SUPER +

1/2024

MIKSI MINÄ TYKKÄÄN TYÖSTÄNI?
NELJÄ LÄHIHOITAJAA KERTOO

PARANTUMATTOMAN SYÖVÄN KANSSA VOI ELÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ

SAAKO RASKAANA OLEVA KÄYDÄ NEUVOLASSA TYÖAIKANA?

Hoida paleltuma oikein

Tekonivelassistentti on kirurgin avustaja

ANNA RISTIHARJU

"LEIKKAUSSALISSA TIIMI TEKEE SAUMATONTA YHTEISTYÖTÄ"

SUPER

24 Elämä jatkuu vielä senkin jälkeen, kun toivoa sairauden parantumisesta ei ole.

36 Gynekologinen laskeuma oireilee usein painontunteena vatsassa.

UUTISET

6 Ruoka-avun tarve kasvoi viime vuonna

14 Omavalvonta laajenee vuoden alussa

VAKIOT

5 Pääkirjoitus

8 Kuukauden kysymys

12 Ytimessä

32 Terveydeksi

56 Super työttömyyskassa

59 Liittokokousvaalit 2024

60 Superristikko

61 Parhaat palat

62 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

54 Suora kysymys

66 Palvelukortti

42 Kehitysvammaisten ohjaaja Jarno Lemola viihtyy hyvin työssään. Mutta miksi juuri lähihoitaja on hyvä ammatti?

12

42

Vanhusten mielenterveysongelmia ei aina tunnisteta.

”Ylivelkaantuneet tarvitsevat vierellä kulkemista ja ymmärtävää asennetta.”

Hanna Siltanen

Takuusäätiön asiantuntija

ILMIÖT

28 Miltä vanhuus näyttää vuonna 2054

40 läkkäät naiset masentuvat useammin kuin miehet

48 Täytyykö ilkeitä ihmisiä vain sietää työpaikalla?

NÄKÖKULMAT

11 Puheenjohtajalta

35 Anu Tevanlinna
Uusi vuosi, uusi elämä – Mikä uudenvuodenlupauksissa vetoaa?

65 Sydämellä Salla
Revityt toppahousut

AMMATTI

16 Tekonivelassistentti Anna Ristiharju on osa Sairaala Novan leikkaussalin tiimiä

23 Näin hoidat paleltumat oikein

24 Parantumattomasti sairas voi elää hyvää elämää

36 Gynekologinen laskeuma on ikävä, mutta hoidettavissa oleva vaiva

42 Miksi minä pidän työstäni – Neljä lähihoitajaa kertoo oman tarinansa

Lähihoitaja
Anna Ristiharju

KANSIKUVA
Johanna Kokkola

28 Vuonna 2054 vanhukset wolttaavat palvelut kotiin ja suuret koulukeskukset remontoidaan palvelutaloiksi.

JÄSENMAKSUT 2024

Turvaa SuPerin jäsenetujen voimassaolo ja huolehdi, että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla. Muistathan myös ilmoittaa SuPerille jäsenmaksuihin vaikuttavista muutoksista. Pääset tarkistamaan jäsenmaksujesi tilanteen ja ilmoittamaan muutoksista kirjautumalla Oma SuPer -palveluun osoitteessa: **superliitto.fi**

Opiskelija
0€/kk
Valmistumiseen asti maksuton

Yksityinen perhepäivähoitaja
10€/kk

Jatko-opiskelija
6€/kk

Työelämässä oleva
1,2% bruttopalkasta/kk

Yrittäjä
10€/kk

Perhevapaalla oleva
Kelan maksamalta ajalta hae jäsenmaksuvapautusta.

Ulkomailla työskentelevä
Jos lähdet ulkomaille, ole yhteydessä jäsenyksikköön ja työttömyyskassaan.

Eläkeläinen**
20 €/vuosi

Työtön*
Kelan maksamalta ajalta hae jäsenmaksuvapautusta.

Työstä väliaikaisesti poissa oleva
jos et ole TE-toimiston työnhakija
6€/kk

* Maksettavan etuuden osalta kassa perii jäsenmaksun suoraan etuudesta. Jos saat palkkatuloa hakiessasi kassalta etuutta, maksa 1,2 % suuruinen jäsenmaksu palkasta tai anna työnantajallesi valtakirja jäsenmaksun perimiseksi palkasta.

** pysyvällä eläkkeellä olevan jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa ja maksu ei sisällä työttömyyskassan jäsenyyttä.

SuPER

Lue lisää jäsenmaksun määräytymisestä, maksuvapautuksista ja jäsenmaksun maksamisesta osoitteesta **www.superliitto.fi** -> jäsenmaksut

SUPER

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA
Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Juha Harju, Johanna Kokkola, Petteri Löppönen, Salla Pyykölä, Antti Vanas, Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS
73 600

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784–6975

HIILINEUTRAALI PAINOTUOTE
ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

VASTUULLISTA JOURNALISMIA

PEFC-sertifioitu
Tähän painopaperiin käytetty puu on peräisin kestävästi hoidetuista metsistä ja vahvistusta kohteista
www.pefc.fi

TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND

PÄÄKIRJOITUS

Emme ole hiljaa

Uuden vuoden alkaessa on hyvä hetki pysähtyä tekemään tulevaisuuden suunnitelmia ja toisaalta miettiä päättynyttä vuotta. Mitä on saavutettu, mitä haluan lisää, mistä sietää jo luopua?

Toivon uudelle vuodelle työn imua. Rasittava, ehkä jo vähän vanhahtavakin konsulttien hokema ilmaus tarkoittaa suomeksi sitä, että tykkää työstään: on innostunut ja tuntee tekevänsä merkityksellistä työtä. Työterveyslaitoksen mukaan kolme työn imun peruspilaria ovat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Näistä oma suosikkini on tarmokkuus – kokemus energisyydestä sekä sinnikkyyttä ja voimaa ponnistella myös silloin, kun on vastamäki.

MARJO KOIVUMÄKI

Tarmokkuutta tulevana keväänä todella tarvitaan.

Maamme hallitus suunnittelee sosiaaliturvaan, esimerkiksi monien hoitajienkin saamaan asumistukeen, heikennyksiä. Kyytiä uhkaavat saada myös monet meidän työtätekevien oikeudet, esimerkiksi ensimmäinen sairauspäivä olisi hallituksen esityksen mukaan jatkossa palkaton. Vientivetoisen työmarkkinamallin säätäminen lakiin tarkoittaa puuttumista ammattiliittojen vapaaseen neuvottelutoimintaan. Vastaisuudessa mikään ala ei saisi ylittää vientiteollisuudessa sovittuja palkankorotuksia. Naisvaltaiselle hoitoalalle se tarkoittaisi tuomiota ikuiseen palkkakuoppaan, ja samalla myös ainaiseen henkilöstöpulaan.

SuPer vastustaa hallituksen suunnitelmia, ja se näkyy ja kuuluu. Emme ole hiljaa silloin, kun jäsentemme oikeuksia aiotaan polkea. Sanelemalla ei yhteisiä asioita hoideta, vaan parhaaseen lopputulokseen päästään neuvotellen.

Puolustetaan yhdessä hoitoalan tulevaisuutta. Tarmoa ja yhteisöllisyyttä tulevaan vuoteen!

Ruoka-avun tarvitsijoita on yhä enemmän.

***Leipäjonot tulivat katukuvaan 1990-luvun lamassa**, ja niiden oli tarkoitus tarjota väliaikaista hätäapua. Toisin kävi, ja ruoka-avusta tuli pysyvä osa suomalaista yhteiskuntaa. Hurstin apu jakoi Helsingissä perinteisessä itsenäisyyspäivän juhlassa ruokakasseja myös tänä vuonna.*

LEHTIKUVA

MOSTPHOTOS

Tuoko yhteisöllinen asuminen säästöjä?

TEKSTI **ELINA KUJALA**

Silja Paavolan mielestä ikäihmisten hoito tarvitsee lisää rahaa, ei lisää säästöjä.

Useat hyvinvointialueet ovat ilmoittaneet lisäävänsä yhteisöllistä asumista, mutta samalla vähentävänsä ympärivuorokautista palveluasumista. Samaan aikaan ikäihmisten ympärivuorokautinen palveluntarve ei kuitenkaan ole vähentynyt.

– Tämä haiskahtaa taloudelliselta säästöltä, koska yhteisöllisessä asumisessa ei ole samanlaista henkilöstömitoituslainsäädäntöä kuin ympärivuorokautisessa palveluasumisessa, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola**.

Sinällään ikäihmisten yhteisöllinen asuminen on kaivattu asumismuoto, jotta turvattomuudesta ja yksinäisyydestä kärsivät kotihoidon asiakkaat kokisivat elämänlaatunsa paremmaksi.

Paavola kuitenkin korostaa, että yhteisöllisen asumisen lähtökohtana pitäisi olla asiakkaan hyvä ja tarpeenmukainen hoito, eivät säästöt.

– Laeissa kuitenkin määrätään, että myös yhteisöllisessä asumisessa laadukkaan ja asiakkaan tarpeenmukaisen palvelun tulee toteutua. Todellisuudessa yhteisöllisen asumisen lisäksi myös ympärivuorokautista palveluasumista tulisi lisätä eikä vähentää.

MITOITUKSEN VALVONTA VAIKEAA

Yhteisölliseen asumiseen on liitetty ajatus, ettei asiakkaan tarvitsisi muuttaa sitten, kun hän tarvitsee enemmän hoitoa. SuPer huomauttaa, että yhteisöllisen asumisen ja ympärivuorokautisen yhdistelmän ongelmaksi muodostuu asiakasturvallisuus ja asumisviihtyvyys, kun samassa yksikössä on eri sairauksien vaiheissa olevia asukkaita. Todellinen henkilöstön tarve saattaa jäädä epäselväksi.

– Hybridiyksiköissä henkilöstömitoituksen valvonta on vaikeaa. Pelkona on, että ympärivuorokautisen hoidon asiakkaille mitoitettu henkilökunta hoitaisi "siinä sivussa" yhteisöllisen asumisen asiakkaiden hoitoa ja asioita, sanoo Paavola ja lisää, että se heikentäisi sekä palvelun laatua että työpaikan houkuttelevuutta henkilökunnan silmissä. ■

3x NEPSY

NUOREN ADHD-OPAS

Adhd ei ole tekosyy haasteille vaan selitys niille. Se voi olla myös mieletön voima ja mahdollisuus. Kirja painottaa taitoharjoittelua. Tehtävien avulla harjoitellaan tekniikoita muun muassa ajanhallinnan ja muistin tueksi sekä kirkastetaan omia tavoitteita ja suuntaa elämälle. Opas sopii nuorille, vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille.

Hanna Suikkanen: Nuoren adhd-opas, PS-Kustannus 2023

NAISIA AUTISMIN KIRJOLLA

Kun toimittaja Clara Törnvall sai 42-vuotiaana autismidiagnoosin, moni asia hänen elämässään kirkastui: sosiaalisten suhteiden vaikeus, täydellinen uppoutuminen ajatuksiin, näläntunteen puuttuminen. Omakohtainen ja pohdiskeleva tietokirja vie neuropsykiatrisiin vastaanottohuoneisiin, kulttuurihistorian syvyyksiin ja keskusteluihin, joissa tavalliset naiset puhuvat autismista.

Clara Törnvall: Naisia autismin kirjolla, Otava 2023

KUHISEVA MIELI – NAINEN JA ADHD

Tyttöjen ja naisten ADHD:ta ei tunnisteta yhtä hyvin kuin poikien. Monet peittelevät erilaisuuttaan, ja elämää leimaavat monenlaiset sisäiset ja ulkoiset kaaokset. Kirja kuvaa millaisia piilossa olleita haasteita on ADHD-tyyppisesti oireilevilla naisilla, ja antaa välineitä oireiden tasapainottamiseen. Fysioterapeutti Karita Palomäki sai itse viisikymppisenä ADHD-/ADD-diagnoosin.

Karita Palomäki: Kuhiseva mieli – nainen ja ADHD, Bazar 2024

KUUKAUDEN KYSYMYS

Tuoko uusi vuosi uusia tuulia työhösi?

Työnantaja pysyy samana, mutta yksikkö ja työtehtävät muuttuvat väliaikaisesti. Työkierrossa saan eväitä ammatilliseen kasvuun.

Marianne Kropsu, Sotkamo

Kyllä

64%

- Muutin uuden työn mukana eri paikkakunnalle, joten uusia tuulia on monella saralla tiedossa.
- Siirryn kehitysvammatyöhön. Olen ollut vanhusten parissa liki 30 vuotta.
- Olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Sain toukokuun loppuun asti määräaikaisen 50 prosenttisen työsopimuksen. Tämä oli ihana joululahja!
- Työyksikköni lopetetaan ja siirryn toiseen työpisteeseen haikein mielin.
- Jatkuvat organisaatio- ja esihenkilömuutokset tuovat aina uutta. Muutokset ovat tervetulleita, mutta toivoisin niiden olevan loppuun asti mietittyjä ennen toteuttamista.
- Jatkan opiskeluja tammikuussa. Se tuo uusia mahdollisuuksia työrintamalla.
- Aloitan listantekijänä sekä ensiapukouluttajana. Odotan innolla tulevaa.

Ei

36%

- Tuttu työpaikka säilyy. Sinne on kiva mennä, kun on osaavat työkaverit ja hyvä esihenkilö.
- Samalla tavalla jatketaan hoitotyön tekemistä.
- Työskentelen yökkönä mummoja ja pappoja hoitamassa. Tykkään nykyisestä työstäni juuri sellaisena kuin se on. Yötyössä on jo tutuksi tulleet rutiinit. Tietysti jotain yllättävää voi tapahtua milloin vaan.
- Uusia tuulia tuli syksyllä, kun vaihdoin työpaikkaa. Vaihdoin myrkyllisestä työilmapiiristä aivan ihanaan työyhteisöön.
- Jatkan samassa paikassa. Ei ole tulossa uutta, ellei joku uusi työntekijä tuo jotain mukavaa mukanaan.

VASTAA TAMMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.1. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN IITTALAN KIVI-TUIKKULYHTY. JOULUKUUSSA ARVOTUN IITTALAN KIVI-TUIKKULYHDYN VOITTI BIRGIT PÖYTYÄLTÄ.

KUUKAUDEN LUVUT

Alle kolmevuotiaista lapsista varhaiskasvatukseen osallistui

LÄHDE: VIPUNEN.FI

Koti ei aina ole paras paikka iäkkäälle

Vaikka suurin osa iäkkäistä haluaa asua omassa kodissaan, toive asua muualla yleistyy toimintakyvyn tai terveyden heikentyessä. THL:n selvityksessä joka kuudes kotihoidon asiakas tai hänen läheisensä arvioi, että asiakkaan olisi parempi asua muualla kuin kotona. Tällainen kokemus kertoo todennäköisesti riittämättömästä tuen saamisesta tai läheisten kohtuuttomasta kuormituksesta.

Sote-alalla ahkeraa työnvaihtoa

Sote-alalla työskentelevät vaihtavat useimmin työpaikkaa, kertoo Tilastokeskus. Alalla tehtiin toissa vuonna yhteensä 145 000 vaihtoa. Näistä noin 65 prosentissa työntekijä vaihtoi sote-alan työtehtävästä toiseen. Vaihtoja tehtiin yksityisellä ja julkisella sektorilla lähes yhtä paljon. Eniten työpaikkoja vaihdettiin tammikuussa.

Lähihoitajia eläköityy eniten

Hyvinvointialueilla työskentelevistä lähihoitajista joka kolmas eläköityy seuraavan 10 vuoden aikana. Määrällisesti lähihoitajia eläköityy kaikista hyvinvointialueiden ammateista eniten. Eläkevakuuttaja Keva on koonnut tiedot hyvinvointialueiden eläköityvistä työntekijöistä ensimmäistä kertaa.

ROBERTIN PILAPIIRROS

EI

SUPER HALLITUSOHJELMALLE

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

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

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

SuPer

Lue lisää: superliitto.fi

Silja Paavola

LEENA LOUHIVAARA

SOPIEN, EI REPIEN

Aloitetaan toivottamalla hyvää uutta vuotta 2024!

Mutta sitten asiaan, joka on niin iso, että sitä ei voi sivuuttaa. Uutisia hallitusohjelmasta, työmarkkinoista ja työtaisteluista on tullut joka tuutista, ne ovat varmasti tavoittaneet kaikki. Kokonaisuus on kuitenkin niin pirstaloitunut, että siitä on hankala saada selvää.

Lakiin halutaan nyt kirjata asioita, joita olemme saaneet vuosien saatossa sovittua työehtosopimuksissa paremmin. Laki on minimi, ja vuosien saatossa ammattiliitot ja jäsenet ovat taistelleet lakia paremmat työehdot. Tämä hallitus haluaa jälleen heikentää monia asioita.

Mitä oikeastaan tarkoittaa, jos kaikki hallitusohjelman tavoitteet menevät lakiin - Miksi niitä on vastustettava? Liiton tavoite on jäsenten kokonaisvaltainen edunvalvonta. Ja jotta tämä onnistuu, on erittäin tärkeää, että jokainen jäsen tietää, mitä nämä kaikki tarkoittavat juuri minulle.

Hallitusohjelmassa esitetään, että jatkossa palkankorotusten katoksi tulisivat vientialojen korotukset. Mutta kuka päättää, kun esimerkiksi hoitajat tarvitsevat resurssipulan vuoksi isommat korotukset ja paljonko ne ovat? Oikeanlaisella kirjaamisella tämänkin ongelman saattaisimme saada ratkaistua.

Vuoden määräaikaisuutta ilman syytä on vaikea mitenkään selittää erityisesti alalla, jossa on huutava pula ammattilaisista. Irtisanomisen helpottaminen on aihe, jota pitää ihan oikeasti miettiä, miksi tällainen on edes laitettu hallitusohjelmaan. Onko puuttunut tietoa ja osaamista? Suomessa työntekijän irtisanominen on todella helppoa. Hallitusohjelmassa on monia asioita, joita halutaan heikentää. Vaikuttaa siltä, että työntekijät koetaan menoeränä, jota pitää suitsia.

VUODEN MÄÄRÄAIKAISUUTTA ILMAN SYYTÄ ON VAIKEA MITENKÄÄN SELITTÄÄ ALALLA, JOSSA ON HUUTAVA PULA AMMATTILAISISTA.

Jos lakko-oikeutta rajoitetaan, silloin pitää vain neuvottelemalla päästä sopuun. Ajatus on kiva, mutta ristiriitoja tulee, kun tavoitteena kuitenkin on, että kaikkien on tultava palkallaan toimeen.

Hallitusohjelmassa puhutaan paikallisesta sopimisesta. Mitä tarkoittaa, jos työehtosopimuksia voi tehdä kuka vaan tai yksittäisten työntekijöiden kanssa tehdään erilaisia sopimuksia? Silloin ei olisi enää luottamusmiestä tekemässä sopimuksia liiton ohjeistuksen mukaisesti eikä työntekijöiden yhdenvertainen kohtelu olisi ollenkaan varmaa.

Ensimmäisen sairauspäivän palkattomuus on puhuttanut paljon. Sen seurauksena moni menee sairaanakin töihin, ja se johtaa komplikaatiosairauksien yleistymiseen ja siten hinnan nousuun. Tämä on yksi esimerkki siitä, ettei kokonaiskustannusta ole otettu huomioon.

Hallitusohjelmassa on monta asiaa, jota on katsottu vain yhdestä näkökulmasta, mutta työmaailma on kokonaisuus, jossa on työnantajia ja työntekijöitä ja heitä molempia tarvitaan. Asiat etenevät sopien, ei repien. Työntekijän oikeuksia ei voida polkea. Jos se pitää näyttää, niin sitten se tehdään ja tehdään se yhdessä.

Sanonta ei se työ tapa – vaan työtapa pitää tässäkin paikkaansa.

Silja

"RAHASTA KANNATTAA PUHUA"

TEKSTI **MINNA LYHTY** KUVA **ANNA AUTIO**

Takuusäätiön asiantuntija Hanna Siltanen kannustaa hakemaan apua talousvaikeuksiin varhaisessa vaiheessa. Hoitajan työssä vastaan voi tulla myös tilanne, jolloin täytyy osata ohjata asiakas talous- ja velkaneuvojan luokse.

1 Miten kaiken kallistuminen näkyy Takuusäätiössä?

Velkaneuvontaan ottaa yhteyttä pienituloiset, joilla rahat eivät riitä kuluihin. Korkojen nousu on ajanut taloudellisiin vaikeuksiin asunto- ja luottokorttivelallisia. Ylivelkaantuneita on Suomessa jo ennestään paljon. Ulosotossa on puoli miljoonaa ihmistä, joista noin puolet on pitkäaikaisesti. Vaikka ei olisi velkaongelmia, monella ei ole puskuria, jolla paikata hintojen nousua. Vain joka neljäs suomalainen säästää kuukausittain.

2 Onko ylivelkaantuminen aina ihmisen oma syy?

Joillakin on niin pienet tulot, että on vaikeaa tulla toimeen. Heidän talouttaan ei tasapainoteta vain budjetoinnilla. Talous- ja velkaneuvojallakaan ei ole välttämättä ratkaisuja. Silloin mietitään yhdessä, mistä saisi voimavaroja jaksaa vaikeassa tilanteessa. Elämässä voi tapahtua myös jotain yllättävää, mikä johtaa velkaantumiseen. Moni syyttää itseään ja kokee häpeää valinnoistaan. Siksi ylivelkaantuneet tarvitsevat vierellä kulkemista ja ymmärtävää asennetta.

Hanna Siltanen

- Takuusäätiön asiatuntija
- Yhteiskuntatieteiden maisteri
- Työskennellyt yli viisitoista vuotta kehittämis- ja asiantuntijatehtävissä sosiaali- ja terveysalan järjestöissä. Takuusäätiössä vuodesta 2016 alkaen.
- Takuusäätiö järjestää Talous-Tsemppari-koulutusta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Koulutuksessa käsitellään esimerkiksi rahahuolien puheeksi ottamista.

3 Millaiset syyt ajavat ihmisiä taloudellisiin vaikeuksiin?

Syynä voi olla pienituloisuus, ero, sairaus, työttömyys, riippuvuusongelma, osaamattomuus talouden hallinnassa, huijatuksi joutuminen tai lainan takaaminen. Ylivelkaantumiseen voivat vaikuttaa myös rakenteelliset syyt, kuten työllisyystilanne, asumisen hinta, inflaatio ja sosiaaliturvan taso. Koronapandemia vei joiltakin aloilta töitä, mikä ajoi jotkut taloudellisiin vaikeuksiin. Lisäksi kulttuurimme on kuluttamiseen kannustava.

4 Onko Takuusäätiön asiakkaina sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia?

Puhelin- ja chat-neuvontaamme voi ottaa yhteyttä anonyymisti, joten meillä ei ole tarkkoja tilastoja yhteydenottajien ammateista. Takuusäätiöstä velkajärjestelylainalle takausta hakevista noin joka kuudes työskentelee sosiaali- ja terveysalalla. Luku on pienentynyt viime vuosina. Enim-

millään joka neljäs hakijoista on ollut töissä tällä alalla. Uskon, että hoitajien suuri osuus johtuu alan pienipalkkaisuudesta.

5 Millaisiin keinoihin ihmiset turvautuvat taloudellisissa vaikeuksissa?

Kassavajetta paikataan usein maksamalla luottokortilla tai hakemalla uutta kulutusluottoa tai lainaa. Se tuo helpotusta hetkeksi, mutta johtaa helposti velkakierteeseen. Moni katsoo vain lainan pientä kuukausierää, kun valitsee pitkän takaisinmaksuajan. Lopulta lainan hinta voi olla jopa kaksinkertainen, kun joutuu maksamaan lainatun pääoman lisäksi kuluja ja korkoja.

6 Mitä kannattaisi tehdä, jos rahat loppuvat tililtä ennen palkkapäivää?

Kannattaa pysähtyä ja käydä läpi tulot ja menot. Pitää pohtia, mitkä menoista ovat välttämättömiä ja mitä niistä voisi karsia. Jos ei pysty maksamaan laskua eräpäivään mennessä, kannattaa ottaa yhteys laskun lähettäjään ja yrittää sopia uusi eräpäivä tai laskun maksamisesta osissa. Talous- ja velkaneuvontaan on järkevää ottaa yhteyttä varhaisessa vaiheessa. Rahavaikeudet laskevat ihmisen toimintakykyä, jolloin ei välttämättä yksin osaa tehdä parhaita mahdollisia päätöksiä. Jo pelkästään asiasta puhuminen voi lisätä voimavaroja.

7 Miten voi ehkäistä velkaantumista?

Tulot ja menot kannattaa budjetoida. Sitten voi laskea, minkä summan pystyisi laittamaan kuukaudessa säästöön. Puskurirahaston säästäminen yllättävien menojen varalle olisi tärkeää. Yleensä sen suuruudeksi suositellaan muutaman kuukausipalkan verran säästöjä, mutta tämä ei ole välttämättä realistinen tavoite pienituloiselle. Pieni puskurirahasto olisi kuitenkin hyvä olla. Jos esimerkiksi pesukone menee rikki, on halvempaa ottaa rahat puskurista kuin ottaa kulutusluotto.

8 Miten hoitaja voi auttaa asiakkaita, jolla on taloudellisia vaikeuksia?

Olisi tärkeää tunnistaa heidät ja ottaa raha-asiat puheeksi. Velkaongelmat kuormittavat mieltä ja lisäävät riskiä mielenterveyden häiriöihin. Hoitajan ei tarvitse osata ratkaista ongelmaa, mutta hänen pitäisi ohjata hakemaan apua oikeasta paikasta. Yhteyttä voi ottaa Takuusäätiön Velkalinjaan tai Kysy rahasta -chattiin. Oikeusaputoimistoissa on talous- ja velkaneuvojia, joiden kanssa voi pohtia tilannetta. Monissa kunnissa on myös talousneuvoloita.

ASIAKKAIDEN TURVALLISUUDEN TÄHDEN

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** JA **ELINA KUJALA** KUVA **MOSTPHOTOS**

Vanhusten parissa työskentelevien uusien työntekijöiden on nyt esitettävä rikosrekisteriote ennen työsopimuksen tekemistä.

Sosiaali- ja terveysalan työnantajilla on nyt ollut velvollisuus pyytää nähtäväksi rikosrekisteriote, kun työntekijä otetaan ensimmäistä kertaa vanhusten parissa tehtävään työhön ja työtehtäviin kuuluu olennaisesti hoitoa tai muuta henkilökohtaista vuorovaikutusta iäkkäiden henkilöiden kanssa. Otetta ei edellytetä työharjoittelua suorittavalta opiskelijalta.

Myös vanhoilta työntekijöiltä otteen voi pyytää nähtäväksi vain silloin kun he aloittavat ensimmäistä kertaa vanhusten parissa tehtävässä työssä.

Rikosrekisteriote on pyydettävä, jos työsuhde alkaa 1.1.2024 tai sen jälkeen ja kestää yhden vuoden aikana vähintään kolme kuukautta. Lyhyemmissä työsuhteissa otteen pyytäminen on työnantajalle vapaaehtoista.

TYÖNTEKIJÄ HANKKII OTTEEN ITSE

Työntekijän on tilattava rikosrekisteriote itse. Sen voi tehdä sähköisesti Oikeusrekisterikeskuksen asiointipalvelussa. Ote hankitaan vasta sen jälkeen, kun työntekijä on valittu tehtäväänsä.

Kaikkia työtehtäviä varten selvitetään samat tietyt rikosnimikkeet, joilla on katsottu olevan erityistä merkitystä työtehtävien kannalta. Otteeseen merkitään, jos henkilö on tuomittu esimerkiksi seksuaali-, huumausaine- tai tietyistä väkivaltarikoksista.

Rikosrekisteriote näytetään työnantajalle ja työntekijä saa sen saman tien takaisin. Työnantaja ei saa kopioida otetta, eikä sen esittäneen henkilötietoihin saa merkitä kuin maininnan otteen esittämisestä ja otteen päiväyksestä. Otteen tiedot saa kertoa vain niille henkilöille, jotka tekevät päätöksen työntekijän työtehtävistä.

KÄYTTÖ LAAJENEE

Rikosrekisteriotetta on jo aikaisemmin edellytetty alaikäisten lasten ja nuorten parissa työskenteleviltä. Vastaava käytäntö laajenee koskemaan vammaisten parissa työskenteleviä vuoden 2025 alussa.

Muutokset liittyvät uuteen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan valvontalakiin. Se yhdistää ja yhdenmukaistaa sosiaali- ja terveydenhuollon valvontaa koskevia säännöksiä. ■

Soteri aloittaa tammikuussa

Soteri on Valviran ja aluehallintovirastojen yhteinen rekisteri, jonne kootaan

- perustiedot yksityisistä ja julkisista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluntuottajista, palveluista ja henkilöstöstä
- perustiedot yksityisistä varhaiskasvatuksen palveluntuottajista, päiväkodeista ja henkilöstöstä
- tiedot lääkelain mukaisista rajatuista lääkevarastoista
- palveluntuottajien ja palveluyksiköiden valvontaa koskevia seuraamustietoja.

Soteri sähköistää palveluntuottajien lupa- ja rekisteröintiprosessit.

Valvira

Lähihoitajilta vaadittava rikosrekisteriote

- Rikosrekisteriote vaaditaan ensimmäistä kertaa alaikäisten lasten ja nuorten pariin työhön otettavilta, ensimmäistä kertaa vanhusten pariin työhön otettavilta (vuoden 2024 alusta alkaen) ja ensimmäistä kertaa vammaisten parissa työhön otettavilta (vuoden 2025 alusta).
- Rikosrekisteriotteen näyttäminen on mainittava työnhakuilmoituksessa.
- Rikosrekisteriotteen hinta on 6 euroa, kun se tilataan sähköisesti oikeusrekisterikeskuksen asiointipalvelussa. Ote maksetaan tilattaessa.
- Rikosrekisteriotteessa mainitaan vain tietyt rikokset, joilla katsotaan olevan merkitystä työtehtävien kannalta.
- Työnantajalle esitettävä ote ei saa olla kuutta kuukautta vanhempi.

Asiantuntijana juristi, varatuomari Tiia Jokinen.

Omavalvonta vahvistuu

Rikosrekisteriotteen vaatiminen vanhustyötä tekeviltä mainitaan uudessa sote-valvontalaissa, joka tuli vuoden alussa voimaan. Uusi valvontalaki vahvistaa samalla myös omavalvontaa, sillä se velvoittaa julkisia ja yksityisiä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluntuottajia laatimaan ja julkaisemaan palveluyksikkökohtaisen omavalvontasuunnitelman.

Uutta on, että omavalvontasuunnitelman tekeminen koskee nyt myös julkista terveydenhuoltoa. Aivan uusi asia omavalvonta ei kuitenkaan ole julkisessa terveydenhuollossakaan, vaan se on sukua tähän asti käytössä olleille laatu-, asiakas- ja potilasturvallisuussuunnitelmille. Sosiaalihuollossa ja yksityisessä terveydenhuollossa omavalvontasuunnitelma on ollut käytössä jo ennen sote-valvontalakia.

Omavalvonnan tavoitteena on varmistaa asiakas- ja potilasturvallisuus sekä ehkäistä ja puuttua epäkohtiin ajoissa. Viranomaiset omalta osaltaan varmistavat, että omavalvonta toteutuu ja puuttuvat asioihin silloin, kun omavalvonta ei riitä.

Valvira

TIIMITYÖTÄ POTILAAN PARHAAKSI

TEKSTI **MINNA LYHTY** KUVAT **JOHANNA KOKKOLA**

Lähihoitaja Anna Ristiharju työskentelee tekonivelassistenttina leikkausosastolla Sairaala Novassa Jyväskylässä. Siirtyminen kotihoidosta sairaalaan on vaatinut uusien taitojen ja valtavan tietomäärän omaksumista.

Sairaala
Nova

Tekonivelassistentti Anna Ristiharju vastaa potilaan laittamisesta leikkausasentoon. Anestesialääkäri Dmitry Melentyev ja sairaanhoitajaopiskelija Sofia Hakala tarkkailevat näytöltä potilaan elintoimintoja.

Onko teillä nyt kaikkea? Tekonivelassistentti **Anna Ristiharju** kyselee tiimiläisiltään salissa numero 8 ennen leikkaavan kirurgin saapumista.

– Kuppi kahvia olisi hyvä, instrumenttihoitaja **Sini Manninen** sanoo.

– Ja suklaata, mielellään konvehteja, anestesiahoitaja **Esko Myllymäki** jatkaa vitsailua.

Nämä ovat ensimmäiset humoristiset salissa sanotut kommentit. Viimeinen tunti on valmisteltu leikkaussalia ja potilasta polven tekonivelleikkaukseen. Leikkaussalissa työskentelevät anestesiahoitaja, kaksi instrumenttihoitajaa ja tekonivelassistentti. Mukana on myös sairaanhoitajaopiskelija. Jokainen on tiennyt tehtävänsä tarkalleen ja keskittynyt niiden hoitamiseen. Radio on soinut hiljaa taustalla.

Anna on avustanut instrumenttihoitajaa pukeutumisessa. Hän on avannut steriilejä instrumenttikontteja ja kertakäyttötarvikepakkauksia, jotka instrumenttihoitaja on asetellut valmiiksi toimenpidettä varten instrumenttipöydille.

Anestesiahoitaja on laittanut potilaalle tipan valmiiksi. Yleensä tekonivelleikkaus tehdään puudutuksessa, mutta potilas on toivonut nukutusta. Anna kertoo, että anestesialääkärit suosittelevat aina ensisijaisesti puudutusta pienempien riskien ja leikkauksen jälkeisen kivunhoidon vuoksi. Jos potilaan perussairaudet eivät estä nukutusta, se kuitenkin tehdään potilaan pyytäessä.

Anestesialääkäri tulee saliin antamaan unettavat lääkkeet.

– Pidämme sinusta hyvää huolta. Kauniita unia, anestesiahoitaja toivottaa.

– Oletteko hereillä? varmistaa anestesialääkäri **Dmitry Melentyev**.

Potilas ei vastaa enää. Anestesialääkäri antaa anestesiahoitajalle ohjeet potilaan leikkauksen aikaisesta hoidosta ja tekee kirjaukset. Kun hän on tehnyt työnsä, lääkäri poistuu seuraavaan saliin. Salin 8 tiimi jatkaa työtään.

NIVELNESTETTÄ JA VERISUONIA

Kun steriilit pakkaukset on avattu, tekonivelassistentti Anna Ristiharju siirtyy potilaan luokse. Hän siirtää potilasta tasolla oikeaan kohtaan ja asettelee jalan tuen päälle.

– Yleensä pidän potilasta oikeassa asennossa puudutuksen laittamisen aikana. Myös leikkausasentoon laittaminen on vastuullani. Polvileikkaus tehdään selällään ja lonkkaleikkaus kyljellään. Minun lisäkseni lääkintävahtimestarit auttavat puudutuksessa ja leikkausasentoon laittamisessa. Työ on aika fyysistä, Anna kertoo.

Reiteen kiristetään verityhjiölaitteen mansetti, jonka tarkoituksena on estää verenkierto operoitavassa raajassa. Anna kertoo, että sen hyötyinä ovat leikattavan alueen parempi näkyvyys, lyhyempi leikkausaika ja vähäisempi menetetty veren määrä. Tämän jälkeen laitetaan vielä sivutuki paikalleen, jotta veltto jalka pysyy koukussa ilman pitämistä.

Anna nostaa potilaan jalkaa, kun instrumenttihoitaja pesee ihoa jalan alueelta. Iho maalautuu kirkkaan oranssiksi.

Toimenpiteessä tekonivelassistentti toimii kirurgin avustajana.

– Teen kaiken, mitä kirurgi pyytää. Esimerkiksi pidän jalkaa oikeassa asennossa, imen imulla nivelnestettä, verta ja huuhtelunestettä, pidän toimenpidealueella näkyvyyttä instrumenttien ►

TEKONIVEL-ASSISTENTTI ON KIRURGIN AVUSTAJA.

Nivelrikko on yleisin nivelsairaus

- Nivelrikkoa esiintyy polvissa, lonkissa, sormissa ja selkänikamien välisissä nivelissä.
- Yli 75-vuotiaista joka kolmas nainen ja noin joka kuudes mies kärsii polven nivelrikosta. Joka viidennellä yli 75-vuotiaalla on lonkkanivelrikko.
- Nivelrikko aiheuttaa kipua ja jäykkyyttä sekä heikentää toimintakykyä.
- Nivelrikko aiheuttaa muutoksia nivelrustossa, nivelkapselissa, luussa ja lihaksissa. Tyypillistä on rustopinnan vaurioituminen ja nivelruston osittainen häviäminen nivelpinnoilta.
- Nivelrikon syntyy vaikuttavat perimä, ikääntyminen, ylipaino, raskas työ tai liikunta, nivelvammat ja nivelen epävakaus.
- Oireisiin auttaa kylmähoito, liike- ja lihasharjoittelu sekä ylipainon pudottaminen. Särkylääkkeitä käytetään tarpeen mukaan.
- Tekonivelleikkaus tehdään, kun nivelrikko on edennyt pitkälle.
- Tekonivelleikkaus vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä.

Anna Ristiharju pitää potilaan jalkaa, kun instrumenttihoitaja Sini Manninen pesee jalan. Tekonivelassistentin työ vaatii myös fyysistä voimaa.

avulla ja poltan kirurgin kanssa pieniä verisuonia. Kullakin kirurgilla on hieman omanlaiset toimintatapansa, jotka olen oppinut hiljalleen.

Kun valmistelutyöt on tehty, kirurgi saapuu saliin. Toimenpide kestää tunnista puoleentoista tuntiin. Sen jälkeen leikkaushaava peitetään haavasidoksella ja steriilit leikkauspeittelykset puretaan. Jalka sidotaan tukisidoksella, jonka jälkeen verityhjiölaitteen mansetti vapautetaan. Tekonivelassistentin työhön kuuluu myös jalan röntgenkuvaaminen. Sitten potilas herätellään salissa ja siirretään heräämöön. Lopuksi laitoshuoltajat tulevat siivoamaan leikkaussalin.

– Leikkauksen aikana kaiken pitää tapahtua steriilisti infektioriskin vuoksi. Infektiot ovat kivuliaita potilaalle ja kalliita yhteiskunnalle, sillä niistä seuraa pahimmassa tapauksessa useita uusintaleikkauksia.

KOLME LEIKKAUSTA PÄIVÄSSÄ

Tekonivelassistentin tavalliseen työpäivään kuuluu kolme tekonivelleikkausta. Pääasiassa ne ovat polven ja lonkan leikkauksia, toisinaan olkapääleikkauksia.

Anna aloitti tehtävässään viime keväänä. Hän on sairaalan ainoa lähihoitaja, joka toimii tekonivelassistenttina. Yleensä tehtävästä vastaa sairaanhoitaja tai erikoistuva kirurgi. Sairaala Novassa haluttiin ottaa käyttöön lähihoitajan hoitotyön osaaminen ja ajateltiin rohkeasti uudella tavalla.

– Tulin tänne töihin kotihoidosta, jossa olin ollut valmistumisestani vuodesta 2015 lähtien. Aluksi työ tuntui hurjalta, koska oli valtavasti opeteltavaa. Minulla on ihanat työkaverit, jotka jaksoivat opastaa minua tehtävään kärsivällisesti.

Anna kertoo, että tiimissä toimiminen on luonut turvallisuuden tunnetta. Kokeneemmalta kollegalta voi aina kysyä neuvoa, jos on epävarma jostakin.

– Olen vastuussa omasta työstäni, mutta olemme yhdessä vastuussa myös kokonaisuudesta. Tieto tästä helpotti stressiäni. Tiedän myös muiden valvovan, etten tee virheitä. Toimimme yhdessä potilaan parhaaksi.

MERKITYKSELLISIÄ KOHTAAMISIA

Anna oli kiinnostunut työstä sairaalassa jo opintojen aikana, mutta silloin se tuntui liian vaativalta. Vuodet kotihoidossa kypsyttivät häntä ottamaan uuden haasteen vastaan. Tekonivelassistentin paikkaa hakivat kymmenet lähihoitajat, joista Anna valittiin tehtävään.

– Yhtäläisyyksiä vanhaan työhöni on vaikeaa löytää. Kotihoidossa tein työtä itsenäisesti asiakkaan luona. Leikkaussalissa korostuu saumaton yhteistyö salissa työskentelevien kanssa. Kotihoidossa kohtasin suuren määrän asiakkaita päivässä, täällä vain muutaman.

"LEIKKAUSSALISSA KOROSTUU SAUMATON YHTEISTYÖ TIIMIN KANSSA."

Vaikka potilaskohtaamiset ovat lyhyitä, Annan mielestä ne ovat silti merkityksellisiä.

– Lähes kaikkia leikkaukseen tulevia potilaita jännittää. On tärkeää rauhoitella potilasta ja luoda luottamus siihen, että kaikki menee hyvin.

Anna kertoo sopeutuvansa kumpaankin työhön. Häntä vetää puoleensa ihmisten parissa tehtävä työ. Se oli syy ammatinvalinnallekin. Hän halusi lähihoitajaksi, koska se antaa mahdollisuuksia työskennellä monipuolisesti eri asiakasryhmien kanssa.

– Tämä on unelmatyöni. Tehtäväkuva on monipuolinen ja osaamiseni kasvaa koko ajan. Työlläni on myös merkitys. Tekonivelleikkaus parantaa yleensä huomattavasti potilaan elämänlaatua. ■

Pesujen ja steriilien peittelyiden jälkeen Anna Ristiharju laskee jalan instrumenttihoitaja Niina Kettusen peiteltäväksi. Seuraavaksi vuorossa on kypärän laittaminen, kolmen minuutin käsien desinfektio sekä hupun, steriilin takin ja tupla-hanskojen pukeminen. Leikkauksessa käytetään vastamelukorvatulppia. Työkalut, kuten porat ja sahat, nostavat äänitason korkealle.

100+
VERKKOKURSSIA SUPERILAISELLE

Hyviä opiskelu-hetkiä!

VERKKOKURSSI

Vaihtelevan työajan sopimukset ja runkosopimukset

Kurssilla opitaan keikkatöitä tekevien sopimustyypeistä ja siitä, millaista turvaa lainsäädäntö ja työehtosopimukset keikkailijoille tarjoavat.

Miten saisin työsopimuksessa sovittua vähimmäistyöaikaa nostettua? Pitääkö työnantajan tarjota lisätyötä osa-aikaiselle ennen kuin palkkaa uusia? Eikö työnantajan tarvitse maksaa keikkaillessa sairausajan palkkaa? Muun muassa näihin kysymyksiin saat vastauksia kurssilla!

SUPER skarppi.superliitto.fi

Kelan KIILA-kuntoutuksesta tukea työkykyyn ja hyvinvointiin!

Hae mukaan lähi-ja perushoitajen KIILA-kuntoutukseen!

Hae nyt! Paikkoja 8 ensimmäiselle!

Kelan kuntoutukset osallistujalle veloituksettomia

Kenelle?

Kuntoutus on tarkoitettu työssä jaksamisen tueksi ja työkyvyn edistämiseksi lähi- ja perushoitajille.

Missä?

Kuntoutusjakso toteutetaan Kylpylähotelli Kunnonpaikassa, vain 10 km päässä Kuopion keskustasta.

Hakuohjeet

1. Ota yhteyttä omaan työterveyshuoltoosi / terveysasemalle ja pyydä lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
2. Täytä Kelan kuntoutushakemus (Kela KU 101) ja selvityslomake (Kela KU 200) (jos sinulla on esihenkilö, niin täytä tämä lomake hänen kanssaan) sekä liitä niihin lääkärin B-lausunto.
3. Palauta hakupaperit liitteineen Kelaan

Lisätietoja: Eija Kemppainen • eija.kemppainen@superliitto.fi
Päivi Rossinen • 050 554 3330 • paivi.rossinen@kunnonpaikka.com

Lue lisää kunnonpaikka.com

Alkutilanteen kartoitus
11.3. tai 18.3.2024
Yksilöllinen avopäivä Kunnonpaikassa
+ työpaikkatapaaminen

Ryhmäjaksot Kunnonpaikassa
25.–28.3.2024 • 7.–11.10.2024 • 8.–11.4.2025
+ verkkokuntoutusta
+ yksilöllisen valmennuksen tapaamisia etäyhteydellä
työpäivän lomaan 1–5 kpl

Kylpylähotelli Kunnonpaikka • Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela
010 208 7276 • www.kunnonpaikka.com

Kunnonpaikka SUPER

Pakkanen, viima ja vaatteiden kostuminen altistavat paleltumavammoille

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

Talviulkoiluun kannattaa pukeutua lämpimästi ja suojautua viimalta. Varasukat ja -hanskat on hyvä pitää repussa mukana pidemmillä retkillä. Paikalliset pienet paleltumavammat voi hoitaa kotona lämpimällä vedellä, mutta rakkulat ja sinipunainen iho vaativat lääkärissä käyntiä.

Kova pakkanen ja viima ovat paleltumille altistava yhdistelmä, etenkin, kun yhtälöön lisätään liian ohut vaatekerros ja vaatteiden kostuminen. Myös tupakointi, nestehukka, valtimoahtaumat ja ääreisverenkiertoa muuttavat lääkkeet kuten beetasalpaajat herkistävät paleltumille. Pakkasvoiteetkin voivat lisätä paleltumariskiä. Lasten ohut iho paleltuu helpommin kuin aikuisten.

Aktiivinen liikuttelu auttaa. Jos sukat tai hanskat kastuvat, sormien ja varpaiden aktiivinen liike voi auttaa. Pidemmille ulkoiluille kannattaa etenkin lapsille pakata mukaan varahanskat ja -sukat.

Kudosnesteen jäätymisestä se alkaa. Kylmässä lämpötilassa keho pyrkii säilyttämään niin sanotun ydinlämmön, joten ihon ja ääreisosien verenkierto heikkenee. Varsinainen vamma syntyy sulamisvaiheessa tulehdusreaktion seurauksena. Erityisessä paleltumariskissä ovat sormet, varpaat, korvalehdet, posket ja nenä.

Paikallisen paleltumavamman oireita ovat pistely ja tunnottomuus. Iho voi turvota ja sen väri voi muuttua. Jos paleltuma on syvä, siihen voi nousta nesterakkuloita.

Ensiapuna lämmintä vettä. Paleltuman kanssa ei kannata jäädä odottelemaan, vaan suunnata sisätiloihin lämmittelemään. Paleltumapaikkaa lämmitetään 37–42-asteisessa vedessä noin 20–30 minuutin ajan. Lisää lämpötilaa vähitellen. Samalla, kun lämmittelee paleltumaa vesisoikossa, kannattaa nauttia kuumaa juomaa.

Avotulen lämmössä sulattamista ei suositella. Paleltunut kohta on tunnoton ja seurauksena voi olla paleltuman lisäksi palovamma. Myöskään hierominen ja hankaaminen eivät ole hyväksi.

Rakkuloista lääkäriin. Jos ihon tunto, lämpö tai normaali väri ei palaa tunnissa, on syytä hakeutua lääkäriin. Sama pätee, jos paleltunut alue on laajempi, esimerkiksi koko raaja, iholle nousee rakkuloita tai iho on sinipunainen. Tällöin kyse voi olla syvemmästä paleltumasta.

Paleltuma voi oireilla pitkään. Hoidosta huolimatta paleltumavammasta voi jäädä tuntohäiriöitä, nivelkipuja, liikahikoilua ja kylmänarkuutta. Moni kokee, että kerran paleltunut kohta kohmettuu helpommin kylmällä ulkoillessa, sillä paleltuma voi vaurioittaa kehon lämmönsäätelyjärjestelmää.

LÄHTEET: PALELTUMA, LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM & PUNAISEN RISTIN TALVEN ENSIAPUOHJEET

MAALI

ryhtyttävät aloittaman, palaa 3 askelmaa
mieli 1 hittorsuoron ajan mitä haluaisit nyöstä kuitä haluat nähdä
kaidat lepäämään, elävä lähemmän maalia

sulkoja oireita, elävä 1 askelma
uusikaudet, elävä 4 askelmaa

MA 16.1.
• Kokous klo 9
• vaihda vuoro
• osta bussi-kortti
mene häämatkalle 3 hittorsuoron ajalla
tulen tiinlää, kuta uudelleen
laskeskelen 4 hittorsuoron ajan

juhli 1 hittorsuoron ajan
lopat spinkkijaksiksi jokum 1 hittorsuoron ajan
Laura
Tuomas
haaxile 2 hittorsuoron ajan

LÄHTÖ

opit kävelemään, elävä 2 askelmaa

EI ELÄMÄSTÄ SELVIÄ HENGISSÄ

TEKSTI **ANTTI VANAS** KUVITUS **SALLA PYYKÖLÄ**

Hoitotyössä potilaan selviytyminen tarkoittaa yleensä paranemista. Elämä kuitenkin jatkuu vielä senkin jälkeen, kun toivoa paranemisesta ei enää ole.

Parantumatonta syöpää haluaisi aina ajatella muiden ihmisten asiana, mutta hyvin todennäköisesti siitä tulee jonakin päivänä myös oma asia. Noin 35 000 suomalaista sairastuu joka vuosi syöpään, ja sairastuneista yli 13 000 kuolee siihen.

Anu Viitala selvitti väitöksessään, millaista parantumatonta syöpää sairastavien potilaiden selviytyminen on sairauden aikana, sen kanssa ja siitä huolimatta. Asiaa kysyttiin niiltä, jotka sen parhaiten tuntevat: Viitala haastatteli tutkimustaan varten 56 parantumatonta syöpää sairastavaa potilasta. He olivat 28–89-vuotiaita.

– Eräs potilaista kuvaili tulevaisuutensa olevan pienissä pätkissä. Tulevaisuutta saattoi kuitenkin yhä suunnitella ja elämän välietapeista nauttia, vaikka jäljellä olevan elämän horisontti olikin kapeampi kuin terveillä ihmisillä, Viitala kertoo.

Parantumattomasti sairaiden selviytyminen ei valikoitunut hänen tutkimusaiheekseen sattumalta. Viitalalla on takanaan neljäntoista vuoden hoitajakokemus Tampereen yliopistollisen sairaalan palliatiivisesta yksiköstä. Nykyään hän toimii tutkimuspäällikkönä Tays Tutkimuspalveluissa.

HALLINNAN TUNNE

Tieto parantumattomasta sairaudesta on saajalleen valtava isku. Elämä tuntuu pysähtyvän siihen paikkaan.

Jotkut potilaista kuvasivat hajoavansa ja tuntevansa tiedon seurauksena kipua, jollaista eivät ole tunteneet koskaan ennen. Toiset sulkeutuivat tiedon saatuaan kuoreensa.

– Alkujärkytyksen jälkeen elämä alkaa kuin alkaakin rakentua uudelleen. Huomataan, että elämää voi elää sairaudesta huolimatta ja sairauden kanssa, Viitala sanoo.

KUN KERROT HUONOJA UUTISIA, ÄLÄ RYNTÄÄ SUORAAN ASIAAN.

Selviytymistä helpottaa esimerkiksi se, että potilaat pystyvät edelleen tekemään itselleen iloa tuottavia asioita. Itsehoitoon kuten lepoon, terveelliseen ruokavalioon ja uneen aletaan kiinnittää enemmän huomiota.

Potilaat selviytyvät sairautensa kanssa sitä paremmin, mitä paremmin he tunsivat hallitsevansa omaa elämäänsä. Voimavaroja vahvistavat myös ystävien ja läheisten tuki ja henkilöstön rohkeutta luova ilmapiiri.

– Hoitoon liittyvät ja ohjaavat keskustelut viestivät potilaille huolenpitoa, välittämistä ja inhimillisyyttä. Aktiivinen rooli omaan hoitoon liittyvässä päätöksenteossa kertoo keskinäisestä kunnioituksesta ja saa potilaat tuntemaan itsensä osaksi omaa hoitotiimiään, Viitala selittää.

KUINKA KERTOA IKÄVÄT UUTISET

Huonoja uutisia kuitenkin tulee, ja ne on kerrottava potilaalle. Tärkeimmät sairauden kulkua koskevat tiedot potilas kuulee aina ensiksi lääkäriltä, mutta hyvät neuvot niiden kertomisessa ovat tarpeen myös vaikeaan asiaan myöhemmin palaaville hoitajille.

– Hoitajilta kuulee silloin tällöin varoittavia esimerkkejä siitä, miten huonoja uutisia nimenomaan ei pidä kertoa. Pahimmillaan lääkäri saattaa ilmaantua sängyn päähän ja sanoa, että sinulla on pari kuukautta elinaikaa, mitään ei ole tehtävissä. Sitten vain takinhelmat liehahtavat, kun lääkäri häipyy paikalta.

Nykyään onneksi vain harva ammattilainen toimii näin. Asiaan kiinnitetään Viitalan mukaan lääkäri- ja hoitajakoulutuksessa paljon enemmän huomiota kuin vielä kymmenen vuotta sitten. ►

HOITAJA EI VOI OMIA ITSELLEEN LÄHEISEN ROOLIA.

– Perusohje huonoja uutisia kerrottaessa on, että suoraan asiaan ei pidä rynnätä. Valmistautumisaikaa voi antaa vaikkapa istahtamalla vuoteelle, laittamalla käden potilaan kädelle tai olkapäälle ja sanomalla, että nyt on huonoja uutisia.

Jos potilas sanoo uutisen kuultuaan ja ymmärrettyään, että ei halua puhua asiasta tämän enempää, se pitää hyväksyä.

– Pitää kuunnella potilasta ja edetä hänen ehdoillaan. Lähestyvästä kuolemasta puhuminen voi olla vaikeaa etenkin nuorille hoitajille. Ikä ja kokemus tuovat varmuutta tässäkin asiassa.

AMMATTILAINENKIN ITKEE

Palliatiivisella osastolla ei hoideta potilasta kuolemaan asti. Kun päätös saattohoidosta on tehty, potilas hyvästellään ja hän lähtee terveyskeskuksen vuodeosastolle tai hoitokotiin. Seuraavan kerran hoitaja kuulee potilaasta kuolinilmoituksia lukiessaan.

Ammatillisuus ei anna sataprosenttista tunnekilpeä näitä tilanteita vastaan. Viitala kertoo kokeneensa nuorempana palliatiivisessa yksikössä monta hetkeä, jolloin asioiden purkaminen omassa työporukassa tai työnohjauksessa on ollut tarpeen.

– Joskus tilanteet pääsevät ihon alle, ja silloin saattaa alkaa itkettää. Palliatiivisessa hoidossa tulee helposti venytettyä omia rajoja liikaa. On tärkeää pitää mielessä, että vaikka potilaan puolesta tehdään kaikki mahdollinen, niin aina ei tarvitse jaksaa.

Iäkkäämmillä viimevaiheen syöpäpotilailla korostuu usein usko kuoleman jälkeiseen elämään ja läheisten jälleennäkemiseen. Hengellisyys tuli Viitalan mukaan esiin heilläkin, joiden elämässä uskonnon merkitys oli aikaisemmin ollut pieni.

– Nuorilla potilailla uskontoon liittyvät ajatukset olivat harvinaisempia. Nuoremmat saattoivat sen sijaan ajatella, että elämä jatkuu omissa lapsissa.

Viitalan mukaan potilaalta on hyvä kysyä, mistä hän haluaa keskustella. Läheskään kaikki eivät halua jäädä vellomaan sairauteen liittyviin asioihin.

– Kannattaa toki kysellä muutenkin, miten potilas toivoisi itseään hoidettavan ja kohdeltavan. Jotkut haluavat ohjata hoitokeskustelua itse tyyliin kysyn sitten kun haluan jotakin tietää. Moni haluaa myös, että vastaanotolla tai hoitokodissa kysellään myös paikalla olevien omaisten kuulumiset.

Myös mieliruokien kysyminen on tärkeää. Jos syöminen on vaikeaa, eteen saatetaan tuoda helposti nieltävää ruokaa kuten sosekeittoa tai pinaattisoppaa, joka ei potilaalle maistu. Pieni pala pihviä voisi sen sijaan maistuakin.

Hoitajien ei pitäisi omia liikaa läheisten roolia.

– On tärkeää, että läheisille tulee tunne siitä, että hekin ovat olleet mukana auttamassa. Samalla osaston vähiä resursseja vapautuu niille potilaille, joilla ei ole läheisiä tukenaan.

Hoitajan olisi hyvä muistaa sekin, että aina potilaalle ei tarvitse tehdä mitään – tekeminen ei ole aina parasta hoitamista.

– Eniten potilasta voi auttaa se, että vain pysähtyy, istuu alas ja on. Kaikkea aikaa ei tarvitse täyttää puheellakaan. Kunhan on ihminen ihmiselle. ■

Selviytyä voi, vaikka ei parane

Parantumattomien syöpäpotilaiden hoidossa selviytyminen on eri asia kuin paraneminen. Tätä Anu Viitalan tutkimuksen perusideaa eivät aluksi ymmärtäneet kaikki hänen kollegansakaan.

– Tutkimusta tehdessäni moni kollega ihmetteli puhettani palliatiivisen potilaan selviytymisestä, sillä eivathän he selviydy! Tutkimuksessani selviytyminen ei tarkoitakaan paranemista, vaan jaksamista ja pärjäämistä päivästä toiseen taudin ja kuolemaan liittyvien ajatusten kanssa. Sairauteen sopeutuminen on osa selviytymistä.

Selviytymisen yksipuolinen ymmärtäminen paranemiseksi voi johtaa esimerkiksi siihen, että syöpälääkehoitoja jatketaan liian pitkään. Syöpälääkkeet voivat tällöin lyhentää potilaan elämää entisestään, tai ainakin tehdä siitä kurjempaa kuin sen tarvitsisi olla.

– Tämä ei tarkoita sitä, että lääkärit määräisivät syöpälääkkeitä löysin perustein. Potilas voi kuitenkin olla halukas jatkamaan lääkehoitoa, ja omaisetkin saattavat sitä vaatia. Tässä tilanteessa saattaa olla helpompi antaa periksi potilaan tahdolle, vaikka kaikki näkisivät, että toivoa paranemisesta ei enää ole.

Hoitajat näkevät potilasta paljon enemmän kuin lääkärit ja ovat siksi usein myös paremmin selvillä hänen kokonaistilanteestaan. Hoitajalla onkin Viitalan mukaan tärkeä rooli tehdä kiireiselle lääkärille selväksi, missä tietyn syöpäpotilaan osalta juuri nyt mennään.

JOSKUS SYÖPÄLÄÄKEHOITOJA JATKETAAN LIIAN PITKÄÄN.

– Esimerkiksi terveyskeskuksessa työskentelevä hoitaja voi haastaa lääkärin pohtimaan uudelleen, onko tarkoituksenmukaista lähettää potilasta enää yliopistosairaalaan saamaan syöpälääkehoitoa.

Auttaisiko tietoisuus eutanasian mahdollisuudesta selviytymään silloin, kun paraneminen ei ole enää vaihtoehto? Kyselyiden perusteella enemmistö suomalaisista kannattaa eutanasian laillistamista. Edellinen eutanasialakia vaativa kansalaisaloite ylitti vaaditun 60 000 nimen rajan, mutta eduskunta hylkäsi aloitteen vuonna 2018. Nimikeräys uutta kansalaisaloitetta varten on meneillään.

Viitala myöntää, etteivät palliatiivisen potilaan kovat kivut tai tukehtumisen tunne aina hellitä, vaikka kaikki oireenmukaiset hoitokeinot on käytetty. Jäljelle jää sedaatio eli tajunnan tason laskeminen.

– Omalla pitkällä hoitajanurallani en ole vielä kertaakaan joutunut tilanteeseen, jossa eutanasia olisi tuntunut ainoalta oikealta vaihtoehdolta. ■

PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAN POTILAAN SELVIYTYMINEN: ELÄMÄÄ SAIRAUDEN KANSSA JA SIITÄ HUOLIMATTA. TAMPEREEN YLIOPISTO 2023.

3D VEGE
RUOKA-TULOSTIN
PITKÄ KUUMA KESÄ...
HOLOGRAMMI-HUONE
LATAAMO
2kW
Robert -23

VANHUUS VUONNA 2054

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVITUS **ROBERT OTTOSSON**

Lähihoitajan työnkuva muuttuu vuosikymmenten saatossa, mutta työn ydin pysyy ennallaan.

Aamupäivällä seurakunnan vierailu ja hartaushetki, lounaaksi keskuskeittiön läskisoosia, iltapäivällä vanhoja iskelmiä ja keppijumppaa. Kun tarkastelee vanhuksille tarjottavia palveluita, virike- ja kuntoutustoimintaa, saattaa monen keski-ikäisen ja -luokkaisen mieleen hiipiä pelko. Tuollaistako elämästä tulee vanhemmiten – ennen kuin ikääntyminen vie vaipoissa vuodepotilaaksi.

Tulevaisuudessa asiakkaat vaativat vanhuspalveluilta enemmän kuin nyt, arvelee professori **Teppo Kröger** Jyväskylän yliopistosta.

– Käyttäjäkunta on kokenut erilaisen elämänhistorian kuin tämän hetken vanhat ihmiset. He ovat eläneet koko elämänsä hyvinvointivaltion kaudella, ja odotukset ovat erilaiset kuin tämän hetken ikäihmisillä.

Kröger on yksi Suomen tunnetuimpia hoivapolitiikan tutkijoita ja asiantuntijoita. Häneen otetaan usein yhteyttä, kun halutaan tietää, millä mallilla ovat vanhuspalvelut Suomessa. Nykyhetkestä voi vetää johtopäätöksiä siitä, mitä lähivuosina mahdollisesti tapahtuu, mutta vuosikymmenien päähän tulevaisuuteen ennustaminen on parhaimmillaankin vain arvailua. Kröger suostuu kuitenkin lähtemään ajatusleikkiin siitä, millaisia vanhuspalvelut ovat Suomessa 30 vuoden päästä.

SUOMALAISET IKÄÄNTYVÄT

Lähtökohta ei ole häävi. Hyvinvointialueet ovat hädin tuskin aloittaneet toimintansa, kun palveluita joudutaan supistamaan, ja hoitajapula pahenee vuosi vuodelta.

Jos väestönkehitys jatkuu nykyisellään, työntekijäpula ei hellitä vielä siinä vaiheessa, kun suuret ikäluokat poistuvat keskuudestamme. Päinvastoin Suomen väkiluku alkaa Tilastokeskuksen ennusteen mukaan pienentyä jo 2030-luvulla. 2050-lukuun mennessä suomalaisia on vähemmän kuin nyt, ja heistä joka kuudes on täyttänyt 75 vuotta.

Samaan aikaan on toki todennäköistä, että ihmiset elävät keskimäärin yhä vanhemmiksi ja pysyvät yhä pidempään toimintakykyisinä ja terveinä.

– Kun elinikä pitenee, pitenee ehkä myös se jakso, jolloin apua tarvitaan. Se riippuu terveydentilan kehityksestä. Koronapandemia hidasti eliniän nousua, ja ympäristöriskit näyttävät tekevän samaa jo nyt, Kröger pohtii.

Varsinainen ongelma ei hänen mukaansa ole väestön ikääntyminen vaan se, että työikäisiä on niin vähän. Suomalaisia kuolee enemmän kuin syntyy, eikä maahan muuta riittävästi työikäistä väkeä paikkaaman tilannetta.

– Henkilökunnan saatavuus tulee vanhuspalveluissa olemaan iso kysymys, jota ei pelkästään Suomen sisällä ratkaista.

Töitä nimittäin vanhusten parissa riittää. Se on suurin piirtein ainoa asia, jonka professori uskaltaa sanoa varmaksi.

TARJOTAANKO LOUNAALLA SUSHIA JA LASI VIINIÄ?

– Perushoivan tarve tai sen sisältö ei hirveästi muutu niin kauan kuin tällä pallolla on ihmiskuntaa jäljellä. Kyse on vanhoista ihmisistä ja heidän viimeisistä muutamista elinvuosistaan, kun terveys ja toimintakyky alkavat heiketä ja apua tarvitaan.

Se on työtä, jota teknisillä keksinnöillä voidaan kenties tehostaa ja keventää, mutta jota yksikään robotti tai tekoäly ei pysty korvaamaan.

PALVELUT ERIYTYVÄT

Mutta millaisia palveluita tämän hetken työikäiset saavat, kun he aikanaan päätyvät vanhuspalveluiden piiriin? Sushia lounaaksi ja ruoan kanssa halutessaan lasi viiniä? Joogaa ja videopelejä? Soiko taustalla elektroninen tanssimusiikki?

Omannäköisiä valintoja tehdään mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa yhä enemmän, arvelee Kröger.

– Jos yksityisten palveluiden määrä jatkaa kasvuaan, moni hankkii palvelunsa omalla rahalla ja päättää pitkälti, millaisia palveluita käyttää ja miten niitä toteutetaan. Ne, joilla suinkin on varaa, pyrkivät jatkamaan keskiluokkaista elämäntyyliään mahdollisimman pitkään.

Loppuun asti se on mahdollista vain hyvin pienelle väestöryhmälle. Yksityisen, ympärivuorokautisen hoidon hinta on tällä hetkellä tuhansia euroja kuukaudessa. Siihen on harvalla varaa.

Kaikkien saatavilla olevat julkiset palvelut puolestaan surkastuvat määrällisesti ja sisällöllisesti. Jos parhaillaan käynnissä oleva kehitys jatkuu, seurauksena on syvä kuilu hyvin ja heikosti toimeentulevien vanhusten välillä. ►

– Jos lähiaikojen kehityslinjaa ajattelee ja sitä jatkaa, jonkinlaisia hoivapalveluita voi pienituloiselle, perheettömälle väestölle olla, mutta ei niitä korkeat laatutavoitteet ohjaa vaan se, miten asiat saadaan tehtyä mahdollisimman halvalla. Puhutaan köyhäinhoitomallin periaatteesta, palveluita ei edes suunnata koko väestölle.

Omaisten ja läheisten rooli vanhustenhoidossa kasvaa Krögerin mukaan jo aivan lähivuosina.

– Todennäköisyys on suuri, että ihmiset elävät kotonaan ilman riittävää apua ja palveluita. Ympärivuorokautisen hoidon tarve kasvaa nopeasti, eikä paikkoja ole riittävästi. Kaikilla ei ole perhettä saatavilla tai suhteet eivät ole sillä mallilla, että apua saisi. Monien taloudelliset mahdollisuudet auttaa ikääntyneitä omaisia ovat niin ikään rajalliset.

TERVEYSDATAA 24/7

Vanhuuttaan tai aktiivisia seniorivuosiaan 2050-luvulla eläville riittää päiviteltävää maailman menossa. Ei ollut heidän lapsuudessaan internetiä tai kännyköitä – tekoälystä puhumattakaan. Mielikuvitus ei edes yllä ajattelemaan, minkälaisia sovelluksia meillä on 30 vuoden päästä ja miten ne hoitotyötä muuttavat.

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan 2030-luvulle ulottuvassa raportissa ennakoidaan, että ihminen voi seurata kehonsa tilaa tarkemmin kuin mihin sairaaloiden laboratoriot ovat tähän saakka kyenneet. Moni taho haaveilee jo yksityiskohtaisen terveysdatan kaupallisesta hyödyntämisestä.

– Terveyden ja elintoimintojen tarkkailusta tulee hyvinkin rutiininomaista ja kattavaa kaikille, ei vain uniaan ja kehojensa toimintaa mittaaville toimitusjohtajille, ja voi olettaa, että ihmiset tulevat olemaan jatkuvassa seurannassa terveydentilansa suhteen.

Krögerin mukaan olennaista olisi pohtia, mihin loputon mittaaminen voi johtaa.

– Mitä enemmän tiedämme terveysongelmista, sitä enemmän saatamme tarvita terveyspalveluita. Käykö siis niin, että tieto lisää entisestään tuskaa tulevista ongelmista, joihin ei ole ratkaisua? Voisi toivoa, että jatkuvasti päivittyvillä terveystiedoilla pystyttäisiin ohjaamaan palvelujärjestelmää todellisten tarpeiden mukaiseksi ja päästäisiin irti tämän hetken tilanteesta, jossa terveyspalveluita saavat eniten he, jotka niitä vähiten tarvitsevat.

TULEVAISUUDEN ENNUSTAMINEN ENTISTÄ EPÄVARMEMPAA

Mitä pidemmälle tulevaisuutta mietitään, sitä merkittävämmäksi nousevat ilmastonmuutos ja luonnon kantokyvyn heikkeneminen. Ilmasto muuttuu ennalta-arvaamattomammaksi ja sään ääri-ilmiöt, kuten rankkasateet ja helleaallot,

Kolme ennustusta vuodelle 2054

1. Suurpäiväkoteja ja kouluja on remontoitu vanhusten hoitoyksiköiksi

Jos kunnissa katsottaisiin kristallipalloon, niissä mietittäisiin jo nyt, mitä sadoille lapsille tarkoitetuilla päiväkodeilla ja koulurakennuksilla tehdään, kun lapsia syntyy yhä vähemmän. Vanhukset, jotka eivät pärjää kotonaan, voivat kuitenkin päästä osallisiksi yhteisöllisyydestä jumppa- ja ruokasaleissa toteutettavissa palveluissa.

2. Palvelut woltataan kotiin

Woltin kaltaiset alustatalouteen perustuvat toiminnot tulevat kotihoitoon ja sen tukipalveluihin jo lyhyemmällä aikavälillä. Ruoan välittämisessä on vain laatuero, tuodaanko se merkkiravintolasta vai ikääntyneiden ruokapalvelusta. Yksityisesti tai palveluseteleillä maksettavat palvelut, vaikkapa kuntoutuspalvelut, voisivat olla samalla tavalla tilattavissa.

3. Kuolinapu on osa palveluvalikoimaa

Eutanasian hyväksyminen osaksi palvelujärjestelmää ei Teppo Krögerin mukaan olisi iso yllätys. Hän muistuttaa, että iso osa vanhuspalveluita on jo nyt kuoleman työtä, ihmisten viime vaiheista huolehtimista, minkä osuus vain kasvaa, jos paikkojen määrä ympärivuorokautisessa hoidossa ei kasva. "Yksiköihin tullaan yhä myöhäisemmässä vaiheessa, jolloin jäljelle jää saattohoitovaihe".

TULEVAISUUDESSA IHMISET MITTAAVAT JA SEURAAVAT TERVEYTTÄÄN JATKUVASTI.

yleistyvät. Ne koettelevat kaiken ikäisten terveyttä, mutta erityisesti ikäihmisten.

– Näyttää siltä, että Suomi ei ole maa, joka eniten ja ensimmäisenä tulee kärsimään tilanteesta. Muuttopaine kohdistuu pohjoisemmaksi, millä olisi monia yhteiskunnallisia seurauksia, mahdollisesti myös positiivisia. Hoitajapula mahdollisesti helpottaisi, Teppo Kröger pohtii.

Tulevaisuutta miettiessä uhkakuvat tuntuvat nousevan mahdollisuuksia enemmän pintaan. Teppo Krögerin perusasetus tulevaisuuteen on kuitenkin myönteinen.

– Ihmiset ovat keskimäärin parempituloisia, koulutetumpia ja terveempiä kuin aikaisemmat sukupolvet. Muutaman vuosikymmenen sisällä myös naisilla on kohtuulliset työeläkkeet ja pienet takuueläkkeet jäävät pitkälti historiaan.

– Teknologia voi ratkaista monia ongelmia, mutta vielä ei osata arvata, mitä. Siitä on varmasti myös hyötyä eikä vain lisäongelmia. ■

Koonnut Elina Kujala Kuvat Mostphotos

Ihon sairaus vaikuttaa mieleenkin

Atooppista ihottumaa sairastavilla on kohonnut riski syömishäiriöille erityisesti nuorena. Suurin riski liittyy bulimiaan. Aikuisilla atoopikoilla taas ahdistuneisuushäiriö ja masennus ovat yleisimpiä psykiatrisia liitännäissairauksia. Lisäksi atooppista ihottumaa sairastavilla havaittiin lisääntynyt riski skitsofreniaan, joka on harvinainen mutta vakava mielenterveyden häiriö.

– Terveydenhuollossa atooppista ihottumaa sairastavat potilaat tulisi kohdata kokonaisvaltaisesti ja ottaa huomioon somaattisten ja psykiatristen liitännäissairauksien mahdollisuus, sanoo aiheesta väitellyt ihotautien ja allergologian erikoislääkäri **Saana Kauppi**.

Atooppinen ihottuma on maailmanlaajuisesti yleisin ihon tulehduksellinen sairaus. Se oireilee ihottumaläiskinä ja kutinana, joka voi häiritä keskittymistä ja yöunia.

OULUN YLIOPISTO

KUUKAUDEN TERVEYSNUMERO

Down-ihmisistä **40-50 prosentilla** on synnynnäinen sydänvika.

TERVEYSKIRJASTO

Naiskirurgien potilailla on vähemmän komplikaatioita

Leikkauspotilaan riski saada komplikaatioita leikkauksen jälkeen on pienempi, jos hänet leikannut kirurgi on nainen. Myös potilaan riski kuolla leikkausta seuraavan vuoden aikana on pienempi. Naiskirurgien leikkaukset kestivät pitempään ja he turvautuivat avoleikkauksiin miehiä harvemmin. Naisten potilaat myös kotiutuivat nopeammin sairaalasta.

Tarkkaa syytä tuloksille ei aineistoista pysty päättelemään, mutta aiempien tutkimusten perusteella naislääkärit muun muassa noudattavat hoitosuosituksia miehiä paremmin, tekevät enemmän yhteistyötä kollegoidensa kanssa ja käyttävät enemmän aikaa vuorovaikutukseen potilaan kanssa.

Ruotsalaistutkijoiden tutkimuksessa tarkasteltiin 150 000 sappirakon poistoleikkauksessa ollutta potilasta. Tiedot käyvät ilmi *JAMA Surgery* -lehdessä julkaistusta tutkimuksesta.

UUTISPALVELU DUODECIM

Murtuma vai venähdys?

Vastaus otsikon kysymykseen: Varmasti sen tietää vain katsomalla röntgenkuvaa. Muuta täysin varmaa keinoa murtuman toteamiseen ei ole, sillä ihmiset tuntevat kipua hyvin yksilöllisesti ja vaikka oireet olisivat lievät, voi taustalta silti paljastua murtuma. Jos siis on satuttanut jalkansa esimerkiksi kaatumalla, kannattaa mennä lääkäriin. Hoitamatta jäänyt murtuma voi pitkittyä ja pahentua.

Joitakin selkeitä, murtumaan viittavia oireita kuitenkin on. Jos nilkka on kaatumisen jäljiltä virheasennossa tai niin kipeä, ettei sillä pysty astumaan, kyseessä on todennäköisesti murtuma. Toisaalta nilkka voi olla murtunut, vaikka sillä pystyisikin astumaan.

Kipsit ja kipsaaminen alkavat olla termeinä vanhahtavia. Moderni ortopedia puhuu mieluummin lastoista ja lastoittamisesta.

TERVEYSTALO

Tiesitkö tämän BOTOXISTA

Botuliinipistokset kehitettiin Kalifornissa 1970-luvulla karsastuksen hoitoon.

Botuliinitoksiini on lääkkeeksi jalostettu hermomyrkky. Kauppanimistä Botox on tunnetuin.

Botoxia käytetään aivoinfarktiin ja CP-vammaan liittyvän spastisuuden eli jäykkyyden ja lihaskouristusten hoitoon.

Botoxilla voidaan hoitaa aikuisten kroonista migreeniä, jos päänsärkyä esiintyy vähintään 15 päivänä joka kuukausi eivätkä muut migreenilääkkeet auta.

Botox-valmistetta voidaan antaa aikuisille pistoksena syvälle ihoon, jolloin se vaikuttaa hikirauhasiin ja vähentää päivittäistä häiritsevää kainaloiden liikahikoilua.

Botoxista tulee useimmille mieleen plastiikkakirurgiassa käytetty ryppyjen silottaja. Sitä käytetään pistoksina esimerkiksi uurteiden häivytykseen, dekolteen silotukseen, poskien kavennukseen ja kulmakarvojen kohotukseen. Täyteläisten huulien salaisuus sen sijaan ei ole botox, vaan hyaluronihappo.

Virtsarakon seinämään pistetty Botox vaikuttaa rakkolihakseen ja vähentää virtsankarkailua. Sillä hoidetaan esimerkiksi selkäydinvamman tai MS-taudin aiheuttamia virtsarakontoiminnan häiriöitä. Botox voi auttaa myös yliaktiivisesta virtsarakosta johtuvaan virtsankarkailuun.

SuPer Pusu

”Jos ihmisellä on jotakin toivottavaa, tehtävää ja rakastettavaa, hän voi olla onnellinen. Nämä kolme asiaa sitovat elämään, mutta niistä ei pidä tehdä ylipääsemättömän korkealentoisia. Voi toivoa, että huomispäivä sujuu, tehdä jonkin keskeneräisen asian loppuun ja rakastaa vaikkapa kotiaan, lastenlastaan tai kotieläintään.”

PSYKOLOGI PIRKKO LAHTI

APU-LEHTI 12.11.2023

Vertailu

Diabetesta sairastaa
naisista 11 %
ja
miehistä 14 %

Suurin osa sairastaa tyypin 2 diabetesta.

THL

”Elämässä kadut todennäköisesti riskiä, jota et koskaan ottanut.”

PSYKOTERAPEUTTI EMILIA KUJALA
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@TUNTEELLAEMILIAKUJALA

Nukkujan paras asento

Selällään, vatsallaan vai kippurassa kyljellään – Paras asento nukkuvalle on tutkitusti oikealla kyljellä niin sanotussa sikiöasennossa. Sydän, keuhkot ja ruoansulatus toimivat silloin optimaalisesti. Myös aivot palautuvat oikealla kyljellä nukkuessa parhaiten, koska tällöin aivoja puhdistava glymfaattinen kierto toimii tehokkaimmin.

UNILIITTO, UNIKULMA

TAUKOKANGAS
KUNTOUTUS

Superin jäsenten KIILA-kuntoutus 90666 Kalajoella

Kiila- kuntoutus on Kelan ammatillista kuntoutusta ja järjestetään yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Ryhmän koko on 5-8 kuntoutujaa. Kuntoutusprosessi kestää noin 1 vuoden ja on työnantajan/ Kelan rahoittamaa

Kuntoutus toteutuu Kalajoen Hiekkasärkillä, Santa's Resort&Spa Hotel Sanin yhteydessä.

Tavoitteena on työkyvyn parantaminen ja tukeminen sekä työelämässä pysyminen.

Kuntoutuksen rakenne

Yksilöllinen päivä Taukokankaalla, Kalajoella 26.2.-15.3.2024 välisenä aikana. Päivä sisältää lääkärin, työelämänasiantuntijan ja fysioterapeutin tapaamisen.
Työryhmän jäsenen käynti/etäyhteys työpaikalle 26.2.-22.3.2024 välisenä aikana.
1. Ryhmäjakso Taukokankaalla Kalajoella. 25.-28.3.2024(4 vrk).
2. Ryhmäjakso Taukokankaalla Kalajoella. 16.-20.9.2024 (5 vrk).
3. Ryhmäjakso Taukokankaalla Kalajoella. 27.-30.1.2025 (4 vrk).
Ryhmäjaksojen välissä 1–5 yksilöllistä valmennuksen käyntikertaa etäyhteydellä
Päätösosa Taukokankaalla tai etäyhteydellä, 31.1.-31.3.2025 välisenä aikana.

Työryhmä

KIILA-kuntoutuksen toteuttamisesta vastaa moniammatillinen työryhmä:
työelämän asiantuntija, yleislääketieteen erikoislääkäri, fysioterapeutti ja psykologi sekä erityistyöntekijöitä tarpeen mukaan.

KIILA- kuntoutukseen hakeudutaan työterveyshuollon kautta. Hakemukset toimitetaan Kelaan 29.2.2024 mennessä:

Kela, PL 10, 00056 KELA tai liitteet voi toimit-taa myös verkkoasiointipalvelun Viestit-toiminnon kautta. Kirjaudu verkkopalveluun pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Hakemukseen tarvittavat lomakkeet:
Kelan KU 101, KU 200, lääkärin **B-lausunto.**

Lisätietoja antaa

Työfysioterapeutti **Soile Partanen**
p. 044 4794 852, soile.partanen@taukokangas.fi .

ANU TEVANLINNA
Psykologi, valmentaja ja tietokirjailija

UUSI VUOSI, UUSI ELÄMÄ – MIKÄ UUDENVUODENLUPAUKSISSA VETOAA?

Tammikuun aloittajat, helmikuun lopettajat on vanha vitsi. Järki-ihmisinä ymmärrämme, ettei vuodenvaihde herätä maagisia muutosvoimia. Silti arvioidaan, että jopa kolmannes tekee uudenvuodenlupauksen. Emme taida kuitenkaan uskoa niiden toteutumiseen. Amerikkalaisessa teemapäiväkalenterissa uudenvuodenlupausten heivaamiselle on oikein oma päivänsä (*Ditch New Year's Resolution Day* 17.1.)

Tutkimusten mukaan uudenvuodenlupaus koskee tyypillisimmin fyysistä terveyttä, painonpudotusta tai ruokavaliota. Loogisesti tiedostamme, että uudet hyvinvointirutiinit voi aloittaa milloin tahansa. Silti aloitus 1.1. tuntuu erityiseltä. Siihen kytkeytyy symboliikkaa.

Uuden alun vaikutus -ilmiö (engl. *the fresh start effect*) viittaa siihen, että ajallinen rajapyykki (kuten vuoden- tai kuukaudenvaihde) rajaa aiemmat epätäydellisyydet päättyvään aikakauteen. Uusivuosi tuntuu uudelta alulta. Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että Googlen haussa sanan *diet* hakumäärissä on piikki vuoden ja kuukauden alussa. Mielikuva puhtaasta pöydästä herättää uskon muutoksen mahdollisuuteen.

Joskus uudenvuodenlupaus on kuitenkin silkkaa vitkuttelua. Kun aloittaa vasta tammikuussa, fasilitoi "*Kannattaa syödä herkkuja varastoonkin, kun vielä saa*"-mentaliteettia, jota seuraa tarve hyvittää. Alkuvuosi tiukistellaan. Kun uusi elämä käy kohtuuttomaksi vaateeksi, seuraa pettymys ja itsesyytöksiä. Tulee tehtyä karhunpalvelus itselle.

Erään teorian mukaan muutos toiminnassa edellyttää motivaatiota, kyvykkyyttä ja tilaisuuksia. Jos siis haluaa esimerkiksi vähentää työkuormitusta, tarvitaan yksilön innostus ja kyky (esim. taito kieltäytyä ylitöistä). Mutta muutos kosahtaa ulkoisiin tekijöihin, jos toimintaympäristön suoma tilaisuus pienentää työkuormaa puuttuu. Uudenvuodenlupaus on usein turhan yksilölähtöinen näkökulma muutokseen.

Lupaus itselle jostain paremmasta on silti kaunis idea. Elämän reflektointi kannattaa. Muutostoiveiden sanoittaminen ohjaa havaitsemaan mahdollisuuksia, jotka muutoin jäisivat huomaamatta. Uudenvuodenlupaukset ovat myös uskoa uudistumiskykyyn, luottoa siihen, ettemme ole tapojen orjia. Ne ylläpitävät ihmiskäsitystä, jossa muutos on mahdollinen. Se viljelee toivoa.

Jos uusivuosi kannustaa muuttamaan elintavat, niin turha sille on naureskella. Mutta muutostoiveita saa myös vaihtaa. Sen aika on 1.6., jolloin on epävirallinen uudenvuodenlupausten uudelleensitoutumispäivä (*New Year's Resolution Recommitment Day*). Silloin arvioidaan edistymistä ja tavoitetta – ja on ok myös jättää lupaukset ja nauttia siitä, mitä jo on. ■

MIELIKUVA PUHTAASTA PÖYDÄSTÄ HERÄTTÄÄ USKON MUUTOKSEN MAHDOLLISUUTEEN.

LASKEUMAT OVAT KIUSALLINEN MUTTA HOIDETTAVISSA OLEVA VAIVA

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Gynekologisia laskeumia tulee jossain elämän vaiheessa jopa joka viidennelle naiselle. Pahimmillaan oireet haittaavat arkea ja heikentävät elämänlaatua. Monille helpotus voi löytyä apteekin hyllyltä.

Gynekologiset laskeumat

Gynekologiset laskeumat johtuvat lantionpohjan tukikudosten pettämisestä. Ensioire on yleensä pullistuman tai painon tunne alavatsassa. Vaiva pahenee iltaa kohti.

Laskeumia on useaa eri tyyppiä. Ne jaotellaan sen mukaan mikä osa on pullahtanut emättimeen tai sen ulkopuolelle: kohdunlaskeuma, virtsarakon laskeuma (kystoseele) ja peräsuolen laskeuma (rektoseele). Joskus useampi osa on pullistunut samaan aikaan.

Virtsarakon laskeuma aiheuttaa tavallisesti virtsaamisvaikeuksia, yleensä rakon tyhjentämisen vaikeutta.

Peräsuolen laskeuman ongelmat liittyvät ulostamiseen. Tyypillinen oire on ulostamisen vaikeus.

Kohdunlaskeumassa kohdun kannatinsiteet löystyvät ja kohtu pääsee laskeutumaan alaspäin emättimeen.

LÄHTEET: TERVEYSKYLA.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI

LASKEUMA EI JOHDU HEIKENTYNEISTÄ LANTIONPOHJAN LIHAKSISTA.

Gynekologiset laskeumat johtuvat lantiopohjan tukikudosten pettämisestä. Kun sidekudokset venyvät eivätkä enää tue lantion alueen elimiä, ne laskeutuvat. Virtsarakko tai peräsuoli voi pullistua emättimeen tai kohtu laskeutua. Seurauksena on ikävää paineen tai pullotuksen tunnetta alapäässä. Pahimmillaan laskeuma voi pullistua näkyviin emättimen ulkosuun ulkopuolelle.

– Joskus naiset säikähtävät tilanteessa ja luulevat syyksi kasvainta. Samanlaista pullistumaa ei aiheuta mikään muu kuin laskeuma, eikä sitä voi sekoittaa muuhun vaivaan tai sairauteen, kertoo naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Anna-Mari Heikkinen** Terveystalosta.

Vaiva on tavallinen ikääntyvillä, synnyttäneillä naisilla. Arvioidaan, että jopa joka viidennellä naisella olisi jonkinasteinen laskeuma jossain elämänsä vaiheessa. Raskaus ja synnytys altistavat laskeumille, mutta oireet alkavat yleensä vaivata vaihdevuosi-iässä, jolloin estrogeenin tuotanto vähenee ja sidekudokset alkavat heikentyä.

Omilla elintavoilla voi vaikuttaa laskeumien riskiin hyvin rajallisesti.

– Laskeuma johtuu tukikudosten pettämisestä, ei esimerkiksi heikentyneistä lantionpohjan lihaksista. Ylipaino, ummetus ja synnytykset lisäävät riskiä mutta eivät ole ainoita syitä.

Myös perinnöllisyydellä on vaikutusta.

ESTROGEENIVOIDE AUTTAA

Lievät laskeumat voivat olla kokonaan tai lähes oireettomia. Tavallisia ensioireita ovat painon tunne alavatsassa tai ristiselkäkipu. Oireet yleensä pahenevat rasituksen jälkeen ja helpottavat yöunien aikana. Epämääräisiä tuntemuksia voi olla vaikea yhdistää laskeumiin, ja usein hoitoon hakeudutaan vasta kun laskeuma on pahentunut näkyväksi pullistumaksi.

Vaikeampiin laskeumaoireisiin voi liittyä kiusallisia oireita, kuten virtsaamisen ja ulostamisen vaikeuksia. Pahimmillaan laskeuma voi estää rakon tai suolen tyhjenemistä.

Heikkinen kannustaa hakeutumaan gynekologin arvioon, jos laskeuma häiritsee elämää joko ajatuksissa tai oireiden perusteella.

– Jos laskeuma on lieväoireinen ja pysyy emättimen sisällä, ummetuksen välttäminen ja limakalvojen hoitaminen paikallisella estrogeenillä yleensä riittää. Estrogeeni vahvistaa limakalvoa, estää hankautumista ja haavoja sekä tulehduksia. ►

Laskeumien hoito

Lieväoireisen laskeuman hoitoon riittää tavallisesti limakalvojen hoitaminen paikallisella estrogeenilla ja ummetuksen välttäminen.

Tilapäisen avun voi saada laskeumapessaarista. Renkaan tai kuution muotoinen tuki asetetaan emättimeen tukemaan lantion elimiä.

Leikkaushoito on aiheellinen, jos laskeuma estää rakon tai suolen tyhjenemisen tai laskeuma pullistuu emättimen ulkosuun ulkopuolelle. Leikkaus tehdään useimmiten paikallispuudutuksessa ja kehon omia kudoksia hyödyntäen.

Voiteita ja puikkoja saa apteekista ilman reseptiä. Niiden käyttöön ei Heikkisen mukaan liity mitään riskiä.

– Ne eivät lisää rintasyöpä- eivätkä tukosriskiä, koska hoito on paikallinen eikä estrogeeni imeydy. On erityisen tärkeää, että paikallishoitovalmisteessa on estrogeenia. Sitä ei saa edes apteekin suosituksesta vaihtaa melkein samannimiseen hormonittomaan valmisteeseen.

Tilapäisenä apuna voi käyttää lisäksi laskeumapessaaria, emättimeen asetettavaa rengasta tai kuutiota, jolla laskeuman saa pidettyä emättimen sisällä.

Jos laskeuman oireet ovat lieviä eivätkä tunnu häiritseviltä, laskeumasta ei tarvitse huolestua, eikä se estä esimerkiksi seksin harrastamista.

– Pullistuman voi aina painaa takaisin paikalleen. Yhdynnässä tämä tapahtuu automaattisesti. Tilanne, jossa emättimen ulkopuolelle tuleva laskeuma on kookas eikä painettavissa takaisin, on harvinainen. Tämä voi pahimmillaan haitata liikkumista ja estää yhdynnän, mutta vaatii muutenkin hoitoa.

Kookas laskeuma hankaa limakalvot herkästi rikki ja voi siksi tehdä yhdynnästä kivuliasta. Siihenkin Heikkinen suosittelee avuksi paikallista estrogeenivoidetta.

ESTROGEENIVOITEESTA VOI OLLA APUA.

VIIMESIJAISENA KEINONA LEIKKAUS

Jos laskeuma pullistuu emättimen ulkosuun ulkopuolella ja aiheuttaa merkittäviä oireita, esimerkiksi estää rakon tai suolen tyhjentymisen, suositellaan leikkaushoitoa. Suomessa laskeumaleikkaus on kohdunpoiston jälkeen yleisin gynekologinen leikkaus. Niitä tehdään vuosittain useita tuhansia. Määrä on viime vuosina kasvanut, mikä todennäköisesti johtuu väestön ikääntymisestä ja laskeumien paremmasta tunnistamisesta, ei laskeumien yleistymisestä.

– Leikkaus tehdään, jos oireet ovat hankalia. Se voidaan tehdä myös iäkkäille ja huonokuntoisillekin paikallispuudutuksessa. Leikkauksen riskit ovat samat kuin leikkauksessa yleensä. Joskus etuseinän laskeuman korjaus voi pahentaa virtsankarkailua.

Leikkaus tehdään tavallisesti alateitse ja korjauksessa käytetään tavallisesti omia kudoksia. Leikkaushoidossa voidaan myös käyttää saman tyyppisiä verkkoja kuin vatsanpeitteiden tyrien hoidossa, mutta niistä on Heikkisen mukaan Suomessa pääosin luovuttu.

– Verkot voivat tulla näkyviin emättimeen, rakkoon tai peräsuoleen pitkänkin ajan kuluttua leikkauksesta. Jos laskeuma uusii aiemmin korjattuun kohtaan, voi oma tukikudos olla niin huono, että verkko on ainoa vaihtoehto.

Kaiken kaikkiaan laskeumaleikkausten uusiutumisriski on varsin suuri, 10–20 prosenttia.

– Uusi laskeuma tulee yleensä eri kohtaan kuin aiemmin leikattu, esimerkiksi etuseinän korjauksen jälkeen takaseinä voi pettää.

Leikkauksesta toipuminen vie joitain viikkoja, joiden aikana on vältettävä raskaita töitä ja voimakasta ponnistelua. ■

Tässä näet onnellisen ihmisen

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

Maria Silo
Kotileipuri, Sairaanhoitaja

Töitä ihmisille, joilla on elämä.

SEURE

ALAKULO EI KUULU VANHUUTEEN

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **MOSTPHOTOS**

Vanhukset sairastuvat masennukseen siinä missä nuoremmatkin, mutta ikääntyneiden mielenterveysongelmien oireita ei aina osata tunnistaa.

Mielenterveysongelmien syyt ja riskitekijät ovat samanlaisia kaiken ikäisillä ihmisillä. Vaikeat elämäntilanteet, pitkittynyt stressi, ongelmat ihmissuhteissa tai toimeentulossa kuormittavat kenen tahansa mieltä. Iän myötä vahvistuvat kuitenkin taidot, jotka auttavat selviytymään vaikeista tilanteista.

– Ikä tuo itsetuntemusta ja tyyneyttä. Elämänodotukset ovat realistisemmat, ja ymmärretään, että vaikeatkin asiat kuuluvat elämään, kuvailee Mieli ry:n asiantuntija **Sonja Maununaho**.

Myöhäiskeski-iästä noin 75-vuoteen asti ihmisen psyykkinen kuormittuneisuus onkin keskimäärin matalampaa kuin muussa aikuisväestössä. Tuon jälkeen ikääntymisen tuomat muutokset alkavat näkyä toimintakyvyssä, mutta eivät läheskään aina mielialassa.

Tämä puoli ikääntymisestä jää Maununahon mukaan usein varjoon julkisessa keskustelussa, jossa vanhukset nähdään usein lähinnä kulueränä ja hoivan kohteena.

– Suurin osa ikäihmisistä viettää tavallista arkea haasteineen ja onnistumisineen. He ovat täysivertaisia kansalaisia, kuluttavat ja maksavat veroja, ja pitävät toiminnallaan yllä kulttuurilaitoksia. Heillä on läheisiä ja omaisia, ja osa on aktiivisia isovanhempia.

Jos jatkuvasti tulee ikänsä puolesta nähdyksi yhteiskunnassa vain kuormana, se vaikuttaa mielialaan.

IKÄÄNTYVÄT OIREILEVAT KEHOLLAAN

Yli 85-vuotiaista vanhuksista muutama prosentti sairastaa vakavaa masennus-

Ikääntyminen koettelee mielenterveyttä

• Eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos. Jos työllä on ollut keskeinen merkitys elämässä, ammattiroolista luopuminen ja työyhteisön hyvästeleminen voivat olla vaikeita.

• Pieni työeläke voi aiheuttaa huolta ja heikentää taloudellista tilannetta.

• Ikääntyminen tuo toimintarajoitteita ja sairauksia, joihin voi olla vaikea sopeutua. Ajokortin menettäminen saattaa kaventaa elämänpiiriä paljon.

• Vanhenemiseen kuuluu luopuminen: läheisten ihmisten kuoleminen ja oman elämän rajallisuuden hyväksyminen.

Tunnista oireet

• Muutoksen vanhuksen mielialassa huomaa silloin kun häntä tapaa säännöllisesti.

• Tavallisia mielenterveyden häiriön merkkejä ovat esimerkiksi vetäytyminen, väsymys ja unettomuus, alakulo, keskittymiskyvyn ja aloitteellisuuden puute.

• Jos oireet jatkuvat viikkoja, eikä tilanne vaikuta akuutilta, asia kannattaa ottaa arvostavasti puheeksi. Kerro, että masennus tai ahdistus ovat sairauksia, joihin voi saada apua. Varaa keskustelulle aikaa.

• Ikääntyneet voivat oireilla mielenterveyden häiriöitä kehollaan ja valitella esimerkiksi väsymystä tai fyysistä kipua.

3 x iso ratkaisu

1. Ikäsyrjintä sivuun
Kaikein ikäisillä ihmisillä tulee olla oikeus osallistua yhteiskuntaan, saada tukea ja palveluita. Vanhukset täytyy nähdä yksilöinä ja yhteiskunnan voimavarana, ei pelkkänä kulueränä. Puhutaan vanhuksista kunnioittavasti. Meistä jokainen ikääntyy.

2. Annetaan hoitamiselle mahdollisuus
Läheisten ja terveydenhoitoalan ammattilaisten täytyy oivaltaa, että alakulo, masennus ja ahdistus eivät ole mikään väistämätön ikälisä, vaan mielensairauksia voidaan hoitaa myös vanhoilla ihmisillä.

3. Poistetaan palveluiden yläikärajat
Terapiatakuu pitää ulottaa kaiken ikäisiin ihmisiin. Kelan kuntoutuspsykoterapian yläikärajaa (65 vuotta) tulee nostaa tai poistaa se kokonaan.

ta. Eri-ikäisillä vanhuksilla lievä ja keskivaikea masennus on yleistä, mutta oireita ei aina tunnisteta tai osata mieltää mielenterveysongelmaksi. Masennuksen uusiutuminen on yleistä, mutta joskus ihmisen mieli sairastuu ensimmäisen kerran vanhana.

– Monesti ikäihmisten oireet ovat epämääräisempiä eivätkä niin rajuja kuin nuoremmilla. Voi olla vähän alavireisyyttä tai alakuloisuutta, vetäytymistä tai väsymystä. Yhä edelleen käy niin, että ajatellaan tämän tyyppisten asioiden kuuluvan normaaliin ikääntymiseen.

Mielenterveysongelmien tunnistaminen ja nimeäminen voi olla sairastuneelle itselleenkin vaikeaa, ja hoitoon hakeudutaan esimerkiksi pitkäkestoisen kivun tai unettomuuden takia.

– Ikääntyvät oireilevat mielenterveyden häiriöitä kehollaan, mikä voi jäädä matkan varrella toteamatta, jos lähdetään hoitamaan vain somaattisia oireita. Myös joillakin ikääntyessä yleisillä somaattisilla sairauksilla on yhteys masennukseen.

Tämän hetken ikäihmiset eivät ole tottuneet puhumaan mielenterveydestä ja -ongelmista yhtä avoimesti kuin nuoremmat sukupolvet. Toisaalta ikääntyessä mieleen voi tulla elämän varrelta käsittelemättä jääneitä asioita, jotka aikaisemmin on jouduttu painamaan mielen perukoille.

– Kun ei enää olla enää vastuussa työelämästä ja lapset ovat kasvaneet, tulee tilaa käsitellä sivuun jätettyjä asioita.

Tilastoissa mielenterveysongelmat ovat yleisempiä iäkkäillä naisilla kuin miehillä, mutta se ei välttämättä tarkoita sitä, että naiset olisivat ikääntyessä miehiä alttiimpia sairastumaan.

– Masennus on kaiken ikäisten, myös vanhusten, yleisin mielenterveyden häiriö. Se on yleisempää naisilla kuin miehillä, ja naiset elävät keskimäärin pidempään kuin miehet.

APUA EI OLE YHTÄLÄISESTI TARJOLLA

Hoidon saaminen ei aina ole helppoa, vaikka vanhuksille kuuluvat lähtökohtaisesti samat mielenterveyspalvelut kuin muille aikuisille.

– Valitettavasti meidän ikääntyneet eivät ole yhdenvertaisia mielenterveyspalveluiden suhteen. Meillä on valtava pula ammattilaisissa. Resurssipula näkyy esimerkiksi siinä, että diagnoosin saanut saa lääkityksen muttei keskusteluapua, vaikka monissa sairauksissa tarvitaan ehdottomasti molemmat.

Iän tuomat muutokset elimistössä vaikuttavat lääkeaineiden vaikuttavuuteen ja huomioon on otettava myös muu lääkitys.

Osa mielenterveyspalveluista, esimerkiksi Kelan kuntoutuspsykoterapia, on suunnattu ainoastaan työikäisille. Lisäksi muut sairaudet voivat estää kokonaan avun saamisen. Muistisairausdiagnoosin jälkeen voi olla vaikea saada ammattiapua tilanteen käsittelyyn, sillä sairastuneen kaikki oireilu pannan terveydenhuollossa muistisairauden piikkiin.

– Muistisairaus on iso elämänmuutos, johon on suositeltavaa saada kriisiapua. Se koskettaa myös sairastuneen lähipiiriä, ja perheterapia voisi myös hyödyttää.

Julkisten palveluiden huonoa saatavuutta täydentävät matalan kynnyksen mielenterveysjärjestöt, joista Sonja Maununaho nostaa esiin oman työnantajansa palvelut.

– Mieli ry:n palveluissa ei ole yläikärajaa. Kriisipuhelimeen soittaa paljon yli 65-vuotiaita. Ikääntyneet ovat löytäneet aikaisempaa paremmin meidän vastaanottomme, joista saa lyhytkestoista keskusteluapua. Digiseniorit voivat ottaa yhteyttä Solmussa-chatin kautta. ■

OSAAMISESTAAN YLPEÄT AMMATTILAISET

Neljä lähihoitajaa kertoo, mikä työssä on parasta. Kansallista lähihoitajapäivää vietetään 27.1.

"TUNNEN, ETTÄ MINULLA ON PALJON ANNETTAVAA LAPSILLE"

Hanna Laine

Lastenhoitaja, päiväkoti Puotinharju, Helsinki

"Olen esikouluikäisestä asti sanonut, että minusta tulee lastenhoitaja, enkä tiedä mitä muutakaan tekisin työkseni. Tämä on unelma-ammattini.

Vuoropäiväkodissa työskentelen kaiken ikäisten lasten kanssa ja näen heidän arjestaan vuorokauden jokaisen hetken. Lapsi saattaa tulla hoitoon päiväunien jälkeen, kun toiset ovat olleet paikalla jo aamusta asti. Vuorotalossa työskentely on itsenäisempää ja pitää osata ohjautua eri tavalla kuin päivätalossa, jossa työkaveri on helpommin saatavilla ja lähettyvillä.

Teen tärkeää työtä täydellä sydämellä ja tunnen, että minulla on paljon annettavaa lapsille. Olen musikaalinen ja kädentaidot ovat minulle tärkeitä. Lasten kanssa on ihana soittaa erilaisilla soittimilla ja askarrella. Parasta on lasten aitous. He sanovat rehellisesti, mitä ajattelevat, haluavat ja toivovat. Näen lapsissa tulevaisuuden.

Varhaiskasvatuksen työntekijäpula näkyy totta kai myös vuoropäiväkodissa. Itse asiassa kiire vain korostuu vuoropäiväkodissa. Kun työntekijä puuttuu tai työvuorot on huonosti suunniteltu, pienten ja isojen lasten ryhmät yhdistetään, eikä se mielestäni ole lapsen edun mukaista. Päiväkodin pitäisi olla turvallinen paikka kaikille lapsille."

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

"HALUAN TEHDÄ TYÖTÄ, JOSSA VOIN AUTTAA TOISTA IHMISTÄ"

Jarno Lemola

Lähihoitaja, Hämeenlinnan asumispalvelut

"Lähdin lähihoitajakouluun 90-luvun lopulla sillä ajatuksella, että minusta tulee päiväkodin lastenhoitaja. Ensimmäinen harjoittelu osoitti, että työ on minulle liian raskasta, koska koko päivä ollaan lapsiryhmän hulinassa. Suuntauduin mielenterveys-, kriisi- ja päihdetyöhön, joka tuntui omalta alalta. Minua on aina kiinnostanut mielenterveysasiat, erityisesti se, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla, jos hänellä on jokin sairaus.

Valmistumisen jälkeen lähihoitajille ei ollut vakipaikkoja tarjolla, joten hakeuduin muihin töihin, joissa olinkin vuosia. Vuodesta 2012 lähtien olen ollut nykyisessä työssäni kehitysvammaisten parissa. Kaikilla 25 asukkaalla on kehitysvamma, mutta joillakin on lisäksi autismia ja mielisairauksia.

Ohjaajan työ tuntuu välillä raskaalta. Asukkaat saattavat käyttäytyä myös aggressiivisesti. Silti olen nyt unelmieni ammatissa. Minulla on mukavat työkaverit ja meillä on hyvä ilmapiiri. Haluan tehdä työtä, jossa voin auttaa toista ihmistä. Parasta ovat päivittäiset kohtaamiset ja yhdessä oleminen. On aikamoinen työsuhde-etu lenkkeillä metsässä asukkaan kanssa ja katsella oravia ja muurahaisia. Joskus asukas tulee luokseni, halaa ja kertoo tykkäävänsä tai lomani jälkeen sanoo kaivanneensa. Silloin tiedän tehneeni työni hyvin.

Koen etuoikeudeksi saada tehdä tätä työtä. Jos olisi pakko vaihtaa ammattia, saattaisin opiskella matkaoppaaksi. Tykkään lämmöstä ja siinäkin työssä saisin olla ihmisille avuksi."

TEKSTI **MINNA LYHTY**
KUVA **LAURA VESA**

"ASUKAS SANOI, ETTÄ SYDÄN ON KOTONA"

Jenna Luomansuu

Lähihoitaja, kotihoidon ryhmäasumisyksikkö Helmiranta, Kauhava

"Itselläni ei ole ollut isovanhempia, joten ehkä sen takia vanhustyö tuntuu nyt hyvältä ja tärkeältä. Lähdin opiskelemaan lähihoitajaksi heti ysiluokan jälkeen. Oli päivänselvää, että minun ammattini on lähihoitaja. Äitini on myös hoitaja ja muistan, kuinka lapsena ihailin häntä ja hänen työtään, ja ajattelin, että minustakin tulee isona hoitaja.

Lähihoitajia tarvitaan monessa paikassa. Jokainen löytää varmasti sen oman juttunsa ja pääsee käyttämään ja kehittämään omaa ammattitaitoaan. Harvoin yksi koulutus tarjoaa mahdollisuuksia työskennellä niin monenlaisissa tehtävissä.

Parasta työssäni ovat asiakkaat. Ja vaikka tietyt rutiinit tietenkin toistuvat, silti jokainen päivä on erilainen. Yhteistyö omaisten ja muiden tahojen kanssa on minun mielestäni tosi mukavaa. Pidän vaihtelusta. Aloitan nyt työt äkkilähtijänä, joka kiertää eri yksiköissä ja menee sinne, missä kulloinkin tarvitaan.

Olen miettinyt, mitä tekisin, jos en olisi lähihoitaja. Kyllä se joka tapauksessa olisi jotakin ihmisiin ja hoitamiseen liittyvää. Veri vetää hoitoalalle.

Mieleeni on jäänyt, kun asukas kiitti, että minulla oli aikaa kuunnella häntä. Otti kädestä kiinni ja sanoi että sydän on kotona."

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **JUHA HARJU**

Jarno Luukkonen

Lääkintävahtimestari, Oulun yliopistollinen sairaala

"Työskentelin pitkään Oysin kuljetuskeskuksessa. Tein sisäistä tavarankuljetusta osastolta toiselle, siinä tuli sairaala-alue tutuksi, kaikenlaiset kolot ja sopukat. Alue on iso, ja joudun edelleen päivittäin neuvomaan siviilipuolta, missä eri osastot sijaitsevat.

Lähihoitajana olen työskennellyt nyt viitisen vuotta. Hakeuduin koulutukseen, koska halusin ammatin, jossa saa auttaa ihmisiä ja jossa varmasti riittää töitä. Parasta on monipuolisuus. Työtilanteet vaihtelevat ja koko ajan oppii jotain uutta. Esimerkiksi leikkaussalissa huolehdimme potilaan sopivaan leikkausasentoon. Perehdytysvaiheessa kuivaharjoittelimme asentoja, miltä ne itsestä tuntuvat ja mikä on hyvä asento. Käytännön työssä niin ei ehdi tehdä. Perusasennot toimivat aika lailla tilanteessa kuin tilanteessa, mutta joskus täytyy soveltaa ja miettiä porukalla, miten potilas pysyy tasolla ja millaisessa asennossa hänelle ei tule painaumia.

Olen ajatellut, että tämä on eläkevirka. Meillä on hyvä työyhteisö ja hommaa on kiva tehdä. Jos aikataulu pitää, Oysin uuden sairaalan ensimmäinen osa valmistuu ensi vuonna ja ensimmäiset yksiköt pääsevät muuttamaan sinne. Siitä on puhuttu tulevaisuuden sairaalana ja maailman älykkäimpänä sairaalana. Mikäpä siellä olisi töitä tehdessä."

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**
KUVA **PETTERI LÖPPÖNEN**

"TYÖSSÄ PARASTA ON MONIPUOLISUUS. TILANTEET VAIHTELEVAT JA KOKO AJAN OPPII UUTTA."

ILKEITÄ IHMISIÄ EI TARVITSE YMMÄRTÄÄ

TEKSTI **MARI FRISK** KUVITUS **MATTI WESTERLUND**

Paatuneita hyypiöitä on oikeasti olemassa. Heitä kannattaa vältellä parhaansa mukaan, mutta kiusattua pitää puolustaa eikä kynnysmatoksi saa alistua.

Käsi sydämellä: jokainen meistä ilkeilee joskus, mutta ”tavallinen” ihminen katuu huonoa käytöstään ja osaa pyytää anteeksi.

– Kaikki ilkeät ihmiset eivät ole pohjimmiltaan pahansuopia, vaan työyhteisö, asiakkaat ja itselle sopimaton työ voivat nostaa huonot puolet esiin, kertoo **Janne Viljamaa**. Hän on sosiaalipsykologi, opettaja ja tietokirjailija. Viljamaan tuorein tietokirja *Ilkeät ihmiset - tunnista, vältä ja pidä puolesi* (Kirjapaja 2023) ilmestyi viime syksynä.

Tunnetaitojen merkitystä ei voi Viljamaan mielestä liikaa korostaa.

– Fiksu ihminen osaa hillitä ja annostella tunteitaan. Oman tunnetermostaatin käyttöohjeet kannattaa ottaa haltuun.

Joillakin ihmisillä sosiaalisten taitojen puute tai neuropsykiatriset haasteet voivat näyttäytyä ilkeytenä, vaikka siitä ei ole kyse.

– Esimerkiksi autismin kirjoon kuuluvat vaikeudet tulkita toisten tunteita ja asettua toisen asemaan voivat näkyä näin, ja silloin toista saattaa loukata, vaikka ei tarkoittaisi sitä.

JA SITTEN ON OIKEAT PAHIKSET...

Narsisti on juurtunut viime vuosina arkikieleen. Kaikki huonosti käyttäytyvät eivät suinkaan ole narsisteja, mutta osa on. Janne Viljamaan mukaan noin prosentti ihmisistä on narsisteja, psykopaatteja ja/tai machiavellisteja*.

LASKELMOIVA KIUSAAJA LIPOO YLÖSPÄIN JA ALISTAA ALASPÄIN.

– Kaikki narsistit eivät ole psykopaatteja, mutta kaikki psykopaatit ovat narsisteja, Viljamaa täsmentää.

Millainen tämä ”psykologian kauhukolmikko” sitten on? Viljamaa määrittelee ilkeät ihmistyypit ytimekkäästi: Narsisti haluaa valtaa, huomioita ja ihailua, psykopaatti on narsisti, jolta puuttuvat myös normaalit tunnereaktiot ja machiavellisti puolestaan manipuloi ja jyrää omaksi edukseen kulissien takana. Kaikkia näitä yhdistää empatian puute.

– On parempi, ettet koskaan määrittele ketään narsistiksi tai psykopaatiksi. Usein muiden kiihkein määrittelijä on itse se suurin narsisti.

KYLMÄÄ JA KUUMAA VIHAA

Viljamaan mukaan kylmän vihan ilkeä ihminen janoaa kostoa, juonittelee sekä käyttää aikaa ja vaivaa suunnitellessaan tapoja nöyryyttää toista ihmistä.

– Kuuman vihan ilkeä ihminen puolestaan kiihtyy nollasta sataan. Hän ei pysty pidättelemään kokiessaan, että häneltä on viety jotain, Viljamaa luonnehtii.

Ne kaikista ikävimmät ilkeyden yliyönnit tulevat usein esiin ristiriitatilanteissa. Sellaisissa, joissa ”normaalillakin” psyykellä varustetulla ihmisellä saattaa kuohahtaa.

– Ilkeys nousee tilanteissa, joissa ihminen kokee menettäneensä jotain tai kun jaetaan valtaa, huomiota ja rahaa. Yksityiselämässä tällainen voi olla esimerkiksi avioero ja työelämässä ylennyksen ja palkankorotuksen meneminen työkaverille. ►

**Machiavellisti-nimi tulee Niccolò Machiavellin teoksesta Ruhtinas, jossa hän esittelee hallitsijan ihannemallinsa.*

Kylmän vihan ilkeä ihminen alkaa tilanteessa koota joukkojaan. Porukalla juoruillaan selän takana, toisen pätevyyttä kyseenalaistetaan ja hänet suljetaan ulos porukasta. Kuuman vihan tyyppi puolestaan haukkuu ja nimittelee.

YSTÄVÄLLISYYS VOI YLLÄTTÄÄ ILKEILIJÄN

Ilkeä voi elää työpaikalla kaksoiselämää, ja joskus esihenkilönkin on vaikea uskoa, että mukava tyyppi on kiusaaja.

– Kiusaaja on kiva heille, joista on hyötyä ja ilkeilee heille, joista ei ole hyötyä tai jotka asettuvat häntä vastaan. Voi sanoa, että laskelmoiva kiusaaja lipoo ylöspäin ja alistaa alaspäin. Ilkeys voi olla kuin sokeroitua paskaa.

Miten kohdata esimerkiksi kollega, joka puhuu pahaa selän takana?

– Nykäise hänet syrjään. Aloita kysymällä, onko totta, että levität minusta tällaista juorua. Pysy jämäkkänä. Ystävällisyys voi yllättää sellaisenkin tyypin, joka tavallisesti jaksaa aukoa.

MONNI PUIKOISSA

Aina ilkeä kiusaaja ei ole tasaveroinen työkaveri, vaan se voi olla myös oma pomo.

Janne Viljamaan mukaan liian montaa työpaikkaa johtaa Monni, jonka apuna häärivät Pillit ja Pullat.

– Se Pekka, joka tuntee oman arvonsa, eikä halua liittyä narsistisen pomon hoviin, voi olla kovilla.

Monni voi maireasti tiimipalaverissa sanoa, että nostakaa epäkohdat esille, mutta kun sen oikeasti tekee, Monni suuttuu.

– Oman ammattiliiton luottamusmiehet ovat tällaisia tilanteita varten. Toimi nopeasti, älä jää hautomaan yksin.

Viljamaa nostaa esiin myös niin sanotun vallan paradoksin. Ihminen on voinut alun perin nousta johtoon ja saada valtaa työskenneltyään yhteiseksi hyväksi, mutta sitten valta ja oma asema koukuttavat.

– Kun valtaa alkaa kertyä, yhteistyöhalukkuuden edelle voi mennä omista saavutetuista eduista kiinni pitäminen hinnalla millä hyvänsä.

SE ON VAIN MEIDÄN KEIJO

”Älä välitä, se meidän Keijo nyt on paineen alla vähän ilkimys”, näin saatetaan tulokasta perehdyttää. Tai toppuutella: ”Yritä ymmärtää, Keijoa on kiusattu pienenä, se on oppinut jo lapsena viidakon lait.”

Vaikeneminen on raukkamaista

Kiusaaminen ei ole kahden välinen asia. Kiusaajalla on aktiivisia apureita, jotka vahvistavat ja peesaavat kiusaajaa, nauravat vieressä sekä passiivisia hyväksyjiä, jotka kääntävät katseensa.

Kiusaaminen voi jatkua työpaikalla vain, jos siihen ei puututa. Työkaverit voivat hiljaa mielessään tuomita kiusaajan tekemiset, mutta eivät uskalla puuttua, sillä he pelkäävät itse joutuvansa ilkeän ihmisen silmätikuiksi. Se on melkein yhtä raukkamaista kuin kiusaaminen.

Toimi puhetorvena kiusatulle ja hänelle, joka ei saa omaa ääntään kuuluviin.

Jokaiselta työpaikalta pitäisi löytyä kirjallisena kiusaamisen vastaiset toimintaohjeet. Näin yksikään passiivinen todistaja ei voi selitellä raukkamaisuuttaan tyyliin ”mutku mä en tiennyt.”

Kiusaaminen vähenee, kun kukaan ei naura ilkeilylle ja puolustajat auttavat kiusattua sanomaan vastaan. Silloin kiusaaja ei saa sosiaalista palkkiota.

– Ilkeän ihmisen käytöstä ei saa normalisoida, selitellä ja hyväksyä. Todellisuudessa kiusattu päättää, mikä on kiusaamista ja mikä ei. Sitä ei ilkeä kiusaaja päätä! Viljamaa painottaa.

”Se oli vain vitsi, kai sä huumoria ymmärrät”, on yksi ilkeän ihmisen vakioselityksistä, kun hän jää kiinni.

– Parhaimmillaan huumori lisää yhteishenkeä ja luovuutta. Toisen grillaaminen ei ole huumoria.

Kaiken lisäksi ilkeä usein kokee, että pelisäännöt eivät koske häntä.

– Hän aukoo mielellään päätä muille, mutta ei kestä itseensä kohdistuvaa leikinlaskua.

PULLAKAHVEILLA TANKATAAN MYÖS TURVALLISUUTTA

Miten estää ilkeilyä työpaikalla? Viljamaalla on yksi neuvo yli muiden:

– Pullakahvit! Samassa pöydässä istuminen on luonteva tapa käydä asioita läpi. Ei kannata odottaa vuosittaista kehityskeskustelua, jos kokee, että haluaa puida asioita esihenkilön kanssa.

Toisinaan vieläkin kuulee, naistenkin suusta, että kahnauksia esiintyy, koska ollaan naisvaltaisella alalla.

– Naisvaltainen ala on myytti ja helppo selitys, Viljamaa pohtii ja jatkaa: – Takana voi olla pelkoa siitä, että jos asioista puhutaan suoraan, joku pahoittaa mielensä. Pitkällä tähtäimellä se kääntyy itseään vastaan.

Ongelmiin voi puuttua vasta, kun ne on nimetty.

– Kannustan puhumaan suoraan. Jos valittaa jostain, pitää aina esittää myös oma ratkaisuehdotus. Se, että asioita ei sanota suoraan, on polttoainetta ilkeille ihmisille.

Mistä luottamus sitten syntyy?

– Avoimesta kommunikaatiosta, tasapuolisuudesta sekä selkeästä ja reilusta työnjaosta. ■

”ILKEÄ IHMINEN TEKEE VAROITTAVIA ESIMERKKEJÄ HEISTÄ, JOTKA RYHTYVÄT LIIAN KRIITTISIKSI HÄNTÄ KOHTAAN.”

Sote-ala ei ole immuuni ilkeilylle

Sosiaali- ja terveysala ei suinkaan ole ilkeydestä vapaa vyöhyke, vaikka auttamisammatissa ollaankin. Kysyimme Facebookissa SuPer-lehden lukijoilta, millaisia kokemuksia heillä on työpaikkojen ilkeistä ihmisistä. Vakavaksi vetää. Tarinoita on editoitu yksityisyydensuojan takaamiseksi.

”Kohdalleni on sattunut kollegoja, joiden käytös on ollut todella ala-arvoista, muun muassa työkavereiden vähättelyä, päälle puhumista, selän takana puhumista ja tahallaan huomioimatta jättämistä. Selkeää kiusaamista olen nähnyt vuosien aikana useassa eri työpaikassa. Olen kertonut tilanteista esihenkilöille, jotka ovat aina puuttuneet asiaan. Mielestäni mikään työpaikka, jossa on edes yksi kiusaaja ei ole hyvä työpaikka. Yksikin ihminen riittää pilaamaan koko työyhteisön. ”

”Keikkapaikoissa enimmäkseen tullut ilmi huonoa käytöstä jonkun työntekijän osalta. Jos se on kohdistunut itseeni, en ole jaksanut välittää, vaan olen jättänyt ilkeät ihmiset täysin omaan arvoonsa. Muiden kiusaamiseen olen puuttunut aina, sitä en voi sietää.”

”Olen kohdannut epäreilua kohtelua, muun muassa muut voivat vaihtaa työvuoroja, mutta minä en. Johtaja on huutanut minulle muiden kuullen, haukkunut lapselliseksi ja ammattitaidottomaksi, kun olen pitänyt puoliani. Hän vaatii minulta paljon enemmän kuin muilta. Pomo uhkailee, että lomani laitetaan palkattomaksi, jos en suostu muuttamaan lomaviikkoani toiseen, vaikka hän on sen minulle aiemmin luvannut. Ei aina edes tervehdi, kiittää kaikkia muita hyvin tehdystä työstä, paitsi ei minua. Esihenkilöni siis kiusaa minua päivittäin. Ja nämä vaan pieniä esimerkkejä. 😭 😱”

”Uudessa työpaikassani en pyynnöstäni huolimatta ole saanut kunnon perehdytystä. Toisena päivänä lähihoitajakollega huusi minulle, kun yritin kysellä käytännöistä. Hän on tehnyt 20 vuotta hoitajan töitä, eikä ole saanut mitään perehdytystä, kyllä pitää osata.”

JALALLA KOREASTI

Helsingissä superilaiset pistivät tanssiksi, kun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen ammattiosasto 819 järjesti lattaritanssit. Asukastalo Ankkurin salissa harjoiteltiin samban, jiven, salsan ja cha cha chan askeleita, ja tanssijoita oli mukana muistakin ammattiosastoista. Ohjaajaksi saatiin televisiosta tuttu juontaja-tanssinopettaja **Mari Sainio**.

– Meillä on tosi mukavaa ja ihmiset tykkäsivät kauheasti. Kaikenlaista liikuntaa olemme järjestäneet jäsenillemme, mutta tämä oli ensimmäinen kerta, kun tanssittiin lattareita, kertoo puheenjohtaja **Sari Kukkonen**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **ANNA AUTIO**

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

Koonnut Saija Kivimäki

SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Miten raskaus vaikuttaa työtehtäviini?

Työnantajan on huolehdittava työntekijän turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Huolehtimisvelvoitteen perusteella työnantajan on otettava huomioon myös työntekijän raskaus. Jos työssä on tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa vaaraa sikiön kehitykselle tai raskaudelle, työnantajan on varmistettava turvalliset työskentelyolosuhteet raskauden ajaksi. Jotta tämä toteutuisi, työnantajalle tai työterveyshuoltoon kannattaa ilmoittaa raskaudesta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lähihoitajan työssä saattaa olla muitakin omaa tai sikiön turvallisuutta vaarantavia tekijöitä, joiden takia raskaudesta on suositeltavaa kertoa mahdollisimman aikaisin. Raskaana olevaa työntekijää ei esimerkiksi voi velvoittaa tekemään yötyötä. Työnantajan on tarvittaessa järjestettävä työntekijälle mahdollisuus siirtyä raskauden ajaksi muihin tehtäviin hänen työkykynsä ja ammattitaitonsa huomioiden. Työterveyshuoltoon kannattaa olla yhteydessä matalalla kynnyksellä, jos jokin raskaudenaikaisen työnteon turvallisuus vähänkään mietityttää.

JURISTI ALEKSI HALONEN

MOSTPHOTOS

Saako raskaana ollessa käydä työajalla neuvolassa tai lääkärissä?

Lähtökohtaisesti raskauteen liittyvien neuvola- ja lääkärikäyntien tulisi tapahtua työajan ulkopuolella. Jos se ei ole mahdollista, työntekijällä on oikeus käydä tutkimuksissa työaikana. Työnantajalle on ilmoitettava poissaolosta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Käytäntö on sama kaikilla lähihoitajien sopimusaloilla, sekä julkisella että yksityisellä puolella.

JURISTI ALEKSI HALONEN

MOSTPHOTOS

Työntekijän ja sikiön turvallisuus edellä

Raskaus kannattaa joskus ottaa puheeksi työpaikalla hyvissä ajoin.

Lain mukaan työnantajalle on ilmoitettava raskaudesta viimeistään kahta kuukautta ennen raskausvapaata. Raskausvapaa alkaa yleensä 30 arkipäivää ennen laskettua aikaa, mutta työntekijä ja työnantaja voivat halutessaan sopia, että vapaa alkaa viimeistään 14 arkipäivää ennen laskettua aikaa.

Todennäköisesti raskausvatsa on kielinyt iloisesta elämäntapahtumasta jo paljon aikaisemmin. Lähihoitajan työssä saattaa myös olla tekijöitä, joiden puolesta on suositeltavaa kertoa työnantajalle raskaudesta jo aikaisemmin, sanoo SuPerin juristi **Aleksi Halonen**.

– Esimerkiksi jos määräaikainen työsuhde päättyy raskausaikana eikä siitä uusita, työnantajaa voi epäillä raskaussyrjinnästä vain jos hän todistettavasti tietänyt raskaudesta.

Jos työstä aiheutuu vaaraa työntekijän tai sikiön terveydelle, työnantajalla on velvollisuus tehdä tarvittavat muutokset, joko muokata työtehtäviä tai siirtää työntekijä raskauden muihin tehtäviin.

Jos työnantaja ei pysty tarjoamaan muita sopivia työtehtäviä ja työntekijä muutoin on työkykyinen, hänellä voi olla ennen varsinaisen raskausrahakauden alkamista oikeus erityisraskausrahaan. Lisätietoa erityisraskausrahasta saa Kelasta. ■

ERITYISRASKAUSRAHA

- Korvaa ansionmenetystä ennen raskausvapaan alkua, jos raskaana olevan työntekijän tai sikiön terveyttä uhkaavaa tekijää ei voi poistaa eikä työntekijää siirtää muihin tehtäviin.
- Saamisen perusteena on kemiallinen aine, säteily, tarttuva tauti tai muu terveydelle vaaraa aiheuttava tekijä. Sote-alalla peruste täyttyy esimerkiksi silloin, kun päiväkodissa on parvorokkoa eikä raskaana olevaa työntekijää voida siirtää altistumisajaksi töihin toiseen yksikköön.
- Tupakansavulle altistuminen voi oikeuttaa erityisraskausrahaan, jos savun välttäminen ei ole mahdollista työaikajärjestelyin.
- Työn fyysinen raskaus tai väkivallan uhka eivät oikeuta erityisraskausrahaan.
- Epäsäännölliset työajat tai yötyö eivät oikeuta erityisraskausrahaan, mutta työntekijällä on EU-direktiivin nojalla oikeus raskausaikana kieltäytyä yötyöstä.

LÄHDE: KELA

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 lakimuutokset

TEKSTI **MARIE MOD-TONI**

Lakimuutoksia ei ole vielä hyväksytty lehden mennessä painoon. Lisätietoa lakimuutoksista löytyy kotisivuiltamme.

Vuodenvaihteen lakimuutokset koskevat omavastuuajan pidentymistä seitsemään työttömään päivään ja lomakorvauksien jaksotusta. Lisäksi kansaneläkeindeksi jäädytetään ja lapsikorotusten määräaikainen korotus vuodelle 2023 on poistunut, eli lapsikorotukset ovat pienentyneet 1.1.2024 alkaen 25–48 euroa kuukaudessa. Lapsikorotuksen pienenemisestä annetaan päätös vain pyydettäessä. Lapsikorotukset tulevat nähtävästi poistumaan kokonaan 1.4.2024. On hyvä muistaa, että kaikki työttömyyskassat noudattavat samaa työttömyysturvalakia.

SINUSTAKO UUSI SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN HALLITUKSEN JÄSEN?

Seuraavassa kassan kokouksessa toukokesäkuussa käydään henkilövaalit ja Super työttömyyskassalle valitaan uusi hallitus seuraavaksi hallituskaudeksi eli neljäksi vuodeksi. Hallitustyöskentely on vastuullinen tehtävä, jossa pääsee vaikuttamaan Super työttömyyskassan asioihin ja tulevaisuuteen.

Työttömyyskassan hallituksen tehtävänä on huolehtia kassan hallinnosta, kassan toiminnan järjestämisestä sekä edustaa kassaa. Lisäksi hallitus valitsee kassanjohtajan. Käytännössä kassan hallitus vastaa siis mm. kassan toimintaa koskevien periaatteiden laatimisesta, tekee päätöksiä kassan varojen sijoittamisesta, tekee Finanssivalvonnalle esityksen jäsenmaksun suuruudesta ja valvoo, että kassan asioita hoidetaan lakien, kassan sääntöjen ja annettujen toimintaohjeiden mukaisesti. Kassan toimintaa säädellään monilla laeilla, joista tärkeimpiä ovat työttömyyskassalaki ja työttömyysturvalaki.

Työttömyyskassan hallitus hoitaa tehtäviään kokouksissa, joita pidetään noin viisi kertaa vuodessa. Kokoukseen osallistuneille maksetaan palkkio ja korvataan mahdolliset matkakustannukset. Kassan operatiivinen johto valmistelee hallituksen kokouksissa käsiteltävät asiat ja tuottaa tietoa hallitukselle päätöksentekoa varten. Hallitustyöskentely edellyttää hallituksen jäseniltä toimintaympäristön seuraamista ja asioihin perehtymistä myös kokousten välillä.

OLETKO KIINNOSTUNUT ASETTUMAAN EHDOLLE KASSAN HALLITUKSEEN?

Hallituksen jäsenen kelpoisuutta säätelevät sekä kassan säännöt että työttömyyskassalaki. Kassan ja esimerkiksi ammattiliittojen hallituksen jäsenyys eroaa tässä kohdassa toisistaan. Kassan hallituksen jäsenyyttä säädellään lainsäädännössä tarkemmin ja tämä vaikuttaa hallitustyöskentelyyn.

Lisätietoa löytyy kassan kotisivuilta. ■

Kassan ylimääräinen kokous 15.2.2024

Super työttömyyskassan ylimääräinen kassan kokous pidetään 15.2.2024 klo 17 alkaen Sokos Hotel Presidentissä. Kokouksessa käsitellään sääntömuutoksia. Kevyt iltapala tarjolla ennen kokousta klo 16.15 alkaen. Ilmoittaudu viimeistään 1.2.2024 mennessä sähköpostitse osoitteeseen **tkpalvelu@supertk.fi**.

SUPERTK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

Korkein oikeus: Työnantajalla ei ollut oikeutta muuttaa hoitajien ruokataukoa palkattomaksi

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**

SuPer VOITTO

Turun kaupunki ilmoitti kesällä 2015, että tietyissä työpaikoissa työntekijät siirtyvät muodollisesta jaksotyöajasta yleistyöaikaan. Muutoksen seurauksena työntekijöiden työpäiviin lisättiin palkaton ruokatauko, jonka seurauksena työn tekemiseen käytetetty aika pidentyi. Aikaisemmin työntekijät olivat saaneet ruokailla joutuisasti työaikana. Muutos koski useita hoitajia eri työpisteissä. Heidän työsopimuksissaan oli sovittu noudatettavaksi nimenomaan jaksotyötä.

Kiistaa puitiin ensin käräjäoikeudessa ja myöhemmin hovioikeudessa. Hoitajien työsuhteisiin sovellettuun työehtosopimukseen (KVTES) tehtiin kesäkuussa 2015 muutoksia, joiden perustella työnantaja katsoi olevansa oikeutettu yksipuolisesti muuttamaan työntekijöiden työaikamuotoa. Molemmat oikeusasteet päätyivät työnantajan kannalle. Tätä perusteltiin työnantajan oikeudella määrätä työn sisällöstä, tekemisen tavoista, työajasta ja työntekopaikasta.

Asian käsittely eteni lopulta korkeimman oikeuden (KKO) ratkaistavaksi. Sen mukaan työnantaja menetteli työsopimusten vastaisesti, koska työsopimuksissa on ollut nimenomainen työaikamuotoa koskeva ehto. Työnantaja ei olisi saanut yksipuolisesti muuttaa työaikaa. Hoitajat menettivät oikeuden joutuisaan ruokailuun ja työn tekemiseen käytettävä aika pidentyi muutoksen johdosta.

Korkeimman oikeuden päätös on lopullinen eikä siihen voi hakea muutosta.

Hovioikeudessa käsitellään aikanaan vielä erikseen hoitajien korvausvaatimukset ylimääräisestä työpanoksesta. Superilaisten hoitajien osalta korvausvaatimukset ovat noin 2 000–4 000 euroa viivästyskorkoineen.

KUVAT MOSTPHOTOS

SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
2/24	12.1.2024	7.2.2024
3/24	9.2.2024	6.3.2024
4/24	8.3.2024	3.4.2024
5/24	12.4.2024	2.5.2024

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

SuPer

LIITTOKOKOUS

29.–30.5.2024

SuPerissa sinä vaikutat

Vaikuta liittokokousvaaleissa!

Tänä keväänä SuPerin jäsenillä on vaikuttamisen paikka, kun on aika valita liitolle uudet päättäjät liittokokous- ja edustajistovaaleissa. Voit vaikuttaa vaaleissa monella tapaa: ehdokkaana, ehdokkaan asettajana ja äänestäjänä. Kevään vaalit huipentuvat toukokuussa järjestettävään liittokokoukseen, joka on SuPerin korkein päättävä elin. Liittokokous muun muassa asettaa liiton toiminnan päätavoitteet seuraavalle neljälle vuodelle ja valitsee SuPerille puheenjohtajan.

Pohditko osallistumista liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten vaaleihin ensi vuonna? Vaalien ehdokasasettelu käydään 19.1.–22.2.2024, ja ehdokkaaksi pääset pyytämällä toista vaalipiirisi superilaista äänioikeutettua jäsentä asettamaan sinut ehdolle. Teidän ei tarvitse kuulua samaan ammattiosastoon, kunhan ammattiosastonne kuuluvat samaan vaalipiiriin. Pyydä myös rohkeasti työkaveriasi asettumaan ehdolle ja solmikaa vaikka vaaliliitto yhdessä.

Miten ehdokkaaksi?

Ehdokkaaksi asettumisesta ja vaaliliitojen solmimisesta kerrotaan tarkemmin *Joka jäsenen vaalioppaan* sivuilla 4–5. Vaalioppaan löydät SuPerin verkkosivujen vaaliosiosta www.superliitto.fi/liittokokous, kohdasta Materiaalipankki.

Verkkosivuilta voit myös tulostaa vaalien ehdokasasiakirjan (lomake 1) ja vaaliliittosopimuksen (lomake 2a). Ehdolle pääset täyttämällä ehdokasasiakirjan yhdessä asettajasi kanssa. Täyttö- ja lähetysohjeet löytyvät kaikista lomakkeista, ja niihin kannattaa tutustua huolella. Ennen lomakkeen lähettämistä sinun tulee miettiä, haluatko solmia vaaliliiton muiden vaalipiirisi ehdokkaiden kanssa. Vaaliliiton solmiminen kannattaa, jos haluat menestyä vaaleissa. Samaan vaaliliittoon kuuluvat ehdokkaat hyötyvät toistensa saamista äänistä, mikä lisää heidän mahdollisuuttaan tulla valituksi.

Kannattaa myös tulla kuulolle liiton järjestämiin Vaikuta liittokokousvaaleissa! -koulutuksiin, joissa käydään tarkemmin läpi ehdolle asettautumista, ehdokkaan asettamista sekä äänestämistä. Koulutukset järjestetään Teamsin kautta, ja ne on tarkoitettu kaikille vaaleista kiinnostuneille SuPerin varsinaisille ja yrittäjäjäsenille.

Tarkemmat tiedot koulutuksista ja ilmoittautumisen löydät Oma SuPerista.

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

SUPERRISTIKKO

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

Osallistu ristikkokisaan 17.1. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin tehokkaat heijastinliivit. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____

TYKKÄYKSIÄ

Kolehdin kerääminen herätti keskustelua joulukuussa

Joulukuun lehden tykätyin juttu oli työpaikkojen rahankeruu- ja lahjakulttuuria pohtiva *Kun kolehti kiertää kahvihuoneessa*. Toiseksi eniten ääniä sai ennen niin pelättyä, nyt usein jo unohdettua sairautta käsittelevä *Tappaja tuberkuloosi kurittaa ihmiskuntaa edelleen*. Kolmanneksi eniten ääniä sai nuorten mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelevän lähihoitajan työtä esitellyt *Yhteisöllisyyden avulla takaisin arkeen*.
Lunetten Vulva-korvakorut voitti **Heidi** Kajaanista.

Omakohtaista kokemusta synttärilahjasta, johon kaikki eivät osallistuneet. Tarjoilut kyllä kelpasi.

KUN KOLEHTI KIERTÄÄ KAHVIHUONEESSA, S. 48

Hyvä tuoda esiin, että nämä ei aina ole tasavertaisia.

KUN KOLEHTI KIERTÄÄ KAHVIHUONEESSA, S. 48

Keräykset ovat taas olleet kovin ajankohtaisia työpaikallani ja aina tulee mietittyä, että onko sitä kurjintakin työkaveria pakko muistaa samalla summalla kuin sitä kivointa ja läheisintä. Onko pakko muistaa ollenkaan? Tämä juttu antoi kyllä "synninpäästön" ja vahvistuksen omalle mielipiteelle.

KUN KOLEHTI KIERTÄÄ KAHVIHUONEESSA, S. 48

Sydämellinen tarina taas kerran Sallalta.

TAPANINPÄIVÄN ILTANA, S. 65

Hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa.

KEIKKATYÖLÄINEN, TIEDÄ OIKEUTESI, S. 14

On kiva lukea erilaisista työmahdollisuuksista lähihoitajille.

YHTEISÖLLISYYDEN AVULLA TAKAISIN ARKEEN, S. 16

Lääkehoidon päivitys retuperällä varhiksen puolella. Itsellä jo reilusti vanhentunut osaaminen, jos ryhmään tulisi lääkehoitoa tarvitseva asiakas. Työnantajan tulisi mahdollistaa lääkehoidon osaamisen päivittäminen, kuten EA-koulutuksen osalta jo toteutuu.

LÄHIHOITAJA ON LÄÄKEHOIDON OSAAJA VARHAISKASVATUKSESSA, S. 44

Kiva katsoa, kun SuPer on näyttävästi esillä. Ja pongailla tuttuja kasvoja!

OLO ON ORPO JA KOHTA MINÄKIN ALAN PURRA, S. 28

Korona peittää tämän vakavan ja piilevän sairauden taakseen.

TAPPAJA TUBERKULOOSI KURITTAA IHMISKUNTAA EDELLEEN, S. 36

Itseäni kiinnostava aihe. Jutusta kävi myös selväksi se, miten vaikeata on saada apua: Joko olet liian terve tai liian sairas.

YHTEISÖLLISYYDEN AVULLA TAKAISIN ARKEEN, S. 16

Todella ajankohtainen asia itselle työttömäksi keväällä jäädessä, ja asiat todella selkeästi esitetty.

VUODENVAIHTEEN HEIKENNYKSET TYÖTTÖMYYSTURVAETUIHIN, S. 56

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien **17.1. mennessä** vastanneiden kesken arvomme Helsingin Villasukkatehtaan valmistamat SuPerin lämpimät villasukat.

Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 1/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

_____

NIMI _____

OSOITE _____

OLEN IÄLTÄNI ❏ ALLE 20 ❏ 20–30 ❏ 31–45 ❏ 46–60 ❏ YLI 60

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Elina Kujala

40 VUOTTA SITTEN

Liitto lisää kenttäpalveluja. Piirisihteeritoiminta laajennetaan koko maan kattavaksi ensi vuoden alkupuolelta lukien. Tuolloin kentällä tulee toimimaan kaikkiaan neljä piirisihteeriä.

APUHOITAJA-LEHTI 1/1984

RISTIKKORATKAISU 12/2023

Joulukuun ristikkokisan ratkaisu:
ASENNOITUA
Ristikkoarvonnan voitti
Maiski Espoosta, onnittelut!

Hyviä eläkepäiviä Leenalle!

Sydän-Suomen ao 419 pitkäaikainen, vuodesta 2003 puheenjohtajana toiminut **Leena Auhtola** eläköityi 1.12.2023. Päätimme tehdä hänestä omassa syyskokouksessamme meidän oman kunniapuheenjohtajan. Leenalle paljon kiitoksia kuluneista vuosista Superin parissa ja aina auttavaisesta asenteesta.

Virkistystä

Lapinlahden ao 530 ja lisalmen seudun ao 529 viettivät yhteisen virkistysviikonlopun Rokualla.

Eija Partanen

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Elina Kujala

Wanhoissa Wehkeissä kokoustettiin

SuPerin Saarijärven - Karstula-seudun ao 418 piti jäsenilleen syys-kokouksen/jouluruokailun Karstulan Wanhoissa Wehkeissä. Jäsenet saivat mukaan myös kotiin viemisenä hyviä arpajaisvoittoja.

Puheenjohtaja Eija Rautiainen

Tutkinnon perusteet uudistuvat – Katso webinaari!

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon uudet tutkinnon perusteet astuvat voimaan 1.8. 2024. Kaikki ammatilliset perustutkinnot uudistetaan siten, että niissä otetaan käyttöön **yhtenäiset arviointikriteerit**. Myös ammatillisten tutkinnon osien ammattitaitovaatimusten kuvaustapaa on uudistettu.

Webinaari uudistetuista sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteista **opiskelijoille ja opiskelijaksi hakeutuville 15.2.2024 klo 13–15** https://www.oph.fi/fi/tapahtumat/2024/webinaari-uudistetusta-sote-pt-perusteista-opiskelijoille

Webinaari uudistetuista sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteista **työelämälle 25.4. 2023 klo 13–15** Webinaari uudistetusta sote pt perusteista työelämälle | Opetushallitus (oph.fi)

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Monelle aikuiselle naiselle ADHD-diagnoosi tulee yllätyksenä

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden
rjistyy mediassa
monesti vilkkaiden lasten ong
kunnallakin on
vaikea tunnistaa tyttöjen ja e
en oireilua.
Varhainen diagnoosi edesaut

Erityisherkkä lapsi reagoi ympäristöönsä muita voimakkaammin – Hoitaja voi auttaa säätelemään kuormitusta

Jokaisessa päiväkotiryhmäs
ä lapsia. Kun heidät
tunnistaa ja huomioi hei
evät kukoistamaan ja
luomaan osaltaan vahva

Lähihoitajien palkkoja korotetaan Päijät-Hämeessä – tehtäväkohtainen palkka nousee yli 2 500 euroon, saatavat maksetaan takautuvasti

Päijät-Hämeessä on saatu sovittua palkkaharmoni
Suurimmillaan tulossa on 6000 euron edestä saatav

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

Palkan tulee olla työntek
käytettävissä
palkkapäivänä. Mutta m
aja maksaa palkan
myöhässä tai jos palkk
ta? SuPerin
Tiia Jokinen vastaa kys

Lähi-hoitajan oma lehti verkossa!

Kirjoittaja on maaseudulla kotihoidossa työskentelevä lähihoitaja, jonka sydäntä lähellä ovat vanhukset, aidot kohtaamiset ja elämänmakuiset yksityiskohdat, joihin palstan tuokiokuvat pohjautuvat.

REVITYT TOPPAHOUSUT

Tänään tammikuisena aamuna rivitalon päätyasunnossa vastassani on kumara, yhdeksänkympin tienoilla oleva vanhus ja hiljainen pieni asunto. Käymme täällä harvoin, sillä hän pärjää yhä varsin omatoimisesti arjessaan, mutta nyt akuutit säärihaavat tuovat meidät hänen luokseen useita kertoja viikossa.

Liikkuminen on hidasta ja vaivalloista, kun hän asettuu sohvalle ja nostamme yhteistuumin hänen jalkansa rahille. Tarvikkeita kootessani vaihdamme muutaman sanan, muuten on hiljaista. Haavoja hoitaessani mies huokaisee syvään ja pinnistelee, ettei näyttäisi kipuaan. Puudutuksesta huolimatta kipu näkyy syventyvissä rypyissä hänen otsassaan ja sohvan reunaa kevyesti puristavassa kädessä. Yritän pitää kosketuksen niin kevyenä kuin suinkin ja kysyn, pidetäänkö tauko. Hän ravistaa päätään, hoidetaan tämä nyt vain alta pois.

Jututan miestä, jotta ajatukset pääsisivät muualle. Kyselen hänen elämästään, pojistaan ja menneistä maataloustöistään, miehelle tärkeistä asioista. Kysyn, millaista hänen työnsä oli ja milloin hän jäi eläkkeelle. Hän puhuu mielellään ja nojaa vähän rennommin taaksepäin muistellessaan. Rypyt silmien välissä oikenevat hieman.

”55-vuotiaana jäin eläkkeelle”, hän sanoo. Minä ihmettelen, niinkö aikaisin? Mitäs kaikkea sinä sitten teit, kun olet ollut nyt eläkkeellä melkein 35 vuotta? Ehdin vastausta odottaessani miettiä mielessäni, että voi, onkohan hän matkustellut paljon jo edesmenneen vaimonsa kanssa ja kenties hoitanut lapsenlapsiaan ja harrastanutkin jotakin...

”No, eläkkeellä minä tein töitä”, hän vastaa ilkikurinen harvahampainen hymynkare suupielissään. Niinpä tietysti, sehän on selvä, suomalainen mies, minä hymähdän.

”Viime kesänä minä lopetin työnteon, kun en enää pystynyt kiipeämään traktoriin”. Tämä alkaa kuulostaa totuudenmukaiselta. Nauran ääneen.

Tunnelma kevenee naurun myötä. Pidän tauon jalkojen hoidosta ja kuulostelen, mistä vanha mies sitten haluaisi puhua. Mietin, kaipaako hän työtään vai mitä mielessä mahtaa liikkua. Kellon tikitys on ainoa ääni aamuaurinkoisessa huoneessa.

Mies hivelee käppyräisellä kädellään paksuja toppahousujaan, ajatuksissaan, osoittaa sitten housuissaan olevaa repeämää ja katsoo minuun.

”Laitoin tänään nämä housut, vaikka ne ovat rikki. Nämähän ovat muotia, tiesitkös, tällaisia revittyjä housuja näkee televisioissa nuorisolla!” Yhteys ruudullisen flanellipaidan ja 60-luvun sohvan maailmasta tämän päivän muotiin on koominen ja täysin yllättävä.

Nauran niin, että melkein tipahdan jakkaralta. Hän nauraa myös.

Saatamme haavojen hoidon loppuun ja tyytyväisenä vedän viimeiseksi hänen jalkaansa pitkät villasukat. Lähtiessäni aurinko siivilöityy verhojen läpi miehen kumaran olemuksen ylle kauniisti. Hän kiittää kolme kertaa käynnistäni ja minä yhtä monta kertaa aamun parhaista nauruista. Naurattaa vielä seuraavaan paikkaan ajaessanikin. ■

”HÄN KIITTÄÄ KOLME KERTAA KÄYNNISTÄNI JA MINÄ YHTÄ MONTA KERTAA AAMUN PARHAISTA NAURUISTA.”

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 jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) _____ . _____ . _____

❑ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (12,80 €) ❑ perus- tai apuhoitaja (40,20 €) ❑ jäsenmerkki (18,50 €) ❑ (Hintoihin lisätään postikulut.)

❑ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

❑ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

❑ Tilaan jäsenkalenterin 2024

❑ Tilaan muovisen jäsenkortin

MUUTOS JÄSENTIETOIHIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

❑ Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ ❑ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____

❑ jatko-opiskelija ❑ virkavapaalla ❑ muu, mikä _____

❑ Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.

❑ Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer - liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (84 €/vuosi. Lisätietoja www.supertk.fi)

❑ Eroan SuPerin liitosta alk (pvm) ____ . ____ 20____

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

❑ Eroan Super työttömyyskassasta alk (pvm) ____ . ____ 20____

Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____ koska olen

❑ palkattomalla sairausvapaalla ❑ kuntoutustuella ❑ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

❑ hoitovapaalla/kotihoidontuella ❑ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

_____

_____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____

100+ JÄSENETUA SUPERILAISELLE

Puhti

-15%

SuPerin jäsenille Puhdin testeistä 15 % alennus!
Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer

Monet asiat vaikuttavat siihen, miten energisiä olemme arjessa ja minkälaiseksi terveytemme muodostuu tulevaisuudessa. Esimerkiksi vitamiinitasot ja rauta-arvot voivat vaikuttaa siihen, miten jaksamme. Kolesteroliarvot ja verensokeri vaikuttavat terveyteemme, vaikka vaikutus ei välittömästi tunnukaan.

- Puhti auttaa huolehtimaan hyvinvoinnista, terveydestä ja pysymään vireessä.
- Testipaketit antavat laboratoriokokeiden kautta kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten kehosi voi.
- Laboratoriotutkimukset tehdään ilman lääkärin lähetettä.
- Näytteenotto Mehiläisen laboratoriossa yli 75 paikkakunnalla ympäri Suomen.
- Tulokset saat yleensä jo seuraavana arkipäivänä.
- Selkeä ja helppolukuinen raportti on nähtävillä Oma Puhti -sivulla.

-25%

Ajasto

Uusi vuosi, uusi kalenteri – ja kalentereiden lisäksi Ajaston verkkokaupassa on myynnissä myös paljon muuta kotiin ja toimistoon tarpeellista kuten laadukkaita laukkuja, muistikirjoja & vihkoja, luentolehtiöitä, kansioita ja toimistotarvikkeita!

- **SuPerin jäsenet saavat Ajasto.fi -verkkokaupasta 25 % alennuksen.**
- Etu on voimassa tammikuun 2024 loppuun saakka.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer.

Flamingo Spa

Flamingo Spa on Suomen suosituin vesipuisto ja kylpylä, joka sijaitsee Vantaalla, kauppakeskus Jumbo-Flamingossa.

Flamingo Spa, Aikuisten kylpylä

Flamingo Spa Aikuisten kylpylä on lumoava yhdistelmä hyvinvointia, hyvää oloa ja viihtymistä.

- Aikuisten kylpylän hinta **25 euroa** per henkilö. SuPerin jäsen voi tuoda mukanaan seuralaisen, ja molemmat saavat saman etuhinnan!
- Hintaetu on voimassa 30.6.2024 asti
- Vierailupäivät maanantai – torstai
- Huomaathan, että ikäraja Aikuisten kylpylään on 18 vuotta.

Flamingo Spa, Vesipuisto

Flamingo Spa koko perheen Vesipuistossa viettää hauskan ja aktiivisen päivän iästä riippumatta. Altaita ja liukuja löytyy kaiken ikäisille vesipedoille.

- Vesipuiston sisäänpääsyn hinta (yli 10-vuotiailta) **10 euroa** per henkilö. SuPerin jäsen voi tuoda mukanaan lapsen tai ystävän, ja molemmat saavat etuhinnan!
- Hintaetu on voimassa 30.6.2024 asti.
- Vierailupäivät maanantai – torstai

Edun saa näyttämällä kylpylän vastaanotossa voimassa olevaa SuPerin jäsenkorttia. Etua ei voi hyödyntää viikoilla 8–9, pääsiäisenä, syyslomalla viikoilla 42–43 sekä jouluviikoilla 52–1.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihde 09 2727 910

- puheenjohtaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- johdon sihteeri Anu Orava p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Tanu Heikkinen p. 09 2727 5123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Maija Valla p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Hanne-Riitta Haapakorpi p. 09 2727 9290
- sihteeri Joanna Saarinen p. 09 2727 9290

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

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

TIEDOTUS:

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

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Johanna Peréz p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelijatyön koordinaattori Tanja Oksanen p. 09 2727 9150
- opiskelijatyön koordinaattori Kaisa Salonen 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
- juristi Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9113
- juristi Aleksi Halonen p. 09 2727 9278
- juristi Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- juristi Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- juristi Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma–to klo 9–13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- juristi Mari Leisti p. 09 2727 9133
- juristi Sini Kasanen p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Matias Osipow p. 09 2727 9296
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Pia Tiukkanen p. 09 2727 9186
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

SuPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

LEENA LOUHIVAARA

FÖRHANDLA, INTE RIVA SÖNDER

Till att börja med önskar jag alla ett gott nytt år 2024!

Men sedan till frågan som är så stor att den inte kan förbigås. Nyheter om regeringsprogrammet, arbetsmarknaden och stridsåtgärder forsar fram från alla håll, nyheterna har säkert nått alla. Men helheten är dock så splittrad att det är svårt att hålla reda på vad som är vad.

Nu vill man anteckna i lagen saker som vi under årens lopp har lyckats bättre genom överenskommelser i kollektivavtal. Det som står i lagen är minimivillkor men under årens lopp har fackförbunden och medlemmarna stridit för och fått bättre anställningsvillkor. Den nuvarande regeringen vill åter försämra villkoren.

Vad innebär det om alla regeringens målsättningar antecknas i lagen? Varför ska vi då sätta oss till motvärn? Därför att förbundets målsättning är medlemmarnas heltäckande intressebevakning. Och för att detta ska lyckas är det mycket viktigt att varje medlem vet vad allt detta betyder just för medlemmen själv.

I regeringsprogrammet föreslås att i fortsättningen ska exportbranschens löneförhöjningar utgöra lönetaket även för alla andra branscher. Men vem bestämmer när till exempel vårdare behöver större lönehöjningar på grund av resursbrist, och hur mycket? Med en rätt anteckning i lagen skulle vi kunna lösa även detta problem.

En tidsbegränsad anställning på ett år utan någon som helst anledning är svårt att förklara, särskilt inom en bransch där det finns ett skriande behov av yrkespersoner. Att underlätta uppsägning är ett tema som vi på riktigt måste ta en funderare över, varför man över huvud taget har antecknat en sådan punkt i regeringsprogrammet. Är det bristande kunskap och kompetens? I Finland är det verkligen lätt att säga upp en arbetstagare. I regeringsprogrammet finns det många saker som regeringen vill försämra. Det verkar som om arbetstagarna anses vara en utgiftspost som måste sättas på plats.

EN TIDSBEGRÄNSAD ANSTÄLLNING PÅ ETT ÅR UTAN NÅGON SOM HELST ANLEDNING ÄR SVÅRT ATT FÖRKLARA, SÄRSKILT INOM EN BRANSCH DÄR DET FINNS ETT SKRIANDE BEHOV AV YRKESPERSONER.

Om strejkrätten begränsas då måste man komma överens om det, och det görs endast genom förhandlingar. Tanken är god men det uppstår konflikter när målsättningen ändå är att alla måste kunna klara sig på sin lön.

I regeringsprogrammet står det även om lokala avtal. Vad innebär det att vem som helst kan skriva kollektivavtal eller att man med enstaka arbetstagare skriver på olika avtal? Då skulle det inte finnas förtroendemän som skriver avtal enligt förbundets anvisningar, och arbetstagarnas jämlika behandling skulle inte alls vara en självklarhet.

Den första sjukdagen utan lön har väckt stor debatt. Följden blir att många går sjuka till arbetet, och det i sin tur leder till ökning av ytterligare sjukdomar och på så vis till prisökning. Detta är ett exempel på att man inte har tagit hänsyn till kostnaden i sin helhet.

I regeringsprogrammet finns många punkter som man tydligen sett bara ur en synpunkt men arbetslivet är en helhet där det finns arbetsgivare och arbetstagare, och båda behövs. Ärendena går framåt genom förhandlingar, inte genom att riva sönder dem. Man kan inte trampa ner arbetstagarnas rättigheter. Om det måste klargöras så gör vi det, och det gör vi tillsammans.

Uttrycket ”Det är inte arbetet som knäcker en – utan de dåliga arbetsvillkoren” gäller även här.

Siljo

LEDARE

VI KOMMER INTE ATT VARA TYSTA

När det nya året börjar är det bra att stanna upp och planera för framtiden, och å andra sidan fundera på året som gått. Vad har vi uppnått, vad vill jag ha mer av, vad ska jag avstå från?

Jag önskar arbetsengagemang för det nya året. Det tröttsamma, kanske lite föråldrade uttrycket som konsulterna ständigt upprepar betyder att man tycker om sitt arbete: intresse för arbetet och känslan av att man utför ett betydelsefullt arbete. Enligt Arbetshälsoinstitutet är energi, hängivenhet och fördjupning de tre grundpelarna för arbetsengagemang. Min favorit av dessa tre är energi – känslan av energi samt uthållighet och kraft att anstränga sig även i stunder av motgångar.

Under den kommande våren behöver vi verkligen energi.

Vår regering planerar försämringar gällande social trygghet, till exempel gällande bostadsbidrag som även många närvårdare erhåller. Många av våra rättigheter, som vi arbetstagare har, riskerar att försvinna, till exempel skulle vi enligt regeringsförslaget inte i fortsättningen få någon lön på första sjukdagen. Och att lagstifta den exportdrivna arbetsmarknadsmodellen skulle innebära att man ingriper i fackförbundens fria förhandlingsverksamhet. I framtiden skulle inte någon bransch få överskrida de löneförhöjningar som är avtalade inom exportindustrin. För den kvinnodominerande vårdbranschen skulle detta döma branschen till en evig lönegrop, och samtidigt även till en evig personalbrist.

SuPer motsätter sig regeringens planer, och det kommer att både synas och höras. Vi kommer inte att vara tysta när man trampar på våra medlemmars rättigheter. De gemensamma frågorna hanteras inte genom dikteringspolitik utan det bästa slutresultatet nås via förhandlingar.

MARJO KOIVUMÄKI

Vi försvarar vårdbranschens framtid tillsammans. Jag önskar energi och gemenskap för det kommande året!

MOSTPHOTOS

Hemmet är inte alltid den bästa platsen för den äldre

Även om största delen av de äldre vill bo kvar i eget hem ökar önskan att bo någon annanstans i och med försämring av funktionsförmågan och hälsan. I utredningen som Institutet för hälsa och välfärd har gjort framkom att var sjätte klient inom hemvården eller deras anhöriga uppskattade att det skulle vara bättre för klienten att bo någon annanstans än hemma. Förmodligen är detta resultat av att klienten får otillräckligt med stöd eller att de närstående upplever en helt orimlig belastning.

Livligt arbetsbyte inom sote-branschen

Enligt Statistikcentralen byter arbetstagarna inom sote-branschen oftare arbetsplats. I förrförra året skedde totalt 145 000 arbetsbyten inom branschen. Av dessa bytte 65 procent av arbetstagarna en arbetsuppgift till en annan inom sote-branschen. Nästan lika många byten skedde både inom den privata som den offentliga sektorn. Mest arbetsbyten skedde i januari.

Mest närvårdare som går i pension

Var tredje närvårdare som arbetar inom välfärdsområden går i pension under de kommande tio åren. Av alla yrken inom välfärdsområden är antalet pensionsavgångar störst hos närvårdare. Pensionsförsäkraren Keva har för första gången samlat in data om arbetstagare som pensionerar sig inom välfärdsområden.

Kyla, hård vind och fuktiga kläder leder till köldskador

TEXT **MARI FRISK** BILD **MOSTPHOTOS**

Vid utevistelse under vintertid ska man klä sig varmt och skydda sig från hårda vindar. Om man är ute på längre utflykt är det bra att ha med sig extra sockor och vantar i ryggsäcken. Lokala små köldskador kan man ta hand om hemma med varmt vatten men om man får blåsor och huden blir blåröd krävs det läkarbesök.

Hård kyla och hårda vindar är en kombination som leder till köldskador, särskilt när man har på sig alldeles för tunna kläder som blir fuktiga. Även rökning, vätskeförlust, åderförkalkning och mediciner såsom betablockerare, som försämrar den perifera cirkulationen, kan öka risken för köldskador. Även köldkrämer kan öka risken för köldskador. Barnens tunna hud utsätts för köldskador lättare än de vuxnas hud.

Aktiva rörelser hjälper. Om sockor och vantar blir blöta kan aktiva rörelser av fingrar och tår hjälpa. För längre utevistelser är det bra att ta med sig extra vantar och sockor, särskilt för barnen.

Det börjar med att vätskan i vävnaden fryser. I den kalla temperaturen försöker kroppen att bevara den så kallade kärntemperaturen så därför försämras blodcirkulationen i hud och de perifera delarna. Den egentliga skadan uppstår vid upptining till följd av inflammatorisk reaktion. Särskild risk för köldskador har fingrar, tår, örsnibbar, kinder och näsa.

Symptomen för lokal köldskada är stickningar och domningar. Huden kan svälla upp och dess färg kan ändras. Om köldskadan är djup kan det i huden uppstå vätskeblåsor.

Varmt vatten som första hjälpen. Du ska inte vänta med köldskadan utan försöka fortast möjligt komma inomhus. Området för köldskadan ska värmas upp i 37–42 gradigt vatten i 20–30 minuter. Öka temperaturen lite i taget. Samtidigt som du värmer köldskadan i vattenbadet är det bra att dricka varm dryck.

Vi rekommenderar inte att tina köldskadan vid öppen eld. Det köldskadade området har ingen känsel och då kan följden bli en brandskada utöver köldskadan. Att massera och trycka är inte heller bra.

Med blåsor till läkare. Om inte känseln, värmen eller den normala färgen återkommer efter en timme ska man uppsöka läkare. Samma gäller om det köldskadade området är större, till exempel en hel extremitet, eller om det uppstår blåsor, eller huden är blåröd. Då kan det vara fråga om en djupare köldskada.

Köldskadan kan orsaka symptom länge. Trots behandlingen kan man av köldskadan ha känselstörningar, ledsmärta, överdriven svettning och känslighet för kyla. Många upplever att området för den tidigare köldskadan blir stelfrusen vid utevistelse i kallt väder eftersom köldskadan kan skada regleringen av kroppstemperaturen.

KÄLLOR: KÖLDSKADA, LÄKARBOKEN DUODECIM, RÖDA KORSETS FÖRSTA HJÄLPEN-ANVISNINGAR FÖR VINTERN

Översättning Krista Brunila-Holappa

SuPer FÖRBUNDSMÖTE 29.–30.5.2024

I SuPer påverkar du

Påverka i förbundsmötesvalet!

Denna vår har SuPer-medlemmarna chansen att påverka när det är dags att välja nya beslutsfattare i förbundsmötes- och representantskapsvalen. Du kan påverka valen på många sätt: som kandidat, genom att nominera en kandidat och som väljare. Vårens val kulminerar i förbundsmötet, som ordnas i maj och som är SuPers högsta beslutsfattande organ. Förbundsmötet bestämmer bland annat om förbundets målsättningar för de kommande fyra åren och väljer ordförande för SuPer.

Funderar du på att delta i valet till förbundsmötet och representantskapet? Kandidatnomineringen sker under perioden 19.1.–22.2.2024 och för att kandidera ska du be en annan röstberättigad SuPer-medlem i din valkrets att nominera dig. Ni behöver inte höra till samma fackavdelning, så länge som era fackavdelningar hör till samma valkrets. Be också modigt din arbetskamrat att kandidera och ni kan exempelvis ingå ett valförbund tillsammans.

Hur blir man kandidat?

Mer info om att ställa upp som kandidat och om hur man ingår valförbund finns på sidorna 4–5 i *Valguiden för varje medlem*. Guiden finns på SuPers valsidor www.superliitto.fi/forbundsmote under Valmaterial. På valsidorna kan du även skriva ut valens kandidatansökan (blankett S1) och avtalet om valförbund (blankett S2a). För att bli kandidat ska du tillsammans med den som nominerar dig fylla i kandidatansökan. Det finns anvisningar för att fylla i och skicka in på alla blanketter, och det lönar sig att läsa dem noggrant. Innan du skickar in blanketten ska du fundera på om du vill ingå ett valförbund tillsammans med andra kandidater i din valkrets. Det lönar sig att ingå valförbund om du vill ha framgång i valen. De kandidater som hör till samma valförbund drar nytta av varandras röster, vilket ökar deras möjligheter att bli valda

Det lönar sig även att delta i Påverka i förbundsmötesvalet! -skolningarna som ordnas av förbundet. I skolningarna går man igenom hur man kandiderar, nominerar en kandidat och röstar. Skolningarna ordnas via Teams och riktar sig till SuPers alla ordinarie och företagarmedlemmar.

Mera information om skolningarna och anmälning finns i Oma SuPer.

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