

SUPER

12/2023

*Keikkailija,
pidä huolta
oikeuksistasi!*

SUPER
HALLITUS-
OHJELMALLE

TYÖPAIKAN
LAHJAKERÄYSTEN
PELISÄÄNNÖT

KULKEEKO TIETO
KOTIHOIDOSSA?

7 VINKKIÄ
VIESTINTÄÄN

*Yhteisöllinen asuminen
auttaa nuoren mieltä toipumaan*

HARRI RÖNKÄ

“PIENET ASKELEET RIITTÄVÄT”

SUPER



24 Työtä tehostava lean-malli kehitettiin alun perin autotehtaan tarpeisiin ja siksi se soveltuu huonosti sosiaali- ja terveysalalle.

44

Mari Räsänen kannustaa muitakin päiväkodissa työskenteleviä lähihoitajia vaatimaan lääkehoidon koulutusta.



UUTISET

- 6 SuPerin työmarkkinapäivät sanoi ei heikennyksille
- 28 STTK:n Kohtuus kaikessa keräsi mielenosoittajat Helsinkiin

VAKIOT

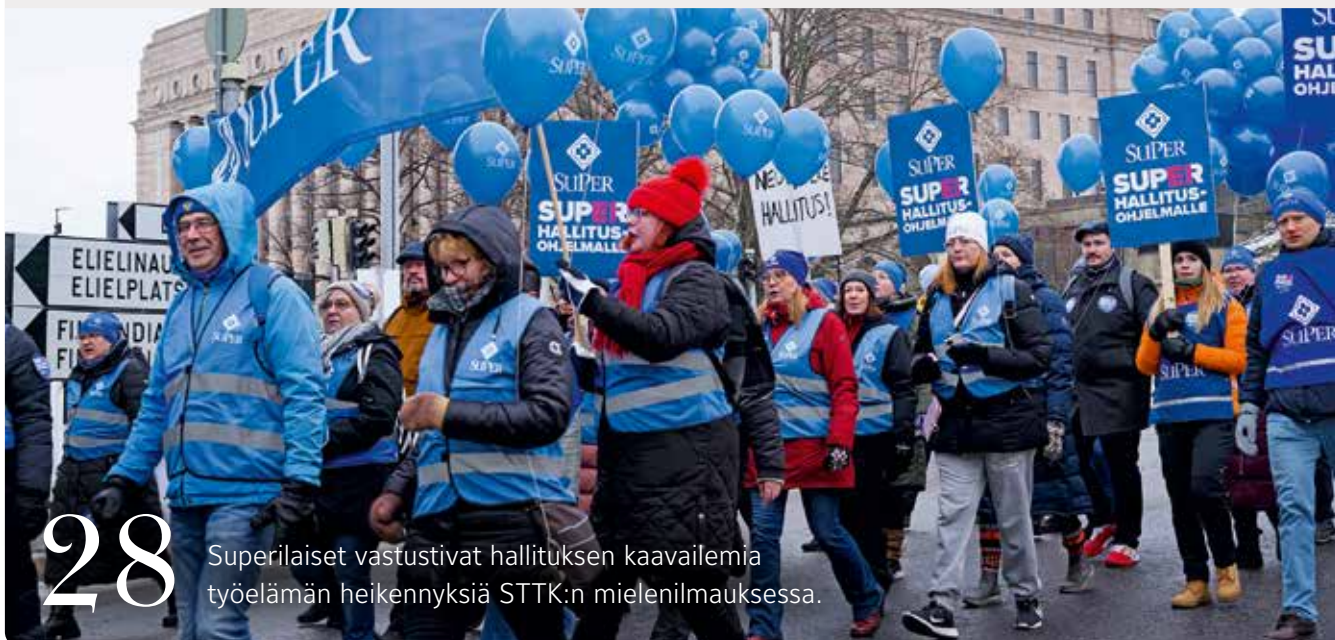
- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 46 Terveydeksi!
- 56 Super työttömyyskassa
- 59 Liittokokousvaalit 2024
- 60 Superristikko
- 61 Parhaat palat
- 62 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 66 Palvelukortti

28

Superilaiset vastustivat hallituksen kaavailemia työelämän heikennyksiä STTK:n mielenilmauksessa.





40

Uuden Alzheimer-lääkkeen kehittäminen on edennyt, ja se saatetaan saada Eurooppaan ensi vuonna.



”Uskon, että jos lähihoitaja-koulutukseen saataisiin SuPerin ajamat pääsykokeet, niin ammatin yhteiskunnallinen arvostuskin nousisi.”

SuPerin toiminnanjohtaja
Tanu Heikkinen

ILMIÖT

- 14 Keikkatyöläinen, tiedä oikeutesi
- 24 Toimiiko lean-menetelmä sote-alalla?
- 48 Kahvihuoneissa kerätään lahjoihin kolehtia, mutta muistetaanko kaikkia työkavereita tasapuolisesti?

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 35 Sirkka-Liisa Kivelä
Myönteisyyden voima
- 65 Sydämellä Salla
Tapaninpäivän ilta

AMMATTI

- 16 Nuoret mielenterveyskuntoutujat saavat apua yhteisöllisestä asumisesta
- 23 Hallitse hammaslääkäripelkoa
- 36 Tuberkuloosi tappaa yhä
- 40 Alzheimer-lääkitys on läpimurron kynnyksellä
- 42 Taklaa sähköpostitulva ja sujuvoita työpaikan sisäistä viestintää
- 44 Lähihoitaja on varhaiskasvatuksessa lääkehoidon ammattilainen



Lähihoitaja
Harri Rönkä

KANSIKUVA
Laura Vesa

36

Tuberkuloosi ei ole kadonnut maailmasta minnekään, vaan Suomessakin siihen sairastuu joka vuosi yli 200 ihmistä.





Onnea valmistuva!

Onnea valmistuva! Olet valinnut monipuolisen ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä. SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt lähihoitajien ja muiden toisen asteen sosiaali-, terveys- ja kasvatustutkinnojen suorittaneiden edunvalvontaan. Huomaathan, että opiskelijajäsenyytesi päättyy automaattisesti valmistumiseen, ellet käy jatkamassa jäsenyyttä Oma SuPerissa.

Teethän sen heti, sillä osallistuaksesi ensi vuoden liittokokousvaaleihin sinun täytyy olla liittynyt varsinaiseksi jäseneksi 31.12.2023 mennessä. Ensi toukokuussa järjestettävässä liittokokouksessa valitaan jäsenten edustajat liiton tärkeimpiin pesteihin ja linjataan toimintaa seuraavalle kaudelle. Ole mukana luomassa tulevaisuuden SuPeria! **Liity joukkoon: superliitto.fi/liity**



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

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA

Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Jussi Helttunen, Jesse Karjalainen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS

73 900

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



ClimateCalc CC-00084/RI
PunaMusta Magazine

VASTUULLISTA



JOURNALISMA



Painotuotteet
4041-0619



PEFC-sertifikaatti
Tämän painopaperin
käyttö on perustunut
kestävään hoidettuun
maahan ja varhaisiin
kohdista
www.peto.fi



Oma jouluku

Jouluku on niin iso juhla län-
simaissa, että vaikka kuinka
väistelisä, siihen liittyy odo-
tuksia, toiveita ja paineita. Jo-
ku hermoilee kylään tuppaa-
vasta sukulaisten laumasta,
kun toista painaa se, ettei ketään tule.
Yksi suree jo etukäteen töissä kuluva
joulu, kun toinen taas haluaisi ehdot-
tomasti työvuoron aattoiltaan.

Suhtautuminen joulukuun muut-
tuu elämän myötä, ja joskus ihmette-
len, että näinkö radikaalisti. Lapsuute-
ni joulut olivat perinteisiä joulukuja maa-
laismaisemassa. Aattoaamuna tupaan
kannettiin kuusi ja leivinuunista kaik-
kialle leijaili paistetun kinkun tuok-
su, sukua tuli vieraaksi joskus pitkän-

kin matkan päästä. Pitkälle aikuiseksi
asti ajattelin, että tuo on se ainoa ja oi-
kea jouluku. Nyt keski-ikä kolkutteleva-
na kaupunkilaisena, eronneena yhden
teinin äitinä huomaan katselevani jou-
lunajan Ruotsin-risteilyjä sillä silmäl-
lä. Aatto laivalla, buffetpöytä ja paatin
pieni kylpylä – kokemusasiantuntijoi-
den mukaan kuulemma yllättävän ki-
va tapa viettää pyhä.

Joulupohdintoissani sain fiksum-
malta hyvän neuvon: Mieti, mitkä asiat
sinulle ovat nyt joulussa tärkeitä ja pa-
nosta niihin. Älä yritä luoda uudelleen
lapsuuden jouluku, äläkä mieti, miten jo-
ku muu toivoisi sinun viettävän joulusi.
Huomaa, että jouluku on muutakin kuin
aattoilta. Kaikkea toimintaa ja tunnel-
maa ei tarvitse yrittää pakata aattoillan
kuuteen tuntiin.

Omalla Tärkeiden jouluasioden lis-
talla sauna ja avanto, kynttilät, hyvä
kirja ja pavlova-kakku ovat aika kor-
kealla. Kinkun, hautausmaan ja hös-
sötyksen taidan sen sijaan jättää väliin.

Rentouttavaa keskitalven juhlaa kai-
kille SuPerin lukijoille!

MARJO KOIVUMÄKI



Ei hallitusohjelmalle.

300 työmarkkinapäiville osallistunutta superilaista kokoontui marraskuisena torstaina Senaatintorille Valtioneuvoston eteen vastustamaan hallituksen suunnitelmia heikentää työntekijöiden asemaa. Liiton tekemän kyselyn mukaan hallituksen kaavailemia heikennyksiä vastustaa valtaosa liiton jäsenistä. Mielenilmauksen kohteena oli hallitus, eivät työnantajat.



MOSTPHOTOS

Paremmille liksoille

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Henkilökohtaiselle avustajalle on etu, jos työnantajana toimii hyvinvointialue.

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue alkoi tuottaa vammaisten ihmisten henkilökohtaista apua omana palvelunaan tänä syksynä. Palkkalistoilla on nyt noin 10 henkilökohtaista avustajaa. Taustalla on valtakunnallinen ilmiö: henkilökohtaisen avun käyttö ostopalveluna on yleistynyt, mikä nostaa kustannuksia.

Tavoitteena on vähentää ostopalveluiden käyttöä. Niiden sirpaleisuus vie myös paljon työaikaa sosiaalityön puolella, kertoo palvelutuotannon esihenkilö **Sami Niemi-Ruuth**.

Henkilökohtaisen avustajan työhön ei ole muodollista koulutusta, mutta lähihoitajan osaaminen antaa siihen hyvät valmiudet.

Lähihoitajalta henkilökohtainen avustaminen vaatii uudelleenorientoitumista. Tulokulma työhön on eri kuin hoitajan roolissa.

Keusotessa henkilökohtaisiin avustajiin sovelletaan sote-sopimusta ja he saavat samat työsuhteen edut kuin muutkin hyvinvointialueen työntekijät. Työntekijälle se on suotuisampi kuin

henkilökohtaisten avustajien työehtosopimus (heta-tes), jota noudatetaan silloin kuin avustettava toimii itse työnantajana ja kuuluu työnantajaliittoon.

VAMMAINEN PÄÄTTÄÄ YHÄ ITSE

Henkilökohtaista apua on perinteisesti tuotettu niin sanotulla työnantajamallilla, jossa vammainen ihminen toimii itse sekä työnantajana että avustettavana. Malli ei ole ongelmaton, sanoo SuPerin sopimusasiantuntija **Niina Laitinen**.

Avustettava hoitaa itse kaikki työnantajavelvoitteet. Kun apua käytetään esimerkiksi palkka- tai sairauslomatietojen käsittelyyn, henkilökohtainen avustaja saattaa nähdä työkavereidensa salassa pidettäviä tietoja.

Työnantajavelvoitteen siirtyminen hyvinvointialueelle ei Laitisen mukaan vähennä vammaisten itsemääräämisoikeutta.

Työnjohto voi edelleen pysyä ihmisen itsensä hoteissa, vaikka hyvinvointialue hoitaa palkanmaksun. Asiakkaan ääntä kuullaan edelleen myös siinä, kun häntä avustaa. ■

3X JOULUN TUOKSU

KUVAT: MOSTPHOTOS



MOSTPHOTOS

PIPARKAKKU

Mausteiset pikkuleivät ovat joulun tunnetuin leivonnainen, ja niissä tuoksuvat kaneli, neilikka, pomeranssi ja reseptistä riippuen joskus myös kardemumma. Pipareilla on pitkä historia, ja muinoin niitä on syöty lääkkeenäkin. Kahvihuoneessa kuultu vinkki: Jos ei itse ehdi leipoa, niin piparin tuoksun saa nopeasti kotiin lämmittämällä mikrossa kauden pipareita.

HYASINTTI

Suloisesti tuoksuva joulun klassikkokukka jakaa mielipiteitä. Joillekin se on jouluntuoja, toisille hengenahdistuksen ja aivastelun aiheuttaja. Mitä vaaleampi kukka, sitä miedompi tuoksu, tosin allergiset saavat oireita myös valkoisista hyasinteista. Useimmissa maissa hyasintti on pääsiäisen kukka, mutta suomalaiset haluavat ostaa hyasinttinsa aina jouluna.



MOSTPHOTOS

TOLU

Vanha siivousvitsi Toluun kastetun villasukan piilottamisesta sohvasta saattaa pitää paikkansa. Siivottu kodin puhdas ja raitakas tuoksu on monelle merkki, että joulun vietto alkaa. Tolu tuli markkinoille 1949, ja sitä pidettiin ihmeaineena, jolla hoidettiin kaikki jalkasillasta auton ruostesuojaukseen. Nykyinen Tolu ei sisällä väkivahvaa, vaarallista toluleenia, vaan pohjana on mäntyöljysaippua.



TOLU

LÄHTEET: KOTUS.FI, TOLU.FI, YLE, HS

Onko työyhteisössäsi tapana antaa toisille lahjoja merkkipäivinä?



Annamme lahjoja työkaverin täyttäessä pyöreitä 50-vuotiaasta lähtien. Hankimme jotakin pientä kivaa, esimerkiksi lahjakortin hierontaan, sisustus- ja lahjapuotiin tai annamme vaikkapa Muumimukin, jos tiedämme työkaverin ilahtuvan siitä. Kortti ja kukkaset kuuluvat myös samaan settiin.

Sanna Lantta, Savitaipale

Kyllä

74%

- Muistamme 50- ja 60-vuotispäivät ja tietenkin vauvaonnittelut. Tasapuolisesti totta kai. Hyvä lahja on saajalleen mieluinen. Jos emme muutoin tiedä, mitä hankkisimme, kysymme suoraan.
- Haluamme muistaa työkavereita ja opiskelijoita ilon ja surun hetkinä. Se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lahjat ovat hinnaltaan maltillisia, jotta kaikilla on mahdollisuus osallistua halutessaan niiden antamiseen.
- Annamme lahjoja, mutta mielestäni kaikkia ei huomioida tasapuolisesti. Parhaiten huomioidaan pitkään töissä olleet vanhemmat työntekijät.
- Meillä on pieni työyhteisö ja huomioimme syntymäpäivät. Tunnemme toisemme jo aika hyvin, ja lahja mietitään saajan mukaan. Lahjan rahallisen arvon ei tarvitse olla suuri. Ajatus on tärkein.

Ei

26%

- Isossa työyhteisössä lahjoja joutuisi antamaan niin, ettei palkka riittäisi.
- Ei vain ole tullut tavaksi antaa lahjoja.
- Sanaton sopimus, luullakseni.
- Olemme vain töissä.
- Työskentelen asiakkaiden luona yksin. En tunne työkavereitani.
- Työpaikalla ei ole puuhatyyppejä, jotka järjestäisivät keräyksen. Muutenkin yleinen työilmapiiiri on huono.
- Ennen on annettu. Kun kaikki eivät enää osallistuneet keräykseen, käytäntö on loppunut.

VASTAA JOULUKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.12. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN IITTALAN KIVI-TUIKKULYHTY. MARRASKUUSSA ARVOTUN ARABIAN PASTORAALI-KEITTIÖPYYHKKEEN VOITTI TUULA PAIMIOSTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Aikuiskoulutustuki

9 936



Sote-alalle koulututtui viime vuonna aikuiskoulutustuella yhteensä **6 364** ihmistä. Sote-alalla jatkokoulututtui aikuiskoulutustuella yhteensä **3 572** ihmistä.

LÄHDE: TYÖLLISYYSSRAHASTO



Kokemus on työssä vahvuus

Suurin osa sote-alan opiskelijoista ja ammattilaisista on sitä mieltä, että kokemusosaaminen helpottaa asiakkaiden kanssa työskentelyä. Se myös tuo työhön mielekkyyttä. Omien kokemusten jalostuminen ammattitaidoksi vaatii kuitenkin työstämistä, varsinkin jos kokemukset ovat rankkoja ja traumaattisia. Kokemusosaamisen hyödyntämistä sote-alalla on selvittänyt Diak tuoreessa julkaisussaan.



Omavalvonta laajenee terveydenhuoltoon

Vuodenvaihteen jälkeen omavalvontasuunnitelmaa edellytetään myös julkisessa terveydenhuollossa, kun se tähän asti on ollut käytössä julkisissa ja yksityisissä sosiaalipalveluissa sekä yksityisessä terveydenhuollossa. Omavalvontasuunnitelman laatiminen ja päivittäminen on työnantajan tehtävä. Sen tarkoitus on ehkäistä vaaratilanteita.

Palliatiivisessa hoidossa edelleen puutteita

Palliatiivinen eli elämän loppuvaiheen hoito ei toteudu vanhustalpalveluissa suositusten mukaan, osoittaa Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus. Palveluasumisesta ja kotihoidosta ei aina toteudu mahdollisuus konsultoida lääkäriä saattohoitotilanteissa. Kaikilla hyvinvointialueilla ei ole edes selvää suunnitelmaa siitä, miten ja missä hoito toteutetaan. Puutteet johtavat THL:n mukaan esimerkiksi turhiin päivystyskäynteihin.

ROBERTIN PILAPIIRROS





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



TEENA LOUHIKKA

JOULULAHJATOIVE

Joulukolkuttaa ovella ja kaikillehan se tulee, olet sitten vapaalla tai töissä. Lahjojakin on jaossa, toivottavasti tulee mieluisia. Minä odotan joulun aikaan, sillä meille työntekijöille suunnattu lahjapaketti ei ole ihan sitä, mitä olisin toivonut.

Minulla on lahjapyyntö, jonka toivon toteutuvan, vaikka joulun jälkeenkin. Pyytämäni joululahjan tavoite on kohtuullisuus, josta hyötyisi ja riemuitsisi jokainen. Paras joululahja olisi se, että ymmärrettäisiin yksinkertainen ja tärkeä asia: Työntekijät saavat aikaan tuloksen. Se tuottaa kaikille kohtuudella hyvää. Kyse on kaikista työntekijöistä, ei vain johdosta tai niistä, jotka keksivät aina jotain uutta. Jonkun pitäisi ymmärtää sekin, että hajota ja hallitse ei toimi tässä ajassa, jos nyt on koskaan toiminutkaan. Nyt tarvitaan paljon enemmän yhteistyötä, yhdessä tekemistä – ei käskyttämistä.

Meillä on monia asioita, joista voimme yhdessä keskustella ja siten myös neuvotella. Erikoisinta tässä tilanteessa on edelleen se, että meille on jo selkeästi kirjattu miten ja mihin tavoitteisiin pitäisi päästä.

Joskus pitää katsoa taakse, että pääsee eteenpäin. Työmarkkinaosa-

puolien yksi mainittavin neuvottelutulos tuli 23. tammikuuta 1940, kuuluisa tammikuun kihlaus, jolloin aikansa sosiaaliministeri **Karl-August Fagerholm** totesi, että jotain pitää tehdä. Suomalaisten työntekijöiden oikeudet tulisi tunnustaa ja niitä pitää kunnioittaa. Samalla Fagerholm totesi, että ratkaisu pitää löytää neuvotteluteitse. Ja sitten neuvoteltiin, kunnes tulosta syntyi.

Neuvottelujen tuloksena annettiin seuraava julkilausuma: ”Suomen Työntantajain Keskusliiton ja Suomen Ammattiyhdistysten Keskusliiton edustajat ovat käyneet keskenään neuvotteluja, joiden tuloksena on sovittu, että sanotut keskusjärjestöt, todeten vapaan järjestetyn toiminnan merkityksen yhteiskunnassa, tulevat luottamuksellisesti neuvottelemaan kaikista niiden toimialalla esiintyvistä kysymyksistä niiden ratkaisemiseksi, mikäli mahdollista yhteisymmärryksessä”.

Tätä samaa henkeä tarvitaan nyt. Julkista tai julkisrahoitteista puolta ei pitäisi laittaa vastakkain avoimen sektorin kanssa, sillä fakta on, että molemmat tarvitsevat molempia. Moni on kanssani sa-

maa mieltä, kunnes alamme puhua pal-
kasta ja palkannostovarasta. Silloin ääni kellossa muuttuu. Mutta mitä silloin tehdään, jos ei rahaa ja palkkarahaa laite-
ta niihin ammatteihin, jotka mahdollis-

tavat työntekijät, osaamisen ja sitä kautta tulokset? Rapautetaan-
ko osaaminen, pakotetaan osa työntekijöistä jäämään kotiin hoitamaan omaisiaan?

**PYYTÄMÄNI
JOULULAHJAN TAVOITE
ON KOHTUULLISUUS,
JOSTA HYÖTYISI JA
RIEMUITSISI JOKAINEN.**

Nyt meillä on jos jonkinlaista joululahjaa tarjolla. On pakko todeta, ettei kaikkia lahjoja kannata ottaa vastaan, vaikka olisi tehty kuinka kaunis paketti.

Palautetaan paketti ja tehdään yhdessä se joululahja, vaikka sitten vähän myöhässä. Jouluun on aikaa, ja jospa sitä taikaakin löytyisi, tai sitten ihan vain maalaisjärkeä.

Kaikesta huolimatta teille kaikille ihanaa joulun aikaa.

Silja



"LÄHIHOITAJA ON TULEVAISUUDEN AMMATTI"

TEKSTI MARI FRISK KUVA ROBERT OTTOSSON

SuPerin kesäkuussa aloittanut toiminnanjohtaja Tanu Heikkinen on ehtinyt jo tavata satoja lähihoitajia jäsenilloissa ympäri Suomen. Tanu iloitsee, että lähihoitajat tuntevat tervettä ammattilypeyttä tärkeästä työstään. Hän kehottaa jokaista superilaista kysymään kollegalta, että kuuluthan jo liittoon.

1 Kerro hieman itsestäsi, kuka ja millainen mies on Tanu Heikkinen?

Asun Espoossa, kotoisin olen Nilsistä, ikää on 48 vuotta. Koulutukseltani olen yhteiskuntatieteiden maisteri. Luonnehtisin itseäni järjestötoiminnan ja johtamisen ammattilaiseksi. SuPeriin tulin TJS Opintokeskuksen rehtorin paikalta, tätä ennen olen työskennellyt muun muassa Tehyssä järjestöjohtajana sekä yhteiskunnallisten aineiden opettajana. Minulla ja vaimollani Riikalla on kaksi lasta, jotka ovat jo opiskelemassa. Mieluinen harrastus minulle on kevyet metsänhoitotyöt. Vapaa-ajalla käyn myös teatterissa, luen kirjoja ja kuulemma katselen paljon uutisia – boomeriharrastuksia lasteni mielestä.

2 Miksi halusit juuri SuPeriin töihin?

Itselleni työn yhteiskunnallinen merkitys on tärkeä arvo.

Tanu Heikkinen

- Aloitti SuPerin toiminnanjohtajana kesäkuussa 2023.
- Koulutukseltaan yhteiskuntatieteiden maisteri.
- Työskennellyt aiemmin muun muassa TJS Opintokeskuksen rehtorina, Tehyssä järjestöjohtajana sekä yhteiskunnallisten aineiden opettajana.

SuPer ja superilaiset tekevät tärkeää työtä ja onneksi hoitajat ymmärtävät sen itsekin! Minua motivoi, kun saan olla mukana kehittämässä työolosuh-

teita, palkkatasa-arvoa ja alan yhteiskunnallista arvostusta. Työ on vastannut odotuksia.

Lähipiirissäni on useita sosiaali- ja terveys- sekä kasvatus- ja ohjausalan ammattilaisia, esimerkiksi serkkuni valmistui juuri hiljattain lähihoitajaksi, hän on alanvaihtaja ja kertoo olevansa tyytyväinen työhönsä vanhusten parissa.

3 Olet tavannut jo paljon lähihoitajia jäsenilloissa, mitkä aiheet ovat toistuneet keskusteluissa?

Paljon on puhuttu lähihoitajan työstä, ammatin yhteiskunnallisesta arvostuksesta ja ammatti-identiteetistä. Sen lisäksi myös hyvinvointialueiden säästötoimet sekä palveluverkon ja työpaikkojen karsiutuminen, hallitusohjelman työelämäkirjaukset ja niiden vaikutukset huolettavat. Hyviä keskusteluja on käyty myös työvoiman saatavuudesta sekä maahanmuuton ja kieliosaamisen haasteista ja mahdollisuuksista.



Tärkeistä ja vakavista asioista on siis keskusteltu, mutta myös paljon on myös juteltu ja tutustuttu. Jäsenilloissa tunnelma on ollut varsin myönteinen ja naurua on kuulunut paljon. Hienoa nähdä, miten lähihoitajat ovat amatistaan ansaitusti ylpeitä.

4 Miten näet lähihoitajien sekä alan lähitulevaisuuden?

Lähihoitajia tarvitaan jatkossakin moniin tehtäviin. Juuri nyt iso ongelma niin vanhustenhuollossa, terveydenhuollossa kuin varhaiskasvatuksessa on työvoimapula. Sitä ylläpitävät palkkaukseen ja työoloihin liittyvät ongelmat.

Uskon, että jos lähihoitajakoulutukseen saataisiin SuPerin ajamat pääsykokeet, niin ammatin yhteiskunnallinen arvostuskin nousisi. Tarvitsemme hoitajia, jotka motivoituneina suorittavat opiskelut loppuun asti, saavat tutkinon ja pääsevät työelämään.

5 Miten lähihoitajat voivat itse edistää oman ammattinsa arvostusta?

Lähihoitajien järjestäytyminen on erittäin tärkeää. Kysy jo tänään työ-kaverilta, onko hän liiton jäsen. SuPer on ainut ammattiliitto, joka keskittyy lähihoitajien asioiden ajamiseen!

Kannattaa tulla mukaan paikalliseen toimintaan. Koko edunvalvonta perustuu paikallisiin ammattiosastoihin ja niiden aktiiviseen toimintaan.

6 Miten saamme nuoria ja ammatinvaihtajia houkuteltua lähihoitajaopintoihin?

Varmistamalla aikuiskoulutustuen (tai vastaavan) jatkumisen, jotta alan vaihtaminen on taloudellisesti mahdollista. Onneksi todella monet nuoret ovat kiinnostuneet työn yhteiskunnallisesta merkityksestä ja näkevät hoitotyön arvokkaana.

Alan vetovoima on hyvin isolta osin työnantajien käsissä. Hyvät työolosuh-

teet, asiallinen palkka ja erinomainen johtaminen ovat niitä vetovoimatekijöitä, joilla alalle saadaan väkeä.

7 Entä mukaan ammattiyhdistystoimintaan?

Lisäämällä juuri nuorille ja muille uusille lähihoitajille suunnattua koulutusta. Kynnys on matalampi tulla mukaan, jos heti ei tarvitse sitoutua, vaan on ok tulla katsomaan, olisiko ammattiyhdistystoiminta se oma juttu. Jos 50 ihmistä suorittaa koulutuksen, niin kyllä siitä jo varsin moni innostuu jatkamaan.



KIINNOSTELEKO KEIKKAILU?

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Sote-alalla vuokra- ja keikkatyön tekeminen on yleistynyt. Jopa toistaiseksi voimassa olevia työsuhteita vaihdetaan keikkailuun vapaudenhalusta, vaihtelun vuoksi tai jostain muusta syystä. Ennen keikkalaiseksi ryhtymistä kannattaa miettiä, voisiko työsuhteen ehdoista ja työaikajoustoista neuvotella nykyisen työnantajan kanssa. Jos olet päätöksesi jo tehnyt, ota huomioon ainakin nämä seikat. Vinkit on laatinut SuPerin juristi **Sini Kasanen**.

1. Tarkista työ sopimus

Pyydä kirjallinen työ sopimus nähtäväksi. Tarkista sopimuksen luonne ja kesto sekä työ aika, palkka ja sovellettava työehtosopimus.

2. Ehdota runkosopimuksen sijaan työ suhdetta

Jos keikkatyöhön tarjotaan runkosopimusta, mikset ehdottaisi toistaiseksi voimassa olevan työ sopimuksen tekemistä, varsinkin jos tarkoituksesi on työskennellä säännöllisemmin samalle työnantajalle? Asemasi on turvatumpi, jos esimerkiksi sairastut.

3. Neuvottele palkasta

Pyri neuvottelemaan palkka ja muut työsuhteen ehdot ja edut sinua tyydyttäväksi. Älä vertaile pelkästään tuntipalkkaa, vaan huomioi kaikki palkanerät ja muut työsuhteen ehdot. Esimerkiksi palkallinen vuosiloma on vain pidemmän työsuhteen etuja.

4. Tarkista mitä kaikkea palkkaan sisältyy

Suurelta vaikuttava palkka voi sisältää esimerkiksi lomakorvauksen. Osa palkaneristä, kuten lomaraha, voi jäädä keikkaillessa saamatta, samoin sairausajan palkka, jos sairastut ennen työsuhteen alkamista.

5. Neuvotelisitko sittenkin paremmista ehdoista nykyisellä työnantajalla?

Ennen kuin lähdet keikkatyöhön, mieti, voisitko neuvotella paremmista työehdoista nykyisellä työnantajallasi. Jos työnantajasi haluaa panostaa työpaikan pitovoimaan, hän on mahdollisesti valmis neuvottelemaan palkasta ja vaikkapa työaikajoustoista.

*Pidä
huolta omasta
hyvinvoinnistasi.
Muista työstä
palautuminen.*

Muista myös nämä

1. Vaadi riittävä perehdytys. Sinulla on siihen oikeus.
2. Tarkista ja säilytä jokainen palkkakuitti huolellisesti.
3. Pyydä kaikista työpätkistä kirjallinen työsopimus.
4. Pidä kirjaa sovituista ja toteutuneista työvuoroista. Tarvitset näitä tietoja, jos joudut jälkikäteen selvittämään palkkasaatavia.
5. Vaadi palkka perutuilta työvuoroilta. Sovittuja, työvuorolistaan merkittyjä tai jo aloitettuja työvuoroja ei lähtökohtaisesti voi perua ilman palkanmaksuvelvollisuutta.
6. Varmista, että sinulle maksetaan ylityökorvaukset. Esimerkiksi soston jaksotyöajassa vuorokauden mittaisen työsuhteen ylityöraja on 7 tuntia 40 minuuttia.
7. Jos keikkailet runkosopimuksella samalla työnantajalla säännöllisesti, pyydä aina kirjallinen perustelu, jos työnantaja jättää sairausajan palkan maksamatta.
8. Palkanmaksu on tavallisesti työsuhteen päättämispäivä. Jos se viivästyy, sinulla on oikeus odotusajan palkkaan ja viivästyskorkoon.

6. Tuo työkokemus esiin sopimusta tehdessä

Kun teet sopimusta keikkatyöhön, käy työnantajan kanssa läpi työkokemusaikasi. Toimita työnantajalle kopiot työtodistuksistasi. Tämä vaihe saattaa etenkin runkosopimuksella työskennellessä helposti jäädä tekemättä, ja työnantaja saat-
taa väittää, ettei palvelusvuosilisiä tarvitse takautuvasti mak-
saa. Työkokemusaika vaikuttaa myös lomakorvauksiin.

7. Huolehdi jäsenmaksuista

Muista huolehtia SuPerin jäsenmaksuista kaikissa työsuhteissa. Toimita valtakirja jokaiselle työnantajalle tai maksa itse jäsenmaksut kaikista saamistasi palkoista. Vuokratyössä valta-
kirja toimitetaan vuokratyöryhtymälle.

8. Muista, että luottamusmies ja liitto on apunasi

Apua ongelmatilanteissa saat työpaikkasi luottamusmie-
heltä tai suoraan SuPerin sopimusedunvalvonnasta. Vuokra-
työssä voit ottaa yhteyttä myös käyttäjäyhtymien luottamus-
mieheen.

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI

Esimerkkejä sairausajan palkallisuudesta

Kurssilta saa tietoa sairausajan palkallisuudesta. Lisäksi kartoitamme tilanteita, jolloin sairausajalta ei palkkaa maksetakaan.

"Työntekijän oikeus sairausajan palkkaan on vahva pääsääntö. Kurssilla saat käsityksen poikkeuksellisista tilanteista, jolloin tätä oikeutta ei ole."

SuPerin lakimies Aleksi Halonen



SUPER skarppi.superliitto.fi



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta
www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut

SUPER **LÄHIHOITAJAN OMA LIITTO**



YHTEISÖLLISYYDEN AVULLA TAKAISIN ARKEEN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Maria on päässyt yhteisöllisessä nuorten aikuisten talossa uudelleen kiinni päivärutiineihin. Yksikössä työskentelevä lähihoitaja Harri Rönkä uskoo, että menestymispaineet ovat yksi syy nuorten lisääntyneisiin mielenterveysongelmiin.





Lähihoitaja **Harri Rönkä** ja talon asukas **Maria** löhöilevät alakerran yhteistilojen sohvaurkkauksessa ja surf-failevat tv-kanavalta toiselle. Heistä kumpikin on tullut Tampereen Santalahdessa sijaitsevaan Treilin uuteen nuorten mielenterveyskuntoutujien taloon heti sen auettua viime keväänä – Maria asumaan ja Harri töihin.

Talossa on yhteensä 30 erillistä asuntoa 18–35-vuotiaille päihde- ja mielenterveyspalveluiden asiakkaille. Henkilökuntaa on paikalla joka päivä ilta kuuteen saakka.

– Olemme töissä myös viikonloppuisin, mikä helpottaa esimerkiksi lääkehoidon tukemista, Harri Rönkä sanoo.

Tärkeitä asioita talon toiminnassa ovat yhteisöllisyys ja vertaistuki. Yhteiset aamukahvit on tarjolla joka aamu. Nuoret voivat valita mieleisensä erilaisista vapaamuotoisista ryhmistä, jotka kokoontuvat muun muassa lenkkeilemään, katsomaan elokuvia ja kokkailemaan. Lisäksi on mahdollisuus osallistua esimerkiksi ryhmämuotoiseen dialektiseen käyttäytymisterapiaan.

– Kaikki osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osa asukkaista hakeutuu aktiivisesti mukaan yhteiseen toimintaan. Toiset taas ovat varsinkin alku-

vaiheessa vetäytyvämpiä. Heitä saatamme kyllä rohkaista edes kokeilemaan aamukahveille tai leffailtaan tulemistä, Harri kertoo.

OPINNOT KESKEYTYIVÄT

Marialla, 25, on entuudestaan kokemusta monenlaista mielenterveyspalveluista ja myös tuetusta asumisesta. Santalahden talon toimintamalli on hänen mukaansa sopinut erinomaisesti hänen juuri tämänhetkisiin tarpeisiinsa.

– Edellinen tuetun asumisen ko-keilu meni pieleen. Siksi olin ennakkoluuloinen, kun tätä paikkaa ehdotettiin. Mutta olenkin tykännyt tästä tosi paljon.

Maria kertoo, että aiemmin täysin itsenäisesti asuesaan hänellä oli suuria vaikeuksia arjen perusrutiineissa. Vaikea masennus, ahdistuneisuus ja vakavan koulukiusaamisen aiheuttama traumaperäinen stressihäiriö olivat vieneet aloitekyvyn ja voimavarat nolliin. Kaikki sosiaaliset tilanteet tuntuivat hyvin pelottavilta.

– Kämpää oli ihan järkyttävässä kunnossa. Kaupassa käyminen, ruuan

laittaminen tai vaikka pyykkien peseminen olivat ihan utopiaa, kun en edes meinannut päästä ylös sängystä tai uskaltanut välillä poistua moneen päivään kotoa.

Marian opinnot keskeytyivät jo useita vuosia sitten.

Santalahteen muuttamisen jälkeen arkeen on hänen mukaansa tullut aivan uudenlaista rakennetta. Myös sosiaalisen tilanteiden pelko on alkanut vähitellen hellittää.

– Alussa oli helpottavaa tietää, että yhteisistä tilanteista pääsee aina halu-

tessa pois ja omaan kotiin. Täällä ku-kaan ei ihmettele tai katso pitkään, koska kaikki ovat samassa veneessä.

Marian mielestä muihin asukkaisiin tutustuminen on tuntunut jopa yllättävän kivalta.

– Ennen suhtauduin kaikkeen vertaistukeen tosi nihkeästi, mutta täällä se tulee jotenkin luonnostaan muun tekemisen ohessa.

**”ENNEN SUHTAUDUIN
VERTAISTUKEEN TOSI
NIHKEÄSTI, MUTTA TÄÄLLÄ
SE TULEE JOTENKIN
LUONNOSTAAN MUUN
TEKEMISEN OHESSA.”**

TURVAA OHJAAJISTA

Santalahdessa Marian päivä alkaa useimmiten asukkaiden yhteisestä aamukahvi- ▶

Treili Santalahti

- Huhtikuussa 2023 auennut nuorten mielenterveyspalveluiden asumisyksikkö.
- Pilottikokeilu, joka on räätälöity vastaamaan tämän hetken mielenterveys- ja päihdepalveluiden haasteisiin.
- Treili Oy on yhteiskunnallinen yritys, joka tarjoaa mielenterveys-, perhe- ja ikäihmisten palveluita.



hetkestä. Kauppaan ja muille asioille hän lähtee jo useimmiten itsenäisesti. Psykiatri- ja muille lääkärikäynneille hän on toistaiseksi pyytänyt mielellään talosta ohjaajan mukaan tueksi.

– Ne ovat sen verran jänniä tilanteita. Ja kun tulee kerralla paljon tietoa, osa asioista menee itseltä ohi.

Turvallisuutta Marialle tuo tietoisuus, että talon alakerroksen toimistossa on henkilökuntaa aina paikalla ilta-kuuteen saakka.

– Jos ahdistus ja paha olo kasvavat ihan sietämättömiksi, menen juttelemaan ohjaajien kanssa. Se auttaa kaikin pahimman hetken yli. Lisäksi olen pyytänyt, että ohjaaja käy asunnossani kerran viikossa vähän katsomassa paikkoja ja auttamassa kotihommissa.

Monta konkreettista muutosta arjessa ja voinnissa on Marian mukaan jo tapahtunut.

– Koti pysyy nykyään aika hyvässä kunnossa. Käyn kaupungilla ja takaisin ratikalla. Sillä kulkeminen on ihan ennakoitavaa, kun ei tarvitse jännittää aikatauluja, reittejä tai pysähtymisiä, Maria kertoo tyytyväisenä.

Kaikkein isoin ja kutkuttavin muutos elämässä on, että Maria aikoo palata pian opintojen pariin valmentavan tutkinnon kautta. Sen jälkeen haaveissa ovat lähihoitaja- ja myöhemmin ehkä sairaanhoitajaopinnot.

– Muuten yritän olla tekemättä liian suuria suunnitelmia. Olen jo niin monta kertaa päässyt hiukan parempaan kuntoon, mutta sitten on taas tullut romahdus.

PIENIN ASKELIN

Harri Röngän mukaan Marian kokemukset kuvastavat erinomaisesti juuri sitä, mitä Santalahden talossa on tavoiteltu: sopiva yhdistelmä yhteisöllisyyttä ja ammattilaisten tukea voi parhaimmillaan olla hyvin kuntouttavaa.

– Liikaakaan asioita ei pidä tehdä nuoren puolesta. Täällä tuki pystytään räätälöimään sopivaksi.

Rönkä itse on vaihtanut aikuisiässä ammattia ja kouluttautunut lähihoitajaksi. Alalle vetivät hänen mukaansa hyvät työllistymismahdollisuudet mutta myös oma kiinnostus. Päihde- ja mielenterveyspuolelle suuntautuminen oli hänen mukaansa helppo valinta.

Parhaita hetkiä nykyisessä työssä ovat hänen mielestään esimerkiksi ne,

”TUNTUU, ETTEI TAVALLINEN OLE ENÄÄ MITÄÄN. KAIKKIEN PITÄISI OLLA JONKINLAISIA SUPERSUORITTAJIA.”



kun nuorilla asukkailla on selvästi hyvä fiilis heidän viettäessään aikaa yhdessä. Palkitsevalta tuntuu asukkaiden pien-tenkin henkilökohtaisten tavoitteiden täyttyminen, olipa kyseessä sitten kaupassa käyminen tai nouseminen aamulla ajoissa.

Vaikeinta taas on Harrin mukaan nähdä nuorten ajoittain erittäin voimakasta ahdistusta ja esimerkiksi viiltelyä. Silloin on vain oltava rinnalla ja tuettava heitä kohti seuraavaa hetkeä.

– Ihmeparantumisia ei näillä nuorilla tapahdu, eikä tarvitsekaan. Pienet askeleet riittävät.

Santalahden asukkaat ovat erilaisissa vaiheissa kuntoutumisessaan. Osa jatkaa eteenpäin itsenäiseen asumiseen, mutta joillakin on tarpeen palata takaisin vahvemman tuen palveluihin. Pysyväksi asumismuodoksi taloa ei ole tarkoitettu.

– Vaikka minua ette kyllä saa täältä pois, Maria huikkaa nauraen.

KUN TAVALLINEN EI RIITÄ

Oman uuden kodin kaltaisia paikkoja tarvittaisiin Marian mielestä paljon lisää nuorille mielenterveyskuntoutujille.

– Sopivaan hoitoon on niin vaikea päästä. Minullekin on sanottu, että olet liian sairas terapiaan.

Maria uskoo, että nuorten lisääntyneet mielenterveysongelmat johtuvat ainakin osin palveluiden vähydestä. Hänen mielestään tilanteen kärjistyminen voisi olla monesti vältettävissä, jos nuori saisi heti psykkinen voimin huonontuessa tarvitsemansa yhdistelmän lääkitystä, keskusteluapua ja muuta arjen tukea.

Harri Rönkä puolestaan kertoo pohdineensa nykyisten menestymispaineiden vaikutusta nuorten mielenterveyteen. Esimerkiksi sosiaalinen media voi kasata musertavia odotuksia yksilön harteille.

– Toki apua haetaan helpommin kuin vaikkapa minun nuoruudessani, mikä on pelkästään hienoa ja varmaan selittää osan palveluiden kasvaneesta tarpeesta. Mutta kyllä tässä ajassa on lisäksi jotakin, mikä kasvattaa nuorten pahoinvointia. Tuntuu, ettei tavallinen ole enää mitään. Kaikkien pitäisi olla jonkinlaisia supersuorittajia.

Luovuttaminen nuorten mielenterveysongelmien edessä ei Harrin mielestä ole silti vaihtoehto. Suomalaisen yhteiskunnan on yksinkertaisesti pak-

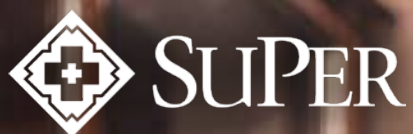


ko ryhdistäytyä asian hoitamisessa. Lopulta kyse on Harrin mukaan rahasta.

– On aivan totta, mitä viime aikoina on onneksi alettu puhua: yhden ambulanssihelikopterin hinnalla maksettai-

siin aika monen nuoren terapia. Valtionvelasta jauhetaan nyt paljon. Mutta melkoisen karhunpalveluksen teemme itsellemme yhteiskuntana myös, jos annamme nuorten syrjäytyä. ■





*Rauhallista joulua superilaisille
ja yhteistyökumppaneille*

TÄNÄ VUONNA SUPER TUKEE
ASEMAN LAPSET RY:N JA
PELASTAKAA LAPSET RY:N TYÖTÄ

SuPer toivottaa rauhallista joulua kaikille
jäsenilleen ja yhteistyökumppaneilleen!

Tuemme tänä vuonna Aseman Lapset ry:n nuoriso-
työtä ja Walkers-kahvilatoimintaa sekä Pelastakaa
Lapset ry:n kautta vähävaraisia perheitä.

Kaikilla nuorilla ei ole turvallisia aikuisia lähellään.
Aseman Lasten työntekijät tarjoavat turvallisia
aikuiskontakteja nuorille ympäri Suomen.

Vähävaraisissa perheissä elää Suomessa yli 120 000
lasta ja määrän pelätään kasvavan. Pelastakaa Lapset
auttaa kotimaan vähävaraisia lapsiperheitä ja
syrjäytymisvaarassa olevia lapsia.

Lisätietoa:

www.asemanlapset.fi ja www.pelastakaalapset.fi



Hammaslääkärissä

ei tarvitse yrittää sie-

tää kipua. Puudutus vaimen-

taa kivun tehokkaasti ja jos puudutus-
piikin pistäminen jännittää, pistoskoh-
ta voidaan ensin pintapuuduttaa lima-
kalvolle siveltävällä geelillä.

Kauhistuttava hammaslääkäri – Ja miten siitä selvittää?

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Hammaslääkärissä on tärkeää käydä säännöllisesti, vaikka pelottaisikin, sillä suun terveys vaikuttaa paljon yleisterveyteen.

Hammashoitopelko on yleinen vaiva.

Noin joka toinen aikuinen kertoo pelkää-
vänsä hammashoitoa vähintään jonkin
verran ja joka kymmenes paljon.

Kammoon on monia syitä: Jotkut
pelkäävät kipua, toiset taas tunte-
vat olonsa avuttomaksi hoitotuolis-
sa maatessa. Imurin ja poran ääni voi-
vat tuntua inhottavilta, ja joskus potilas-
ta kammoksuttaa ajatus oksentamisesta
tai tukehtumisen tunteesta. Joskus ky-
se on vain yleisestä alttiudesta erilaisiin
pelkoihin. Hammaslääkäripelkopotilail-
la esiintyy tutkimuksen mukaan liitän-
näisoireina usein esimerkiksi ahdistuneis-
uusoireita ja depressiota. Jos edellisest-
tä hammaslääkärikäynnistä on kulunut
aikaa, hampaiden kunto ja suun paljas-
taminen ehkä hävettävät. Mitä lääkäri ja
hoitajakin minusta ajattelevat?

**Olitpa varaamassa hammaslääkäri-
käyntiä itsellesi tai hoitajan roolis-
sa omalle asiakkaallesi, kerro pelosta
jo aikaa varatessa ja ensimmäisenä
hammaslääkäriin tullessa.** Ammatti-
taitoinen hammashoitaja ja -lääkäri ei
paheksu tai syyllistä potilasta, vaan on

tyytyväinen, että hän nyt uskaltautui
hoitoon.

**Ahdistusta ja pelkoa lievittää usein
se, että hammaslääkäri selostaa vai-
he vaiheelta potilaalle, mitä toimen-
piteessä tapahtuu ja näyttää käyttä-
miään työvälineitä.** Lääkärin ja hoita-
jan kanssa voidaan sopia myös, että hoi-
don aikana pidetään tarvittaessa tauko-
ja ja potilas nostaa käden ylös tai antaa
jonkin muun merkin, jos olo käy tukalak-
si tai on asiaa.

Hädässä ystävä auttaa. Vastaanotol-
le voi hyvin ottaa mukaan tukihenkilön
ja jos jo ajanvaraaminen tuntuu vaike-
alta, kannattaa kaveria pyytää tekemään
sekin.



Hengitä hitaasti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Tee mielikuvahar-
joituksia: Keskitä ajatuksesi metsäpolul-
la kävelemiseen tai hellepäivän hiekka-
rantaan – Mikä paikka rentouttaa? Jot-
kut ottavat mukaan hammaslääkärikäyn-
nille kuulokkeet ja keskittyvät kuuntele-
maan hoidon aikana lempimusiikkiaan,
se hälventää hyvin myös epämiellyttä-
viltä tunteita.

Ennen vastaanottoa annettava rau- hoittava lääkitys auttaa monia ren- toutumaan.

Jos rauhoittavaa esilääket-
tä annetaan, asiasta sovitaan ennalta ja
vastaanotolle tullaan hyvissä ajoin en-
nen toimenpidettä, jotta lääke ehtii vai-
kuttamaan. Potilaalla täytyy olla muka-
naan saattaja, sillä rauhoittava lääke te-
kee usein olon tokkuraiseksi.

Hampaat voidaan hoitaa myös nu- kutuksessa, jos kyse on poikkeuk- sellisen voimakkaasta hammaslää- käripelosta.

Pienten lasten ja esimer-
kiksi autistien ja kehitysvammaisten po-
tilaiden kohdalla nukutus voi olla ainoa
keino saada hammashoito tehtyä. Nu-
kutuksessa tehdyssä hammashoidossa
pyritään hoitamaan kaikki vaivat samal-
la kerralla. Anestesiaalääkärin tekemä se-
daatio eli kevytnukutus rauhoittaa voi-
makkaasti ja lievittää kipua, vaikka po-
tilas pysyy toimenpiteen aikana hereil-
lä. Hammashoito voidaan tehdä myös
syvemmissä nukutuksessa. Paikalla on
hammaslääkärin lisäksi anestesiaalääkäri
ja anestesiahoitaja.

MEHILÄINEN.FI, PLUSTERVEYS.FI, CORONARIA.FI,
OULUN YLIOPISTO, HAMMASLÄÄKÄRILEHTI



TERVEYSTUOTANTOA TOYOTAN OPEILLA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Autotehtaan tuotantolinjaa ja suomalaista terveydenhuoltoa on yritetty tehostaa samalla lean-opilla. Professori Eeva Jokinen kertoo, mikä kaikki sote-työn liinauksessa voi mennä pieleen.

Lean on alun perin Toyotan autotehtailla kehitetty työn järjeistämisen malli. Sen johtajatuksia ovat sujuvat tuotantolinjat, mahdollisimman niukat varastointi- ja logistiikkakustannukset sekä asiakkaalle tuotettava arvo. Myös oman työn johtaminen kuuluu asiaan.

Miten autoteollisuuden tarpeisiin kehitetty lean – tuttavallisemmin lii-

naaminen – toimii sosiaali- ja terveysalan työpaikoilla, jonne sitä on viime vuosikymmeneltä lähtien innokkaasti ajettu?

Tie on ollut kuoppainen.

– Terveydenhuollon organisaatiot ovat autotehtaan huippuunsa hiottuun tuotantolinjaan verrattuna toivottoman sekavia järjestelmiä. Siksi suurten sote-kokonaisuuksien muuttaminen tyyliin ”meistä tulee lean-yksikkö” on hy-

vin vaikeaa, sanoo yhteiskuntapolitiikan professori **Eeva Jokinen** Itä-Suomen yliopistosta.

Leanin soveltamista hoitotyöhön haittaa myös tasaiseen virtaan perustuva aikakäsitys. Liukuhihna etenee kuin kello, mutta sairaalatyo ei.

– Potilaan paraneminen voi viedä paljonkin aikaa ja tarvita esimerkiksi hiljaista läsnäoloa. Leanin kannalta se näyttää hukalta, mutta potilaan



kannalta se voi olla elintärkeää, Jokinen pohtii.

LEAN EI TULE ILMAISEKSI

Jyväskylän ja Itä-Suomen yliopiston tutkijat jalkautuivat suomalaisen julkisen hyvinvointityön kentälle selvittämään, millaista jälkeä lean-oppi on viimeisten kymmenen vuoden mittaan saanut siellä aikaan.

Tuoreessa tutkimuskirjassa kerrotaan, miten lean muuttaa työtä kotipalveluissa, sairaalassa, ensihoidossa ja sosiaalipalveluissa. Keskeinen tulos on, että lean ei tarjoa oikeatietä onneen resurssipulassa kärvisteleville sote-organisaatioille – ja kuten Jokinen huomauttaa, työntekijöiden kehittämistä ei ole ehtymätön luonnonvara.

Paikallisissa työn liianauksissa sen sijaan on toisinaan onnistuttukin. Esimerkiksi päivystysvastaanoilla on Jokisen mukaan vähennetty potilaan tietojen kyselemistä useaan kertaan.

– Keskitetyn tiedonkeruun ansiosta potilaan ei tarvitse enää antaa tietojaan ensin puhelimesta, sitten vastaanotolle tultaessa ja taas esimerkiksi röntgenvastaanotolla. Potilaan kannalta turhaa toimintaa on vähennetty, mikä on juuri leanissa tarkoitettua hukkatyön purkamista, Jokinen selittää.

Päivystyksessä leanilla on mahdollisuutensa, sillä siellä järjestelmä on suhteellisen yksinkertainen. Tällöin uhkana on kuitenkin osaoptimointi: poistetaan pullonkaula yhdestä kohdasta, mutta se ilmaantuu heti toiseen kohtaan.

– Päästään esimerkiksi eroon päivystyksen jonoista, mutta ruuhkat siirtyvät kotiutukseen tai kuntoutukseen.

Toinen keskeinen syy leanin epäonnistumiseen on raha. Nykyisessä taloudellisessa tilanteessa sote-aloille ei ole tulossa lisää resursseja edes väliaikaisesti. Näissä oloissa on Jokisen mielestä hyvin arveluttavaa lähteä toteuttamaan uudistusta, joka pakostakin maksaa.

– Yksikään itseään kunnioittava lean-kouluttaja ei lupaa pikaisia säästöjä. Leaniin sitoutuminen edellyttää, että käytettävissä on tarpeeksi rahaa koulutuksiin ja välinehankintoihin. Erässä tutkimusmassamme terveydenhuollon organisaatioissa ei ollut rahaa edes 20 euron valkotaluun.

VAHVAT VETÄYTYVÄT TURHISTA HANKKEISTA

Resurssipula ja kiire ovat tehokkaita uudistusinnon tappajia. Tutkimuksessa kuultu kotihoitoa organisoiva ►

LIUKUHIHNA ETENEE KUIN KELLO, MUTTA POTILAAN PARANEMINEN EI.



työntekijä kertoi päivittäin päälle kaa-
tuvasta työvoimapulasta ja vaikeudes-
ta rekrytoida uusia työntekijöitä. Lea-
nin kaltaiset isot ideat tuntuivat siinä
tilanteessa kaukaisilta.

Vahvan ammatillisen aseman omaa-
villa lääkäreillä on mahdollisuus vetäy-
tyä muutoksessa taka-alalle. Heikom-
massa asemassa olevilta hoitajilta edel-
lytetään muuntumista, ja heille myös
sälytetään vastuu muutokseen kriitti-

sesti suhtautuvien kollegojen innosta-
misesta.

– Leanin ylevä ajatus siitä, että valta
ja vastuu valuvat työpaikalla alapäin ja
kaikki saavat käyttöön parhaat puolen-
sa muuttuu pakkopullaksi, kun kädet
ovat työtä täynnä. Ne, joilla on vahvan
asemansa vuoksi siihen varaa, kieltäy-
tyvät menemästä mukaan turhina pitä-
miinsä hankkeisiin. Loput lähtevät mu-
kaan, koska on pakko.

JOTKUT TYÖT ON VAIN PAKKO TEHDÄ

Jokisen mielestä vapailta markkinoilta
julkiselle puolelle tuodut markkinaopit
joutaisivat tauolle.

– Muodit ovat muoteja ja ohime-
neviä. Lean on radikaali työnjohto-op-
pi, ja sen kanssa pitää olla varovainen,
samoin kuin muidenkin sote-kriisiin
nopeaa parannusta lupaavien oppien

kanssa. Sote-alalla on paljon tekemis-
tä, joka pitää vain tehdä. Konservatiiv-
isuus ei ole aina pahasta, Jokinen sa-
noo.

Hyvää lean-ajattelussa on hänen
mielestään esimerkiksi se, että kokoon-
nutaan työpaikalla porukalla mietti-
mään, miksi kyseistä työtä ylipäättään
tehdään. Jatko, jossa lasketaan askelei-
ta ja etsitään työn hukkakohtia, onkin
sitten epäilyttävämpää.

Lean-koulutukset ostetaan usein yk-
sityisiltä yrityksiltä. Lean onkin Jokisen
mukaan yksi tapa siirtää julkista rahaa
yksityiselle puolelle.

– Ennen yksityiset lean-koulutta-
jat eivät välttämättä edes tunteneet sitä
työtä, jota olivat liinaamassa. Nykyään
tilanne on parempi: lean-agentit ovat
useimmiten töissä siinä yksikössä jossa
toimivat. Esimerkiksi HUSin palkkalis-
toilla heitä on jo paljon. ■

PORUKALLA KANNATTAA MIETTIÄ, MIKSI TEEMME TÄTÄ TYÖTÄ?



Lean on myös sukupuolikysymys

Kun lean menee hoitoalan työpaikalla pieleen, opin kannattajat syyttävät tilanteesta usein uudistuksen huonoa toteutusta. Väite on Eeva Jokisen mukaan sikäli outo, että asiantuntijat ovat itsekin erimielisiä sekä opista että sen oikeasta toteutustavasta.

– Lean-kentällä liikkuu monenkirjavaa porukkaa, jotka taistelevat oikeasta tulkinnasta. Tutkimuksessamme löysimme kaksi pääsuuntaa: on insinööri-lean, jota opetetaan teknisissä korkeakouluissa. Sitten on pehmeämpi lean, jonka tausta on perinteissä sosiaali- ja terveysalan ammattillisuudessa ja koulutuksissa.

Resursseja jaettaessa miehinen insinööri-lean vie usein voiton: uuteen teknologiaan on helpompi löytää ra-

haa kuin organisaation muuttamiseen. Hoitoalan työpaikoilla mennään Jokisen mukaan usein teknologia edellä, eli hankitaan ensin jokin uusi tekninen järjestelmä ja aletaan sitten sopeuttaa työtä siihen.

Yksikköön voi ilmaantua yllättäen satojatuhansia maksava laite, mutta työn kehittämiseen parikin tonnia on liikaa. Tämä on Jokisen mukaan väärä järjestys lean-opin omaltakin kannalta.

– Työtä liinatessa pitäisi aivan ensiksi miettiä, miksi kyseistä työtä ylipäättään tehdään, ja sen jälkeen pohtia tätä päämäärää parhaiten palvelevia työtapoja. Vasta sitten tulee laitehankintojen miettimisen vuoro.

Eri linjojen välillä on siis ristiveito, jossa on kyse myös sukupuolit-

tuneisuudesta. Ristivedosta syntyy ilmiö, jota tutkijat kutsuvat hybridiseksi maskuliinisuudeksi.

Hybridisen maskuliinisuuden kentällä miehet saavat kiitosta siitä, että he laajentavat teknistä osaamistaan naistapaisuuden eli ”pehmeän” hoitotyön suuntaan.

– Naisilta taas odotetaan ilman muuta sekä mies- että naistapaisuuksien hallintaa: sekä tarkkaa työn koordinaatiota että pehmeää kykyä hoivata ja huolehtia. Yksi tutkimuksessa mukana ollut lean-koulutaja sanoikin suoraan, että naisia on helpompi liinata kuin miehiä, Jokinen kertoo. ■

TUTKIMUS: GENDER AND WELFARE SERVICE WORK IN BIOCAPITALISM. ROUTLEDGE 2023.

"OLO ON ORPO, JA KOHTA MINÄKIN ALAN PURRA!"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT JUSSI HELTTUNEN

Kohtuus kaikessa -mielenilmauksessa vastustettiin hallituksen suunnitelmia heikentää työntekijän asemaa.







Keskusjärjestö STTK:n koolle kutsuma Kohtuus kaikessa -mielenilmaus liikkui 18.11. kulkueena Helsingin keskustassa Töölöstä Kansalaistorille, jonne kokoontui arvioiden mukaan yhteensä noin tuhat jäsentä eri ammattiliitoista.

Superilaiset lähihoitajat **Anu Haikala**, **Satu Landström** ja **Sari Puikkonen** saapuivat paikalle Jyväskylästä asti. Haikala kertoo heränneensä jo ennen aamuviittä, Landström ja Puikkonen vain vähän myöhemmin. Aikaisesta herätyksestä huolimatta tunnelmat olivat pirteät ennen tapahtuman alkua. ►

Kangasalalainen **Marianne Malkavaara** osallistui mielenilmaukseen 15-vuotiaan tyttärensä **Liljan** kanssa.

– Hyvinvointialueiden palveluiden karsiminen näkyy suoraan omassa työssä. Entistä huonokuntoisemmat vanhukset sinnittelevät kotona, kun hoitopaikkoja ei ole.

Tunnelmaa mielenilmauksessa kuvailivat myönteisin sanankääntein sekä äiti että tytär.

– Huikea fiilis, että voi tehdä jotain konkreettista.





Helsinkiläinen **Risto Mäentie** kuvailee hallituksen suunnitelmia julmiksi ja piittaamattomiksi.

- Hallitusohjelmassa mennään ideologia edellä. Se tarjoaa kaavamaisia ratkaisuja, jotka eivät lyhennä valtion velkaa. Kaikkein vähävaraisimmat kustantavat rikkaimpien verohelpotukset.

Mäentie osallistui Kohtuus kaikessa –kulkueeseen nojapyörällä. Pyöräilyä harrastavalle lastenhoitajalle se on luonteva valinta.

- Harrastan pyöräilyä, se on yksi tapa pysyä työkunnossa.



– Meillä on niin paksunahkainen hallitus, toivotaan, että tällä on jotain merkitystä, Landström sanoo.

Erityisen pahalta hänestä tuntuu ajatus ensimmäisen sairauslomapäivän omavastuusta.

– Ei me vanhustyössä voida mennä räkäisinä tai ripulissa töihin, se on ihmisille kohtalokasta.

Lähihoitajana kolmisenkymmentä vuotta toiminut Anu Haikala kertoo osallistuvansa elämänsä ensimmäiseen mielenilmaukseen. Tilanne on hänen mukaansa historiallinen.

– Aika hurjia suunnitelmia. En muista mitään vastaavaa aiemmalta ajalta. Ehkä kiky puhutti aikoinaan yhtä paljon kuin nämä uudistukset nyt.

Erityisesti aikuiskoulutustuen lakauttaminen huolestuttaa, sillä sen turvin hän on aikoinaan itse päässyt nykyiseen asemaansa työelämässä.

– Olen aikoinaan opiskellut perhepäivähoitajasta apuhoitajaksi ja tiedän paljon kollegoita, jotka ovat käyneet saman polun. Oma poika pystyy nyt sairaanhoitajana erikoistumaan ja suorittamaan harjoittelutuen avulla.

ROCKTÄHTI-SILJA LAVALLA

Kansalaistorilla kuultiin STTK:n puheenjohtajan **Antti Palolan** ja ammattiliittojen puheenjohtajien puheenvuorot. SuPerin **Silja Paavola** nousi lavalle suosionosoitusten saattelemana.

– Sinähän olet täällä kuin rocktähti, totesi tapahtuman juontaja **Katja Ståhl**.

Paavola toi esiin huolensa määräaikaisten työsuhteiden perusteiden hyllyttämisestä.

– Työntekijöille tarjotaan vain hötötä. Keikkalainen sairastaa omalla kustannuksellaan ja lomailee omalla kustannuksellaan.

Vaikka mielenilmauksen kärki kohdistui hallitusohjelmaan, yleisössä toistuvat huudot veivät terveisiä suoraan vallan huipulle.

”Mikä on olo?”

”Orpo!”

”Mitä tekee mieli tehdä?”

”Purra!” ■



Kotkalaisia lähihoitajia **Tuija Tuomista** (vas.) ja **Liisa Onnia** huolettua erityisesti lakko-oikeuden rajaaminen ja vientive-
toinen palkkamalli.

– Suunnitelmat eivät edistä alan vetovoimaa, päinvastoin
ajetaan koko hoitoalaa alas. Kohta ei muka saisi edes osoit-
taa mieltään.



Antti Lampisen kantama
kyltti herätti huomiota
ja hilpeyttä.



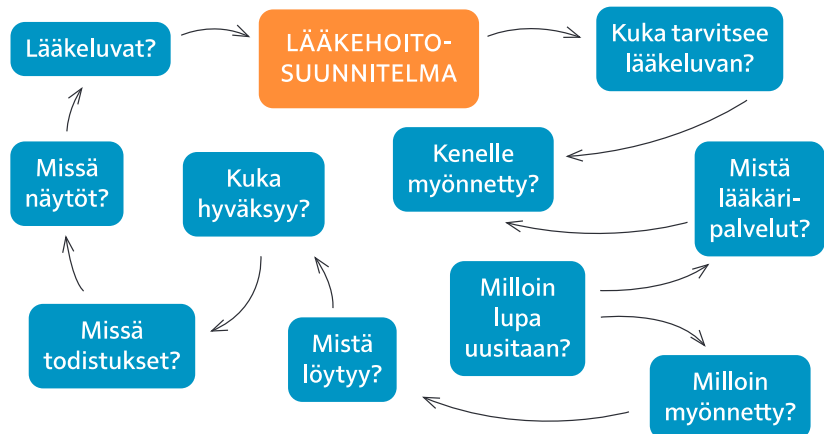
Kohtuus kaikessa –mielenilmauksen pääesiintyjä oli Stig.

Laaja valikoimamme
lääkehoidon koulutuksia
kattaa kaikkien ammatti-
ryhmien tarpeet.
Tutustu www.proedu.fi

- **LupaKanta Digisovellus** tallentaa kaiken lääkelupiin kuuluvan tiedon paperittomasti
- ProEdun laatima uusi **PKV-lääkeluettelo** on tilattavissa ilman veloitusta osoitteesta toimisto@proedu.fi

Pyydä tarjoukset koulutuksista ja digisovelluksesta.
Voit varata myös ajan **LupaKannan** videoesittelyyn
toimisto@proedu.fi, puh. 050 323 3009.

Oikein leppoisa joulun aikaa!



ÄLÄ KURVAA ETUJESI OHI

Jäsenkorttisi on täynnä
mainion mutkattomia etuja,
joilla tankkaat autosi ja itsesi
etuhintaan. Edut löydät
osoitteesta st1.fi/kanta-asiakas



Voimassa 2022-2025

SUPER 

MYÖNTEISYYDEN VOIMA

Olen viime syksyn aikana puhunut kokemuksellisesta eli psyykkisestä ja psykososiaalisesta vanhenemisesta monille senioreiden ryhmille. Puheenvuoroni ja keskustelumme ovat käsitelleet Ruotsissa ja Yhdysvalloissa 2000-luvulla tehtyjen tutkimusten tuloksia, jotka osoittavat ikääntymisen syvällisen ja myönteisen kehitysprosessin.

Elämän viimeiset vuosikymmenet ovat itsensä löytämistä, vapautumista rooleista ja siirtymistä uuteen luovuuden vaiheeseen. Nämä ja muut ihmisenä kehittymisen yksilölliset piirteet voivat alkaa keski-ikä lopulla ja voimistu-

vat iän lisääntyessä. Kukaan meistä ei vanhene samalla tavalla kuin ystävämme tai läheisemme.

Tutkijoiden havainnot tukevat piirteiden yleismaailmallisuutta. Kulttuuri vaikuttaa ilmenemismuotoihin, mutta ei poista elämän loppuvaiheen psyykkistä kehittymistä.

Löysin psykososiaalisen ikääntymisen ajankohtaiset tutkimukset ja teorian mieheni kuoleman jälkeen vuonna 2020. Kymmenen vuoden omaishoidon aiheuttaman loppuun palamisen ja mieheni lopullisen lähdön surussa pohdin, eikö seniorin ikääntymisessä ole mitään myönteistä, johon voi turvautua tuskassaan. Ryhdyin lukemaan professori **Tornstamin** ja jenkkitutkijoiden tutkimuksia ja -teorioita ikääntyvien kokemuksista. Minulle avautui uusi, positiivinen maailma. Ihastuin siihen ja kirjoitin aiheesta elokuussa julkaistun kirjani ”Vanha löytää itsensä ja maailman.”

Elämän kaikkiin vaiheisiin kuuluu sekä tasapainoisuutta että voitettavissa olevia ongelmia. Vaikeudet auttavat meitä ymmärtämään tavallisen elämän kauneuden. Tämä yleistys pätee senioriinkin. Iäkkäänä ajatukset kuitenkin liikkuvat toisenlaisissa kuvioissa kuin aikaisempina vuosikymmeninä.

Monet kuulijani ovat kertoneet myönteisen vanhenemisen käsitysten antaneen heille voimaa elää ja ikääntyä. He ovat ihmetelleet, miksi mediassa ei raportoida näistä positiivisista piirteis-

tä. Vanhenemisestä ja vanhoista puhutaan ja kirjoitetaan kielteisesti. Taloudellisena taakkana.

Median yleiskuva iäkkäistä on kielteissävyinen. Seniori- ja vanhusjärjestöjen ja hoitotyön ammattijärjestöjen lehdet positiivisine artikkeleineen muodostavat poikkeuksen. Ne kuitenkin saattavat vain pienen osan senioreista.

Tämän vuoden alussa ilmestynyt **Hanna Varjakosken** väitöskirja vanhenemisen kotimaisista mediakuvastoista todistaa yhteiskuntamme vanhuskielteisyyttä. Varjakoski kuvaa ja analysoi osuvasti, miten keski-ikäiset tuovat ikääntymistä esille etupäässä negatiivisten mielikuvien kautta. Tai he käsittelevät vanhenemistä vääristyneen humoristisilla tai virheellisillä iäkkäiden höperryden kuvauksilla.

Median kielteinen yleissävy ei lanista vain ikääntyviä. Se masentaa myös iäkkäitä auttavia ja hoitavia henkilöitä. Vanhustyöntekijöitä saatetaan pitää ammatillisesti alimpiin ryhmiin kuuluvina. Näiden työntekijöiden rakkaus vanhusten hyvän edistämiseen ja usko inhimillisyyteen kuitenkin auttaa heitä kokemaan raskaan työnsä arvokkaana.

Puheenvuorojeni jälkeiset keskustelut ovat todistaneet minulle saman, minkä koin lukiessani myönteistä vanhenemistä koskevia teorioita. Oman elämäntaidon positiivisen merkityksen kokeminen antaa voimaa tuntea arjet elämisen arvoisina ja lisää uskoa tulevaisuuteen. ■

”KUKAAN MEISTÄ EI VANHENE
SAMALLA TAVALLA KUIN
YSTÄVÄMME TAI LÄHEISEMME.”

TAPPAJA TUBERKULOOSI KURITTAÄ IHMISKUNTAA EDELLEEN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Tuberkuloosiin kuolee vuosittain 1,5 miljoonaa ihmistä.

WHO:n arvion mukaan joka neljännellä ihmisellä on lapsuudessa saatu piilevä tuberkuloositartunta. Suomessa tautiin sairastuu vuosittain alle 250 ihmistä.

Vihreiden metsien ympäröimänä on useita suomalaisia sairaaloita, jotka alun perin rakennettiin tuberkuloosisairaaloiksi. Tauti jyläsi maassamme 1930-luvulla, jolloin joka tunti yksi suomalainen menehtyi sairauteen. Potilaita hoidettiin raikkaan ilman ja auringonvalon avulla.

– Auringosta saa D-vitamiinia, jonka on todettu auttavan taudista paranemisessa. Siksi sairastuneita makuutettiin ulkona. Myös parantoloiden monipuolinen ruoka edisti toipumista. Potilaiden eristäminen esti taudin leviämisen terveisiin perheenjäseniin, keuhkosairauksien erikoislääkäri **Tuula Vasankari** kertoo.

Sairaus oli hoidoista huolimatta monelle kohtalokas. Ilman lääkettä kolmasosa potilaista menehtyy. Kolmas osa jää kroonikoksi ja kolmasosa paranee.

Vasankari kertoo, että hoitokeinot olivat rajuja ennen kuin keksittiin toimiva lääkehoito. Potilaalta saatettiin poistaa sairastunut osa keuhkoista. Joiltakin poistettiin osa kylkiluista, jotta toinen keuhko meni kasaan. Se aiheutti mykobakteereille epäsuotuiset vähäpääiset olosuhteet.

– Edelleenkin leikkaushoitoa käytetään, jos tauti on useille lääkkeille vastustuskykyinen. Entisen Neuvostoliiton maissa leikkaushoitoa käytetään enemmän kuin Suomessa.

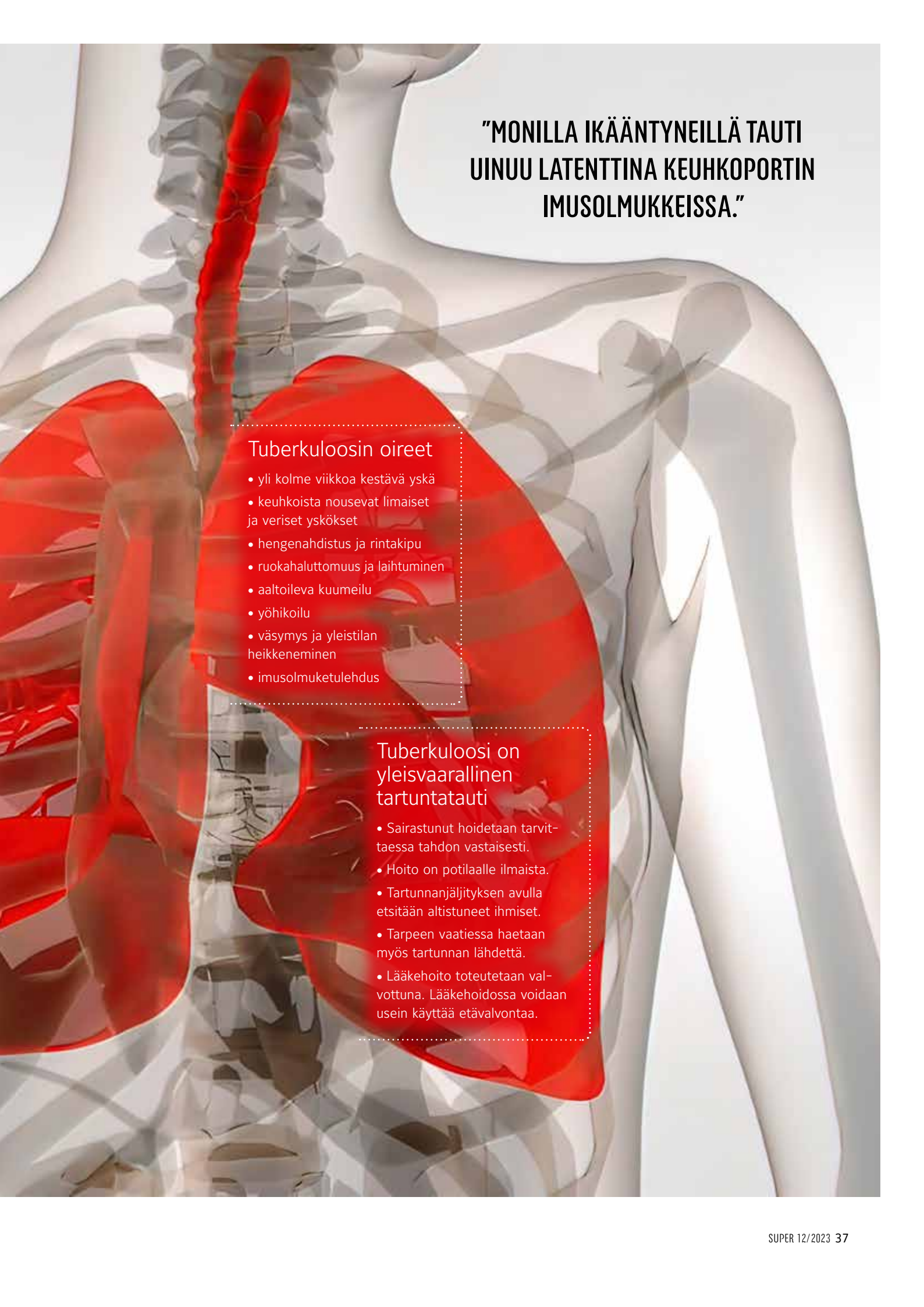
Antibioottien keksiminen mullisti tuberkuloosin hoidon. 1940-luvulla huomattiin, että tauti vaatii useamman antibiootin yhdistelmän. Samalla vuosikymmenellä Suomessa otettiin käyttöön BCG-rokotus, joka oli myös käänteentekevä. Se antaa suojaa erityisesti vaikeille tautimuodoille lapsuudessa. Tautitapausten tasaiseen vähenemiseen Suomessa vaikutti myös elinolosuhteiden parantuminen. Ahtaisissa kodeissa tauti oli tarttunut helposti. Myös monipuolisempi ruokavalio paransi vastustuskykyä.

BAKTEERI UINUU PIILEVÄNÄ KEUHKOISSA

Tuberkuloosi on ollut kautta historian ihmisten riesana. Tuula Vasankari kertoo, että jopa muumioista on löydetty *Mycobacterium tuberculosis*-bakteerien geeniaineita. Sairaus on edelleen yksi maailman suurimmista terveysongelmista. Vuosittain tautiin sairastuu noin kymmenen miljoonaa ihmistä, joista 1,5 miljoonaa menehtyy. Tauti on yleinen Aasiassa, Afrikassa, Etelä- ja Keski-Amerikassa ja suuressa osassa Itä-Euroopan maita. Sen leviämistä edistävät tiivis asuminen, pakolaisleirit, aliravitsemus, HIV-epidemia ja huono terveydenhuollon taso.

– Suomessa ennen 50-lukua syntyneet ovat lähes kaikki altistuneet taudille. Onneksi altistuneista vain kolmasosa saa tartunnan, ja heistä vain yksi ►





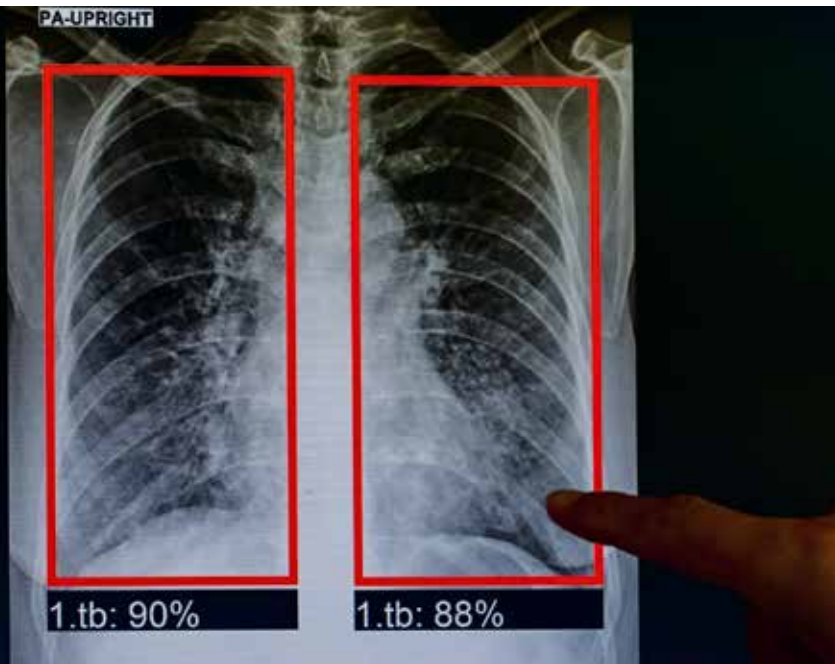
"MONILLA IKÄÄNTYNEILLÄ TAUTI UINUU LATENTTINA KEUHKOPORTIN IMUSOLMUKKEISSA."

Tuberkuloosin oireet

- yli kolme viikkoa kestävä yskä
- keuhkoista nousevat limaiset ja veriset yskökset
- hengenahdistus ja rintakipu
- ruokahaluttomuus ja laihtuminen
- aaltoileva kuumeilu
- yöhikoilu
- väsymys ja yleistilan heikkeneminen
- imusolmuketulehdus

Tuberkuloosi on yleisvaarallinen tartuntatauti

- Sairastunut hoidetaan tarvittaessa tahdon vastaisesti.
- Hoito on potilaalle ilmaista.
- Tartunnan jäljityksen avulla etsitään altistuneet ihmiset.
- Tarpeen vaatiessa haetaan myös tartunnan lähdettä.
- Lääkehoito toteutetaan valvottuna. Lääkehoidossa voidaan usein käyttää etävalvontaa.



kymmenestä sairastuu tuberkuloosiin. Monilla ikääntyneillä tauti uinuu latenttina keuhkoportin imusolmukkeissa. Tuberkuloosi voi aktivoitua vuosikymmeniä tartunnan saamisen jälkeen, kun elimistön puolustuskyky heikkenee ikääntymisen tai sairauksien vuoksi, Tuula Vasankari kertoo.

Vuosituhanneen taitteesta lähtien Suomi on kuulunut matalan tuberkuloosi ilmaantuvuuden maihin. BCG-rokotus annetaan nykyisin vain riskiryhmiin kuuluville vauvoille. Alle 250 ihmistä sairastuu Suomessa vuosittain tuberkuloosiin. Heistä noin puolet on syntynyt ulkomailla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on antanut vuonna 2017 suosituksen maahanmuuttajien seulontatutkimuksesta. Käytännössä seulontojen toteuttaminen vaihtelee.

Keuhkotuberkuloosi todetaan joko keuhkojen röntgenkuvasta tai yskösnäytteistä. Muualta kehosta tuberkuloosi paljastuu erilaisen kuvantamismenetelmien ja kudostaikarätkäytöiden avulla.

Tuberkuloosi tarttuu ilman välityksellä, kun sairastunut puhuu, yskii, aivastaa tai laulaa. Tartunnan saaminen vaatii pitkäaikaista oleskelua samassa tilassa, joten suurin riski tartunnalle on yhdessä asuvilla ihmisillä. On tutkittu,

että suomalainen saa tartunnan yleensä suomalaiselta ja maahanmuuttaja omassa yhteisössään.

LÄÄKEHOITO TOTEUTETAAN VALVOTTUNA

Tartuttava tuberkuloosipotilas hoidetaan eristyshuoneessa, jossa on muusta osastosta erillinen ilmastoitus ja alipaine. Tällä tavalla estetään taudin leviäminen muihin potilaisiin ja hoitohenkilökuntaan. Kun lääkahoito on jatkunut pari viikkoa ja tartuntariski pienentynyt, potilas pääsee kotiin.

– Pieniä lapsia ei eristetä. Heidän yksimisrefleksinsä ei ole niin vahva, että he voisivat tartuttaa muita. Hoito aloitetaan sairaalassa vanhemman läsnä ollessa. Suomessa tuberkuloosiin sairastuu vuosittain alle kymmenen lasta, Tuula Vasankari kertoo.

Kun potilas kotiutuu, lääkahoitoa jatketaan valvotusti. Lääkehoidon keskeyttämisestä saattaisi seurata uusia tartuntoja tai lääkkeitä vastustuskykyisen tuberkuloosikannan kehittyminen. Lähihoitajat ovat yksi ammattiryhmä, joka valvoo tuberkuloosilääkkeiden ottamista ja seuraa mahdollisia haittavaikutuksia.

Lääkehoito kestää vähintään puoli vuotta. Yleisimmin käytetään nel-

jän lääkkeen yhdistelmää, joista kaksi voidaan jättää pois kahden kuukauden päästä.

– Suomessa todetaan 5–10 tavanomaisille lääkkeitä vastustuskykyistä tuberkuloositapausta vuosittain. Heidän hoitonsa vaatii 5–7 erilaista lääkettä, ja hoito voi kestää jopa kaksi vuotta.

Suomessa 80 prosenttia tuberkuloosipotilaista saa avun tavanomaisesta lääkeshoidosta. Kymmenen prosenttia sairastuneista tarvitsee lisälääkkeitä tai lääkitystä joudutaan haittavaikutusten vuoksi muuttamaan.

– Tilastojen mukaan noin kymmenen prosenttia sairastuneista kuolee. Usein menehtynyt on monisairas vanhus, joka ei kestä tautia tai siihen annettavaa hoitoa. Toisinaan sairaus todetaan liian myöhään, jolloin se on saattanut yleistyä tai edetä esimerkiksi aivoihin. Toisaalta kymmenen prosenttiin lasketaan myös potilaat, joilla on diagnoosina tuberkuloosi, mutta kuolema on johtunut muusta syystä, esimerkiksi autokolarista tai muusta sairaudesta.

TAUTI OIREILEE KEHON ERI OSISSA

Tautitapausten vähennyttyä pulmaksi on muodostunut se, ettei tuberkuloosipotilaita tunnisteta helposti terveydenhuollossa. Oireet laitetaan jonkin muun sairauden piikkiin. Diagnoosin viivästyminen johtaa uusiin tartuntapaukuihin ja hoitoennuste voi heikentyä.

Diagnoosoimista vaikeuttaa sekin, että kolmasosalla tauti oireilee muualla kuin keuhkoissa. Se voi olla lähes missä tahansa kehonosassa. Yleisimpiä paikkoja ovat imusolmukkeet ja keuhkopussi.

– Vaarallisinta on, jos bakteeri on aivoissa tai keskushermostossa. Jos potilas valittaa kipua polvessa, lääkärille ei tule ensimmäiseksi mieleen epäily tuberkuloosista. Joskus oireita tosin on myös keuhkoissa. Bakteeri kulkee kehossa verenkierron välityksellä paikasta toiseen, joten tauti saattaa oireilla useammassa kohdassa, Tuula Vasankari kuvailee.

Lähihoitajat ovat tärkeässä roolissa taudin tunnistamisessa.

– Jos iäkkäällä potilaalla on epämieliset infektiioireet, esimerkiksi pitkittynyt, tulehtunut säarihaava tai hän yskii ja lämpöilee, kannattaa pitää mielessä tuberkuloosin mahdollisuus. Tieto oireista pitää välittää lääkärille. Potilaalta voi myös kysyä, onko hänen lapsuuden perheessään joku sairastanut tuberkuloosin. ■

SUOMESSA TUBERKULOOSIIN SAIRASTUU VUOSITTAIN ALLE KYMMENEN LASTA.



SuPer palvelee juhlapyhien aikaan

Liiton puhelinvaihe on suljettu 23.12.–1.1.
Päivystykset palvelevat 27.–28.12. klo 9–13.

Päivystysnumerot ovat:

- Edunvalvontayksikkö, kuntasektori 09 2727 9160
- Edunvalvontayksikkö, yksityissektori 09 2727 9171
- Ammatillinen edunvalvonta 09 2727 9170
- Jäsenyksikkö 09 2727 9140

Super työttömyyskassan puhelinpalvelu
on suljettu 6.12., 25.12.

SUPER lehti

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti

1/24
2/24
3/24
4/24

Ilmoitukset

8.12.2023
12.1.2024
9.2.2024
8.3.2024

Lehti ilmestyy

3.1.2024
7.2.2024
6.3.2024
3.4.2024



LÄPIMURRON KYNNYKSELLÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Alzheimer-lääkkeiden kehitys näyttää myönteisimmältä vuosikymmeniin. Uusilla lääkkeillä sairauden etenemistä pystytään hidastamaan, mutta ne tuskin tulevat kaikkien saataville.

Alzheimerin tautia ei hoideta yksin lääkkeillä

- Suomessa on lähes 100 000 Alzheimerin tautia sairastavaa. Uusia diagnooseja tehdään tuhansia vuosittain.
- Taudin etenemistä ei tällä hetkellä käytössä olevilla lääkkeillä pystytä pysäyttämään, mutta oireita voidaan lievittää. Hoito on sitä vaikuttavampaa mitä varhaisemmassa vaiheessa se aloitetaan.
- Lääketutkimuksessa lupaavimpia tuloksia on saatu biologisista vasta-ainelääkkeistä, jotka puhdistavat aivojen proteiinikertymiä. Tähän perustuva lääke on jo käytössä Yhdysvalloissa.
- Myös lääkkeettömien hoitomuotojen kehitys on vilkasta. Suomessa tutkitaan esimerkiksi sähköaivostimulaatiota ja niin sanottua aivopesuria, jolla voitaisiin puhdistaa aivojen kuona-aineita tai kuljettaa lääkkeitä aivoihin tehokkaammin.
- Yleisesti ottaen hoito kehittyy yhä yksilöllisemmäksi ja monimuotoisemmaksi. Lääke- ja laitehoitojen rinnalla kuntoutuksella voidaan saada muutoksia potilaan toimintakykyyn.

LÄHTEET: DUODECIMLEHTI.FI,
MUISTILIITTO.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI



Alzheimerin taudin oireita on osattu lievittää lääkkeillä jo 1990-luvulta saakka. Mullistavaa hoitoa sairauden etenemisen hidastamiseksi saatikka sairauden pysäyttämiseksi ei kuitenkaan olla saatu – vuosikymmenien yrityksistä huolimatta.

– Useat kymmenet laajat kliiniset tutkimukset tautia hidastavista hoidoista ovat lopulta osoittautuneet tuloksettomiksi. Tutkimustyöhön on mennyt vähintäänkin biljoonia, sanoo professori **Heikki Tanila** Itä-Suomen yliopistosta.

Tanila on tutkimustyössään seurannut jo 30 vuoden ajan Alzheimerin taudin hoidon kehitystä. Hän suhtautuu nykytilanteeseen toiveikkaana.

– Koko 2000-luku on kokeiltu kaikenlaista, ja tautimekanismia on opittu ymmärtämään paremmin. Tutkimuskentällä eletään uuden toivon nousukautta.

Viime vuosina lupaavimpia tuloksia on saatu vasta-aineilla, jotka poistavat aivoihin kertynyttä beeta-amyloidiproteiinia

Beeta-amyloidia kertyy elimistöön luonnostaan esimerkiksi silloin kun keho pyrkii suojautumaan viruksilta tai bakteereilta. Kun amyloidia kertyy runsaasti, se alkaa yhdessä tau-proteiinin kanssa vahingoittaa aivoja niin, että seurauksena ovat muistisairaudelle tyypilliset oireet.

Tutkimusta myös tau-kertymien poistamiseksi aivoista tehdään, mutta työtä hidastaa se, että proteiini piileskelee vaikeasti tavoitettavasti hermosolujen sisällä. Tau-kertymillä arvellaan olevan merkitystä myös muun muassa otsa-ohimolohkorappeuman ja Parkinsonin taudin puhkeamiseen, joten niihin käiksi pääseminen saattaisi edistää myös näiden tautien lääkehoidon kehitystä.

PLAKIT POIS

Ensimmäinen amyloidikertyminen poistoon perustuva Alzheimer-lääke sai Yhdysvalloissa myyntiluvan kesäällä 2021. Nyt lääkkeitä on markkinoil-

la kaksi, ja kolmatta odotetaan. Tanilan mukaan näyttää siltä, että taudin etenemistä saadaan näillä lääkkeillä hidastettua.

Amyloidiplakkeja on jonkin verran kaikilla ikääntyneillä, mutta vain osalla ne etenevät muistisairauksiksi. Plakkeja kertyy aivoihin parin vuosikymmenen ajan ennen kuin ihmisen toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia.

– Taudin kulkuun vaikuttava hoito täytyy aloittaa mahdollisimman varhain, mahdollisesti jo ennen ensimmäisten oireiden ilmenemistä. Kun vaurio on jo tapahtunut, lääkkeitä ei voida odottaa merkittävää hyötyä.

”JOS SAIRAUDEN ETENEMISTÄ PYSTYTÄÄN HIDASTAMAAN KYMMENENKIN VUOTTA, SE RIITTÄÄ.”

Toimintakykyä ei saada palautettua lähtötasoa paremmaksi, mutta sairauden eteneminen hidastuu.

– Uusilla lääkkeillä kelloa saadaan käännettyä noin vuosi taaksepäin. Jos esimerkiksi ollaan pisteessä, pärjääkö potilas kotona, vuosi lisääikaa merkitsee paljon.

Vielä ei tiedetä, mitä lääkkeillä saadun lisäajan jälkeen tapahtuu, lyhentääkö ”kellon kääntäminen” elinikää vai siirtääkö se vain sairauden raskainta vaihetta myöhemmäksi.

– Tämä on ihan keskeinen kysymys, Tanila toteaa.

Vasta-ainelääkintä edellyttää intensiivistä hoitojaksoa. Lääke annostellaan suonensisäisesti keskimäärin joka toinen viikko tai kerran kuussa.

– Isompi ongelma on, että sivuvaikutuksena lääke voi aiheuttaa aivo-verenvuotoja. Nyt potilaita on mag-

neettikuvattava säännöllisesti verisuo-

nivaurioiden varalta. Vaarallisia sivuvaikutuksia tulee alle joka kymmenennelle potilaalle. Lääkekehityksessä pyritään nyt pääsemään mahdollisimman pieneen annostukseen, jolla lääkkeellä on vielä tehoa mutta ilman vakavia haittavaikutuksia.

LYKKÄYSKIN AUTTAA

Suomessa Alzheimerin tautiin sairastuneita on lähes 100 000 ja uusia diagnooseja tehdään tuhansia vuosittain. Sairauden etenemisen hidastaminen voi vastaisuudessa olla mahdollista, mutta eroon siitä tuskin koskaan päästää.

– Kyseessä on tauti, joka tulee elämän loppuvaiheessa. Nykytietämyksen mukaan tauti on ollut olemassa pinnan alla parikymmentä vuotta ennen kuin oireet ilmaantuvat, ja jossain määrin tautia on meistä jokaisella. Tyypillinen sairastumiskä on 70–75 vuotta, ja jos sairauden etenemistä pystytään hidastamaan kymmenenkin vuotta, se riittää.

Heikki Tanila arvioi, että Euroopassa lääkeviranomaiset saattavat hyväksyä uuden Alzheimer-lääkkeen ensi vuoden aikana. Silloin lääke olisi periaatteessa myös suomalaisten potilaiden saatavilla. Käyttöönnoton tiellä on kuitenkin monenlaisia kysymyksiä.

Parin vuoden hoitojakso maksaa henkilöauton verran vuodessa, yli 30 000 euroa. Jos lääke tulisi Kela-korvattavaksi, millaisia rajoituksia sen saamiseen tulisi, vai tulisiko se ainoastaan niiden potilaiden ulottuville, joilla on varaa kalliiseen hoitoon yksityissektorilla? Sopsisiko hoito edes heistä jokaiselle?

– Alzheimerin tauti on moniulotteinen sairaus. On hyvin kapea käsitys, että beeta-amyloidin tai tau-proteiinin vasta-aineet yksin toisivat siihen ratkaisun. Kuntoutuksella hoidolla saadaan toimintakykyyn muutoksia yhtä tehokkaasti ja paljon pienemmällä investoinnilla. Se ei tepsii taustalla vaikuttavaan tautiin mutta auttaa aivoja mukautumaan siihen. ■

MENIKÖ VIEСТИ PERILLE?

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Sähköposti täyttyy avaamattomista viesteistä ja työpäivän jälkeen pälkähtää päähän, että et muistanutkaan vastata tekstariin, joka tuli jo aamulla. Seitsemän vinkkiä kertoo, kuinka viestintää voi parantaa hoitajan työpaikalla.

Viestinnän haasteet ovat monella sosiaali- ja terveysalan työpaikalla tuttuja juttuja. Etelä-Savon hyvinvointialueella Eloisassa palvelukeskuksen ja kotihoidon fysioterapeuttina työskentelevä **Mari Virta** tarttui aiheeseen ja teki ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon lopputyönä tutkimuksen ja seitsemän ehdotusta Eloisan kotihoidon sähköisen viestinnän kehittämiseksi.

– Huomasin omassa työssäni, että monet kotihoidon työntekijöistä saattavat avata harvoin sähköpostinsa tai Teamsinsa. Työntekijöiltä voi jäädä paljon tietoa saamatta, kyselyihin ei välttämättä tule vastauksia eikä tieto välity ajoissa, kertoo Virta, joka on aiemmin työskennellyt pitkään toimittajana.

Tutkimuksessa kyselyyn vastasivat Eloisan kotihoidon työntekijät ja henkilöt.

Tulokset kertovat, että viestintää estävät työn suunnittelun, viestinnän osaamisen ja vuorovaikutuksen haasteet. Viestinnän onnistumista sen sijaan edistävät esihenkilöiden laatima viikkokooste, viestinnän hoitamiseen varattava aika, viestintään liittyvä koulutus sekä yhdessä laaditut viestinnän pelisäännöt.

Mari Virta huomauttaa, että vaikka opinnäytetyö käsittelee juuri Eloisan kotihoidon viestintää, samat haasteet ja kehitysideat koskevat montaa muutaakin työpaikkaa.

VIESTITULVA UUVUTTAA

Syy, miksi sähköpostit jäävät helposti lukematta tai Teams avaamatta, ei yllätä.

– Työ on tosi kiireistä. Tutkimukseen vastanneiden työntekijöiden mie-

Pelisäännöt pöytään

Työpaikalla kannattaa tehdä yhdessä viestinnän pelisäännöt, vaikkapa niin, että kaikkien on luettava sähköpostit edes muutaman kerran viikossa tai että viestit yritetään aina pitää mahdollisimman lyhyinä. Kun pelisäännöt ovat yhdessä tehty, ne selkiyttävät viestintää ja auttavat kaikkia ymmärtämään, että viestintä kuuluu työhön. Samalla työntekijätkin pääsevät vaikuttamaan ja osallistumaan viestintään.



Tarvitaan koulutusta

Viestintäosaamista kannattaa kehittää. Esimerkiksi Teams on työkaluna monelle vielä vieras. Työntekijät eivät voi käyttää sujuvasti välineitä tai kanavia, joihin he eivät ole saaneet mitään perehdytystä.

lestä ajan vähyys on suurin viestintää estävä tekijä. Suurin osa vastaajista kuitenkin koki sähköisen viestinnän tärkeäksi omassa työssään, sanoo Virta.

Viestintäkanavia oli ennen hyvinvointialueuudistusta paljon, nyt enää muutama.

– Viestejä tulee vastaajien mukaan valtava määrä ja sähköpostit liitteineen ovat pitkiä. Sama viesti saattaa tulla myös monen eri kanavan ja eri lähettäjän kautta, ja sekä esihenkilöt että työntekijät kokivat sen hankalaksi.

Tutkimuksessa nousi esille psykologinen turvallisuus ja vuorovaikutuksen tärkeys. Työntekijät pitäisi saada mukaan vaikuttamaan viestintään.

– Kun tiedän työn kiireen, niin jän itse miettimään, että miten arjessa voitaisiin saada aikaa viestinnälle ja sen kehittämiseksi, pohtii Virta. ■

Esihenkilö, kokoa viestit viikkokoosteeseen

Isoissa organisaatioissa sähköpostia lähetetään paljon ja laajalla jakelulla. Kaikki tiedotteet eivät koske kaikkia. Tieto kulkee paremmin perille, jos esihenkilö tekee organisaation sisältä tulleista viesteistä kerran viikossa lyhyen koosteen henkilökunnalle. Koosteviestissä kerrotaan selkeästi olennaisimmat asiat. Henkilökunta pysyy kartalla suunnitelmista, mutta aikaa säästyy pitkien postien ja liitteiden availulta muuhun.



Älä spämmää

Lähetätkö ihan vain varmuuden vuoksi kahta ihmistä tavoittelevan viestin koko työporukalle? Saatko saman viestin monelta pomolta? Sopikaa omalla työpaikalla ja organisaation tasolla, mitä tietoa jaetaan ja mille ryhmälle.



Varaa aika viestinnälle

Työpäivässä ja työsuunnittelussa pitäisi olla selkeästi osoitettu aika, jolloin hoidetaan viestintään liittyvät asiat. Jo kymmenen minuuttia päivässä mahdollistaisi, että ehtii avata, lukaista ja tarpeen mukaan reagoida saapuneisiin sähköposteihin ja Teams-viesteihin. Viestintä on yksi työtehtävä: Kaikkien oikeus ja velvollisuus. Se koskee sekä esihenkilöitä että työntekijöitä.



Asiat tärkeysjärjestykseen

Työpaikoilla on paljon viestintäkanavia: Puhelin, sähköposti, Teams ja kaikki sen eri ryhmät, intra, sähköinen tai perinteinen ilmoitustaulu – ja nämä vain niitä yleisimpiä. Sopikaa kii-reellisyysjärjestys: mistä kanavasta tulleeseen viestiin olisi hyvä reagoida heti, minkä kanavan viestin lukemisen voi jättää seuraavaan päivään?

Turvallinen ympäristö

Jos työntekijöitä halutaan kannustaa osallistumaan viestintään, täytyy työpaikan ilmapiirin olla avoin ja turvallinen, sellainen että jokainen uskaltaa kysyä, ottaa kantaa, ehdottaa uutta ja kommentoida. Panostakaa tähän yhdessä.



LÄHIHOITAJA ON LÄÄKEHOIDON ASiantuntija VARHAIS- KASVATUKSESSA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JESSE KARJALAINEN

Varhaiskasvatuksessa on vaihtelevat käytännöt siitä, miten lääkehoidon osaaminen varmistetaan. Lääkehoitoa toteuttava kasvattaja voi vaatia tarvittavaa lisäkoulutusta.



Lähihoitaja, kommunikaation ja viittomakielen ohjaaja **Mari Räsänen** työskentelee Siilinjärvellä päiväkotipiilvilinnassa erityislasten ryhmässä. Ryhmään sijoitetaan lapsia, joilla on erilaisia diagnooseja, kuten kehitysvamma, puheenviivästymä, autismin kirjoja tai adhd. Jotkut lapset tarvitsevat säännöllistä lääkehoitoa.

– On ollut adhd-lääkkeitä, epilepsialääkkeitä, astmalääkkeitä, voimakkaita kipulääkkeitä ja antibioottikuureja. Lääkkeet ovat suun kautta otettavia, inhaloitavia ja ravintoletkun kautta annettavia.

Aiemmin vanhuspuolella työskennellyt Räsänen oli tottunut säännölliseen lääkehoidon koulutukseen ja osaamisen testaamiseen. Kun hän aloitti työn varhaiskasvatuksessa, hän hämmentyi siitä, ettei lääkehoidon osaamista päivitetty. Hän alkoi tänä syksynä yhdessä luottamusmiehen kanssa vaatia päiväkotipiilvilinnassa lääkehoidon koulutusta ja tenttiä.

– Sanoin, etten voi ottaa vastuuta lasten lääkehoidosta ilman osaamisen päivittämistä. Päätin, etten voi jatkaa työssäni, ellei minulla ole voimassa olevia lääkelupia.

KIRJAVAT KÄYTÄNNÖT OSAAMISEN PÄIVITTÄMISESSÄ

SuPerin asiantuntija **Johanna Pérez** ei ylläty päiväkotipiilvilinnan tilanteesta. Hän kertoo, ettei varhaiskasvatuksessa ole yhtenäistä lääkehoidon koulutusta.

– Kasvattajien lääkehoidon osaamisen ylläpitämisessä on kirjavat käytännöt. Joissakin päiväkodeissa lähihoitajat tekevät säännöllisesti lääkehoidon tentit, mutta kaikkialla ei ole näin. Osaamisen päivittäminen riippuu siitä, pitääkö työnantaja sitä tärkeänä asiana.

Varhaiskasvatuksen johtajat ovat vastuussa työntekijöiden lääkehoidon perehdyttämisestä, koulutuksesta ja osaamisen varmistamisesta. Jos työntekijöillä ei ole riittävää osaamista, työnantajan täytyy järjestää lisäkoulutusta ja varmistaa osaaminen ennen kuin lapsi aloittaa varhaiskasvatuksen. Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaan lääkehoidon toteuttamisesta var-

haiskasvatuksessa vastaa terveydenhuollon ammattihenkilö, kuten lähihoitaja.

– Vaikka on saanut lähihoitajan koulutuksen, lääkehoito vaatii säännöllistä kertausta. On tärkeää tunnistaa omat osaamisen rajat. Kun ryhmään tulee lapsi, jolla on jokin lääkehoitoa vaativa diagnoosi, tulee pyytää esimieheltä täydennyskoulutusta.

”VARHAISKASVATUKSESSA ON YHÄ ENEMMÄN LAPSIA, JOTKA TARVITSEVAT LÄÄKKEITÄ.”

Varhaiskasvatuksen opettaja tai sosionomi saa toteuttaa lapselle luonnollista tietä, esimerkiksi suun kautta, annettavaa lääkehoitoa, mutta se vaatii hänen suostumuksensa. Hänet pitää perehdyttää ja järjestää lisäkoulutusta. Vaativamman lääkehoidon toteuttamiseen, esimerkiksi insuliinin pistämiseen, tarvitaan lisäksi osaamisen varmistaminen näytöllä ja lääkehoitolupa.

– On huolestuttavaa, että varhaiskasvatuksessa on nykyisin ryhmiä, joissa ei ole yhtään lähihoitajaa. Jos tällaisessa ryhmässä aloittaa esimerkiksi diabeetikkolapsi, kenelläkään ei ole velvollisuutta huolehtia hänen lääkehoidostaan, Johanna Pérez kertoo.

LÄÄKEHOITO VAIKUTTAA LAPSEN HYVINVOINTIIN

Kaikilla lapsilla on oikeus varhaiskasvatukseen, eikä lääkehoidon toteuttaminen voi olla este osallistumiselle. Varhaiskasvatuksen johdolla on velvollisuus huolehtia siitä, että työvuorossa on lääkehoidon toteutuksesta vastaava kasvattaja. Jokaisessa kunnassa pitää olla

varhaiskasvatuksen lääkehoitosuunnitelma, jota noudetaan kunnallisissa ja yksityisissä päiväkodeissa. Lisäksi päiväkodissa pitää olla toimipaikkakohtainen lääkehoitosuunnitelma.

– Siitä täytyy käydä ilmi, miten lääkehoito järjestetään, ketkä osallistuvat koulutuksiin ja kuka vastaa kokonaisuudesta. Lapselle tehdään myös henkilökohtainen lääkehoitosuunnitelma, joka on osa varhaiskasvatussuunnitelmaa. Lääkehoitosuunnitelmassa on määritelty lääkehoidon käytännöt sekä toteutuksesta vastaava kasvattaja ja hänen sijaisensa, Johanna Pérez kertoo.

Hän korostaa sitä, että toimivalla ja tarpeenmukaisella lääkehoidolla on merkittävä vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Terveys on perusta, jonka päälle pedagogiikka rakennetaan. Hyvinvoiva lapsi kykenee oppimaan uutta.

– Kaikilla kasvattajilla ei ole samaa osaamista kuin lähihoitajilla. Oma terveydenhuollon osaaminen kannattaa tuoda työyhteisöön esiin, Pérez kannustaa.

Siilinjärveläiselle Mari Räsäselä kävi hyvin, ja hän pystyi jatkamaan turvalisin mielin työssään. Hänen pyyntönsä saada lääkehoidon osaamiseen täydennyskoulutusta kuultiin. Koko Siilinjärven kunnan varhaiskasvatuksen lääkehoidosta vastaavat työntekijät pääsivät koulutukseen ja tentit tulevat säännöllisiksi. Lääkehoidosta vastaavat lähihoitajat saavat myös lääkehoidosta korvauksen.

– Kannustan myös muiden kuntien varhaiskasvatuksen lähihoitajia vaatimaan säännöllisiä lääkehoidon koulutuksia. Varhaiskasvatuksessa on yhä enemmän lapsia, jotka tarvitsevat lääkkeitä. Ryhmässä pitää olla vähintään kaksi lääkehoidon osaajaa. Toinen voi tuurata silloin, kun toinen on pois. ■

LUE LISÄÄ LÄÄKEHOIDON TOTEUTTAMISESTA VARHAISKASVATUKSESSA:

Turvallinen lääkehoito: Opas lääkehoitosuunnitelman laatimiseen.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:6.

Lääkehoito varhaiskasvatuksessa. SuPer.



TIESITKÖ?

Jos raskaana ollessa saa laskimoveritulpan, se kehittyy yli **80 %** naisista vasempaan jalkaan.

KAYPAHOITO.FI



Kansa kaipaa lisää liikettä

Alle puolet suomalaisista liikkuu terveysliikuntasuositusten mukaisesti. Miehistä 46 prosenttia ja naisista 38 prosenttia liikkuu riittävästi.

Suosituksen täyttää, jos liikkuu viikossa sydämen sykettä kohottavasti vähintään 2,5 tuntia tai hengästyttävästi vähintään tunnin ja vartin. Lihas-kuntoa ja liikehallintaa pitäisi harjoitella vähintään kaksi kertaa viikossa. Suositeltua liikunta-annosta varten ei tarvitse lähteä erikseen salille tai jumppaan, vaan minuutteja kertyy yhtä lailla työmatkapyöräilystä, kaupungilla kävelmisestä, lumitöistä ja muusta arkisesta liikkeestä.

Positiivista on, että kolme neljästä suomalaisesta kertoo kuitenkin liikkuvansa vapaa-ajallaan jonkin verran, se tarkoittaa yli kolmea miljoonaa liikkujaa.

UKK-INSTITUUTTI

Punkku ei teekään pumpulle hyvää

Jokainen on varmasti kuullut joskus väitteen, että lasillinen punaviiniä päivittäin on terveellinen valinta ja helii sydäntä, koska antioksidantit, Välimeren pitkään elävät viininjuojat ja niin edelleen.

Uskomus on ihana, mutta valitettavasti väärä. Uudessa, yli 20 000 potilaan tiedot sisältävässä tutkimuksessa huomattiin, että jopa yksi päivittäinen alkoholiannos nostaa verenpainetta. Ja mitä useamman annoksen päivässä joi, sitä enemmän nousi painekin. Verenpaineen kohoamisella on aina haitallisia vaikutuksia sydän ja verisuoniterveyteen pitkällä aikavälillä.

Turvallista annosrajaa alkoholinkäytölle ei ole, joten varman päälle pelaajat eivät ota ollenkaan. Lasillinen ei keitään vie turmion tielle, mutta käytön pitäisi olla vähäistä eikä säännöllistä.

SYDÄNLIITTO



Joulun lapsi on melkein ihme

Joulukuussa syntyy keskimääräistä vähemmän lapsia, eikä synnytyssosastoilla ole ruuhkaa etenkin joulunpyhinä. Viime joulukuussa syntyi 3 373 vauvaa, kun vuoden ruuhkaisimpana aikana elokuussa syntyi 4 067.

Jouluaatto, joulupäivä ja tapaninpäivät ovat heti karkauspäivän jälkeen harvinaisimmat syntymäpäivät Suomessa. Syitä joulukuun hiljaiselolle on monia: Raskaus on nykyään useimmiten suunniteltu, ja sairaaloissa myös suunnitellut keisarinleikkaukset ja synnytysten käynnistykset harvoin ajoitetaan joulunpyhille.

TILASTOKESKUS, DUODECIM-LEHTI

5 syytä rakastaa JOULUA

1. Juhla tekee ihmiselle hyvää. Vaikka aattoiltana olisi töissä, eikä pyhien aikana pitäisi pidempää vapaata, joulun aika katkaisee silti mukavasti arjen. Traditiot keräävät ihmiset yhteen, ja antavat turvallisuuden, merkityksellisyyden ja jatkuvuuden tunteen elämään. Kinkun paistaminen aattoyönä, jouluvalojen ripustaminen ja tapantanssit ovat ihmisen mielelle paljon muutakin kuin tapa.

2. Joulun aika hermistää ja saa ajattelemaan yhteiskunnan vähäosaisia. Monissa keräyksissä halutaan auttaa erityisesti köyhiä lapsiperheitä ja yksinäisiä. Suomen vanhin joulukeräys on Pelastusarmeijan Joulupata-keräys, ja viime vuonna sinne lahjoitettiin lähes miljoona euroa. Hyvän tekeminen ja oman yhteisön toimintaan osallistuminen koetaan tärkeäksi juuri joulun aikaan.

3. Joulun aika on leipomisen, askartelun ja käsityöiden tekemisen aikaa. Käsillä tekeminen tekee tutkitusti hyvää aivoterveydelle. Käsityöhön uppoaminen

tarjoaa rauhallisen tilan omille tunteille ja ajatuksille, mutta toisaalta keskittymistä vaativan työn tekeminen tyhjentää mielen muista ajatuksista. Omin käsin tehty antaa onnistumisen ilon tekijälleen.

4. Mikä joululaulu saa sinut laulamaan mukana, naurattaa tai nostaa kyynel silmiin? Musiikki on voimakas ilmaisun väline. Se herättää tunteita, antaa voimaa ja saattaa liikuttaa. Usein joulumusiikkiin liittyy muistoja. Kauneimmat joululaulut ovat seurakuntien suosituin musiikkitapahtuma, johon osallistuu miljoona suomalaista joka vuosi.

5. Hyvä ruoka ja yhdessä syöminen ovat olennainen osa joulua. Vaikka joulun aikaan varoitellaan ylensyönnistä ja kilojen kertymisestä, monet perinteiset suomalaiset jouluruoat kuten laatikot, luumusoppa ja kalat ovat terveellisiä. Konvehtia ja torttuita maistuu hyvin mukaan: sillä, mitä syö joulun ja uudenvuoden välillä ei ole suurta merkitystä, vaan ennemminkin kannattaa miettiä, mitä syö uudenvuoden ja joulun välillä.

PELASTUSARMEIJA, PSYCHCENTRAL.COM, MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

”Ihmiset, jotka suuttuvat sinulle kun vedät rajasi, ovat niitä jotka hyötyivät, kun sinulla ei ollut niitä.”

PSYKOLOGI MIIA METSÄNEN
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@MIIAMETSANEN



Seksitautien määrä kasvaa

Kaikki seksitaudit lisääntyivät viime ja tänä vuonna, ja näin tapahtui erityisesti Uudellamaalla. Tilastoissa kuuliivat tippuri ja klamydia: tippuritartuntojen määrä on Suomessa kaksinkertaistunut parissa vuodessa ja myös klamydiatartunnat ovat viime vuosina olleet jatkuvassa nousussa.

Sekä tippuri- että klamydiatartunta on oireeton ja löytyy vain seksitautitesteissä. Hoitamattomina taudit voivat aiheuttaa lapsettomuutta. Kondomi on ainoa tapa suojautua seksitaukeilta.

HUS



”Voisimmepä kantaa ämpärillä tätä meidän yhteisöllisyyttä muuallekin. Suomalaiset tuppavaat olemaan hieman melankolista sakkia, mutta kannattaisi kokeilla, mitä siitä seuraa, jos jakaisi itsestään hieman työkaverilleen.”

PEIJAKSEN SAIRAALASSA
TYÖSKENTELEVÄ SAIRAANHOITAJA
SAMU LUUKKONEN

HELSINGIN SANOMAT 13.11.2023

Vertailu

Suomalaisista

12 %

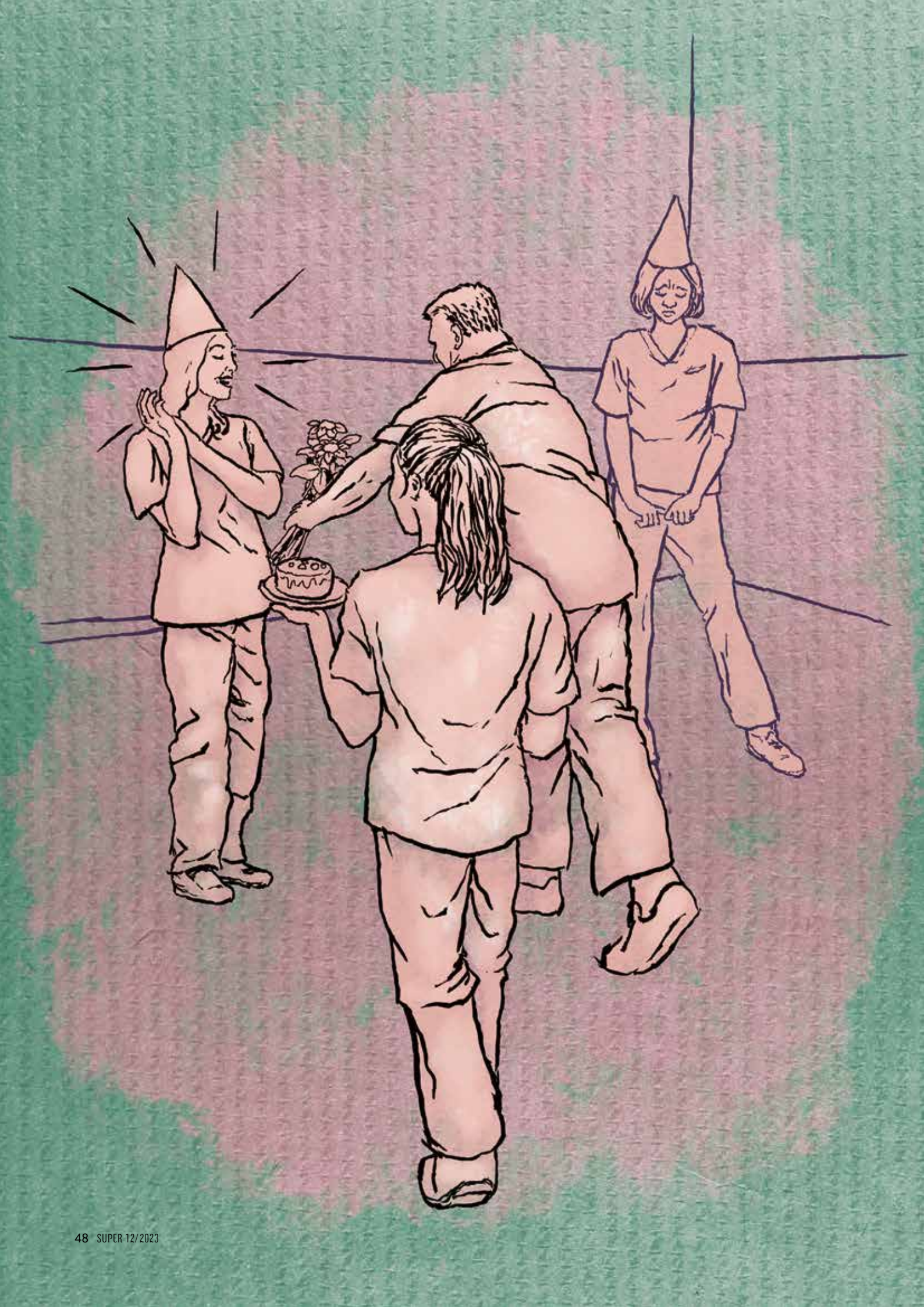
ei osta lainkaan
joululahjoja ja

1 %

ostaa ne vasta
jouluaaton jälkeen.



KAUPAN LIITON KULUTTAJAKYSELY 2022



KUN KOLEHTI KIERTÄÄ KAHVIHUONEESSA

TEKSTI MARI FRISK KUVITUS MATTI WESTERLUND

Monessa työpaikassa kerätään porukalla rahaa työkaverien lahjoihin. Takana on hyvä tarkoitus muistaa ja ilahduttaa, mutta jos keräykset herättävät närää ja stressiä, kannattaa pelisäännöistä puhua avoimesti.

Yhteislahjojen antaminen on työpaikkakohtaista. Kaikilla käytäntöä ei ole, kun taas toisissa paikoissa keräyksiä järjestetään aktiivisesti. Rahaa kerätään, koska halutaan ilahduttaa esimerkiksi työpaikkaa vaihtavaa, eläkkeelle jäävää, pyöreitä täyttävää tai naimisiin menevää työkaveria.

– Parhaimmillaan keräykset ja lahjojen antaminen tukevat yhteisöllisyyttä ja vahvistavat tunnetta siitä, että olemme samaa porukkaa, sanoo työterveyspsykologi **Heli Hannonen** Työterveyslaitokselta.

Jutun sitaattikommentit ovat SuPer-lehden lukijoiden pohdintoja lahjakeräyksistä.

OSALLISTUMINEN ON AINA VAPAAEHTOISTA

Keräykseen liittyy myös paineita: pitääkö aina osallistua ja jos osallistuu, niin mikä on sopiva summa.

– Tärkein pelisääntö lahjakeräyksissä on vapaaehtoisuus. On jokaisen omassa harkinnassa osallistuuko ja minkä verran laittaa, painottaa sopimusasiiantuntija **Tuula Nieminen** SuPerista.

”Vapaaehtoisesti voi osallistua, itse en mene herkuille, jos en ole laittanut rahaa.”

”Meillä on keräyskuoria. Osallistun toisinaan viidellä eurolla. En koe huonoa omaatuntoa, jos en kaikkiin osallistu. Jokainen osallistuu oman mielensä mukaan, eikä ketään painosteta asiasta.”

TERVEISIN KOKO POPPOO

”En ole halunnut osallistua kaikkien esihenkilöjeni joulukukkuihin, koska kohtelu ei ole ollut tasapuolista.”

”Rasittaa osallistua, jos oma saldo on miinuksella. Tuntuu ikävältä myöntää, että ei voi osallistua.”

Osallistumatta jättämistä ei tarvitse perustella, on syy mikä tahansa.

– Jos ei tykkää pomosta tai rahatilanne on tiukka, ei sitä tarvitse sen kummemmin selitellä. Riittää, että sanoo ystävällisesti ja jämäkästi, että jätän nyt väliin tämän keräyksen, Heli Hannonen sanoo.

Tuula Nieminen huomauttaa, että jos työpaikka on iso ja keräyksiä on

paljon, se voi olla taloudellisesti kuormittavaa.

– Onnittelukortit voi allekirjoittaa tyyliin ”osasto kolmen poppoo” eli ei tarvitse erikseen luetella rahaa lahjottaneita, Nieminen vinkkaa keräysten järjestäjille. – Silloin lahjansaajakaan ei ala miettiä, että miksi se tai tuo ei osallistunut.

SUMMA OMANTUNNON MUKAAN

”Aiemmin kerääminen on ollut mutkatonta ja kaikki ovat lahjoittaneet oman tilanteensa mukaan. Viime aikoina eräs kollega on huomautellut, että kaksi euroa on liian vähän, kaikilta pitäisi löytyä ainakin vitonen. Tästä tuli pahaa mieltä.”

– Yhdelle kaksikymmentä euroa vastaa puolen viikon ruokakuluja ja toiselle se on

pikkuraha. Toivoisin enemmän salli-vuutta ja ymmärrystä sille, että ihmiset ovat erilaisissa tilanteissa. Jos tilillä on kymmenen euroa, tulee varmasti mietittyä tarkkaan, haluaako laittaa vitosen ▶

”TÄRKEIN PELISÄÄNTÖ LAHJAKERÄYKSISSÄ ON VAPAAEHTOISUUS.”



työkaverin lahjakeräykseen, Hannonen havainnollistaa.

"Meillä summa on vapaavalintainen, vakiintunut summa on viiden ja kymmenen euron väliltä. Luon WhatsApp-ryhmän, johon liitän kaikki työka-verit. Olemme pieni yhteisö, meitä on parikymmentä."

– Joissakin paikoissa lahjoittaja kirjoittaa nimensä ja lahjoitussumman paperille. Jos ensimmäinen osallistuja laittaa ison summan, voi seuraaville tulla painostava olo, että pitäisi laittaa vähintään yhtä paljon, Nieminen pohtii.

– Se, että laittaa vähemmän kuin keräyksen aloittaja, kertoo rohkeudesta, ei pihiydestä. Se voi laskea rimaa osallistua muillekin, Hannonen kannustaa.

Julkisesti esillä oleville nimilistoille on myös vaihtoehtoja, kuten MobilePaylla tai vastaavalla maksaminen.

"Pääosin rahan kerääminen on kivaa juttu. Toivon, että hyödynnettäisiin enemmän esimerkiksi MobilePayta, kun harvoin itselläni on enää käteistä."

TUTUILE HELPOMPI LAHJOITTA

"Meillä on todella iso talo, jos kerätään tuiki tuntemattomalle, harkitsen tarkemmin."

"Olen rajannut summan, tutuille maksan vitosen, muille euron tai kaksi."

Joissakin paikoissa kerätään rahaa paitsi kollegoille, niin lisäksi myös työkaverien lasten valmistujaislahjoihin.

– Itse en osallistuisi naamatutun jälkikasvun lahjaan, mutta voisin osallis-

tua läheisen työkaverin lapsen keräykseen, Hannonen pohtii.

OIKEUDENMUKAISUUS ON TÄRKEÄÄ

"Täyttäessäni 50 vuotta sain vain työnantajalta lahjan. Tuntui tosi pahalta."

Miten toimia, jos keräyskulttuuri on epäselvä?

- Oman tiimin palaverissa voi ottaa asian puheeksi, sopia pelisäännöt, kerätäkö ylipäättään ja jos kerätään, niin millaisissa tilanteissa muistetaan ja miten.
- Jos toivoo lahjakeräyskulttuuria työpaikalle, sen voi nostaa keskusteluun, ryhtyä itse vapaaehtoiseksi ja osallistua. Esihenkilöllä ei ole velvollisuutta järjestää työporukan lahjakeräyksiä.
- Jos kerääminen vahvistaa yhteishenkeä, eikä vie liikaa työaikaa, ei työnantajalla ole tarvetta puuttua siihen. Eri asia, jos keräyksistä tulee ykköspuheenaihe ja ne ruokkivat pahan puhumista selän takana. Pahan puhumiseen jokaisella on velvollisuus puuttua. Työpaikalla ykkösasia on työnteko ja yhteisöllisyttikin tukee parhaiten se, että työn tekemisen perusasiat ovat kunnossa.
- Koululuokat ja harrastusjoukkueet keräävät aktiivisesti varoja muun muassa leirikouluihin ja kisamatkoihin, joskus vanhemmat ulottavat myymisen työpaikoilleen. Varainhankintaesitteet kahvihuoneen pöydällä tuskin häiritsevät ketään, mutta kannattaa harkita ennen kuin kuormittaa kollegoja sähköpostilla tai kaupustelee aktiivisesti niin sanotusti ovelta ovelle.

Vinkit antoivat sopimusasiantuntija Tuula Nieminen ja työterveyspsykologi Heli Hannonen.

Olin itse osallistunut kaikkiin keräykseen, enää en osallistu.”

– Valitettavasti lahjakeräykset voivat olla yksi syrjinnän ja epäasiallisen käytöksen muoto. Se, että yhdelle ostetaan porukalla viisikymppislahja, mutta toiselle ei, on ulkopuolelle jättämistä, Heli Hannonen sanoo.

Hän muistuttaa kuitenkin, että jos jää ilman lahjaa, on hyvä tarkastella myös omaa avoimuuttaan.

– Jos itse on kieltänyt puhumasta merkkipäivästä tai kursaillut, ettei sitten halua mitään onnittelukahveja, niin ei voi pahoittaa mieltään siitä, että työ-kaverit eivät osta lahjaa.

– Toiset kertovat avoimemmin esimerkiksi naimisiinmenostaan ja siitä, onko työkavereille tulossa hääkutsua. On inhimillistä, että heille kerätään, joiden asioista tiedetään enemmän ja jotka puhuvat avoimesti. ■

Millaisen lahjan hoitaja saa vastaanottaa asiakkaalta?

Joulu lähestyy ja moni asiakas tai omainen haluaa muistaa myös esimerkiksi kotihoidon ja palvelutalon työntekijää, päiväkodin henkilökuntaa ja koulunkäyntiavustajaa.

Suurin osa superilaisista on työ-, ei virkasuhteessa. Viranhaltijoille, esimerkiksi opettajille, saa antaa niin sanotun tavanomaisen lahjan. Arvoa ei kuitenkaan ole määritelty, vaan se jää itse arviotavaksi. Työsuhteessa olevien osalta tällaista määritystä ei ole tehty.

–Pienimuotoisen lahjan saa ottaa vastaan, muttei mitään arvokasta, eikä lainkaan rahaa. Arvometallikoruja tai huonekaluja ei todellakaan saa vastaanottaa, sanoo sopimusasiantuntija Tuula Nieminen.

Esimerkiksi villasukat, joulukukka, suklaarasia, tuoksukynttilä ja tuikkukuppi ovat yleensä arvoltaan vähäisiä ja tällaisen lahjan voi ottaa vastaan. Lahjasta saa myös kuitenkin aina kieltäytyä.

On hyvä huomioda, että antajan mielentilallakin on merkitystä, muistisairas vanhus ei välttämättä osaa käyttää harkintaa samalla tavalla kuin päiväkotilapsen vanhempi.

–Jos yhtään mietityttää, onko sopivaa ottaa lahja vastaan, kannattaa siitä puhua oman esihenkilön kanssa, Tuula vinkkaa.

LAHJAKERÄYKSET VOIVAT OLLA YKSI SYRJINNÄN MUOTO.



Tervetuloa järjestökoulutukseen!

SuPer järjestää perus- ja jatkokoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Suositut koulutuksemme tarjoavat paljon tietoa ja työkaluja toimintaan sekä mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon. Lisätietoja ja lisää koulutuksia superliitto.fi → **jäsenyys** → **koulutukset**

Aktiivinen ammattiosasto I

Peruskoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen puheenjohtajat, varapuheenjohtajat, sihteerit, jäsenrekisterinhoitajat, taloudenhoitajat, yhdysjäsenet, hallituksen jäsenet ja opiskelijavastaavat (myös hallituksen varajäsenet, jos kurssille mahtuu). Tämä koulutus on pohjakoulutusvaatimuksena useimpiin järjestökoulutuksiin.

Tilaisuudessa käsitellään liiton ja ammattiosaston toimintaa ja ammattiosaston hallituksen roolia ja tehtäviä. Lisäksi perehdytään ammatilliseen ja sopimusedunvalvontaan ammattiosaston näkökulmasta, sekä opiskelija- ja nuorisotoimintaan.

23.-24.1.2024 verkkokoulutus

9.-10.4.2024 Helsinki

3.-4.9.2024 Helsinki

19.-20.11.2024 Helsinki

Huippuhallitus

Koulutus on suunnattu ammattiosastojen hallituksille. Kurssilla perehdytään hallitusyhteistyön saloihin ja se antaa valmiuksia sujuvaan hallitustyöhön. Ensimmäinen osa kurssista toteutetaan lähikoulutuksena ja toinen osa pidetään verkkokoulutuksena. Kurssille edellytetään, että ammattiosaston hallituksesta puheenjohtajan lisäksi osallistuu vähintään kaksi hallituslaista. Aktiivinen ammattiosasto I -koulutus edellytetään käydyksi ennen kurssille osallistumista.

25.-26.9.2024 Helsinki

10.12.2024 verkkokoulutus

Yhdysjäsen yhdistää

Kurssi on tarkoitettu kaikille yhdysjäsenille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet yhdysjäsenkoulutukseen, sekä uusiksi yhdysjäseniksi haluaville.

Kurssilla tutustutaan SuPeriin liittona sekä yhdysjäsen tehtäviin, joita ovat esimerkiksi tiedotustoiminta liiton, ammattiosaston ja jäsenten välillä, uusien ja vanhojen jäsenten neuvonta ja innostaminen mukaan ammattiosaston toimintaan, sekä jäsenhankinta yhdessä ammattiosaston kanssa.

20.3.2024 verkkokoulutus

5.9.2024 Helsinki

Sytyttävä SuPer

(kolmiosainen, suoritetaan jaksojärjestyksessä)

Koulutuksessa tutustutaan avainasioihin SuPerin toiminnassa ja opitaan, kuinka niistä kerrotaan potentiaalisille jäsenille. Koulutuspäivien aikana harjoitellaan positiivista viestintää ja saadaan tietoa sekä taitoa uuden jäsenen kohtaamiseen. Tämän kurssin jälkeen jäsenyyden suosittelu on helppoa ja normaalia arkipäivän toimintaa. Koulutus on tarkoitettu kaikille SuPerin suositelusta kiinnostuneille varsinaisille jäsenille.

16.-17.4.2024 Helsinki

10.9.2024 verkkokoulutus

12.-13.11.2024 Helsinki

Löydä juuri sinulle sopiva koulutus!

SuPer järjestää kohdennettua koulutusta eri ryhmille kuten ammattiosastojen puheenjohtajille, varapuheenjohtajille, sihteereille ja taloudenhoitajille.

Lisätietoja kaikista kursseista superliitto.fi → Jäsenyys → koulutukset sekä **Oma SuPerista**.

Pätevä puheenjohtaja

(kolmiosainen, suoritetaan jaksojärjestyksessä)

13. – 14.2.2024.....Helsinki

11. – 12.9.2024.....verkkokoulutus

23. – 24.10.2024....Helsinki

Osaava sihteeri

12. – 13.3.2024
Helsinki

Muutokset vuoden 2024 koulutusohjelmaan ovat mahdollisia.

Onnistunut kokous

3. – 4.12.2024

Helsinki

Valmistautunut varapuheenjohtaja

29.10.2024

verkkokoulutus

Tehoa taloudenhoitoon

19.3.2024

verkkokoulutus

26.11.2024

Vantaa



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Työskentelen yksityisellä sosiaalipalvelualalla tuntityöntekijänä. Olen töissä jouluna. Mitä ylimääräistä saan pyhäpäivien työstä?

Jouluaattona, joulupäivänä ja tapainpäivänä tehdyistä töistä maksetaan normaali tuntipalkka, 100 %:n sunnuntaityökorvaus ja tämän lisäksi vielä erillinen arkipyhäkorvaus, jonka suuruus perustuu keskimääräiseen päivittäiseen työaikaan. Jos teet työtä koko-

päiväisesti, yhden päivän arkipyhäkorvaus on 7 tunnin 40 minuutin mukainen palkka.

Tuntityöntekijälle maksetaan erillinen arkipyhäkorvaus jokaiselta työvuorolistaan osuvalta arkipyhältä, jos työsuhte on vähintään kahden viikon mit-

tainen. Korvaus maksetaan jokaiselta työvuorolistaan osuvalta arkipyhältä, myös silloin, kun työntekijä ei tee töitä kyseisenä päivänä.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
TWITTER: @VIIVIAHO

Tunti- työntekijöille

maksetaan arkipyhäkorvaus normaalien palkanlisien päälle, jos työsuhteen kesto on vähintään kaksi viikkoa.

Kuukausi- palkkaisille

arkipyhäkorvaus annetaan työajanlyhennyksenä.

Mitä teen, jos minulle kuuluvia palkanlisiä ei ole maksettu?

Ole ensimmäisenä yhteydessä palkanlaskentaan tai omaan esihenkilöösi. Sote-alalla on varsin tavallista, että työehtosopimusten määräyksiä ei tunneta palkkahallinnossa. Kyse voi olla myös inhimillisestä virheestä. Korvaukset yleensä maksetaan mukisematta, kun työntekijä huomauttaa virheestä. Mikäli virhettä ei korjata niin sinun on hyvä olla yhteydessä luottamusmieheen, joka pystyy paikallisella tasolla auttamaan sinua asian selvittämisessä. Mikäli työpaikalla ei ole luottamusmiestä tai asia ei ratkea hänenkään avustamana niin ole yhteydessä SuPerin edunvalvontaan.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
TWITTER: @VIIVIAHO



MOSTPHOTOS

LOPPUVUODEN 2023 ARKIPYHÄT

- 6.12. (keskiviikko), Suomen itsenäisyyspäivä
- 25.12. (maanantai) joulupäivä
- 26.12. (tiistai) tapaninpäivä

Arkipyhät aiheuttavat päänvaivaa palkan- laskennassa

Tasoitumisjaksolle osuvasta arkipyhästä tulee maksaa joko erillinen arkipyhäkorvaus tai se voidaan korvata vapaana riippuen siitä, mitä työehtosopimusta työpaikalla noudatetaan. Korvaukseen vaikuttaa myös oma työsopimus.

Kuukausipalkkaiselle työntekijälle arkipyhä tarkoittaa tavallisesti ylimääräistä, palkallista vapaapäivää. Jos työpäivä osuu arkipyhäksi, tästä maksetaan sunnuntaityökorvaus tehtyjen työtuntien mukaan, riippumatta siitä saako työntekijä erillisen arkipyhäkorvauksen aikana vai rahana.

Arkipyhien vaikutukset työaikaan ja maksettavat korvaukset kannattaa tarkistaa omasta työehtosopimuksesta.

Erityisen pulmallisiksi määräykset ovat osoittautuneet yksityisellä sosiaalipalve-

lualalla eli työpaikoilla, joissa noudetaan yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta (SOSTES) ja joissa työskentelee paljon keikkalaisia ja/tai palkka maksetaan tuntipalkkana.

SOSTESin mukaan arkipyhäkorvaus annetaan kuukausipalkkaiselle työntekijälle työajan lyhennyksenä, joka määräytyy keskimääräisen työajan mukaan (7h 40 min). Tuntipalkkaiselle työntekijälle taas on maksettava arkipyhästä erillinen, keskimääräisen työajan mukainen arkipyhäkorvaus, jos työsuhte kestä vähintään kaksi viikkoa. ■

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.

Vuodenvaihteen heikennykset työttömyysturvaetuihin

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Tammikuun 1. päivänä 2024 voimaan tulee seuraavat lakimuutokset: omavastuu aika pitenee seitsemään työttömään päivään, lomakorvauksien jaksotus alkaa ja kansaneläkeindeksi jäädytetään.

Muutokset koskevat lähes kaikkia työttömyyspäivärahan saajia. Myös määräaikainen lapsikorotuksen ylimääräinen korotus päättyy. Lehden painoon mennessä eduskunta ei ole vielä hyväksynyt kyseisiä lakimuutoksia, joten lakien sisältöön voi tulla pieniä muutoksia. Ajantasaiset tiedot näet Lakimuutokset 2024 -osiosta osoitteessa supertk.fi.

OMAVASTUUAIKA PITENEE SEITSEMÄÄN PÄIVÄÄN

- Omavastuu aika asetetaan, kun työttömyys etuutta maksetaan ensimmäisen kerran tai kun työssäoloehto täyttyy uudestaan. Omavastuu ajalta ei makseta ansiopäivärahaa.
- Omavastuu aika vastaa seitsemää työtöntä arkipäivää ja sen tulee täytyä kahdeksan peräkkäisen kalenteriviikon aikana. Nykyään omavastuu aika on viisi työtöntä arkipäivää eli viikko. Jatkossa omavastuu aika vastaa seitsemää työtöntä arkipäivää eli noin 1,5 viikkoa.
- Omavastuu aika kertyy hitaammin, jos omavastuu ajalla on työpäiviä. Esimerkiksi, jos työskentelet 50 % työajalla, kertyy omavastuu aikasi jatkossa noin kolmessa viikossa.
- Super työttömyyskassan jäsenien keskimääräisellä päivärahan tasolla leikkauksen vaikutus olisi noin 113 euroa henkilöä kohden.

LOMAKORVAUKSIEN JAKSOTUS

- Jos henkilöllä on työsuhteen päättyessä pitämättömiä lomia, niistä maksettu korvaus siirtää ansiopäiväraha oikeuden alkamista.
- Yhden kuukausipalkan suuruinen lomakorvaus siirtää ansiopäiväraha oikeuden alkamista noin kuukaudella.
- Omavastuu aika alkaa mahdollisen lomakorvauksen jaksotuksen jälkeen.
- Jos kaikki lomat on pidetty työsuhteen aikana, ei lomakorvauksia makseta ja näin ollen ei niitä myöskään jaksoteta.
- Hallituksen esityksen mukaan lomakorvaus jaksotetaan, jos se maksetaan 1.1.2024 tai sen jälkeen päättyneen työsuhteen perusteella.

KANSANELÄKEINDEKSI JÄÄDYTETÄÄN

- Työttömyys etuudet eivät joitain poikkeuksia lukuun ottamatta nouse kuluttajahintojen nousun myötä.
- Kansaneläkeindeksin jäädyttäminen vaikuttaa ansiosidonnaisen tasoon kaikkien saajien kohdalla.

MÄÄRÄAIKAINEN LAPSIKOROTUKSIEN YLIMÄÄRÄINEN KOROTUS LAKKAA

- Vuonna 2023 on maksettu määräistä, indeksiin perustumatonta lapsikorotuksien 20 % ylimääräistä korotusta.
- Lapsikorotus pienenee 1.1. 25–48 euroa kuukaudessa.

Kassan henkilökunta toivottaa
rauhallista joulua ja onnellista
uutta vuotta!

- Puhelinpalvelumme on kiinni pyhäpäivinä.
- Poikkeuksellisista päivärahan maksupäivistä ilmoitamme kassan kotisivuilla.



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

Lastenhoitajan määräaikaaisuudelle ei löytynyt perustetta – sai korvauksia lähes 12 000 euroa



TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Superilainen lastenhoitaja oli työskennellyt samalla työnantajalla lähes neljä vuotta määräaikaisissa työsuhteissa. Hän alkoi epäillä määräaikaissuusia laittomiksi ja otti yhteyttä liittoon.



Vakinaista itsesi ennen kuin lakia muutetaan

Työsopimus on lain mukaan lähtökohtaisesti aina toistaiseksi voimassa oleva. Jos työsopimus solmitaan määräajaksi, sille on aina oltava perusteltu syy, esimerkiksi sijaisuus. Ainoa poikkeus tähän sääntöön ovat pitkäaikaisyöttömät. Heidät voi työllistää määräaikaisella sopimuksella ilman erillistä perustetta.

Määräaikaista työsopimusta voi jatkaa toisella määräaikaaisuudella vain perustellusta syystä. Jos työvoiman tarve on pysyvä, ei työnantaja voi teettää työtä määräaikaisessa työsuhteessa.

Työntekijälle on kerrottava määräaikaisuuden syy työsopimusta tehdessä. Se on myös kirjattava työsopimukseen. Jos perustetta ei ole mainittu, kannattaa kysyä siitä työnantajalta ja tarkistaa sen oikeellisuus luottamusmieheltä.

Hallitus suunnittelee lain muuttamista niin, että vastaisuudessa työsopimuksen voi solmia perusteetta vuodeksi. Jos työskentelet määräaikaisessa työsuhteessa, tarkista perusteet ja sovi mahdollisesta vakinaistamisesta työnantajan kanssa ennen lain muuttamista.

Asian selvittely SuPerissa vahvisti epäilyn: Useille määräaikaisille sopimuksille ei löytynyt perustellua syytä.

SuPer kävi työnantajan kanssa neuvotteluita, minkä jälkeen työnantaja taipui maksamaan lastenhoitajalle korvauksia neljän kuukauden palkkaa ja kuukauden irtisanomisaikaa vastaavan summan, yhteensä lähes 12 000 euroa.

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Helvi Kissala täyttää tänään 110 vuotta – Lähihoitaja Mia Korpelalle Suomen iäkkäimmän hoitaminen on kunnia

Lähihoitaja Mia Korpelan mielestä vanhan ihmisen hoitaminen antaa perspektiiviä elämään. SuPer-lehti haastatteli Helvi Kissalaa ja Mia Korpelaa.



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

Palkan tulee olla työntekijän palkanmaksupäivänä ja käytettävissä palkkapäivänä. Mutta mitä jos työnantaja maksaa palkan myöhässä tai jos palkkaa ei makseta? SuPerin lakimies Tiia Jokinen vastaa kysymyksiin.



Toispuoleisen alaselkäkivun syy saattaa olla SI-nivelen häiriö

Manuaalinen käsittely lievittää pahimpia oireita, mutta myös säännöllinen kuntoutuskin on tarpeen.



Ruusu on yleinen ihoinfektio – Näin tunnistat ruusun merkit

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



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



Vaikuta liittokokousvaaleissa!

Pohditko osallistumista liittokokous-edustajien ja edustajiston jäsenten vaaleissa ensi vuonna? Vaikuta liittokokousvaaleissa! –koulutuksissa käydään muun muassa läpi, miten ehdokkaita asetetaan, vaaliliittoja muodostetaan ja ehdokkaiden vertailuluvut lasketaan sekä miten ja koska vaaleissa voi äänestää.

Koulutus on tarkoitettu kaikille SuPerin varsinaisille ja yrittäjäjäsenille, jotka haluavat vaikuttaa liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten vaaleissa äänestämällä, ehdokkaan asettajina ja/tai ehdokkaina.

Ilmoittautumiset ja tarkemmat tiedot Oma SuPerissa.

Koulutusten päivämäärät:
22.1., 23.1., 1.2. ja 6.2.

Vielä ennätät! Varmista oikeutesi vaikuttaa

Tarkista ja tarvittaessa päivitä jäsentietosi viimeistään 31.12.2023 ja osallistut samalla arvontaan.

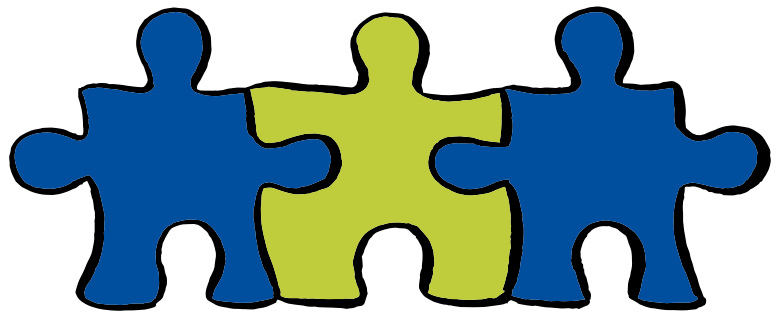
Lue lisää

www.superliitto.fi/jasentietokampanja

Valmistuva opiskelija: Liity SuPerin varsinaiseksi jäseneksi ennen vuodenvaihdetta ja pääset vaikuttamaan vaaleissa.



SUPER LIITTOKOKOUS 29.–30.5.2024



**SUPERissa
sinä vaikutat**

*superliitto.fi/
jasentietokampanja*



#superliitto #supervaalit

SUPERRISTIKKO

TÄMÄ KASSU HALOSEN SÄVELTÄMÄ JA VEXI SALMEN SANOITTAMA BIISI SAA MINUT AINA LIIKUTTUMAAN, VARSINKIN LOIRIN TULKINTANA!

HARKIMO KOTAJA PAASI-KIVEN EKA PILA SUKU-JUHLIN KUTSUTUJA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANTTIKIN KAUPUNKI GRILLISTA SUUS-SA IVAILEVA ESITYS KONE LOCH PANIMO OSTOK-SESTA ARVOSTELI KUULEMAANSA PESTÄVIÄ -TV

NÄYTTELIJÄ PALMGREN + LIMAINEN JOUKKOJA ÖLJY-MAA KETJU YHTY-MA TUPPU-RAINEN LADON-LUKKO 8 NÄYT-TELIJÄ AIROLA

juuri VEKKI PUTRO 9 KÄÄRIÄ TAS-KUUNSA KÄY KOR-VIIN SILLAN-PAAN LAU-LAMA

HAU-DAN RAU-HASSA "RUOT-SALAI-SIA" NAINEN MYÖS T+ HIPPA-LEIK-KI SAR-KOLA HANKI IDÄS-TÄ!

10

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

Osallistu ristikkokisaan 15.12. 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 kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____





Marraskuussa ensiaputaidot kiinnostivat lukijoita

Vuoden toiseksi viimeisen lehden tykätyn juttu oli ensiaputaitoja ja auttamisvelvollisuutta käsittelevä *Eniten väärin on jättää tekemättä*. Toiseksi eniten lukijaañiä sai *Ei kahta samanlaista päivää*, joka kertoi Meilahden röntgenin lähihoitajien arjesta. Kolmanneksi parhaaksi jutuksi äänestettiin essentiaaliseen vapinaan pureutuva *Käsien vapina on yleinen vaiva, mutta sairaudesta sen taustalla tiedetään vain vähän*. Iittalan Kastehelmi-kynttilälyhdyn voitti **Elvi** Nurmosta.

Työpaikallani on säännölliset harjoitukset, joten ihmetytti, ettei kaikissa hoitoalan laitoksissa niin ole.

ENITEN VÄÄRIN ON JÄTTÄÄ TEKEMÄTTÄ S. 24

Antaa tietoa ja varmuutta toimia, tiivistettyä tietoa kaikille.

ENITEN VÄÄRIN ON JÄTTÄÄ TEKEMÄTTÄ S. 24

Pisti miettimään omia taitojani, osaisinko ja pystyisinkö toimimaan hätätilanteessa.

ENITEN VÄÄRIN ON JÄTTÄÄ TEKEMÄTTÄ S. 24

Tosi mukava lukea samankaltaisista perhetilanteista kuin mitä itsellä on.

LÄPSYSTÄ VAIHTO S. 40

Nuori osaaja, joka arvostaa lähihoitajan koulutusta ja ammattia!

"HALUAN KEHITTÄÄ HOITAJANA JA TYÖSKEN-
NELLÄ IHMISTEN
PARISSA" S. 12

En halua heikennyksiä.

JÄSENILTÄ JYRKKÄ
"EI" TYÖELÄMÄN
HEIKENNYKSILLE
S. 14

Hienoa lukea käytännön työstä niin, että hoitajat ovat äänessä.

EI KAHTA SAMANLAISTA PÄIVÄÄ S. 16

En ole ennen lukenut aiheesta, sain tukea omille päätelmilleni.

RUOKARIIPPUVUUTTA
HOIDETAAN KUTEN MUITAKIN
RIIPPUVUUKSIA S. 46

Uutta asiaa, josta en niin paljoa vielä tiedä.

SÄHKÖTUPAKKA HOU-
KUTTA JA KOUKUTTA
NUORIA S. 48

Selkeästi ja ymmärrettävästi kirjoitettu ja tärkeä aihe!

KÄSIEN VAPINA ON
YLEINEN VAIVA, MUTTA
SAIRAUSTESEN
TAUSTALLA TIEDETÄÄN
VAIN VÄHÄN S. 36

Näkee, kuinka monipuolista lähihoitajan työ on ja mihin kaikkeen lähihoitajatkin pystyvät!

EI KAHTA SAMANLAISTA PÄIVÄÄ S. 16

Hyvä saada vinkkejä, kuinka höllätä välillä ja hoitaa omaa mieltään.

ANU TEVANLINNA: ONKO
SINULLA MIELENHOITORUTIINI?
S. 35

En hyväksy noita käyttöhuoneita. En näe niissä muuta kuin käytön lisääntymistä ja käyttäjien paijaamista.

PALJON ENEMMÄN KUIN PIIKITTÄMISTÄ S. 32

Läheiselläni on oireita, ei suostu lääkäriin. Jospa hankin lukee artikkelin ja muuttaa mielensä.

KÄSIEN VAPINA ON YLEINEN VAIVA,
MUTTA SAIRAUSTESEN
TAUSTALLA TIEDETÄÄN
VAIN VÄHÄN S. 36

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 15.12. mennessä vastanneiden kesken arvotaan upeat Lunetten Vulva-korvakorut.



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

LEHDEN 12/2023 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

40 VUOTTA SITTEN

Ammattiyhdistystietoutta olisi saanut apuhoitajakurssin loppuvaiheessa olla enemmänkin. Työelämään siirtyessä olisi monella ollut kysyttävää, mutta viimeisellä tunnilla aika loppui kesken ja meni siihen, että kerättiin rahaa jäsenmerkkeihin yms.

APUHOITAJA PIIRJO KORETIA HAASTATELTIIN
APUHOITAJA-LEHDESSÄ JOULUKUUSSA 1983.



Paula Vartiainen muistolle

Suruviesti saavutti meidät 6.8.2023. Ammattiosastomme pitkäaikainen aktiivi **Paula Vartiainen** oli menehtynyt äkillisen sairauskohtauksen seurauksena. Paula täytti 70 vuotta 30.4.2023, syntymäpäiväänsä hän vietti hiljaisuudessa miehensä ja kissansa kanssa SuPerin Levin mökillä.

Paula asui Oulussa lähes 30 vuotta, hän toimi perushoitajan tehtävissä Oulun kaupungin sotessa eri toimipisteissä ja päätoimisena SuPerin pääluottamusmiehenä eläkkeelle jääntiin asti.

Ammattiosastossamme Paula toimi muun muassa sihteerinä, jäsenrekisterinhoitajana ja luottamusmiehenä. SuPerin edustajiston jäsenenä ja SuPerin työttömyyskassan jäsenenä vierähti myös useita vuosia. SuPerin kultaisen ansiomerkin Paula sai aktiivisesta toiminnasta 15.11.2017.

Eläkkeelle jäätyään hän muutti Heinolaan, missä hänellä oli koti miehensä Raimon kanssa.

Muistamme Paulan aktiivisena ja kantaa ottavana henkilönä, jolle jäsenten asioiden hoito oli sydämen asia. Yhteistyö muiden sopijajärjestöjen sekä työnantajan kanssa sujui hyvin, Paulan osaamiseen luotettiin.

Paulan harrastuksiin kuului mökkeily, kesällä Mikkelin mökillä ja talvisin Ukkohallassa. Hän oli ahkera sienestäjä ja marjastaja, myös kalastus onnistui. Hän leipoi ja laitto ruokaa mielellään. Talvisin hiihtokilometrejä kertyi satoja.

Paulaa jäivät kaipaamaan aviopuoliso Raimo ja 20-vuotias Rusina-kissa.

”Elämä on seikkailu, joka kestää jokaisella oman aikansa. Yhteiset muistot tallentuvat sydämiimme.”

SuPerin Oulun kaupungin
ammattiosasto 208



SuPerin asiantuntijat Lontoossa

SuPerin asiantuntijat **Leena Kaasinen** ja **Sari Ilonummi** kävivät marraskuussa Lontoossa paikallisen ison ammattiliiton UNISONin kutsuvieraina puhumassa lähihoitajakoulutuksesta, lähihoitajien osaamisen käytöstä, ammattihenkilöiden rekisteröinnistä ja SuPerin kampanjoista sekä tietenkin hallitusohjelmasta.

Tilaisuudessa oli UNISONIN HCA (Health care assistant) jäseniä ympäri maata. Suomalaisten asiantuntijoiden esitys herätti paljon kysymyksiä ja vilkasta keskustelua käytiin muun muassa rekisteröinnistä.

– Briteille oli tietenkin mukavaa kertoa, että julkisista palveluista esimerkiksi koulutus on Suomessa kaikilla tasolla periaatteessa maksutonta ja että varhaiskasvatuksen maksut ovat hyvin kohtuulliset heidän järjestelmänsä verrattuna, kertoo Leena Kaasinen.



A group of 12 women are posed for a group photograph in a bright, modern interior, likely a restaurant or cafe. They are arranged in two rows: five women are standing in the back, and seven are seated at a long, light-colored wooden table in the foreground. The women are dressed in casual to semi-formal attire, including patterned blouses, sweaters, and jackets. The table is set with white mugs, clear glasses, water bottles, and dark blue napkins. In the background, there is a large window with white curtains, a mirror on the wall, and a view of a parking lot with a white car. The lighting is warm and inviting, with pendant lamps visible.

*50 vuotta sitten
valmistuneet juhlivat
Seinäjoella*

Anna Pöyry

Liisa Joukainen

DRATKAISU 11/2023

Anneli Pulkkinen

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

A large group of approximately 40 women are posed on a wide, modern staircase. They are arranged in several rows, with some standing on the steps and others on the landings. The women are dressed in a variety of casual and semi-formal attire, including sweaters, blouses, and jackets. The staircase is made of light-colored stone or concrete. At the top of the stairs, a red banner hangs across the width of the staircase. The banner contains the text 'K301-K309' in large white letters, followed by a white icon of a staircase, and then 'RAVINTOLA RESTAURANT' in smaller white letters. The background shows the interior of a modern building with high ceilings, large windows, and industrial-style lighting fixtures. The overall atmosphere is bright and cheerful.

Puheenjohtaja Satu Landström



Kiitos luottamus- miesvaaleihin osallistuneille!

Julkisen sektorin luottamusmiesvaalisyys alkaa kääntyä loppua kohti, kun hyvinvointialueiden vaalit on käyty, ja kuntien sekä kaupunkien viimeiset vaalikoukset pidetään lähiaikoina. Koko SuPerin toimiston puolesta todella iso kiitos kaikille ehdokkaille, äänestäjille, vaalilautakuntien jäsenille ja vaalien parissa toimineille superilaisille.

Luottamusmiesten rooli on edunvalvonnassa elintärkeä, sillä luottamusmies on jokaisen superilaisen lähin tuki ja turva työelämässä. Työpaikan ongelmissa ja kysymyksissä on aina helppointa kääntyä tutun luottamusmiehen puoleen, ja saada neuvot sekä vinkit häneltä.



TAPANINPÄIVÄN ILTA

Tänään iltavuoron tunnelma on erilainen, on tapaninpäivä. Pienen kylän ympärillä leijuu rauhallinen hiljaisuus ja taloissa palaa kauniita valoja, kun ajan ohi. Sinunkin pihassasi on ylimääräinen auto, ja olet laittanut kynttilän palamaan siihen ruosteiseen lyhtyyn, jonka alta tiedän vara-avaimesikin löytyvän. Olemme jutelleet kaukaa saapuvien omaistesi käynnistä jo viikkoja ja vaikket enää jaksaa hössöttää mitään ylimääräistä, tiedän että olet odottanut tätä, jännittänytkin. Viikolla kävimme saunassa ja laitoin sinulle papiljotit, pyydät sitä enää nykyisin kovin harvoin.

Sisällä tuoksuvat joululaatikat ja televisio on auki. Sinä istut siellä olohuoneessa, omalla paikallasi, ja katselet sinua hetken ennen kuin astun peremmälle. Kuuntelet tyttärentyttäresi kertomaa asiaa keskittyneesti, et taida kuulla oikein hyvin, kun television musiikkiohjelma soi hieman liian kovaa, mutta nyökkäilet sujuvasti mukana. Näytät onnelliselta, mutta myös väsyneeltä ja hieman hämmentyneeltä. Niin paljon elämää, niin paljon kuultavaa ja koettavaa samalla kerralla, keskellä yksinkertaista ja tavallista arkeasi, jonka kiintopisteitä ovat paikallislehden saapuminen, ruokakuljetus ja kotihoidon käynnit.

Huomaat minut ja heilutat. Tervehdin omaisiasi, ja sitten lähdemme tekemään tavanomaisia iltapuuhiamme. Jallassasi on uudet, kauniit, punaiset villasukat ja jännitän vähän, ovatkohan ne kovin liukkaat, kun hipsuttelemme kohti kylpyhuonetta. Olemme tunteet vuosia ja tanssimme tätä tanssia jo vanhojen rutiinien mukaan. Minä avaan oven, sinä otat kiinni tuosta kaiteesta, minä siirrän rollaattorin tiel-

täsi ja niin edelleen. Emme puhu tänään paljoakaan. Luulen, että kaipaat pientä arkisten asioiden tuomaa hengähdystaukoa kaikesta siitä erityisestä ja ihanaasta, mikä olohuoneessa odottaa. Hymyilet minulle, kun autan sinua käsien pesussa ja ojennan sinulle pyyhkeen kuten aina. Väsyttääkö, kysyn, ja sinä nyökkäät.

Keittiöstä leijailee glögin tuoksu ja tarkistan, oletko ottanut lääkkeesi. Pyydät vatsalääkettä erikseen ja sekoitan sen sinulle valmiiksi. Tänään en jää jutustelemaan, sinulla on paljon rakkaita

nyt ympärilläsi. Lähtiessäni mietin, miten arvokasta on, että he saapuivat pitkästä aikaa, pitkästä matkasta ja kuinka kauan kerrotkaan heistä taas ja muistellet joulun käyntiä. Ja sitäkin, miten aina yksinäisyys ei olekaan niin kamalaa, vaan tutut, turvalliset rutiinit tuovat myös mielenrauhaa. Minä luulen, että niin iloinen kuin oletkin perheesi näkemisestä, olet varmaan melkein yhtä iloinen, kun saat taas olla yksin.

Vaihdan vielä muutaman sanan lastesi kanssa ja vilkutan sinulle. Nähdään huomenna, arkipäivänä taas. ■

”OLET ILOINEN PERHEESI NÄKEMISESTÄ,
MUTTA MELKEIN YHTÄ ILOINEN, KUN SAAT
TAAS OLLA YKSIN.”



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 JÄSENTIETOIHIIN:

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

Luottamusmiehen palvelut käytössäsi

Jos sinulla tulee kysyttävää esimerkiksi työ-sopimuksestasi, työajoistasi tai palkka-asiois-tasi, voit kääntyä luottamusmiehen puoleen. Hän auttaa sinua työelämän kiemuroissa.

Oma ammattiosasto on paras jäsenetusi

SuPerilla on ammattiosastoja eli paikalli-sia yhdistyksiä ympäri Suomen Hangosta Utsjoelle saakka.

Kaikki superilaiset – opiskelijajäseniä lukuun ottamatta – kuuluvat johonkin ammattiosastoon.



Ammattiosasto ammatin vartijana

Ammattiosastolla on tärkeä rooli ammatil-lisessa edunvalvonnassa. Ota yhteyttä omaan ammattiosastoosi, jos sinua pohditut-taa esimerkiksi työpaikkasi lääkehoidolliset asiat, mitoitukset tai osaamisen käyttö.



Menoa ja meininkiä joka lähtöön

Ammattiosastot järjestävät paljon kivoja tapah-tumia, retkiä ja koulutuksia, joihin sinun kannat-taa lähteä mukaan. Tapahtumat ovat sinulle edullisia, usein jopa maksuttomia.



Paikallisia jäsenetuja

Monet ammattiosastot ovat neuvotelleet myös paikallisia etuja. Kysy lisätietoja omasta ammattiosastostasi.



Lähde mukaan toimimaan

Ammattiosaston kautta voit vaikuttaa monella tavalla, erilaisissa tehtävissä ja eri kanavien kautta. Toimintaan sisältyy monia tehtäviä, joihin ensikertalaisenkin on helppo lähteä mukaan. Ota rohkeasti yhteyttä omaan ammattiosastoosi.

Tutustu tarkemmin ammattiosastoihin ja niiden toimintaan osoitteessa **Superliitto.fi > Ammattiosastot**

Oman ammattiosastosi löydät, kun kirjaudut Oma SuPeriin **Superliitto.fi/kirjaudu**

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti



SUPER

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihe 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 Ojajarvi 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

JÄSENYYSIASIA

- 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 TYÖTÖMYSSKASSA

- 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 LOUHIVARA

JULKLAPPSÖNSKAN

Det lackar mot jul och julen kommer ju oavsett om du är ledig eller arbetar. Även julkappar delas ut, hoppas de är till belåtenhet. Jag väntar på julens magi för julkappen som är riktad till oss som arbetar är inte riktigt den som jag önskar.

Jag har en önskan om en julkapp som jag hoppas blir av, och det går även bra att skicka den efter jul. Den önskade julkappens syfte är rimlighet som alla kan ha nytta av och glädja sig åt. Den bästa julkappen skulle vara att man förstod en enkel och viktig sak: Det är arbetstagarna som åstadkommer resultat vilket medför en rimligt god sak för alla. Det gäller alla arbetstagare, inte bara ledningen eller de som alltid hittar på något nytt. Och någon borde antligen förstå att söndra och härska fungerar inte i vår tid, om den nu ens har fungerat någon gång. Nu behövs mycket mer samarbete och lagarbete – inte ordergivning.

Vi har många frågor som vi tillsammans kan diskutera och således även förhandla. Det speciella i den här situationen är fortfarande att någon har redan klart och tydligt antecknat vilka målsättningar vi måste komma fram till och på vilket sätt.

Ibland måste man titta bakåt så att man kommer framåt. Ett nämnvärt

förhandlingsresultat mellan arbetsmarknadens parter skedde den 23 januari 1940, den berömda januariförlovningen, när dåvarande socialminister **Karl-August Fagerholm** konstaterade att något måste göras. Man ska erkänna och respektera de finska arbetstagarnas rättigheter. Samtidigt konstaterade Fagerholm att lösningen ska nås genom avtalsförhandlingar. Och sedan förhandlades det tills det blev resultat.

Som resultat av förhandlingarna gavs följande kommuniké: ”Representanterna för Arbetsgivarnas i Finland centralförbund och Finlands fackföreningars centralförbund har sinsemellan förhandlat och som resultat har de kommit överens om att arbetstagarna har rätt att organisera sig och att nämnda centralorganisationer kommer att förtroendefullt förhandla om alla inom verksamhetsområdet framkomna frågor för att lösa dem, och om möjligt i samförstånd.”

Ovanstående anda behövs nu. Den offentliga eller offentligt finansierade sektorn ska inte ställas mot den öppna sektorn för faktum är att båda behöver varandra. Många har samma åsikt som tills vi börjar prata om löner

och möjligheterna till löneförhöjning. Då blir det annat ljud i skällan. Men vad händer om man inte lägger pengar och lönepengar på de yrken som möjliggör att vi har arbetstagare och kompetens och genom vilka vi når resultat?

Ska vi försämra kompetensen, ska vi tvinga en del av arbetstagarna stanna hemma för att ta hand om sina anhöriga?

Nu erbjuds vi alla sorters julkappar. Jag måste konstatera att

man inte ska ta emot vissa julkappar, oavsett hur vackert paketerade de än är.

Vi återlämnar paketet och tillverkar tillsammans julkappen även om den kommer lite försenad. Det är fortfarande lite tid kvar till jul, och kanske hittar vi magin, eller bara helt vanligt bondförnuft.

Trots allt önskar jag er alla en härlig juletid.

LEDARE

MIN JUL

I västvärlden är julen en stor högtid och hur mycket man än försöker undvika den förknippas julen med förväntningar, önskningar och stress. Någon är stressad av den stora skaran släktingar som kommer på besök, och en annan är stressad av att ingen alls kommer. Någon ängslas kanske redan i förväg att man måste tillbringa julen på arbetet, och en annan vill absolut ha ett arbetspass på julafton.

Inställningen till julen ändras genom livet, och ibland tänker jag hur ändringen kan vara så radikal. Mina barndomsjular var traditionella jular på landsbygden. På julaftons morgon bars granen in, från bakugnen kom dofterna av en ugnsbakad skinka och långväga släktingar kom ibland på besök. Långt in på vuxenlivet tänkte jag att det är det enda sättet att fira jul på. Nu när jag närmar mig medelåldern, är stadsbo och skild mamma till en tonåring är jag i färd med att leta efter julkryssningar till Sverige. Julafton på färjan, julbordsbuffé och spaupplevelse – enligt erfarenhetsexperterna är det ett överraskande kul sätt att tillbringa julhelgerna på.

I mina julfunderingar fick jag ett råd av en lite smartare person: Fundera först vilka saker med julen är viktiga för dig och satsa sedan på dem. Försök inte skapa om dina barndomsjular och tänk inte på hur någon annan önskar att du ska fira din jul. Tänk på att julen är så mycket mer än bara julafton. Försök inte stuva in alla aktiviteter och stämningar i de sex timmarna som julafton varar.

Högt upp på min *Viktiga julaktiviteter*-lista finns bastu och vinterbad, massor av ljus, en god bok och pavlova-kaka. Skinkan, besöket på kyrkogården och julstöket hoppar jag troligen över i år.

MARJO KOIVUMÄKI



Jag önskar alla SuPer-tidningsläsare en avkopplande midvinterhögtid!



MOSTPHOTOS

Erfarenhet är en styrka i arbetet

Största delen av studenterna och yrkesfolket inom sote-branschen är av den åsikten att erfarenhetskompetens underlättar arbetet med klienterna. Den gör även arbetet meningsfullt. För att de egna erfarenheterna kan utvecklas till yrkeskompetens kräver dock bearbetning, särskilt om erfarenheterna är tunga och traumatiska. Det är Diak som i sin färskaste publikation har utrett hur man kan dra nytta av erfarenhetskompetensen inom sote-branschen.



MOSTPHOTOS

Egenkontroll utvidgas till hälsovården

Efter årsskiftet ska en plan för egenkontroll tillämpas även inom den offentliga hälsovården. Hittills har den använts endast inom den offentliga och privata socialservicen samt inom den privata hälsovården. Det är arbetsgivaren som ska utarbeta och uppdatera planen för egenkontroll. Syftet är att förebygga risksituationer.

Det finns fortfarande brister inom den palliativa vården

Den palliativa vården eller vård i livets slutskede genomförs inom äldreomsorgen inte enligt rekommendationerna, visar uppföljningen som Institutet för hälsa och välfärd har utförd. Inom serviceboende och hemvård utnyttjas inte alltid möjligheten att konsultera läkare i samband med terminalvård. Alla välfärdsområden har inte ens en klar plan hur och var vården ska ske. Enligt THL leder bristerna ofta till onödiga jourbesök.

NÄR KOLLEKTHÅVEN GÅR RUNT I LUNCHRUMMET

TEXT MARI FRISK BILD MATTI WESTERLUND

På många arbetsplatser förekommer ofta gemensamma presentinsamlingar till arbetskamrater. Syftet är ju gott för man vill komma ihåg och glädja andra, men om insamlingar väcker förargelse och stress måste man prata öppet om spelets regler.

Gemensamma insamlingar till presenter är olika på olika arbetsplatser. Bruket finns inte överallt medan det på andra arbetsplatser aktivt anordnas insamlingar.

Man samlar in pengar för att glädja till exempel arbetskamraten som byter arbete, går i pension, fyller jämnt eller gifter sig.

– Som bäst stödjer insamlingar och presenter gemenskapen och förstärker känslan att vi hör ihop, säger arbetshälsopsykologen **Heli Hannonen** vid Arbetshälsainstitutet.

Artikelns citatkommentarer är SuPer-tidningsläsarnas funderingar kring presentinsamlingar.

DELTAGANDET ÄR ALLTID FRIVILLIGT

Insamlingar är ofta förknippade med stress: måste man alltid delta och om man deltar så vad är en lämplig summa.

– Den viktigaste spelregeln vid presentinsamlingar är frivillighet. Var och en får själv bestämma om man deltar och hur mycket man lägger ut, betonar **Tuula Nieminen**, sakkunnig i avtalsfrågor vid SuPer.

Man behöver inte ange orsaken om man inte vill delta.

– Man behöver inte förklara sig på något sätt om man inte tycker om chefen eller har dåligt med pengar. Det räcker att man vänligt men bestämt säger att den här gången tänker jag inte delta, säger Heli Hannonen.

Tuula Nieminen påpekar att om arbetsplatsen är stor och det finns många insamlingar kan det vara ekonomiskt belastande.

– Gratulationskortet kan till exempel undertecknas med ”gänget på avdelning tre”, det vill säga man behöver in-

te skriva namnen på dem som har givit pengar, tipsar Nieminen dem som anordnar insamlingar. – Då behöver inte den som får presenten undra varför hon eller han inte bidrog.

BELOPP EFTER EGET TYCKE

”Tidigare var insamlingar okomplicerade och alla gav pengar utifrån sin egen situation. Senaste tiden har en kollega börjat anmärka att två euro är för lite, alla borde ge åtminstone en femma. Folk har tagit illa upp.”

– För en person kan tjugo euro motsvara matkostnader för en halv vecka, och för en annan kan det vara en obetydlig summa. Jag skulle önska mer tolerans och förståelse för människor som

befinner sig i olika situationer. Om det finns tio euro på kontot funderar man säkert mycket noga om man vill ge en femma till kollegans presentinsamling, exemplifierar Hannonen.

Det finns alternativ för offentliga namnlistor, till exempel betalning med MobilePay eller motsvarande.

RÄTTVISA ÄR EN VIKTIG SAK

”När jag fyllde 50 år fick jag en present endast från arbetsgivaren. Det kändes verkligen inte bra. Jag har själv deltagit i alla insamlingar, det tänker jag inte göra någon mer gång.”

– Tyvärr kan presentinsamlingar vara en form av diskriminering och osakligt beteende. När man tillsammans köper en femtioårspresent till en person men inte till en annan innebär det att man blir utesluten ur gemenskapen, säger Heli Hannonen.

Hon påminner dock att om man blir utan present är det bra om man också funderar på sitt eget agerande.

– Om man själv har förbjudit andra att prata om bemärkelsedagen eller gjort klart för alla att man inte vill ha någon grattisfika så kan man inte bli ledsen om arbetskamraterna inte har köpt någon present. ■

Hur agera om insamlingskulturen är oklar?

- Man kan ta upp saken på teammötet, komma överens om spelreglerna, om man ska över huvud taget samla in något, och om man gör det, i vilka situationer i så fall och hur.

- Om man önskar presentinsamlingar på arbetsplatsen måste man diskutera saken, anmäla sig själv som frivillig och delta. Chefen har inte skyldighet att anordna arbetslagets presentinsamlingar.

- Om insamlingen stärker sammanhållningen och inte tar för mycket tid från arbetstiden behöver arbetsgivaren inte blanda sig i. Det är en annan sak om insamlingen blir ett prioriterat samtalsämne och leder till att folk pratar illa bakom ryggen på andra personer. Då har alla skyldighet att ingripa. På en arbetsplats är arbetet prio ett och gemenskapen stöds bäst av att alla vet vad som gäller angående arbetet.

- Skolklasser och idrottslagen insamlar aktivt medel till lägerskolor och tävlingsresor, och ibland hjälper föräldrarna till genom att sälja saker på sin arbetsplats. Broschyrer på bordet i lunchrummet stör knappast någon men man ska tänka efter två gånger innan man belastar kollegorna med e-post eller aktivt säljer ”från dörr till dörr”.

Tipsen kommer från Tuula Nieminen, sakkunnig i avtalsfrågor, och arbetshälsopsykologen Heli Hannonen.





*superliitto.fi/
medlemsuppgiftskampanj*



Påverka i förbundsmötesvalet!

Funderar du på att delta i valet av förbundsmötesrepresentanter och medlemmar av representantskapet nästa år? Under Påverka i förbundsmötesvalet! -utbildningarna går man bland annat igenom hur kandidaterna nomineras, valförbund bildas och kandidaternas jämförelsetal räknas och hur och när man kan rösta i valen.

Utbildningen är avsedd för alla SuPers ordinarie och företagsmedlemmar som är intresserade av att påverka i valet av förbundsmötesrepresentanter och medlemmar av representantskapet genom att rösta, nominera en kandidat och/eller själva kandidera.

Närmar information och anmälan i Oma SuPer.

Datum för utbildningarna: **30.1.** och **12.2.**

Ännu hinner du! Försäkra din rätt att påverka

Kontrollera och vid behov uppdatera dina medlemsuppgifter senast 31.12.2023 och delta samtidigt i utlottning.

Läs mera

www.superliitto.fi/medlemsuppgiftskampanj

Studerande som utexamineras: Bli ordinarie medlem i SuPer före årsskiftet så får du påverka i valet.



#superliitto #supervaalit

En fridfull jul till SuPers medlemmar och samarbetspartner

I ÅR STÖDER SUPER STATIONENS BARN RF OCH RÄDDA BARNEN RF

SuPer önskar alla sina medlemmar och samarbetspartner en fridfull jul!

Vi stödjer i år Stationens Barn rf:s ungdomsarbete och Walkers caféverksamhet samt mindre bemedlade familjer via Rädda Barnen rf.

Alla ungdomar har inte tillgång till trygga vuxenkontakter. Stationens Barns medarbetare erbjuder trygga vuxenkontakter till ungdomar i hela Finland.

Mer än 120 000 barn bor i låginkomstfamiljer i Finland, och antalet förväntas växa. Rädda Barnen hjälper vårt lands mindre bemedlade barnfamiljer och barn som riskerar social utestängning.

Mer information:

www.asemanlapset.fi och
www.pelastakaalapset.fi

