

SUPER

3/2024



*Aivoille
terveellinen
työpäivä*

HYVINVOINTI-
ALUEIDEN
YT-NEUVOTTELUT
HUOLESTUTTAVAT
HOITAJIA

VÄSYMYSOIREYHTYMÄ
VOI VIEDÄ VOIMAT

VAKITUINEN TYÖPAIKKA
JA ASUNTOLAINA
EIVÄT RIITÄ

LÄHIHOITAJA ABDULLAH
AL-RAMMAHIA UHKA
KARKOTUS

*Virikeohjaaja heittäytyy
ja oppii itsekin uusia taitoja*

KIRSI SAUVALA

**"PÄIVÄNI ALKOI AVANTOUINNILLA
ASUKKAAN KANSSA"**

SUPER



24 Ystävät. Koti voi olla vanhalle yksinäinen paikka, mutta palvelutalo ei takaa sosiaalista arkea.



36 Aivot hälytystilassa. Väsymysoireyhtymä ei parane vuodelevossa.



42 Yt-neuvottelut. Hoitajat eivät ymmärrä hyvinvointialueen suunnitelmaa lakkauttaa Ruoveden terveysaseman vuodeosasto.

UUTISET

- 6 Superilaiset osoittavat mieltään 13 000 muun kanssa Helsingissä
- 14 Hallituksen heikennykset vaikeuttavat tulevia TES-neuvotteluja
- 15 Kolme ilmoittautui mukaan SuPerin puheenjohtajakisaan

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

6 STOP nyt! 13 000 ihmistä vastusti Helsingissä hallituksen suunnittelemaa työelämän heikennyksiä.



12



*”Vierastan sitä,
että hoitajien työstä
puhutaan lukuina
ja mitoituksina.”*

Geriatrian professori
Esa Jämsen

40

Lääkehoito koulussa.

Lähihoitaja
Minttu Hauta-aho
leikkii Melissa
Pitkäsän kanssa.



ILMIÖT

- 24 Palvelutaloa voidaan mainostaa kodinomaisena, mutta se ei silti ole kaikille koti
- 28 Lähihoitaja Abdullah El-Rammahilla on vakituinen työ ja asuntolaina, mutta nyt häntä uhkaa karkotus
- 36 Väsymysoireyhtymään sairastuu tyypillisimmin nuori nainen
- 42 Yt-neuvottelut kurittavat hyvinvointi-alueita – Ruovedellä lopetetaan kokonainen terveyskeskuksen osasto
- 48 Opi tekemään arjessasi aivoille terveellisiä valintoja

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 35 Anu Tevanlinna
Ruokarauha työpaikalle
- 65 Sydämellä Salla
Aamutakissa

AMMATTI

- 16 Virikeohjaaja Kirsi Sauvala järjestää palvelutalon asukkaiden arkeen ohjelmaa
- 23 Salmonella on turistin ikävä tuliainen
- 40 Lähihoitaja huolehtii koululaisen lääkehoidosta



Lähihoitaja
Kirsi Sauvala

KANSIKUVA
Anna Autio

28

Lähihoitaja. Abdullah
Al-Rammahia uhkaa
karkotus Irakiin.



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 Iäkkäiden 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



Osallistu ja voit voittaa työyhteisösi La Carita -säätiön tunnustuspalkinnon 3 000 €

La Carita -säätiö jakaa jälleen kolmelle vanhustyön työyhteisölle tunnustuspalkinnon, jonka suuruus on 3 000 €. Tunnustuspalkinto myönnetään laadukkaasta vanhustyöstä ja sen kehittämisestä. Olisiko teidän työyhteisönne seuraava palkinnon saaja?

Hakuohjeet löytyvät SuPerin verkkosivuilta. Hakemus lähetetään suojattuna sähköpostina osoitteeseen lacaritasaaion.tunnustuspalkinto@superliitto.fi

Hakuaika on 25.3.–19.4. 2024

Tunnustuspalkinnot jaetaan SuPerin ammatillisten opintopäivien yhteydessä lokakuussa 2024.

Lisätietoja: asiantuntija Sari Ojajärvi

sari.ojajarvi@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9124

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

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
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Minna Lyhty 09 2727 9174
Jenna Parmala p. 09 2727 9299

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Jussi Helttunen,
Minna Hyvönen, Tiina Pohjolainen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Laura Vesa,
Matti Westerlund

PAINOS
72 700

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Hyvinvointia leikkaamalla saadaan pahoinvointia

Soittelin akuuttiaikaa hammaslääkärin vuoksi. Vastaus tuli hetimiten netissä ja ajanvarauskin sujui ketterästi. Mutta apua luvattiin vasta kahden kuukauden päähen.

Piti ihan mielenkiinnosta soittaa perään, ja vastaus kuului: kyllä, meillä akuuttiajat menevät näin pitkälle. Särkypotilaan on selviydyttävä särkylääkkeellä kaksi kuukautta. Kysyin, miten tämä on käytännössä mahdollista. Hoitaja sanoi, ettei tiedä sitä itseään.

Hoitajat eivät ole vastuussa resursseista. Ajat ovat nyt kovia hyvinvointialueille, joilla on entistään rajummat säästö- ja tehostamispaineet. Resurssit ja niistä säästäminen ovat poliittisia päätöksiä. Juuri nyt näillä päätöksillä leikataan suoraan kansakunnan hyvinvointia.

Illalla olin marttojen kokouksessa, jossa tuli tieto, että hyvinvointialue on lopettanut kunnan pitkään jatkuneen yhteistyön. Martat olivat järjestäneet kunnan kanssa syrjäytymisvaarassa oleville nuorille kokkikursseja, joissa tehtiin halpaa ja terveellistä kotiruokaa. Sosiaalityön roolina oli ohjata sopivat nuoret kurssille.

Nuorten ruokakurssit olivat äärimmäisen järkevää arjesta selviytymistä lisäävää vapaaehtoistyötä. Jauhoppussin ja tomaattimurskan hinnalla saatiin kuntouttavaa ja pitkäkestoisesti vaikuttavaa toimintaa nuorille, jotka olivat pudonneet ahdistukseen ja yksinäisyyteen. Lakkauttamista ei voi minusta pitää säästönä. Sitä voi pitää syvän byrokratian tuhkanharmaana hahmona, joka halvauttaa ympäriltään kaiken.

Poliitikot leikkaavat numeroita. Kun numerot puretaan käytännöiksi arjen tasolle, esiin tulee kipua, huonompaa vointia ja ongelmien pitkittymistä. Se tarkoittaa usein myös heikentynyttä työkykyä. Sitä meidän pitäisi yhteiskuntana kaikilla toimilla lisätä.

Lähihoitajiin kohdistuvat hallituksen tekemät leikkaukset moninkertaisina, sillä he kohtaavat heikennykset sekä työssään että omassa elämässään. Sen vuoksi SuPer pyrkii kaikin tavoin herättämään päättäjät. Hyvinvoinnista seuraa tuottavuutta ja kasvua.

Päivi Jokimäki



LEENA LOUHEVAARA

Senaatintorilla huudettiin Riikka Purraa.

Luottamusmies Hanna Rantanen oli yksi 13 000 ihmisestä, jotka osoittivat mieltään työelämän heikennyksiä vastaan helmikuun alussa Helsingissä. Hallitus ei ole perääntymässä suunnitelmistaan, joten kevään aikana on odotettavissa lisää liittojen vastatoimia.



Työn vaativuus näkyviin palkkaan

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

SOTE-sopimukseen neuvotellut muutokset nostavat lähihoitajien pienimpiä palkkoja monilla hyvinvointialueilla.

Uusissa SOTE-sopimuksen palkkahinnoitteluliitteissä huomioidaan lähihoitajien osalta kaksi tasoa: ammattitehtävät sekä vaativat ammattitehtävät. Molemmat tasot on määritelty sekä sosiaalihuollossa että terveydenhuollossa tehtävään työhön.

– Tasot tuovat esiin lähihoitajan työn vastuun ja vaativuuden. Vaativuuserojen kautta pystymme jatkossa kehittämään palkkausjärjestelmää ja nostamaan lähihoitajien palkkatasoa, sanoo SuPerin edunvalvontajohdaja **Anne Sainila-Vaarno**.

Sovitut tasot määritellävät pienimmän mahdollisen palkan. Hyvinvointialueella työskentelevän lähihoitajan kuukausipalkka on nyt vähintään 2 350 euroa. Vaativammissa työtehtävissä työskentelevä saa minimissään 2 500 euroa. Tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi kaikki vanhusten kotihoitossa työskentelevät lääkehoitoa tekevät lähihoitajat.

Joillain hyvinvointialueilla kaikki lähihoitajat saavat jo nyt alarajoja suurempaa palkkaa, osassa on luvassa palkan-

korotuksia. Muutokset astuvat voimaan takautuvasti helmikuun alusta alkaen.

ENSIASKEL MUUTOKSESSA

Palkkausjärjestelmän muuttaminen on hidasta ja vaikeaa. Päätös järjestelmän kehittämisestä tehtiin syksyllä 2022 solmitussa ratkaisussa. Töitä asian edistämiseksi on tehty vuosia.

SuPerin tavoitteena on saada lähihoitajien työhön uusia vaativuustasoja nyt sovitujen päälle.

– Sovittujen palkkatasojen päälle aletaan rakentaa tasoja, jotka osoittavat eri työtehtävien vaativuuserot ja nostavat näissä tehtävissä työskentelevien lähihoitajien palkkoja.

Nevottelut työnantajia edustavan KT:n kanssa ovat Sainila-Vaarnon mukaan sujuneet hyvässä hengessä. Synkänä pilvenä neuvottelupöydän yllä leijuvat hallitusohjelman kirjaukset, jotka toteutuessaan vaikeuttavat sopimista huomattavasti.

– Mikäli hallitusohjelman tavoite niin sanotusta vientimallista toteutuu, naisvaltaisten alojen palkkojen korottaminen vaikeutuu. ■

3X

LAPSIPERHEEN PULMA



Lapsen syömiseen liittyvät haasteet saavat aikuisen hätäntymään. Miksi pieni ei syö, mitä teen väärin? Kokenut lastenlääkäri kertoo, miten vanhempien tulisi reagoida lasten syömiseen liittyvään oireiluun ja mistä on apua. Ongelmat helpottuvat yleensä iän myötä, ja sitä odotellessa on paljon, mitä vanhempi voi tehdä lapsen syömisen sujuvoittamiseksi.

Nina Kaseva: Kun Lapsi ei syö
Duodecim 2023.



Pitääkö vauvalle soittaa klassista musiikkia, jotta hänestä kasvaa älykäs? Tuhoavatko tietokonepelit lapsen aivot? Virkistävä vanhemmuuden opas lähestyy kasvatusta lapsen aivoterveysten ja aivojen kehittymisen näkökulmasta. Kirjasta selviää myös, että vanhemmaksi tuleminen muuttaa aikuisen aivoja – onneksi yleensä parempaan suuntaan.

Tiina Huttu ja Kirsi Heikkinen: Pää edellä
WSOY 2023.



Taitolähtöisyys on käänteentekevä kasvatusmenetelmä. Se ei syyllistä vanhempia, vaan antaa heille käytännön vinkkejä, joiden avulla lapsen voi saada innostumaan uusien taitojen oppimisesta ja haasteiden voittamisesta. Runsaasti tapausselostuksia ja esimerkkejä sisältävä kirja on suunnattu vanhemmille, mutta taitolähtöinen tapa sopii kaikille kasvattajille.

Ben Furman: Lasten haasteet taidoiksi
Viisas Elämä 2023.

Oletko huolestunut aivojesi kuormituksesta työssä?

Olen oppinut nollaamaan ajatukseni työpäivän jälkeen metsälenkeillä. Jos en itse ole tasapainossa, miten voin pitää huolta niistä, jotka turvautuvat apuuni.

Marika Eklöf, Kouvola



Kyllä

79%

- Työ on hektistä ja stressaavaa. Vastuu on suuri. Taukoja ei ole, eikä tauottamista arvosteta. Kaiken aikaa on tehtävä useita asioita yhtä aikaa. Työ myös keskeytyy jatkuvasti. Mitään ei saa tehdä rauhassa ja keskeneräisiä asioita on paljon.
- Koko ajan on muutoksia, paljon koulutuksia ja salasanoja sekä tunnuksia moneen paikkaan.
- Nykyisessä työpisteessäni on jatkuva meteli, joka kuormittaa asiakastyössä minua ja asiakkaitakin.
- Väkivaltatilanteet ja väkivallan uhka aiheuttavat jännitystä, nostavat verenpainetta ja varmasti vaikuttavat aivojen toimintaan.
- Hektisyys heikentää keskittymistä. Jatkuva esilläolo kuormittaa. Työpäivän jälkeen olen aivan puhki ja haluan vain olla yksin.
- Liian monta yhtäaikaista asiaa hoidettavana. Ajatus pätkii vapaa-ajallakin töiden vuoksi. Ulkoilen, teen ristikoita, askartelen ja virkkailen, että saan ajatukset irti töistä.

Ei

21%

- Vältyn aivosumulta, kun pyrin keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. En anna kiireelle valtaa, vaan teen sitten ylitöitä.
- Liikunta, ravinto ja lepo auttavat.
- Olen sitä mieltä, että työelämä on hyväksi aivoterveydelle, kunhan kaikkea on sopivasti.
- Teen pelkkiä yövuoroja, joten ei tarvitse murehtia kaikkea, mitä päivävuoroissa on.
- Työni on hyvin tasapainoista. Pidän haasteista. Yleensä kiire on itse tehtyä.
- Olen eläkeläinen, mutta yli 40-vuotisen työurani aikana en muista koskaan kärsineeni aivokuormituksesta. Keikkailen edelleenkin.
- Olen tietoisesti huomioinut tämän työssäni. Teen nykyisin yhden asian kerrallaan valmiiksi. Multitaskaus kuormittaa aivoja liikaa.



VASTAA MAALISKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 18.3. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN IITTALAN KASTEHELMI -TUIKKULYHTY. HELMIKUUSSA ARVOTUT HELSINGIN VILLASUKKATEHTAAN VALMISTAMAT SUPERIN LÄMPIMÄT VILLASUKAT VOITTI MARJA-RIITTA LAHDESTA.

KUUKAUDEN LUVUT

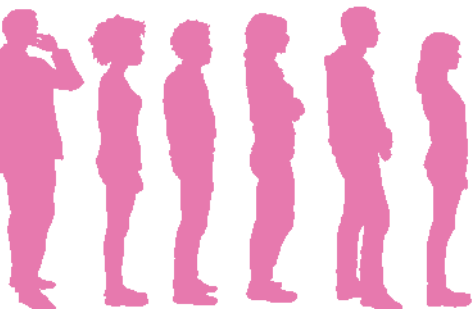
Työperäinen maahanmuutto

Vuonna 2022 ensimmäisiä
oleskelulupia myönnettiin työn
perusteella sote-alalle:



1 234

Vuonna 2023 lupia myönnettiin:



2 272

LÄHDE: MIGRI.FI

Raskausajalle etsitään
turvallista yötyörajaa

Raskausaikana työntekijän näyttäisi olevan turvallista tehdä yksi yövuoro viikossa, osoittaa Työterveyslaitoksen tutkimuksen alustavat tulokset. Yötyön tekemistä tulee raskausaikana terveyssyistä välttää, eikä raskaana olevaa työntekijää voi velvoittaa tekemään yötyötä. TTL:n mukaan sote-alalla työntekijäpula on kuitenkin niin valtava, että raskausajan turvallista yötyörajaa on tarpeen pohtia.

Henkilöstömitoitus
toteutuu siellä missä pitääkin

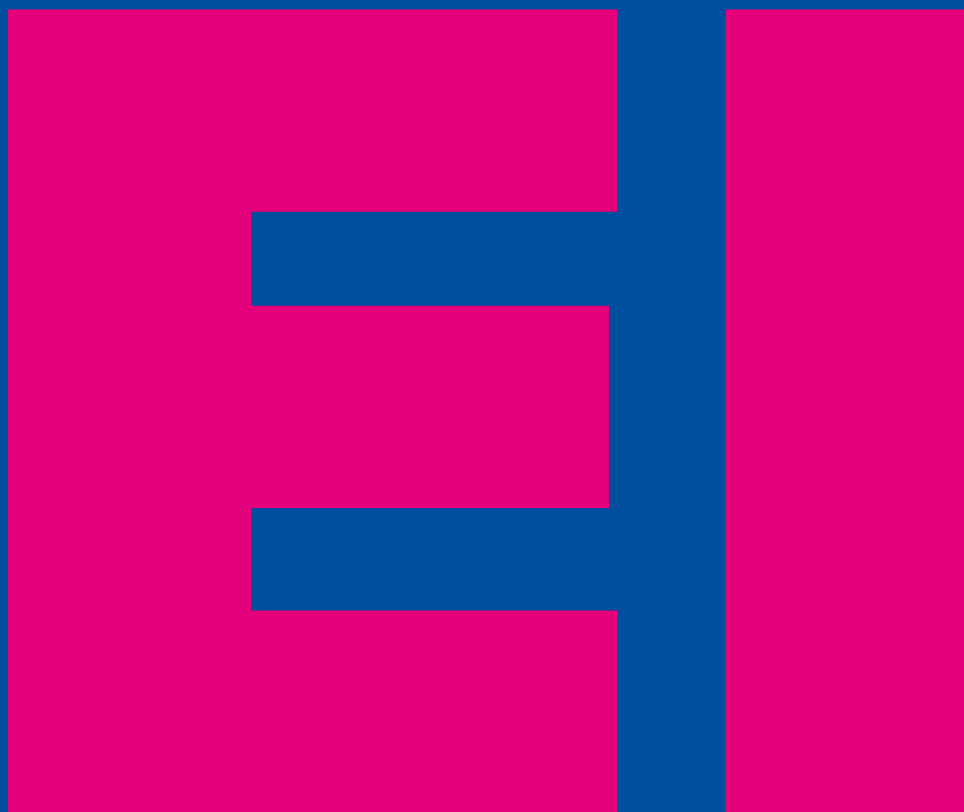
Jo 95 prosenttia ympärivuorokautisen hoivan yksiköistä ylittää lain mukaiseen 0,65:n henkilöstömitoitukseen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan myös lopulliseen 0,7:n mitoitukseen ylittää yhä useampi yksikkö. Alun perin 0,7:n mitoituksen piti tulla voimaan jo keväällä 2022. Hallitusten lykkäysten takia siihen päästään tällä tietoa vasta vuonna 2028.

YTHS:n palkankorotuksista
päästiin sopuun

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiössä työskentelevien supereilaisten palkat nousevat yleiskorotuksella 3,4 prosenttia toukokuun puolivälissä. SuPer neuvottelee YTHS:n palkoista yhdessä Tehyn ja Erton kanssa yhteisen neuvottelujärjestön Soteryn kautta. Nykyinen sopimus on voimassa ensi vuoden huitekuuhun asti.

ROBERTIN PILAPIIRROS





SUPER HALLITUSOHJELMALLE

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

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

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



SUPER

Lue lisää: superliitto.fi



LEENA LOUHIKKA

USKOTAANKO TYÖPAIKALLA HOITAJAN SANAA?

Sosiaali- ja terveysalalla sekä varhaiskasvatuksessa on tehty useiden vuosien ajan työhyvinvointikyselyjä. Nyt myös Valvira on alkanut kysymään omavalvonnan perään ja todennut, että hyvinvointialueiden omavalvonnan laadussa ja resursseissa on paljon vaihtelua.

SuPer on toistanut tätä samaa asiaa monta kertaa. Omavalvonta on lakisääteinen ja se on tehtävä henkilöstön kanssa, jolloin myös henkilöstön sana tulee kuulluksi. Kyse taitaakin olla siitä, uskotaanko henkilökunnan sanaa. Tällä en tarkoita jotain yksittäistä työpaikkaa, vaan kokonaisuutta työntekijät näkevät ja kokevat puutteet tai heikkoudet toiminnassa samoin kuin myös ne tavat, jotka toimivat ja tuottavat tulosta. He haluavat kehittää työtään.

Työntekijöiltä kysytään usein, mikä tekee työstäsi kivaa, haluttavaa ja arvostettua. Vastaukset ovat samansuuntaisia: työ on merkityksellistä ja palkitsevaa, ja siksi hyvää, mutta kiire ja eettinen kuorma painavat viihtymisen negatiivisuuden puolelle. Usein lähihoitajien työrehtäviä on rajoitettu, eikä osaamista hyödynnetä siten kuin pitäi-

si, alalla on ammattiosaamisen hukkaputki. Usein todetaan myös, ettei ole rahaa ja ajatellaan, että digitalisaatio auttaa kaikkeen.

Teknologia on hieno asia, eittämättä monessa asiassa helpottava juttu, ja siksi sitä käytetään paljon. Toisaalta tiedetään, että alussa uusi teknologia lisää työpaikalla henkilöstötarvetta ja vasta vuosien päästä, kun kaikki kynnelle kykenevät ovat oppineet käyttämään sitä, henkilöstötarve vähenee.

Se, että entistä useampi apua tarvitseva on kotona parantumassa sairaalassa tehdystä toimenpiteestä ja kotihoiton piirissä, ei vähennä hoitajien tarvetta. Kun toimenpide tarvitseekin jatkohoitoa kotona tai kuntoutusta, se sitoo hoitajia. Kaikki eivät asu avokuntoutuksen vieressä eivätkä vain kykene liikkumaan julkisilla - jos niitä edes kulkee. Kun sairaalamaailmaan uumoillaan suuria muutoksia, täytyy miettiä kuinka paljon ja missä tarvitaan henkilökuntaa, mikä on järkevää potilaan kokonaisuhoiton ja kustannusten kan-

nalta? Pieleen mennyt kuntoutus tai sen puuttuminen pilaa monta toimenpidettä. Jos kyseessä on ihminen, joka sairauksien etenemisen ja heikkenevien voimavarojen takia on pitkään kotihoiton potilaana, on varattava riittävästi hoitoaikaa, jotta hoitoa voidaan tehdä voimavaralähtöisesti. Tämän kaiken voivat kertoa työssä käyvät SuPerin jäsenet. He tietävät mistä puhuvat, sillä heidän työnsä on arvioida

ja kirjata millaisen tuloksen sovittu hoitotapa tuottaa.

Hoitajan eettinen kuorma syntyy, kuten usein on todettu, kiireestä ja tunteesta ettei pysty tekemään työtään niin hyvin kuin haluaisi eikä pysty käyttämään koko ammatillista osaamistaan hoitotilanteessa. Superilaiset arvostavat ammattiaan ja ovat ammattitaidostaan ylpeitä, eikä sitä ylpeyttä ja arvostusta ole varaa menettää.

MIKÄ ON JÄRKEVÄÄ POTILAAN HOIDON JA KUSTANNUSTEN KANNALTA?



"IKÄIHMISTEN HOITO ON HYVIN VAIKEAA JA SIKSI NIIN KIINNOSTAVAA"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA LAURA VESA

Geriatrian professori Esa Jämsen toivoo, että hoitajat saavat tulevaisuudessa enemmän aikaa iäkkäiden asiakkaiden hoitoon.

Erityisesti kotihoito on tulevana vuosina avainasemassa, kun suuret ikäluokat tarvitsevat apua.

1 Onko vanhustenhoito muuttanut ratkaisevasti viimeisen kymmenen vuoden aikana?

Hoitajamitoituksesta puhutaan nyt paljon. Vierastan sitä, että hoitajien työstä puhutaan lukuina ja mitoituksina. Niiden sijaan pitäisi keskittyä siihen työhön, mitä hoitaja tekee. Hoitoa tarvitsevien ihmisten määrä on kasvanut nopeasti, eikä asiaan ole osattu valmistautua hyvin. Suurimmat ikäluokat ovat vasta tulossa hoidontarpeen piiriin. Kuluneen vuosikymmenen aikana esimerkiksi hoi-vakotikriisit ovat nousseet julkisuudessa esiin. Tämä on hyvä asia, mutta toivoisin, että ikäihmisten varhaisista palveluista puhuttaisiin nyt enemmän. On huolestuttavaa, että vanhuusiälle tyypillisiä ongelmia näkee nykyään alle 80-vuotiaillakin. Esimerkiksi ylipaino ja sydän- ja verisuonisairaudet altistavat parantumattomille muistisairauksille. Hoitajien kannalta tämä tar-

Esa Jämsen

- Helsingin yliopiston geriatrian professori vuodesta 2021.
- Professorin sivuvirka HUSin ylilääkärinä.
- Valmistunut Tampereella lääketieteen tohtoriksi 2009 ja geriatrian erikoislääkäriksi 2014.
- Kiinnostuksen kohteina erityisesti iäkkäiden potilaiden akuuttihoito, lääkehoito sekä erikoisalojen rajat ylittävä yhteistyö iäkkäiden potilaiden hoidossa.

koittaa, että pitkäaikaiseen hoitoon voi tulla yhä nuorempia, isokokoisia ja hankalasti liikkuvia ihmisiä.

2 Mitkä ovat tällä hetkellä kipupisteitä ikäihmisten hoidossa?

Kiire on suurin kipupiste. Se tarkoittaa, että sairaalassa potilas yritetään hoitaa nopeasti pois käsistä ja kotihoidossa tehdään vain se, mikä on välttämätöntä. Kun sairaalajaksot lyhenevät, toipuminen tapahtuu yhä useammin kotona. Kotihoidolla olisi oltava enemmän mahdollisuuksia ja työvoimaa auttaa toipumisessa. Muuten on vaarana, että iäkäs ihminen menee jokaisen sairaalajakson jälkeen huonompaan kuntoon. Erityisesti lihasvoiman ja liikkumiskyvyn tukeminen on tärkeää. Mitä huonompi ihmisen peruskunto on, sitä pienemmät asiat vievät päivystykseen. Toinen kipupiste on osaaminen. Ilman riittävää osaamista ikäihmisten ongelmia ei tunnisteta, eikä niihin osata puuttua. Esimerkiksi ikäihmisten vajaaravitsemus, väärät lääkitykset ja hoitamattomat mieliala-oireet ovat tällaisia ongelmia.



3 Minkäläisten asioiden pitäisi muuttua, että hoito olisi parempaa?

Hoitajien pitäisi saada aikaa oman osaamisensa hyödyntämiselle, erityisesti kotihoidossa. Mitä iäkkäämpi ihminen on, sitä yksilöidymää hänen hoitonsa pitäisi olla. Pidän geriatriasta, sillä ikäihmisten hoito on hyvin haastavaa ja siksi kiinnostavaa. Työn oppiminen vaatii aikaa ja siitä tulee mielekästä vasta, kun asiat todella osaa. Geriatrisen hoitotyön tekemisestä voi olla ylpeä. Toivoisin, että hoitajat saisivat helpommin yhteyden lääkäreihin. Liian usein kotihoitaja joutuu kutsumaan ensihoitajan, koska lääkäriin ei ole yhteyttä. Myös potilastietojärjestelmät pitäisi saada kuntoon, että hoitajien kirjaamat tiedot asiakkaista välittyisivät myös sairaalaan. Toivoisin, että hoitajat saisivat kokea, että heidän työllään todella on merkitystä. Monesti hoitajat tunnista-

vat ja vievät eteenpäin asioita, joista on apua potilaalle.

4 Onko tekniikasta ja digitalisaatiosta hyötyä ikäihmisten hoidossa?

Voi olla, että olen pessimisti, mutta tekniikan tarjoama apu hoitotyössä on mielestäni melko rajallinen. Tekniikka voi hyödyttää pientä osaa hoidettavista ikäihmisistä. Esimerkiksi muistisairaiden etähoitoon se ei ole hyvä vaihtoehto. Jos hoidettavan kognitio on kunnossa ja hänellä on vain kevyt tarve palveluille, digipalvelut voivat toimia. Ensisijaisesti kuitenkin näkisin, että tekniikka auttaa hoitohenkilökuntaa. Esimerkiksi asukkaan kuljettaminen hoivakodista voi olla työlästä ja vaarallistakin. Silloin voi olla parempi, että esimerkiksi vanhuspsykiatria voi konsultoida etäyhteyden avulla. Olisi myös hienoa, jos tekniikka

osaisi haarukoida ikäihmisten tarvetta toimenpiteisiin ja vuosikontrolleihin.

5 Miltä ikäihmisten hoidon tulevaisuus näyttää tällä hetkellä?

Ajattelen, että Suomessa on turvallista vanheta. Julkinen järjestelmä tuo paljon turvaa. Nykyään vanhenevan ihmisen olisi kuitenkin syytä miettiä, miten pärjää, jos toimintakyky heikentyy. Olisiko esimerkiksi syytä muuttaa lähemmäs palveluita? Kattavia palveluita ei voi ulottaa kaikkialle. Tulevaisuudessa edessä on muitakin haasteita, mutta en ole menettänyt toivoani. Hyvinvointialueilla on mahdollisuus edistää hyviä käytäntöjä. Lisäksi geriatria kiinnostaa yhä useampia nuoria lääkäreitä. Toivon, että myös hoitajat näkevät alan mahdollisuudet.



HEIKENNYKSET KIRISTÄVÄT TULEVIA TES-NEUVOTTELUITA

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **JUSSI HELTTUNEN**

Työtaisteluiden aika on nyt, sillä suuri osa työelämäheikennyksistä viedään eduskunnan päätettäväksi kevään aikana.

Alkuvuodesta SuPeriin on liittynyt enemmän jäseniä kuin tavallisesti. Puheenjohtaja **Silja Paavolan** mukaan se kertoo siitä, että tilanteen vakavuus on tullut selväksi työpaikoilla.

– Nyt on ymmärretty, ketkä taistelevat työntekijöiden puolesta. Ainoastaan liiton jäsenet voivat yhteistyöllä käydä mielivaltaisuuksia vastaan. Sillä aivan mielivaltaisia Orpon hallituksen toimet ovat.

Jäsenhakemuksia on tullut varsinkin työtaisteluiden alla. SuPer on osallistunut muiden ammattiliittojen rinnalla toistaiseksi kahteen poliittiseen lakkoon. Tammi-helmikuun vaihteessa järjestetty kaksipäiväinen lakko sulki pääkaupunkiseudun päiväkodit. Helmikuun puolivälissä toteutettu laajempi lakko koski yli kymmenen suuren kaupungin varhaiskasvatusta.

SuPer oli näkyvästi mukana myös keskusjärjestöjen STTK:n ja SAK:n mielenosoituksessa Helsingissä Senaatintorilla. Hel-

mikuun alussa järjestetty tapahtuma keräsi paikalle yhteensä 13 000 osallistujaa.

Tavoitteena on herättää hallituksen neuvotteluhaluutta työelämäuudistuksissa, jotka toteutuessaan osuvat suoraan ja kipeästi palkansaajiin. Osa työttömyysturvaa koskevista heikennyksistä on jo astunut voimaan, eikä hallitus ole osoittanut merkkejä siitä, että se antaisi periksi tulevissa suunnitelmissaan.

– Hallitus jatkaa uudistuksiaan työntekijöiden aseman heikentämiseksi. Jollei neuvottelua saada aikaiseksi, ammattiliitoilla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin uudistusten vastustaminen. Heikennykset eivät kosketa vain jotain työntekijäpuolta vaan ne koskettavat kaikkia palkansaajia.

JÄMÄHTÄVÄTKÖ HOITAJAT PALKKAKUOPPAAN?

Todennäköisesti keväällä eduskuntaan etenevistä heikennyksistä osa koskettaa erityisesti naisvaltaisia aloja. Vientivetoisessa mallissa vientialoilla neuvotellut palkankorotukset olisivat kattona muiden alojen työehtoneuvotteluille. Sovittuja korotuksia ei voisi ylittää edes valtakunnansovittelija tai sovittelautakunta.

– Naisten ja miesten tasavertainen palkkakehitys tyssäisi siihen. Pienipalkkaisten alojen olisi tämän jälkeen hyvin vaikea nousta palkkakuopasta neuvottelemalla, lakkoilemalla se olisi mahdotonta, Paavola toteaa.

Myös hallituksen aiheet helpottaa työntekijän irtisanomista ja määräaikaisten työsopimusten solmimista koskettavat erityisesti naisvaltaisia aloja. Muutokset ovat omiaan lisämään raskaussyrjintää työelämässä.

– Sote-alalla ja varhaiskasvatuksessa on todistetusti hirvittävä työntekijäpuula. Näille aloille ei ole mitään tarvetta tuoda vuoden prusteettomia määräaikaisia sopimuksia.

TES-NEUVOTTELUISTA TULEE ENTISTÄ HANKALAMPIA

Vaikka työelämän lainsäädännöstä päätetään eduskunnassa, tapana on ollut, että työntekijä- ja työnantajajärjestöt neuvottelevat ensin keskenään tärkeistä muutoksista. Jos hallitus toteuttaa työelämäheikennykset työntekijöitä kuulematta, niihin palataan tulevilla neuvottelukierroksilla.

– Heikennykset ovat palkansaajille myrkkyä, emmekä me ota niitä ilmaiseksi. Ne näkyvät palkankorotuksina tulevilla neuvottelukierroksilla, Silja Paavola toteaa.

Liitot yrittävät totta kai työehtosopimuksilla korjata sen, minkä hallitus työelämäheikennyksillään rikkoo. Yksi SuPerille keskeisistä heikennyksistä on niin sanottu sairaussakko eli ensimmäisen sairauslomapäivän omavastuu. Liiton kaikissa sopimusaloilla ensimmäisen sairauslomapäivän palkallisuus on toistaiseksi taattu työehtosopimuksissa, eikä siitä tingitä tulevissa neuvotteluissa.

– Lähihoitaja tekee työtä lähellä ihmistä, suorassa kontaktissa, jossa sairastumisen riski on huomattavasti suurempi kuin kauempana työkohteesta työskenteleville, tehtiin työtä sitten varhaiskasvatuksessa, hoitotyössä tai sosiaalialalla.

TES-neuvottelupöytä kutsuu SuPeria jo tänä keväänä, kun yksityisen sosiaalipalvelualan sopimus (TPTES) umpeutuu. Muut sopimukset ovat voimassa ensi vuoteen. ■



SuPerin uusi puheenjohtaja valitaan toukokuussa

SuPerin puheenjohtajaksi ovat ehdolla SuPerin varapuheenjohtaja **Anne Heiskanen** lisalmesta, SuPerin edustajiston puheenjohtaja, pääluottamusmies **Päivi Inberg** Tuusulasta ja pääluottamusmies **Harri Järvelin** Tampereelta. Varapuheenjohtajaehdokas on SuPerin edustajiston varapuheenjohtaja **Hanna Jokinen** Hattulasta. Ehdolle voi asettua edelleen.

Liittokokouksessa valitaan myös liittohallituksen jäsenet sekä edustajiston puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Liittokokous pidetään Helsingissä 29.–30.5.2024. Kokouksessa myös linjataan toimintaa kaudelle 2024–2028. Päättämässä ovat 200 vaaleilla valittua liittokokousedustajaa.

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI

Lähihoitajaksi oppisopimuksella

Kurssin eri osiot suoritettuaan osallistuja tietää mitä oppisopimuskoulutuksella tarkoitetaan. Hän ymmärtää, mitkä ovat oppisopimuskoulutuksen eri osapuolten velvollisuudet sekä ymmärtää mikä on työpaikkaohjaajan rooli. Lisäksi kurssiin on koottu tietopaketti mm. oppisopimuksen solmimisesta ja säädöksistä.

"Oppisopimusopiskelijalta edellytetään hyvää itseohjautuvuutta ja sitoutumista ahkeraan opiskeluun. Opiskelijalla on oikeus saada opetusta ja ohjausta." – Sitaatti kurssintekijöiltä



SUPER

skarppi.superliitto.fi



VIRIKEOHJAAJA ON ARJEN ILONA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT ANNA AUTIO

Avantouintia, jääkiekko-otteluita ja kesämökkeilyä. Kuulostaako perinteiseltä virikeohjaajan toimenkuvalta? Tällaiset puuhat kuuluvat Kirsi Sauvalan työhön Jyrängölässä Heinolassa.





"Tää yö nyt ollaan vaan ja hengailaan, ei mennä nukkumaan, asemalla soitellaan ja svengaillaan, kun junaa odotetaan...", Kirkan tuttu laulu soi salissa.

– Nyt kaikki mukaan junan raiteille. Laitetaan kädet kuin junan aisat ja lähdetään matkaan, virikeohjaaja **Kirsi Sauvala** ohjeistaa.

Meneillään on jokaviikkoinen tuolijumppa Jyränkölän Konsulinnassa Heinolassa. Vaahterasaliin on saapunut viitisentoista asukasta. Kaksi istuu pyörätuolissa, muut tavallisilla tuoleilla.

Musiikki on alkanut rauhallisesta lämmittelykappaleesta ja tahti on kiihtynyt kappale kappaleelta. Koko vartalo treenataan läpi: käsien ja hartioiden pyörittäviä, jalkojen nostelua, kurotuksia nilkkaan, käden avaamista ja nyrkkiin laittamista ja lopuksi venyttelyä.

Kaikki ovat innolla mukana. Tunnelma salissa on iloinen ja energinen. Kun treeni on ohi, annetaan taputukset ohjaajalle ja toisille jumppaajille. Lopuksi siirretään tuolit ja pöydät paikalleen.

– Oliko liian rankkaa? Kirsi kysyy.

– Ei ollut, vastaa **Päivi Koski** ja tarjoaa Kirsielle hartiahierontaa.

– Päivi on minun luottohierojani, Kirsi tuumaa nauraen.

Raija Kaartinen tulee kysymään, pääsisikö kuntoiluhuoneeseen treenaa-

maan puolapuille. Kirsi lähtee avaamaan oven ja antaa pari vinkkiä liikkeisiin.

– Älä tee kerralla liian pitkään, ettei tule kipeäksi, Kirsi muistuttaa, kun poistuu kuntoiluhuoneesta.

AVANTOUINTIA AAMUTUIMAAN

Jyränkölän Setlementti ylläpitää seitsemää yksikköä, joista kuusi sijaitsee Heinolassa ja yksi Lahdessa. Kirsi on jokaisessa Heinolan yksikössä yhtenä päivänä viikossa. Suurin osa asukkaista on vanhuksia, jotka asuvat joko ryhmäko-

dissa tai palveluasunnossa. Yhdessä yksikössä asuu mielenterveys- ja päihdekuntoutujia vuokra-asunnoissaan. Kirsi järjestää heille omaa ohjelmaa.

Kirsin päivä virikeohjaajana on yleensä aina vauhdikas. Ennen kello kymmenen tuolijumppaa hän on jo valmistellut päivän toimintatuokioita ja käynyt avannossa asukkaan kanssa.

– Aiemmin tykkäsin vain lämpimistä vesistä. Sitten asukas pyysi, että saataisin hänet avantouintipaikalle. Ajattelin, että jos kerran hän uskaltaa mennä avantoon, täytyy minunkin kokeilla. Nyt olemme käyneet jo useamman ▶



Raija Kaartinen innostui tekemään liikkeitä puolapuilla tuolijumpan jälkeen.

Virikeohjaajan teesit

- Anna aikaa asukkaalle.
- Kuuntele.
- Ole oma itsesi, hulluttele.
- Heittäydy eri rooleihin.
- Pidä rento asenne ja iloinen mieli.
- Ole hienotunteinen ja kunnioittava.
- Tarjoa elämäniloa ja elämyksiä.

Jyränkölän setlementti on ihmisen puolella

Jyränkölän setlementti on vuonna 1944 perustettu yhteiskunnallinen yritys, jonka tuotto käytetään yhteiskunnallisen hyvän tuottamiseen. Toimintaan kuuluu palveluasuminen, koulutus, maahanmuuttaja- ja vapaaehtoistyö, ravintolapalvelut sekä työllistäminen ja kehittämisprojektit. Toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. Merkitävä rooli on vapaaehtoistyöntekijöillä. Yli 120 vapaaehtoista tekee yli 16 000 tuntia vuodessa.

*Kurkkaa kuvia Jyränkölän arjesta Instagramista
[@arjenilonanmatkassa](#)*





Sonay Cekrige ohjaa pehmokeilausta, joka on suosittu puuha Koivukodissa. Heittovuorossa on Alpo Dahlia. Jari Salmikivi ja Väinö Vaittinen odottavat vuoroaan.

vuoden kerran viikossa yhdessä uimassa, jos sää vain sallii. Avantouintiin saa lähteä mukaan kuka tahansa asukkaista, mutta muita kiinnostuneita ei ole ollut. Uintipaikka on täältä muutaman sadan metrin päässä. Jäin itse harrastukseen niin koukkuun, ettei minulle riitä enää kerta viikossa, Kirsi kertoo nauraen.

Uusiin harrastuksiin heittäytyminen on tarpeellinen taito virikeohjaajan työssä. Hänen tehtävänä on järjestää asukkaille mielekästä tekemistä. Jyränkölässä ei puhuta virikeohjaajasta vaan arjen ilonasta. Se kertoo toimenkuvasta paljon.

– Otan toiminnan suunnittelussa huomioon asukkaiden toiveet. Perusohjelmaan kuuluu jumpaa, leivontaa, levyraati, bingo, keilausta ja askartelua. Niiden lisäksi keksimme aina jotain uutta.

Kirsi kertoo, että viriketöiminnan tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä

erilaisilla menetelmillä ja vähentää yksinäisyyttä.

– Asukkaat tutustuvat toisiinsa, kun he osallistuvat yhteiseen tekemiseen. Samalla myös mieliala kohenee.

TIUKKA KEILAUSKISA

Tuolijumpan jälkeen Kirsi kiiruhtaa muistisairaiden ryhmäkotiin Koivukotiin. Siellä on parhaillaan menossa pehmokeilauskisa.

– Jari näyttää, miten keilataan. Hänellä on ennätys tässä lajissa. Sitten Alpo heittämään, Kirsi kannustaa.

Keilausta vetää **Sonay Cekrige**, joka työskentelee yhdessä Kirsin kanssa. Turkista Suomeen muuttaneen Sonayn tavoite on oppia työssä paremmin suomea.

– Hän osaa jo

niin hyvin, että voi vetää tuokioita yksin. Kävimme aamulla yhdessä läpi tämän päivän ohjelman ja jaoimme tehtäviä, Kirsi kertoo.

Kun peli näyttää sujuvan ilman Kirsiäkin, hän päättää pitää lounastauon. Kahdeltatoista päivä jatkuu leipomisella. Lounaalle hän istahtaa Jyränkölän ravintolaan Kymenkartanoon, joka on suosittu myös muiden heinoilaiden keskuudessa.

Kirsi on työskennellyt Jyränkölässä vuodesta 2007 lähtien, aluksi laitoshuoltajana, vuodesta 2013 lähihoitajana.

– Olen viihtynyt täällä niin hyvin, etten ole nähnyt syytä vaihtaa paikkaa. Viimeiset kolme vuotta olen ollut arjen ilonana. Siirryin tähän työhön, kun selkäni ei kestänyt enää hoitotyötä. Tämä työ tuntuu omalta. Hoitajanakin olin aina keksimässä jotain puuhaa asukkaille.

Kirsi kokee, että lähihoitajan koulutus on nykyiseen työhön sopiva. Virikeohjaajalla pitää olla tietoa muistisairauksista ja muista sairauksista sekä taitoa auttaa liikkumisessa. Tuokioiden ohjaamiseen on tullut osaamista kokemuksen karttuessa.

– Olen luonteeltani hiljainen ja esillä oleminen jännitti aluksi. Vedin tuolijumpan ennen tiukasti suunniteltani mukaan, nyt osaan ottaa jo

TAVOITTEENA ON PITÄÄ YLLÄ TOIMINTAKYKYÄ JA VÄHENTÄÄ YKSINÄISYYTTÄ.



Lähihoitajaopiskelija Satu Salminen auttaa Tapani Wartoa pullaukon tekemisessä.

rennommin. Olen opiskellut tuoli-jumpan ohjaamista Youtube-videoiden avulla ja osallistuin myös koulutukseen.

PULLAUKKOJA JA -AKKOJA

Lounastauon jälkeen Kirsi Sauvala laittaa pullataikinan kohoamaan. Leipomispäiviä pidetään Jyränkölän kaikissa yksiköissä. Hoitajat saattavat Koivukodin asukkaita pöydän ääreen.

Kirsi kertoo, että toisinaan on vaikeaa saada asukkaita osallistumaan yhteisiin puuhiin.

– Muistisairas saattaa sanoa, ettei jaksa leipoa. Kun sitten vain annan taikinaa palan, siitä syntyy pullia vanhalla rutiinilla.

Näin käy nytkin. Taikinaa pyörittään pulliksi. Pellille ilmestyy myös pullaukkoja ja -akkoja. Yksi asukkaista voitelee pullat.

Tunnelma on rento. Kaikki keskittyvät tehtäväänsä. Samalla rupatellaan ja muistellaan entisaikojen leipomispäiviä. Lauantaisin leivottiin ja siivottiin. Se kuului viikkorutiineihin.

Pari hoitajaa liittyy hetkeksi leipojen seuraan. Kun viimeinen pelti

saadaan uunista ulos, on pullakahvien aika. Sen jälkeen jotkut lähtevät laulamaan saliin. Kansalaisopiston opettaja käy pitämässä musiikkihetken kerran viikossa. Kirsi menee mukaan, koska muistisairaita ei voi jättää saliin yksin.

Jyränkölässä käy paljon vierailijoita järjestämässä erilaista toimintaa.

– Täällä käyvät Heinolan musiikkiopiston opiskelijat soittamassa ja päiväkodin lapset laulamassa. Seurakunnan työntekijät pitävät hartaushetkiä. Vapaaehtoiset vetävät karaokea ja miesten kerhoa. Kaverikoiratkin käyvät ilahduttamassa.

Vapaaehtoiset ovat keskeinen osa Jyränkölän arkea.

– He tekevät tärkeää työtä. He ovat auttamassa myös tapahtumissa ja vievät asukkaita ulkoilemaan. En tiedä, miten edes tulisimme toimeen ilman heitä. Arvostan suuresti heidän työtään.

ELÄMÄNILOA JA ELÄMYKSIÄ

Kirsi rytmittää omat tuokionsa muun toiminnan lomaan. Hän suunnittelee ohjelman aina pari kuukautta etukä-

teen, jotta kaikilla on ennakkoon tiedossa, mitä talossa tapahtuu.

– Otan suunnittelussa huomioon vuodenajat ja juhlapäivät. Kesäisin teemme retkiä Jyränkölän kesämökille, jossa heitetään tikkaa, grillataan ja saunotaan. Toisinaan tuon kotoa pari kanaa kuopsuttelemaan maata aidatulle pihalle. Asukkaat pääsevät seuraamaan niiden puuhia ja jopa silitämään niitä. Arkipäivänä saatamme käydä viikkomessussa kirkossa.

Kun kansalaisopiston lauluhetki päättyy, Kirsi vaihtaa lennosta toiseen tehtävään. Hän vetää mielenterveyskuntoutujien ryhmän toimintaa.

– Tänäpäin pelaamme pelejä ja kuuntelemme musiikkia. Toisinaan käymme luontoretkillä, museoissa ja jääkiekko-otteluissa. Saatan tehdä työvuoron iltapainotteisesti tarpeen mukaan.

Vuoro päättyy kirjaamiseen. Sen jälkeen hän vielä hetken valmistelee seuraavan päivän toimintaa.

– Huomenna järjestämme teekutsut. Leivomme ensin tarjottavat yhdessä ja sitten katamme pöydän kauriiksi. Tässä työssä parasta on se, että saan tarjota asukkaille elämäniloa ja elämyksiä. ■



Erotu osaajana.

Kohti uusia mahdollisuuksia Savonlinnassa - opiskele sairaanhoitajaksi tai jalkaterapeutiksi!

Sairaanhoitajan ja jalkaterapeutin opinnot tarjoavat sinulle mahdollisuuden laajentaa osaamistasi ja valmistua ammattilaiseksi, jolle on kysyntää työelämässä.

JALKATERAPEUTTINA olet alaraaja-asiantuntija ja toimintakyvyn edistäjä, jolla on hallussa sekä teoria että vahvat kädentaidot.

SAIRAANHOITAJANA olet monipuolinen hoitotyön asiantuntija, joka tuntee laajalaisesti hoitotyön eri osa-alueet. Urapolkusi voi johtaa monenlaisiin työtehtäviin!

Opiskele moniammatillisessa ympäristössä – luo tärkeitä verkostoja jo opintojen aikana.

Pienellä ja yhteisöllisellä kampuksella oppimispolkusi on yksilöllinen ja saat tarvittaessa tukea opintoihisi. Sitoutuneet opettajat ovat valmiita tukemaan sinua matkallasi ammattilaiseksi suurella sydämellä.

Molemmat tutkinnot voit opiskella monimuotona. Opintoihisi kuuluu itsenäistä opiskelua, verkkotapaamisia, koululla toteutettavaa opetusta ja paljon käytännön harjoittelua.

Kaikki Savonlinnan koulutukset:

- Bachelor of Health Care, Nursing
- Fysioterapeutti (AMK)
- Insinööri (AMK), biotuotetekniikka
- Insinööri (AMK), rakennustekniikka, teollinen puurakentaminen
- Jalkaterapeutti (AMK)
- Liikunnanohjaaja (AMK)
- Sairaanhoitaja (AMK)
- Sosionomi (AMK), kouluhyvinvointi ja kuraattorityö
- Tradenomi (AMK), turvallisuusala

Hae Xamkiin

13.-27.3.2024!



Tunne huominen.



Turistin tympeä tuliainen

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Salmonellaa voi vältellä syömällä kuumia, kypsiä ruokia ja pesemällä kädet hyvin.

Salmonella on bakteeri, joka voi aiheuttaa suolistossa tulehduksen. Monessa maassa se on vakava kansanterveydellinen ongelma, mutta Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa salmonellatilanne on hyvä. Suomessa todetaan joka vuosi 1 000–2 500 salmonellan aiheuttamaa ripulitautia, joista 80 prosenttia on saatu ulkomailta.

Yleisimmät oireet ovat ripuli, kuumie, pahoinvointi ja oksentelu. Tauti kestää yleensä 4–10 päivää. Potilaalla saattaa olla myös vatsakipuja ja vatsan turvotusta, pääsärkyä ja lihaskipuja. Oireet alkavat kolmen vuorokauden sisällä tartunnasta. Harvinaista, mutta mahdollista on, että bakteereita pääsee verenkiertoon, jolloin seurauksena voi olla verenmyrkytys. Tartunnan saaneista suomalaisista aikuisista jopa kymmenelle prosentille kehittyy jälkitautina muutaman viikon kestävä niveltulehdus.

Salmonellabakteeri voidaan todeta ulostenäytteestä viljelyllä tai yhdistetyllä PCR- ja viljelytutkimuksella. Kaikki salmonellabakteerin saaneet eivät sairastu. Oireeton kantajuus loppuu yleensä 4–5 viikon kuluessa, mutta osalla se voi kestää kauemminkin,

alle prosentilla jopa yli vuoden. Salmonellaan sairastuneista vastasyntyneistä puolet säilyy kantajina useita kuukausia.

Useimmiten salmonella tarttuu raa'asta tai huonosti kypsennetystä lihasta, kananmunista, pastöroidetusta maidosta, iduista tai ulkomaista alkuperää olevista tuoretuotteista kuten vihersalaatista. Ruoan liian pitkä säilytysaika tai virheellinen säilytyslämpötila ovat riski. Jos hygieniä on huono, salmonella voi tarttua myös ihmisestä toiseen. Salmonellan voi saada myös lemmikkieläimen kautta.



Salmonellainfektion oireet paranevat yleensä itsestään muutamassa päivässä. Sairastuneen on tärkeää huolehtia runsaasta nesteen saannista. Veden lisäksi voi kokeilla apteekista saatavia poretabletteja ja -jauheita, jotka sisältävät elektrolyyttejä, glukoosia ja suoloja. Kipulääkkeitä ja vatsaa rauhoittavia lääkkeitä voi käyttää tarvittaessa. Jos oireet ovat voimakkaita eivätkä mene ohi muutamassa päivässä, mene lääkäriin.

Salmonellaa ei yleensä hoideta antibiooteilla, mutta muutama tapaus tekee poikkeuksen. Jos potilas on vauva tai vanhus, tai jos sairastuneella on jokin vakava perussairaus kuten diabetes tai maksan tai munuaisten vajaatoiminta voi antibioottikuuri olla paikallaan. Antibioottia harkitaan myös silloin, jos oireet jatkuvat pitkään ja viittaavat yleisinfektioon.

Salmonella-tartuntaa voi ehkäistä ruoan huolellisella kypsennyksellä. Reissussa kannattaa siis syödä kuumia ruokia ja juoda pullovetä. Raa'at vihannekset kannattaa pestä aina kunnolla. Älä pilko raakaa lihaa ja vihanneksia samalla veitsellä ja leikkuulaudalla, tai pese ainakin kädet ja työvälineet välissä hyvin. Pastöroidettomia maitotuotteita kannattaa välttää.

Pese kädet vessareissun jälkeen ja ennen ruokailua saippualla. Kädesikin käy, jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla. Käytä omaa pyyhettä tai kertakäyttöpyyhkeitä. Jos sinulla itselläsi on salmonellatartunta, älä laita muille ruokaa.

RUOKAVIRASTO, THL, TERVEYSKIRJASTO





Lokkaa hieman haloties.
mutta muuten niulla
menee ihan mukavasti

Ompa kysää pullaa
itskö leivoit?

Kävelkö jo
lääkarilla?

TALO JOTA KODIKSI KUTSUTAAN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Koti on aina koti, mutta siellä ikäihminen voi jäädä yksin. Palvelutalosta taas ei tule kotia kutsumalla sitä kodinomaiseksi.

Ihmissuhteiden tärkeys vanhusten elämässä ei ole aina ollut itsestäänselvyys. 1900-luvun puolivälissä esitetyn irtaantumisteorian kannattajien mielestä vanhusten vetäytyminen sosiaalisesta elämästä on hyväksi niin yhteiskunnalle kuin vanhuksille itselleenkin.

– Teorian takana vaikutti käsitys, että työhön ja aktiiviseen elämään liittyvistä sosiaalisista rooleista luopuminen on osa elämänsä kaaren luonnollista kehitystä. Irtautumisteoria oli kiistelty jo syntyäkään, eikä se saanut juurikaan kannatusta, selittää tutkija **Katariina Tuominen**. Tampereen yliopistossa tutkijatohtorina työskentelevä Tuominen väitteli joulukuussa terveystieteiden tohtoriksi gerontologian alalta. Tutkimuksen aiheena olivat kotona ja palvelutalossa asuvien ikäihmisten sosiaaliset suhteet.

Nykyään tiedetään tutkimusten perusteella, että sosiaalisilla suhteilla on selkeä yhteys ikäihmisten hyvinvointiin, muun muassa parempaan terveyteen.

– Ne, joilla on tyydyttäviä sosiaalisia suhteita elämässään elävät pidempään ja kärsivät harvemmin esimerkiksi mäsennuksesta ja muistisairaudesta, Tuominen tarkentaa.

VOIKO HENKILÖKUNNAN KANSSA JUTUSTELLA?

Ajatus sosiaalisuuden kuihtumisesta ikääntymiseen luonnostaan kuuluvana asiana tuntuu nykyään pöyristyttävältä. Tuomisen mielestä suhtautumisessa ikäihmisten sosiaalisuuteen on kuitenkin edelleen ongelmia.

Tutkija puhuu paikallaan ikääntymisen politiikasta, jossa ikäihmisten sosiaaliset tarpeet jäävät usein fyysisten tarpeiden ja kodin omaisuuden korostamisen varjoon.

– Ihanteena paikallaan ikääntymisen politiikassa on asuminen kotona, mutta koti voi olla myös hyvin yksinäinen paikka. Palvelutalossa ikäihmisellä on yleensä seuraa, mutta se ei silti ole automaattisesti koti,

vaikka sitä kodinomaisena markkinoitaisi.

Palvelutalon kodiksi kokemiseen vaikuttaa paljon esimerkiksi se, onko asukkaalla valta päättää omasta vuorovaikutuksestaan. Voiko hoitaja esimerkiksi astella sisään asukkaan asuntoon omilla avaimillaan, ja voiko henkilökunnan kanssa jutustella ja nauttia?

– Poliitikot ja palvelujen suunnittelijat näkevät ikäihmiset ylipäättään liiaksi yhtenä joukkona. Ei tunnusteta tarpeita tarkasti yksilöllisiä tarpeita, toiveita ja tulevaisuudensuunnitelmia, Tuominen pohtii.

IKÄÄNTYNEEN OMA KOKEMUS

Tuomisella ei ole käytännön kokemusta varsinaisesta vanhustyöstä. Kiinnostus ikäihmisten hyvinvointiin heräsi, kun hän pääsi seuraamaan läheltä hoivakodin elämää.

– Maisteriopintojen aikana tein siivoustyötä hoivakodeissa. Asukkaiden asuintiloja siivotessa ja heidän kanssaan jutellessa tuli pohdiskeltua kysymystä hyvästä vanhuudesta ja hyvästä elämästä yleensäkin. Sosiaalisuudesta taas olen ollut kiinnostunut opintojen alusta lähtien, Tuominen muistelee. ▶

**SOSIAALISILLA
SUHTEILLA ON SELKEÄ
YHTEYS IKÄIHMISTEN
HYVINVOINTIIN.**



Väitöstutkimuksessa hyödynnettiin lähes sataa haastattelua, joihin osallistui 64–101-vuotiaita pirkanmaalaista. Osallistujat asuivat joko kotonaan tai palvelutalossa. Haastattelu- ja havaintoaineisto kerättiin ennen koronapandemiaa ja sen aikana. ”Itsestäänselvyyskirja”. Ei tarvi tehdä väitöskirjaa”, kommentoi eräs lukija Tuomisen tutkimustiedotetta netissä.

AINA TÄRKEIN SOSIAALINEN SUHDE EI OLE ELÄVÄN IHMISEN KANSSA.

Tuomisen mukaan väitteessä on totta vain osa: Määrällistä tutkimusta ikäihmisten sosiaalisista suhteista on kyllä tehty paljon, mutta huomattavasti vähemmän on tutkittu ikäihmisten omia kokemuksia asiasta.

– Tutkimuksessani olin kiinnostunut siitä, mitä sanottavaa ikäihmisillä itsellään on omasta sosiaalisesta elämästään. Ikäihmisten sosiaalisuuteen liittyvien asioiden väittäminen itsestäänselvyudeksi kertoo mielestäni vain siitä, että aihetta pitää tutkia lisää.

SOSIAALISUUS ELÄÄ MUISTOISSA

Kun asiaa kysyttiin ikäihmisiltä itseltään, sosiaaliset suhteet nousevat keskeiseksi osaksi hyvinvointia ja hyvää vanhuutta.

– On totta, että sosiaalisista suhteista joudutaan vanhoina usein luopumaan,

mutta luopuminen ei tapahdu omasta tahdosta vaan pakon edessä, esimerkiksi läheisten kuolemien tai oman terveyden heikentymisen vuoksi.

Yksi vähän puhuttu ja tutkittu aihe on mielikuvituksen ja erityisesti muistojen merkitys vanhuksen sosiaalisuudessa.

Osa Tuomisen tutkimukseen osallistuneista oli vanhimmista vanhimpia, yli ysikymppisiä. Heille tärkeimmät ja eniten merkitsevät sosiaaliset suhteet eivät välttämättä ole suhteita elossa oleviin ihmisiin.

– Jo kuolleen puolison kanssa kymmeniä vuosia sitten elettyjen yhteisten hetkien muisteleminen tuo vanhuksen elämään tunteita, iloisia ja surullisia. Hoitaja voi tunnistaa ja tukea näitä sosiaalisia voimavaroja istahtamalla vanhukseen viereen vähäksi aikaa juttelemaan ja muistelemaan. ■

Todellisuus ei muutu nimiä muuttamalla

Vanhusten palvelutaloista puhutaan julkisuudessa kodinomaisina paikkoina, jollei peräti koteina. "Kodinomaisuus" ulottuu talouteenkin: vanhus tekee palvelutalon huoneestaan samanlaisen vuokrasopimuksen kuin kuka tahansa asunnon vuokraaja.

Kuitenkin vieraiden käynti palvelutaloissa saatettiin korona-aikaan estää – temppu, jota työikäinen vuokra-asukas ei ikinä sietäisi.

Voidaanko palvelutaloista puhua ikäihmisen kotina, vai onko se asioiden kaunistelua? Tämä oli yksi Tuomisen tutkimuskohteista.

– Ikäihmiset haluaisivat toki asua kotona, kukapa ei haluaisi. Mutta vastaus muuttuu, kun kysymystä tarkennetaan hoivatarpeisiin. Halutaan muuttaa paikkaan, jossa tarpeisiin voidaan vastata. Koti ei enää välttämättä olekaan se paras paikka.

Iso osa tutkimuksessa mukana olleista ikäihmisistä koki, että palvelutalosta oli todella tullut koti. Varauksiakin tosin esitettiin: palvelutalo oli omanlaisensa koti. Siellä asui paljon ihmisiä, jotka piti ottaa huomioon. Ei voinut olla niin vapaasti kuin omassa kodissa.

– Palvelutalo voi todella tuntua kodilta, mutta laitospaikkaisuuksin tunnistettiin. Monelle toisten ihmisten läheisyys oli todella tärkeä asia. Tuntui mukavalta, kun heti asunnon oves-

ta ulos mentyään tapasi muita ihmisiä, joiden kanssa voi jutella ja viettää aikaa.

Korona-ajan rajoituksista kysyttäessä hyväksyntä voitti arvostelun. Vierailujen rajoittamisen koettiin lisäävän turvallisuutta – ei niinkään omaa, vaan palvelutalon heikoimpien asukkaiden turvallisuutta.

– Erityisesti korona-ajasta puhuttaessa palvelutalon asukkaat sanoivat, että kotona yksin asuvilla meni huonommin, sillä he joutuivat olemaan rajoitteiden aikana ihan yksin.

Palvelutalossa sai sentään tavata toisia asukkaita ja hoitajia turvassa taukulta.

Palveluasumisen nimikkeitä muutettiin viime vuoden alussa niin, että enää ei puhuta tavallisesta palveluasumisesta vaan yhteisöllisestä asumista. Muutos on Tuomisen mukaan herättänyt hämmennystä – semminkin, kun asuinpaikan todellisuus ei ole välttämättä muuttunut miksiäkään.

– Moni kysyy, millä tavoin palvelutalojen kuuluisi olla yhteisöllisiä, ja muuttuuko jokin paikka yhteisölliseksi vain kutsumalla sitä yhteisölliseksi. ■

MAKING SPACE FOR SOCIAL RELATIONSHIPS:
UNDERSTANDING AGEING IN SOCIAL SPACES.
TAMPEREEN YLIOPISTO 2023.

MILLAINEN PALVELUTALO ON YHTEISÖLLINEN?



LÄHIHOITAJA ABDULLAH AL-RAMMAHIA UHKA KARKOTUS

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT JUSSI HELTTUNEN

Abdullah Al-Rammahi on valmistunut Suomessa lähihoitajaksi, hänellä on vakituinen työ vanhusten palvelutalossa, oma koti ja asuntolaina. Nyt hänet aiotaan karkottaa maasta puuttuvan passin takia.







Abdullah Al-Rammahi haluaa tuottaa iloa palvelutalon asukkaiden elämään. Majlis Malmström tanssii mielellään Abdullahin kanssa

Itävuoro Ruukin palvelutalossa Karjaalla on alkanut rauhallisesti. Osa asukkaista istuu television ääressä, muutama kaipaa menevämpää tekemistä. Hattupäinen nainen lähestyy **Abdullah Al-Rammahia**, 29, ja Abdullah tarttuu hänen käteensä. Alkaa ruotsinkielinen laulu, jonka sanat jäävät kuulijalle epäselväksi.

– En tiedä, mitä se tarkoittaa. Hän laulaa samaa laulua aina uudestaan ja minä laulan mukana, Abdullah kertoo.

Nainen vaikuttaa tyytyväiseltä ja jatkaa käyskentelyä palvelutalon yhteisissä tiloissa.

Hoitotyö muistisairaiden vanhusten parissa ei ollut ensimmäisen vaihtoehdon, jota Abdullah mietti, kun hän kahdeksan vuotta sitten saapui Irakista Suomeen.

– Kun näytät tältä, hän sanoo ja osoittaa tummia hiuksiaan ja kulmakarvojaan, ei vaihtoehtoja valitettavasti ole kovin paljon, hän sanoo.

Myös yksi Abdullahin veljistä ja tämän vaimo työskentelevät Suomessa hoitoalalla. Abdullah kertoo saaneensa työn kautta ystäviä ja myös itse työ tuntuu nyt syvästi merkitykselliseltä.

– Minun oli alussa vaikea hyväksyä, miten Suomessa vanhoja ihmisiä kohdellaan. Monet asukkaat ovat todella yksin, joitakin ei käy kukaan koskaan katsoomassa. Meidän kulttuurissamme vanhat ihmiset ovat kaikkein arvokkaimpia, he ovat antaneet meille nuoremmille kaiken ja meidän tehtävämme on pitää heistä huolta loppuun asti.

RUOTSINKIELISIÄ HOITAJIA TARVITAAN

Abdullahin kanssa vuorossa vanhuk-sia hoitavat **Kerstin Uggelberg** ja **Gun Holmberg**. Molemmat ovat jääneet jo aikaa sitten eläkkeelle, mutta keikkailevat edelleen. Heillä on pelkkää hyvää sanottavaa nuoresta työkaveristaan.

– Asukkaat ilahtuvat, kun Abbi tulee paikalle. Meidät nähdessään he usein pettyvät, että äh, vanhat tädit. Abbi tulee toimeen kaikkien kanssa, hänen huumorintajunsa osuu yksin vanhusten kanssa, Gun sanoo.

Hän kertoo aloittaneensa vanhuksien työssä aikoinaan 16-vuotiaana. Pitkä ura antaa näkökulmaa tarkastella nyky-menoa.

– Ennen työpaikoilla oli pysyvyyttä, tunsimme toinen toisemme, toistemme lapset ja lapsenlapset. Nyt työntekijät vaihtuvat jatkuvasti.

Vuosikymmenten aikana työtä on tullut lisää, ja se on muuttunut fyysisesti entistä raskaammaksi. Asiakkaat tarvitsevat entistä enemmän hoitoa ja usein toimenpiteisiin tarvitaan kaksi hoitajaa. Tavallista on myös se, että vuoroista puuttuu työntekijöitä.

Kerstin arvelee, että hoitajapula korostuu entisestään ruotsinkielisillä alueilla. Ruukin palvelutalossa valtaosa asukkaista on ruotsinkielisiä. Suomea tarvitaan työssä jonkin verran. Sen verran Abdullah sitä puhuu.

– Kun tulin Suomeen, minulle sanottiin, että kannattaa opetella ruotsi. Silloin on mahdollisuus hakea töitä Ruotsista ja myös muista pohjoismaista, vaihtoehtoja on enemmän. Se kuulosti järkevältä.

Raaseporin kunnan työsuojeluvaltuutettu ja luottamusmies **Elena Nyman** kertoo tutustuneensa Abdullahiin, kun tämä vielä opiskeli lähihoitajaksi.

– Tykkäsin Abbin tavasta kohdella asiakkaita. Hän tykkää laskea leikkiä ja

viihdyttää heitä. Samaan aikaan hän on valtavan tunnollinen. Minun ei tarvinnut koskaan kysellä perään, onko jokin asia tehty. Hän teki aina kaiken sovitusti.

TULEVAISUUS YHTÄ SUMUA

Abdullah kertoo saapuneensa Suomeen vuonna 2015. Tuona vuonna Suomeen tuli ennätysellisen paljon turvapaikanhakijoita, yli 30 000, joista suurin osa Irakista. Maan tilanne oli hyvin epävakaa ja syitä paeta lukuisia.

Sanojensa mukaan Abdullah on kotoisin Najafin kaupungista maan keskiosista. Se on asukasluvultaan noin Joensuu tai Kouvola kokoinen kaupunki. Matkaa pääkaupunkiin Bagdadiin on alle 200 kilometriä. Irakissa asuvat edelleen hänen vanhempansa ja neljä sisarus-taan perheeseen.

Abdullah ei halua julkisesti kertoa syistä, joiden takia hän on lähtenyt kotimaastaan. Hänen kertomaansa ei myöskään ole mahdollista varmistaa mistään lähteestä. Aika Suomessa on helpommin todennettavissa. Abdullah on valmistunut Suomessa lähihoitajaksi ruotsinkielisestä oppilaitoksesta ja hänellä on voimassa oleva sosiaali- ja terveydenhuollon ammattioikeus Suomessa. Työsuhde vanhusten palvelutalossa on toistaiseksi voimassa oleva.

Oleskelulupa myönnettiin opintojen perusteella. Valmistumisen jälkeen Abdullah haki uutta lupaa tutkinnon suorittaneena. Se hylättiin Abdullahin mukaan siksi, että hänellä ei ole voimassa olevaa passia. Passi vanheni elokuussa 2023, eivätkä Irakin viranomaiset myöntäneet hänelle uutta. Kansallisen passin korvaavaa muukalaispassia ei saa ilman voimassa olevaa oleskelulupaa.

Elena Nyman pitää Abdullahin tilannetta kohtuuttomana.

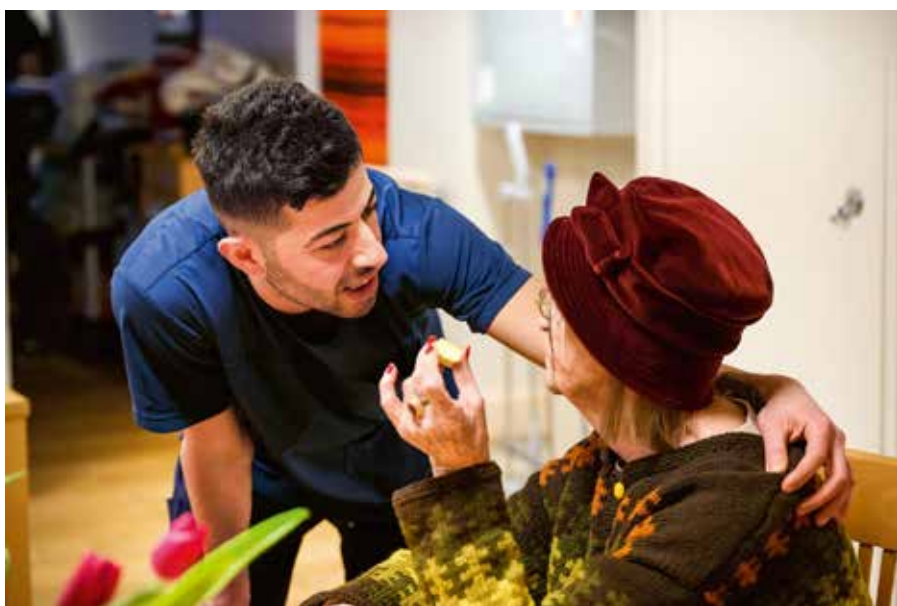
– Meillä on pula koulutetuista lähihoitajista, ja Abbista pitävät kaikki, asiakkaat ja työkaverit. Hän hoitaa tehtävänsä moitteettomasti, on aina valmis auttamaan ja tuuraamaan, jos joku on vuorosta pois.

Inkerinsuomalainen Elena kertoo olleensa parikymppinen, kun hän aikoinaan muutti Suomeen 90-luvun alussa, eli samanikäinen kuin Abdullah, kun hän saapui maahan.

– Tämä on nyt hänen kotimaansa. Hän on suhteellisen nuori edelleen,



Kerstin Uggeberg ja Abdullah Al-Rammahi jakavat ruokaa Ruukin palvelutalon asukkaille.



mutta on suunnitellut jäävänsä tänne. Hän on oppinut kielen, hankkinut asunnon ja pysyvän työn. Tuntuu kauhelta hänen puolestaan, jos kaikki tämä pitäisi aloittaa alusta jos-sain muualla.

Abdullah on juristin avulla valittanut viranomaisten päätöksensä. Hän ei tiedä, kuinka kauan vastauksen saaminen siihen kestää. Oleskelulupaa myönnettäessä tulee huomioida esimerkiksi se, miten hakija on kotoutunut Suomeen ja millaisia siteitä hänellä on entiseen kotimaahansa. Abdullah on asunut Suomessa käytännössä koko aikuisikänsä, lähes kolmanneksen elämästään. Mutta riittääkö se?

– Elän päivä kerrallaan. Se on minun selviytymisstrategiani. Nuorempana saatoin ajatella, että mitä haluaisin tehdä vaikkapa kymmenen vuoden päästä. Halusin matkustella ja nähdä maailmaa. Nyt elän vain tätä päivää ja koetan pitää huolta terveydestäni, liikkua ja käydä salilla, sillä jos se menee, minulla ei ole jäljellä mitään.

Kysymykseen siitä, mitä tapahtuu, jos valitus hylätään, hän ei halua vastata.

– En juurikaan puhu enää äidinkieltäni. Ajattelen ja näen unia ruotsiksi. Minulla on oma koti, auto ja asuntolaina. Mitä niille tapahtuu, jos joudun lähemmään? ■

”ELÄN PÄIVÄ KERRALLAAN. SE ON MINUN SELVIYTYMIS-STRATEGIANI.”



Cerppi alas työmatkaliikunnalla

Vähintään 45 minuutin päivittäinen työmatkaliikunta on yhteydessä matalampiin CRP-arvoihin aikuisilla ja erityisesti naisilla. Yhteys säilyi vahvana, vaikka analyyseissa otettiin huomioon esimerkiksi vapaa-ajan liikunnan, fyysisen työn ja ruokavalion vaikutukset.

CRP on keskeinen tulehduksen merkkiaine. Elimistön matala-asteinen tulehdustila on yhdistetty moniin kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen ja eri syöpiin. Tutkimus julkaistiin *European Journal of Public Health* -tiedelehdessä joulukuussa.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



KUUKAUDEN SANA

Maligni Pahanlaatuinen. Vastakohta on benigni eli hyvänlaatuinen. Esimerkiksi maligni tai benigni kasvain.



Laskeeko vähempi istuminen verenpainetta?

Istumisesta on puhuttu hiljaisena tappajana ja paikallaan olon tauottamista pidetään lääkkeenä moneen vaivaan. Ehkä näin onkin, mutta tutkimuksen mukaan pelkkä istumisen vähentäminen ei alenna verenpainetta, jos liikkuminen muuten jää liian vähälle.

Turussa tutkimukseen osallistui joukko vähän liikkuvia ja paljon istuvia keski-ikäisiä. Puoli vuotta kestäneessä tutkimuksessa osa ryhmästä pyrki vähentämään istumistaan tunnilla päivässä jaloittelemalla ja seisomalla työpisteellään. Verrokkiryhmäläiset jatkoivat istumista entiseen tapaan.

Istumista vähentäneen ryhmän verenpaineessa ei tapahtunut muutoksia verrokkiryhmään verrattuna, eikä kuntotestien aikana tai sen jälkeen mitatussa verenpaineessa tapahtunut muutoksia.

Jos tutkimuksen aikana lisäsi kevyttä tai reipasta liikkumista, vaikutti kuitenkin siltä, että verenpaine kevyen tai reippaan rasituksen aikana laski.

Jatkossa olisi kiinnostavaa selvittää, onko arjessaan kevyesti aktiivisilla ihmisillä matalampi verenpaine arkiaskareiden aikana. Jos näin olisi, voisi kevyellä arkiaktiivisuudellakin olla sydäntä ja verisuonia suojaava vaikutus, vaikka lepo- verenpaine sinällään ei muuttuisikaan, väitöskirjatutkija **Jooa Norha** pohtii.

TURUN YLIOPISTO

Tylsä työ uuvuttaa

Työssä tylsistyminen voi aiheuttaa samankaltaisia terveyshaittoja kuin työstressi tai työuupumus.

Satunnainen tylsyyden kokemus on normaalia eikä aiheuta terveyshaittoja, mutta usein toistuva tai jatkuva tylsyys heikentää terveyttä, sanoo apulaisprofessori **Lotta Harju** Emlyon Business Schoolista.

Tylsistyminen on työelämässä yleistä, ja syynä ovat usein esimerkiksi omaan työhön kuulumaton säälä ja liiallinen byrokratia. Tutkijat toivovat, että asiaan kiinnitettäisiin enemmän huomiota esimerkiksi työterveyshuollossa.

TYÖTERVEYSLAITOS

Tiesitkö tämän PAHOISTA UNISTA

Unia nähdään REM-univaiheessa. Silloin tällöin nähdyt painajaiset ovat osa normaalia unta. Aikuisista 2–5 prosenttia näkee painajaisia kuitenkin viikoittain. Esimerkiksi stressi, pelottavat asiat, päihitteet ja jotkin lääkkeet voivat lisätä painajaisia.

Suurin osa painajaisista on idiopaattisia eli niiden syy on epäselvä. Toinen painajaistyyppi on traumaperäinen painajainen, jossa painajaisen sisältö on selvästi yhteydessä todelliseen valvella koettuun traumaattiseen kokemukseen.

Aikuisilla yleisin pelon aihe unessa ovat tuntemattomat vihamieliset mieshahmot, jotka uhkaavat hyökätä kimp-puun. Lapsilla painajaisissa pelottaa hirviö tai eläin.

Yleensä painajaista määrittelee tunne, ei tapahtuma. Yleisin pahan unen tunne on pelko, mutta pääosassa voi olla myös esimerkiksi suru, viha tai häpeä. Tyyppillisesti tunne kasvaa painajaisessa unen aikana ja lopulta unennäköjä säpsähtää hereille kiihtyneenä.

Lapset näkevät painajaisia enemmän kuin aikuiset. Tunne-elämän myrskyt voivat aiheuttaa pienille painajaisia, mutta joskus pahat unet johtuvat myös siitä, että jokin uusi taito välittyy REM-unen aikana pitkäaikaiseen muistiin.

Rasvaliukoiset beeta-salpaajat kuten propranololi ja pindololi sekä Parkinsonin taudin hoidossa käytetyt lääkkeet lisäävät joillakin painajaisunia.

TERVEYSTALO, TERVEYSKIRJASTO

”Avun pyytäminen ei tee susta yhtään sen heikompaa tai vähemmän pärjäävää.”

TYÖTERVEYSPSYKOLOGI
HANNELE KARHU INSTAGRAMISSA
@INHIMILLINENVAAVUUS

Hyvästit yömyssylle

Pienikin määrä alkoholia illalla vaikuttaa yöuneen. Parin lasin jälkeen ehkä nukahtaa helpommin, mutta uni kevenee, sillä alkoholi vähentää syvän unen ja REM-unen määrää. Sen tuntee nopeasti olossaan, sillä seuraavana päivänä fiilis on nuutunut ja makeannälkä vaivaa. Jatkuva käytössä alkoholi lisää unettomuutta ja on myös riski uniapnealle.

EPT-VERKOSTO



”Olen kyllä miettinyt, missä haluaisin joskus asua, kun en enää kotona pärjää. Unelmani on hankkia iso talo ystävien kanssa. Sinne voisi sitten ostaa hoivapalveluja. Se olisi ihanteellista.

Yksinäisyys on yksi vanhus-ten suurimmista ongelmista.”

KIRJAILIJA TIINA NOPOLA

APU 10.2.2024

Vertailu

Suomessa tehtiin viime vuonna **321** munuaisen siirtoa ja **1** ohutsuolen siirto.

ELINLUOVUTUSKORTTI.FI

Ensiapukoulutukset

Olemme Punainen Risti Ensiavun ARVokumppani®
– voit tilata meiltä SPR:n ensiapukoulutukset,
joista saat ensiaputodistuksen kolmeksi vuodeksi.

Katso tarkemmat tiedot koulutuksista www.proedu.fi

LupaKanta DIGISOVELLUS

- tallentaa yksikön lääkehoitosuunnitelman ja kaiken lääkelupiin liittyvän dokumentoinnin [paperittomasti](#)
- mahdollistaa [lääkärin sähköisen hyväksynnän](#) lääkelupiin ja lääkehoitosuunnitelmiin
- edulliset käyttökustannukset mahdollistavat LupaKannan myös [pienille](#) työyksiköille
- sovelluksen kautta voi tilata koulutuksia ja se muistuttaa työyksiköitä, milloin työntekijän lääkelupa vanhenee
- LupaKantaan on ostettavissa erikseen [lääkäripalvelut](#) lääkehoitosuunnitelmien ja lääkelupien hyväksyntää varten

Tilaa LupaKannan työpaikkakohtainen videovälitteinen esittely: toimisto@proedu.fi, puh. 050 323 3009.



Laaja valikoimamme lääkehoidon koulutuksia kattaa kaikkien ammattiryhmien tarpeet. Tutustu www.proedu.fi



SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti

4/24
5/24
6/24
7-8/24

Ilmoitukset

14.3.
16.4.
21.5.
13.6.

Lehti ilmestyy

3.4.
2.5.
12.6.
3.7.



RUOKARAUHA TYÖPAIKALLE

Millaista on tavallinen lounaskeskustelu työpaikalla? Puhuteko töistä? Viikonlopun suunnitelmista? Arvaan, että puhe kääntyy helposti myös ruokaan.

Ruoka on arkinen asia, joka voi vai-
kuttaa harmittomalta keskustelunaiheel-

ta. Syöminen ei kuitenkaan ole vain biologinen perustarve. Ruokaan kytkeytyy arvolutauksia, tunteita ja monilla myös päänsäiväa ja psyykkistä kipuulua.

Siksi lisäkysymyksiä: Miten puhuisit, jos tietäisit, että jollekin kahvihuoneessa syöminen on syystä tai toisesta vaikeaa? Mitä sanoisit tai mitä jättäisit sanomatta, jos tietäisit lounasseuralaisesi kärsivän syömishäiriöstä? Nämä kysymykset eivät ole välttämättä teoreettisia. Häiriintyneen syöminen oireita tai ongelmallinen suhde ruokaan on tutkimusten mukaan jopa kymmenillä prosentilla työikäisistä. Ei ole harvinaista, että ruoka on herkkä ja vaikea aihe.

Ruokavalintojen kommentointi, se-
littely, jälkkärin tuputtaminen, dieettiut-
telut tai heitto ”Mihin tuo kaikki ruo-
ka sinussa uppoaa?” voivat tehdä lounas-
tauosta piinapenkin. Ne ovat itseasiassa
huonoja pöytätapoja, jotka rikkovat ruo-
karauhan*.

Työpaikan hyvät pöytätavat perustu-
vat huomaavaisuudelle. Koska syöminen
pulmat eivät näy ulospäin, emme voi tie-
tää, ketä leppoisaksi aiottu sutkautus sa-
tuttaa. Jätetään siksi valinnat ja tottu-
mukset kyseenalaistamatta. Ei kauhis-
tella määriä tai energiatihyettä, eikä yri-
tetä vaikuttaa toisten valintoihin. Anna

kieltäytyä palaveripullasta äläkä vahdi,
kuka syö kaikki keksit. Sinunkaan ei ole
syytä kuuluttaa, että otit ison annoksen
pastaa, koska menet illalla kuntosalille.
Voit selittelemättä syödä sopivan mää-
rän ruokaa.

”Eikö mistään saa enää puhua?”, saat-
taa joku tuhahtaa. Kyllä ruoasta saa pu-
hua. Mutta se on taitolaji. Puhu ruoasta
neutraalisti tai myönteisesti, moralisoi-
matta ja kategorisoimatta ruokaa hyväk-
si tai huonoksi. Arvostelevat ilmaukset,
kuten höttöhiilari, kaloripommi ja ros-
karuoka, kannattaa karsia sanavarastosta.
Vaikka kommentoisit vain omia valinto-
jasi, tulet samalla arvottaneeksi muiden
ruokavalioita.

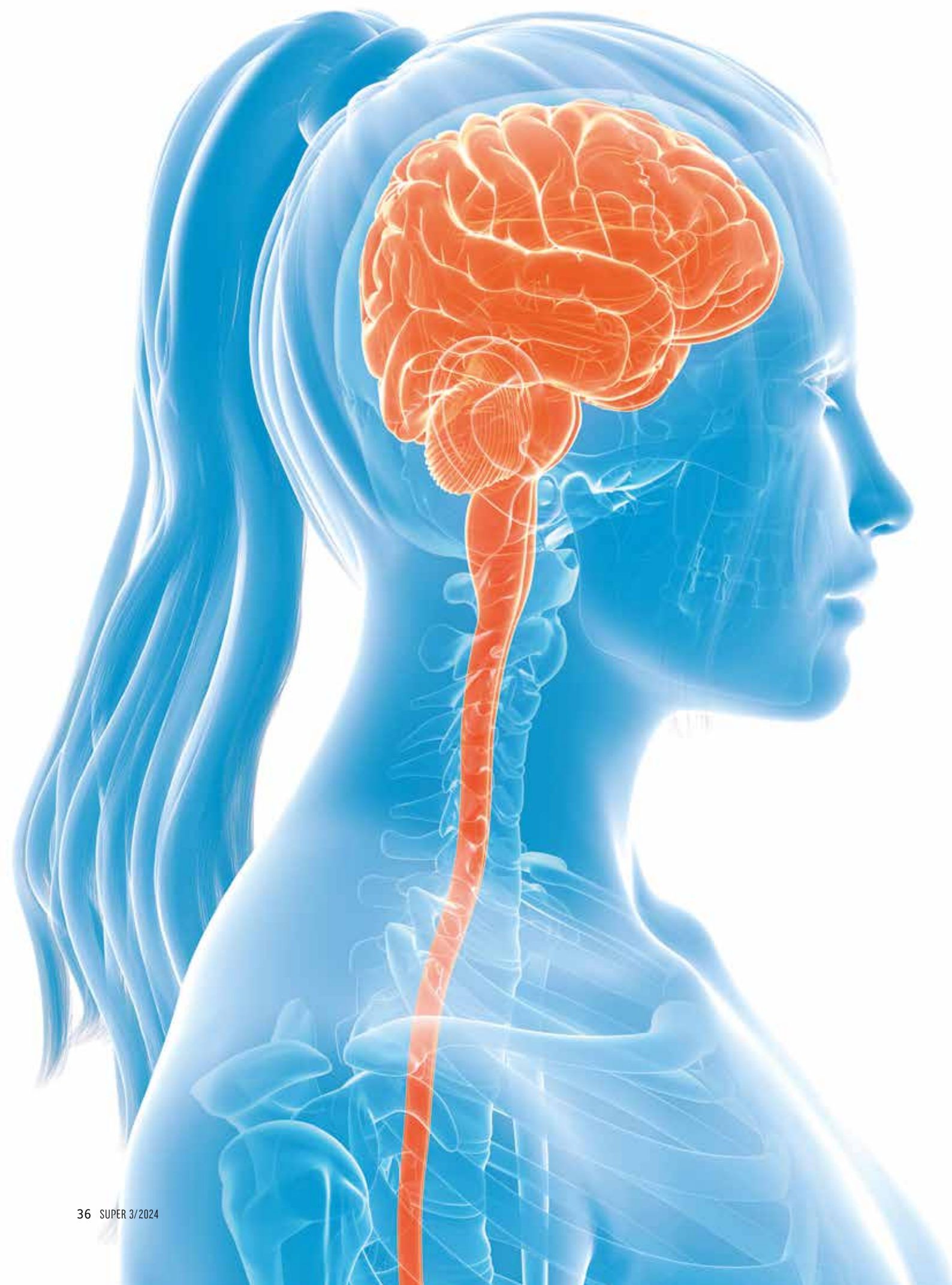
Jos ruokapuhe tuntuu hankalalta, niin
puhu jostain muusta: säästä, lemmikeis-
tä, lempisarjastasi. Ruoan ei tarvitse ol-
la ateriahetken pääroolissa. Pöytätapojen
mestari myös puuttuu haitalliseen ruoka-
puheeseen ja osaa vaihtaa aihetta.

Syöminen kanssa kipuilevalle ruoka-
puhe merkitsee enemmän kuin se, ovat-
ko kynärpääsi pöydällä. Sanoilla on val-
tava voima. Käytetään niitä ajattelevai-
sesti myös lounaspöydässä. Riippumatta
siitä, onko oma suhteisi ruokaan mutka-
ton vai jännitteinen, tulet samalla vaali-
neeksi myös omaa ruokarauhaasi. ■

RUOKAVALINTOJEN KOMMENTOINTI JA DIEETTIUTELUT VOIVAT TEHDÄ LOUNASTAUOSTA PIINAPENKIN.

** Syömishäiriöliitto on kuvannut ruokarauhaa Ruokarauhan julis-
tuksessa, joka on saatavilla vapaasti internetistä*





KROONINEN VÄSYMYSOIREYHTYMÄ LAMAANNUTTAÄ IHMISEN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Krooninen väsymysoireyhtymä voi viedä toimintakyvyn vuosiksi. Oikeanlaisella hoidolla ja kuntoutuksella sairaudesta on mahdollista toipua.

Nuori nainen makaa vuoteessaan pimeässä makuuhuoneessa. Silmillä on unimaski, korvilla kuulosuojaimet. Päättä ja vatsaa särkee sekä lihaksia kolottaa, eikä kipulääkkeistä saa kuin hetken helpotusta. Puhuminen tuntuu mahdottomalta, pelkkä ajattelukin kuormittaa liikaa. Vuoteesta nouseminen ja arkinen puuhastelu tuntuvat ylivoimaisen raskailta suorituksilta.

Tällaista on kroonista väsymysoireyhtymää sairastavan ihmisen elämä pahimmillaan. Sairaudessa on monenkirjava joukko oireita, mutta keskeisin niistä on syvä uupumus, joka ilmenee pienenkin rasituksen jälkeen. Tätä kutsutaan PEM-oireeksi, joka tulee sanoista *Post Exertional Malaise*. Oireet saattavat viedä toimintakyvyn täysin.

Yleislääketieteen ja työterveyshuollon erikoislääkäri **Helena Liira** kertoo, että sairautta on tutkittu 40 vuotta, mutta yksimielisyyttä sairauden syistä ei ole. Lääkärit ovat jakautuneet useampaan koulukuntaan.

– Edustan biopsykososiaalista suuntausta, jossa ajatellaan sairauden syinä olevan biologisia, sosiaalisia ja psykologisia tekijöitä. Biomedikaaliseen koulukuntaan kuuluvat lääkärit uskovat sairauden olevan biologinen sairaus, johon ei vain ole löydetty vielä oikeaa lääkettä. Kolmas ryhmä koostuu lääkäreistä, jotka vähättelevät sairautta ja pitävät sitä enemminkin luulotautina.

Väsymysoireyhtymä todetaan pois-sulkemalla muut uupumusta aiheuttavat sairaudet, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta, diabetes ja uniapnea.

– Diagnoosi tehdään oirekuvan perusteella, sillä laboratoriotutkimukset ja kuvantamislöydökset eivät paljasta sairautta.

Kroonisen väsymysoireyhtymän oireet alkavat yleensä äkillisesti. Oireet ovat yksilöllisiä ja aaltoilevia. Sairaus voidaan diagnosoida, kun merkittävästi toimintakykyyn vaikuttavia oireita esiintyy vähintään puolet ajasta, ja ne ovat kestäneet vähintään puoli vuotta.

KROONINEN VÄSYMYSOIREYHTYMÄ KORONAN JÄLKITAUTINA

Väsymysoireyhtymän laukaisevana tekijänä on pidetty virusinfektiota. Syyllisiksi on epäilty influenssavirusta tai herpesryhmän viruksia. Myös joillakin long covid -potilailla voidaan diagnosoida väsymysoireyhtymä. Viime vuosisadan puolivälissä havaittiin samantyyppistä oireilua ihmisillä, jotka olivat sairastuneet polioon. Virologisissa tutkimuksissa ei ole kuitenkaan saatu näyttöä sille, että sairauden aiheuttaisi virus.

Laukaisijaksi on epäilty myös psyykkistä stressiä tai lapsuuden traumaattisia kokemuksia. Suomessa on joukko potilaita, joilla oireet ovat alkaneet pitkäkestoisen sisäilmaoireilun jälkeen. Myös aiovamma saattaa edeltää oireilua.

Kroonisen väsymysoireyhtymän oireita

- toimintakykyä merkittävästi laskeva uupumus
- hidas toipuminen rasituksesta
- virkistämätön yöuni
- kognitiivisten kykyjen heikentyminen, kuten keskittymiskyvyn huonontuminen, ajattelun vaikeutuminen, sanallisen ilmaisun ongelmat
- huonovointisuus, huimaus tai sydämentykytykset pystyasennossa
- kivut
- lihasheikkous ja -nykinät
- lämpöily
- ruoansulatuskanavan oireet
- aistiherkkyydet

On havaittu, että kroonista väsymysoireyhtymää sairastavilla saattaa olla myös fibromyalgia, nivelten yli liikuvuutta tai psyykkisiä oireita.

– On vaikeaa sanoa, kumpi on ensin: väsymysoireyhtymä vai psyykkiset oireet. Sairaus vaikeuttaa elämää niin paljon, että masennus ja ahdistus ovat ymmärrettäviä seurauksia, Liira toteaa.

Krooniselle väsymysoireyhtymälle ei välttämättä koskaan löydetä yhtä ▶



"AIVOT VOIVAT OLLA HÄLYTYSTILASSA, JOSSA KAIKKI AKTIIVISUUS KOETAAN VAARALLISEKSI."

selittävää tekijää, vaan kyseessä on monitekijäinen sairaus. Erilaiset sairastumisreitit voivat viedä samankaltaiseen oireyhtymään.

AKTIIVISUUTTA LISÄÄ PIKKUHILJAA

Aiemmin ajateltiin, että kroonisesta väsymysoireyhtymästä kärsivän ihmisen täytyy levätä. Nykyisin ymmärretään, ettei vuodelepo paranna vaan ylläpitää ja jopa pahentaa sairauden oireita kunnon heikentyessä. Keskeinen osa sairauden hoitoa on aktiivisuuden lisääminen omaa kehoa kuunnellen. Tavoitteena on löytää sellainen aktiivisuuden taso, joka ei pahenna PEM-oireita.

– Aivot voivat olla hälytystilassa, jossa kaikki aktiivisuus, valot ja äänet koetaan vaaralliseksi. Potilas joutuu vastustamaan aivojen ylivirittyneitä hälytysvas- teita. Tässä apuna toimivat erilaiset rentoutumisharjoitukset. Itselleen joutuu vakuuttamaan, että kaikki on hyvin ja liikkuminen on turvallista, Liira kertoo.

Potilaat hyötyvät erilaisista hoito- ja kuntoutusmenetelmistä. Fysioterapeu- tin avustuksella laaditaan suunnitelma, jossa aktiivisuuden määrää kasvatetaan jatkuvasti. Toimintaterapeutti auttaa tarvittaessa apuvälineiden hankkimis- sessa ja päiväjärjestyksen laatimisessa.

– Vuorokausirytmä on tärkeää saada kuntoon. Se auttaa aivojen stressijärjes- telmiä palautumaan.

Liira korostaa myös psykoedukaati- on ja toivon ylläpitämisen tärkeyttä. Po- tilaan täytyy saada tietoa sairaudestaan, sen hoidosta ja mahdollisuudesta toipua.

– Myös oheisongelmat, kuten ahdistuneisuus- ja masennusoireet, pi- tää hoitaa. Mielialalääkkeitä saatetaan määrätä myös siksi, että ne lisäävät aivojen plastisuutta. Niiden avulla aivo- jen voi olla helpompi luopua hälytys- tilasta. Kognitiivisesta terapiastakin on usein apua. Sen avulla voidaan vaikut- taa aivojen toimintaan.

Krooniseen väsymysoireyhtymään sairastuu tyypillisimmin nuori nainen

- Sairautta esiintyy kaikenikäisillä, mutta tavallisimmin siihen sairastuu nuori aikuinen.
- Naiset sairastuvat 1,5–2 kertaa useammin kuin miehet.
- Samassa perheessä voi olla useita sairastuneita, mutta tutkimuksissa ei ole osoitettu sairau- den perinnöllisyyttä.
- Sairauden esiintyvyyttä väestös- sä on 0,1–1 prosenttia. Suomessa sairastuneita on useita tuhansia.

Psykososiaalinen tuki on tärkeää po- tilaalle. Ryhmämuotoisesta kuntoutuk- sesta on saatu hyviä kokemuksia. Niissä samaa sairautta sairastavat miettivät yh- dessä keinoja oireiden hallintaan ja saa- vat vertaistukea.

KIRJAVIA HOITOKÄYTÄNTÖJÄ

Krooninen väsymysoireyhtymä on edelleen huonosti tunnettu sairaus, mi- kä näkyy sen hoidossa. Monet ovat ko- keneet, että heidän oireitaan vähätel- lään ja niiden taustalla nähdään vain psyykkiset syyt. Potilailta puuttuu usein hoitosuhde, jossa katsotaan kokonaisti- lannetta.

Potilaat ovat oikeutettuja samoihin etuihin ja palveluihin kuin muut, jot- ka kärsivät toimintakykyä merkittävästi alentavista sairauksista. Koska sairautta ei tunneta hyvin, se on johtanut siihen, etteivät kaikki ole saaneet esimerkiksi kuntoutusetuuksia.

– Tilannetta monimutkaistaa se, et- teivät lääkäritkään ole yksimielisiä sai- rauden oikeista hoitotavoista, Liira ker- too.

Biomedikaaliseen koulukuntaan kuuluvat lääkärit määräävät lääkehoi- doksi naltreksonia tai aripipratsolia, mutta niiden tehosta ei ole tutkimus- näyttöä.

– En määrää näitä lääkkeitä sen ta- kia, että potilas saattaa laittaa toivonsa niihin, eikä tee muita asioita kuntou- tuakseen. Jos vaikuttavuustutkimukset osoittavat lääkkeet toimiviksi, olen val- mis muuttamaan kantaani.

Potilaat joutuvat valitsemaan kan- tansa siihen, mikä on paras tapa hoi- taa sairautta.

– Jotkut uskovat kyseessä olevan biologisen sairauden ja odottavat vain sitä, että sairauteen keksitään toimiva lääkehoito. Pilleriä odottavilla on huo- no hoitoennuste. Tätä en voi suositella kenellekään.

Liira on nähnyt, että monipuolinen kuntoutus parantaa toimintakykyä. Monet ovat päässeet palaamaan kou- luun ja töihin.

– Sairauden nimessä oleva sana kroo- ninen johtaa harhaan. Sairaus on pitkä- aikainen, mutta ei välttämättä krooni- nen. Pimeästä, äänettömästä huonees- takin on kuntouduttu. ■

Pingviinejä
Volunteer
Pointin
rannalla.Sukupuolitautille helposti
saatavilla sairaalan tuloaulassa.

VIIDELLE POTILAALLE VIISI HOITAJAA

KUVAT: KIRSI-MARJAN KOTILAIKUI

Työrupeamaa Isolle-Britannialle kuuluvilla Falklandinsaarilla on takana kaksi kuukautta. Aika on kulunut kuin siivillä ja alkuhuan haihduttuakin tunnen edelleen olon täällä suorastaan onnelliseksi. En juurikaan keksi valittamisen aihetta paitsi ehkä maan korkea hintataso sekä julkisen liikenteen puuttuminen. Pääkaupunki Stanley'n alueella tosin tämäkään ei haittaa sillä 3 500 asukkaan kaupungissa kaikki oleellinen on kävelytäisyydellä: työpaikka, kirkot (5 kpl), pubit, ravintolat, elokuvateatteri ja kaupat.

Asumnonkin suhteen olen ollut onnekas: omani on 35 m² pikkukaksio luhitalon yläkerrassa, jonka alapuolella on varastotilana toimiva autotalli. Ylä-, alatai seinänaapureita ei siis ole ja saan täysin rauhassa kuunnella äänikirjoja aamuyöllä tai antaa pesukoneen ja imurin hurista illan myöhäisinä tunteina. Kolmi-vuorotyötä tekeväälle nämä ovat arvokkaita arjen helpottajia.

Lisäksi työpaikalle on kotoa matkaa vain noin kilometri tasaista maantietä, mikä on aika poikkeuksellista Stanley'n kumpuilevan ja mäkinen kaupunkikuvan alueella.

Työelämä Hillsiden hoitokodissa on tullut tutuksi kuluneina viikkoina. Potilaita meillä on tällä hetkellä viisi, iältään 70–94-vuotiaita. Eriasteista dementiaa, Parkinsonin tautia, glaukoomaa, sydänsairauksia, verenpainetautia ynnä muita kotimaassakin tuttuja ikäihmisten vaivo-

ja. Hoitokodin lisäksi Stanleyssä sijaitsee myös sairaala vuodeosastoineen sekä kotihoito. Uuden ja modernin hoitokodin on tarkoitus valmistua syyskuussa 2024.

Henkilökuntaa Hillsiden hoitokodissa on runsaasti: aamu- ja iltavuorossa neljästä viiteen hoitajaa ja öisinkin kolme. Päivällä esimiestehtäviä hoitaa sairaanhoitaja, joka myös päivystää kellon ympäri. Sikäläisen protokollan mukaan lähihoitajat (carers) eivät koskaan konsultoi lääkäreitä suoraan, vaan sairaanhoitajat huolehtivat yhteydenotosta.

Lähihoitajan työ itsessään on kuta-kuinkin samaa hoivaa ja potilaista huolehtimista kuin kotimaassa: pesemistä, pukemista, aterioiden tarjoamista ja lääkkeiden jakoa. Myös asukkaiden vaatteiden pesu kuuluu hoitajille. Ateriat sen sijaan tulevat aamupalaa lukuun ottamatta sairaalan keskuskeittiöstä. Tiskikonetta rakennuksessa ei ole, joten viiden hengen astioiden tiskaus kuuluu tehtäviin. Siivooja käy arkipäivisin. Lakanapyykki lähetetään keskuspesulaan ja sitähän Hillsidessä riittää, sillä kaikki lakanat, pyyheliinat ja usein myös peitot pesetetään päivittäin.

Tääläisessä potilaiden ateriarhythmissä on meillä vierastyöläisillä riittänyt ihmettelemistä: aamupala tarjoillaan klo 8.15, aamutoimien jälkeen kahvi tai tee klo 10, lounas klo 12.30, teetä tai kahvia klo 15 ja päivällinen klo 18.30. Ruokaa on siis saatavilla vain kolmesti päivässä, mutta nesteytykseen panostetaan



Tässä osa Kirsi-Marjan (oik. yläkulma) lähimmistä työkavereista työnantajan järjestämällä illallisilla.

sitäkin enemmän. Ateriat tulevat lähes kaikille soseutettuina ilman suolaa tai mausteita. Henkilökunta voi tilata itselleen normaalin aterian noin neljän euron hintaan ja kolmesti viikossa tarjottava salaatti sekä perjantaisin tarjottavat ”fish and chips” ovat kokemukseni mukaan olleet varsin maukkaita.

Työyhteisö on ehdottomasti paras mitä olen kymmenvuotisen hoitotyöurani aikana kohdannut. Zimbabwelaiset, filippiiniläiset, australialaiset, lähettyt britit, paikalliset, kaksi ruotsalaista sekä minä on mielenkiintoinen sekoitus tietoja, taitoja, tapoja, kulttuurieroja ja kieliä. Hymyjä, hyvää mieltä, toveruutta ja yhteishenkeä löytyy. Ja tiedän jo nyt, että tulen varmasti kaipaamaan juuri näitä ihmisiä koti-Suomeen paluun jälkeenkin. ■

LÄHIHOITAJA TOTEUTTAA LÄÄKE- HOITOA KOULUSSA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT LAURA VESA

Koululaisilla voi olla lääkkeitä, jotka pitää ottaa koulupäivän aikana. Koulunkäynninohjaajana työskentelevä lähihoitaja varmistaa turvallisen lääkehoidon.

9-vuotias Melissa Pitkänen käy Saaristen koulua. Koulunkäynninohjaaja Minttu Hauta-aho leikkii hänen kanssaan lääkäroleikkiä. Yleensä leikissä potilaina ovat pehmolelut, tällä kertaa Melissa itse.

Epilepsia, astma, allergia, diabetes ja migreeni ovat tavallisia sairauksia, joista lapset kärsivät. Kohtauksittain tulevat oireet tarvitsevat nopeaa lääkitystä. SuPerin asiantuntija **Johanna Pérezin** mukaan työnjaon kouluissa lääkehoidon toteuttamisessa pitäisi olla selvä.

– Jos lapsi kykenee, hän huolehtii lääkehoidostaan itse, mutta hänelle annetaan apua tarvittaessa. Monet koulunkäynninohjaajista ovat lähihoitajia, joilla on koulutus lääkehoidon toteuttamiseen. He pystyvät myös seuraamaan annetun lääkkeen vaikutuksia. Lähihoitajat ovat terveydenhuoltoalan ammattilaisia, joten he eivät voi kieltäytyä lääkehoidon toteuttamisesta. Opettajilla ei ole velvollisuutta toteuttaa lääkehoitoa.

Opettaja voi kuitenkin omalla suostumuksellaan osallistua lääkehoitoon. Hän voi antaa lääkärin määräämän luonnollista tietä annettavan tai ihon alle pistettävän lääkkeen. Hänen on saatava perehdytys ja lisäkoulutus tehtävään. Osaaminen on myös varmistettava. Opettaja on vastuussa antamastaan lääkehoidosta. Lääkitys jää opettajan vastuulle erityisesti silloin, kun luokassa ei ole lähihoitajakoulutuksen saanutta koulunkäynninohjaajaa.

Lähihoitaja **Minttu Hauta-aho** työskentelee koulunkäynninohjaajana Hämeenlinnassa Saaristen koulussa, jo-

ta käyvät vaikeasti kehitysvammaiset ja autistiset lapset. Koulun 15:sta koulunkäynninohjaajasta suurin osa on koulutukseltaan lähihoitajia, joten he huolehtivat lasten lääkityksistä. Erityisluokanopettajat saavat keskittyä perustyöhönsä.

– Osalla lapsista on lääkkeitä, joita annetaan koulupäivän aikana. Tavallisin sairaus on epilepsia, joka aiheuttaa joillakin kohtauksia päivittäin. Heillä on kohtauksiin lääkitys ja yksi ryhmämme lapsista saa vagus-hermostimulaattorihoidoa. Annamme myös muita lääkkeitä tarvittaessa.

LÄÄKEHOITOSUUNNITELMAN VÄLTÄMÄTTÖMYYS

Opetustoimen johdon on varmistettava, että lääkehoito toteutuu ja siihen perehdytettyjä työntekijöitä on paikalla koko koulu-

päivän. Turvallisen lääkehoidon toteutumisen edellytyksenä on se, että koulun henkilöstö, vanhemmat, erikoissai-

raanhoito ja kouluterveydenhuolto tekevät yhteistyötä.

Johanna Pérez kertoo, että koulussa pitää olla oppilashuoltosuunnitelmaan sisältyvä lääkehoitosuunnitelma ja lapsikohtainen lääkehoitosuunnitelma.

– Koulun lääkehoitosuunnitelmaan kannattaa tutustua ennakoon, vaikka omassa luokassa ei olisikaan ketään, joka tarvitsee lääkehoitoa koulupäivän aikana. Jos tilanne muuttuu, tietää jo etukäteen omat vastuualueensa.

Minttu Hauta-aho kertoo, että Saaristen koulussa oppilailla on nimetyt koulunkäynninohjaajat. Käytännössä kuitenkin kaikki avustavat jokaista lasta ja ovat vuorollaan vastuussa lapsen lääkehoidosta. Tämä onnistuu, koska jokaisessa ryhmässä on vain kuusi lasta. Lapselle tehdään aina henkilökohtainen lääkehoitosuunnitelma.

– Kun vanhempi kertoo uudesta lääkkeestä, koulunkäynninohjaaja tekee yhdessä hänen kanssaan lääkehoitosuunnitelman. Saamme lääkkeet alkuperäispak-



kauksissa, joissa näkyy lääkärin määräys. Jotkut tuovat lisäksi reseptin. Lääkehoitosuunnitelmia täyttää ja päivittää myös terveydenhoitaja, joka käy koulullamme kerran kuukaudessa.

OSAAMINEN PITÄÄ VARMISTAA

Saaristen koulussa lähihoitajat tekevät lääkehoidon tentit säännöllisesti.

– Pidämme listaa suorituksista ja seuraamme, kenellä lääkeluvat ovat menossa vanhaksi. Tein tentin viimeksi kolme vuotta sitten, Minttu Hauta-aho kertoo.

Hän kokee, että lääkehoidon toteutus on hänen työpaikallaan hyvällä mallilla. Yhteistyö vanhempien kanssa on toimivaa ja työkavereilta saa tukea.

– En ole kokenut, että olisin tarvinnut lisäkoulutusta lääkehoitoon. Jos sellainen tilanne tulee, otan asian puheeksi.

Johanna Pérez toivoo, että muissakin kouluissa lääkehoidon osaaminen olisi yhtä varmalla perustalla ja lääkehoidon suunnitelmat olisivat kunnossa. Hän tietää, ettei kaikkialla ole näin.

– SuPeriin tulee välillä yhteydenottoja kouluista. Luokkaan saattaa tulla oppilas, joka tarvitsee lääkehoitoa. Sen toteuttaminen on määrätty lähihoitajalle, joka ei ole välttämättä vuosiin tarvinnut tällaista osaamista ja tehtävä tuntuu vaikealta.

Pérez muistuttaa, että lähihoitajallakin on oikeus vaatia perehdytystä lääkehoitoon ja osaaminen on varmistettava.

– On tärkeää tunnistaa oman osaamisen rajat. Jos ei hallitse jotain asiaa, siitä pitää ilmoittaa. Työnantajan on järjestettävä tarvittaessa koulutusta. ■

LAPSEN LÄÄKEHOITOSUUNNITELMAN SISÄLTÖ

- Lääkityksen annosmäärä ja antoaika
- Lääkityksen toteuttaja ja varahenkilö
- Lääkityksen toteuttajan perehdytys
- Erityistilanteissa toiminen
- Ensiapukäytännöt

VIIMEINEN SAMMUTTAA VALOT

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT LAURA VESA

Ruoveden terveysaseman toimintojen supistaminen
hajottaa toimivan työyhteisön ja pakottaa
lähihoitajat tekemään isoja päätöksiä.





Lähihoitajat Sirpa Luomaharju (vas.), Jenny Keskinen ja sairaanhoitaja Paula Laurila ovat uuden edessä, kun työnantajan säästötoimet vievät työpaikan alta. "Ei mene kalloon, miksi toimiva osasto pitää lakkauttaa", kiteyttää Jenny hoitajien yhteiset tunteet.



**"ME LUIMME PIRHAN HENKILÖSTÖLEHDESTÄ,
ETTÄ VUODEOSASTO LAKKAUTETAAN. EI SITÄ
KUKAAN POMO TULLUT MEILLE KERTOMAAN."**

Kun Pirkanmaan hyvinvointialue ilmoitti syksyllä aloittavansa yt-neuvottelut, se oli valtakunnan uutinen. Hyvinvointialueiden toiminta oli hädin tuskin ehtinyt vuoden alusta käynnistyä, kun niistä suurimman aluehallitus päätti, että toiminnassa on säästettävä yli 40 miljoonaa euroa.

Mitä säästöt käytännössä tarkoittaisivat, siitä oli huhuttu Ruovedellä jo pidempään. Puheille saatiin vahvistus marraskuussa, kun hyvinvointialue julkaisi tarkemmat suunnitelmat. Tieto tuli samaan aikaan kaikille, arvelee Ruoveden terveysasemalla vastaanotossa työskentelevä lähihoitaja **Sirpa Luomaharju**.

– Me luimme Pirhan henkilöstölehdessä, että vuodeosasto lakkautetaan. Ei sitä kukaan pomo tullut meille kertoamaan.

Vielä tammikuun lopussa tilanne työntekijöiden kesken oli epäselvä. Tiedettiin, että viimeistään kesällä 18-paikkainen vuodeosasto ja akuuttihoito ajetaan alas. Potilaat siirretään naapurikuntaan Virroille, ja työntekijöille tarjotaan todennäköisesti mahdollisuutta mennä perässä.

Nopeimmat tekivät omat johtopäätöksensä ensimmäisten kuukausien aikana ja irtisanoutuivat. Sijaisia puutuviiin vuoroihin ei ollut aikaisemminkaan helppo saada, nyt se oli entistä vaikeampaa.

PITKÄT TYÖURAT KATKEAVAT

Lähihoitajille töitä toki riittää. Ruoveden asukasrakenne on maaseutukunnalle tyypillinen, ikääntynyt. Lähes puolet asukkaista on yli 60-vuotiaita.

– Kotihoidossa on töitä, mutta se on ihan omanlaisensa maailma. Siihen täytyy olla oikeanlaista paloa, sanoo lähihoitaja **Jenny Keskinen**.

Hän kertoo tehneensä lähes koko työuransa terveysasemalla.

– Sain vakipaikan heti kun valmistuin lähihoitajaksi. Tein välissä vuoden hierojatutkinnon ja olin vähän aikaa töissä hoitotarvikejakelussa. Viime syksynä palasin osastolle. Osasto on koko ajan täynnä ja ylipaikkoja käytetään. Lakkauttaminen vaikuttaa meihin kaikkiin, potilaisiin ja työntekijöihin.

Jenny ei vielä tiedä, mitä aikoo tehdä. Yksi asia on kuitenkin varmaa: hän ei aio siirtyä Virroille. Vastassa olisi sama hoitajapula kuin kaikkialla muuallakin.

– Siellä saisi paiskoa urakalla vuorotyötä. Työmatkat lisäisivät työpäivien pituutta, ja kun on muutakin elämää ja perhettä, tarvitaan vapaa-aikaa, jolla palautua tästä työstä.

Työn perässä naapurikuntaan matkustaminen ei kiinnosta Sirpaakaan.

– Täytän syksyllä 60. Asun sivukylällä, josta työmatkan pituudeksi tulisi 70 kilometriä. Saisin saman palkan



kuin nyt, mutta matkat veisivät kaksi tuntia päivässä. Ei kiitos.

Kaikilla ei edes ole omaa autoa käytössään. Paikallinen Bussi-Manninen kuljettaa Ruovedeltä Virroille arkipäivisin kuusi kertaa ja takaisin viisi. Sen varaan ei vuorotyössä voi heittäytyä.

Kevään mittaan yt-neuvotteluiden myötä varmistui, että Sirpan työt jatkuvat Ruovedellä ennallaan – ainakin toistaiseksi.

– Se oli helpotus siinä kohdassa, mutta aatteluttaa, kuinka pitkäaikainen ratkaisu on. Jatkuuko työt syksyyn vai ensi vuoteen? Se riippuu taloudesta.

– Akuuttihoito loppuu huhtikuun alussa, mutta vielä ei olla saatu tarkempia ohjeita, mitä tapahtuu, jos joku rintakipuisena tulee paikalle. Ensia-pu kuuluu lähihoitajan valaan, ja kun se on vannottu, niin autetaan totta kai.

KUNNAT NÄIVETTYVÄT

Liikkumisen haasteet koskevat luonnollisesti myös Ruoveden asukkaita, kun osa terveyspalveluista on haettava entistä kauempaa.

Naapurikunta Virrat on aikaisemminkin vetänyt Ruovedeltä palveluita. Kun niitä ei ole, ei kuntaan saada houkuteltua uusia asukkaita, ei edes paluumuuttajia. Vielä sentään kesäisin mökikäiset kaksinkertaistavat kunnan väkiluvun, mikä on näkynyt myös terveysaseman päivystyksessä.

– Siellä heiluu viikatteet, kirveet ja sahat, ongenkoukut lentävät silmään ja vaikka mitä, kuvailee osastonhoitajana työskentelevä osastonhoitaja **Paula Laurila**.

– Tähän asti haaverit on hoidettu täällä ja takaisin mökille on päässyt parhaimmillaan puolessa tunnissa. Jos akuuttihoito lakkautetaan, täytyy sama vaiva mennä hoidattamaan Virroille tai Tampereelle ja varautua pahimmillaan tuntien jonotukseen.

Ruovedeltä katsottuna Virtain suunta on muutoinkin aivan väärä.

– Se on täältä puoli tuntia pohjoiseen. Jos sieltä täytyy lähteä jatkohoitoon Tampereelle, se on puoli tuntia takaisin ja tästä etelään kohti Tamperetta. Turha juoksutusta edestakaisin, Jenny sanoo.

USKOA VIIMEISEEN ASTI

Ruovedellä moni uskoi viimeiseen asti, että terveysasema säilyy ennallaan. Lähihoitajat muistavat mainita, että ▶



Lähihoitaja Tarja Vironmäki asuu itse Virroilla, mutta ei haluaisi siirtyä sinne töihin. "Täällä on hyvä porukka, hyvä tekemisen meininki. Työ on lähihoitajalle mielekästä, potilaita hoidetaan kokonaisvaltaisesti."





Lähihoitaja Tuula Haaparanta annostelemassa lääkkeitä vuodeosaston potilaille.



Paula Laurila ja Sirpa Luomaharju viihtyvät nykyisessä työssään.

ALUEHALLITUS VETI YHDELLÄ VEDOLLA RUKSIT MYÖS MUIDEN PIENTEN KUNTIEN TERVEYS- PALVELUIDEN YLI.

Suomen ensimmäinen kunnansairaala perustettiin aikoinaan 1880-luvulla Ruovedelle. Historian lisäksi kunnassa on osattu katsoa tulevaan: Poliklinikka ja vuodeosasto remontoitiin isolla rahalla toissa vuonna.

– Olemme yhdessä kehittäneet toimintaa. Meillä on käytössä kuntouttava työote ja omapotilasjärjestelmä. Oma lääkäri on ollut osastolla useamman vuoden, ja yhteistyö on sujuvaa. Meillä ei ole samanlaisia toimintaa hidastavia hierarkioita kuin monessa muussa työyhteisössä, Jenny kertoo.

Terveysaseman kohtalo on herättänyt keskustelua pienellä paikkakunnalla. Paikallinen ruokalayrittäjän alulle panema adressi terveysaseman säilyt-



Ruoveden ammattiosastossa on poikkeuksellisen hyvä ilmapiiri. Se on kannatellut vaikeana aikana. Hallituksen puheenjohtajana toimii Sirpa ja sihteerinä Jenni.

tämisen puolesta keräsi lyhyessä ajassa noin 2 700 allekirjoitusta. Se on paljon, kun kunnan koko asukasluku on noin 4 000.

– Olemme ainakin tehneet kaikkemme. Haluan uskoa, että kaikella on lopulta tarkoituksensa ja että kaikki kääntyy lopulta hyväksi, vaikka sitä kaiken tämän keskellä on vaikea uskoa, Sirpa sanoo.

HUONOKUNTOISIMMAT KÄRSIVÄT ENITEN

Terveyspalveluiden lakkauttaminen osuu kaikkien kovimmin iäkkäimpiin ja huonokuntoisimpiin kuntalaisiin. Tilalle tarjottavat digipalvelut sopivat huonosti heille.

– Pandemian aikaan nähtiin, että ihmiset eivät hakeutuneet hoitoon yhtä herkästi kuin aikaisemmin, ja sitä velkaa maksetaan yhä. Sama tapahtuu, kun välimatka terveyskeskukseen pitelee. Ihmiset miettivät, millaisen vaivan takia kannatta lähteä hakemaan hoitoa, Jenny sanoo.

Lähipalveluiden puuttuessa hoitoon hakeudutaan yhä myöhäisemmässä vai-

heessa, mikä kuormittaa erikoissairaanhoidoa.

– Minulla on itselläkin iäkkäät vanhemmat paikkakunnalta, ja kouraisee syvältä, jos jotain tulee. Ne ovat sydäntä raapivia tilanteita, kun vanhasta parista toinen joutuu sairaalaan ja toinen on yksin kotona, eikä pääse toista katsomaan, kertoo lähihoitaja **Päivi Silvonen**.

– Ruovedellä varsinkin saattohoito hyvällä tolalla, siitä on saatu paljon kiitosta. Olemme hoitaneet vieraspaikkakuntalaisiakin. Meillä on ollut omaisille aina aikaa, kiirettä ei ole heille näytetty.

Päivi kertoo jääneensä terveysasemalta eläkkeelle vuonna 2022 mutta keikkailevansa edelleen muutaman päivän viikossa.

– Töitä saisi tehdä niin paljon kuin jaksaa. En tee tätä rahan takia vaan auttamisen halusta. Pyyntöjä saattaa tulla kolmekin päivässä: vanhainkodilta, terveyskeskuksesta ja palvelutalosta. Tykkään alasta ja tykkään auttaa ihmisiä.

JOKAINEN ALUE SÄÄSTÄÄ

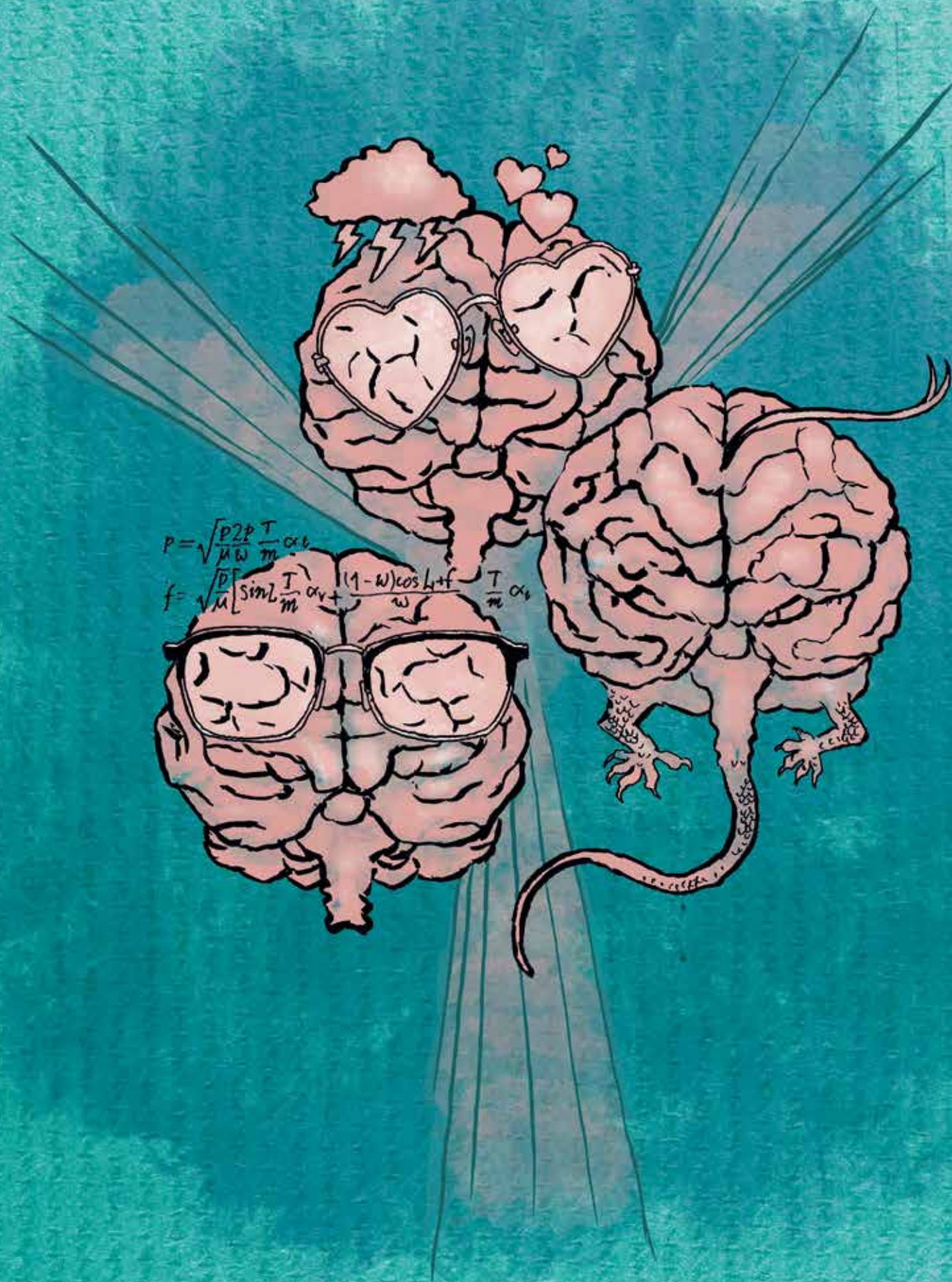
Ruovesi ei ole tilanteessa yksin. Aluehallitus veti yhdellä vedolla ruksit

myös muiden pienten kuntien terveyspalveluiden yli. Pirkanmaan itäisimmässä kunnassa Kuhmoisissa vuodeosaston toiminta oli määrä ajaa alas kesä-heinäkuun vaihteessa, mutta työntekijät irtisanoutuivat yksi toisensa jälkeen ja toiminta päättyi jo alkuvuodesta.

Kun kokeneet hoitajat nostavat kytäkintä, osaamista ei hetkessä paikata uusilla työntekijöillä – jos heitä ylipäänsä saadaan rekrytoitua. Pirkanmaalla vajetta pyritään paikkaamaan esimerkiksi filippiiniläisillä hoiva-avustajilla.

Säästötoimia mietitään parastaikaa joka ikisellä hyvinvointialueella. Lähipalveluita on supistettu muuallakin tai ainakin päätöksiä on jo hahmoteltu paperille.

Vaihtoehdot ovat vähissä. Hyvinvointialueet saavat toimintaansa rahan valtiolta. Jos annetussa budjetissa ei pysyt, hyvinvointialueita uhkaa sulauttaminen toiseen. Se todennäköisesti tarkoittaisi sitä, että työpaikat ja palvelut siirtyisivät entistäkin kauemmas. Silti se, mikä paperilla näyttää säästöltä, voi inhimillisesti katsoen tulla hyvin kalliiksi. ■



OLE HELLÄ AIVOILLESII

TEKSTI TIUU POHJOLAINEN KUVITUS MATTI WESTERLUND

Aivot kaipaavat huoltoa joka päivä,
mutta osaammeko tehdä aivoystävällisiä valintoja?

Neuropsykologi **Nina Uusitalo** toteaa, että nykytyöelämässä riittää asioita ja tilanteita, joissa yksilöä vedetään samanaikaisesti useaan eri suuntaan.

– Stressaantuneena tekee tavallista enemmän virheitä, aivot eivät käy täydellä kapasiteetilla. Tämä näkyy unohdellana, muistin puuroutumisena, keskittymisen vaikeutena ja esimerkiksi ärtyväsyytenä, kuvailee myös työn-ohjauksia tekevä Uusitalo.

– Ylikuormitusta on todella paljon, eikä ihmistä voi tehostaa loputtomiin.

Uusitalo vertaa aivoja ja älypuhelinla. Puhelin toimii samalla tavalla, on sen latausprosentti siten täysi sata tai kymmenen. Aivot taas tarvitsevat jatkuvan suuren latauksen.

– Aivot toimivat parhaiten silloin, kun niiden latausprosentti on lähellä sataa, Nina Uusitalo kuvailee.

Latausta, erilaisia palauttavia toimia aivot tarvitsevat joka päivä mo-
neen kertaan. Palautumisen merkitys on aivoille, niiden hyvinvoinnille ja toimintakyvylle valtava.

Uusitalon mukaan aivohuollossa ei ole kyse siitä, että jokaisen tulisi nukkua tismalleen yhtä paljon tai harastaa mindfulnessia. Ennenminkin hän haastaa pohtimaan, minkälaisia omat päivät ovat. Työpäiviin sisältyy aina runsaasti aivo- ja kuormittavia

asioita – millä keinoin sinä tyyntytät päätäsi kaiken keskellä? Mahtuuko työpäiviisi riittävästi palauttavia asioita, onko aivoillasi mahdollisuus latautua päivän aikana?

MONIAJO KUORMITTAA

Yksi tyyppinen aivojen kuormittaja on usean asian tekeminen samanaikaisesti, multitaskaus.

Ihanteellista olisi voida hoitaa asian kerrallaan ja vailla turhia keskeytyksiä.

– Ihmisaivot eivät yksinkertaisesti pysty moniajoon, keskittämään tark-

kaavaisuutta kahteen tai useampaan asiaan samanaikaisesti, Uusitalo sanoo.

Kävellä ja puhua voi yhtäaika-
sesti, sillä yleensä nämä toiminnot ovat automa-
tisoituneita, mutta
kahta asiaa, jotka
vaativat esimerkik-
si kielellistä aktii-
visuutta, on mah-
dotonta tehdä täy-

sipainoisesti samaan aikaan. Kokouksen seuraaminen häiriintyy, jos samalla selaa sähköposteja, eikä tekstiviestiä pysty kirjoittamaan samalla kun osallistuu keskusteluun.

Multitaskaus rapauttaa myös ihmisten välistä vuorovaikutusta. Voiko toiselle olla täysin läsnä, jos samaan aikaan silmäilee sosiaalisen median kuvavirtaa?

IHMISEN AIVOT EIVÄT SOVELLU MULTITASKAAMISEEN.

KAIKEN AIKAA KIERROKSILLA

Ylikuormitus oireilee erilaisin tavoin. Yksi tyyppinen on työpäivän jälkeinen ►



AIVOTERVEELISESSÄ PÄIVÄSSÄ ON ERILAISIA RYTMEJÄ.

palautumisen vaikeus. Rauhoittuminen on hankalaa, kun kiire ja stressihormonit ovat jättäneet ylivalppaan olon päälle.

Unta ei turhaan kutsuta aivojen latausasemaksi. Riittävä uni sekä monipuolinen, terveellinen ravinto ovat itsestään selviä aivojen lataamiskeinoja, mutta niin ovat myös fyysinen aktiivisuus, mielihyvän kokemukset tai joustenolo.

– Aivot tarvitsevat fyysistä aktiivisuutta. En puhu hikijumpasta, vaan arkiliikunnasta, portaiden kapuamisesta, lumitöistä ja puutarhanhoidosta, Uusitalo sanoo.

Samaa fyysistä aktiivisuutta kannattaa tuoda työpäiviinsä.

– Voi valita, istuuko tauolla tuijottamassa puhelinta keksejä syöden vai käveleekö vaikka korttelin ympäri.

Aktiivisuuden vastapainona aivot kaipaavat myös hetkiä, jolloin ne eivät ruksuta ja ratko ongelmia. Uusitalo ei ole passittamassa meitä kaikkia meditoimaan, vaan kannustaa etsimään itselleen sopivia tapoja olla jouten. Jollekin se löytyy luonnossa oleilemalla, jollekin toiselle urheilun parista. Yhdelle riittää puhelimen sulkeminen, toinen lähtee kalastamaan tai koiraa ulkoiluttamaan.

Aivohuollon kannalta on oleellista, että jokaiseen päivään sisältyy eriyttäviä asioita.

Rauhallisen keskittyneisyyden vastapainoksi tarvitaan liikettä ja ympäris-

tön vaihtelua. Rytminvaihtelua voi saada vaikka kuuntelemalla tauolla kuulokkeista heavy metal -musiikkia.

SOSIAALINEN ELÄIN

Tunteet vaikuttavat meihin ja tekemisimme vahvasti, vaikka sitä ei aina haluaisikaan uskoa. Jo silkkä positiivisuus työyhteisössä helpottaa asioiden edistämistä ja voi lisätä työn tehokkuutta.

– Yksi yleisesti työntekijöitä kuormittava tekijä on täydellisyyden tavoittelu, Nina Uusitalo sanoo.

Itseään kohtaan kannattaakin opetella armollisuutta. On myös hyvä olla selvillä, mitä tarkoittaa riittävän hy-

KIITOKSEN PUUTE VOI KUORMITTAA.

vä taso niin itselle kuin työyhteisölle. Mikäli töissä ei ole selkeästi sovittu ja ohjeistettu, mikä on vaadittu tekemisen taso, tilanne voi stressata tekijää kovastikin. Toiselle kympin suoritus voi olla toisen silmissä kuusi miinus.

Myös kiitoksen puute voi kuormittaa.

– On ikävä tilanne, jos myönteisen palautteen puuttuminen aiheuttaa työntekijälle tunteen, ettei olisi koskaan tehnyt töitä riittävän hyvin.

Nina Uusitalo kannustaa kokeilemaan positiivista juoruilua – kertomaan kollegasta hyvää sekä työyhteisölle että kohteelle itselleen. Mikään ei myöskään estä pyytämästä palautetta omista suorituksista. ■

LÄHTEET

HELI ISOMÄKI, NINA UUSITALO: AIVOTAIDOT – KÄYTÄ PÄÄTÄSI PAREMMIN, GUMMERUS, 2017

ARMOA AIVOILLE – AUTA ITSEÄSI VOIMAAN HYVIN TYÖSSÄ –VERKKOVALMENNUKSEN LUENTOJA / AIVOTAIDOT OY

"TYÖELÄMÄN SUUNTA ON SELLAINEN, ETTÄ VIISIKYMPPIÄ VOI OLLA PIAN 70-VUOTIAAN AIVOT, SANOO AIVO-TUTKIJAT", KATRI KALLIONPÄÄ /HS 5.2.2024

Huolehdi ja helli

On tärkeää, että jokaiseen päivään sisältyisi mahdollisimman monia aivojen hyvinvointia lisääviä tekijöitä.

TARKASTA

...saatko tarpeeksi unta?

Uni on aivojen latausasema. Levänneet aivot ovat avain uuden oppimiseen, luovuuteen, ideointiin.

Mikäli aivot eivät saa tarvitsemaansa latinkia, ne toimivat säästöliekillä.

...syötkö terveellisesti ja säännöllisesti?

Se, mikä tekee hyvää keholle, tekee hyvää myös aivoille. Aivoystävällinen ravinto on terveellistä ja monipuolista, säännöllisesti ja riittävän usein nautittua. Mallia voi poimia vaikkapa Välimeren alueen ruokavaliosta.

...kuinka paljon kulutat ruutuaikaa?

Erityisesti illat ennen nukkumaanmenoa kannattaisi rauhoittaa päätelaitteilta. Ruudun takana aivot ovat kuin huomaamatta jatkuvassa valmiustilassa. Tutkimusten mukaan sähköisen median suurkuluttajilla tapahtuu aivoissa toiminnallisia, jopa rakenteellisia muutoksia hyperkäytön seurauksena.

... suhtaudutko myönteisesti?

Positiivisella ja huomioonottavalla vuorovaikutuksella vaikutat myös läheistesi hyvinvointiin. Älä unohda naurun hyvää tekevää voimaa.

...tauatko tarpeeksi?

Tauon pitäminen on yksi tapa lepuuttaa aivoja. Kävely, lenkkeily ja samoilu metsässä on jo miltei aivojen hellimistä. Liikkuessa mieli toimii paremmin, ja junnava ajatuskin usein katkeaa.

...relaatko riittävästi?

Hyvinvoivat aivot tarvitsevat aikaa, jolloin ne eivät ponnistele tehdäkseen mitään. Sulje kännykkä ja ole jouten!



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



VOILEIPÄKAKKUJA MARTTOJEN KANSSA

Sotkamossa superilaiset pääsivät perehtymään voileipäkakkujen ihmeelliseen maailmaan, kun paikalliset martat kouluttivat ammattiosaston väkeä suolaisten kahvipöytäherkkujen valmistamiseen. Tunnelma tapahtumassa oli paikalla olleiden mukaan touhukas ja hersyvän hauska. Lopuksi innokkaat leipurit pääsivät itsekin nauttimaan maukkaista voileipäkakuista. ■

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MINNA HYVÖNEN





*SuPerin
asiantuntijat
vastaavat*

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

Voiko hyvinvointialueen työnantaja siirtää minut yt-neuvotteluiden seurauksena toiseen työyksikköön?

On mahdollista, että yt-neuvotteluiden päätteeksi esimerkiksi työpiste lakkautetaan. Laissa on säädetty työnantajalle uudelleensijoitus- ja koulutusvelvollisuus ennen irtisanomista. Ensisijaisesti työnantajan tulee tarjota työntekijälle työsopimuksen mukaista työtä. Jos tällaista työtä ei ole tarjolla, työnantajan tulee tarjota työntekijälle muuta koulutusta, ammattia tai kokemusta vastaa-

vaa työtä. Silloin lähihoitajalle saatetaan tarjota korvaavia hoitajan työtehtäviä toimipisteestä, joka ei ole hänelle tuttu tai mieluinen. Työntekijä päättää, ottaako tarjotun työn vastaan vai ei. Kieltäytyminen voi johtaa irtisanomiseen. Työntekijällä on toki vaihtoehtona hakea ja etsiä myös itse muuta työtä. Toivomme, että superilaiset ovat aktiivisia omiin työoloihinsa liittyvissä

asioissa. Mikäli esihenkilö lähestyy sinua työpaikalla esimerkiksi työpisteen muutokseen liittyvissä asioissa, kannattaa herkästi ottaa yhteyttä oman hyvinvointialueen pääluottamusmieheen.

JURISTI OUTI PERKIÖMÄKI

Alle 10 työntekijän lomautusta, osa-aikaistamista tai irtisanomista koskevien yt-neuvottelujen tulee kestää vähintään 14 päivää.

Kuka edustaa minua hyvinvointialueeni yt-neuvotteluissa?

Hyvinvointialueilla neuvottelut käydään tavallisesti työnantajan ja henkilöstöryhmien edustajien kesken. SuPerin koordinoiva pääluottamusmies tai pääluottamusmies neuvottelee ja edustaa tällöin SuPerin jäseniä hyvinvointialueen yhteistoimintaneuvotteluissa. Tietoa meneillään olevista neuvotteluista saat joko pääluottamusmiehen tai oman ammatiosastosi kautta.

JURISTI OUTI PERKIÖMÄKI



MOSTPHOTOS

Yt-neuvottelut voivat vaatia isoja päätöksiä hoitajalta

Juuri nyt hyvinvointialueilla neuvotellaan paljon ja vaikeista kysymyksistä.

Yhteistoimintaneuvottelujen tarkoitus on luoda keskusteluyhteys työnantajien ja työntekijöiden välille. Suurimmassa osassa hyvinvointialueita yt-neuvotteluja on jo käyty tai ne ovat käynnistymässä lähiaikoina.

– Neuvotteluja ei kannata pelätä, mutta huolissaan on syytä olla. Kun ne käynnistyvät, pitää valmistautua tekemään isoja päätöksiä, SuPerin sopimusasiantuntija **Anne Villman** toteaa.

Laki velvoittaa työnantajan neuvottelupöydän ääreen henkilöstöedustajien kanssa esimerkiksi silloin, kun käsitellyssä ovat taloudellisista tai tuotannollisista syistä tehtävät henkilöstömuutokset tai palvelurakenteen muutokset.

HOITAJILLA HUOLI POTILAISTAKIN

Juuri nyt monilla hyvinvointialueilla karsitaan kuluja. Se saattaa tarkoittaa myös kokonaisten yksiköiden lakkauttamista.

– Monilla superilaisilla työpaikka on lähellä kotia. Siellä ovat myös lasten koulu ja harrastukset. Ja nyt uusi työpaikka saattaa olla huomattavasti kauempana kuin aikaisemmin.

Villmanin mukaan moni hoitaja miettii, kannattaako pidempi työmatka ja vaatii mahdollinen työtehtävien vaihto esimerkiksi lisäkoulutusta.

– Muutosvaihe tuo monelle hoitajalle myös huolen potilaista ja asiakkaisista. Moni ottaa nyt yhteyttä potilaiden ja asiakkaiden saamasta palvelusta. Hoitajat kantavat myös eettistä taakkaa, joka ei heille kuuluisi, Villman toteaa. ■

ALKOIVATKO YT-NEUVOTTELUT?

- Tarkista että sähköpostiosoitteesi on liiton tiedossa, jotta saat ajantasaista tietoa.
- Pidä aktiivisesti yhteyttä omaan ammattiosastoosi.

Miksi yt-neuvottelut?

- Työn organisointi muuttuu niin, että se vaikuttaa merkittävästi henkilöstön asemaan
- Palvelujen uudelleen järjestämisen periaatteet, jos asialla voi olla olennaisia henkilöstövaikutuksia (esim. vuokratyövoiman käyttö, liikkeenluovutus)
- Henkilöstöön ja henkilöstön kehittämiseen liittyvät suunnitelmat ja periaatteet
- Taloudellisista tai tuotannollisista syistä toimeenpantavat osa-aikaistamiset, lomauttamiset ja irtisanomiset

LÄHDE: FINLEX, LAKI TYÖNANTAJAN JA HENKILÖSTÖN VÄLISESTÄ YHTEISTOIMINNASTA KUNNASSA JA HYVINVOINTIALUEELLA.

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.

Kevät tuo muutoksia työttömyysturvaan

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Työttömyysturvaan tulee tänä vuonna asteittain monia lakimuutoksia.

Osa lakimuutoksista on astunut voimaan 1.1.2024 ja ne koskevat omavastuajan pitenemistä seitsemään työttömään päivään ja kokoaikatoiden lomakorvausten jaksotusta.

1.4.2024 tulee voimaan taas uusia lakimuutoksia. Lapsikorotukset tulevat poistumaan ja sovitelun päivärahan suojaosasta luovutaan. Lakimuutokset koskevat kaikkia työttömyysetuuksia eli työmarkkinatukea, peruspäivärahaa ja ansiopäivärahaa. Lisäksi lapsikorotukset poistuvat myös liikkuvuusavustuksesta.

VAIKUTUS PÄIVÄRAHAAN

Lapsikorotukset poistuvat kaikilta, jotka saavat tai tulevat saamaan ansiopäivärahaa 1.4.2024 alkaen. Lapsikorotusten poiston myötä päivärahat tulevat tippumaan noin 130–240 euroa kuukaudessa riippuen monestako lapsesta korotusta maksetaan. Lapsikorotuksen poistumisesta ei anneta erillistä päätöstä, mutta päätöksen saa pyydettyä.

Super työttömyyskassasta päivärahaa saaneista noin puolet on saanut lapsikorotusta.

Esimerkki: Havu hakee päivärahaa ajalta 25.3.2024–21.4.2024. Havulle maksetaan päiväraha lapsikorotuksien kanssa ajalta 25.3.2024–31.3.2024 ja ilman lapsikorotuksia ajalta 1.4.2024–21.4.2024.

SUOJAOSA POISTUU

300 euron suojaosa työtuloille poistetaan. Nykyisin työttömyysturva saaja voi ansaita 300 euroa ilman, että palkka tai yritystulo vaikuttaa päivärahaan. 300 euron suojaosan ylittävältä osalta palkka vähentää työttömyysturvaa 50 sentillä euroa kohden. Muutos siis leikkaa etuuden määrää enintään noin 150 euroa kuukaudessa.

Suojaosaa ei oteta huomioon laskettaessa päivärahan määrää, jos ansiopäivärahan hakujakso alkaa 1.4.2024 tai sen jälkeen. Ansiopäivärahan hakujakso on neljän viikon tai kuukauden mittainen.

Esimerkki 1. Milloin muutos alkaa vaikuttamaan:

Havu hakee soviteltua päivärahaa ajalta 25.3.2024–21.4.2024. Havulle maksetaan soviteltua päivärahaa, jossa on otettu huo-

mioon suojaosa. Kun Havu hakee päivärahaa seuraavan kerran 22.4.2024 alkavalta hakujaksolta ei suojaosuutta oteta enää huomioon.

Jos Havu taas hakisi päivärahaa 1.4.2024–30.4.2024 ei suojaosaa otettaisi huomioon 1.4.2024 alkaen, koska hakujakso on alkanut 1.4.2024.

Esimerkki 2. Paljonko muutos vaikuttaa päivärahan määrään:

Havu on kerryttänyt työssäoloehdon kokoaikatyöstä, jossa hänen palkkansa on ollut 2 000 €/kk. Havu tekee työttömyysaikana keikkatyötä, josta ansaitsee 300 €. Havu hakee työttömyyspäivärahaa kuukauden jaksoissa.

Nykyään Havu saa ansiopäivärahaa noin 1 300 €/kk eli hänen ansionsa ovat yhteensä 1 600 €/kk (ansiopäiväraha + työtulo).

Jatkossa Havu saa ansiopäivärahaa noin 1 150 €/kk eli hänen ansionsa ovat yhteensä 1 450 €/kk (ansiopäiväraha + työtulo).

Osoitteesta Supertk.fi saat lisätietoa lakimuutoksista ja voit käydä laskemassa päivärahasi määrää ilman suojaosan vaikutusta päivärahalaskurilla.



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

Työntekijä sai potkut ilmoitettuaan sairastumisestaan – Työnantaja velvoitettiin maksamaan korvauksia lähes 10 000 euroa



TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

SuPerin jäsen solmi lokakuussa 2021 vakituisen, osa-aikaisen työsopimuksen kotisiivousyrityksen kanssa. Hänellä oli sekä lähihoitajan koulutus että kotisiivoajan osatutkinto.

Tammikuussa 2022 työntekijä ilmoitti työnantajalleen aamulla varaavansa ajan lääkäriin, koska ei ollut pystynyt nukkumaan yöllä eikä tuntenut itseään työkuuntoiseksi. Hän oli vuodenvaihteessa ollut koronassa ja palannut takaisin töihin noin viikkoa aikaisemmin.

Työnantaja määräsi kuitenkin tekstiviestitse saapumaan töihin ja kehotti hakeutumaan lääkäriin myöhemmin. Työntekijä soitti viestit saatuaan työnantajalle, joka ilmoitti työsuhteen päättyneeksi. Samana päivänä lääkäri määräsi työntekijälle lähes kuukauden sairausloman, mistä työntekijä toimitti todistuksen työnantajalle.



Käräjäoikeudessa työnantaja selitti toimintaansa vetoamalla koeaikaan. Se perusteli työsuhteen päättämistä esimerkiksi työntekijän heikolla työnjäljellä ja yksittäisellä asiakaspalautteella, jossa siivouksen lopputulosta oli moitittu. Tapausten todistelussa oli pitkälti sana sanaa vastaan, ja käräjäoikeus katsoi, että työntekijän kertomus tapahtumista oli johdonmukaisempi. Työnantaja oli päättänyt työsuhteen epäasiallisesti ja syrjivästi työntekijän terveydentilan eli sairauspoissaolojen takia.

Työsuhteen purkaminen koeaikana

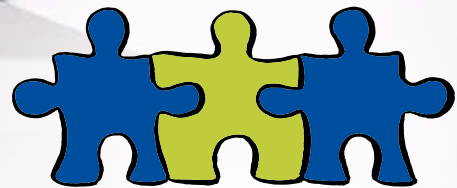
- Työnantaja ja työntekijä voivat sopia työnteen alkaessa koeajasta, jonka aikana työsopimus voidaan purkaa ilman irtisanomisaikaa. Se antaa molemmille osapuolille aikaa harkita, vastaako tehty sopimus odotuksia.
- Irtisanomiselle tulee aina olla asiallinen peruste. Työnantaja ei voi vain vedota koeaikaan vaan sen on annettava täsmällinen syy, miksi työsuhde puretaan.
- Tavanomainen, lyhyt sairausjakso ei ole peruste purkaa työsuhde koeajalla.
- Koeaika voi olla enintään kuusi kuukautta tai puolet määräaikaisen työsuhteen kestosta.

LÄHDE: TYOSUOJELU.FI

Käräjäoikeus tuomitsi työnantajan maksamaan työntekijälle irtisanomisaajan palkan, neljän kuukauden palkkaa vastaavan määrän sekä 4 000 euroa yhdenvertaisuuslain mukaista syrjintähyvitystä. Yhteensä korvaukset nousivat lähes 10 000 euroon.



SUPER
LIITTOKOKOUS
29.–30.5.2024



SUPERissa
sinä vaikutat

Äänestämällä vaikutat!

Liittokokous- ja edustajiston vaaleissa superilaiset ovat asettaneet ehdokkaansa, ja vaalit huipentuvat äänestykseen. Äänioikeutettuja ovat kaikki SuPerin ammattiosastojen varsinaisiksi tai yrittäjäjäseniksi vuoden 2023 loppuun mennessä liittyneet jäsenet. Äänestämällä vaaleissa sinä vaikutat, kuka SuPerissa päättää seuraavat neljä vuotta.

Vaaleissa ehdokkaat ovat ehdolla sekä liittokokousedustajiksi että edustajiston jäseniksi eli liiton tärkeimmiksi päättäjiksi. On tärkeää, että kaikkien superilaisten ääni kuuluu päätöksenteossa, ja siksi myös sinun äänelläsi on vaikutus. SuPerin vaalikoneen avulla voit tutustua ja lukea lisää oman vaalipiirisi ehdokkaista. **Vaalikone aukeaa 15.3.2024** SuPerin verkkosivuilla www.superliitto.fi.

Näin äänestät

Äänestysaika on 20.3.–8.4.2024, ja voit äänestää joko sähköisesti tai postitse. Oman vaalipiirin ehdokaslista, äänestysohjeet ja äänestyslippu lähetetään kaikille äänioikeutetuille jäsenille postitse. Vaalien tulos julkaistaan 19.4.

Sujuvimmin äänestät sähköisesti. Sähköinen äänestäminen alkaa 20.3. klo 00.01 ja äänestäminen onnistuu helposti SuPerin verkkosivuilla www.superliitto.fi. Äänestysjärjestelmään pääset kirjautumaan omilla henkilökohtaisilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Sähköinen äänestys päättyy 8.4. klo 23.59.

Jos äänestät postitse, voit palauttaa äänestyslipun heti, kun olet saanut sen. Viimeinen postituspäivä on 8.4., mutta äänestyslippu kannattaa postittaa hyvissä ajoin, jotta se ehtii varmasti ajoissa perille.

Äänestämällä voit myös voittaa

Äänestäminen kannattaa aina: voit sekä vaikuttaa että voittaa. Kaikkien vaaleissa äänestäneiden kesken arvotaan kolme lomaviikkoa SuPerin loma-asunnoissa, elektroniikkalahjakortteja ja SuPer-tuotteita. Arvonta suoritetaan sähköisesti äänten laskennan jälkeen, ja arvonnassa voittaneille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Arvonta on turvallinen eikä missään vaiheessa vaaranna äänestäjien vaalisalaisuutta. Vaalijärjestelmä tunnistaa, ketkä äänestäjistä ovat käyttäneet äänioikeuttaan, mutta se ei yhdistää annettuja ääniä äänestäjiin. Arvontaan osallistuvat automaattisesti sekä sähköisesti että postitse äänestäneet.

Voit lukea lisää äänestämisestä ja arvunnoista *Joka jäsenen vaalioppaasta* sivulta 6. Oppaan löydät verkkosivujen vaali-osioista www.superliitto.fi/liittokokous.

Tutustu ehdokkaisiin vaalikoneessa!
Äänestä sähköisesti tai postitse
20.3.–8.4.



#superliitto #supervaalit

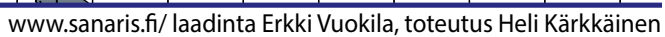
Esihenkilö- ja innovointi- koulutuksella **vastaat** **muutokseen.**

Koulutukset on suunniteltu sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristö huomioiden. Näillä onnistut:

- Lähiesimiestyön ammattitutkinto – sosiaali- ja terveysala **23.5.**
- Johtamisen ja yritysjohtamisen erikois-ammattitutkinto – sosiaali- ja terveysala **16.5.**
- Sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittäjä – tuotekehitystyön erikoisammattitutkinto **3.10.**
- Yrkesexamen i arbete som teamledare – social- och hälsovårdssektorn **21.3.**

TUTUSTU: [RASTORINST.FI/KOULUTUKSET-SOTE-ALALLE](https://rastorinst.fi/koulutukset-sote-alalle)





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



Paras juttu

Helmikuun lehden tykätyin juttu oli kotkalaisen **Lissu Gåsmanin** työstä kertova *Onnen hetkiä*. Toiseksi eniten ääniä sai oikeanlaisen suoraan puhumisen jaloa taitoa käsittelevä artikkeli *Rehellisyys vapauttaa energiaa*. Kolmanneksi eniten tykättiin eri puolilla maailmaa työskentelevistä lähihoitajista kertovasta jutusta *Lähihoitajat maailmalla*. Arabian Pastoraali-keittiöpyyhkeen voitti **Frida** Korsnäsistä. Paljon onnea!

Välittyi tunne aidosta arvostuksesta konkaria kohtaan. Työpaikalla on ymmärretty, että tarvitaan kaiken ikäisiä ja kaikissa uran vaiheissa olevia. Hyvät hoitajan teesit. Kiitos Liisa ❤️

ONNEN HETKIÄ, S. 16

Koskettava tarina sydämellisestä hoitajasta.

ONNEN HETKIÄ, S. 16

Rautainen ammattitaito, työkokemus ja positiivisuus tuo voimia koko työyhteisöön. Hiljaisen tiedon siirtäminen on tärkeää.

ONNEN HETKIÄ, S. 16

Hyvä tietopaketti tärkeästä aiheesta, vauhditti varaa-
maan ajan silmä-
lääkärille.

ÄKILLISET NÄKÖVÄÄRISTYMÄT
VOIVAT JOHTUA SILMÄNPOHJAN
IKÄRAPPEUMASTA, S. 36

Matkailu
avartaa
monella
tavalla!

LÄHIHOITAJAT
MAAILMALLA, S. 42

Jutussa avattu
selkeästi ja
ytimekkäästi
reikien synty,
koen ymmär-
täneeni koko
prosessin nyt
paljon parem-
min!

HAMMASPEIKON
SOKERINEN
SIELUNELÄMÄ, S. 23

Jospa itsekin rohkaistuisi!

REHELLISYYS VAPAUTTAA ENERGIAA, S. 48

Kunpa opittaisiin kerto-
maan rehellisesti, että
mitä mieltä ollaan asioista.
Usein sitten purnataan
jälkikäteen, kun ei ole
uskaltanut sanoa
mielipidettään.

REHELLISYYS VAPAUTTAA ENERGIAA, S. 48

Omaohtainen
välineen kokeilu,
esimerkiksi olla
nosturissa, auttaa
asiakkaan ohjeista-
misessa ja auissa.

SIMULAATIO TARJOAA
TURVALLISEN YMPÄRISTÖN
HARJOITELLA, S. 28

Itseäni
kiinnostaisi
myös lähteä
töihin ulko-
maille.

LÄHIHOITAJAT
MAAILMALLA, S. 42

Hyviä vinkkejä itselleni ja työyhteisöön.
Ikäihmisten hoitopaikoissa monikulttuurisuus
lisääntyy koko ajan.

ONNISTUMISEN OHJE MONIKULTTUURISEEN ARKEEN, S. 40

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mieli-
piteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähkö-
postia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään
"Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien **18.3. mennessä**
vastanneiden kesken arvomme Helsingin Villasukkatehtaan valmistamat SuPerin
lämpimät villasukat.



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

LEHDEN 3/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Elina Kujala

"Paljon kiinnostusta herätti Image Wearin osaston ehdotus apuhoitajan työasuksi. Suunnitteilla ollut housuhame-asu ei ole tietävästi täyttänyt sille asetettuja vaatimuksia ja suunnittelua jatketaan. Eräänä vaihtoehtona on harkittu, että pukuraha tulisi takaisin ja jokainen hankkisi itse tarvitsemansa työasun."



 Kuolleita

*"Niin äkkiä päivä sammua voi,
ei kohtalon kello edeltä soi"*

Siken muistoa kunnioittaen
Riihimäen ammattiosasto 615



RISTIKKORATKAISU 2/2024

[illegible]

Helmikuun ristikkokisan ratkaisu:
VIERASVARA
Ristikkoarvonnan voitti
Eija Haminasta, onnittelut!



Porin seudun Super ao 619 järjes-
ti yksityispuolen ao 650:n kanssa
lähihoitajapäivän Porin Puuvillassa
28.1.2024. Paikalla oli myös opiskeli-
jätöjn koordinaattori **Tanja Oksanen**
ja vatsastapuhuja **Rasmus Koskinen**.
Esittelimme hoitajien asuja, oli kas-
vomaalausta sekä esiintymässä mies
ja kitara **Juuso Ainasoja**. Äänentois-
tosta vastasi Prosound.fi. Arvoimme
varsinaiseksi jäseneksi liittyneiden
kesken ja opiskelijajäseneksi liittynei-
den kesken 100 e lahjakortit paikan
päällä. Tapautuma oli meidän mie-
lestä oikein onnistunut!

Erja Laurila

HAE NYT TUETUILE TALVILOMILLE!

Haettavana on: **lapsiperhelomia Salonsaaren Lomakylässä ***
ajanjaksolle 24.06.–29.06.2024

ja **lomia työikäisille Kylpylähotelli Rauhalahdessa ****
ajanjaksolle 16.09.–21.09.2024

LOMIEN HAKUAIKA ON 01.03.–31.03.2024

HYVIN-
VOINTI-
LOMAT



Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden.

Loma sisältää majoituksen, täysihoidon ruokailut ja ohjattuun lomaohjelmaan osallistumisen.

* Omavastuuosuus on 100 € / aikuinen / 5 vrk.

** Omavastuuosuus on 130 € / aikuinen / 5 vrk.

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

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

Huhtikuun SuPer-lehti ilmestyy 3.4.

Lähihoitaja Mika Önkki on kouluyhteisöohjaaja, joka kuuntelee, tukee ja kannustaa nuoria.

AAMUTAKISSA

Koputan puiseen oveen ja huokaan syvään. Katselen kevätalven loskaista maisemaa ja koputan hiljaa uudestaan. Lopulta kuulen muminaa, epäselviä sanoja ja ovi raottuu. Hymyilen mahdollisimman ystävällisesti. Toivon sen rikkovan välillämme seisovaa tunnetta. En ole tervetullut tänne.

Hän kurkkaa ovenraosta, aamutakki yllä, hiukset vähän silmillä. Vyö on punainen naru, se ei kuulu aamutakkiin, ajatus kulkee mielessäni ohimennen. Hän kohentaa rispaantunutta kaulusta ja syventää vihaista ryppyä silmiensä välissä. ”Niin?” hän kysyy epäluuloisesti ja tottuneesti noston henkilökorttiani lähemmäs ja kerron tänäänkin kuka olen ja miksi olen täällä taas. Ei saa hymyillä liikaa, tunnustelen tilannetta, hänelle voi tulla siitä holhoava olo.

En koskaan tehnyt töitä hänen kanssaan yhtä aikaa, mutta tiesin hänet toki kuten kaikki kylällämme. Hän oli sellainen tutunoloinen, jotenkin äidillinen hahmo, jolla oli rennot askeleet, terävä katse ja helposti lähestyttävät lempet kasvot. Ajattelin silloin kauan sitten, kotihoidon työni alkumetreillä, että tuo se ei varmaan helposti hätkähdä ja miten hän voi tietää kaikesta kaikesta. Me olimme työuramme eri päissä ja nyt tie on tuonut meidän toisenlaiseen hetkeen elämässä.

Pääsen sisälle taloon, siellä on hämää. Yritän jollain lailla pienentää itseäni, etten veisi niin paljon tilaa hänen kodissaan, hänen tilassaan, jonne hän ei minua toivo. Häntä ei harhauteta eikä hän hätkähdä vielääkään, vaan käy epäroimattua suoraan asiaan. Aloitamme tutun vuoropuhelun siitä, miksi käymme heidän luonaan, mitä tämä tällainen on. Vastailen mahdollisimman rauhoittavasti, silmäilen samalla ympärilläni, kurkkaan lääkerobottia ja ohjaan varovasti meitä keittiön suuntaan, että saisain jotain vih-

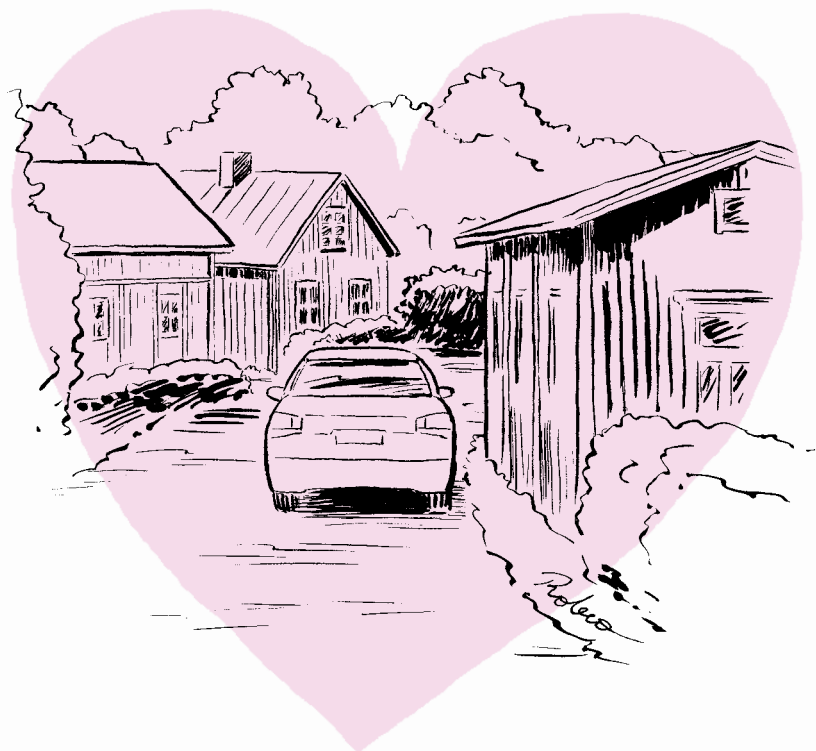
jettä, onkohan hän syönyt. Hän selaa kalenteriaan, kysyy miksei käyntiäni lue siellä. Kirjoitan taas ensi viikon käyntien päivät ja ajat hänen kalenteriinsa, isoilla kirjaimilla: Kotihoito tulee käymään kello 12. Ei siitä ensi viikolla ole apua, mutta juuri nyt se vähän tyynnyttää muistamatonta mieltä. Näin hänkin on varmaan tehnyt monille asiakkailleen aikaisemmin.

”Onko kaikki okei?” kysyn kun olen lyhyen tarkistuskäynnin päätteeksi valmis lähtemään. ”No ei ole, hävettää”, hän vastaa. En uskalla kysyä mikä, mutta aamutakkia nykivästä kädestä ja eteisen lattialla lojuvaa roskapussia vilkaisevasta katseesta päätän mitä hän haluaa ajatella. ”Voi, ei tarvitse hävetä ollenkaan, kyllä minäkin olisin kotona kylpytakissa vapaapäivänä mielelläni!” sa-

non ja heilautan kättäni. Hän hymähtää ja ihan kuin pikkuisen tavoittaisin hymyntapaista suupielessä. ”Vienkö roskat vai vietkö itse?” kysyn käsi oven kahvala. ”Vien itse, osaanhan minä, hyvänen aika!” saan vastauksen napakasti tuhahtaen. Minä hymähdän vuorostani, osaat, totta kai. ”Selvä juttu, mukavaa päivää, heippa nyt.”

Vedän syvään keuhkoihini raitista ilmaa ja suuntaan loskassa kohti autoa. Olen kuulevini takaani vaimean äänen, ihan kuin hän olisi huikannut perääni ”samoin”, mutta näen enää ovesta heilahtavan verhon peittävän ikkunan. Ehkä hän sanoi niin, haluan ajatella, sillä siellä jossain hän yhä on, naururypyine kasvoineen, sellaisena kuin minä hänet muistan, hoitajan laukku olallaan keikkuen. ■

”Siellä muistisairauden takana hän yhä on, naururypyt kasvoillaan ja hoitajan laukku olalla.”



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS JÄSENTIETOIHIIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

☐ jatko-opiskelija ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

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

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

☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

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

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





100+

**JÄSENETUAA
SUPERILAISELLE**



-20%

Lunette

Kotimainen Lunette tunnetaan kuukautiskupeistaan. Tuotevalikoimasta löydät kuukuppien lisäksi myös muut laadukkaat, ympäristöystävälliset intiimihyvinvoinnin tuotteet kuten puhdistuspyyhkeet ja pesunesteet sekä suosittu Lunetten menkkapikkarit.

- SuPerin jäsenet saavat 20 % alennuksen kaikista verkkokaupan tuotteista.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer
- Tutustu tuotteisiin osoitteessa Lunette.fi



-20%

Pharma Nord

Pharma Nord kehittää, valmistaa ja markkinoi tieteeseen pohjautuvia ravintolisä, rohdosvalmisteita sekä lääkkeitä, jotka tunnetaan hyvästä biologisesta hyötyosuudesta, turvallisuudesta ja dokumentaatiosta.

- SuPerin jäsenet saavat 20 % alennuksen kaikista verkkokaupan tuotteista.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer
- Tutustu tuotteisiin osoitteessa Pharmanord.fi/webshop



-25%

Decopaja

Decopaja on personoituihin tuotteisiin erikoistunut sisustus-, juhla- ja lahjatavarakauppa. Olitpa etsimässä hääjuhlien tarvikkeita, tyylikäitä seinätarroja, herkullisia kakkukoristeita, kauniita julisteita, suloisia vauvatuotteita tai moderneja digitaalisia kutsukortteja - Decopajasta löydät juuri sen, mitä tarvitset.

Decopajan valikoimasta löydät myös ihanat Muumituotteet.

Decopaja tarjoaa korkealaatuisia tuotteita, jotka on suunniteltu sinua ja juuri sinun tarpeitasi varten. Autamme tekemään arjestaasi ja juhlistasi unohtumattomia.

- SuPerin jäsenet saavat 25 % alennuksen kaikista verkkokaupan tuotteista.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer
- Tutustu tuotteisiin osoitteessa Decopaja.fi



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 Laitila 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 Herttua 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 jäsenisivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Miia Heikkinen, Mira Hiltunen, Eveliina Lehtonen, Katja Merivuori, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Pitkänen, Sirkka Rytinki, Leila Ulmanen, Pia Väisänen ja Pirita Väisänen.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHIVARA

LYSSNAR MAN PÅ VÅRDARENS ORD PÅ ARBETSPLATSERNA?

Inom social- och hälsovårdssektorn samt inom småbarnspedagogiken har man under årens lopp utfört arbetshälsoenkäter. Nu har även Valvira börjat fråga efter egenkontroll och konstaterat att egenkontroll inom välfärdsområden skiljer sig markant i kvalitet och resurser.

SuPer har upprepat denna samma sak många gånger. Egenkontroll är lagstadgad och den ska utföras tillsammans med personalen som får tillfälle att framföra sina synpunkter. Men frågan tycks närmast vara: lyssnar man på personalen? Med detta syftar jag inte på någon enskild arbetsplats utan helheten där arbetstagarna ser och upplever brister och svagheter i verksamheten och även metoderna som fungerar och ger resultat. De vill utveckla sitt arbete.

Arbetstagarna får ofta frågan vad som gör arbetet så roligt, eftertraktat och uppskattat. Svaren är ungefär likalydande: arbetet är betydelsefullt och givande och därför bra, men stress och etisk belastning trycker trivselen till den negativa sidan. Närvårdarnas arbetsuppgifter är ofta begränsade och man tar inte vara på deras kompetens som man ska utan "eldar för kråkorna". Of-

ta konstaterar man också att det finns inga pengar och tänker att digitalisering är svaret på allt.

Tekniken är en fin sak, den underlättar onekligen i många fall och därför används den mycket. Å andra sidan vet man att ny teknik på arbetsplatsen ökar i början behovet av personal och först efter flera år, när varenda kotte har lärt sig att använda tekniken, minskar personalbehovet.

Även om allt fler behöver hjälp under konvalescenstiden hemma efter ett ingrepp på sjukhuset och befinner sig inom hemvården, minskar inte behovet av vårdare. När ingreppet kräver fortsatt vård i hemmet eller rehabilitering tas vårdarnas tid i anspråk. Alla bor inte granne med dagrehabiliteringen och är inte i stånd att åka kollektivt - om ens kollektivtrafiken fungerar. När man planerar stora förändringar inom sjukhusvärlden måste man fundera på hur mycket och var det behövs personal, vad som är förnuftigt med tanke på patientens helhetsvård och kostnader. En misslyckad rehabi-

litering eller brist på densamma förstör många utförda ingrepp. Om det är fråga om en person som på grund av fortskridande sjukdomar och försvagade krafter är en långvarig patient inom hemvården, måste man reservera tillräckligt med vårdtid så att man kan behandla patienten resursinriktat. Allt detta kan arbetande SuPer-medlemmar berätta. De vet vad de talar om för deras uppgift är att bedöma och

anteckna vad för slags resultat överenskommet vårdmetod producerar.

Vårdarens etiska belastning uppstår, som vi ofta har konstaterat, av stress och känslan av att man inte kan utföra sitt arbete så bra som man önskar, och inte kan använda hela sin yrkeskompetens vid vårdtillfället. SuPer-medlemmarna uppskattar sitt yrke och är stolta över sin yrkeskompetens, och vi har inte råd att förlora den stoltheten och uppskattningen.

NEDSKÄRNINGARNA I VÄLMÅENDE SKAPAR ILLAMÅENDE

Jag fick tandvärk och ringde för att boka en akuttid. Svaret fick jag med detsamma på nätet och även tidsbokningen gick som smort. Men hjälpen lovades först om två månader.

Jag blev nyfiken och ringde tillbaka och svaret lød som följer: ja, våra akuttider ligger långt fram i tiden. Patienter med tandvärk får klara sig med värktabletter i två månader. Jag frågade hur detta kan vara möjligt. Tandskötaren sa de sig inte ha en aning om varför det är så.

Skötarna är inte ansvariga för resurserna. Tiderna är nu hårda för välfärdsområdena som har ännu hårdare spar- och effektiviseringskrav. Resurserna och sparandet av desamma är politiska beslut. Och på grund av dessa beslut försämras folkets välmående omgående.

På kvällen var jag på Marthaförbundets möte där jag fick veta att välfärdsområdet har avslutat ett långvarigt samarbete med kommunen. Marthorna hade tillsammans med kommunen anordnat matlagningskurser för ungdomar som riskerade att hamna i utanförskap. På kursen lagades billig och hälsosam husmanskost. Socialarbetarens roll var att styra dessa ungdomar till kursen.

Ungdomarnas matlagningskurser var ett ytterst förståndigt frivilligarbete i syfte att få ungdomarna att klara vardagen. För priset på en mjölpåse och en burk tomatkross fick man rehabiliterande och långtidspåverkande aktiviteter för ungdomar som hade hamnat i trångmål och ensamhet. Jag tycker inte att nedläggningen är någon sparåtgärd. Den är bara en byråkratisk och askgrå skapelse som paralyserar allt i sin omgivning.

Politikerna skär ner siffror. När siffrorna omvandlas till verklighet på vardagsnivån leder det till smärta, sämre mående och förlängning av problem. Det leder även ofta till försämrad arbetsförmåga. Men vi måste som samhälle i stället öka arbets-

förmågan med alla möjliga åtgärder.

Regeringens församlingar drabbar närvårdare mångfaldigt eftersom de berörs av försämringsarna både i arbetet och i privatlivet. Därför ska SuPer med alla till buds stående medel väcka beslutsfattarna. Välmående skapar produktivitet och tillväxt.

Päivi Jokimäki



LEENA LOUHIKAA



MOST PHOTOS

Nattarbete under graviditeten

Under graviditeten förefaller det vara säkert att arbeta ett nattpass per vecka visar resultatet av den preliminära studien som Arbetshälsoinstitutet har utfört. Under graviditeten ska man av hälsoskäl undvika att arbeta på nattetid, och man kan inte förplikta den gravida arbetstagaren att arbeta på natten. Men enligt Arbetshälsoinstitutet är personalbristen på sote-branschen så stor att det är nödvändigt att fundera på en säker arbetstidsgräns för nattarbete under graviditeten.

Personaldimensioneringen genomförd nästan överallt

95 procent av enheterna inom dygnetruntvården har redan nått den lagenliga personaldimensioneringen på 0,65 procent. Enligt Institutet för hälsa och välfärd når allt fler enheter den slutliga dimensioneringen på 0,7 procent. Ursprungligen skulle dimensioneringen på 0,7 procent träda i kraft redan på våren 2022, men på grund av regeringens uppskjutningar når man den, som det ser ut nu, först år 2028.



Delta- du kan vinna till din arbetsplats ett hederspris på 3 000 €

Ett hederspris på 3 000 euro delas ut för kvalitativt vård- och utvecklingsarbete inom äldreomsorgen. Hur syns ett kvalitativt vårdarbete på er vårdenhets?

Ansökningsanvisningar och övrig information finns på SuPers webbsida. Ansökan skickas som krypterad e-post till hederspris@superliitto.fi

Ansökningstiden är 25.3.–19.4. 2024

Hederspriset delas ut på "SuPer proffs"-studiedagar i oktober 2024.

För mer information, kontakta Mervi Lehtinen mervi.lehtinen@superliitto.fi
Tel. 09 2727 9209

STIFTELSEN LA CARITA

HÄLSA OCH VÄLFÄRD FÖR ÄLDRE OCH ALDRANDE I FINLAND



FÖRSÄMRINGARNA PRESSAR KOMMANDE KOLLEKTIVAVTALSFÖRHANDLINGAR

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI BILD JUSSI HELTTUNEN

Stridsåtgärdernas tid är nu för största delen av försämringarna inom arbetslivet beslutas av riksdagen under våren.

Sedan början av året har SuPer fått fler medlemmar än vanligt. Enligt ordförande **Silja Paavola** visar det på att allvaret i situationen har blivit uppenbar på arbetsplatserna.

– Nu har man förstått vilka det är som strider för arbetstagarna. Endast förbundets medlemmar kan genom samverkan gå mot godtycklighet. För godtyckliga är ju regeringen Orpos åtgärder.

Ansökningar om medlemskapet har kommit in särskilt före stridsåtgärderna. SuPer har tillsammans med övriga fackförbund deltagit än så länge i två politiska strejker. Den två dagar långa strejken som anordnades i månadsskiftet januari-februari stängde daghemmen inom huvudstadsområdet. En större strejk som utfördes i mitten av februari berörde över tio större småbarnspedagogikenheter i staden.

SuPer var även synligt vid centralorganisationerna STTK:s och FFC:s demonstration på Senatstorget i Helsingfors. Demonstrationen som anordnades i början av februari samlade på platsen sammanlagt 13 000 deltagare.

Syftet var att väcka regeringens förhållningsvilja om arbetslivsreformer-

na som, om de förverkligas, drabbar direkt och smärtsamt löntagarna. En del av försämringarna som gäller arbetslöshetsskydd har redan trätt i kraft och regeringen har inte visat tecken på att den skulle ge efter i framtida planeringar.

– Regeringen fortsätter sina reformer för att försäkra arbetstagarnas position. Om man inte kommer igång med förhandlingarna har fackförbunden inget annat råd än att motsätta sig reformerna. Försämringarna gäller inte bara en arbetstags sida utan det gäller alla löntagare.

FASTNAR VÅRDARNA I LÖNEGROPEN?

Sannolikt berör försämringarna som under våren beslutas av riksdagen särskilt de kvinnodominerade branscherna. Löneförhöjningarna som förhandlats enligt den exportdrivna modellen skulle utgöra lönetaket även i alla andra branschers kollektivavtalsförhandlingar. De överenskomna höjningarna skulle inte ens riksförlikningsmannen eller förlikningsnämnden kunna överskrida.

– Den jämlika löneutvecklingen mellan kvinnor och män skulle stoppas där. Låglönebranscherna skulle efter detta ha

svårt att komma upp från lönegropen genom förhandlingar, genom strejker skulle det vara omöjligt.

Även regeringens planer på att underlätta uppsägning av arbetstagare och att ingå visstidsanställningsavtal berör särskilt de kvinnodominerade branscherna. Förändringarna ökar även diskrimineringen på grund av graviditet.

– Inom sote-branschen och småbarnspedagogiken finns bevisligen en enorm personalbrist. Dessa branscher har inget behov av att införa obefogade visstidsavtal.

KOLLEKTIVAVTALSFÖRHANDLINGARNA STRAMAS ÅT

Även om det är riksdagen som beslutar om lagstiftningen inom arbetslivet har det varit praxis att arbetstagar- och arbetsgivarorganisationerna förhandlar först sinsemellan om viktiga förändringar. Om regeringen genomför försämringarna i arbetslivet utan att höra arbetstagarerna kommer vi att återkomma till dem i kommande förhandlingsrundor.

– Försämringarna är rena giftet för löntagarna, och det kommer att kosta i form av löneförhöjningar i kommande förhandlingsrundor, konstaterar Silja Paavola.

Förbunden försöker naturligtvis att med kollektivavtal reparera det som regeringen slår sönder med försämringarna i arbetslivet. En av de centrala försämringarna för SuPers del är det så kallade sjukdomsvitet, det vill säga första sjukledighetsdagen blir oavlönad. I alla förbundets avtalsbranscher har första sjukledighetsdagen hittills varit avlönad och garanterad genom kollektivavtalet, och det gör vi inte avkall på i kommande förhandlingar.

– En närvårdare utför sitt arbete nära människan, i direkt kontakt där risken för att insjukna är betydligt större än hos dem som inte arbetar med liknande uppgifter, oavsett om man arbetar inom småbarnspedagogiken, vården eller socialservicesektorn.

Kollektivavtalsförhandlingsbordet kallar SuPer redan i vår när avtalet för den privata socialservicesektorn (TPTES) går ut. Övriga avtal gäller till nästa år. ■



NÄRVÅRDAREN ABDULLAH AL-RAMMAHI HOTAS AV UTVISNING

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILDER JUSSI HELTTUNEN

Abdullah Al-Rammahi har tagit examen som närvårdare i Finland. Han har en fast anställning på ett servicehus för äldre, eget hem och bostadslån. Nu hotas han av utvisning eftersom han saknar ett giltigt pass.

Kvällsskiftet på Brukets vårdhem i Karis har börjat lugnt. En del av de boende sitter och tittar på tv, några andra saknar lite mer livfulla aktiviteter. En kvinna klädd i hatt närmar sig **Abdullah Al-Rammahi**, 29 år, och Abdullah tar henne i hand. De börjar sjunga på svenska men orden blir lite otydliga för åhöraren.

– Jag vet inte vad orden betyder. Hon sjunger samma sång gång på gång och jag sjunger med, berättar Abdullah.

Kvinnan verkar vara nöjd och fortsätter att promenera i vårdhemmets allmänna utrymmen.

Vårdarbete bland minnessjuka äldre var inte det första alternativet som Abdullah funderade på när han för åtta år sedan kom från Irak till Finland.

– När man ser ut så här, han pekar på sitt mörka hår och sina mörka ögonbryn, finns det inte så många alternativ, säger han.

Även en av Abdullahs bröder och dennes fru arbetar inom vårdbranschen i Finland. Abdullah berättar att han genom arbetet har fått vänner och

även själva arbetet känns nu mycket betydelsefullt.

– I början hade jag svårt att acceptera hur de äldre i Finland behandlas. Många av de boende är verkligen ensamma, vissa får aldrig besök. I vår kultur är de äldre personerna allra mest värdefulla, de har gett oss unga allt och vår uppgift är att ta hand om dem ända till slutet.

DET BEHÖVS SVENSKSPRÅKIGA SKÖTARE

Tillsammans med Abdullah på kvällsskiftet arbetar **Kerstin Uggelberg** och **Gun Holmberg**. Båda har blivit pensionärer för länge sedan men hoppar ofta in som vikarier. De har bara gott att säga om sin unga arbetskamrat.

– De boende blir glada när Abbi kommer. När de ser oss blir de ofta besvikna: åh nej, de gamla tanterna igen. Abbi kommer överens med alla, hans humor stämmer överens med de gamlas, säger Gun.

Hon berättar att hon började arbeta inom äldreomsorgen som 16-åring. I kraft av sin långa yrkeskarriär och erfarenhet

kan hon jämföra hur det var förr och hur det är nu.

– Förr i tiden blev man kvar på samma arbetsplats, vi kände varandra väl och även varandras barn och barnbarn. Nu byts arbetstagarna ut hela tiden.

Genom årtionden har arbetsbördan växt och blivit fysiskt ännu tyngre. Klienterna behöver alltmer vård och ofta behövs två vårdare i samband med åtgärderna. Det är också vanligt att det fattas arbetstagare på ett arbetspass.

Kerstin tror att vårdbristen blir mer påtaglig på de svenskspråkiga områdena. På Brukets vårdhem är största delen av de boende svenskspråkiga. Finska behövs i arbetet i viss mån och så pass mycket talar även Abdullah finska.

– När jag kom till Finland sade man till mig att det lönar sig att lära sig svenska. Då finns det möjlighet att söka arbete i Sverige och även i de övriga nordiska länderna, då har man fler alternativ. Det lät förnuftigt.

Raseborg kommuns arbetarskyddsfyllmäktige och förtroendeman **Elena Nyman** berättar att hon bekantade sig



Kerstin Uggeberg ja Abdullah Al-Rammahi delar ut mat åt invånarna på Brukets vårdhem.



Abdullah Al-Rammahi vill sprida glädje bland vårdhemmets invånare. Majlis Malmström dansar gärna med Abdullah.

med Abdullah redan då han studerade till närvårdare.

– Jag tyckte om Abbis sätt att bemöta klienterna. Han tycker om att skoja och underhålla dem. Samtidigt är han mycket plikttrogen. Jag behövde aldrig fråga om någon åtgärd är utförd. Han gjorde alltid allt det som var överenskommet.

FRAMTIDEN TER SIG OSÄKER

Abdullah berättar att han kom till Finland år 2015. Samma år kom det rekordmånga asylsökande till Finland, över 30 000, och största delen var från Irak. Landets situation var mycket instabil och skälen till att fly var många.

Enligt Abdullah kommer han från staden Najafi som ligger i mellersta Irak. Staden har ungefär lika många invånare som Joensuu eller Kouvola. Det

är nästan 200 kilometer till huvudstaden Bagdad. Hans föräldrar och fyra syskon med familjer bor kvar i Irak.

Abdullah vill inte offentligt berätta om orsakerna varför han flydde hemlandet. Inte heller kan man verifiera hans berättelse från några källor. Tiden i Finland är lättare att bestyrka. Abdullah har tagit examen som närvårdare i en svenskspråkig läroanstalt i Finland och han har giltig yrkesrättighet inom social- och hälsovården i Finland. Anställningen vid servicehuset för äldre gäller tills vidare.

Uppehållstillståndet beviljades med anledning av studierna. Efter examen ansökte Abdullah som examinerad ett nytt tillstånd. Enligt Abdullah un-

derkändes ansökan för att han saknar ett giltigt pass. Passet gick ut i augusti 2023 och de irakiska myndigheterna har inte beviljat något nytt pass. Främlingspasset som ersätter det nationella passet får man inte utan giltigt uppehållstillstånd.

Elena Nyman anser Abdullahs situation vara orimlig.

– Vi har brist på utbildade närvårdare, och alla tycker om Abbi, såväl klienterna som arbetskamraterna. Han sköter sina uppgifter klanderfritt, är alltid redo att hjälpa och rycker in om någon saknas på arbetspasset.

Ingermanländska Elena berättar att när hon i början av 90-talet flyttade till Finland var hon i tjugo års åldern, alltså lika gammal som Abdullah när han kom till Finland.

– Det här är hans hemland nu. Han är fortfarande relativt ung och har planerat att stanna här. Han har lärt sig språket, skaffat bostad och fast arbete. Jag lider med honom, det känns förskräckligt om han måste börja om någon annanstans.

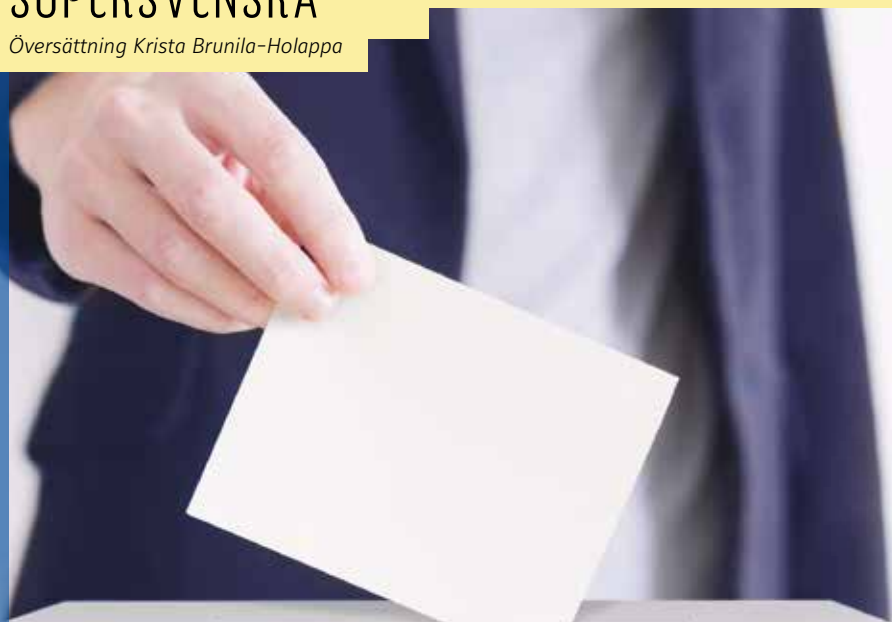
Abdullah har överklagat myndigheternas beslut med hjälp av en jurist. Han vet inte hur länge svaret dröjer. Vid medgivande av uppehållstillstånd ska man till exempel ta hänsyn till hur sökande har anpassat sig till Finland och vad för slags kontakter man har i det tidigare hemlandet. Abdullah har i praktiken under hela sitt vuxna liv bott i Finland, nästan en tredjedel av sitt liv. Men räcker det?

”JAG TAR EN DAG I TAGET. DET ÄR MIN ÖVERLEVNADS-STRATEGI.”

– Jag tar en dag i taget. Det är min överlevnadsstrategi. När jag var yngre kunde jag fundera på vad jag skulle vilja göra, exempelvis om tio år. Jag ville resa och se om i världen. Nu lever jag bara för dagen och försöker ta hand om min hälsa, motionera och gå på gym för om jag förlorar detta har jag ingenting kvar.

Han vill inte svara på frågan vad som händer om överklagan avslås.

– Jag talar nästan inte alls mitt modersmål längre. Jag tänker och drömmer på svenska. Jag har ett eget hem, en egen bil och bostadslån. Vad händer med dem om jag måste lämna Finland? ■



Rösta och påverka!

I valet till förbundsmötet och representantskapet har SuPer- medlemmarna ställt upp sina kandidater, och valet kulminerar i omröstningen. Röstberättigade är alla ordinarie och företagsmedlemmar i SuPers fackavdelningar som har anslutit sig före utgången av 2023. Genom att rösta i valen påverkar du vem som beslutar på ditt förbund under de kommande fyra åren.

Kandidaterna i valet är nominerade både till förbundsmötesrepresentanter och till medlemmar av representantskapet, förbundets viktigaste beslutsfattare. Det är viktigt att alla SuPer-medlemmars röster hörs i beslutsfattandet, och därför har även din röst en betydelse. Med hjälp av SuPers valmaskin kan du bekanta dig med kandidaterna i din egen valkrets. Valmaskinen öppnar **15.3.2024** på SuPers webbplats www.superliitto.fi.

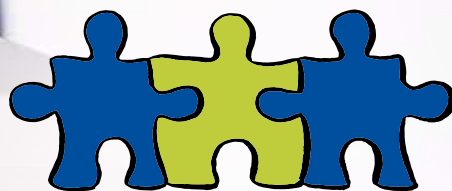
Så här röstar du

Röstningen pågår mellan 20.3. och 8.4.2024, och du kan rösta antingen elektroniskt eller per post. Kandidatlistan för den egna valkrets, instruktioner och röstsedel skickas till alla röstberättigade medlemmar per post. Valresultatet publiceras 19.4.

Du röstar enklast elektroniskt. Den elektroniska röstningen inleds 20.3. kl. 00.01 och det går smidigt att rösta via SuPers webbplats www.superliitto.fi. Du loggar in i valsyste med dina egna bankkoder eller med ditt mobil ID. Den elektroniska röstningen avslutas 8.4. kl. 23.59.



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE
29.–30.5.2024



*I SuPer
påverkar du*

Om du röstar per post kan du returnera röstsedeln så fort du fått den. Röstsedeln ska postas senast 8.4., men det lönar sig att posta röstsedeln i god tid, så att den säkert hinner fram i tid.

Genom att rösta kan du också vinna

Det lönar sig alltid att rösta: du kan både påverka och vinna. Bland alla som röstat i valet lottar vi ut tre semesterveckor i SuPers semesterbostäder, presentkort för elektronik och SuPer-produkter. Utlottningen sker elektroniskt efter röstningen och vinnarna meddelas personligen.

Utlottningen är säker och äventyrar inte i något skede väljarnas valhemlighet. För att trygga valhemligheten sparar valsyste met informationen om väljarna och de givna rösterna på olika ställen. Både de som röstar elektroniskt och de som röstar per post deltar automatiskt i utlottningen.

Du kan läsa mer om att rösta och om utlottningarna på sida 6 i *Valguiden för varje medlem*. Guiden hittar du på SuPers valsidor www.superliitto.fi/forbundsmote.

***Bekanta dej med kandidaterna
i valmaskinen!***

***Rösta elektroniskt eller per post
20.3.–8.4.***