

SUPER

2/2024

*Suora
puhe on
hyvä
taito*

**SUPER
HALLITUS-
OHJELMALLE**

KOLME LÄHIHOITAJAA
SAI PIENEMPÄÄ PALKKAA
KUIN TYÖKAVERINSA
**39 000 EUROA
KORVAUKSIA**

AUSTRALIA JA
FALKLANDINSAARET
SUOMALAISET HOITAJAT
TÖISSÄ MAAILMALLA

*Sairaalassa hoitaja näkee
naisen koko elämänkaaren*

**LIISA GÅSMAN: "KOHTAAN POTILAAT
ONNEN JA SURUN HETKILLÄ"**

SUPER



24

Aikuisten ja lasten huumoria yhdistää se, että nauru syntyy, kun asiat eivät etene johdonmukaisesti.



28

Simulaatioharjoittelu on tehokas tapa oppia käytännön hoitotyötä. Sataedun lähihoitajaopinnoissa hyödynnetään menetelmää runsaasti.

UUTISET

- 6 Työministeri Satonen vie heikennyksiä eteenpäin työtaisteluista huolimatta
- 14 SuPer voitti jäsenilleen viime vuonna kolme miljoonaa euroa

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 32 Terveysteksti
- 56 Super työttömyyskassa
- 57 Sinun puolellasi
- 60 Superristikko
- 61 Parhaat palat
- 62 Liittokokousvaalit 2024
- 63 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 66 Palvelukortti

42

Minna March työskentelee kehitysvammatyössä Australiassa.



12



”Psykososiaalista hoitoa, kuten keskustelutukea, lyhytterapiaa ja psykoterapiaa, pitäisi olla tarjolla enemmän. Lääkkeitä tarjotaan liikaakin.”

Psykiatrian erikoislääkäri
Jukka Kärkkäinen

ILMIÖT

- 28 Simulaatio valmistaa opiskelijat tositehtäviin turvallisesti
- 42 Suomalaiset lähihoitajat kertovat, millaista on olla töissä Falklandinsaarilla ja Australiassa
- 48 Suoraan puhumista voi opetella

AMMATTI

- 16 Perushoitaja Liisa Gåsman on sairaalamaailman konkari
- 23 Miksi hampaaseen tulee reikä?
- 24 Lasten hassutteluun kannattaa aikuisenkin heittäytyä mukaan
- 36 Silmän ikärappeuma oireilee ensin vain toisessa silmässä
- 40 Onnistumisen opas monikulttuurisen työpaikan arkeen



Perushoitaja
Liisa Gåsman

KANSIKUVA
Mikko Käkälä

48

Jos työpaikan toimintakulttuuri on kovin hierarkkinen, eri ammattiryhmien voi olla vaikeaa keskustella pelottomasti. Suoruuden harjoittamisen voi aloittaa kohtaaminen kerrallaan.

36

Silmänpohjan ikärappeuma heikentää tarkan näön aluetta. Ääreisnäkö säilyy.

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 35 Sirkka-Liisa Kivelä
Kosketuksen taika
- 65 Sydämellä Salla
Muistilappuja



LÄHI- HOITAJA 2024

**Kaikille
avoin ja
maksuton
verkkotahtuma**

LÄHIHOITAJA 2024 -verkkotahtuma 6.9.2024, klo 9:00 – 15:00

Lähihoitajaopiskelijoille ja opettajille tarkoitettu maksuton verkkotahtuma tulee taas syyskuussa. Päivän mielenkiintoisten luentojen aiheina on mm. lähihoitajan monipuolinen ammatti ja työhyvinvointi. Tervetuloa mukaan!

OHJELMA

9.00 – 9.15	Tapahtuman avaus SuPerin puheenjohtajan tervehdys	12.00 – 12.45	Teknologia sekä sen mahdollisuudet ja haasteet hoitajan työssä ja toimintaympäristössä LUTyliopisto nuorempi tutkija Riikka Saurio
9.15 – 9.30	Opiskelijan SuPer Opiskelijatyön koordinaattori Kaisa Salonen	12.45 – 13.45	Saattohoito, mahdollisuus hyvään kuolemaan Saattohoidon kouluttaja, Terhokoti Minna-Liisa Flinkkilä
9.30 – 10.00	Lähihoitajana lastensuojelutyössä Lähihoitaja Niko Suokas	14.00 – 14.45	Lähihoitajan itsehoito ja työhyvinvointi: Vinkkejä ja työkaluja oman jaksamisen ylläpitämiseen sekä ilon säilyttämiseen.
10.15 – 10.35	Lähihoitajana mielenterveys/päihdetyössä	14.45 – 15.00	Tapahtuman lopetus
10.35 – 11.00	Suomen suurin Kahoot lähihoitajan edunvalvonnasta		



SUPER

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:
superliitto.fi/lahihoitaja2024

Lisätietoja tapahtumasta opiskelijat@superliitto.fi

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

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

PÄÄTOIMITTAJA

Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSPÄÄLLIKÖ

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Johanna Kokkola, Mikko Käkelä,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS

72 800

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



Työntekijöiden äänet kuuluviin

Työntekijöihin ja heitä edustaviin ammattijärjestöihin kohdistuva kyykyttäminen maan hallituksen taholta aiheuttaa tunteita. Superilaiset ympäri maata pyytävät päästä mukaan työtaisteluihin.

Tähän saakka Suomessa on nähty merkityksellisenä myös niiden näkökulma, jotka itse työtä tekevät. Työntekijöitä edustavat ammattijärjestöt, joissa on demokraattisesti valittu johto. Nyt on asetettu kyseenalaiseksi koko järjestelmä. Maan hallitus kohdentaa työntekijöihin rajuja lakimuutoksia sivuuttaen täysin työntekijöiden näkemykset. Siksi työtaistelut.

Viime kesänä saimme nykyisen hallituksen ohjelman, joka oli lista heikennyksiä työntekijöiden etuihin. Niitä tu-

li superilaisten osalta kolmisen liuskaa tiukkaa präänttiä. Ja näistä heikennyksistä ei yhdestäkään ole haluttu neuvotella liiton kanssa. Yhtenä pääkohtana mainittakoon, että hoitajilta vietäisiin lailla mahdollisuudet saada millään kierroksella isompia korotuksia kuin miesvaltaisilla vientialoilla. Ei kovin reilu peli. Palkkatasa-arvosta ei tämän jälkeen olisi syytä kenenkään puhua.

Kun sopimuksista neuvotellaan, se tehdään siten, että molemmat osapuolet sekä antavat että saavat jotakin neuvottelupöydässä. Jos tarkoitus on se, että vain toinen osapuoli saa ja vain toinen luopuu, kyseessä ei ole sopiminen vaan sanelu.

Pakottamalla harvoin päästään selälaiseen tulokseen, jonka päälle voidaan rakentaa hyvää tulevaisuutta. Päinvastoin näin menetetään yhteinen näkemys ja keskusteluyhteys. Minkälaista jälkeä tämä tekee työntekijöiden alalla pysymiseen?

Olemme saaneet kuulla kommentteja, että liitoilla ei olisi mandaattia edes vaikuttaa näihin hallituksen uudistuksiin, jotka tuovat merkittäviä muutoksia työntekijöiden asemaan. Oikeusvaltiossa ei kuitenkaan millään hallituksella ole diktaattorin valtuuksia. Olemme yhteiskunta, jossa kaikille annetaan ääni. Myös lähihoitajille, jotka tekevät kriittisen tärkeää työtä ja pitävät yhteiskuntaa pystyssä.

Päivi Jokimäki



LEENA LOUHIKARSA

Järeämmät toimet käyttöön.



Työministeri Arto Satonen (kok.) ei ole luvannut vastaantuloa ammattiliitoille. Hallitus vie suunniteltuja työelämän heikennyksiä eteenpäin vastustuksesta ja työtaistelutoimista huolimatta. Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatusta oli poliittisessa lakossa monen muun alan kanssa tammi-helmikuun vaihteessa, ja liitot järjestivät mielenosoituksen Helsingissä. SuPerin kanavia seuraamalla tiedät ajankohtaiset uutiset aiheesta.



MOSTPHOTOS

Lähihoitajien rokotusoikeus laajenee

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Uudistuksen tavoitteena on rokotusten sujuvoittaminen.

Sosiaali- ja terveysministeriö valmistelee lakiin asetuserämuutoksia, jotka tuovat lähihoitajille, perushoitajille ja muutamille muille terveydenhuollon ammattiryhmille oikeuden antaa rokotuksia yli 18-vuotiaille. Muutos astuu voimaan mahdollisesti vielä tämän vuoden aikana.

Tavoitteena on nopeuttaa rokotuksia, esimerkiksi korona- ja influenssarokotuksia, että halukkaat saisivat rokotteen ajallaan eivätkä rokottamiset pahentaisi terveydenhuollon työntekijäpuolaa. Toinen tavoite on helpottaa apteekkien toiminnan laajenemista.

LUONTEVIA ROKOTTAJIA

Lähihoitajat ovat luonteva ammattiryhmä rokotusruehukien purkamiseen. Lää-

kehoito on olennainen osa tutkintoa ja työnkuvaa, ja lähihoitajilla on käytännön ammattitaitoa lääkkeiden antamisesta suun kautta, injektiona ihon alle ja lihakseen sekä hengitettynä ohjeiden mukaan. Lisäksi lähihoitajilla on jo nyt tietyin edellytyksin oikeus antaa koronarokotteita.

Rokotusoikeuden saaminen edellyttää lisäkoulutusta, sanoo SuPerin asiantuntija **Elina Ottela**.

– Lisä- tai täydennyskoulutusta rokotteista ja rokottamisesta tarvitaan. Rokottajalla on oltava riittävä ja ajantasainen ammattitaito, jotta potilas- ja asiakasturvallisuus eivät vaarannu.

Osaamisen pitäisi Ottelan mukaan näkyä myös palkassa.

– Työntekijöitä on kohdeltava tasapuolisesti. Koulutusta edellyttävän lisäosaamisen tulee näkyä tehtäväkohtaisessa palkassa. ■

3X

HOITAJAN KÄSINE

KUVAT: MOSTPHOTOS



LATEKSI

Lateksikäsineet ovat joustavat ja istuvat napakasti. Ne ovat turvalliset ja hoitotyöhön sopivat, mutta niillä ei voi käsitellä öljypohjaisia voiteita. Terveydenhuoltohenkilökunnasta jopa 10 prosenttia on herkistynyt kumipuusta valmistetun lateksin valkuaisaineille, jolloin seurauksena voi olla käsien kutinaa ja punoitusta.



VINYyli

PVC-muovista ja pehmittimistä valmistetut vinylikäsineet ovat edullisia ja tuntuvat iholla mukavan pehmeiltä. Vinylikäsineet sopivat hyvin vähäriskisiin hoitotehtäviin kuten asiakkaan pesuun, mutta niillä ei voi käsitellä esimerkiksi verta tai eritteitä, eivätkä ne sovi yhteen öljypohjaisten voiteiden kanssa.



NITRIILI

Ohuet, kestävät nitrilikäsineet suojaavat hyvin ja sopivat kaikenlaiseen hoitotyöhön, myös eritteiden, veren ja öljypohjaisten voiteiden käsittelyyn. Napakasti istuvat käsineet helpottavat usein erityisesti tarkkaa sormituntumaa vaativaa työhön. Nitrilikäsineet sopivat myös kumiallergisille.

LÄHTEET: ABENA, DREAMCARE, MEDITUOTE, HOITOLATUKKU, ALLERGIA.FI

Uskallatko puhua töissä suoraan ja rehellisesti?



Olen aina uskaltanut ja työkavereille myös sanonut, että haluan kuulla suoraan itseäni koskevista asioista. En tykkää selän takana puhumisesta.

Sirpa Salminen, Vihti

Kyllä

70%

- Rehellisyys ja avoimuus ovat terveen ja toimivan työyhteisön perusta. Asioista voi ja saa olla eri mieltä, mutta on kyettävä katsomaan asiaa myös toisen näkökulmasta.
- Minusta on tullut iän myötä suorapuheinen. Joskus vähän liiankin.
- Puhun suoraan ja avoimesti, jotta myös hankaliin asioihin voidaan saada muutoksia. Ilman rehellistä keskustelua tämä ei onnistu.
- Omatunto vaatii olemaan rehellinen. Ei se aina helppoa ole, mutta ongelmia syntyy enemmän siitä, että ollaan hiljaa tai valehdellaan.
- Olen aina puhunut asiat suoraan. Ne eivät muutu tai etene käytävillä keskustellen.
- Silloin olen rehellinen myös itselleni. En jaksä näytellä ja sulkea asioita sisälleni.

En

30%

- Jotkin asiat on hyvä pitää vain omana tietonaan.
- Voi joutua työyhteisön ulkopuolelle, esihenkilön hampaisiin tai kiusatuksi.
- Esimiehen kanssa täytyy osata pelata. Suoraan sanomisesta tulee yleensä sanktioita, erityisesti jos asia mitenkään liittyy häneen.
- En halua pahoittaa kenenkään mieltä.
- Meillä on aina joku, joka käyttää toisten puheita omaksi edukseen ja värittää niitä mieleisekseen. Parempi olla siis hiljaa.
- Sanomani käsitetään usein väärin. Vahvat persoonat puhuvat päälle.
- Jos määräaikainen työntekijä nostaa epäkohtia esille, työsopimusta ei jatketa. Hymistelijät ja joo-naiset saavat vakkarisopimukset.
- Minun sanomisiiani ei kuunnella. Vain vanhoja työntekijöitä kuunnellaan.



VASTAA HELMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 16.2. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME HELSINGIN VILLASUKKATEHTAAN VALMISTAMAT SUPERIN LÄMPIMÄT VILLASUKAT. TAMMIKUUSSA ARVOTUN IITTALAN KIVI-TUIKKULYHDYN VOITTI NINA RUOKOLAHDELTA.

KUUKAUDEN LUVUT

Vuonna
2023

Ammattioikeus poistettiin omasta pyynnöstä lähihoitajalta.

392

Ammattioikeutensa asiakas- ja potilasturvallisuuden varmistamiseksi menetti lähihoitajaa.

46

LÄHDE: VALVIRA



Nuoret arkailevat ottaa epäkohtia puheeksi

Työntekijöiden oikeudet toteutuvat nuoria paljon työllistävissä työpaikoissa pääpiirteittäin yhtä hyvin kuin muuallakin. Työsuojeluviranomaisen viime vuonna tekemillä tarkastuskäynteillä tuli kuitenkin esiin se, että nuoret eivät välttämättä ota ongelmia puheeksi työpaikalla tai uskalla kertoa niistä tarkastusta tekeville viranomaisille. Työpaikan ongelmatilanteissa apua voi saada esimerkiksi esihenkilöltä, työsuojeluvaltuutetulta, luottamusmieheltä tai työsuojeluviranomaisen puhe- linneuvonnasta.



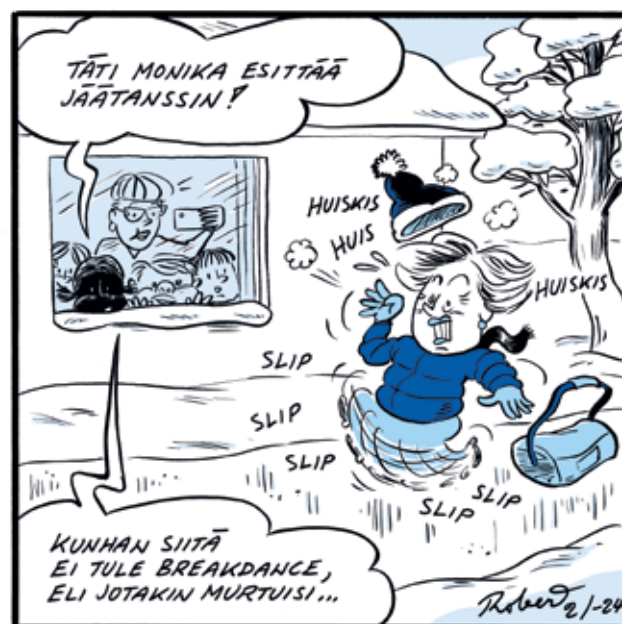
Säkylän vakalaiset saavat vaaterahan

Satakuntalainen Säkylän kunta alkaa maksaa vaaterahaa varhaiskasvatuksen työntekijöille. Sadan euron suuruinen vaateraha maksetaan ensimmäisen kerran toukokuussa. Etuus koskee noin 50 työntekijää, kertoo Säkylän varhaiskasvatuspäällikkö **Melina Salonen**. Asiasta kertoi ensin Yle.

Työvuorojen välissä on useimmiten riittävä lepoaika

Kuormitusta aiheuttavat lyhyet lepoajat työvuorojen välissä ovat sote-alalla vähentyneet reippaasti, kertoo Työterveyslaitos. Taustalla vaikuttaa vuonna 2020 voimaan tullut työaikalaki, jonka mukaan työvuorojen välissä on oltava vähintään 11 tunnin lepoaika. Säännöstä on mahdollista poiketa paikallisesti sopimalla. Nyt työvuorojen välisistä lepoajoista noin viisi prosenttia jää alle 11 tunnin.

ROBERTIN PILAPIIRROS



Lähihoitajaopiskelija, liity mukaan! Opiskelijajäsenyys on maksuton.

Katso kaikki jäsenedut: superliitto.fi/jasenedut

"Ilmainen opiskelija-
jäsenyys on huippujuttu!"

"Mahtavaa, että
opiskelijat otetaan
mukaan toimintaan!"

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

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

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

Jäikö kysyttävää opiskelijajäsenyydestä:
opiskelijat@superliitto.fi

Jäsenmaksu
0 €/kuukausi

JÄSENETUJASI

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

Liity helposti: superliitto.fi/liity



SUPER



LEENA LOUHIKKA

AMMATTI VAATII AMMATTITAITOA

SuPer teki muutama vuosi sitten selvityksen, jolla oli otsikon nimi: *Ammatti vaatii ammattitaitoa*. Siinä selvitettiin, miten vaativaa, laaja-alaista ja monipuolista

osaamista tarvitaan meidän työssä. Aihe ja otsikko eivät voisi paremmin sopia aikaan nytkin. Superilainen ammatti on vuosien saatossa ollut vuoristoradassa milloin mistäkin suhdanteista johtuen. Työn tärkeyden tunnistaa kuitenkin jokainen, kun miettii sen laajaa kokonaisuutta. Oletpa töissä missä tahansa, niin työtäsi ohjaavat lait, asetukset ja työpaikan omat käytännöt ja säännöt.

Jos halutaan, että opiskelijoita ja tulevaisuuden työntekijöitä riittää, pitää jokaisen työnantajan antaa ammattilaisten käyttää osaamistaan ja kehittyä työssään. Edelleen meillä on organisaatioita, jotka eivät näin toimi. Tulossa on jopa laki, joka ruineeraa tätä osaamisen käyttöä. Laki hoidon tarpeen määrittelemisestä sote-keskuksissa on älytön ammattitaidon hukkaputki.

Olen kiertänyt monia satoja työpaikkoja työelämäni aikana. Sataprosenttisen varmaa on, että siellä missä superilaiset ovat saaneet käyttää ammattitaitoaan ja kehittyä ammatissaan ei nytkään ole työntekijäpulaa.

On surkuhupaisaa, jos oletetaan tähän ammattiin ja ammattitaitoon päästävän osakoulutuksella. Juuri tutkinnon suorittanutkin on aina noviisi alallaan.

Mutta emme silti vähättele uutta kollegaa, vaan vertailemme tietojamme ja opimme häneltä. Kukaan ei silti ole seppä syntyessään.

Ammattimme muuttuu ajassa. Siksi kukaan ei ole koskaan valmis. Tämä tarkoittaa, että työssä on opeteltava uusia toimintoja ja toimintatapoja ja tunnettava uusia lakeja ja asetuksia. Meillä on jo nyt paljon digitaalisten yhteyksien kautta tehtävää hoitoa, kuntoutusta, ylläpitävää jumppaa, keskusteluja ja lääkkeenoton tarkistuksia. Se, mikä ei muutu, on työ, jota tehdään ihmiseltä ihmiselle, vuorovaikutuksessa ja tässä hetkessä.

**AMMATTIMME
MUUTTUU AJASSA.
SIKSI KUKAAN EI OLE
KOSKAAN VALMIS.**

Vuorovaikutuksessa huomataan erilaiset muutokset ihmisessä, seurataan lääkitystä, luodaan uskoa siihen, että ihminen pystyy ja kykenee. Luodaan toivoa, itseluottamusta, oppia. Tai ollaan apuna silloin, kun asiakas ei itse kykene. Tähän kaikkeen tarvitaan ammattitaitoa – ei vain auttamisen halua ja lämmintä sydäntä.

Työmme vaatii ammattitaidon ylläpitämistä, love-tenttien suorittamista, kasvatustalon uusiempien tuulien seuraamista, jotta hyvä osaaminen on ja pysyy. Mutta on myös hyvä huomata, miten tärkeä saatat olla hoidettavalle **Samuli Edelmanin** biisin sanoin:

”Käännän väsyneet kasvoni sinuun ja jaksan taas

Sinä valutat voimasi minuun niin kuin nukkuvaan

Se saa silmäni auki ja jalkani nousemaan

– Sinä olet aurinko ☺”



"YHDENVERTAINEN PÄÄSY MIELENTERVEYSPALVELUJEN PIIRIIN ON EHDOTON TAVOITE"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA SUVI ELO

Joka viides suomalainen sairastuu vuosittain mielenterveyshäiriöön. Valtaosa niistä on lieviä tai keskivaikeita. Ylilääkäri, psykiatri Jukka Kärkkäinen toivoo, että perustason mielenterveyspalveluihin saadaan lisää osaamista ja resursseja.

1 Onko Suomessa mielenterveyskriisi?

En käyttäisi tätä ilmausta. Viime vuosikymmenien aikana mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut voimakkaasti. Se ei kuitenkaan tarkoita, että suomalaisilla olisi vastaavasti enemmän mielenterveysongelmia kuin aiemmin. Väestötutkimusten mukaan mielenterveydenhäiriöt eivät ole kasvaneet merkittävästi. Vielä 1980-luvulla hoidettiin vain vaikeita häiriöitä. Lievät tai keskivaikeat häiriöt saattoivat parantua spontaanisti tai yhteisön tuella. Myös diagnostiikka on tullut tarkemmaksi. 1990-luvulla markkinoille tuli uuden sukupolven mielialalääkkeitä, joiden käyttö kasvoi nopeasti. Voidaan puhua medikalisaatiosta. Se tarkoittaa sitä, että aiemmin normaaleina pidettyjä tunne-elämän reaktioita määritellään mielenterveyshäiriöiksi.

Jukka Kärkkäinen

- Lääketieteen tohtori, psykiatrian erikoislääkäri ja oikeustieteen kandidaatti
- Satakunnan hyvinvointialueen psykiatrian vastualuejohtaja
- Työskennellyt pitkään mielenterveyspalvelujen johtamisen, kehittämisen ja kliinisen työn parissa

si. Selkeä muutos on kuitenkin se, että nykyisin ihmisillä, erityisesti nuorilla, on enemmän ahdistusta ja masennusta. Tähän syinä ovat muun muassa kasvaneet vaatimukset opiskelussa ja työelämässä, sosiaalisen median

luomat epärealistiset käsitykset muiden elämästä ja yhteisöllisyyden väheneminen.

2 Millainen on mielenterveyspalvelujen saatavuus?

Ihmiset kuuluvat erilaisiin terveydenhoitojärjestelmiin, mikä asettaa heidät epätasa-arvoiseen asemaan. Noin kaksi miljoonaa suomalaista kuuluu työterveyshuollon piiriin. Yliopisto- ja korkeakouluopiskelijat saavat apua YTHS:n palveluista. Joillakin on mahdollisuus käyttää yksityissektorin palveluja. Loput ihmisistä ovat koko väestölle tarkoitettujen julkisten terveydenhuoltopalvelujen varassa. Niiden saamisessa vaihtelu on suurta eri alueilla, vaikka ihmisillä pitäisi olla mahdollisuus yhdenvertaisiin palveluihin. Jono voi olla useamman viikon mittainen, vaikka lain mu-



kaan kahdessa viikossa pitäisi kiireetömissäkin tilanteissa saada apua. Jos tilanne on akuutti, päivystyksen kautta pääsee hoitoon.

3 Pääseekö tarvittaessa psykiatriseen osastohoitoon?

1980-luvulla Suomessa oli yli 20 000 psykiatrista osastopaikka, nykyisin alle 3 000. Laitoshoitoa on purettu ja lisätty avohoitoa. Tällä hetkellä joillakin hyvinvointialueilla osastot ovat ruuhkautuneet. Osastolle pääsee, jos ihminen on psykoottinen tai itsetuhoisin. Sairaalassa kuukaan ei kuitenkaan parane, vaan siellä pahin vaihe tasapainotetaan ja hoito jatkuu avohoidossa. Valitettavasti joskus päivystyksessä on tehty virhearvio tilanteen vakavuudesta. Potilas ei ole päässyt osastolle ja hän päätynt tekemään itsemurhan.

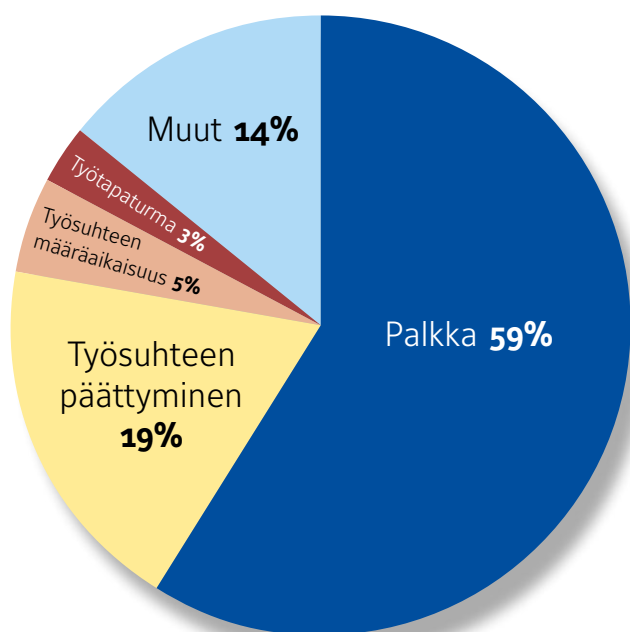
4 Miten mielenterveyspalveluja voisi kehittää?

Perustason palveluja on välttämätöntä vahvistaa. Hoidon tarpeen arviointi olisi tärkeää tehdä heti oireiden alkaessa. Psykososiaalista hoitoa, kuten keskustelutukea, lyhytterapiaa ja psykoterapiaa, pitäisi olla tarjolla enemmän. Lääkkeitä tarjotaan liikaakin. Avohoidossa pitäisi olla riittävästi intensiivistä hoitoa, jolloin käynnejä on tarvittaessa päivittäin tai palvelut viedään ihmisen kotiin. Avohoidon tehokkuus vaikuttaa siihen, miten hyvin osastopaikat riittävät. Mielenterveyspalvelujen henkilökuntamäärää täytyy myös kasvattaa. Lisäksi jokaisen perustason työntekijän täytyy saada riittävästi koulutusta mielenterveyshäiriöistä, koska työssä kohtaa paljon psyykkisesti oireilevia ihmisiä. Mieli ja keho kuuluvat yhteen, joten ihminen pitää nähdä ja arvioida kokonaisuutena.

5 Miten hoitaja voi tunnistaa apua tarvitsevan ihmisen?

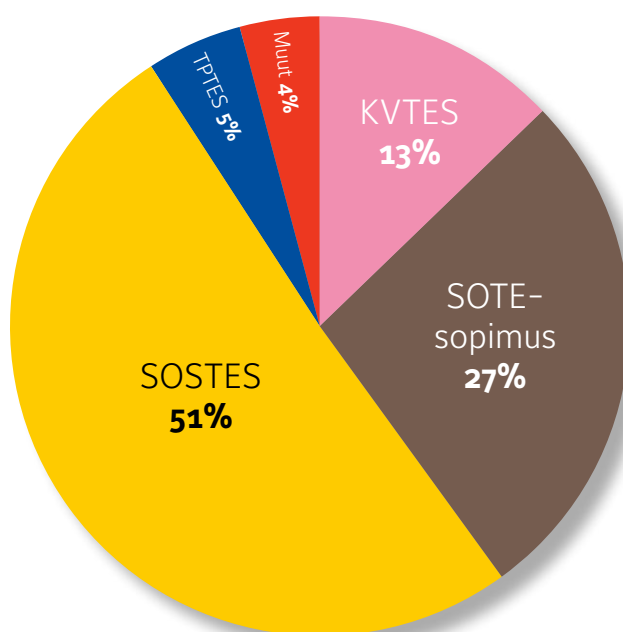
Tärkeintä on kuunnella. Kannattaa pyrkiä luomaan kiireetön ilmapiiri, vaikka oikeasti olisikin kiire. Tällöin ihmiselle syntyy tunne siitä, että hän voi kertoa, mikä mieltä painaa. Kuunteleminen ei vie välttämättä pitkää aikaa, varttikin voi riittää. Luottamus on avautumisen lähtökohhta. Persoonat eivät sovi aina samalla tavalla yhteen. Siksi asiakas saatava avautua yhdelle hoitajalle ja toiselle ei.

Yleisimmät juridisten toimien syyt 2023



LÄHDE: EDUNVALVONNAN TILASTOT / OUTI PERKIÖMÄKI

Juridiset toimet työehtosopimuksen mukaan 2023



LÄHDE: EDUNVALVONNAN TILASTOT / OUTI PERKIÖMÄKI



LÄHDE: EDUNVALVONNAN TILASTOT / TEEMU HIILINEN

SuPerin jäsenille korvauksia lähes kolme miljoonaa euroa

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**

Hyvinvointialueiden harmonisaatiosovinnot nostivat superilaisten viime vuonna saamat korvaukset ennätyksellisen suureksi. Ilman ammattiliiton tukea moni työelämän epäkohta jäisi korjaamatta.

Vuoden 2023 aikana SuPer sai jäsentensä puolesta neuvottelemalla ja oikeusteitse päätökseen yli 1 600 toimeksiantoa, jotka toivat superilaisille korvauksia yhteensä noin 2,9 miljoonaa euroa. Poikkeuksellisen suuren summan taustalla vaikuttavat Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän Keusoten ja Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän sovinnot palkkaharmonisaatiosta. Keusoten palkoista päästiin sovintoon elokuussa ja Päijät-Hämeessä marraskuussa.

Oikeudenkäynnit ovat vain jäävuoren huippu SuPerin jäsenten työpaikalla kohtaamista ongelmista ja epäkohdista. Se on myös viimesijainen keino ratkaista työnantajan ja työntekijän välinen kiista. Prosessi on pitkä ja raskas, vaikka se päättyisikin työntekijän kannalta toivottuun lopputulokseen.

Monet tapaukset saadaan ratkottua työpaikalla luottamusmiehen tai työsuojeluvaltuutetun avustuksella.

– Paikalliset luottamusmiehet ovat jäsenistömme suuri tuki ja turva, ja monesti asiat selviävät heidän avustuksellaan. Myös työsuojeluvaltuutetun puoleen kääntyminen kannattaa työsuojeluasioissa, sanoo SuPerin juristi **Outi Perkiömäki**.

YKSINÄISEN TYÖNTEKIJÄN ASEMA ON HEIKKO

Luottamusmiehet auttavat vain liittoon kuuluvia työntekijöitä. Jos asiat eivät ratkea työnantajan kanssa neuvottelemalla, vaihtoehdot ovat vähissä. Riski oikeudenkäynnin kuluista nostaa kynnystä lähteä riitelemään asiasta.

– Tavanomaisen työsuhteriidan oikeudenkäyntikulut pelkäästään käräjäoikeudessa ovat tuhansia euroja. Häviävä osapuoli veloitetaan lähtökohtaisesti maksamaan myös voittaneen osapuolen oikeudenkäyntikulut. SuPerin oikeusturvavakuutus kattaa kaikki oikeudenkäyntiin liittyvät kulut, eikä jäsenen tarvitse huolehtia niistä.

SuPer maksaa jäsenten oikeudenkäyntikulut myös siinä tapauksessa, että tapaus hävittää. Tilastojen valossa näin käy kuitenkin harvoin. Viime vuonna päättyneistä oikeudenkäynneistä suuri osa voitettiin tai asia saatiin muutoin selvitettyä tai sovittua, jolloin asian riittauttaminen ei ollut tarpeen.

Vaikka euromäärissä suurin voitto saatiin hyvinvointialueilta, määrällisesti tapauksista yli puolet koski yksityistä sosiaalipalvelualaa, ja koko yksityissektorin osuus kaikista tapauksista oli peräti 60 prosenttia. ■

Kenestä seuraava liiton puheenjohtaja?

Liittokokous valitsee toukokuun lopussa SuPerille uuden puheenjohtajan. Ammattiosastoilla on oikeus asettaa ehdokkaita puheenjohtajaksi ja varapuheenjohtajaksi.

Keväällä käydään myös vaalit, joissa valitaan uuden edustajiston ja liittohallituksen jäsenet tulevalle nelivuotiskaudelle.

Maaliskuussa kerromme lehdessä ja liiton sähköisissä kanavissa, ketkä ovat ehdolla puheenjohtajaksi ja varapuheenjohtajaksi. Ehdokkaita pääsee tapaamaan ja paneelikeskusteluja seuraamaan sekä verkossa että paikan päällä. Paikan päällä on myös mahdollisuus kysyä ehdokailta omia kysymyksiä. Ilmoittaudu mukaan Oma SuPerissa!

Tapahtumat:

- 20.3. webinaari
- 8.4. Turku
- 9.4. Tampere
- 10.4. Helsinki
- 15.4. Kuopio
- 16.4. Oulu
- 17.4. Rovaniemi
- 23.4. webinaari
- 2.5. webinaari



Merkkaa kalenteriin!

SuPerin
ammatilliset
opintopäivät
22.-23.10.2024
HOTELLI PAASITORNI, HELSINKI

 **SUPER** superliitto.fi

ONNEN HETKIÄ

TEKSTI **MARI FRISK** KUVAT **MIKKO KÄKELÄ**

Perushoitaja Liisa Gåsman on työskennellyt Kymenlaakson keskussairaalassa viidellä vuosikymmenellä. Hänelle sydämenasioita työssä ovat yhteisöllisyys ja haavanhoito.





Tervetuloa Penthouseen, **Liisa Gäsman** sanoo ja viittilöi kohti isoä ikkunaa, josta aukeaa huikea merinäköala Kotkan satamaan.

Kymenlaakson keskussairaalan, lempinimeltään Koksen, synnytysten ja naistentautien osasto sijaitsee 1960-luvulla rakennetun sairaalan kahdeksannessa kerroksessa. Sairaalaan rakennetaan paraikaa lisätilaa, ja sinne Gäsmanin yksikkökin muuttaa jossain vaiheessa.

– Sanokaa vain Lissu, kaikki tuntevat minut Lissuna.

Lissu onkin monelle koksilaiselle tuttu kollega.

– Valmistuin perushoitajaksi vuonna 1982, ja ensimmäinen työpaikkani oli Koksissa korva-, nenä- ja kurkkutautien yksikössä.

Vuosikymmenten varrella Lissu on työskennellyt myös muun muassa kirurgiassa, keuhkotaudeilla ja eri poliklinikoilla gynekologiasta ensiapuun.

– Olen nähnyt ja kokenut monen monta organisaatiouudistusta.

ELÄMÄN ILOT JA SURUT LÄSNÄ

Viimeiset kymmenen vuotta Lissu on tehnyt töitä synnytys- ja naistentautien yksikössä. Hoidettavia on vauvoista vanhuksiin.

– Teen etupäässä lastenhoitajan toimenkuvaa, mutta kirurginen osaamiseni on vahvaa, joten hoidan myös leikkauspotilaita etenkin iltavuorossa ja öisin. Osastolla leikataan muun muassa naisten tyrät ja sapet ja tehdään rinta- ja suolistokirurgiaa. Myös gynekologiset syövät hoidetaan täällä.

Lastenhoitajan työnkuvaan kuuluvat muun muassa vauvojen bilirubiinihoidot ja vanhempien opastaminen vauvanhoidossa. Lastenhoitaja on myös mukana lääkärikäynneillä. Monesti kansliassa tuhisee vauva tai pari, jotta äidit saavat nukkua.

– Opastaminen on tärkeä osa työtä. Jokainen meistä on käynyt imetyskoulutuksen, ja opastamme myös käsinlypsyssä.

Lissu on osastolla jo toisella kierroksella. Ensimmäisen kerran hän työskenteli osastolla 80-luvulla. Silloin vierihoito teki tulosta ja lastenhoitajien määrää vähennettiin.

– Koen olevani etuoikeutettu, kun saan työskennellä juuri tällä osastolla. Parasta työssäni ovat asiakkaat, nuoret perheet ovat ihania!

Paitsi uusia alkujä, niin työhön mahtuu myös elämän ehtoopuolta, sillä moni kirurgisista potilaista on iäkkäitä.

– Työssäni pääsen kohtaamaan ihmisten onnen ja surun hetkiä.

KANSAINVÄLISTYMINEN NÄKYY KOTKASSAKIN

Kotkaan tulee jonkin verran synnyttäjiä myös pääkaupunkiseudulta.

– Valttikorttimme ovat perhehuoneet ja meillä saa olla kolme vuorokautta.

Synnyttäjiä on kauempaakin kuin ”Hesasta.” Vuosikymmenien aikana työ on kansainvälistynyt. ►

HOITAJAN TYÖHÖN KUULUVAT UUDET ALUT, MUTTA MYÖS ELÄMÄN EHTOOPUOLI.

Hyvän hoitajan teesit

- Oman työn arvostaminen
- Hyvä tilannetaju
- Positiivinen asenne ja kärsivällisyys
- Hyvä paineensietokyky
- Kyky itsenäiseen työskentelyyn
- Työtovereiden tuki

Teesit laati Liisa Gåsman

It is LOTTOVOITTO
to be born in Finland



– Kotka on kansainvälinen koripal-
lokaupunki. Täällä on pitkään asunut
paljon ulkomaalaisia, työn ja harrastus-
ten mukana muuttaneita. Englannin
kielen sekä tulkkien käyttäminen pu-
helimen välityksellä on arkipäivää.

Käytävän seinällä on kartta, jonka
nuppineulat kertovat, mistä päin syn-
nyttäjät ovat kotoisin.

– Meillä on ollut äitejä Australiasta
ja Malediiveiltä saakka, Lissu esittelee.

JOHTOTÄHTENÄ HAAVANHOITO

Vaikka yksiköt, tiimit ja titteli ovat vuo-
sikymmenien aikana vaihtuneet, on yk-
si työtehtävä pysynyt lähes intohimona,
nimittäin haavanhoito.

– Olen yksikkömme haavavastaava
ja olen ollut alusta asti mukana vuon-
na 2002 perustetussa haavatyöryhmäs-
sä sihteerinä.

Koksissa jokaisessa yksikössä on oma
haavavastaavansa, he ovat perus-, lähi-
tai sairaanhoitajia.

– Haavavastaavana pidän yllä haa-
vanhoito-osaamista koko yksikössä,
koulutan itse ja järjestän koulutuksia.
Osallistun työryhmän kokouksiin ja
vien tietoa työkavereilleni uusista tuot-
teista ja hoitokäytännöistä.

”PAINEEHAVOJEN ENNALTA EHKÄISY ON KOKO HAAVANHOIDON YDIN.”

Tiedon jakamisen lisäksi haavavas-
taava on vahvasti mukana käytännön
työssä.

– Pääsen tekemään monipuolisesti
haavanhoitoa puhtaiden leikkaushaa-
vojen hoidosta alipaineimuihin. Tuleh-
tuneita haavoja näkee harvemmin.

Lissu kertoo innostuneena, miten
haavanhoito on kehittynyt merkittä-
västi hänen uransa aikana.

– Painehaavojen ennaltaehkäisy on
koko haavanhoidon ydin.

– Suurin muutos oli alipaineimujen
tulo vuonna 2004. Nyt ne ovat joka-
päiväisiä. Painehaavariskissä olevia po-
tilaita on aiempaa enemmän, koska jo
nuorillakin on ylipainoa ja kakkostyy-
pin diabetesta. Käytämme alipaineimua
esimerkiksi korkean BMI:n sektiopoti-

laille, ja osa leikkauspotilaista tulee hoi-
vakodeista, joten heillä on riski paine-
haavoihin liikkumattomuuden takia,
kertoo Lissu.

– Keittosuolakompressoreista on
päästy tosi pitkälle. Perusasiat kuiten-
kin pysyvät, kuten mekaaninen puhdis-
tus, potilaan mobilisointi ja hyvä ravit-
semus.

YHTEISÖLLISYYS ON TÄRKEÄÄ

Lissun lähimmät työkaverit ovat käti-
löitä, sairaanhoitajia sekä lähihoitajia.
Työkaveruus- ja ystävyysuhteita on
syntynyt vuosien varrella yli osasto- ja
ammattirajojen.

– Työyhteisömme on erittäin aktii-
vinen, meillä on illanviettoja ja käym-
me risteilyillä.

Lissu on ollut mukana sairaalan juh-
latoimikunnassa parikymmentä vuotta
ja on työpaikan Kipsikuoron perusta-
jäseniä.

– Kuoro syntyi erään risteilyn jäl-
keen. Olemme osallistuneet myös kant-
ritanssin SM-kisoihin työporukalla.

Joitakin vuosia sitten työkaverit il-
moittivat Lissun Suomi Loveen.

– Minulle sanottiin, että menemme
merikylpylään, mutta päädyinkin ku-
vauksiin. **Anna Hanski** lauloi minul-
le *Kotiviinin*, joka on oma suosikkini
karaokessa, Lissu muistelee hyvätuu-
lisesti.

– Olen aina tehnyt kolmivuorotyö-
tä, nyt se alkaa tuntua iän puolesta vä-
hän rankalta, Lissu pohtii ja naurahtaa
heti perään, että nuori työyhteisö pitää
hänetkin virkeänä.

– Jos olen jostain huolissani työelä-
mässä ylipäättään, niin hiljaisen tiedon
siirtämisestä. Meillä se toimii.

Yksi Lissun työkavereista on kättilö
Anna Mäkelä.

– Lissu on luottotyökaveri! Olemme
tehneet yhdessä töitä kuusi vuotta. Lis-
su on tavallaan osaston äitihahmo.

Lissu kertoo, että Anna, kuten mo-
ni muukin kollegoista, tuli osastolle ai-
koinaan työharjoitteluun.

– On hyvän työyhteisön merkki, et-
tä nuoret jäävät meille töihin valmistu-
misensa jälkeenkin.

Lissu on sitä mieltä, että juuri yhtei-
sö määrittelee työssä viihtyvyyden.



Kättilö Anna Mäkelä kuvailee Liisa Gäsmania osaston äitihahmoksi.

– Voi sanoa, että yhteisöllisyys on minulle sydämenasia, haavanhoidon ja painehaavojen ehkäisyyn lisäksi.

VAPAAALLA LAPPIIN

Lissulla on työuraa jäljellä joitakin vuosia.

– Koen, että meillä on hyvä työnantaja. Iso talo on tarjonnut paljon mahdollisuuksia vuosikymmenten aina.

Kehitettävääkin löytyy.

– Meillä otettiin jokin aika sitten käyttöön keskitetty työvuorosuunnittelu. Se vaikeuttaa työn ja perhe-elämän yhteensovittamista, etenkin pienten lasten vanhemmilla.

– Koen, että perus- ja lähihoitajien arvostus on kasvanut vuosien varrella. Oma asenne sekä aktiivisuus ja into olla mukana kehittämässä asioita ratkaisevat paljon.

Vapaa-ajalla Lissu viihtyy perheensä parissa, erityisesti lastenlastensa kanssa, ulkoilee ja nauttii Lapin-matkailusta. ■



SuPerin Sairaanhoidolliset koulutuspäivät

14.5–15.5.2024 • Solo Sokos Hotel Torni • Tampere



TIISTAI 14.5.

9.30–10.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi

10.00–10.15 Päivien avaus

10.15–11.00 Selkävivun hyvä hoito- ja kuntoutuskäytäntö

11.00–12.00 Sekavuustilasta kärsivän aikuispotilaan hoitotyö kirurgisessa hoitoympäristössä – Ensioireista tunnistamiseen

12.00–13.00 Lounas

13.00–14.00 Mitä hoitajan on tärkeä tietää aivo-vamman oireista, hoidosta, sekä kuntoutuksesta

14.00–14.45 Hotus – hoitosuositus, Palliatiivisessa hoidossa ja saattohoidossa olevan potilaan läheisten kohtaaminen ja tukeminen, hoitosuosituksen käyttöönotto

14.45–15.15 Kahvitauko

15.15–16.00 Kinesteettikka, voimavaralähtöinen toimintamalli

16.00–16.30 Päivän päätös

KESKIVIIKKO 15.5.

9.00–10.00 Haavatuotteen valinta

10.00–11.00 läkkäiden ja muistisairaiden lääkehoito

11.00–12.00 Lounas

12.00–12.45 Elvytys osastolla

12.45–13.30 STEPPI – Terveyttä tuottava perushoidon hanke

13.30–14.00 Päiväkahvi

14.00–15.00 Insuliinihoitoinen diabetes

15.00–15.15 Päivän päätös

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 €, ei-jäsenille 210 €. Maksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan Solo Sokos Hotel Tornista on varattu kiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Ilmoittautumisohjeet löydät helmikuussa liiton verkkosivuilta www.superliitto.fi → Jäsenyys → Koulutukset → Ammatillinen koulutus tai helmikuun SuPer-lehdestä

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI

Ilmoitusvelvollisuus sosiaalihuoltolaissa

Kurssilta saat tietoa sosiaalihuollon ilmoitusvelvollisuudesta ja opit, miten epäkohtiin (esim. alhaiseen hoitajamitoitukseen) voi vaikuttaa työpaikalla. Kurssi tarjoaa keinoja epäkohtien tunnistamiseen sekä niistä ilmoittamiseen. Valmistaudu oppimaan uutta ja löytämään tapoja edistää työhyvinvointia sekä asiakasturvallisuutta.

"Sosiaalihuoltolain sisällön ja sinne kirjatun ilmoitusvelvollisuuden tunteminen on tärkeää kaikille sosiaalialalla työskenteleville."

– Sitaatti kurssintekijöiltä



SUPER

skarppi.superliitto.fi

SUPER
lehti

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
3/24	15.2.	6.3.
4/24	14.3.	3.4.
5/24	16.4.	2.5.
6/24	21.5.	12.6.





Hammaspeikon sokerinen sielunelämä

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Aikuisista melkein kaikilla on joskus elämänsä aikana ollut reikä hampaassa.

Karies eli hampaiden reikiintymisen on maailman yleisin infektiosairaus. Jos hampaita ei harjaa, niiden pinnalle kehittyy plakkia, tahmea kalvo. Plakki puolestaan tarjoaa bakteereille paikan, missä ne voivat hajottaa ruoasta peräisin olevia hiilihydraatteja hapoiksi, ja siksi puhutaankin happohyökkäyksestä. Hapot liuottavat mineraaleja hampaan pinnalta, joka pehmenee. Reikä on saanut alkunsa.

Naposteleminen, runsas sokerinkäyttö, huono suuhygienia ja heikko syljeneritys luovat kariesbakteereille hyvät oltavat. Reikiintymisnopeus riippuu ihmisen ruokatottumusten ja suuhygienian lisäksi syljen ominaisuuksista. Esimerkiksi raskaus, diabetes ja tietyt lääkkeet voivat muuttaa syljen koostumusta ja nopeuttaa reikiintymistä. Joillakin samanlaisen reiän syntyminen voi viedä viikkoja, toisilla vuosia.

Lasten maitohampaat reikiintyvät pysyviä hampaita helpommin, mutta myös pysyvät poskihampaat reikiintyvät purupinnoilta helposti heti puhjettuaan. Murrosikäisillä ja aikuisilla uusia reikiä tulee herkimmin hampaiden väleissä oleville pinnoille, ikäihmisillä paljastuneiden juurten pintaan. Hyvällä omahoidolla ajoissa huomattu kariesvaurion eli reiän alku voidaan usein pysäyttää, eikä paikkaa tarvita.



Fluoridi eli fluori estää hampaan kiilteen mineraalien liukenemista. Se auttaa myös kariesbakteerien tuottamien happojen liuottaman kiilteen uudelleen mineralisoitumista eli kovettumista.

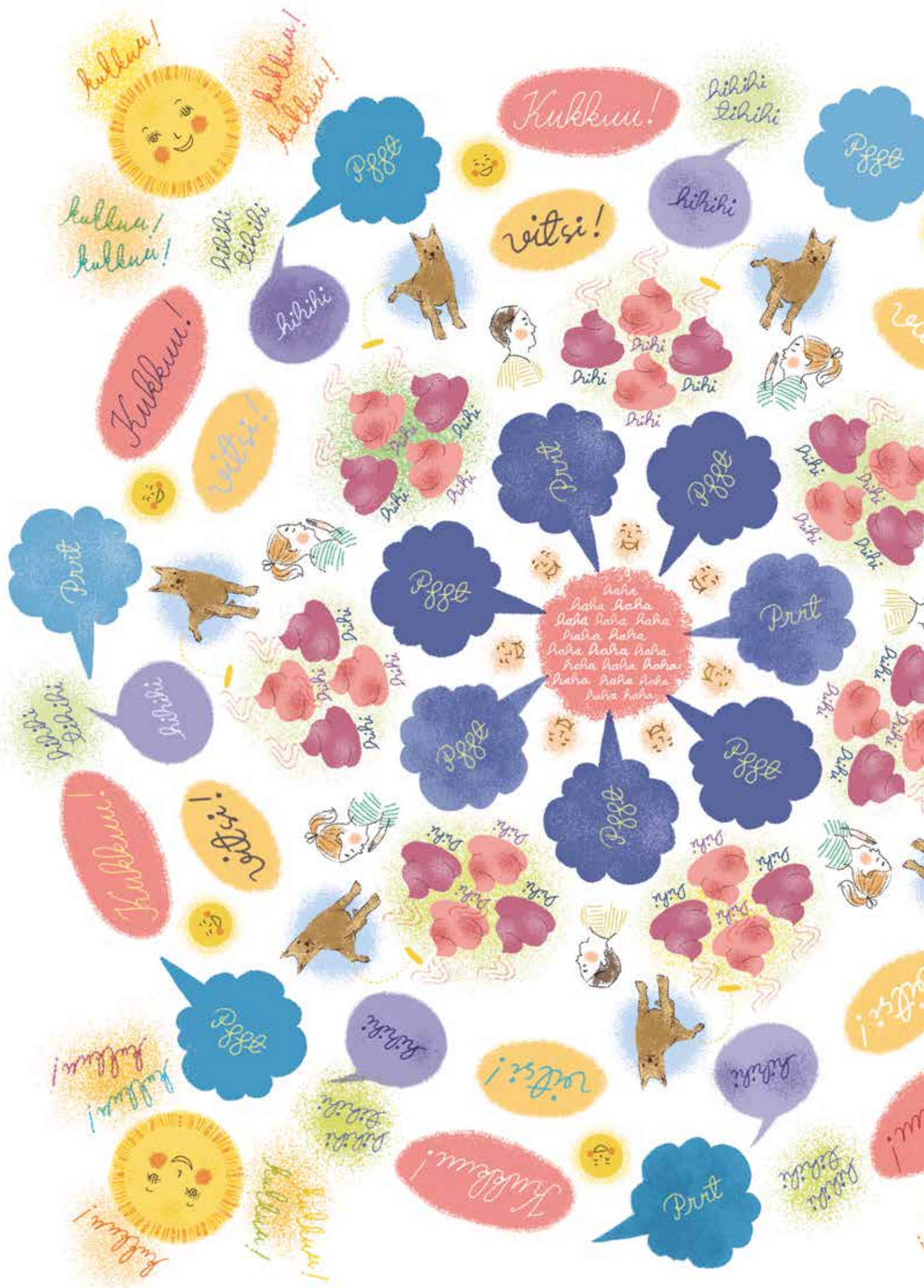
Ruokailun jälkeen ksylitolipurkka tai -pastilli katkaisee happohyökkäyksen, koska bakteerit eivät kykene käyttämään ksylitolia ravinnokseen. Ksylitoli vähentää myös plakin määrää ja tarttuvuutta hampaan pintaan.

Usein hampaassa oleva reikä ei oireile mitenkään. Jos oireita on, yleisimpiä tuntemuksia ovat vihlonta ja kylmänarkuus. Paikkauksen tarvetta ei voi arvioida itse, sen tekee hammaslääkäri. Säännöllisissä hammastarkastuksissa käyminen on tärkeää.

Jos kariesvaurio eli reikä on edennyt kiilteen läpi hammasluuhun, hammas täytyy paikata. Hammaslääkäri puuduttaa alueen ja poistaa sitten tuhoutuneen kudoksen turbiiniporalla sekä käsi-instrumenteilla. Paikattava alue on pidettävä toimenpiteen aikana mahdollisimman kuivana, jotta hampaaseen tehtävästä paikasta tulee kestävä. Kun vaurioitunut hammaskudos on poistettu, hammas kuivataan ja käsitellään siihen tarkoitetuilla aineilla. Puhdistettu, paikattava reikä täytetään paikkausmateriaalilla. Nykyään käytetään yleensä yhdistelmämuovia, joka kovetetaan hampaan pintaan sinisellä valolla. Kovetuksen jälkeen paikka hiotaan ja kiillotetaan. Lopuksi hammaslääkäri tarkastaa vielä purennan.

Jos hampaassa olevaa reikää ei paikata, se jatkaa laajenemistaan. Pahimmassa tapauksessa se voi johtaa hampaan juurihoitoon tai hampaan poistoon.

LÄHTEET: HAMMASLÄÄKÄRILIITTO, TERVEYSKIRJASTO, CORONARIA, MEHILÄINEN, KOTIHAMMAS





ANTAA LASTEN NAURAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Mikä pieniä lapsia naurattaa? Ei sillä niin väliä – pääasia, että heitä naurattaa. Ihmettelyn sijaa aikuisten kannattaa mennä täysillä mukaan pienten ilonpitoon.

Tuula Steniuksen mielestä lapsia hyssyttellään Suomessa liikaa. Heitä ei haluta nähdä eikä kuulla ravintoloissa, ja viime kesänä lehdissä keskusteltiin jopa lapsivapaista uimannoista.

– Meillä lapset halutaan parkkeerata pallomereen hyvän äänierityksen taakse.

Aikuiset pelkäävät lasten ilakoinnista usein sitä, että touhu menee riehumiseksi. Miksi lapset eivät muka saisi riehua, kysyy puolestaan Stenius.

– Riehuminen on kivaa, ja se kuulu lapsuuteen! Siksi olen aina puhunut päiväkotien riehumistilojen puolesta.

Steniuksella on riittämiin kokemusta työstä lasten parissa. Lastentarhanopettajaksi valmistuttuaan hän työskenteli vuosien ajan päiväkotien lapsiryhmissä, perhepäivähoidon ohjaajana ja päiväkodin johtajana. Stenius jäi eläkkeelle pari vuotta sitten, mutta ennen sitä hän ehti opettaa 16 vuotta lähihoitaja- ja lastenohjaajaopiskelijoita Järvenpään Step-opistossa. Väitöskirjassaan hän tutki 1–6-vuotiaiden lasten huumoria viiden päiväkodin seitsemässä lapsiryhmässä kootun havaintoaineiston pohjalta.

HUUMORI VOI LUODA YHTEYDEN

Aikuisten ja lasten huumoria yhdistää se, että nauru syntyy katkoksesta asioiden johdonmukaisen etenemisen ketjussa. Steniuksen mukaan lapsi nau-

raa epäjohdonmukaisuuksille elämässä alusta lähtien.

– Aikuiset kuljeskelevat yleensä lapsen näkökentässä asioillaan määrätietoisena näköisinä. Sitten yhtäkkiä yksi heistä ilmaantuu kuin tyhjästä ja huutaa ”kukkuluuruu!”. Yllätyksellä tavoitellaan lapsen naurua, ja usein sitä myös saadaan.

Huumori luo hyväntahtoisen kontaktin kahden ihmisen välille. Pienet lapset oppivat leikeissään tuntemaan itsensä ja toisensa huumorin avulla.

– Ulkopuolinen lapsi pääsee helposti mukaan leikkiin sopivalla humoristisella sisääntulolla. Yhteisen karnevalistisen hauskanpidon alku voi avata tien leikkiin aremmallekin lapselle.

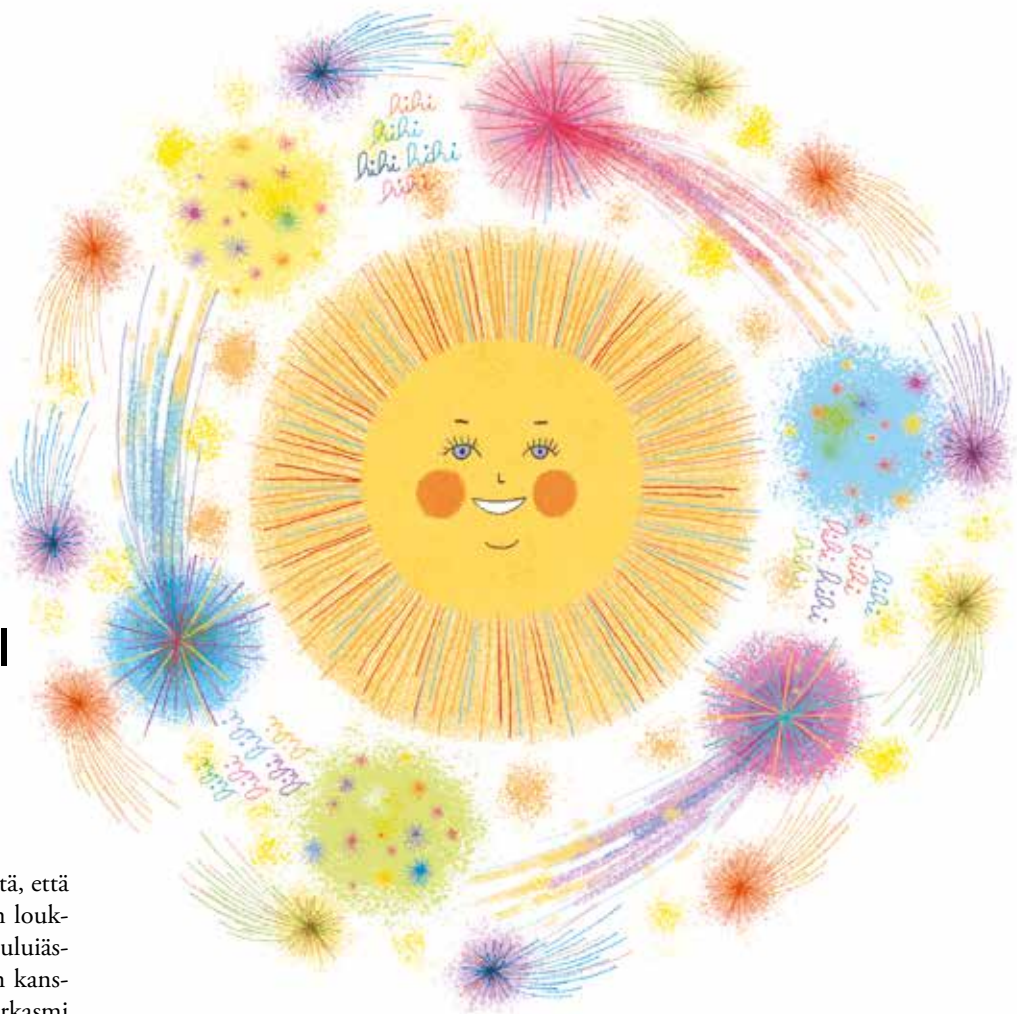
Huumori tarjoaa Steniuksen mukaan aikuisellekin mainion yhteyskanavan lasten oloon. Yhteys edellyttää pikemminkin halua osallistua lasten ilonpitoon kuin kykyä ymmärtää, mistä siinä kulloinkin on kysymys.

– Tutkimissani päiväkodeissa osa aikuisista piti lasten huumoria vaikeana asiana. Minulle se on aina ollut helpoa, hassuttelu lasten kanssa alkaa kuin itsestään, Stenius kertoo

LAPSI EI YMMÄRRÄ IRONIAA

Pienten lasten huumori oli Steniuksen aineistossa hyvin harvoin ilkeää tai kiusaamiseen tähtäävää. Aineiston pienuiden vuoksi tuloksesta ei tutkijan mukaan kuitenkaan voi vetää kovin laajoja johtopäätöksiä. ►

KAKKAHUUMORI ON SUOSITTUA.



– Joka tapauksessa näyttää siltä, että kiusaaminen ja toisen tahallinen loukkaaminen alkaa yleensä vasta kouluiässä, jolloin kielen merkitys lasten kanssakäymisessä kasvaa. Ironia ja sarkasmi ymmärretään tutkimusten mukaan vasta noin kymmenvuotiaana.

Ironiaa on se, että sanotaan jotta-kin muuta kuin tarkoitetaan. Päiväkotitiikäiset lapset eivät ironiaa vielä ymmärrä.

– Osuin kerran paikalle, kun kaksi päiväkodin aikuista jakoi ruokaa isolle lapsiryhmälle lasten vaatiessa kuka sitä, kuka tätä. Toinen aikuisista vähän hermostui ja sanoi, että ”mulla on vain kaksi kättä”. Sanat jäivät soimaan korvaani: mikähän tämän viestin merkitys mahtoi lapsille olla?

KIUSAAMISTA VAI KIUSOITTELUA?

On tärkeää, että päiväkodin aikuiset osaavat erottaa kiusoitte-
lun kiusaamisesta. Steniuksen esimerkkitapauksessa lapset olivat tulossa sisään päiväkotiin, kun yksi heistä keksi laittaa ulko-oven kiinni niin, etteivät ulos jääneet saaneet sitä auki.

– Lapsi hihitteli ja katsoi tilannetta huvittuneena. Opettaja moitti häntä sanomalla, että onko kiva kiusata muita. Omasta mielestäni kyse oli kiusoitte-
lusta, ei kiusaamisesta.

Joskus tilanteet voivat näyttää kiusaamiselta, vaikka niihin ei sisälly lainkaan kiusaamiselle tyypillistä pyrkimystä loukata.

– Huumori perustuu lapsellakin epäjohtonmukaisuuksiin. Esimerkiksi vammaisen lapsen käyttäytyminen voi näyttää epäjohtonmukaiselta, ja sille saatetaan nauraa täysin ilman loukkaamistarkoitusta. Aikuiselta vaaditaan tässä tilanteessa rauhallisuutta ja kykyä selittää tilanteen luonne lapsille niin, että he sen ymmärtävät.

ERITTEET EIVÄT NAURATA JOKA MAASSA

Kakka- ja pissahuumori on pienten lasten keskuudessa suosittumpaa kuin aikuiset aina toivoisivatkaan. Tästä on Steniuksen mukaan ainakin osittain kiittäminen aikuisten sinänsä hyviä kasvatusmenetelmiä.

– Vanhemmat tietävät, ettei potalle opettelevaa lasta saa vahingon sattues-
sa nolata. Siksi vahinkoihin liittyvistä

asioista puhutaan perheen piirissä leikin ja huumorin varjolla. Aloite lasten suosimaan pissa- ja kakkahuumoriin tulee siis aikuisilta.

Kun pieni lapsi sanoo ”piaju”, niin perhepiirissä sille nauretaan - ja lapsi toistaa sanan saadakseen aikaan saman vaikutuksen.

Vaikutus ei kuitenkaan ole aina sama. Kodin seinien ulkopuolelle tämä huumorin laji ei sovi, ja sen saavat vit-
sailevat lapsetkin pian tuta.

– Eritehuumori toisaalta toimii ja toisaalta on sopimatonta siksi, että länsimaissa inhimillisistä päästöistä puhu-
minen on tabu. Yhdessä ympäristössä tabun rikkominen naurattaa, toisessa se nolottaa.

Tabuaiheet ovat kulttuurisidonnaisia. Esimerkiksi Ghanassa ei naureta kakka- ja pissahuumorille, sillä luon-
nollisten tarpeiden toimittaminen ei ole siellä samalla tavalla erityinen asia kuin rikkaissa länsimaissa. Siksi aiheeseen ei myöskään sisälly huumorin vaa-
timaa jännitettä. ■



Oletko rönstyilyaikuinen vai järjestysaikuinen?

Jos päiväkotiryhmän toiminta perustuu ryhmän hallintaan, aikuisen yhteys lapsiin katkeaa. Samoin käy, jos lapsiryhmässä vallitsee kaaos.

Hyväntahtoinen huumori sijoittuu Tuula Steniusin mukaan jonnekin hallinnan ja kaaoksen väliin.

– Päiväkodin aikuiset ja lapset voivat jakautua eri leireihin, jos aikuiset hillitsevät lasten ilakointia siksi, että sen pelätään yltyvän kaaokseksi. Tätä olen nähnyt päiväkoti- ja opettajaurallani valitettavan paljon, Stenius pohtii.

Steniusin mielestä aikuisen ei pidä esimerkiksi pyrkiä ”vetämään” ryhmän toimintatuokiota ennalta suunnitellulla tavalla. Olennaista on se, innostaako toiminta lapsia vai ei.

– Jos ilonpitoon ja nauramiseen suhtaudutaan rauhallisesti, lasten tarve provosoida vähenee. Pienryhmässä lasten touhujen voi antaa rönstyillä rauhassa toiminnan suistumat-ta kaaokseen.

Stenius jakaa väitöskirjan tuloksia luotaavassa blogitekstissään päiväko-deissa kohtaamansa aikuiset rönstyily-aikuisiin ja järjestysaikuisiin.

Rönstyilyaikuiset antoivat lapsille tilaa ja aikaa, mutta olivat silti loistavia pedagogoja. Lapsen näkökulmasta suunnitellussa päivässä oli paljon lasten ja aikuisten välistä juttelua, naurua, yhdessä tekemistä, lasten ja aikuisten yhteisiä päätöksiä ja neuvotteluja.

Järjestysaikuiset taas olivat niitä, jotka yrittivät pitää lapsiryhmän hiljaisena. Mitä suurempi tila ja mitä enemmän lapsia, sitä enemmän oli myös aikuisten hallitsemispyrkimyksiä.

Järjestysaikuisten valvomassa ruokailussa parhaita kavereita ei laitettu vierekkäin ja ruoka jaettiin ensin hiljaiseen pöytään. Aikuiset ojensivat lasten istuma-asentoa. Ruokailusäännöissä sanottiin sekin, milloin saa

syödä näkkileivän. Huumori ei päässyt kukkimaan.

Steniusin mukaan lähihoitaja- ja lastenohjaajaopiskelijoiden näytönarvioinneissa saatetaan korostaa järjestyksä.

– Opiskelija saa usein negatiivista palautetta ison ryhmän hallinnan puutteista, vaikka kaikki muu olisi mennyt hyvin. Mielestäni ison ryhmän hallintaa ei tarvitse

eikä voikaan osata. Pienryhmissä taas ei tarvita hallinnan ja aikuisjohtoisuuden kulttuuria, Stenius täryyttää.

Kyse on siis aikuisten asenteiden li-säksi päivähoiton rakenteista.

– Jos rakennetaan 200–300 lapsen päiväkoteja, joissa mennään isoon hallin syömään isolla ryhmällä, niin hallinnan tarve on suuri eikä rönstyily-le jää tilaa. ■

VÄITÖS: LASTEN HUUMORIN RAKENTUMINEN PÄIVÄKODISSA – ”MUA KIKATTAA, KUN MÄ TEEN JEKKUJA.” HELSINGIN YLIOPISTO 2023.

KOSKA SAA SYÖDÄ NÄKKILEIVÄN?



Simulaatioharjoituksessa Suvi Tikan ja Antti Salmen tehtävänä on siirtää Reijo Ahteela turvallisesti pyörätuolista sänkyyn. Samalla harjoitellaan esimerkiksi vuorovaikutusta.



SIMULAATIO TARJOAA TURVALLISEN YMPÄRISTÖN HARJOITELLA JA OPPIA

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVAT **LAURA VESA**

Sataedun lähihoitajaopinnoissa hyödynnetään runsaasti simulaatioita. Tärkein osa harjoitusta on oppimiskeskustelu, jossa simulaation tapahtumat käydään yhdessä tarkasti läpi.

Reijo Ahteela on juuri päässyt pyörätuolistaan mukavasti sänkyyn pötköttämään.

– Onko asento nyt varmas-ti hyvä? **Suvi Tikka** tarkistaa.
– Teidän verenpaineenne oli tosiaan vähän yläkantissa, joten otetaan se seurantaan. Aletaan tehdä mitauksia säännöllisesti näillä kotihoidon käynneillä, **Antti Salmi** lisää.

Työpari pakkaa tarvikkeensa, toivottaa hyvää päivänjatkoa ja poistuu. Tilanne on kuin mikä tahansa arkinen kohtaaminen kotihoidossa.

Todellisuudessa Reijo Ahteela makaa harjoitusluokassa ammattioppilaitos Sataedun Harjavallan yksikössä. Meneillään on lähihoitajaopiskelijoiden simulaatioharjoitus, johon on ensimmäisen kerran saatu mukaan todellinen asiakas.

– Meillä tehdään paljon simulaatioita, mutta tähän asti asiakkaan roolissa on ollut joko nukke, yksi opiskelijoista tai joku meistä opettajista. Reijon läsnäolo vei autenttisuuden heti aivan uudelle tasolle, tuntiopettaja **Veera Välimaa** sanoo.

Hän puolestaan esitti simulaatiossa Reijo Ahteelan omaishoitajana toimivaa aikuista tytärtä ja loi harjoitukseen lisähaastetta hätäilyllään ja kysymyksillään.

Vieressä opettajakollega, lehtori **Marko Penttilä** arvioi, että Reijon ansiosta harjoitus oli mahdollisesti paras lukuisista hänen ohjaamistaan simulaatioista.

– Luontevuudessa tämä mallinsi jo täysin aitoa hoitotilannetta. Ainoastaan

luokkaympäristö vie hieman todentuntua, Penttilä sanoo.

Simulaation järjestelyihin ja ohjaamiseen osallistui myös SuPer-Opo, lähihoitaja **Miia Salovirta**. Juuri hän keksi pyytää kotihoidosta tuttua asiakastaan Reijoa mukaan.

– Reijo on kohdannut valtavasti meitä hoitajia. Hän on aina positiivinen ja suhtautuu myönteisesti kuntoutukseen, Miia Salovirta sanoo.

MONTA ONNISTUMISTA

Harjoitus ei suinkaan pääty vielä. Paikalle saapuvat Suvi Tikan ja Antti Salmen ryhmätoverit. He seurasivat simulaatiota videoyhteyden välityksellä viereisestä luokasta, tekivät huomioita ja muistiinpanoja. On aika käydä ryhmässä tarkasti läpi Suvin ja Antin suoritus.

– Mikä kaikki meni ensinnäkin hyvin? Marko Penttilä kysyy.

Yhdessä todetaan, että simulaation tärkein päämäärä täyttyi hienosti. Suvi ja Antti onnistuivat henkilönosturin käyttämisessä ja Reijon saamisessa pyörätuolista sänkyyn. Nosturin jalkojen säätäminen oli eräässä vaiheessa tuottaa pieniä pulmia, mutta työpari ratkaisi ongelman yhteistyössä.

Myös vuorovaikutus ja kohtaamisen saavat muilta opiskelijoilta kiihosta. Antti ja Suvi ottivat huomioon erityisesti Reijon itsensä toiveet ja antoivat hänen osallistua siirtämiseensä niin paljon kuin käsivoimat sallivat. ►



– Ammattimaisesti toimittu, Reijo Ahteela arvioi harjoituksen päätteeksi Eveliina Alhon (vas.) ja Jenna Vandellin suoritusta. Opettaja Veera Välimaa (oik.) esitti simulaatioissa huolestunutta omaista.

Hätäilevälle tyttärelle opiskelijat puolestaan sanoivat napakasti mutta ystävällisesti, että hoitotilanteen ajaksi sopii mennä vaikka keittiöön rentoutumaan kahvikupin ääreen.

– Oli hyvä oivallus korostaa omaiselle hoitorauhaa. Juuri näin te kaikki voitte toimia tarvittaessa kentällä, opettajat sanovat.

Hyvä idea oli myös mitata Reijon verenpaine perinteisellä manuaalimitarilla. Harjoituksen lähtötiedoissa hänen perussairauksiinsa kerrottiin kuuluvan eteisvärinä, ja flimmerit saattavat sotkea digitaalista mittausta.

Seuraavaksi mietitään kehitettäviä asioita. Antti itse huomaa yhden:

– Kun säädimme Suvin kanssa nosturin jalkoja, Reijo roikkui liinassa hetken ilman, että kumpikaan meistä piti hänestä kiinni. Hän olisi voinut lähteä heilumaan. Tuota en enää tee todellises-
sa työtilanteessa.

Lopuksi vielä mietitään, mitä kaikkea harjoituksesta opittiin vietäväksi mukaan työelämään.

PALAUTE VASTAAN

Suvin ja Antin mielestä simulaatiot ovat antoisa osa opintoja. Kumpikin on jo

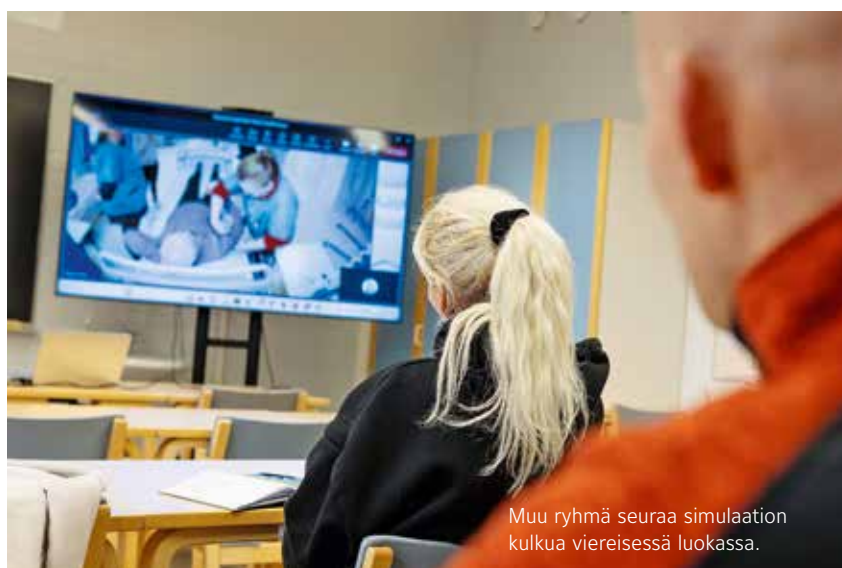
tehnyt runsaasti käytännön työharjoit-
teluita, mutta simulaatioissa tekemistä
analysoidaan aivan toisenlaisella tark-
kuudella.

– Kyllähän se väkisin vähän hermostuttaa, kun tietää, että opiskelukaverit ja opettajat kirjaavat ylös pienimmänkin eleen ja äänenäyyn. Onneksi Reijo teki tästä harjoituksesta niin todentuntuisen, että jännityskin unohtui, Suvi ja Antti sanovat.

Heidän mielestään tärkeä osa simulaatioita on osata suhtautua oikein myös korjaavaan palautteeseen.

– Pitää ymmärtää, ettei mikään suoritus voi olla täydellinen ja ottaa vaan palaute vastaan. Virheistähän sitä juuri oppii kaikkein parhaiten, opiskelijat toteavat.

Reijo Ahteela sanoo, ettei lähtemistä mukaan harjoitukseen tarvinnut miettiä hetkeäkään.



Muu ryhmä seuraa simulaation kulkua viereisessä luokassa.

”HIENOSTI MENI, VAIKKA TYTÄR PENTELE YRITTI PARHAANSA MUKAAN SOTKEA PASMOJA.”

– Minä olen saanut kotihoidon ammattilaisilta niin paljon apua ja piristystä elämään. Jos vain voin antaa jotakin takaisin, niin teen sen enemmän kuin mielelläni. Meillä on Suomessa hienot hoitajat, jotka ansaitsevat kunnioitusta, Reijo Ahteela sanoo.

Kaikki päivän simulaatioihin osallistuneet opiskelijat saavat häneltä kehuja. Tekeminen oli rauhallista ja ammatimaista.

– Hienosti meni, vaikka tytär pentele yritti parhaansa mukaan sotkea pasmoja, Reijo nauraa.

MONTA REITTIÄ MAALIIN

Opettajien ja SuPer-Opo Miia Salovirran mukaan päivä piti sisällään paljon juuri sitä, mihin simulaatioilla pyritään. Ne tarjoavat turvallisen ympäristön harjoitella ja onnistua mutta myös erehtyä. Yhteinen oppimiskeskustelu on jopa varsinaista käytännön osuutta tärkeämpi.

– Simulaatiossa ei koskaan pidä keskittyä ainoastaan niin sanottujen virheiden ruotimiseen, vaan on erityisesti haettava positiivisia onnistumisia. Työskentely yleisön silmien edessä on muutoinkin monen opiskelijan mielestä sen verran jännittävää, Marko Penttilä sanoo.

Harjoituksen tulee perustua hänen mukaansa ehdottomaan luottamukseen. Kaikki osallistuvat tietävät, ettei simulaatioista saa ottaa vaikkapa kuvia someen.

Ylipäänsä simulaatioiden eräs tarkoitus on Miia Salovirran mukaan osoittaa opiskelijoille, ettei monessakaan hoitotilanteessa ole yhtä oikeaa tapaa päästä tavoitteeseen. Jokainen hoitaja käyttää työssään myös persoonaansa ja henkilökohtaisia ominaisuuksiaan.

– Tänäänkin teimme saman simulaation kahden eri työparin ja ryhmän kanssa. Oli hauska nähdä, miten eri tavalla dialogi vaikkapa omaisen kanssa eteni. Silti eri reittejä päästiin päämäärään. ■



Lehtori Marko Penttilän mukaan simulaatiossa on keskityttävä erityisesti onnistumisiin.



– Hoitotyössä on monta tapaa päästä tavoitteeseen, SuPer-Opo Miia Salovirta korostaa.



SuPer-Opo on linkki oppilaitoksiin

- SuPer-Opo on ammattiosaston opiskelijavastaava.
- Hän käy oppilaitoksissa tapaa-
massa lähihoitajaopiskelijoita ja
kertomassa työstään ja SuPerista
liittona.
- Tehtävään koulutetaan, ja teh-
dystä työstä maksetaan palkkio.
- SuPer-Opoja toimii yli 300 eri
puolilla maata.

Monta vaihetta

- Simulaatio alkaa tapaukseen ja
asiakkaan esitietoihin perehtymi-
sestä. Samalla käydään läpi osal-
listujien roolit, harjoituksen op-
pimistavoitteet ja ohjeet toimin-
nalle.
- Varsinainen käytännön simu-
laatioharjoitus mallintaa mah-
dollisimman tarkasti todellista
asiakastilannetta. Ohjaajat saat-
tavat silti antaa kesken harjoit-
uksen lisätietoja.
- Lopuksi harjoitus puretaan oppi-
miskeskustelussa, jossa tapahtuu
varsinainen yhteinen oppiminen.
- Simulaation sisältöä on mah-
dollista jatkojalostaa ja hyö-
dyntää myöhemmin. Tapahtu-
miin voidaan palata ja esimerkik-
si harjoitella kirjauksen tekemistä
simulaation kulusta.



Teknohäiriöitä kotisohvalla

Jos somea ja puhelinta selaa omiin asioihinsa uppoutuneena ja yksin, vaikka muu perhe olisi paikalla, se heikentää perhesuhteita. Erityisesti teknohäiriöksi kutsutusta ilmiöstä on haittaa parisuhteelle.

Sen sijaan laitteiden yhteiskäyttö, esimerkiksi yhdessä pelaaminen ja helppo yhteydenpito, hyödyttää perhesuhteita.

Kristiina Tammissalo tarkasteli väitöskirjassaan informaatio- ja viestintäteknologian, kuten älypuhelimien ja sosiaalisen median, käyttöä perheissä.

Tutkimus paljasti myös erikoisen yksityiskohdan: Mitä enemmän lapsia vastaajalla on, sitä todennäköisemmin hän on myös somen käyttäjä.

TURUN YLIOPISTO

KUUKAUDEN SANA

Apgarin pisteet

Amerikkalainen lääkäri Virginia Apgar kehitti vuonna 1952 pistejärjestelmän (0–10), jolla arvioidaan vastasyntyneen vointia sydämen sykkeen, hengityksen, lihasjänteyden, ärtyvyyden ja ihonvärin perusteella.

DUODECIM 15/2021



Hammasluu ei palaudu

Syömishäiriö voi aiheuttaa hampaille peruuttamatonta haittaa.

Happamien juomien ja ruoka-aineiden käyttö, vähentynyt syljen erityys ja bulimiaan liittyvä oksentaminen voi johtaa eroosioon eli hampaan pinnan kemialliseen liukenemiseen. Kun kiille kuuluu ja hammasluu paljastuu, hammas voi oireilla vihlomalla. Menetetty kiille ja hammasluu eivät enää palaudu.

– Syömishäiriöpotilailla on usein hyvä suuhygieniä, mutta harjausvoima voi olla liiallista, minkä vuoksi voi esiintyä tavanomaista enemmän ienvetäymiä ja harjausvaurioita. Hampaiden harjaaminen

heti oksentamisen jälkeen voi lisäksi altistaa hampaiston hankauskulumille. Oksentamisen jälkeen suu tulisi huuhdella vedellä ja hampaat harjata vasta aikaisintaan puolen tunnin kuluttua. Hampaiden valkaisua ja vaalentavien hammaspastausten käyttöä tulisi välttää, kertoo erikoishammaslääkäri **Marjut Sakko**.

Hammasvaurioita ehkäistään parhaiten hoitamalla syömishäiriötä. Lasten ja nuorten säännölliset suun terveystarkastukset voivat olla tärkeässä asemassa syömishäiriön ennaltaehkäisyssä ja varhaisessa toteamisessa.

HUS



Probiooteilla iho sileäksi

Moni nappaa purkista maitohappobakteeria vatsan hyvinvoinnin vuoksi. Uusi tutkimus osoittaa, että suun kautta nautitut probiootit voivat vähentää myös ikääntymisen vaikutuksia iholle.

Ihon ikääntymiseen liittyvät muutokset, kuten rypyt, kimmoisuuden väheneminen ja ihon kuivuminen, johtuvat ihokudoksen rakenteen ja sen solujen toiminnan heikkenemisestä.

Väitöstutkija **Laura Huuskonen** huomasi, että *Bifidobacterium animalis ssp. lactis* BI-04® -probiootti lieventää ihon ryppyisyyttä talvikuukausina, jolloin kylmä ja kuiva ulkoilma haastavat ihon hyvinvointia.

Suoliston terveydellä on tutkitusti yhteys ihon hyvinvointiin. Ravitsemus, elämäntavat, sairaudet, antibiootit ja muut lääkkeet voivat muuttaa suoliston mikrobiyhteisöä, mikä voi vaikuttaa myös ihon kuntoon. Huuskosen mukaan suun kautta nautituilla probiooteilla voikin olla vaikutuksia ihon ikääntymiseen juuri suoliston mikrobiston toiminnan kautta.

HELSINGIN YLIOPISTO

Tiesitkö tämän

POSKIONTELO-TULEHDUKSESTA

Yleisimpiä oireita ovat nenän tukkoisuus, liman valuminen nenästä sekä poskipäiden tai otsan kiristäminen, paineentunne ja särky etenkin, jos päätä pitää alaspäin.

Jos oireet ovat pahoja tai tauti pitkittyy, poskiontelot voidaan tyhjentää neulan avulla eli tehdä punktio. Punktiolla märkäerite saadaan pois, paine ja kipu helpottavat ja eritteestä saadaan bakteeriviljelynäyte.

Jos tulehdus on toistuva tai kroonistuu ja jatkuu vähintään kolme kuukautta, voidaan ontelot avata pysyvästi pienellä tähytysleikkauksella. Sivuonteloiden tähytysleikkauksia tehdään Suomessa noin 3 000 vuodessa.

Nenän sivuontelotulehdukset eli poskiontelotulehdukset tai otsaontelotulehdukset liittyvät usein viruksen aiheuttamaan nuhakuumeeseen. Sivuontelotulehduksen lääketieteellinen termi on sinuiitti. Suurin osa sivuontelotulehduksista on lieviä ja paranee itsestään.

Jos nenänielussa on märkäistä eritettä, yleisvointi heikkenee ja kuumetta on yli 38 astetta, syynä saattaa olla myös äkillinen bakteeriperäinen tulehdus. Yleisin bakteereista on pneumokokki. Bakteerin aiheuttamaan sivuontelotulehdukseen harkitaan antibioottihoitoa.

Yläleuan hampaan tulehdus voi joskus aiheuttaa poskiontelotulehduksen.

Tulehduskipulääkkeet auttavat särkyyn ja nenän avaaminen limakalvoja supistavalla suihkeella voi helpottaa nukahtamista, vaikka se ei itse taudin keston vaikutakaan. Poskionteloiden suolavesihuuhtelu nenäkannun avulla voi olla avuksi.

KAYPAHOITO.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI

”Stressiä koetaan vain asioista, joista välittää tai jotka ovat itselle tärkeitä arvoja.”

NEUROPSYKOLOGI LAURA SOKKA
INSTAGRAMISSA @LAURASOKKA



”Vaikka saisimme kuinka hyvää huolenpitoa ja hoitoa ammattilaisilta, läheisten ja kanssakulkijoiden huolenpito on ainutlaatuisuudessaan korvaamatonta. Huolenpidon puute järjyttää ihmistä juuriin asti.”

PSYKOTERAPEUTTI
MAARET KALLIO

HELSINGIN SANOMAT 4.1.

Vertailu

Seitsemäsluokkalaisista tytöistä
80 %
ja pojista
71 %
on saanut HPV-rokotteen.



THL



Superin Kiila-kuntoutus lähi- ja perushoitajille

Helsinki, Turku,
Tampere, Joensuu,
Kajaani, Rovaniemi

Helsinki: Kurssinnumero 90764

Helsinki: Kurssinnumero 90765

Turku: Kurssinnumero 90955

Tampere: Kurssinnumero 90987

Joensuu: Kurssinnumero 91030

Kajaani: Kurssinnumero 91084

Rovaniemi: Kurssinnumero 91120

Kuntoutuksen
järjestävät
Super, Coronaria
ja Kela

Kenelle

Kiila-kuntoutus on sopiva vaihtoehto, mikäli sinulla on terveydellisiä haasteita ja työssä jaksaminen on kortilla. Sinulla voi olla esimerkiksi selkä- tai muita kipuja tai uupumusta, jotka vaikuttavat työssä jaksamiseesi. Palvelu on sinulle maksutonta.

Miksi Kiila?

Kuntoutuksesta löydät uutta motivaatiota ja voimavaroja työelämään sekä vertaistukea. Lisäksi pääset tapaamaan eri alojen ammattilaisia, jotka tarjoavat kestäviä keinoja arkeesi.

Pitkäkestoinen kuntoutus tuo sinulle pysyvämpää muutosta ja jaksamista työelämään. Lisäksi saat omaohjaajan kuntoutuksen ajalle, joka keskittyy juuri sinun kuntoutuspolkusi onnistumiseen.

Lisätietoja:

Coronaria:

Jonna Tapio, tuotepäällikkö
jonna.tapio@coronaria.fi, p. 040 6785910

Super:

Eija Kemppainen, eija.kemppainen@superliitto.fi

Hakuehdotukset työntekijälle:

- Ota yhteyttä työterveyshuoltoon.
- Hakemuksen **KU101** liitteiksi tarvitaan työterveyslääkärin **B-lausunto** ja hakemus **KU 200**, joka täytetään lähiesihenkilön kanssa. Työterveyshuolto auttaa lomakkeiden ja liitteiden kanssa.
- Toimita hakemukset Kelalle.
- Kela päättää osallistujista. Saat päätöksen, kun hakemuksesi on käsitelty.
- Myönteisen päätöksen jälkeen olemme sinuun yhteydessä aloitusajan sopimiseksi.
- Ilmoita päätöksestä työterveyshuoltoon.

Tervetuloa kuntoutukseen!

Päiviin sisältyy lounas ja kahvit. Ryhmäjaksoilla on mahdollisuus majoittua 2 hengen huoneissa. Voit sopia työnantajan kanssa kuntoutuksen ajan palkasta. Kuntoutuksen ajalle voi hakea myös kuntoutusrahaa.

coronaria.fi/kelan-kuntoutukset-ja-valmennukset/kiila-kuntoutus/

Coronaria®

KOSKETUKSEN TAIKA

Tein joulukuussa Atlantin ylittävän risteilyn Roomasta New Yorkiin. Lentoteitse tapahtunut paluumatkani Helsinkiin alkoi muutaman tunnin kulluttua laivan saapumisesta satamaan. Nousin Kennedyn kentälle menevään bussiin ja istuin omaan ikäpolveeni kuuluvan naisen viereen.

Vierustoverini asui Kanadassa ja kertoi huolehtivansa kodissaan yksin asuvasta 97-vuotiaasta äidistään. Keskustelumme toi esille hoitajien ja palveluasumistyyppisten asuntojen puutteen sekä omaisten merkityksen korostamisen kuuluvan Kanadan vanhustenhoidon piirteisiin.

Keskustelutoverini rakkaus äitiään kohtaan sekä hänen huolensa kodeissaan yksin ja ilman omaisten tukea asuvista vanhoista ihmisistä koskettivat minua. Yhteiskuntatieteiden tutkijat kertovat itsekkyiden ja oman edun tavoittelun lisääntyneen länsimaissa 2000-luvulla. Tunnin bussimatkan aikana olin tavannut oman maansa talouden ja kulttuurin perustaa rakentanutta sukupolvea arvostavan ihmisen. Keskustelumme jätti minuun syvän myönteisen tunnemuiston, joka tuskin pyyhkiytyy pois. Hyvyys ja halu auttaa lähimmäisiä eivät ole kadonneet rahan ja talouden valtaa korostavissa maissa.

Olin hankkinut matkaani varten **John Murrayn** kirjan kokemuksistaan Parkinsonin tautia sairastaneen vaimonsa omaishoitajana useiden vuosien ajan. Myönteisessä, mutta realistisessa kertomuksessaan Murray kuvaa hämmästyneensä vaimonsa pyyntöä saada halauksia mieheltään. Omaishoitajana hän nosti puolisoaan, auttoi tätä pesuissa ja pukeutumisessa ja muutenkin kosketti häntä. Näiden kosketusten, suullisten rakkauden tunnustusten, psyykkisen tuen ja yhteenkuuluvuuden tunteiden lisäksi vaimo halusi kokea miehensä käsivarret ympärillään ikään kuin erillisinä konkreettisina rakkauden osoituksina.

Murray kirjoittaa syvällisistä tunteista, joita puolison halaaminen herätti hänessä ja näytti herättävän vaimosakin. Nämä rakkaimman ihmisen fyys-

siset ja psyykkiset kohtaamiset osaltaan kantoivat raskaiden päivien yli.

Omaishoitokokemukseni perusteella tiedän fyysisen ja psyykkisen kosketuksen merkityksen autettavalle ja auttajalle. Halaamiset, pussailut, silmiin katsomiset ja sanat ”rakastan sinua” ylläpitivät rakkauttamme ja auttoivat meitä molempia jaksamaan. Ne saivat minut oivaltamaan, kuinka tärkeää on elää rakastaen ja koskettaen.

Tutkimukset osoittavat unilääkeviroituksien liitetyn läheisen henkilön kosketuksen edistävän lääkkeiden lopetusta. Vanhaa ihmistä kädestä tai olkapäästä levollisesti koskettava hoitaja tai läheinen luo turvallisuutta, jota unen saanti edellyttää.

Hoitajan rauhallinen ja ystävällinen puhuminen levottomuuden valtaamalle muistisairaalle on käytännön esimerkki kosketuksen taianomaisesta voimasta hoivassa.

Keskusteluni bussissa kuvastaa lyhyidenkin myönteisten kohtaamisten merkitystä. Yksin kotonaan asuvan, lähes liikuntakyvyttömän 92-vuotiaan ystäväni sanat tukevat tätä väitettäni. Hän on kertonut lohduttautuvansa yksinäisinä hetkinään muistellen hoitajien ja ystävien käyntejä ja niihin kuulunutta iloa, läheisyyttä ja fyysistä kosketusta. Lyhyetkin vierailut ovat tärkeitä myönteisten muistojen kautta. ■

”HALAAMISET, PUSSAILUT, SILMIIN
KATSOMISET JA SANAT ”RAKASTAN SINUA”
YLLÄPITIVÄT RAKKAUTTAMME JA AUTOIVAT
MEITÄ MOLEMPIA JAKSAMAAN.”



ÄKILLISET NÄKÖVÄÄRISTYMÄT VOIVAT JOHTUA SILMÄNPOHJAN IKÄRAPPEUMASTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Silmänpohjan ikärappeuma on Suomessa ja muissa länsimaissa yleisin näköä vakavasti heikentävistä sairauksista.

Silmänpohjan ikärappeuma

- Silmänpohjan ikärappeuma (makuladegeneraatio) on silmän solujen toimintahäiriö, joka johtaa näön heikkenemiseen tarkan näön alueella.
- Ikärappeumasta on kaksi muotoa, kuiva ja kostea. Kuivaa rappeumaa on noin 80 prosenttia kaikista tapauksista. Kosteaa tautimuodon taustalla on lähes aina kuiva rappeuma.
- Kuivassa ikärappeumassa silmän verkkokalvolle kertyy kuona-aineita ja verkkokalvon kerrokset ohentuvat. Ensioireita ovat lukemisen ja television katselun vaikeutuminen. Varsinkin pienestä tekstistä ja yksityiskohdista on vaikea saada selvää.
- Kosteassa ikärappeumassa verkkokalvon alle alkaa kasvaa verisuonia, jotka turvottavat tarkan näkemisen aluetta. Oireet voivat alkaa hyvinkin nopeasti. Tyypillistä on suorien viivojen vääristyminen, puutteet näkökentän keskellä ja kontrastiherkkyden heikkeneminen.
- Kuivaa ikärappeumaa ei voida parantaa. Kosteaa tautimuotoa hoidetaan verisuonenkasvutekijän estäjillä. Lääke annetaan säännöllisin väliajoin pistoksena silmään.

Elintavoilla voi pienentää sairastumisen riskiä

- Silmänpohjan ikärappeumalla on perinnöllinen taipumus. Jos lähisuvussa on ikärappeumaa, siitä on hyvä olla tietoinen ja käydä yli 50-vuotiaana säännöllisesti näöntarkastuksissa. Silmien puolieroja kannattaa aika ajoin tarkkailla myös omatoimisesti: onko näön tarkkuus sama molemmissa silmissä.
- Merkittävin riskitekijä on korkea ikä. Sairaus on yleisempi naisilla kuin miehillä.
- Ikärappeumalle altistavat tupakointi, kohonnut verenpaine ja sydän- ja verisuonisairaudet. Näiden sairauksien hoitaminen ja tupakoinnin lopettaminen pienentävät sairastumisen riskiä.
- Myös terveellinen ruokavalio auttaa pienentämään sairastumisen riskiä. Tärkeitä ainesosasia ovat C- ja E-vitamiini, beetakaroteeni ja sinkki.
- Auringon uv-säteilyllä saattaa olla yhteyttä ikärappeuman syntyyn. Kirkkaalla säällä suositellaan käytettäväksi riittävällä uv-suojalla varustettuja aurinkolaseja.

Jos ikääntyneen ihmisen silmissä ikkunan karmit tai ovenpielet alkavat yhtäkkiä vääntyä mutkalle, luettu teksti alkaa vääristyä tai sen seasta häviää kirjaimia, kannattaa hakeutua silmälääkärin vastaanotolle mitä pikimmin. Jos näköhäiriöiden lisäksi ei ole muita oireita, kyse on todennäköisesti silmänpohjan kosteasta ikärappeumasta.

Silmätautien erikoislääkäri **Kati Ranta** Silmäasemalta kertoo, että kostean ikärappeuman oireet voivat alkaa nopeasti, jopa muutamissa päivissä tai viikoissa. Äkilliset oireet voivat säikäyttää.

– Ikärappeuman erottaa aivoverenkiertohäiriöstä se, että oireet tulevat lähes aina ensin vain toiseen silmään.

Kannattaa sulkea toinen silmä ja katsoa, onko vääristymillä silmissä puoliero.

Silmänpohjan kostea ikärappeuma tulee onneksi harvoin yllätyksenä, sillä useimmilla sairastuneilla on ollut ennuudestaan ikärappeuman kuiva muoto. Molemmat muodot, kuiva ja kostea, aiheuttavat samanlaisia oireita. Lievempioireinen ja hitaammin etenevä kuiva muoto on huomattavasti yleisempi.

Oireet voivat edetä alkuvaiheessa salakavalasti jo senkin takia, että ikärappeuma ei aiheuta kipua eikä näy ulospäin mitenkään.

– Alkava sairaus heikentää lukunäköä, ja ihmisen itsensä voi olla vaikea arvioida, ovatko silmälasit epäso-pivat vai onko kyseessä alkava kaihi. Voi myös olla, että muutokset todetaan ►

IKÄRAPPEUMAN OIREET TULEVAT ENSIN VAIN TOISEEN SILMÄÄN.



vasta silmälääkärin tarkastuksessa, Kati Ranta kertoo.

KOSTEAA TAUTIMUOTOA VOIDAAN HOITAA PISTOKSIN

Silmän ikärappeuma kohdistuu verkkokalvon keskeiselle, tarkan näön alueelle eli makulaan, jossa näkemiseen tarvittavat solut alkavat vaurioitua ja tuhoutua. Kosteassa ikärappeumassa rappeuma-alueelle alkaa muodostua haitallisia uudisverisuonia, jotka turvottavat verkkokalvoa ja voivat aiheuttaa sen alla verenvuotoa.

Lääkehoidolla kostean rappeuman aiheuttamaa turvotusta voidaan kuivattaa ja näön tarkkuutta korjata jonkin verran, mutta entiselleen sitä ei saa.

– Lääkityksenä on verisuonikasvutekijän estäjä, joka annetaan pistoksena silmän sisälle. Pistos annetaan yleensä alkuun kolmen kuukauden välein ja sen jälkeen arvioidaan, voidaanko väliä pidentää. Säännöllinen hoito ja seuranta jatkuu koko lopun iän, muuten turvotus ja vuodot palaavat.

– Joskus hoidolle ei valitettavasti ole vastetta ja näkö heikkenee hoidosta huolimatta.

Kati Ranta kertoo, että monet kammosuvat aluksi toimenpidettä.

– Silmä puhdistetaan ja puudutetaan. Jonkin verran tuntuu, kun lääke laitetaan silmään, mutta enemmän siinä sattuu ajatus silmään pistämisestä.

Toistuvat pistokset silmään lisäävät harmaakaihin todennäköisyyttä, tosin ikääntymisen myötä riski sille kasvaa muutoinkin.

IKÄIHMISTEN SAIRAUUS

Ikärappeuma on yllättävän yleinen silmäsairaus. Suomessa yli 40 prosenttia kaikista näkövammadiagnooseista johtuu ikärappeumasta.

– Aikaisemmin diabeettinen retinopatia oli merkittävämpi silmäsairaus, mutta diabeteksen hoidon kehittymisen on merkittävästi vähentänyt tapauksia.

Jos lievemmätkin tapaukset laskeetaan mukaan, Suomessa on arvioiden mukaan yli 100 000 ikärappeumaa sairastavaa ihmistä. Työikäisillä sairaus on harvinainen joskin mahdollinen 50 ikävuoden jälkeen. Yli 65-vuotiaista se on jonkinasteisena noin 10–20 prosentilla.

Edetessään ikärappeuma heikentää näköä merkittävästi. Keskeinen tarkan näön alue hämärtyy, mutta liikkeen havaitseminen ja hahmotuskyky näön ääri-rajilla säilyy. Kyky nähdä ”sivusilmällä”

erottaa ikärappeuman harmaakaihista, jossa näkökyky sumentuu kauttaaltaan.

Toisin kuin harmaakaihi tai ikärappeuman kostea muoto, kuivaa ikärappeumaa ei voida hoitaa tai parantaa.

SILMÄT KANNATTAA TARKISTUTTA AJOIN

Syytä sille, miksi silmän makula rappeutuu, ei tarkkaan tiedetä. Sairaus on jossain määrin perinnöllinen. Se on yleisempi naisilla kuin miehillä, ja elämäntavoista varsinkin tupakoinnin tiedetään lisäävän sairastumisen riskiä.

– Sydän- ja verenkierto- ja aineenvaihduntasairauksien mahdollisimman hyvä hoito hidastaa rappeuman etenemistä. Terveellistä ruokavaliota suositellaan, marjoja, vihanneksia ja hyviä rasvahappoja, joita saa esimerkiksi kalasta, Kati Ranta kertoo.

Kuivan ikärappeuman säännöllinen seuranta on tärkeää. Jos sairaus etenee kosteaan muotoon, hoito on sitä tehokkaampaa, mitä aikaisemmassa vaiheessa se päästään aloittamaan.

– Silmälääkärinä suosittelisin säännöllisiä tarkastuksia 50 vuodesta eteenpäin noin kahden vuoden välein. Jos näössä tapahtuu muutoksia, tarkastukseen kannattaa hakeutua aikaisemmin. ■

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.

Monelle aikuiselle naiselle ADHD-diagnoosi tulee yllätyksenä

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden katoaminen on yleistynyt mediassa monesti vilkkaiden lasten ongelmana. Kunnallakin on vaikea tunnistaa tyttöjen ja erilaisten oireilua. Varhainen diagnoosi edesauttaa hoitoa.



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

Jokaisessa päiväkotiryhmässä on erityisherkkiä lapsia. Kun heidät tunnistaa ja huomioi heidän tarpeensa, he voivat kukoistamaan ja luomaan osaltaan vahvan ryhmän.



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

Päijät-Hämeessä on saatu sovittua palkkaharmonia. Suurimmillaan tulossa on 6000 euron edestä saatavaa.



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

Palkan tulee olla työntekijän käytettävissä palkkapäivänä. Mutta mitä jos työnantaja maksaa palkan myöhässä tai jos palkka on maksettu väärin? SuPerin Tiia Jokinen vastaa kysymyksiin.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!

ONNISTUMISEN OHJEET MONIKULTTUURISEEN ARKEEN

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

20 vinkkiä tekevät kansainvälisen työyhteisön elämästä sujuvan.

KIELITAITO ON TÄRKEÄ

1 Työnantaja, sinun tehtäväsi on varmistaa, että tulijoiden kielitaito riittää asiakas- ja potilastyöhön. Anna ohjeet työkielestä ja kielenkäytöstä kirjallisesti ja päivitä omavalvontasuunnitelmaan kielitaitoa koskevat asiat.

2 Koko henkilöstö kannattaa kouluttaa selkokielen käyttöön, siitä hyötyvät niin vieraskieliset työntekijät kuin asiakkaat ja potilaatkin.

3 Kielitaito paranee työssä ja arjessa. Laadi vieraskielisten työntekijöiden kanssa yhdessä suunnitelma kielitaidon kehittämisestä ja kotoutumisesta.

4 Puhuesssa saattaa pärjätä, mutta hoitotyön kirjaaminen edellyttää jo astetta parempaa kielitaitoa ja ammatillisen sanaston hallintaa. Esihenkilön tehtävä on varmistaa, että kirjaaminen on säädösten mukaista.

POMO, HUOMAA NÄMÄ!

5 Monelta törmäykseltä välttyään, kun ihmisillä on tietoa ja tulijoiden saapumiseen on osattu valmistautua. Esihenkilön tehtävänä on kertoa työyhteisölle mahdollisimman paljon jo etukäteen vieraskielisten hoitajien taustoista, koulutuksesta, kielitaidosta ja kulttuurista.

6 Nimeä vieraskielisille työntekijöille perehdyttäjät ja varaa perehdyttämiseen riittävästi aikaa. Perehdyttäjiksi ryhtyvien on itse oltava innostuneita ja sitoutuneita hommaan, vastentahtoisesti ja kiireen keskellä hutiloiden tehdystä perehdyttämisestä ei ole hyötyä kenellekään.

7 Varmista, että tulijalla on ainakin aluksi aina työpari. Muista, että työnantaja vastaa työturvallisuudesta.

8 Huomaa, että Suomeen tulleet vieraskieliset hoitajat eivät välttämättä heti pysty tekemään kaikkia työtehtäviä. Työtehtävät täytyy määritellä kielitaidon ja osaamisen mukaan.





OLETKO VIERAALLA MAALLA?

9 Suomeen tullut hoitoalan ammattilainen – Tervetuloa töihin, hoitoalalla sinua ja osaamistasi todella tarvitaan! Kerro avoimesti omasta kulttuuristasi, kysy ja ole utelias, todennäköisesti työkaverit ja asiakkaasi ovat kiinnostuneita kuulemaan, mistä tulet.

10 Pidä mukanas muistivihko ja kirjoita ylös työhön liittyviä sanoja. Kielitaitosi kehittyä koko ajan, sana kerrallaan.

11 Kerro, jos et ymmärrä jotakin sanaa tai lausetta. Kysy, tarkenna ja varmista. Jos sinusta tuntuu, ettet osaa jotakin työtehtävää, niin kerro sekin. Oman ammatillisen osaamisen rajat on tärkeää tietää.

12 Käytä suomen kieltä rohkeasti. Älä välitä kielioppivirheistä ja hassuista pikkumokista, niitä sattuu kaikille vierasta kieltä puhuville. Tärkeintä on, että puhut.

13 Uudessa kulttuurissa ja vieras kielellä työskenteleminen voi olla varsinkin aluksi raskasta ja vaatia jatkuvaa pinnistelyä. Omasta jaksamisesta kannattaa huolehtia. Tee vapaa-ajalla asioita, joista saat hyvää mieltä, pidä yhteyttä kotimaahan ja lepää välillä puhumalla omaa äidinkieltäsi.

*Jutun ohjeet laativat
SuPerin asiantuntijat
Leena Kaasinen ja Elina Kiuru.*

KANNUSTAVA ASENNE KOKO TYÖYHTEISÖÖN

14 Keskustelkaa yhdessä työajalla kollegojen kanssa erilaisista kulttuurisista tavoista, omista kulttuuritaustoistanne ja myös ennakkoluuloistanne. Pohjalaiset ja savolaiset voivat olla vähän eri puusta veistettyjä, eikä kaikkia murrasanojakaan aina ymmärrä, mutta juttuun tullaan silti hyvin. Miksipä ei myös vähän kauempaa tulleiden kanssa?

15 Muista, että ihmisten väliset erot ovat isompia kuin kulttuurien väliset erot. Samasta maasta voi tulla töihin hyvin erilaisia persoonia.

16 Miettikää yhdessä, miten uutta työkaveria voi tukea suomen oppimisessa. Rauhallinen ja selkeä puhe, toistaminen, kuvien käyttäminen ja ehkä puhelimen käännösohjelmakin voivat olla avuksi arjessa. Työnantajalta voi vaatia selkokieleen koulutusta, siitä hyötyvät kaikki.

17 Luokaa yhdessä kannustava ja avoin ilmapiiri. Ota puheeksi ja kysy rohkeasti, jos työkaverin tavoissa tai puheissa jokin ihmetyttää.

18 Jos koet, että suomen opettaminen ja vieraskielisen työkaverin neuvominen kuormittaa sinua liikaa, ota asia puheeksi esihenkilön kanssa.

19 Työhyvinvointiin, pelisääntöihin ja jaksamiseen liittyviä aiheita täytyy pitää työpaikalla esillä koko ajan. Vaatikkaa työnohjausta ja pitää yllä kannustavaa keskustelua.

20 Monelle vieraskieliselle ammattiliitot, liiton edut ja suomalainen työmarkkinajärjestelmä ovat vieraita. Kerro, että Suomessa on turvallista ja suositeltavaa kuulua ammattiliittoon, suosittele SuPeria ja pyydä tulija mukaan paikallisen ammattiosaston toimintaan.

LÄHIHOITAJAT MAAILMALLA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT KIRSI-MARJA PULKKISEN JA MINNA MARCHIN KOTIALBUMIT

Suomalaiset hoitajat työskentelevät myös ulkomailla. Jotkut ovat siellä pysyvästi, toiset käyvät tekemässä lyhyen työjakson. Minna March on lähtenyt töihin täksi talveksi Australiaan ja Kirsi-Marja Pulkkinen Falklandinsaarille.

Pingviinit viihtyvät Atlantin rantahietikolla Falklandinsaarilla. Päivälämpötila nousee harvoin yli 15 asteen, joten rannalla ei ole välttämättä muita uimareita.

Kaksi maata ja monta urapolkua



Minna March on asunut suuren osan elämästään Australiassa. Tämän talven hän työskentelee syvästi kehitysvammaisen nuoren ohjaajana.

Minna March pulahtaa työpäivän jälkeen Tyyneen valtameren. Se kuuluu hänen arkirutiineihinsa. Elämän iloina ovat myös snorklaus ja surffa. Minna on palannut tänä talveksi Australiaan, Batemans Bayhin.

– Asuin perheeni kanssa täällä seudulla kahdeksan vuotta. Viimeiset kymmenen vuotta olen asunut Suomessa. Tulin tänne lokakuussa työlomalle ja aion olla toukokuun loppuun saakka.

Australiaan palaaminen oli helppoa, koska hänellä on kaksoiskansalaisuus.

– Olen käynyt täällä vuosittain aina muutaman viikon kerrallaan. Sitten päätin, että haluan olla vähän pidemmän aikaa. Etsin työpaikan ja lapseni hankkivat minulle asunnon. Kaikki järjestyi helposti.

Minna tietää, ettei Australiaan muuttaminen ilman kansalaisuutta ole helppoa, vaikka maassa on työvoimapula hoitoalalla. Nuorten on helpompi saada työlupia kuin iäkkäämpien. Minna sai aikoinaan kansalaisuuden, koska oli naimisissa australialaisen miehen kanssa.

– Tapasin mieheni lukioikäisenä mansikkatilalla Laukaassa, jonne me molemmat olimme päätyneet kesätöihin. Nuori, hölmö sydämeni, seikkailunhaluni ja suuri rakkautemme veivät minut maapallon toiselle puolelle.

AIKAA TYÖHÖN ON RIITTÄVÄSTI

Minna työskentelee yksityisen yrityksen kautta kehitysvammaisen nuoren kotona. Hänen mukaansa työ on hyvin samanlaista kuin Suomessa, jossa hän on työskennellyt viimeiset kolme vuotta kehitysvammaisten hoitokodissa Jyväskylässä.

– Erona on, että täällä työvuorossa on aina kaksi hoitajaa, vaikka hoitamme vain yhtä lasta. Toisaalta koko työvuoroksi riittää tekemistä. Perushoidon lisäksi työhön kuuluu kotikoulun pitämistä, fysioterapian ohjaamista, aistihetkiä ja kodinhoidollisia töitä.

Minnan mielestä kummassakin maassa kehitysvammaisten palvelut

ovat erinomaiset. Hän uskoo sen olevan aktiivisten omaisjärjestöjen vaikutustyön tulosta. Australiassa kehitysvammaiset saavat palvelut kotiin tai he asuvat ryhmäkodeissa. Laitoshoito on purettu kokonaan.

– Täällä satsataan koulunkäymiseen riippumatta kehitysvammaisuuden tasosta. Saamme koulusta tarikat ohjeet tehtävistä. Vaikka nuori ei kommunikoi sanoin, hän voi osallistua tehtävien tekemiseen eri aisteilla. Tehtävät palautetaan opettajalle esimerkiksi taidetöinä tai pidämme päiväkirjaa tehdyistä asioista.

Perehdytys työhön on ollut perusteellinen.

– Suoritin useita online-kursseja ennen kuin sain aloittaa työt. Kurssien ►



Kenguruita voi nähdä jopa Suzanna Bostockin takapihalla.



Suzanna Bostockin luona on joka päivä kaksi hoitajaa. Minna Marchin lisäksi vuorossa oli Amanda Forrest.

AUSTRALIAAN PALAAMINEN OLI HELPPOA, KOSKA HÄNELLÄ ON KAKSOISKANSALAISUUS.

aiheena olivat muun muassa vammaisten oikeudet, epilepsia, peg-ruokinta, lääkitys ja käsihygieniat.

ELÄMÄÄ ERI VINKKELEISTÄ

Minna kertoo, että Australiassa on kolmiportainen terveydenhoitoalan koulutus. Hoitoapulaiseksi pääsee lyhyen kurssin jälkeen. Lähihoitajatutkintoa vastaa enrolled nurse -koulutus. Sairaanhoidajaksi opiskellaan yliopistossa.

Kun Minna muutti Australiaan vuonna 1988, hän oli opiskellut Suomessa puolitoista vuotta kestäneen mielisairaanhoitajatutkinnon ja oli ehtinyt työskennellä pari vuotta mielisairaalassa.

– Täällä tutkintoani ei tunneta. Mielenterveystyötä tekevät psykiatriset sairaanhoitajat. Olin aluksi kotiäitinä. Sitten asuimme Suomessa muutaman

vuoden, jolloin työskentelin taas hoitajana. Kun palasimme Australiaan, opiskelin psykologian kandidaatiksi. Tein aluksi kriisityötä naisten turvakodissa ja valmistumisen jälkeen työskentelin lastensuojelussa.

Kun Minnan lapset kasvoivat aikuisiksi, häntä alkoi vaivata ikävä Suomeen. Hän päätti vuonna 2012 tulla kotimaahansa vähäksi aikaa, mutta aika venyikin vuosiksi. Hän teki sosiaalityöntekijän ja koulukuraattorin sijaisuuksia, mutta psykologian kandidaatin papereilla oli mahdollonta saada vakituista työpaikkaa.

– Päädyin Suomessa kehitysvamma-alalle ja opiskelin kehitysvammaalan ammattitutkinnon. Olen aina halunnut olla työn ytimessä, lähellä ihmistä. En ole kovin urasuuntautunut. Haaveenani on vielä päästä tutustumaan vanhustyöhön. Sitten olen nähnyt ihmisen elämää eri vinkkeleistä. ■



Rohkea lento toiselle puolelle maapalloa



Kirsi-Marja Pulkkinen työskentelee hoitajana tämän talven ja kevään Falklandinsaarilla. Lähes kymmenessä maassa työskennelleenä hän tietää, ettei Suomessa opittu tapa tehdä asioita ole ainoa oikea.

Kirsi-Marja Pulkkinen englannin arvosana oli lukiossa vitonen. Silti hän halusi vaihto-oppilaaksi Yhdysvaltoihin.

– Minun piti hakea puoltava lausunto englannin opettajaltani. Hän kirjoitti sen varmasti mielihyvin, että pääsi minusta eroon. Hän tiesi, etten osaa kieltä, mutta yritys oli kova.

Matka oli Kirsi-Marjan ensimmäinen ulkomaanmatka. Vuosi amerikkalaisessa perheessä ja koulussa opetti hänelle sujuvan amerikanenglannin ja synnytti perheenjäseniin ystävyyden, joka on kestänyt näihin päiviin asti. Vaihto-oppilasvuoden jälkeen maailma on ollut Kirsi-Marjalle avoin.

– Olen työskennellyt kaikkiaan yhdeksässä maassa. Olin ulkoministeriössä ►



Hillsiden työyhteisö on kansanvälinen. Kirsi-Marja Pulkkinen työkaveri Viola Sabanda on Zimbabwesta.

Ulkomailla työskentely vaatii valmistautumista

Lähihoitajatutkinto tunnetaan pohjoismaissa. Muista maista töiden hakeminen voi olla monimutkaista mutta ei mahdotonta.

Suomalainen lähihoitajatutkinto on laaja. Kun lähtee hakemaan muualta töitä, saattaa huomata, ettei maassa ole vastaavaa tutkintoa. Monissa maissa tunnetaan vain hoiva-avustajan ja sairaanhoitajan tutkinnot.

– Ruotsiin ja Norjaan on helppoa lähteä töihin, koska näissä maissa suomalainen lähihoitajatutkinto tunnetaan. Siellä kuitenkin vaaditaan ammattinimikkeen rekisteröinti. Se onnistuu, mutta vaatii paperityötä. Aiemmin suomalaiset lähtivät myös Isoon-Britanniaan, mutta Brexit vaikeutti töihin pääsyä. Nyt en ole kuullut yhdenkään lähihoitajan lähtevän sinne. Working holiday -viisumilla nuoret lähihoitajat voivat työskennellä Australiassa. Jotkut lähtevät töihin myös maihin, joissa heillä on sukujuuret, SuPerin asiantuntija **Saija Vähäkuopus** kertoo.

EU:n ammattipätevyysdirektiivin mukaan lähihoitajan tutkintoa ei automaattisesti tunnusteta, vaan se edellyttää tunnustamisprosessin, jossa tutkintoa verrataan kohdemaan vastaavaan tutkintoon.

– Joissakin maissa suomalainen lähihoitajatutkinto vastaa riittävän paljon maan omaa tutkintoa. Joskus vaaditaan lisäopintoja, kelpoisuuskoe tai sopeutumis aika. Joissakin maissa ainoa vaihtoehto on työskennellä hoiva-avustajana.

AIVOT NYRJÄHTÄVÄT VIERAALLE KIELELLE

Kohdemaassa saatetaan vaatia lähihoitajaa vastaavan ammattinimikkeen rekisteröinti. Se voi kestää kuukausia ja maksaa satoja euroja.



– Se kannattaa tehdä, jos aikoo jäädä maahan pidemmäksi aikaa. Ilman rekisteröintiä voi työskennellä avustavissa tehtävissä. Suosittelem hoiva-avustajaksi hakeutumista myös silloin, jos kielitaito on puutteellinen. Hoiva-avustajana voi vahvistaa kielitaitoa. Kielen hallinta on turvallisuustekijä, Saija Vähäkuopus painottaa.

Vähäkuopus neuvoo hakeutumaan sellaiseen työpaikkaan, jossa on työvuorossa aina muita hoitajia.

– Kotihoitoon ei kannata mennä, jos kielitaito ei ole vielä huippu. Työyhteisössä oppii kieltä ja työkalutuuia sekä saa tukea aina muilta.

Vähäkuopuksen mielestä lyhytkin jakso ulkomailla rikastuttaa elämää. Omaan työhön kotimaassa voi tulla uusia oivalluksia. Hän on itse työskennellyt lähihoitajana Ruotsissa.

– Vieraalla kielellä työskentely on rankkaa. Kestää jonkin aikaa, että aivot nyrjähtävät toiselle kielelle. Siksi suosittelem kielen aktiivista opiskelua ennen reissuun lähtöä. ■

Vinkkejä työnhakuun

- Etsi tietoa tarjolla olevista työpaikoista kohdemaan työnvälitys-sivustoilta.

- Opintorekisteriote ja tutkintotodistus pitää kääntää kohdemaan kielelle. Vain auktorisoidun kielenkääntäjän käännös hyväksytään. Digi- ja väestötietoviraston julkinen notaari todistaa nämä asiakirjat virallisesti oikeiksi.

- Opintoihin kuuluneen työssäoppimisen määrän voi tarvittaessa ilmoittaa viikko- tai tuntimäärinä tai opintopisteinä. Lisäksi voi laatia kohdemaan kielellä kuvaukset työssäoppimispaikoista ja -jaksojen sisällöstä.

- Rekisteröintihakemukseen voi liittää linkin Opetushallituksen sivuilla julkaistuihin englanninkielisiin tutkinnon perusteisiin. Valitse tutkinto, jonka olet suorittanut. Tutkinnon perusteet uudistuivat vuonna 2018.

- Hae Valvirasta todistus oikeudesta harjoittaa ammattia. Todistus on maksullinen ja voimassa vain kolme kuukautta, joten hae sitä vasta, kun muut asiakirjat ovat valmiina.

- Työnhakuvaiheessa voi liittää tietoihin JulkiTerhikin ja Julki-Suosikin osoitteen ja rekisterinumerosi. Sivusto toimii suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

töissä 24 vuotta. Olin vuoden töissä Puolassa ja Etiopiassa. Egyptissä olin neljä vuotta. Venäjällä olen ollut muutamana viikon kerrallaan.

Kirsi-Marja vaihtoi uudelle uralle 2010-luvulla, jolloin hän opiskeli lähihoitajaksi. Suomessa hän on työskennellyt hoitokodeissa ja kotihoidossa sekä omassa kotipalveluyrityksessään. Vieri vetää edelleen maailmalle. Neljä kestä on vierähtänyt hoitajana Ruotsissa, jossa työ on hänen mielestään hyvin samanlaista kuin Suomessa.

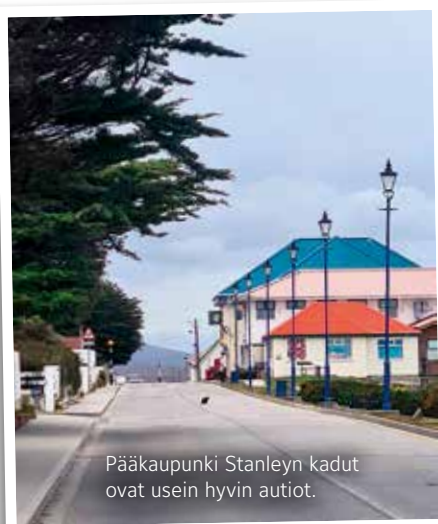
– Opiskeluaikana olin työharjoittelussa tanskalaisessa hoitokodissa. Siellä arki oli erilaista kuin Suomen ja Ruotsin hoitokodeissa. Asukkaiden yksilöllisiä toiveita kuunneltiin, järjestettiin kynttiläillallisia viineineen ja vapaaehtoiset vetivät erilaisia kerhoja.

KUUDELLA KIELELLÄ KOMMUNIKOINTIA

Ulkomaanreissut ovat opettaneet pärjäämään eri kielillä. Englannin ja ruotsin lisäksi Kirsi-Marja osaa italiaa, arabiaa ja saksaa.

– Opin kielen paikan päällä. 80-luvulla menin ummikkona Italiaan, jossa juuri kukaan ei osannut englantia. Oli pakko alkaa puhua italiaa. Nuorena se tarttui helposti. Kairossa opin arabian niin, että pärjään arkipäivän tilanteissa. Luin lukiossa pitkän saksan ja taito vahvistui Saksassa työskennellessä.

Kirsi-Marjan mielestä suomalaiset arastelevat turhaan kielten käyttämistä. Ulkomailla pärjää, jos vain uskaltaa alkaa puhua.



Pääkaupunki Stanleyn kadut ovat usein hyvin autiot.



Pääkaupunki Stanley on niin pieni, että Kirsi-Marja Pulkkinen kulkee kävellen paikasta toiseen. Joukkoliikennettä kaupungissa ei ole.

Reissaamisen rinnalla Kirsi-Marjalta on ollut arki Orimattilassa perheenäitinä ja karjatilan emäntänä. Mies on saatellut hänet lukuisat kerrat uusiin seikkailuihin.

– Nykyisessä työpaikassani Zimbabwesta tulleet työkaverini kyselivät kerran pitkän avioliittoni salaisuutta. Vastasin, että se on varmasti se, että olen niin usein pois. Lapsemme ovat nyt aikuisia, joten maailmalle lähtö on helpompaa kuin aiemmin. Tänä vuonna palaan toukokuussa toukotöihin.

KANSAINVÄLISEN TYÖYHTEISÖN LEPPOISA TYÖTAHTI

Falklandinsaarelille Kirsi-Marja innostui lähtemään, kun hän näki työpaikka-ilmoituksen, jossa etsittiin hoitajia Hillsiden hoitokotiin pääkaupunkiin Stanleyhin. Työnantaja järjesti lennot ja ilmaisen, laadukkaan asunnon. Palkka tulee viikoittain suomalaiselle pankkitilille.

Kirsi-Marjan mielestä kohde sopii iäkkäämmälle maailmanmatkaajalle.

– Tämä on ehkä vähän tylsä paikka nuorelle ihmiselle, mutta minulle tämä sopii. Asukkaita on vain 3 500.

Vapaa-ajalla retkeilen, teen käsitöitä, kuuntelen äänikirjoja ja juttelen perheen kanssa etäyhteyksillä. Täällä on myös pubeja, kirkkoja, elokuvateatteri, kuntosali ja uimahalli.

Hoitokodissa on niin paljon hoitajia, että jokaisella asukkaalla on lähes aina oma hoitaja. Työntekijät on rekrytoitu muun muassa pohjoismaista, Australiasta, Isosta-Britanniasta ja Zimbabwesta.

– Olen tottunut tekemään töitä tukka putkella Suomessa ja Ruotsissa. Täällä tahti on toisenlainen. Eroja on myös hoitotavoissa. Välillä joillakin on erimielisyyksiä siitä, miten asiat tehdään. En ota kantaa niihin. Maassa maan tavalla on minun mottoni.

Kirsi-Marja haluaa kannustaa muitakin lähihoitajia kokeilemaan ulkomailla työskentelyä. Hän uskoo, että suomalaisella lähihoitajatutkinnolla pärjää missä maassa tahansa.

– Ulkomailla työskentely avartaa ajattelua, luo perspektiiviä omaan työhön ja antaa mahdollisesti elinikäisiä ystäviä ympäri maailman. ■

Lähihoitaja Kirsi-Marja Pulkkinen aloittaa SuPer-lehden kolumnistina.

MATKALLA FALKLANDINSAARILLA

On toinen adventtisunnuntai kotona Orimattilassa. Pakasta juuri sopivasti ja maa valkoinen. Mies ja tytär yrittävät saada viittä matkakassiani mahtumaan auton takaluokkuun. Minä tarkistan vielä kymmenennen kerran käsilaukun sisällön: passi, rahat, liput ja työlupa. Näin on uusi työnantaja ohjeistanut. Kaikki kunnossa, seikkailu kohti Falklandinsaaria voi alkaa.

--
Syyskuussa 2023 vietin kotitilalla kesän viimeisiä lämpimiä päiviä ja töitä suureholla emolehmitilalla totisesti riitti. Samalla kaipuu hoitotöihin kaiheresi jo mielessä, ja kun Facebookissa tutun kuuloinen firma etsi lähihoitajia Etelä-Atlantilla sijaitseville Falklandinsaarille, päätin hakea paikkaa. Kymmenittäin paperityötä, kolme FaceTime-haastattelua ja muutama kuukausi aikaa niin asia oli selvä: joulukuun alussa matkustaisin Lontoon kautta 14 000 km päässä sijaitseville saarille. Googlaamalla selvisi, että saarten asukasluku on

3 500, lampaiden 400 000(!) ja pääkaupungin nimi on Stanley. Muuta en tässä vaiheessa saarista juuri tiennyt.

Nyt on takana 42 h matkantekoa Falklandinsaarille ja kaksi viikkoa kotituumista mukavaan asuntoon ja lähellä sijaitsevaan työpaikkaan Hillsideen, joka on tällä hetkellä itäisen saaren ainoa hoitokoti. Potilaita Hillsidessä on viisi, lisäksi toimii kotihoito parempi kuntoisille asiakkaille. Vanhustenhoito saarilla on varsin edullista, kiitos valtion tukien, ja ympärivuorokautisesta hoidosta Hillsidessä asiakas maksaa vain noin 250 € kuukaudessa. Myös hoitajamitoitus on kohdillaan, sillä viidelle potilaalle päivävuoroissa hoitajia on paikalla neljä ja yövuorossakin kolme.

Työyhteisö on kansainvälinen: paikallisia, Britanniaasta lähetettyjä, filippiiniläisiä, zimbabwelaisia ja minä ainoana suomalaisena koko saarella. Vaikka aina ulkomailla matkaillessa pyrinkin tietoisesti välttämään kotimaan lomalaisia, niin tämä tilanne on jo en-

nen kokematon! Alkuvuodesta ”skandinvahvistus” paranee, kun työnsä aloittaa kaksi ruotsalaista hoitajaa.

Lieneekö syynä kansallisuuksien kirjo vai jokin muu, yhteisöön on ollut erittäin helppo sopeutua. Afrikkalaisten iloinen elämänsäsenne yhdistettynä aasialaisten vieraanvaraisuuteen ja brittien kohteliaisuuteen on heti tunnut kotoisalta. Mukavaa on myös se, että kotimaan pimeimmän ajanjakson jälkeen täällä onkin kesä kauneimmillaan. Tosin Falklandin kesä tarkoittaa vain n. +15°C keskilämpötiloja, mutta valoa riittää aamuviidestä iltayhdeksään ja lupiinit, voikukat, unikot sekä kurturuusut kukkivat. Kahden viikon aikana olen myös huomannut, että kesää Falklandinsaarilla on erittäin epävakaa: lähes jokaiseen päivään on mahdunut niin aurinkoa, pilvistä, myrskylukemia hipovaa tuulta sekä sadetta ainakin jossakin muodossa. Paikallisilla onkin tapana sanoa, että kesäpäivään saarilla mahtuvat kaikki neljä vuoden aikaa. ■

”SAARTEN ASUKASLUKU ON 3 500,
LAMPAIDEN 400 000”





REHELLISYYS VAPAUTTAA ENERGIAA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVITUS MATTI WESTERLUND

Oikeanlainen rehellisyys työelämässä antaa tilaa ilolle ja läsnäololle. Suoruuden harjoittamisen voi aloittaa kohtaaminen kerrallaan.

Viikkopalaverissa olen jo vähällä ottaa puheenvuoron ja nostaa havaitsemani ongelman esiin. Viime hetkellä alan kuitenkin epäroidä ja vaikeuden. Mitä minä muka tästä asiasta tiedän? Mitä oikein kuvittelin itsestäni?

Esimerkiksi tällaisina ajatuksina suoruuden ja avoimuuden puute näyttäytyy monesti työn arjessa. **Reija Könönen** ja **Sanna Laakkio** ovat kirjoittaneet aiheesta teoksen *Rohkeasti rehellinen* (Bazar Kustannus, 2023).

He kertovat, että halu kirjoittaa aiheesta nousi omista kokemuksista.

– Huomasin työssä toistuvasti, etten uskalla kertoa ajatuksistani ja näkemyksistäni varsin kaan isommissa ryhmässä. Sitten tutustuin Sannaan, ja hänen suoruutensa teki vaikutuksen. Sanoin, että haluan opetella samaa, Reija Könönen kertoo.

Sanna Laakkio toteaa edelleen työstävänsä asiaa päivittäin, vaikka hän jou-tuikin kohtamaan oman rehellisyyden puutteen ja aiemmin. Hän kertoo

olleensa aiemmin tyypillinen myötälil-jä ja miellyttävä.

– Minun tilanteeni laukesi nuoremman tyttären vauva-aikana. En enää yksinkertaisesti jaksanut kaikkivoivan äidin rooliani. Lopulta sanoin vaikeat tunteeni ääneen pienelle lapselleni, ja yllättäen vuorovaikutuksemme muuttui heti syvemmäksi, Sanna Laakkio kertoo.

Tapahtuman jälkeen hän alkoi vähitellen kokeilla uutta rehellisemmän vuorovaikutuksen mallia myös muissa ihmissuhteissa ja kohtaamisissa.

TAUSTALLA USKOMUKSET

Rehellisyys muiden ihmisten edessä on vaikeaa monista erisistä. Siihen vaikuttavat esimerkiksi oma henkilöhistoria ja ympäröivä kulttuuri. Reija Könönen ja Sanna Laakkion mukaan rehellisyyden puutteen taustalta on usein tunnistettavissa tiettyjä toistuvia uskomuksia.

– Niistä yksi on, että ihminen kokee olevansa tavalla tai toisella vääränlainen. Hän ei ole mielestään riittävä tai

sellainen kuin pitäisi. Niinpä ratkaisu on, että hän yrittää olla jotakin muuta, Reija Könönen kuvailee.

Toinen yleinen ajatusmalli on, että toiset ovat aina parempia. Muut muka tietävät ja osaavat enemmän. Ihminen alkaa varoa olettamansa heikkouden ja huonomuuden paljastamista ja peittää todelliset ajatuksensa.

– Kolmas rehellisyyttä estävä luulo on, että olemme turvassa, jos vain olemme hiljaa. Ihmiseltä voi myös puuttua usko siihen, että omilla mielipiteillä olisi merkitystä. Tuntuu siis paremmalta vaieta, Sanna Laakkio sanoo.

Rohkean rehellisyyden puute voi ilmetä vaihtelevasti elämän eri osa-alueille. Joku ei uskalla paljastaa todellisia ajatuksiaan missään. Toinen taas pysyy perheen parissa olemaan oma itsensä mutta vetää töissä roolia.

– Kirjamme lukijat ovat kertoneet myös päinvastaista: joskus työyhteisössä onkin helpompaa olla suora kuin kaikkien lähimpien ihmisten kanssa, Könönen ja Laakkio mainitsevat.

VASTUIDEN EPÄSELVYYS PAHENTAA

Sosiaali- ja terveystalalan työssä on heidän mukaansa piirteitä, jotka voivat tehdä ▶

ONGELMAT EIVÄT
RATKEA, JOS
KUKAAN EI PUHU
NIISTÄ.



ÄLÄ KAADA KAIKKEA PAHAA OLOA TOISEN NISKAAN.

rehellisydestä erityisen vaikeaa. Jos organisaation toimintakulttuuri on kovin hierarkkinen, eri ammattiryhmien on vaikea keskustella pelottomasti.

Niin ikään vastuiden epäselvyys saa aikaan sen, ettei rehellisyys tunnu järkevältä. Miksi puhua epäkohdista, jos kukaan ei kuitenkaan voi tehdä niille mitään? Myös pelko ja luottamuksen puute ovat myrkyä rehellisyydelle.

– Mutta myös päinvastainen on täysin mahdollista sote-alalla. Tuttu terveyskeskuslääkäri on kertonut työyhteisöstään, jonka tasavertaisia jäseniä eri ammattilaiset ovat ja jossa keskustelu on hyvää ja avointa, Könönen mainitsee.

Joka tapauksessa rehellisyyden puute aiheuttaa paljon negatiivista niin työ- kuin yksityiselämässä. Se vie iloa ja energiaa. Ihmiset tuntevat omaksumansa roolit epämuikaviksi ja vieraiksi.

Eivätkä ongelmat tule ratkaistuiksi, ellei kukaan puhu niistä.

Reija Könönen ja Sanna Laakkio kannustavatkin lämpimästi uudenlaisen rehellisyyden harjoitteluun. Tämä ei tarkoita, että koko elämä täytyisi panna kerralla uusiksi.

– Pienet askeleen toimivat yleensä parhaiten kaikissa muutoksissa. Myös rehellisyyttä voi alkaa opetella vuorovaikutustilanne kerrallaan, Könönen sanoo.

VIIKON REHELLISYYSPÄIVÄKIRJA

Alkuun pääsee rehellisyyspäiväkirjan pitämisestä. Esimerkiksi viikon ajan voi merkitä muistiin tilanteita, joissa olisi halunnut puhua mutta päätyi vaikenemaan.

– Ylös kannattaa kirjata, mitä olisi halunnut sanoa ja mikä itseä pidätte-

Vältä syyttelyä

Mieti näitä seikkoja, kun valmistaudut puhumaan rehellisesti vaikkapa esihenkilön kanssa.

- Ole rakentava. Valitse muutama tärkein asia, joihin haluat keskittyä. Rehellisyys ei tarkoita kaiken pahan olon kaatamista muiden päälle.
- Lähesty asiaa omasta näkökulmastasi käsin. Älä syyttele toisia. Keskity siihen, mitä itse olet tehnyt ja tuntenut.
- Voit sanoa suoraan, että tämän asian kertominen jännittää ja pelottaa. Usein jo oman epävarmuuden myöntäminen helpottaa puhumista.

li. Itseä kannattaa myös haastaa miettimään, mikä olisi ollut pahinta, mitä rehellisyydestä olisi voinut seurata, Laakkio ja Könönen sanovat.

Myös omien arvojen tarkastelu voi antaa rohkeutta. Jos rehellisyys kerran

on minulle tärkeää, miksen pyri siihen käytännössä?

Seuraavaksi voi valita etukäteen tilanteen, jossa haluaa seuraavan kerran puhua pelottomasti. Hetken koittaessa itselle kannattaa olla armollinen.

– Kaikkea ei tarvitse tai edes kannata vuodattaa kerralla. Eikä haittaa, vaikka ääni värisee ja sydän hakkaa. Pääasia on päästä jostakin alkuun, Sanna Laakkio rohkaisee.

Toisten reaktiot saattavat aluksi olla hämmästyneitä tai jopa närkästyneitä. Onhan puhumattomuuden tilassa pysyminen helpompaa kuin asioiden muuttaminen.

ANTAA TUNTEIDEN TULLA

On hyvä varautua myös siihen, ettei rehellisyys tunnukaan itsestä aluksi pelkästään hyvältä.

– Voi tulla voimakaskin katumus tai suoranainen rehellisyyskrapula. Tekee ehkä mieli soittaa perään ja ottaa omat suorat sanat takaisin. Mutta täl-

Ota työkaveri tueksi

- Rehellisyyteen ei tarvitse pyrkiä yksin.
- Kerro työkaverille, että haluat puhua aiempaa rohkeammin seuraavassa palaverissa.
- Sovi hänen kanssaan, että saat ottaa tilanteessa tukea vaikkapa katsekontaktista. Pelkkä työka-verin nyökkäys tai hymy auttavat uskaltamaan.

SUORAAN SANOMISESTA VOI JOSKUS TULLA REHELLISYYS- KRAPULA.

laistenkin tunteiden saa antaa tulla ja mennä. Niitä voi tarkastella rauhassa ja miettiä, mistä ne kertovat, Reija Könönen sanoo.

Vähitellen rehellisyys joka tapauksessa alkaa tuottaa elämään paljon hyvää. Energiaa vapautuu valtavasti, kun sitä ei enää kulu roolien ylläpitämiseen ja pelkäämiseen. Eri tilanteissa ja elämänilu-eilla saa olla rehdisti oma itsensä.

– Minulle rehellisyys merkitsee ennen kaikkea iloa ja läsnäoloa. Oikeanlainen rehellisyys ei nimittäin ole epäystävällisyyttä tai itsekkeskeisyyttä, vaan se ottaa muut huomioon. Halu kuunnella myös muita on tärkeä osa rehellisyyttä, Sanna Laakkio määrittelee.

Hänen mukaansa elämänpiiri saat-taa kyllä muuttua prosessissa kuin huo-maamatta. Ei vain enää tee mieli hakeu-tua seuraan ja tilanteisiin, joissa ei saa olla oma itsensä.

Rehellisyyteen pyrkimisessä ei myös-kään voi tulla koskaan valmiiksi. Ja loh-dullisesti jokainen kohtaaminen on uusi mahdollisuus rehellisyyteen. ■



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



TÄYDELLINEN ILTA

Ruoveden ammattiosasto 642 vei jäsenensä treenaamaan naurulihaksia **Mika Eirtovaaran** stand-up-esitykseen. Yleensä Ruovedeltä on suunnattu rientoihin Tampereelle, mutta tällä kertaa retki suuntautui vaihteeksi Jyväskylään. Ruumiinravintoa nautittiin menomatkalla Keuruun Pappilan pidoissa.

– Ruokailu jo yksin täytti illan odotukset. Seisova pöytä kaikilla herkuilla oli täydellinen. Salaatit olivat erityisen

ihania, samoin jälkiruoka kahveineen. Täydellinen onnistuminen, kuvailee ammattiosaston pitkäaikainen jäsen **Päivi Silvonen**.

Eirtovaaran parituntinen show oli vauhdikas ja tuli kuin tilauksesta alkuvuoden matalapaineisiin filiksiin.

– Stand-up on stand-upia, karkeaa huumoria ja paljon kiro sanoja. Se upposi hyvin meidän nuorekkaaseen porukkaan. ■

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**
KUVA **JOHANNA KOKKOLA**





MARIO KIVIMÄKI

SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

En saanut palkanmaksupäivänä palkkaa lainkaan. Työnantajan mukaan minulle oli aikaisemmin maksettu liikaa ja virhe korjattiin nyt. Voiko työnantaja tehdä näin?

Työnantaja ei voi vähentää palkkaa niin, että työntekijälle ei jää mitään käteen. Jos takaisin perittävä summa on suuri, olisi asianmukaista sopia työntekijän kanssa kohtuullisesta takaisinmaksuajasta. Takaisinperintä ei nimittäin saa vaarantaa työntekijän toimeentuloa.

Jos työnantaja on maksanut työntekijälle liikaa palkkaa, työnantajalla on oikeus periä se takaisin myös silloin kun työntekijä itse ei ole huomannut

virhettä. Ennen kuin työnantaja ryhtyy perimään liikaa maksettua palkkaa takaisin, asiasta tulisi kertoa työntekijälle.

Työnantajalla on velvollisuus maksaa palkka oikein. Sosiaali- ja terveysalalla palkanmaksun virheet ovat kuitenkin yleinen ongelma, ja työntekijän kannattaa ottaa tavaksi tarkistaa palkkalaskelma joka palkanmaksun yhteydessä. Virheet kannattaa ottaa heti puheeksi esihenkilön tai työpaikan palkanlas-

kennan kanssa. Pienikin virhe palkanmaksussa voi toistuessaan kertyä isoksi summaksi.

Ota yhteyttä esihenkilöösi tai palkanlaskentaan asian korjaamiseksi. Luottamusmies auttaa sinua, jos asia ei etene neuvottelemalla.

JURISTI ELMERI ETELÄÄHO

*Hyvinvointi-
alueella lähihoitajan
peruspalkka on
vähintään
2 167,04 €
kuukaudessa.*

Mitä teen, jos en pysty maksamaan liikaa maksettua palkkaa takaisin?

SuPerin tiedossa on joitakin tapauksia, joissa työnantaja on lähettänyt tuhansien eurojen laskuja liikaa maksetuista palkkoista hyvin lyhyellä maksuajalla. Jos näin tapahtuu, kannattaa olla yhteydessä esihenkilöön ja koettaa neuvotella takaisinmaksusta.

Työntekijä voi ehdottaa itse, kuinka paljon on kuukausittain valmis maksamaan takaisin. Jos asia ei etene neuvottelemalla, kannattaa kääntyä luottamusmiehen puoleen, joka tarvittaessa on yhteydessä ammattiliittoon.

JURISTI ELMERI ETELÄÄHO



"Löytäjä saa pitää" ei koske liikaa maksettua palkkaa

Työnantajan tärkein velvollisuus on maksaa palkka ajallaan ja oikein. Siinä voi mennä yllättävän monta asiaa pieleen.

Sote-alalla palkanmaksun virheet ovat valitettavan yleisiä, eikä ole lainkaan tavatonta, että työnantaja maksaa liikaa palkkaa. Näin voi tapahtua esimerkiksi silloin kun työntekijä vaihtaa kokopäivätyön osa-aikatyöhön, eikä tieto muutoksesta kulkeudu ajallaan palkanlaskentaan.

Palkanlaskennassa voi tapahtua myös muita inhimillisiä erehdyksiä, ja mitä monimutkaisemmat palkan määrittämisen perusteet ovat, sitä enemmän on virheiden mahdollisuuksia. Perusteet myös muuttuvat aina kun työehtoja neuvotellaan. Esimerkiksi hyvinvointialueilla on sote-uudistuksen myötä käyty neuvotteluita palkkojen harmonisoinnista, mikä on vaikuttanut satojentuhansien työntekijöiden palkkoihin.

Omaa luokkaansa ovat olleet Helsingin kaupungin palkanmaksun ongelmat. Kaupunki otti toissa vuonna käyttöön uuden palkanmaksujärjestelmän, minkä jälkeen palkanmaksun virheitä tapahtui tuhansia. Ne koskettivat

laajasti sote-alan ammattilaisia, myös monia superilaisia.

MONTA MURHETTA

Virheet palkanmaksussa voivat pahimmillaan kertautua työntekijän elämässä monella tavalla. Palkan suuruudella on vaikutusta esimerkiksi verotukseen, etuuksiin ja tukiin, kuten asumistukeen, sekä viime kädessä myös eläkkeeseen.

Työnantajalla ei ole oikeutta periä palkkaa takaisin rajoittamattoman pitkältä ajalta. Työsuhteisten osalta voidaan pitää lähtökohtana, että työnantajan saatava vanhentuu kolmen vuoden kuluttua siitä, kun työnantaja on saanut tietää tai hänen olisi pitänyt tietää virheellisesti maksetusta palkasta. Työnantaja voi kuitenkin katkaista vanhentumisen esimerkiksi vaatimalla palkan takaisin maksamista.

Tavallisesti liikaa maksettu palkka vähennetään seuraavasta palkasta. Jos työsuhde on ehtinyt päättyä, työnantajalla on oikeus periä liikaa maksettu palkka laskulla. ■

SAITKO LIIKAA PALKKAA?

- Tarkista palkkalaskelma aina palkanmaksun yhteydessä.
- Jos epäilet, että laskemassa on virhe, ota yhteyttä palkanlaskentaan.
- Jos liikaa maksettu summa on suuri, neuvottele työnantajan kanssa takaisinmaksun aikataulusta. Työntekijälle täytyy pääsääntöisesti jäädä palkasta käteen $\frac{2}{3}$ tai vähintään 922,50 € (vuonna 2024).
- Luottamusmies on tarvittaessa tukenasi.

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.

Muista verot

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Uudet verokortit ovat tulleet voimaan 1.2.2024

Verokortteja on erilaisia ja ansiopäivärahaa varten kannattaa verottajalta tilata etuutta varten oleva verokortti. Palkkaa varten ja etuutta varten määrättyllä verokortilla voi olla isoja eroja veroprosentissa.

Työttömyyskassan maksamat ansiopäiväraha, liikkuvuusavustus, vuorottelukorvaus ja muutosturvara ovat ennakonpidätyksen alaista tuloa. Kassa tarvitsee verokortin, jotta etuutta voidaan maksaa.

TOIMI NÄIN, JOS SINULLE MAKSETAAN ETUUTTA

Työttömyyskassa saa verokortit yleensä automaattisesti verottajalta, jos olet ollut etuuden saajana vuonna 2023. Tällöin sinun ei välttämättä tarvitse toimittaa uutta verokorttia työttömyyskassalle.

Toimitat/verottaja lähettää työttömyyskassaan etuutta varten annetun muutosverokortin .	Vero pidätetään muutosverokortin mukaan.
Toimitat työttömyyskassaan palkkaa varten annetun verokortin tai verotieto on saatu sähköisenä.	Kassa käyttää saamiaan verotustietoja. Vero pidätetään kuitenkin vähintään 25 % suuruisena.
Toimitat/verottaja lähettää kassaan palkkaa varten annetun muutosverokortin .	Vero pidätetään muutosverokortin mukaan, kuitenkin vähintään 25 % suuruisena.

Pystyt helposti tarkistamaan kassalla olevan verokortin ja tulorajat Nettikassasta eli sähköisen asioinnin kautta. Verotiedot kannattaakin tarkistaa samalla, kun lähetät hakemuksen. Jos verokortissasi ilmoitettu tuloraja ylittyy, käytämme etuuden maksatuksessa verokortissa näkyvää lisäprosenttia. Kassa ei voi muuttaa takautuvasti veroprosenttia.

HUOMIOI MINKÄLAISEN VEROKORTIN TOIMITAT KASSALLE

Palkkaa varten määrättyllä verokortilla työttömyysetuudesta pidätetään veroa vähintään 25 prosenttia.

Etuutta varten verottajalta voi tilata muutosverokortin. Tällöin veroprosentti voi olla myös pienempi.

Kassa ei voi käyttää etuuksien maksamiseen eläkkeeseen määrättyä verokorttia.

MUUTOSVEROKORTIN SAA OMAVEROSTA

Uuden verokortin etuutta varten saat kätevästi tilattua OmaVerosta. Ilmoita maksajaksi Super työttömyyskassa niin saamme verokortit suoraan kassalle. Uusi verotieto korvaa aieman verotiedon siitä päivästä lukien, kun kortti saapuu kassalle.

Huomioi, että OmaVero-palvelussa ei voi erikseen valita muutosverokorttia etuutta varten, vaan sinun tulee ilmoittaa arvio etuuksistasi kohdassa Muut tulot/Etuudet, jotta saat tilattua muutosverokortin etuutta varten. Lisätietoa verokortin tilaamisesta antaa verottaja.

1.4.2023 astuu voimaan taas uusia lakimuutoksia. **Lapsikorotukset poistuvat kaikilta ansiopäivärahasta 1.4.2023 alkaen ja 300 € suojaosasta luovutaan sovitellussa päivärahassa.**

Lisätietoa www.supertk.fi.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: supertk.fi

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

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

Kolme lähihoitajaa sai työkavereitaan pienempää palkkaa – Korvauksia kertyi maksettavaksi lähes 39 000 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI



Hoivajähti osti keväällä 2015 Turun seudulla toimivan tehostetun palveluasumisen yksikön, jossa työskennelleet viisi lähihoitajaa siirtyivät uudelle omistajalle vanhoina työntekijöinä. Työsuhteiden edut ja palkka pysyivät ennallaan. Yrityskaupan jälkeen yk-

sikköön palkattiin kolme uutta hoitajaa, joista kaksi aloitti työnsä syksyllä 2015 ja kolmas syksyllä 2019. Kaikki lähihoitajat tekivät samaa työtä, mutta kolmelle myöhemmin aloittaneelle palkka määriteltiin matalamman palkkaluokan mukaiseksi.



Asian selvittäminen eteni käräjäoikeuteen, jossa työnantaja vetosi muun muassa siihen, että yhtiön heikko liiketoiminta oli estänyt palkkaerojen tasaamisen.



Käräjäoikeuden alkusyksystä antaman tuomion mukaan työnantajalla oli ollut velvollisuus toimia aktiivisesti työntekijöiden palkkaeron korjaamiseksi, mitä se ei ollut tehnyt. Työnantaja määrättiin maksamaan kolmelle lähihoitajalle vahingonkorvauksia yhteensä lähes 39 000 euroa.

Palkkaero on poistettava kohtuullisessa ajassa

Varsinais-Suomen käräjäoikeudessa käsitellyssä tapauksessa arvioitiin, mikä on työnantajalle kohtuullinen aika poistaa palkkaerot. Kun kolmen lähihoitajan tapauksessa nostettiin kanne, työnantaja oli maksanut samaa työtä tekeville lähihoitajille eri suuruisia palkkaa yli kuusi vuotta.

Samaa tai samanarvoista työtä tekeville työntekijöille on maksettava samaa palkkaa. Työnantajan on kohtuullisessa ajassa pyrittävä korvaamaan palkkaero. Se, miten kohtuullinen aika määritellään, vaihtelee tapauskohtaisesti. Oikeuskäytännössä aika on vaihdellut reilusta vuodesta useisiin vuosiin. Tavallisesti kohtuullisena aikana on pidetty muutamaa vuotta. Arvioinnissa on vaihtanut esimerkiksi se, millaisiin toimiin työnantaja on ryhtynyt palkkaeron poistamiseksi.





Otetaan rennosti!



Tohtisiko sitä pulahtaa?



Ihanaa yhdessäoloa.

Loma-asunnot haussa kesäkaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi **26.4.2024 – 3.11.2024** (viikot 18–44/2024). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat ne jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai saaneet SuPerin lomatuken.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikonnumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai. Poikkeukset vaihtopäiviin löytyy nettisivuilta SuPerin loma-asunnot -kohdasta. Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (lukuun ottamatta Nauvoa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

LEVIN ILVESHÖVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

HUILINKI A ja B

Yllästunturilla Kolarin Äkäslömpöpolossa sijaitsevassa keloparitalossa on 43 m² / puoli, makuutilat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 430 €/vko
viikot 36–38 600 €/vko

RUSKA-RUKA

Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 m², tilat yhdessä kerroksessa. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 600 €/vko
viikot 36–38 840 €/vko

VUOKATTI – TÄHTI

Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa paritalohuoneistossa on 73 neliötä, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–24, 27–35, 39–44 540 €/vko
viikko 25 (pe-to) 460 €/6vrk
viikko 26 (juhannus, to-to) 540 €/vko
viikot 36–38 600 €/vko

ÄIMÄNKÄKI

Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 18–24, 32–38 660 €/vko
viikot 25–31 840 €/vko
viikot 39–44 480 €/vko

VILLA ETEL

Nauvossa Källdön saarella sijaitseva 100 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–24, 32–38 540 €/vko
viikot 25–31 600 €/vko
viikot 39–44 370 €/vko

VIERUMÄELLÄ Heinolassa on varattavissa 65 neliön Loma-aika -huoneistoja. Vuodepaikkoja 6 henkilölle. Voi varata koko viikon tai pe-ma / ma-pe jaksoissa. Lemmikkieläimet sallittu lisämaksua vastaan. **Varaukset Holiday Club -varauskanavan kautta.** Varattavissa viikot 18–21, 23–25, 36–38, 40–43. Hinnat: 460 €/vko, pe-ma tai ma-pe 290 €.

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio max 4 hengelle (2 sänkyä + levitettävä sohva). Vuorokausihinta on 80 euroa. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Kaksio on varattavissa kesäkuusta elokuuhun maanantai-torstai tai torstai-maanantai jaksoissa. Haku kesäajalle nettisivujen kesäajan hakulomakkeella. Muina ajankohdina asuntoa vuokrataan vuorokausihinnalla tarpeen mukaisissa jaksoissa.

Loma-asuntojen kuvat, esittelyt ja **hakulomakkeet** löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyyss → SuPerin loma-asunnot). **Hakuaika 1.2.–28.2.2024.**

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon sähköpostilla viimeistään viikolla 12. Hakemusten käsittelyn edistymistä voit seurata verkkosivuilla: Jäsenyyss → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot → Vapaat viikot. Haussa vapaaksi jääneet viikot päivitetään verkkosivuille, kun lomaviikkojen arvonnät on suoritettu ja tieto lomaviikon saaneille on lähetetty.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereisellä sivulla.



**Lomalla
yötä ja
päivää**

Hae Holiday Club Super -lomaa

Katinkulta Golfharju

2+2:lle vkot 23-24, 26-28, 30-32 **460 €/vko**

Katinkullan Kiinteistöt

4+2:lle vkot 27-29 **580 €/vko**

Himoksen Tähti

4+2:lle vkot 26-30 **580 €/vko**

Tampereen Kehräämö

2+2:lle vko 25 **240 €/varausjakso**

vk1 3 vrk pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

4:lle vko 40 **240 €/varausjakso**

vk1 3 vrk pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

4+2:lle vkot 27, 31, 42 **290 €/varausjakso**

vk1 3 vrk pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

6+2:lle vko 36 **350 €/varausjakso**

vk1 3 vrk pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

Turun Caribia

4+2:lle vko 44 **290 €/varausjakso**

vk1 3 vrk pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

Naantali Spa Residence

2+2:lle, ei lemmikkejä vkot 26, 28-31

290 €/varausjakso vk1 3 vrk pe-ma tai

arki 4 vrk ma-pe

Saimaan Rauha, Rantapuisto

4+2:lle vkot 23-36, 42-43 **580 €/vko**

Saimaan Rauha, Anttilankaari

4+2:lle vkot 26-27

580€/vko

Vierumäki

4+2:lle vkot 18-21, 23-25, 36-38, 40-43

460 €/vko tai **290 €/varausjakso** vk1 3 vrk

pe-ma tai arki 4 vrk ma-pe

HAKUAIKA Lomaviikoille 18-44/2024 on 1.2.-29.2.2024. Arvonta suoritetaan 4.3.2024.

Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvontapäivänä.

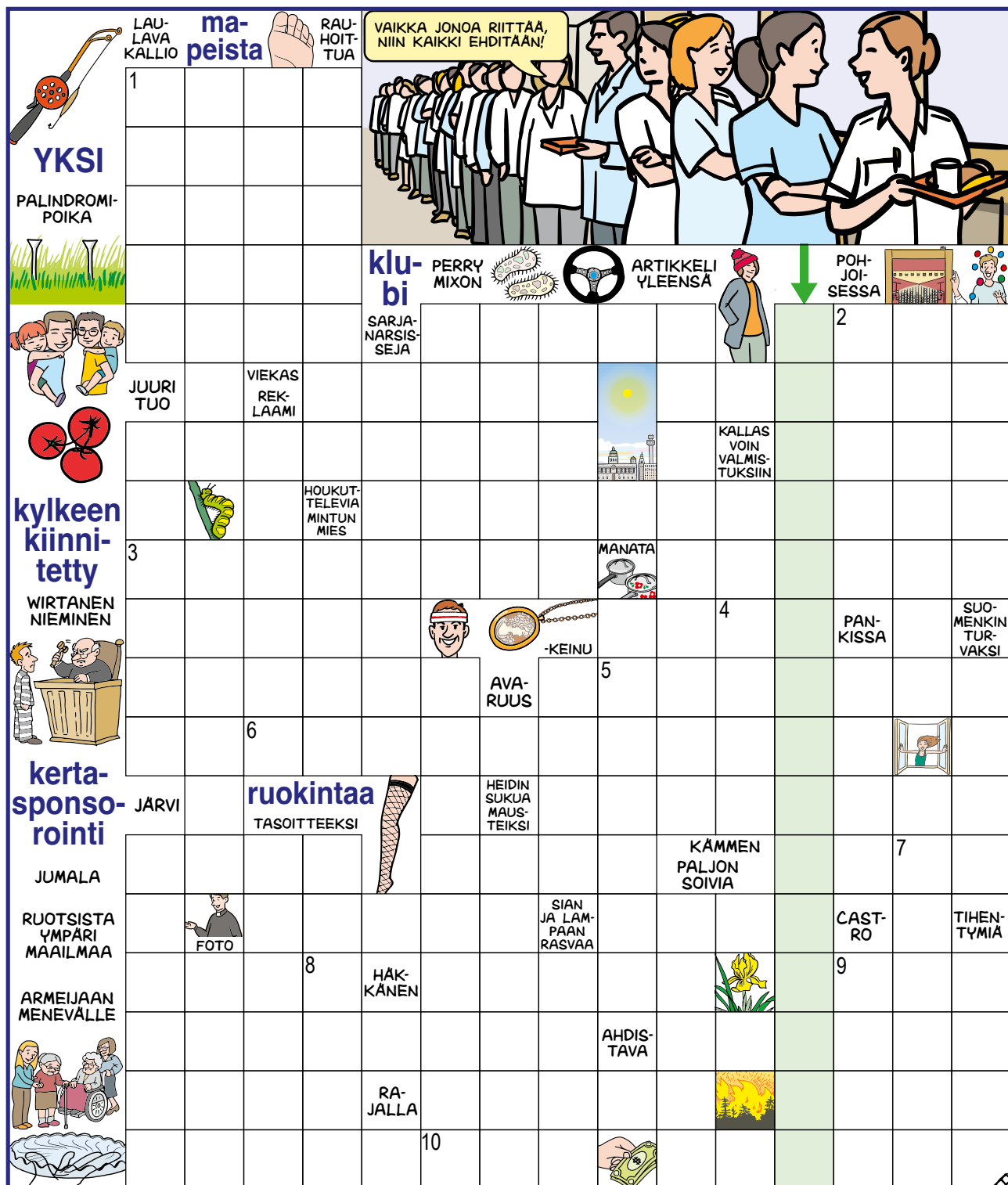
HAE LOMAA SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi > jäsenyys > jäsenedut > Holiday Club SuPer tai suoraan osoitteesta www.holidayclub.fi/yrityspalvelu (tunnus ja salasana SuPerin nettisivuilta).

Holiday Club Yrityspalvelu

Puh. 0300 870 903, arkisin 9-15, (puhelun hinta: 0,60 €/min korkeintaan 3 € + pvm/mpm, myös jonotus on maksullista), yrityspalvelu@holidayclub.fi

HOLIDAY CLUB

SUPERRISTIKKO



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

Osallistu ristikkokisaan 16.2. 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 _____





Lähihoitajan työ leikkaussalissa sai kiitosta

Lukijat äänestivät tammikuun lehden parhaaksi jutuksi leikkaussalissa työskentelevän tekonivelassistentti **Anna Ristiharjun** työstä kertovan reporttaasin *Tiimityötä potilaan parhaaksi*. Hyvänä kakkosena tuli *Ilkeitä ihmisiä ei tarvitse ymmärtää* ja kolmanneksi eniten ääniä sai gynekologista vaiivaa käsittelevä *Laskeumat ovat kiusallinen mutta hoidettavissa oleva vaiva*. SuPerin villasukat voitti **Ari-Pekka Kyröskoskelta**.

Hienoa, että lähihoitajan ammattitaitoa arvostetaan ja siihen luotetaan vaativassa työssä.

TIIMITYÖTÄ POTILAAN PARHAAKSI, S. 16

Juttu osoitti, että kyllä meidän porukka on moniosaajia!

TIIMITYÖTÄ POTILAAN PARHAAKSI, S. 16

Aihe kiinnostaa, koska itse olen juuri leikkauksesta toipumassa.

TIIMITYÖTÄ POTILAAN PARHAAKSI, S. 16

Kävelin juuri töihin taas seitsemän kilometriä ja kun pääsin perille, mittari näytti -21,6 C.

PAKKANEN, VIIMA JA VAATTEIDEN KASTUMINEN
ALTISTAVAT PALELTUMAVAMMOILLE, S. 23

Aina joku ikävä ihminen joukosta löytyy.

ILKEITÄ IHMISIÄ EI TARVITSE
YMMÄRTÄÄ, S. 48

Lisää tietoa tällaisista aiheista! Esimerkiksi dementikkojen intiimit vaivat ovat tosi haastavia hoitaa.

LASKEUMAT OVAT KIUASALLINEN MUTTA
HOIDETTAVISSA OLEVA VAIVA, S. 36

Niin mukavaa ja mielekästä luettavaa arjen todellisuudesta.

SYDÄMELLÄ SALLA, S. 65

Itse vedän senioritanssi-ryhmiä. 10. vuosi alkoi juuri.

ME OLEMME SUPER
- JALALLA KOREASTI,
S.52

Harva uskaltaa olla sen alta-vastaajan puolella.

ILKEITÄ IHMISIÄ
EI TARVITSE
YMMÄRTÄÄ, S. 48

Tärkeä aihe, joka unohtuu usein. Miksi iäkkäiden mielenterveyttä ei huomioida samalla tavalla kuin nuorten ja työikäisten?

ALAKULO EI KUULU
VANHUUTEEN, S. 40

Jännityksellä odotan tulevaa itsekin. Kuvitukset jutussa olivat ihan parhaita! :-D

VANHUUS VUONNA 2054, S. 28

Tärkeä ja monia koskettava aihe, josta kuitenkin vaietaan. Itselleni laskeuma kehittyi jo ensimmäisen synnytyksen jälkeen. Vasta kun aloin puhumaan siitä sukulaisille ja ystäville, sain huomata, kuinka yleinen vaiva se on. Hyvä, että löytyy apukeinoja. Yleisesti suosittu lantionpohjan lihaskasvoitus ei nimittäin ole parannuskeino, kuten artikkelistakin käy ilmi.

LASKEUMAT OVAT KIUASALLINEN MUTTA
HOIDETTAVISSA OLEVA VAIVA, S. 36

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 16.2. mennessä vastanneiden kesken arvotaan Arabian Pastoraali-keittiöpyyhe.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 2/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

OLEN IÄLTÄNI ☐ ALLE 20 ☐ 20-30 ☐ 31-45 ☐ 46-60 ☐ YLI 60

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

Vaikuta vaalimenestykseen

Liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten vaalien ehdokasasettelu on käynnissä ja päättyy 22.2.2024. Lähde rohkeasti ehdolle ja vaikuta oman liittosi toimintaan. Vaalit käydään suhteellisen vaalina mikä tarkoittaa, että ehdokkailla on mahdollisuus halutessaan solmia vaaliliittoja keskenään muiden oman vaalipiirinsä ehdokkaiden kanssa. Vaaliliiton ehdokkaat hyötyvät toinen toistensa saamista äänistä, ja läpi pääseminen on helpompaa. Vaalimenestykseen voit vaikuttaa myös tehokkaalla vaalityöllä.

Ehdokkaana voit itse päättää haluatko kuulua vaaliliittoon, perustaa oman vaaliliiton tai olla kuulumatta vaaliliittoon eli kysy rohkeasti vaalipiirisi muilta ehdokailta haluavatko he solmia vaaliliiton kanssasi. Muista kuitenkin, että voit kuulua vain yhteen vaaliliittoon. Itse vaaliliittosopimuksen tekevät ehdokkaat asettajat täyttämällä lomakkeen numero 2, *Vaaliliittosopimus*. Yksityiskohtaiset täyttö- ja lähetysohjeet löytyvät lomakkeesta, ja niihin kannattaa tutustua huolella. Vaaliliittosopimuksen ja ehdokasasiakirjojen on oltava liiton toimistossa viimeistään 22.2.2024.

Voit lukea enemmän ehdokkuudesta, vaaliliitosta, sen solmimisesta ja hyödyistä *Joka jäsenen vaalioppaasta* sivulta 5. Oppaan löydät kätevästi SuPerin verkkosivujen vaaliosioista www.superliitto.fi/liittokokous. Vaalisivuilla voit myös tulostaa kaikki tarvittavat lomakkeet ja tutustua sekä mallitetyihin lomakkeisiin, että vaaliliiton hyötyihin.

Viisas tekee vaalityötä

Tehokkaalla vaalityöllä voit vaikuttaa omaan vaalimenestykseen. Kun äänestäjät tietävät ja tuntevat ehdokkaat, heidän on myös helpompi äänestää. Kerro itsestäsi ja miksi juuri sinut kannattaa valita. Vaalimainostasi voit jakaa esimerkiksi työkalu-alueesi työpaikoilla, verkossa ja sosiaalisessa mediassa. *Vauhtia vaalityöhön* -oppaasta saat paljon hyödyllisiä vinkkejä vaalityöhösi. Oppaan voit helposti ladata SuPerin verkkosivujen vaaliosioista. Ehdokkailla on myös mahdollisuus esittäytyä liiton tarjoamassa vaalikoneessa. Ohjeet vaalikoneen täyttämiseen lähetetään hyväksytyille ehdokkailla maaliskuun alussa, ja vaalikone aukeaa äänestäjille 15.3.2024.

PAIKKAJAOT VAALIPIIREITTÄIN 2024

Vaalipiiri	Liittohallitus varsinaiset*	Edustajisto varsinaiset*	Liittokokous- edustajat
1. Uusimaa	2	7	27
2. Varsinais-Suomi, Satakunta ja Ahvenanmaa	2	5	21
3. Häme, Pirkanmaa ja Keski-Suomi	4	10	39
4. Kymi ja Etelä-Savo	1	4	17
5. Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala	1	4	17
6. Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa	1	4	17
7. Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuu	2	5	19
8. Lappi	1	1	7
Yhteensä	14	40	164

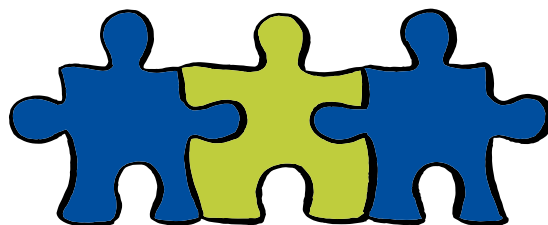
* Sekä edustajistoon että liittohallitukseen valitaan joka vaalipiiristä yhtä monta varajäsentä kuin varsinaista jäsentä. Edustajiston varat ovat yleisvaroja ja liittohallituksen varat henkilökohtaisia varoja.

Lauantaina 2.3.

ammattiosastojen syyskokouksissa valitsevat edustajat kokoontuvat vaalipiirikokouksiin äänestämään koko vaalipiirin yhteisistä liittohallitusehdokkaista.



SUPER
LIITTOKOKOUS
29.–30.5.2024



Superissa
sinä vaikutat

**Liittokokousedustajien ja
edustajiston jäsenten vaaleissa
ehdokkaitten asettaminen
on käynnissä ja päättyy 22.2.
Asetu ehdolle!**

RISTIKKORATKAISU 1/2024



Tammikuun ristikkokisan ratkaisu:

KUIVAKUKKA

Ristikkoarvonnassa voitti

Raili Lopelta, onnittelut!

40 VUOTTA SITTEN



Jatkuva läheisessä ihmissuhteessa oleminen, jatkuva huomion ja mielenkiinnon jakaminen on tietenkin rasittavaa. Hoitohenkilökunnalla on oltava jokin keino irtautua.

– Työtovereitten kanssa keskustelu on yksi rentoutumiskeino, Katriina Mukkala tuumi.

– Joskus voi vetäytyä joksikin aikaa järjestelemään liinavaatteita ja taittelemaan vaippoja, että saa olla jonkin aikaa itsekseen ja hiljaa.

Katriina Jokela myöntää tällaisen latautumisen tarpeellisuuden.

– Sanotaan usein, että henkilökunta istuu kahvilla, mutta sellainen intensiivinen keskustelu kuin meillä esimerkiksi eilen oli, on juuri sellainen latautumisvaihe, joita pitää olla.

APUHOITAJAT KERTOVALT TYÖSTÄÄN
PUOLARMETSÄN SAIRAALASSA
APUHOITAJA-LEHDESSÄ 2/1984



Kiitos yhteisistä vuosista sekä yhteistyöstä. Viimeinen työpäiväni oli Kymenlaakson ks:n Silmätautien yksikössä 18.10.2023. SuPer Kymenlaakson ks ao 706 puheenjohtajana olin toiminut vuodesta 1991 lähtien, nyt tehtävässä jatkaa Miia Hokkanen. Ammattiosaston eläkejuhliani vietimme 2.12.2023. Kiitos kaikille mukana olleille! Muistamisen runsaudesta SuPer-sydän pullollaan.

Riitta Juujärvi

Kutsu jäsenet kevätkokoukseen!

Lähetä kokouskutsuilmoitus maaliskuun lehteen 15.2. mennessä ja huhtikuun lehteen 15.3. mennessä.

*Maaliskuun
SuPer-lehti
ilmestyy 6.3.*



MUISTILAPPUJA

Talo on niin pikkuruinen, että ajan monta kertaa vahingossa sen ohi, vaikka käymme mummon luona usein. Suuret pihlajat vartioivat sekalaista pihamaata sitkeästi, vaikka sitä ei ole enää hoidettu vuosiin. Muistan, kun alkuaikoina piipusta vielä nousi savua kylmään aamuun tummalta taivaalle. Nykyisin polttopuut on viety pois ja takan luukun edessä on suuri ja selkeällä käsialalla kirjoitettu lappu: mummo, älä laita takkaan puita, takka on rikki. Ei se oikeasti ole rikki, vaan mummon muisti on.

Hän on yhä iloinen ja nauravainen, yksi positiivisimmista asiakkaistani koskaan. Tänä päivänä hän nauraa tosin useimmiten samoille, tuhanteen kertaan kuulemilleni asioille, mutta sehän ei haittaa. Hän ei ole vielä kadonnut muistisairaudesta uumeniin, hetkittäin hän vielä itsekkin ymmärtää, ettei tahdo oikein muistaa. Sen täytyy tehdä kipeää, niiden ymmärryksen välkähävien hetkien. Hän ei näytä sitä meilä, hän toivottaa aurinkoisesti hyvää ilttaa aamuisin ja minä toivotan takaisin.

Mummo on asunut kymmeniä vuosia yksin talossaan. Talossa on enemmän pienellä, koukeroisella käsialalla kirjoitettuja lappuja kuin missään olen koskaan nähnyt. Hän kerää ylös viikontähtiä, uutisissa kuulemiaan hajanaisia sanoja ja lauseita, kirjoittaa lapulle vanhan työkaverin syntymäpäivän ja kotihoitajien nimiä aina käydessämme. Minunkin nimeni on kaunokirjoituksella tallennettu lukemattomiin pikkuiisiin lappusiin.

Tänään jään vielä häääämään eteiseen, purkamaan saapunutta tilausta ennen lähtöäni. Olemme jo sanoneet heipat. Mummo jäi pirttihuoneen perälle kastelemaan kukkia, jotka taisivat jo kellua vedessä entuudestaan. Kuulen eteisestä hänen nostavan lankapu-

helimensa luurin, soittavan johonkin ja kirjoittavan jotain jälleen yhdelle lappuselle. Pian hän laskee luurin ja soittaa uudestaan. Kurkkaan väliverhon takaa ja olen juuri kysymässä voinko auttaa, kun hän kirkkaalla äänellä tervehtii linjan toisessa päässä olevaa tytärtään nimellä. Tytär asuu kauempana, ja he soittelevat useita kertoja päivässä. Astun takaisin huoneeseen, että hän tietää minun olevan vielä paikalla. Mummo vilkuttaa ja jatkaa puheluaan. Hän kertoo iloisesti tyttärelleen, että tänään on tiistai, 17. helmikuuta ja kello on 9.23.

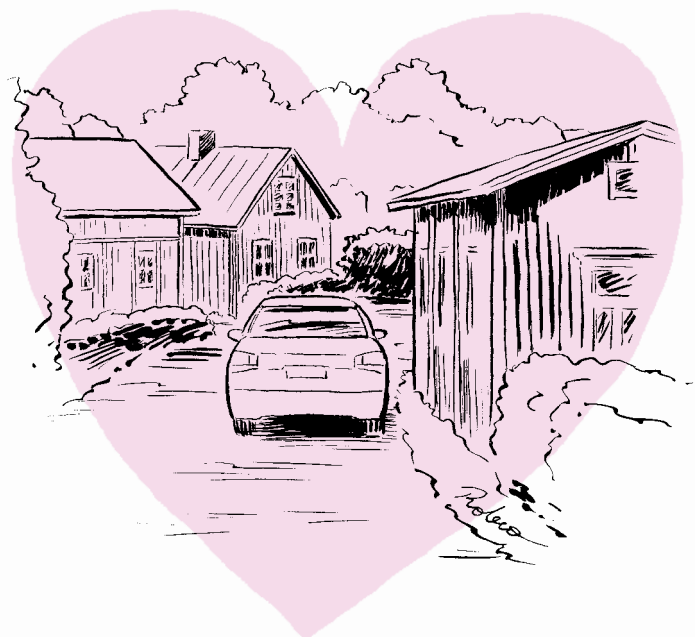
Odottelen puhelun päättymistä ja vilkaisen vaivihkaa uusinta muistilappua. Siinä lukee päivämäärä ja kellonaika. Aikakausilehtipinon vieressä näen muuttaman samanlaisen lappusen. Ymmärrän, että hän soittaa numerotiedusteluun tai Neiti Aika -tyyppiseen palvelunumeroon, josta saa tiedot. Sitten hän soittaa

tyttärelleen ja kertoo ne muina naisina vakuuttaakseen muistavansa missä menään. Tyttärensä vai itsensä, en tiedä.

En halua nolata asiakasta puhumalla asiasta. Mummo on niin tyytyväisen oloinen ja puhelun lopetettuaan alkaa jutella muusta.

Viikkoa myöhemmin asennamme mummon tupaan suurella valonäytöllä varustetun kellotaulun, jossa lukee myös viikontähti ja päivämäärä. Tyttären kanssa yhdessä sellaisen hommasimme. Mummo nauraa ääneen ja ihmettelee nykymailman menoa, lyö kädellä polveen, ja vaikuttaa iloiselta ja innostuneelta. Sitten hän jatkaa villasukkan päättelyä. Se on tainnut olla työn alla jo monta kuukautta. Ehkä muistettavaa on nyt yhden asian verran vähemmän, omatoimisuutta yhden asian verran enemmän. ■

”ASENNAMME MUMMON TUPAAN SUURELLA VALONÄYTÖLLÄ VARUSTETUN KELLOTAULUN.”



PALVELUKORTTI

Voit tilata jäsenkalenterin ja jäsenkortin Oma SuPer -palvelussa. Oma SuPerissa voit myös ilmoittaa muutoksista jäsentiedoissasi ja luoda itsellesi jäsenmaksuviitteen haluamallesi ajalle. Palveluun kirjaudutaan www.superliitto.fi > Kirjaudu jäsensivulle/Oma SuPer.

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- ☐ Tilaan jäsenmaksuviitteen alkaen (pvm) ____ . ____ . ____
- ☐ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (12,80 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (40,20 €) ☐ jäsenmerkki (18,50 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)
- ☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl
- ☐ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl
- ☐ Tilaan jäsenkalenterin 2024
- ☐ Tilaan muovisen jäsenkortin

MUUTOS JÄSENTIETOIHIIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

☐ Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ ☐ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

☐ jatko-opiskelija ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

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

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

☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

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

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



apomera

-15%

Apomera

Terveyskauppa Apomera laajasta valikoimasta löydät tuhansia terveystuotteita, kosmetiikka, vitamiineja ja hivenaineita, ihonhoitotuotteita ja apuvälineitä koko perheelle vauvasta vaariin. Valikoimassa on paljon tunnettuja tuotemerkkejä kuten Eucerin, Vichy, Scholl, La Roche-Posay, CCS, Ekulf ja Weleda.

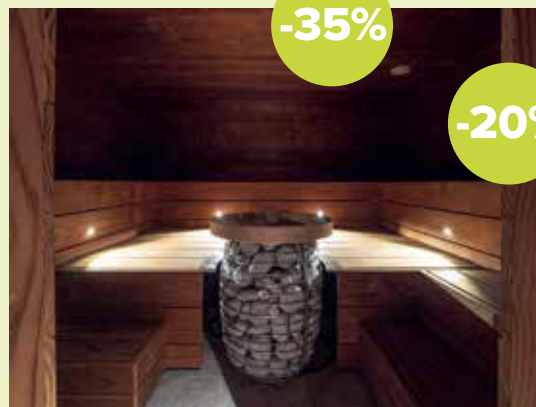
- SuPerin jäsenet saavat 15 % alennuksen kaikista verkkokaupan normaalihintaisista tuotteista.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer
- Tutustu valikoimaan ja tee ostoksia osoitteessa [Apomera.fi](https://apomera.fi)

Katso
kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut



-35%

-20%



Polku Hotelli Nuuksion kansallispuistossa

Nuuskion kansallispuistossa sijaitseva Polku Hotelli on kokoushotelli, joka tarjoaa majoitus-, ravitsemus- ja ohjelmapalveluita sekä välinevuokrausta. Vuonna 2022 avatussa hotellissa on 17 huonetta ja sviittiä, moderni ravintola, oleskelutiloja, erikokoisia kokoustiloja, kuntosali ja sauna. Järven rannassa on rantasauna ja kota.

- SuPerin jäsenille 20 % alennus kaikista yöpymistä ja 35 % alennus vähintään kahden yön majoittumisesta.
 - Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer
 - Varaa yösi luonnon rauhassa osoitteesta [Polkuhotel.com](https://polkuhotel.com)
- Etu ei koske la-su-yöpymisiä kesä-syyskuussa, joten kyseisten kuukausien varaukset otetaan vastaan ainoastaan puhelimitse.

Kipukauppa
"Kivuttomuus kuuluu kaikille"

-15%



Kipukauppa

Kipukauppa.com on Suomen kivuttomin verkko-kauppa, jonka valikoimasta löydät paljasjalkakengät, apuvälineet, hierontalaitteet ja unihygieniatuotteet. Autamme sinua vapauttamaan kehosi kivuista, liikkumaan luonnollisesti, aistiin askeleesi ja syventämään yhteyttä itseesi. Saat meiltä matkallesi vinkkejä, välineitä ja viisastelua. Tutustu valikoimaamme ja ota luonnollinen askel kohti parempaa hyvinvointia!

- SuPerin jäsenet saavat 15 % alennuksen kaikista verkkokaupan tuotteista.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer
- Tutustu tuotteisiin ja tee ostoksia osoitteessa [Kipukauppa.com](https://kipukauppa.com)



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Tanu Heikkinen p. 09 2727 5123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Maija Valla p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Hanne-Riitta Haapakorpi p. 09 2727 9235
- sihteeri Joanna Saarinen p. 09 2727 9290

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- johtaja (sij.) Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- toimituspäällikkö Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9174
- toimittaja Jenna Parmala p. 09 2727 9299
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelijatyön koordinaattori 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 Johanna Huhtala p. 09 2727 9266
- 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 -> Kirjautu jäsensivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Miia Heikkonen, Mira Hiltunen, Eveliina Lehtonen, Katja Merivuori, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Pitkänen, Sirkka Rytinki, Leila Ulmanen, Pia Väisänen ja Pirita Väisänen.

SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

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



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHIVARA

YRKET KRÄVER YRKESKUNSKAP

SuPer skrev för några år sedan en rapport som hade titeln *Yrket kräver yrkeskunskap*. I utredningen klargjordes hur krävande, vitt utbredd och mångsidig kompetens det behövs i vårt arbete. Temat och rubriken passar som hand i handsken även nu. SuPer-medlemmarnas arbete har med åren varit som en berg- och dalbana beroende på vilka konjunkturfaser vi befinner oss i. Men alla vet hur viktigt vårt arbete är med tanke på hela arbetsfältets bredd. Oavsett var du arbetar styrs ditt arbete av lagar, förordningar och arbetsplatsens egna praxis och regler.

Om man vill att det ska finnas studeranden och framtida arbetstagare måste varje arbetsgivare låta yrkespersonen använda sin kompetens och utvecklas i sitt arbete. Vi har fortfarande organisationer som inte fungerar. Det kommer till och med stiftas en lag som ödelägger användningen av denna kompetens. Enligt lagen skulle vårdbehovet bestämmas vid social- och hälsocentraler vilket är ett ansloöst slöseri av yrkeskompetensen.

Jag har under mitt arbetsliv besökt många arbetsplatser. Det är hundra procent säkert att där SuPer-medlemmarna har fått använda sin yrkeskompetens och utvecklas i sitt arbete finns inte nu heller någon personalbrist.

Det är bedrövligt om man tror att man kan börja i vårt yrke och uppnå yrkeskompetens genom att läsa endast en del av utbildningen. Även den som nyligen har tagit examen är en novis inom sin bransch. Men trots det underskattar

vi inte vår nya kollega utan jämför våra kunskaper och lär oss av kollegan. Alla är vi barn i början.

Vårt yrke ändras genom tiderna. Därför är ingen färdiglär. Det betyder att man måste lära sig ny funktioner och rutiner samt känna till nya lagar och förordningar. Vi har redan nu mycket vård, rehabilitering, förstärkande gympass, samtal och kontroll av medicinintag som genomförs digitalt. Det som inte ändras är arbetet som utförs från människa till människa, i samspel och i detta nu.

I en personlig kontakt märker man olika förändringar i personen, följer upp medicinintag, skapar tro på att människan kan och är kapabel. Vi skapar hopp, självförtroende och kunskap. Eller hjälper till när klienten inte kan själv. Till allt detta behövs yrkeskompetens – inte bara viljan att hjälpa eller ett varmt hjärta.

Vårt arbete kräver upprätthållande av yrkeskompetens, att tentera LOVE-kunskaper, uppföljning av förändringarnas vindar inom småbarnspedagogiken så att vi får god kompetens och att den håller. Men det är även bra att förstå hur viktig du kan vara för din klient. Med **Samuli Edelmans** ord:

”Jag vänder mitt trötta ansikte mot dig och orkar vidare
Dina krafter flödar in i mig när jag sover
Då orkar jag åter öppna mina ögon och ta nya steg
Du är solen min. 😊”

Silja

LEDARE

ARBETSTAGARNA GÖR SINA RÖSTER HÖRDA

Provokationerna som landets regering riktar mot arbetstagare och de fackliga organisationerna som representerar arbetstagarna väcker känslor. SuPer-medlemmarna runt om i landet ber att få delta i stridsåtgärder.

Hittills har det i Finland ansetts vara viktigt att åsikterna från de som utför arbetet tas i beaktande. Arbetstagarna representeras av fackliga organisationer som har en demokratiskt vald ledning. Nu har man ifrågasatt hela systemet. Landets regering riktar hårda lagändringar mot arbetstagare och ignorerar helt arbetstagarnas åsikter. Därav stridsåtgärder.

Förra sommaren fick vi den nuvarande regeringens program som var en lista över försämringar i arbetstagarnas förmåner. Vad gäller SuPer-medlemmarna var listan tre sidor lång med hårda bud. Och ingen av dessa försämringar har man velat förhandla om med förbundet. En av huvudpunkterna som ska nämnas är att man med hjälp av lagen tar bort alla möjligheter för närvårdare att på alla tänkbara förhandlingsrundor få större löneförhöjningar än på den mansdominerade exportbranschen. Det är inte rent spel. Efter detta skulle ingen ha anledning att tala om lönejämställdhet.

När man förhandlar om avtal gör man det så att parterna vid förhandlingsbordet både ger och får. Om syftet är att endast den ena parten får och den andra avstår från sina rättigheter är det inte fråga om förhandling utan ordergivning.

Genom tvång kommer man sällan fram till resultat på vilket man kan bygga en bra framtid. Tvärtom, på det sättet förloras den gemensamma synpunkten och förhandlingskontakten. Vad är det för signaler sådant beteende sänder? Vill arbetstagarna då över huvud taget stanna inom branschen?



LEENA LOUHIKAA

Vi har fått höra kommentarer att förbunden inte skulle ha mandat att påverka arbetstagarnas situation. I en rättsstat har ingen regering diktatorns befogenheter. Vi är ett samhälle där alla har en röst. Även närvårdare som utför ett kritiskt viktigt arbete och håller samhället i gång.

Päivi Jokimäki



MOSTPHOTOS

Unga vågar inte ta upp missförhållanden

Arbetstagarnas rättigheter tillvaratas i huvudsak lika bra på arbetsplatser som har många unga anställda som i övriga arbetsplatser. Kontrollbesöken som arbetarskyddsmyndigheten genomförde förra året visade dock att de unga arbetstagarna inte nödvändigtvis tar upp problemen på arbetsplatsen, eller inte vågar berätta om dem för myndighetspersoner på besök. Angående arbetsplatsens problemsituationer kan man få hjälp av en chef, arbetarskyddsfullmäktig, förtroendeman eller telefonrådgivning hos arbetarskyddsmyndigheten.



MOSTPHOTOS

Förskolepedagogerna i Säkylä får klädpeng

Säkylä kommun i Satakunta börjar betala klädpeng till arbetstagarna inom småbarnspedagogiken. Klädpengen på hundra euro kommer att utbetalas första gången i maj. Förmånen gäller 50 arbetstagare, uppger **Melina Salonen**, chefen för småbarnspedagogik i Säkylä. Det var Yle som var först med nyheten.

Vilotiden mellan arbetspassen oftast tillräcklig

De korta vilotiderna mellan arbetspassen som orsakar stress har minskat ordentligt inom sote-branschen, uppger Arbetshälsoinstitutet. Bakom minskningen finns arbetstidslagen som trädde i kraft år 2020. Enligt lagen ska det finnas minst elva timmars vilotid mellan arbetspassen. Det är möjligt att göra undantag av regeln genom att komma överens om det lokalt. För närvarande är det cirka fem procent av vilotiderna mellan arbetspassen som hamnar under elva timmar.



Xylitoltuggummi eller -pastill efter maten avbryter syraangreppet eftersom bakterierna inte förmår att utnyttja xylitor som näring. Xylitolet minskar även mängden plack och hindrar plackett att fastna i tandytan. I synnerhet ökar xylitolet som finns i tuggummin avsöndringen av saliv och saliven å sin sida skyddar tänderna.

Tandtrollets söta själsliv

TEXT ELINA KUJALA BILDER MOSTPHOTOS

Nästan alla vuxna har någon gång i livet haft hål i tänderna.

Karies eller hål i tänderna är den vanligaste infektionssjukdomen i världen. Om man inte borstar tänderna uppstår på tandytan plack, en kläbig hinna. Plackett å sin sida erbjuder bakterierna en plats där de kan bryta ner kolhydraterna i maten som i sin tur bildar syror och därför talas det om syraangrepp. Syrorna upplöser mineralerna på tandytan och tandens yta mjuknar. I och med det har hålet uppstått.

Småätande, riklig användning av socker, dålig munhygien och svag salivavsöndring skapar bra förutsättningar för kariesbakterier. Hur fort det blir hål i tänderna beror på

personens matvanor och munhygien och även på egenskaperna i saliven. Till exempel graviditet, diabetes och vissa läkemedel kan ändra salivens sammansättning och påskynda karies. Hos vissa kan hålbildning ta veckor, hos vissa andra flera år.

Barns mjölkttänder får hål lättare och snabbare än permanenta tänder, men även permanenta kindtänder får lätt hål i tuggytan redan vid tandsprickning. Hos tonåringar och vuxna uppstår nya hål lättare i ytor mellan tänderna, hos äldre på på blottade rotytor. Med god egenvård kan en tillräckligt tidigt upptäckt kariesskada eller begynnande hålbildning ofta stoppas, och då behövs ingen lagning.

Fluorid eller fluor hindrar mineralerna i tandemaljen att upplösas. Fluorid hjälper även återmineralisering eller förstärkning av tandemaljen som har upplösts av syrorna till följd av kariesbakterierna.



Oftast uppvisar hål i tanden inga symptom. Men om de förekommer är de vanligaste symptomen illningar och känslighet för kyla. Man kan inte själv bedöma behovet av tandlagning, det görs av tandläkare. Det är viktigt att regelbundet gå på tandkontroller.

Om kariesskadan eller hålet har framskridit genom tandemaljen till tandbenet måste tanden lagas. Tandläkaren bedövar området och avlägsnar sedan den skadade vävnaden med en turbinborr och handinstrument. Området som ska lagas måste under åtgärden hållas så torrt som möjligt så att fyllningen i tanden blir hållbar. När den skadade tandvävnaden har avlägsnats torkas tanden och behandlas med för tanden avsett medel. Det rensade hålet fylls med fyllningsmaterial. För närvarande används vanligen kompositplast som härdas på tandytan med ett blått ljus. Efter härdningen putsas fyllningen och poleras. Till slut kontrollerar tandläkaren bettet.

Om hålet i tanden inte åtgärdas fortsätter det att utbreda sig. I värsta fall kan det leda till rotbehandling eller till att tanden måste tas bort.

KÄLLOR: FINLANDS TANDLÄKARFÖRBUND, TERVEYSKIRJASTO, CORONARIA, MEHILÄINEN, KOTIHAMMAS

Påverka din egen valframgång

Kandidatnomineringen i valet av representanter till förbundsmötet och medlemmar till representantskapet pågår som bäst fram till 22.2.2024. Ställ modigt upp som kandidat och påverka ditt eget förbund. I valet tillämpas ett proportionellt valsystem. Kandidaterna har alltså en möjlighet att ingå valförbund med andra kandidater i den egna valkretsen. Kandidaterna i ett valförbund drar nytta av varandras röster, vilket ökar chansen att bli vald. Du kan också påverka din egen valframgång med effektivt valarbete.

Som kandidat bestämmer du själv om du vill höra till ett valförbund, bilda ett eget eller inte alls höra till något valförbund. Fråga alltså modigt de andra kandidaterna i din valkrets om de vill ingå valförbund med dig. Kom ihåg att du kan endast höra till ett valförbund. Själva valförbundsavtalet fylls i av dem som nominerar kandidaten genom att fylla i blankett nummer S2, *Avtal om valförbund*. Det finns närmare anvisningar på blanketten om att fylla i och skicka in den, och man ska läsa genom anvisningarna noggrant. Avtalet om valförbund samt kandidatsökningarna ska vara på förbundet senast 20.2.2024.

Du kan läsa mera om kandidatur, valförbund, hur man bildar ett och om nyttan av det i *Valguiden för varje medlem*, på sidan 5. Guiden hittar du enkelt på förbundets valsidor www.superliitto.fi/forbundsmote. På valsidorna kan du även skriva ut alla blanketter som behövs i valen och läsa mer om nyttan av valförbund.

Den kloka gör valarbete

Med effektivt valarbete kan du påverka din egen valframgång. När väljarna vet om och känner kandidaterna har de också lättare att rösta. Berätta om dig själv och varför just du ska bli vald. Du kan dela ut din valreklam bland dina arbetskamrater, på arbetsplatserna i ditt område, på webben och på sociala medier. Du får många konkreta tips till ditt valarbete från guiden *Få fart på valarbetet*. Guiden kan lätt laddas ned från valavsnittet på SuPers webbplats. Kandidaterna har också möjlighet att presentera sig i förbundets valmaskin. Anvisningar om hur man fyller i valmaskinen skickas till de godkända kandidaterna i början av mars, och valmaskinen öppnas för väljarna 15.3.2024.

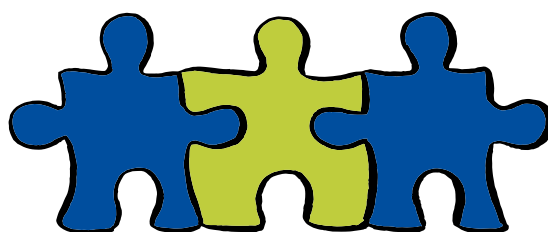
MANDAT PER VALKRETS 2024

Valkrets	Förbundsstyrelse ordinarie*	Representantskap ordinarie *	Förbundsmötes- representanter
1. Nyland	2	7	27
2. Egentliga Finland, Satakunta och Åland	2	5	21
3. Tavastland, Birkaland och Mellersta Finland	4	10	39
4. Kymmene och Södra Savolax	1	4	17
5. Norra Savolax och Norra Karelen	1	4	17
6. Södra Österbotten och Österbotten	1	4	17
7. Norra Österbotten och Kajanaland	2	5	19
8. Lappland	1	1	7
Totalt	14	40	164

* Från varje valkrets väljs både till representantskapet och till förbundsstyrelsen lika många suppleanter som ordinarie medlemmar. Till representantskapet väljer man allmänna suppleanter och till förbundsstyrelsen personliga suppleanter.



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE
29.–30.5.2024



**I Super
påverkar du**

**Kandidatnomineringen i valet av
representanter till förbundsmötet
och medlemmar till representant-
skapet pågår som bäst fram
till 22.2. Ställ dej upp!**