRINGAR DRABBAR VÅRDBRANSCHEN

Taket på löneförhöjningarna kommer att sättas enligt avtalsförhandlingarna inom exportbranschen. Ingen lön behöver utbetalas för första sjukdagen. Tidsbestämt anställningsavtal kräver ingen särskild motivering. En anställd kan sägas upp på allt lösare grunder. Rätten till stridsåtgärder begränsas. Stödet till vuxenutbildningen dras in.

Bland annat ovannämnda försämringar föreslås i regeringsprogrammet. Om de föreslagna planerna genomförs skulle den kvinnodominerande vårdbranschen, som för närvarande lider av en historiskt svår personalbrist, drabbas hårdast. Fler personer lämnar branschen än kommer in. För ett halvår sedan gjorde den offentliga sektorns pensionsförsäkrare Keva en utredning enligt vilken det för närvarande fattas 9 000 närvårdare, och situationen blir inte bättre inom de närmaste åren. Försämringarna som regeringen nu planerar kommer inte att locka nya arbetstagare till branschen, utan tvärtom. Planerna känns helt obegripliga när man å andra sidan hela tiden funderar på hur man ska öka vårdbranschens attraktionskraft och hur man ska kunna behålla kvar den befintliga personalen och även få folk att söka sig till branschen.

Det här är nog ingen överraskning men största delen av SuPers medlemmar sätter sig emot det tänkta regeringsprogrammet med vilket man vill försämrat arbetstagarnas position och rättigheter. En nyligen utförd medlemsenkät visar också att största delen av medlemmarna är redo att delta i stödåtgärder mot försämringarna, till exempel genom demonstrationer. De är i antågande och därför ska du mycket noga följa förbundets hemsida och sociala mediekana-

ler så att du vet vad man talar om och vad som händer. Det är dags att agera.



MARJO KOIVUMÄKI



MOSTPHOTOS

Hög sjukfrånvaro förespår arbetsoförmåga

Mer än 1 300 närvårdare riskerar de närmaste åren att bli invalidpensionärer, uppger Finlands största pensionsförsäkrare Keva. Enligt Keva är risken för arbetsoförmåga stor om det årligen förekommer 16 eller mer sjukfrånvarodagar. Barnskötare som har 19 och skolgångsbiträden som har 22 sjukfrånvarodagar årligen har större risk för arbetsoförmåga.

Osakligt bemötande i vårdarbete

Inom kommunsektorn har var tionde arbetstagare upplevt osakligt bemötande på sin arbetsplats. Risken är större om man inom arbetsgemenskapen är osäker på kontinuiteten i arbetet eller om misstro riktas mot den närmaste chefen. Osakligt bemötande sker särskilt i vårdarbetet, konstaterar forskare vid Arbetshälsoinstitutet. Studieresultatet baserar sig på Kommun10-undersökningen.



MOSTPHOTOS

Vårdarbristen ökar användning av mediciner som ska undvikas

Användning av läkemedel som ska undvikas – det vill säga läkemedel som har fler nackdelar än fördelar – är vanligare inom sjukvårdsdistrikten ju fler ensamboende personer över 75 år samt invånare som använder många olika läkemedel bor i området. Användning av läkemedel som ska undvikas förekommer i större skala i samband med läkarbrist och personalbrist inom hemvården. Flest läkemedel som ska undvikas används i Kymmenedalen samt i Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt. Uppgifterna till studien som är utförd av Fimea och Tammerfors universitet är hämtade från registerdata i Kanta-tjänsterna.

SPRÅKBARRIÄREN HINDRAR INTE MÖTET MED EN MINNESSJUK PERSON

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Antalet äldre med annat modersmål har så smått börjat öka i Finland och även inom äldreomsorgen kan klientens modersmål allt oftare vara något annat än finska eller svenska.

Om det inte finns ett gemensamt språk ska man avsätta mer tid för möten med klienten.

Äldreomsorgen borde kunna komma bättre emot behoven som klienter med främmande modersmål har, än vad den gör i nuläget, säger verksamhetsledare **Siiri Jaakson** från Kulttuurinen Moninaisuus-Muistikeskus. Centrumet arbetar för att förbättra de äldres, som tillhör olika språk- och kulturminoriteter, situation i Finland.

– Hela vårdvägen behöver inte ändras men anpassa så mycket att äldre med annat modersmål kan ta del av omsorgstjänsterna.

Den första stora tröskeln är att få tillgång till omsorgstjänsterna. Det förutsätter att man har kunskap om befintliga tjänster och om egna rättigheter, och det kräver ofta även initiativförmåga och handlingskraft.

– Man tänker ofta att den egna familjen hjälper äldre som har annat modersmål. Men alla äldre har inte familj, släkt eller bekanta. Man kan inte heller kräva att eget barn eller egna barnbarn tolkar vid ett läkarbesök där man behandlar intima hälsouppgifter.

Om personens tidigare erfarenheter inom hälsovården har varit mindre trevliga lyssnar de äldre hellre på forna hemlandets läkare och närstående. Det kan orsaka mångahanda problem.

– Jag vet fall där mediciner delas mellan vänner och doseras på eget bevåg.

Det kan även vara svårt att identifiera sitt hjälpbehov om det i personens modersmål inte finns lämpliga ord eller kulturen inte identifierar sjukdomen som en sjukdom.

– För en person med annat modersmål är det en hög tröskel att berätta att man har minnesluckor. I vissa kulturer är minnessjukdomar ett tabubelagt ämne. Och man kanske tänker att symptomen är en normal del av åldrandet eller guds vilja som det inte går att göra något åt.

VID ETT MÖTE BEHÖVS MER ÄN BARA SPRÅKKUNSKAPER

I Finland finns fortsattvis få äldre med annat modersmål men situationen ändras fort. Det finns redan nästan 60 000

Lär dig några fraser

Om du regelbundet vårdar en äldre person med annat modersmål ska du kanske lära dig några ord på klientens modersmål. Du behöver inte genomgå en språkkurs utan kan skapa en trevlig stämning genom att hälsa på klientens modersmål och fråga hur det står till.

personer över 55 år som har annat modersmål, och antalet ökar tusentals varje år. Av de äldre med annat modersmål bor cirka hälften i Nyland. De största språkgrupperna är ryska och estniska.

När befolkningen blir äldre får äldreomsorgen allt fler klienter vars modersmål är annat än finska eller svenska. I och med minnessjukdomen kan det uppstå nya språkbarriärer när språket man lärt sig som vuxen så småningom raderas ut.

Enligt Jaakson oroar sig vårdpersonalen överraskande mycket över möten med klienter med annat modersmål. Det kan till och med hända att tron på egen förmåga vacklar. Men en människa ska mötas som en människa oavsett kultur och eventuella sjukdomar. Vården av minnessjuka personer ska vara samma oavsett språk och kultur, till exempel kan rätt musik ha en lugnande påverkan på oss alla.

– Vårdarens yrkeskompetens försvinner inte i mötet med en klient med annat modersmål. Men om det skulle hända så har rädsla och fördomar tagit över. Jag uppmuntrar alla att möta en människa som en människa. Alla har vi vår livshistoria, våra glädjeämnen och sorger, och det är inget konstigt med det. En sjuk person är en sjuk person och en minnessjuk person är en minnessjuk person.

KÄLLOR: SIIRI JAAKSON, MUKES.FI, IHMISOIKEUSKESKUS.FI, SELKOKESKUS.FI, PAPUNET.NET

Avsätt tid

Var tålmodig och lugn. Traumatiske erfarenheter och långvarig stress kan orsaka minnesproblem även om det inte är fråga om egentlig minnessjukdom. Man bör avsätta mer tid för mötet med en person med annat modersmål redan vid planering av arbetspassen, vilket nödvändigtvis inte är lätt att genomföra i praktiken.

Tänk på ditt kroppsspråk

Betydelsen av gester och minner framhävs när det inte finns ett gemensamt språk. Åskådliggör ditt tal genom att använda händer och bilder för att visa vad du menar.



SPARA 100% av ditt medlemskap

VALGUIDE

FÖR VARJE MEDLEM

SUPER

FÖRBUNDSMÖTE

29.-30.5.2024

I Super påverkar du

SUPER