

# SUPER

4/2024

+

*Saitko  
syyhyn?*

**KENESTÄ TULEE  
SUPERIN SEURAAVA  
PUHEENJOHTAJA?**

**TYÖN ARVOSTAMINEN  
VOI PIDENTÄÄ ELINIKÄÄ**

**HOITAJIEN HUUMORI  
ALAN HIERARKIALLE  
USKALLETAAN NAURAA**

*Koulun yhteisöohjaaja  
kuuntelee teini-iän kuohuja*

**MIKA ÖNKKI**

**"NUORTEN KESKELLÄ  
ON MINUN TYÖMAANI"**

# SUPER



**22** Monet hoitajat haluaisivat työskennellä kotihoidossa, mutta eettinen kuorma ja vanhat johtamistavat ajavat alalta pois.



**40** Lähihoitajaopiskelija Johanna Niskanen vierailee eläinten kanssa hoivakodeissa ja päiväkodeissa.

## UUTISET

- 6 Muistisairauteen sairastuu useampi kuin on luultu
- 14 Säästötoimet uhkaavat vanhojen ihmisten perusoikeuksia
- 15 SuPerin puheenjohtajiston paikkaa tavoittelevat tapaavat jäseniä eri puolilla Suomea

## VAKIOT

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

## EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

## 36

Syyhypunkkia tuskin erottaa paljain silmin, mutta kutinan tartunnan saanut tuntee nahassaan.



12



*”Turvallisessa  
työyhteisössä kaikki  
voivat heittää  
herjaa.”*

*yliopettaja  
Pirjo Vesa*



26

Silja Paavola  
luopuu 12  
vuoden jälkeen  
puheenjohta-  
juudesta.

## ILMIÖT

- 26 Puheenjohtajan paikan jättävä Silja Paavola ei halua olla mikään hyvä jätkä
- 36 Syyhy voi lehahtaa epidemiaksi, jos siihen ei puututa ajoissa
- 48 Oman ja toisen työn arvostusta on usein helpompi osoittaa pienillä eleillä kuin sanoilla

## NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta *Hyvä ja paha raha*
- 35 Sirkka-Liisa Kivelä *Luopumisen ja uuden löytämisen jatkumo*
- 65 Sydämellä Salla *Pikkulotta*

## AMMATTI

- 16 Kouluyhteisöohjaaja Mika Önkki haluaa tehdä koulusta jokaiselle paremman paikan
- 22 Hoitajat haluaisivat työskennellä kotihoidossa, mutta monelle eettinen kuorma on liikaa
- 40 Eläinten ymmärtäminen antaa tärkeitä taitoja myös ihmisten kohtaamiseen
- 46 Seniorit liikkumaan!

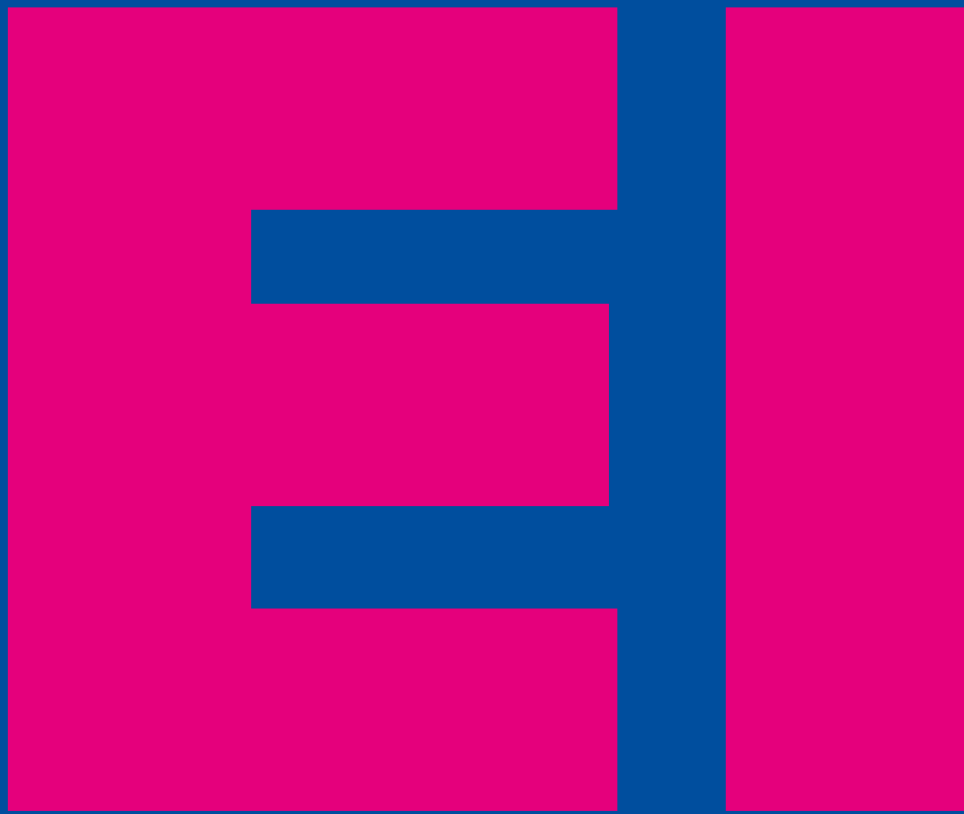


Lähihoitaja  
Mika Önkki

**KANSIKUVA**  
Laura Vesa

**48** Jopa hankalaa työkaveria kannattaa arvostaa.





# 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](http://superliitto.fi)

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

## JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto  
Ratamestarinkatu 12  
00520 Helsinki

## PÄÄTOIMITTAJA

Päivi Jokimäki  
09 2727 9243

## TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

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, Mari Frisk, Akseli Muraja,  
Sasu Mäkinen, Salla Pyykölä, Antti Vanas,  
Mari Vehmanen, Laura Vesa,  
Matti Westerlund

## PAINOS

72 100

## ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

## OSOITTEENMUUTOKSET

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

## KIRJAPAINO



ISSN 0784-6975



ClimateCalc CC-00084/FI  
PunaMusta Magazine

## VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



# Ole suopea peili

**H**oitajat osaavat kohdata ihmiset arvostaen, kehuu psykologi **Pekka Tölli** tämän lehden jutussa. Vaikka julkisuuteen usein nousevat huonot kokemukset, valtaosa kohtaamisista on hyviä. Hyvä kohtaaminen voi jättää apua tarvitsevaan pitkän muistijäljen. Hädän hetkellä ihminen on haavoittuva ja tarvitseva, ja nähdänsi ja kuulluksi tuleminen voi auttaa ratkaisevasti.

Arvostava kohtaaminen vaikuttaa Töllin mukaan suoraan hyvinvointiin: yleensä ensin psyykkiseen ja myöhemmin fyysiseen. Arvostaen kohdattu asiakas voi paremmin, ehkä kuntoutuukin nopeammin. Arvostettu työkaveri jaksaa työssä paremmin ja sairastuu muita harvemmin esimerkiksi tuki- ja liikunta-elinsairauksiin.

Työporukassa olemme toinen toisillemme peilinä. Viestimme sanoilla tai muilla tavoilla, miten kivana tai tärkeänä ihmisenä pidämme toinen toistamme. Hyväksyminen, arvostus tai niiden puuttuminen heijastuu vuorovaikutukseen aina tavalla tai toisella.

Minkälaista peiliä tarjoamme toiselle työyhteisössä? Kiva, että olet työkaverini – vai jotakin muuta? Tällä voi olla ratkaiseva merkitys koko porukan hyvinvoinnille sekä työssä että vapaalla.

Yksi hyvä tapa osoittaa arvostusta on kuuntelu. Samaa mieltä ei tarvitse olla. Eikä tarvitse tietää tai neuvoa, ei tarjota ratkaisuja. Kuunteleminen usein jo itsessään riittää.

Entäs jos joku haluaa kehua meitä töissä? Olemmeko valmiit ottamaan arvostuksen vastaan? Meitä suomalaisia usein opetetaan vääränlaiseen vaatimattomuuteen. Sellaiseen, että jokainen ääneen sanottu kiitos ja kehu torjutaan vähättelyllä, jopa tiukalla torjunnalla. Parempi tapa on kiittää aidosti saadusta palautteesta – ja laittaa hyvä kiertämään. Pienenkin hyvän huomaaminen on korsi kekoon yhteisen hyvinvoinnin kasvattamiseksi.

Toisten arvostaminen lähtee yleensä itsensä arvostamisesta. Mistä sinä kiittäisit tänään itseäsi? Kun katsot itseäsi peilistä, katsothan suopeasti ja hyväksyen.

*Päivi Jokimäki*



LEENA LOUHIKARVA

# *Muistisairauteen sairastuu yhä useampi.*



*Suomessa saa muistisairausdiagnoosin joka vuosi noin 23 000 ihmistä, kun aiemmin on arvioitu, että sairastuneita olisi 14 500, kertoo THL. SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola muistuttaa, että asialla on valtava merkitys hoidon tarpeelle. – Päättäjiä täytyy tunnistaa ja tunnustaa, ettei digitalisaatio korvaa hoitajia, ja vanhustenhoidossa tarvitaan aina koulutettua hoitohenkilökuntaa riittävä määrä. Se on turvallisen hoidon edellytys.*

3X

LUKEMISTA HOITAJALLE



MOSTPHOTOS

# Päijät-Hämeen lähihoitajien palkat vaihtelevat

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI

Palkkaharmonisaation myötä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen palkat yhdenmukaistuvat. Aikataulusta ei vain ole tietoa kenelläkään.

**V**iime vuoden loppupuolella päästiin sopuun entisen Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän palveluksessa olleiden työntekijöiden palkkojen yhdenmukaistamisesta. Sovintoratkaisun myötä lähihoitajien kuukausipalkat asettuivat 2 430:n ja 2 550:n välille tehtävänkuvan mukaan. Palkkoja korotettiin takautuvasti 1.7.2020 alkaen, ja suurimmat superilaiset saavat kohosivat noin 6 000 euroon.

Hyvinvointialueen viime kesäkuussa voimaan tulleissa paikallisesti neuvoteltavissa palkankorotuksissa eli niin sanotuissa järjestelyvara- ja muissa erissä huomioitiin sosiaalipuolen rekrytointipula, kertoo pääluottamusmies **Tarja Aatonen**.

– Meillä on tälläkin hetkellä kotihoidossa 80 lähihoitajan vaje.

## EDESSÄ VUOSIEN VÄÄNTÖ?

Hyvinvointikuntayhtymän palkkojen harmonisoinnista neuvoteltiin lopulta vuosia. Nyt yhdenmukaistamista odottavat hyvinvointialueen työntekijöiden palkat.

– Neuvottelut ovat alkaneet, mutta aikataulusta ei vielä ole tietoa, Aatonen sanoo.

Hyvinvointikuntayhtymän sovintoratkaisu ei koske Päijät-Hämeen hyvinvointialueella 1.1.2023 jälkeen uutena työntekijöinä aloittaneita. Ulkopuolella ovat myös Heinolasta ja Etevestä hyvinvointialueelle siirtyneet työntekijät.

Työntekijöiden tasapuoliseen kohteluun perustuva palkkojen harmonisointi takaa, että vaatimuudeltaan samanlaisesta työstä maksetaan sama palkka.

Sitä, missä ajassa palkkaerot on kurottava umpeen, ei ole laissa tarkkaan määritelty. Oikeudessa on katsottu, että vielä yli viisi vuotta on ollut kohtuullinen aika. ■



MOSTPHOTOS



Miten toimisit jos paha kävelisi elämäsi paikassa, jossa sitä vähiten odotaisit? Marjo Heikura esittelee kirjassaan viisikymppisen sairaanhoitaja Irinan, aivoinfarktin jäljiltä halvaantuneena makaavan Sirkan ja uutta henkilökuntaa palkkaavan palvelutalon johtajan Ninan. He kaikki joutuvat elämässään tiukkaan paikkaan pahuuden äärelle. Kirjailija Marjo Heikura (s. 1970) on järvenpäälinen erityisammattiopiston ohjaaja.

**Marjo Heikura: Kiltit tytöt eivät jää historiaan. Momentum Kirjat 2023.**



Teho-osaston arjessa laitosapulainen näkee ja kuulee kaiken, mutta kukaan ei huomaa häntä. Ei edes kosta hautova murhaaja. Kun teho-osastolla kuolee peräkkäin kaksi kaupungin merkkihenkilöä, Janka Vitéz haisuttaa palaneen käryä. Luonnollisiksi kirjattut kuolemat herättävät myös sairaanhoitaja Danin epäilykset. Sairaaladekkari nostattaa pulssia!

**Patricia G. Bértenyi: Kaikki ovat sokeita. Tammi 2024.**

Vanhusten kotihoidon herättää keskustelua. Henkilökunnan jaksaminen, ikääntyvä väestö ja resurssien rajallisuus näkyvät hoitotyössä. Pie-noisromaanissa lukijalle valotetaan, mitä kotihoidossa oikeasti tapahtuu. Tuula Pihkakoski on työskennellyt kotihoidossa lääkärinä yli 20 vuotta, ja kirja perustuu hänen omiin kokemuksiinsa ikäihmisten hoidosta.

**Tuula Pihkakoski. Kotihoidossa – Kohtaamisia, kohtauksia ja kohtaloita. Oppian 2024.**



## Osoitatteko arvostusta toistenne työtä kohtaan työpaikallasi?



*”Etsimme kysymyksiin yhdessä vastaukset. Muistamme kiittää toisiamme työvuoron jälkeen. Varahenkilöstöstä tuleva työntekijä otetaan osastolle hymyissä suin vastaan.”*

*Tiina Haataja, Kuusamo*

### Kyllä

# 76%

- Kehumme aidosti hyvistä ideoista tai hyvin hoidetuista tilanteista.
- Minulle kaikki ovat tasavertaisia työpaikalla. Työkollegaa voi ja pitää kehua ääneen. Näin se tarttuu tavaksi muillekin.
- Kerroin nuorelle, juuri valmistuneelle työntekijälle kahden kesken, kuinka hän on kehittynyt, kasvanut ja rohkaistunut hoitajana aivan valtavasti viimeisen vuoden aikana. Näin kuinka hänen silmänsä alkoivat tuikkia. Tällaista ammatillista kasvua on ihana seurata.
- Meillä on töissä kehuseinä, jossa voi antaa positiivista palautetta työkavereille. Kannustamme toisiamme myös kasvatusten.
- Kiitän ja annan apua. Otan myös apua vastaan. Toisten huomiointi puolin ja toisin on tärkeää.
- Työkaverit ja heidän ideansa tulevat kuulluksi hyvin. Kommunikoimme kaikkien kanssa ja sanomme heipat yhtä usein kuin desinfioimme käsiä: menen, tullen ja tavatessa.

### Ei

# 24%

- Toisten tekemää työtä ei arvosteta. Haukutaan takanapäin.
- Arvostuksen puute ilmenee jo ensinnäkin johtamisessa ja siitähän se sitten laajenee näppärästi koko työyhteisöön. Se näkyy muun muassa tiedottamisen heikkoutena ja joidenkin työntekijöiden suosimisena. Esihenkilö myös tiuskii, kun hänellä on huono päivä.
- Työpaikallani ei anneta työskennellä rauhassa. Tullaan säätämään ja jopa ohjeistamaan viereen.
- Näennäisesti sanotaan, että arvostetaan lähi- ja perushoitajia. Kuitenkaan teot eivät kerro samaa.
- Toisten tekemisiä kytätään ja juostaan pomolle kertomaan, jos teet jonkin moka tai et ehdi kaikkea. Uudet kehittämisideat lytätään heti.

VASTAA HUHTIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.4. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME IITTALAN ARABIA ESTERI-KEITTIÖPYYHKEEN. MAALISKUUSSA ARVOTUN IITTALAN KASTEHELMI-TUIKKULYHDYN VOITTI INKERI PELLOSTA.



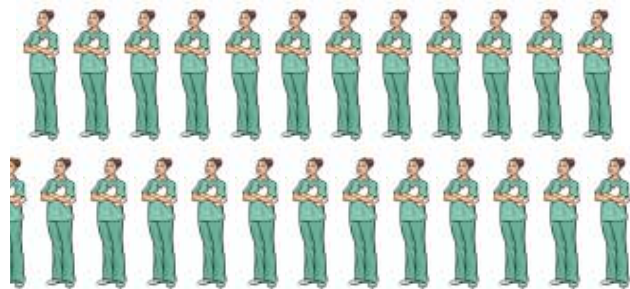


## KUUKAUDEN LUVUT

### Lähihoitajapula

avoimet työpaikat – työttömien määrä =

tammikuu 2023: **2 448**



tammikuu 2024: **740**



LÄHDE: TEM



### Henkilöstömitoitus toteutuu suurin piirtein

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 mitoitukseen piti tulla voimaan jo keväällä 2022. Hallitusten lykkäysten takia siihen päästään tällä tietoa vasta vuonna 2028.



### Omavalvonta takkuaa hyvinvointialueilla

Valviran käynnit hyvinvointialueilla osoittavat, että omaavalonnan laatu ja kattavuus vaihtelevat alueittain. Valvojan viranomaisen mukaan omaavalonnan järjestämistä vaikeuttaa se, että asiakas- ja potilastietojärjestelmiä ja muita toimintoja ei vielä ole saatu kaikilla alueilla yhtenäistettyä.

### Sairaana työskentely on yleistynyt

Työterveyslaitoksen seuranta tutkimuksen mukaan viime vuoden lopussa yli 40 prosenttia työntekijöistä sanoi tehneensä töitä viimeisen kuukauden aikana, vaikka oman arvion mukaan olisi pitänyt olla sairauslomalla. Sairaana työskentelneiden määrä oli kasvanut tilastollisesti merkittävästi puolessa vuodessa mutta myös pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna. Jos hallituksen kaavailema sairaussakko toteutuu, se lisää houkutusta työskennellä sairaana tai puolikuntoisena.

## ROBERTIN PILAPIIRROS



# SuPerin oma lomatuki vuonna 2024

**Edustajisto on hyväksynyt SuPerin tämän vuoden talousarvioon määrärahan jäsenten vapaa-ajan vieton tukemiseen.**

Jäsen varaa loman kotimaan, pohjoismaiden tai Viron lomakohteeseen.

Lomatuki maksetaan jäsenelle lomaviihton jälkeen kuittia vastaan. Lomatukea ei voi käyttää risteilyyn, tuetuille lomille eikä liiton loma-asuntoihin.

**Lomatuki on suuruudeltaan 200 euroa.** Se on tarkoitettu SuPerin varsinaisille jäsenille ja yrittäjäjäsenille. Lomatuki jaetaan jäsenyyden kestoajan perusteella oheisen taulukon mukaan.

Jos jossakin ryhmässä on hakijoita enemmän kuin myönnettäviä lomatukia, tuensaajat arvotaan.

Lomatuki haetaan lomakkeella, jonka voit täyttää SuPerin verkkosivuilla osoitteessa [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) → jäsenyys → jäsenedut → SuPerin lomatuki.

Hakemus on täytettävissä **30.4.2024** asti. Lomatuen saaneille lähetetään sähköinen ilmoitus tuen saamisesta viimeistään viikolla 22.



Jäsenyysaika	Tukea saa
Yli 30 v	30 jäsentä
20–29 v	90 jäsentä
10–19 v	90 jäsentä
Alle 10 v	50 jäsentä



## Kiila

**Paranna työkykyäsi ja varmista työelämässä jatkaminen**

LÄHI-JA PERUSHOITAJIEN KIILA-KUNTOUTUS  
TYÖSSÄJAKSAMISEN TUKEKSEKSI KURSSI NRO 90729

**Rokua**  
Kuntoutus



### Hakuohjeet

Ota ensin yhteys työterveyshoitajaasi. Täytä hakemuslomake KU101. Liitteiksi tarvitaan lääkärin kuntoutusta varten laatima B-lausunto sekä esimiehen kanssa täytettävä lomake KU200.

Merkitse hakemukseen kurssinumero **90729** ja toimita hakemus Kelaan viimeistään **4.8.2024**.

### Lisätietoja

Eija Kempainen, [eija.kempainen@superliitto.fi](mailto:eija.kempainen@superliitto.fi)

### Alkutilanteen kartoitus

Elokuussa 2024 yksilöllinen avopäivä Rokualla sekä etäyhteydellä työpaikkatapaaminen.

### Ryhmäjaksot Rokualla

- 7.–10.10.2024
- 13.–17.1.2025
- 7.–10.4.2025

Yksilöllisiä valmennustapaamisia etäyhteydellä työpäivän lomaan 5 sekä 1–3 muuta etäyhteydenottoa.

[www.rokuakuntoutus.fi](http://www.rokuakuntoutus.fi) | puh. 020 7819 277 | [kuntoutus@rokuu.com](mailto:kuntoutus@rokuu.com) | Kuntoraitti 2, 91670 ROKUA



TEENA LOUHVAKA

# HYVÄ JA PAHA RAHA

**M**oni sanoo, että raha ei tee onnelliseksi, mutta sata tonnia tilillä rauhoittaa.

Pahaksi raha muodostuu silloin, kun se sanelee kaiken. Mantraa siitä, että ”raha ratkaisee” toistellaan nyt kaikkialla, etummaisena valtiovarainministeriössä, ja silloin kun puhutaan julkisista ja julkisrahoitteisista palveluista.

Tavoitteena on, että hyvinvointialueiden palveluiden budjetit saadaan tasapainoon vuoteen 2026 mennessä tai muuten ”hukka perii”. Budjetit määrittää valtiovarainministeriö. Tehävä ei ole helppo, kun tiedetään että sote-palveluita on alibudjetoitu vuosia.

Johtopäätöskin on tehty: Palveluverkon karsiminen on ainoa keino. Kuinka järkevää se on, sitä ei kukaan vielä tiedä, mutta menokehyksessä se näyttää hyvältä. Vaikuttavuuslaskelmat vain ovat vielä tekemättä. Palvelut ovat lakisäätteisiä, mutta palvelun saaminen vaikeutuu, kun palveluverkkoa harvennetaan. Kauas on pitkä matka. Tuleeko diagnoosi liian myöhään? Se lisää kustannuksia.

Hyvinvointipalvelut ovat superilaisen työtä, mikä ikinä niiden tuottaja

onkaan. Nyt sekä työtä että tuottamista ohjaa vain ja ainoastaan raha tai pikemminkin sen puute. Suomi valtiona on kuitenkin rahakas. Se mihin rahaa ohjataan, on kiinni arvovalinnoista. Arvovalinnat taas ovat Suomessa paljolti kiinni kulloisestakin politiikasta. Meillä on perustuslaki sekä muut lait ja asetukset, jotka pakottavat toimimaan niiden mukaisesti, aivan kuten superilaisetkin omassa työssään toimivat lakien ja asetusten mukaan. Lakeja ja asetuksia on kunnioitettava ennen rahaa, siitä lähtee perustuslaki. Kaikki ihmiset, jotka hoitoa tarvitsevat, on hoitettava ikään tai paikkaan katsomatta.

Hoitajapula on olemassa, sitä ei kielä kukaan. Tähän haasteeseen on liiton osalta vastattu. Saimme tehtyä hyvän palkkaratkaisun, jolla tilanne on saatu helpottumaan päin. Kuten yhden ison hyvinvointialueen johtaja totesi: palkkaratkaisu oli hyvä, sen avulla olemme saaneet uusia hoitajia.

Superilaiset voivat työskennellä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla, hoitaa ja ohjata vauvasta vanhuksiin. Ammatti on laaja-alainen ja se on hyvä, sillä hoitajia todella tarvitaan. Sairaala- ja vas-

taanottomaa maailmassakin on hoitajapula. Lääkkeeksi voisi ehdottaa työnkuvi- en tarkastelua. Mikään organisaatio tai huono laki ei saa leikata ammattilaisen kehitykseltä siipiä.

Hoitajamitoitus lisäsi potilasturvallisuutta ja selvensi työnjakoa, kun hoitajan työ kohdistuu ihmisen hoitamiseen. Se toi veto-voimaa alalle. Nyt käydään jälleen väantöä siitä, kuinka teknologia voisi korvata hoitajan, vaikka ei edes tiedetä, kuinka paljon teknologiaa jo nyt käytetään.

Kun hoitajien määrää halutaan vähentää, kaiken takana on raha. Todellisuudessa meidän hoitajien edessä on apua tarvitseva ihminen ja kyse on siitä, onko meillä resursseja auttaa häntä vai ei.

Hyvä hoito on myös sitä, jossa yksilö kokee itsensä osalliseksi.

**KUN HOITAJIEN  
MÄÄRÄÄ HALUTAAN  
VÄHENTÄÄ, KAIKEN  
TAKANA ON RAHA.**

*Silja*



# ”HOITAJIEN HUUMORI ON TYÖYHTEISÖN LIIMAA”

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA ANNA AUTIO

Yliopettaja Pirjo Vesa on tutkinut hoitajien työpaikkahuumoria. Mustakin huumori kuuluu asiaan, kun työskennellään raskaiden teemojen parissa.

## 1 Kuuluuko huumori työpaikalle?

Mitä suurimmassa määrin! Huumori on kuin liimaa ihmisten välillä. Kaikissa hoitoalan työpaikoissa ei synny työyhteisöä, mutta kun sellainen syntyy, mukana on yleensä myös huumoria. Työpaikan yhteinen huumori paitsi synnyttää yhteisöjä, myös kertoo paljon siitä, miten työpaikalla voidaan vitsaileva hoitaja tuntee olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi. Turvallisessa työyhteisössä kaikki voivat heittää herjaa ja tuntevat huumorin rajat. Esimerkiksi uskonnosta ja politiikasta vitsaillaan harvoin työpaikalla. Jokaisella työyhteisöllä on myös omia kipupisteitä ja rajoja, joita ei huumorinkaan keinoin voida ylittää. Tällaisia voivat olla esimerkiksi kollegojen loppuunpalamiset tai irtisanoutumiset.

## 2 Mikä hoitajia naurattaa?

Vietin kolme vuotta tarkastellen hoitajien huumoria. Harvoin hoitajat itse huomaavat, kuinka paljon huumorijuttuja kuuluukaan heidän työ-

## Pirjo Vesa

- Metropolian yliopettaja, vastuualueena terveystieteet.
- Tutkinut hoitajayhteisöjen huumoria vuosina 2002–2005. Väitöskirja aiheesta julkaistiin vuonna 2009.
- On kiinnostunut erityisesti huumorin luomista mahdollisuuksista dialogiin.
- Tutkii tällä hetkellä pääasiallisesti uniterveyttä.

päiviinsä. Esimerkiksi sairaalan osastolla hoitajahuumoria syntyy paljon sairaalan sisäisestä hierarkiasta ja sen sekoittamisesta. Toinen varma naurattaja on tilannekomiikka. Kiireessä ja vähän väsyneenä sattuu kaikenlaista vähemmän vakavaa. Kerran eräs hoitaja laittoi pukukopissa työvaatteita ylleen samaan aikaan kun jutteli kaverilleen. Vasta osastolla hän huomasi riisuneensa uudelleen työvaatteet ja pukuneensa taas arkivaatteet ylleen.

Tutkimuksessani huomasin, että työkavereiden ja yksin viihtyvien lisäksi työyhteisöissä oli usein huumoriystäviä. He vitsailivat paljon keskenään, luottivat toisiinsa ja uskalsivat puhua kipeistäkin asioista. Usein tällaiset ystävykset tulivat läheisiksi ja tapasivat myös työajan ulkopuolella.

## 3 Näkyykö työpaikoilla musta huumori?

Mustaa huumoria näkyy aina, kun työskennellään raskaiden teemojen parissa. Musta humo-



ri auttaa keskustelemaan vakavista-kin asioista ja voi helpottaa oloa ahdistavan tilanteen jälkeen. Huumori voi pelastaa hoitajan pahastakin paikasta. Eräät kiristyneiden tehokkuusvaatimusten kanssa painiskelevat hoitajat olivat luoneet työpaikalleen kokonaisen mielikuvitusmaailman, jossa asiat olivat nurinkurin. Kun työssä ahdisti, he saattoivat puhua tästä kuvitellusta todellisuudesta, siellä he olivat pomoja, tekivät isoja päätöksiä alaistensa päiden menoksi ja nauttivat suuripalkkaisten eduista. Kun mustaa huumoria on, työpaikalla pärjätään vielä. Kun kiire ja ahdistus muuttuvat sietämättömiksi, huumori yleensä katoaa.

#### **4 Käyttävätkö hoitajat huumoria työssään?**

Moni hoitaja on etevä huumorin käyttäjä. Vaatii tarkkuutta nähdä, minkälaisessa tilanteessa vitsi potilaalle on sopiva. Huumorilla voi saada hoidettavan rentoutu-

maan, olematta silti liian henkilökohtainen. Ajattelen, että hoitajat tuovat huumorillaan iloa ja helpotusta monien ihmisten päivään. Pomo voi käyttää huumoria tullakseen alaistensa kanssa samalle tasolle. Huumorilla voi rikkoa hierarkioita hoitotyössä ja aloittaa keskustelun. Toisaalta selän takana lauottu huumori voi voimistaa hierarkioita. Esimerkiksi sairaalamaailmassa on tavallista, että hoitajat vitsailevat tiukasta nokkimisjärjestyksestä omassa porukassaan, eivätkä lääkäreiden kanssa.

#### **5 Tekeekö huumori aina hyvää?**

Huumorin keinoin voi saada aikaan myös pahaa. Kun pienessä porukassa on hauskaa ja turvallista, ei ehkä tee mieli tutustua sen ulkopuolisiin ihmisiin. Mielikuvitus liittyy vahvasti huumoriin ja tiivissä huumoriporukassa etäiselle työntekijälle saatetaan kuvitella esimerkiksi kokonainen elämä yksityiskoh-

tineen ilman, että kukaan koskaan oikeasti tutustuu häneen.

Työpaikan huumoriveikoilla on myös paljon valtaa. He ovat usein pidettyjä ihmisiä ja saavat siksi tuntea olonsa turvallisiksi työyhteisössä. Kun tällainen ihminen käyttää valtaansa väärin, huumorista saattaakin tulla inhoitavaa piikittelyä ja uhkaava ase. Jokaisella työpaikalla tulisi tehdä selväksi, että kiusaaminen, huumorinkin varjolla, on kielletty.



# ”TILANNE ON VAKAVA KOKO MAASSA”

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Hyvinvointialueiden säästöt uhkaavat jättää vanhukset ilman palveluja

**V**altaosa suomalaisista ikäihmisistä voi hyvin, mutta samaan aikaan sadoilla tuhansilla vanhuksilla on vaikeuksia saada tarvitsemiaan sote-palveluita ja yhä useammin myös muita välttämättömiä palveluja. Tämä selviää vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topon** eduskunnalle luovuttamasta kertomuksesta. Liian pienet tulot ja esteelliset asuinympäristöt aiheuttavat ikääntyneille haittaa. Usein ongelmat ovat heikompiosaisilla vanhuksilla kasautuneet jo aiemmin elämässä, tai sitten ne kasautuvat silloin, kun toimintakyky nopeasti heikkenee tai elämäntilanne muuttuu.

– Ikääntyneet ovat hyvin monimuotoinen joukko ihmisiä. Yli 65-vuotiaita on 1,3 miljoonaa. Heistä valtaosa tulee toimeen tuloillaan, mutta mitä vanhempien ikäryhmien tilannetta tarkastellaan, sitä suurempi osuus on pieni-

tuloisia. Ikääntyneitä ihmisiä koskettaa myös syrjäytyminen. Se voi liittyä koko elämänkulun aikana koettuun huono-osaisuuteen tai olla vanhuuden aikaan liittyvä tilanne, jossa esimerkiksi jää ilman välttämätöntä hoitoa ja apua, Päivi Topo sanoo.

## VANHUSPALVELUT TARVITSEVAT LISÄÄ RAHAA

Päivi Topo nostaa yhdeksi suurimmista huolenaiheista sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuuden puutteet, jotka koskevat sekä kotihoitoa että lyhyt- ja pitkäkestoista ympärivuorokautista hoitoa. Tilanne on koko maassa vakava, koska palveluihin on yhä vaikeampi päästä.

– Tämä tilanne vaatii eduskunnalta valmiuksia suunnata näihin palveluihin riittävä rahoitus ja varmistaa palveluiden toimintaedellytykset. Hyvinvoin-

tialueet ovat karsineet entisestäänkin liian vähäisiä vanhuspalvelujaan. Nyt on arvioitava sitä, millä keinoin valtiolta ohjaa hyvinvointialueiden toimintaa ja varmistaa, että ne järjestävät riittävät lakisääteiset vanhuspalvelut. Lääkäiden monisairaiden ja toimintakyvyttään heikentyneiden ihmisten on saatava ne palvelut, joita he tarvitsevat jokapäiväisen elämänsä tueksi. Tämä on keskeinen perusoikeus, Päivi Topo toteaa.

Hän toteaa, että kotihoitoon ja ympärivuorokautiseen pitkäaikaiseen ja lyhytaikaiseen hoitoon tarvitaan lisärahoitusta.

Yksi vanhusasiavaltuutetun lakisääteisistä tehtävistä on antaa eduskunnalle kerran neljässä vuodessa kertomus ikääntyneiden asemasta ja oikeuksien toteutumisesta. Päivi Topo antoi ensimmäisen eduskuntakertomuksensa maaliskuussa. ■

# Mitä sinä haluaisit kysyä SuPerin tulevalta puheenjohtajalta?

SuPerin uusi puheenjohtaja valitaan toukokuun lopussa liittokokouksessa. Ehdokkaana ovat SuPerin nykyinen varapuheenjohtaja **Anne Heiskanen** lisälimestä, SuPerin edustajiston puheenjohtaja **Päivi Inberg** Tuusulasta ja pääluottamusmies **Harri Järvelin** Tampereelta. Varapuheenjohtajan paikkaa tavoittelee edustajiston nykyinen varapuheenjohtaja **Hanna Jokinen** Hattulasta.

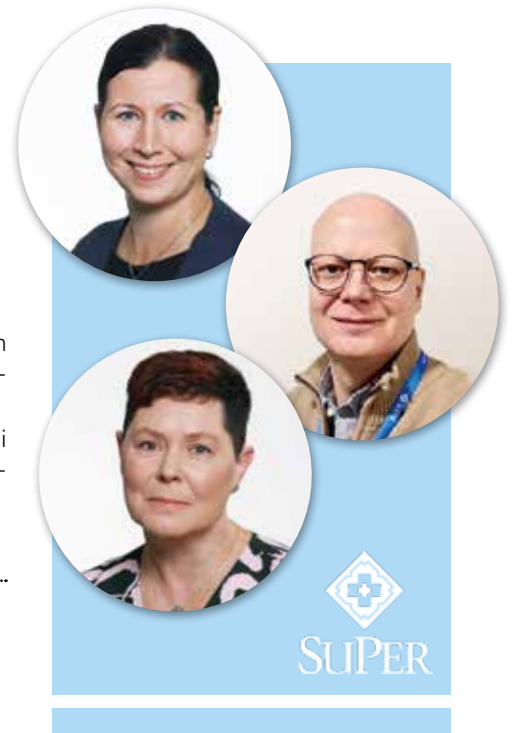
SuPerin jäsenet pääsevät kuulemaan ja tapaamaan ehdokkaita huhtikuussa jäsenilloissa eri puolilla Suomea. Tapahtumissa ehdokkaat esittelevät itsensä sekä kertovat ajatuksistaan ja tavoitteistaan SuPerin tulevana puheenjohtajana. Osallistujat voivat esit-

tää ehdokkaille omia kysymyksiä. Illan aikana keskustellaan myös ajankohtaisista työmarkkinakysymyksistä.

Ilmoittaudu mukaan webinaariin tai paikan päälle SuPerliitto.fi -> Kirjautu jäsensivulle / Oma SuPer

## Tapahtumat

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



*Lähtilaisuudet järjestetään klo 17–19 ja ne juontaa liiton toimiston edustaja. Webinaarit juontaa sote-asioihin erikoistunut toimittaja Tiina Merikanto.*

**Merkkaa kalenteriin!**

**SuPerin ammatilliset opintopäivät 22.–23.10.2024**

**HOTELLI PAASITORNI, HELSINKI**

 **SUPER** superliitto.fi

**100+**  
**VERKKOKURSSIA SUPERILAISELLE**

**Hyviä opiskeluhetkiä!**

**VERKKOKURSSI**

**Osa-aikaisen työntekijän vuosiloma julkisella sektorilla**

Kurssilla käsitellään osa-aikaisen työntekijän vuosiloman kertymistä, vuosilomapalkkaa ja lomarahaa laskemista.

”Osa-aikaisen työntekijän vuosiloma julkisella sektorilla vaatii sekä listantekijältä että työntekijältä paneutumista. Arkipyhälyhennys on oman työaikaprocentin mukainen, vaikka työntekijä tekisikin työtä kokonaisina päivinä. Käy koulutus läpi niin asia tulee tutummaksi!”

Sitaatti kurssintekijöiltä

 **SUPER** skarppi.superliitto.fi





# NUORTEN LUOTTOAIKUINEN

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

Kouluuyhteisöohjaaja Mika Önkkin tehtävänä on tuoda yläkoululaisten päivään lisää yhteisöllisyyttä ja mukavaa tekemistä. On tärkeää osata erottaa, koska kyse on tavallisista teini-iän kuohuista ja milloin taas vakavammasta ongelmasta.



**N**okian Emäkosken yläkoulun aulassa ja käytävillä kuhisee, kun noin 520 oppilasta viettää välituntia.

Kouluyhteisöohjaaja, nuorten ”koppariksi” kutsuma **Mika Önkki** läiskii poikajoukon kanssa pöytäjäkkiekkoa ja kyselee samalla kuulumisia. Nuorten hajaannuttua seuraaville oppitunneille hän siivoilee pelivälineet varastoon.

– Täällä nuorten keskellä on minun työmaani: käytävillä, pihassa, ruokalassa ja niin edelleen. Olen se tuttu aikuinen, jota voi aina tulla nykäisemään hihasta ja jolle voi puhua mistä tahansa. Paljon myös tarkkaillen itse tilanteita ja menen juttelemaan vaikka yksinäisiltä vaikuttavien oppilaiden kanssa, hän kertoo.

Lähihoitajaksi opiskellut Mika Önkki on tuore alanvaihtaja. Ennen nykyistä työtään hän toimi pitkään turvallisuusosalalla.

– Yksinkertaisesti kyllästyin niihin hommiin. Eikä tässä iässä oikein enää jaksa jatkuvia yövuoroja.

Opinnoissa Mika valitsi mielenrenteytys- ja päihdetyön osaamisalan. Jo opiskeluaikana häntä alkoi kiinnostaa työskentely nimenomaan nuorten kanssa, ja Mika suoritti viimeiset harjoittelut Nokian yläkouluissa.

### TOIMENKUVAA LUOMASSA

Kouluyhteisöohjaajat ovat uusi ammattikunta. Yleensä kouluyhteisöohjaajat toimivat nimenomaan yläkouluissa. Laajan ikähaitarin yhtenäiskouluissa kohderyhmään saattavat kuulua lisäksi esimerkiksi 5.–6.-luokkalaiset.

– On ollut hienoa päästä ensimmäisten mukana luomaan koko tätä uutta toimenkuvaa. Olin mukana, kun laadimme nettiin kouluvalmentajan käsikirjan, Mika kertoo.

Hän kertoo saavansa edelleen vastata toistuvasti kysymykseen, mitä kouluyhteisöohjaaja oikein tekee. Vastaus ei aina ole selvä edes muille kouluyhteisössä työskenteleville.

– Lyhyesti sanottuna kouluyhteisöohjaaja on ammattilainen, joka kohtaa ja tukee oppilaita koulun arjessa. Työnäni on tehdä koulupäivästä mukavampi kaikille. Käytännössä tehtävät sitten vaihtelevat täysin tilanteen ja oppilaiden tarpeiden mukaan, Mika kertoo.

Keskeistä on hänen mukaansa liikua mahdollisimman suuri osa työpäivästä kaikkialla sielä, missä oppilaatkin ovat. Näin kouluyhteisöohjaaja käy nuorille tutuksi, ja kynänsä tulla juttelemaan on mahdollisimman matala.

– Paljon myös seurailen, vaikuttaako joku nuori jääneen tahomattaan syrjään tai tarvitseeko hän muutoin tukea. Saatan silloin mennä kysymään, että lähdetäänkö heittelemään yhdessä koreja. ►

**”NUORTEN  
KESKELLÄ  
ON MINUN  
TYÖMAANI.”**



## Koulu yhteisöohjaaja

- Koulu yhteisöohjaajat ja kouluvalmentajat ovat yleistyneet muutaman viime vuoden aikana erityisesti yläkouluissa. Muitakin nimikkeitä on käytössä: kasvatusohjaaja tai hyvinvointiohjaaja.
- Tehtävässä toimivilla on erilaisia sosiaali- ja terveysalan koulutustaustoja.
- Koulu yhteisöohjaaja tekee työtään nuorten kesellä ja kohtaa nuoria koulun arjessa. Kuuntelee, keskustelee ja ohjaa nuoria tarvittaessa eteenpäin. Opettajat ovat koulu yhteisöohjaajan tärkeitä työkavereita.
- Työn tueksi on julkaistu vuonna 2023 verkossa opas *Kouluvalmentajatyön käsikirja*. Se on luettavissa osoitteessa **[osake.eeventti.fi/materiaalit/kouluvalmentajan-kasikirja](https://osake.eeventti.fi/materiaalit/kouluvalmentajan-kasikirja)**



Önkin mukaan pelit ja kaikenlaiset muut fyysiset aktiviteetit tarjoavat nuorille luontevan hetken alkaa jutella toisilleen tai hänelle. Moni hyvä keskustelu on alkanut esimerkiksi koulun kuntosalilla punttien nostelemisen ohessa.

## PERUSTUU LUOTTAMUKSEEN

Tärkeisiin kumppaneihin työyhteisössä kuuluvat tietysti opettajat. Mika Önkin mukaan he hyödyntävät koulu yhteisöohjaajan työpanosta vaihtelevasti. Osa opettajista on huomannut, millainen voimavara yksi lisääiakuinen voi parhaimmillaan olla.

– Kun jotakuta nuorta vaikkapa ahdistaa kovasti oppitunnilla, minut saatetaan pyytää paikalle. Voin lähteä hänen kanssaan toiseen tilaan juttelemaan, ja toisinaan jo se saa tolaltaan olleen nuoren rauhoittumaan.

Sen sijaan kurinpitäjänä tai järjestyksenvalvojana toimiminen ei Mika Önkin mukaan koulu yhteisöohjaajalle kuulu – ei edes hänelle itselleen turvallisuusalan taustasta huolimatta.

– Sellaisen roolin ottaminen johtaisi ainoastaan nuorten luottamuksen menettämiseen, hän toteaa.

Tärkeitä lenkkejä verkostossa ovat vanhemmat. Heiltä saattaa tulla yhteydenottoja, joissa pyydetään esimerkiksi seuraamaan kiusaamista kokeneen nuoren pärjäämistä porukassa.

Myös vanhempien ja nuorten välillä koulu yhteisöohjaajan on tärkeää pysyä neutraalina.

– Näen kaikenlaista. Mutta minä en ilmoittele koteihin, että teidän nuorene vapettaa tai käyttää nuuskaa, jos hän tämän minulle luottamuksellisesti kertoo. Ilman nuorten luottamusta tätä työtä on mahdotonta tehdä. Sen sijaan voin kyllä jutella sopivana hetkenä nuoren itsensä kanssa järkevistä elämäntavoista.

## ONGELMANA RUUTUAIKA

Koulu yhteisöohjaajan yksi tärkeä tehtävä on ohjata nuorta tarvittaessa eteenpäin muun avun piiriin. Nuoren tilanteesta voi olla tarpeen keskustella oppilashuoltotyhmässä esimerkiksi kuraattorin tai kouluterveydenhoitajan kanssa.

**”MINÄ EN  
ILMOITTELE  
KOTEIHIN, ETTÄ  
TEIDÄN NUORENNE  
VAPETTAA.”**

Mikan mielestä olennainen osa työtä onkin erottaa, milloin on kyse kasvamiseen kuuluvasta kuohunnasta ja milloin puolestaan vakavista, nuoren hyvinvointia uhkaavista ongelmista. Tässä auttaa omien lähihoitajaopintojen painotus mielenterveystyöhön.

– Nuorelle itselleen hänen ahdistuksensa on tietysti siinä hetkessä aina toisinta totta. Jutellessa voi sitten paljastua, että pahaan oloon syynä ovat elämän tavalliset vastoinkäymiset: vaikka lemmikin kuolema tai ohimenevä erimielisyys kaverin kanssa.

Luotettava aikuinen osaa auttaa laitamaan arkisia murheita oikeaan perspektiiviin.



Osalla nuorista on kuitenkin myös vakavia elämäntilanteen vaikeuksia. Usein ongelmien vyyhti noudattaa samanlaista kaavaa.

- Nuori ei nuku yöllä riittävästi ja herää valmiiksi väsyneenä. Energiajuoma saa sitten toimittua aamupalan virkaa. Ei mikään ihme, että tunneilla on vaikea keskittyä. Monella myös ruutuajat ovat aivan järkyttäviä.

Mikan mielestä osaan ongelmista auttaisivat yksinkertaiset arjen valinnat: riittävä uni, säännöllinen syöminen ja ruutuajan rajoittaminen järkeväksi. On silti myös oppilaita, jotka tarvitsevat välttämättä hoitoa psyykkisiin ongelmiin.

- Ehkä vaikeinta tässä työssä on ollut nähdä, että edes nämä nuoret eivät pääse nopeasti avun piiriin. Hoitojärjestelmä tuntuu olevan tukossa.

## TYÖRAUHA TAKAISIN

Mika Önkin mielestä koulu yhteisöohjaajien osaamista tarvitaan ehdottomasti koulu yhteisöissä.

- Mukava palaute oli, kun pienen poissaolon jälkeen nuoret huutelivat,

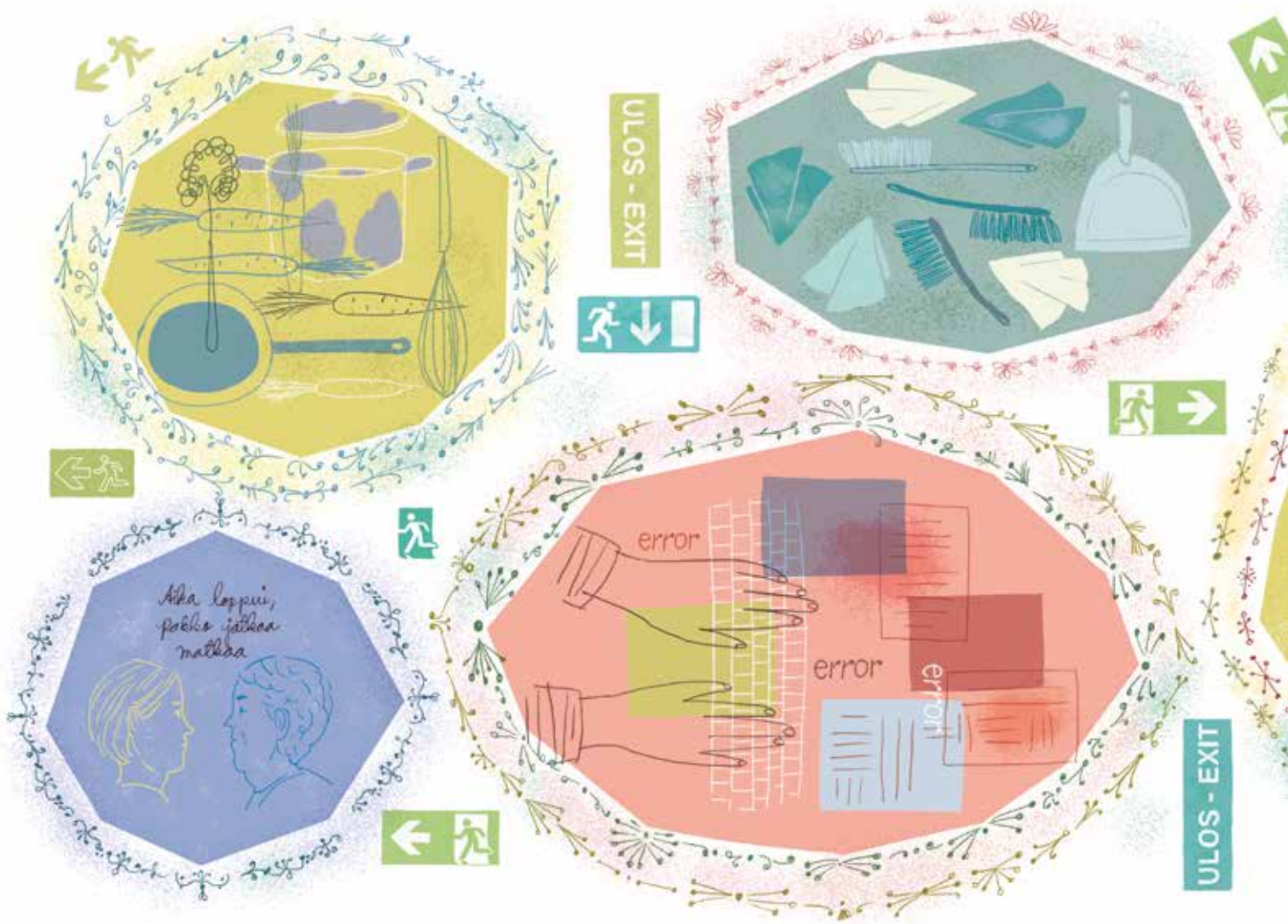


että jee, koppari on taas täällä. Ja usein tuntuu, että pitäisi pystyä olemaan monessa paikassa samaan aikaan. Olen vaikka luvannut puhua yhden nuoren kanssa seuraavalla välitunnilla koeasioista, mutta eteen tuleekin jotain vielä akuutimpaa.

Mika korostaa, että valtaosalla nuorista menee edelleen oikein hyvin. On pärjäävienkin oppilaiden etu, että tukea

tarvitsevilla koulutovereilla on mahdollisimman monia aikuisia antamassa apua.

- Työrauhan puute tunneilla on ihan todellinen ongelma. Opettajien pitää saada keskittyä opettamiseen ja oppilaiden opiskeluun. Koulu yhteisöohjaaja voi olla juuri se puuttuva palanen, joka auttaa lopettamaan ylimääräisen härväämisen tunneilla. ■



# KUN MIKÄÄN EI MUUTU

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Kotihoidon ammattilaiset lähtevät alalta, kun eettinen kuorma kasvaa liian suureksi. Moni kokee, että työnantajalla on valtavasti vaatimuksia, mutta vastavuoroisuus joustamisessa on kadonnut.

**K**otihoidossa on paljon korjattavaa, mutta asiakkaat eivät ole se syy, miksi hoitajat vaihtavat työpaikkaa.

– Hyvin harva hoitaja kuvasi, että minä en vaan jaksanut enää niitä asiakkaita. Lähdön yleisin syy oli se, että työtä ei voinut enää tehdä itselle hyväksyttävällä tavalla, apulaisprofessori **Elisa Tiilikainen** Itä-Suomen yliopistosta kertoo.

Tiilikaisen ja hänen tutkijakollegojensa **Marjo Ringin** ja **Hanna Risto-**

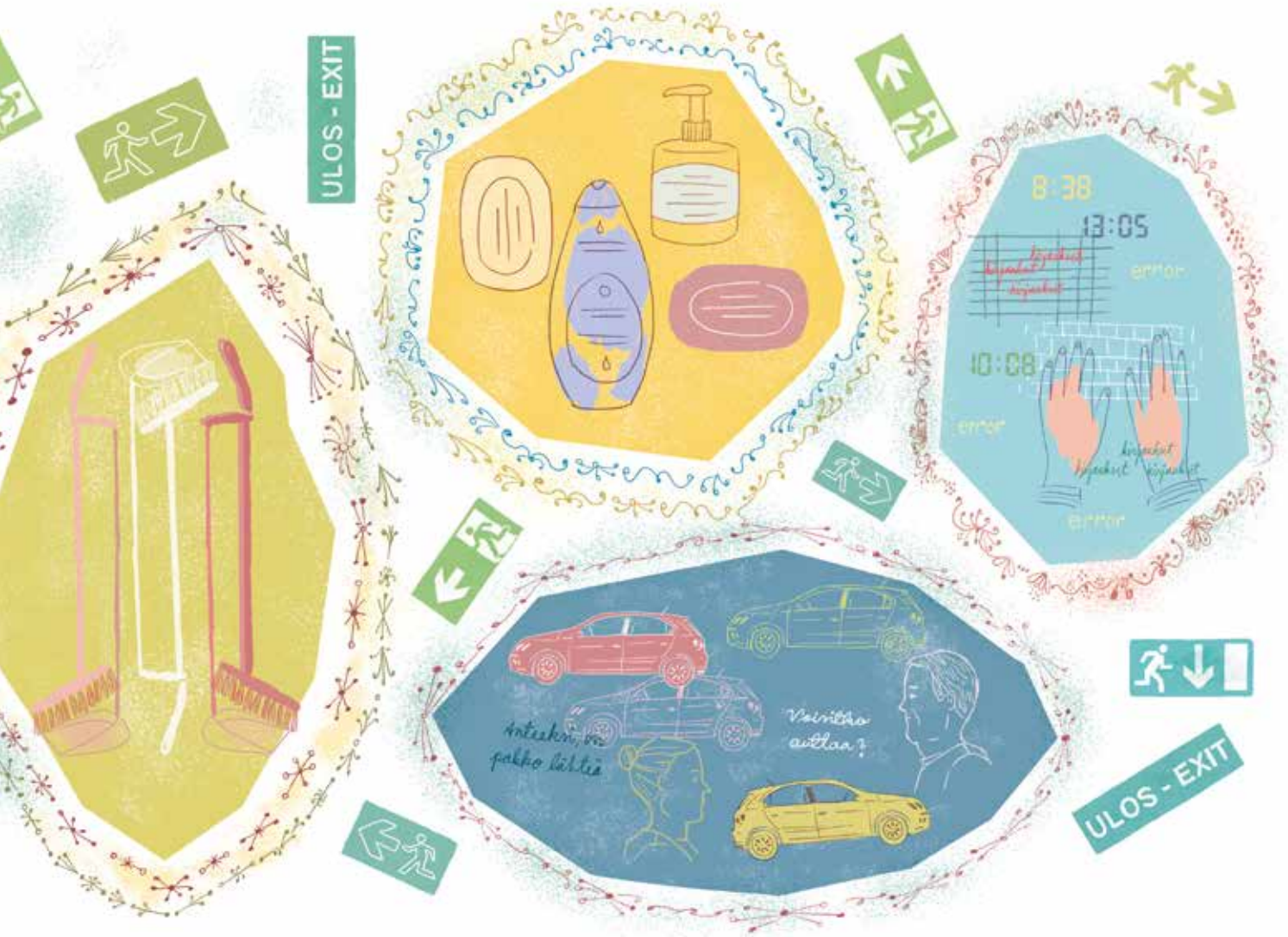
**laisen** tutkimuksessa 39 alan jättänyttä entistä kotihoidon työntekijää kertoo lähtönsä syistä.

Tiilikainen kertoo yllättyneensä erityisesti hoitajien työhön sitoutumisen voimakkuudesta.

– Osa tutkimukseen osallistuneista oli ollut alalla pitkään, ja he kuvasivat olleensa hyvin kiinnittyneitä työhön. Vastauksista välittyi vahva kutsumus alalle. Kotihoitotyön jättäminen tuotti surua, mutta jatkaminen olisi ollut vielä vaikeampaa, Tiilikainen kuvailee.

*Muistisairaot joko lukittiin kotiin tai muistuteltiin painamaan hätäranneketta. Vastuussa näistä oli viimeisin hoitaja. Miksi, koska ei olisi edes tahtonut heitä sinne jättää. Aina pelko siitä, mitä aamuvuorossa löytää vai löytääkö edes. (Hoitaja, työkokemus yli 10 vuotta.)*

Kotihoidon surkeuden syyt tiedetään. Ympäri vuorokautiseen hoivaan on vaikea päästä, joten kotona asuu entistä huonokuntoisempia vanhuksia.



– Aineistostamme näkyy tilanteen paheneminen viimeisen kymmenen vuoden aikana. Väestö on ikääntynyt ja hoivan tarpeet kasvaneet, mutta resursseja ei ole lisätty kotihoitoon tai muihinkaan ikääntyvien palveluihin, Tiilikainen arvostelee.

Myös kotihoidon kriteerit ovat tiukentuneet.

– Tuen tarpeen pitää olla suuri, jotta kotihoitoa ylipäättään saa. Säännöllisen kotihoidon asiakkailla tuen tarvetta on jo todella paljon.

Moni kotihoidon asiakas kärsii edenneestä muistisairaudesta tai liikkumisvaikeuksista. Jo sängystä yksin ylös pääseminen voi olla mahdotonta ilman auttajaa. Tämä on tehnyt kotihoidosta yhä enemmän hoidollisten toimenpiteiden tuottamista.

– Ennen kotiin tuotu hoiva oli kokonaisvaltaisempaa. Käytiin asiakkaan kanssa ulkoilemassa tai tehtiin yhdessä ruokaa. Nykyään se ei enää onnistu. Hoitajan vähäinen aika vanhuksen luona riittää juuri ja juuri välttämättömiin hoitotoimiin.

*Viimeinen aamun asiakas sai usein aamulääkkeet klo 12.30 ja oli siis jo syö-mässä ateriapalvelun ruokaa, aamupala oli jäänyt välistä. Muistisairaat eivät itse enää ruokailusta huolehdi. Tiedotin epäkohdista aina esimiehille, vuosien ajan, ja mikään ei muuttunut. (Hoitaja, työkokemus 5 vuotta.)*

### TYÖNTEKIJÄT JOUSTAVAT, TYÖNANTAJA EI

Tutkimuksen läpileikkaava teema oli Tiilikaisen mukaan kotihoitotyön eettinen taakka.

– Isossa kuvassa taakka näkyy siinä, että vanhoille ihmiselle ei voida tarjota riittävästi apua. Pienemmässä kuvassa eettinen taakka näkyi siinä, että hoitajien esiin tuomia epäkohtia ei otettu riittävästi huomioon.

*Puhelin soi jatkuvasti ylitöihin, vaikka työpäivissäkin oli jo liikaa työtä. Jaksoin puoli vuotta ja paloin loppuun. ...Koin että vaikka kuinka teen kaikkeni niin se ei riitä. Lopulta päätin, etten voi jatkaa*

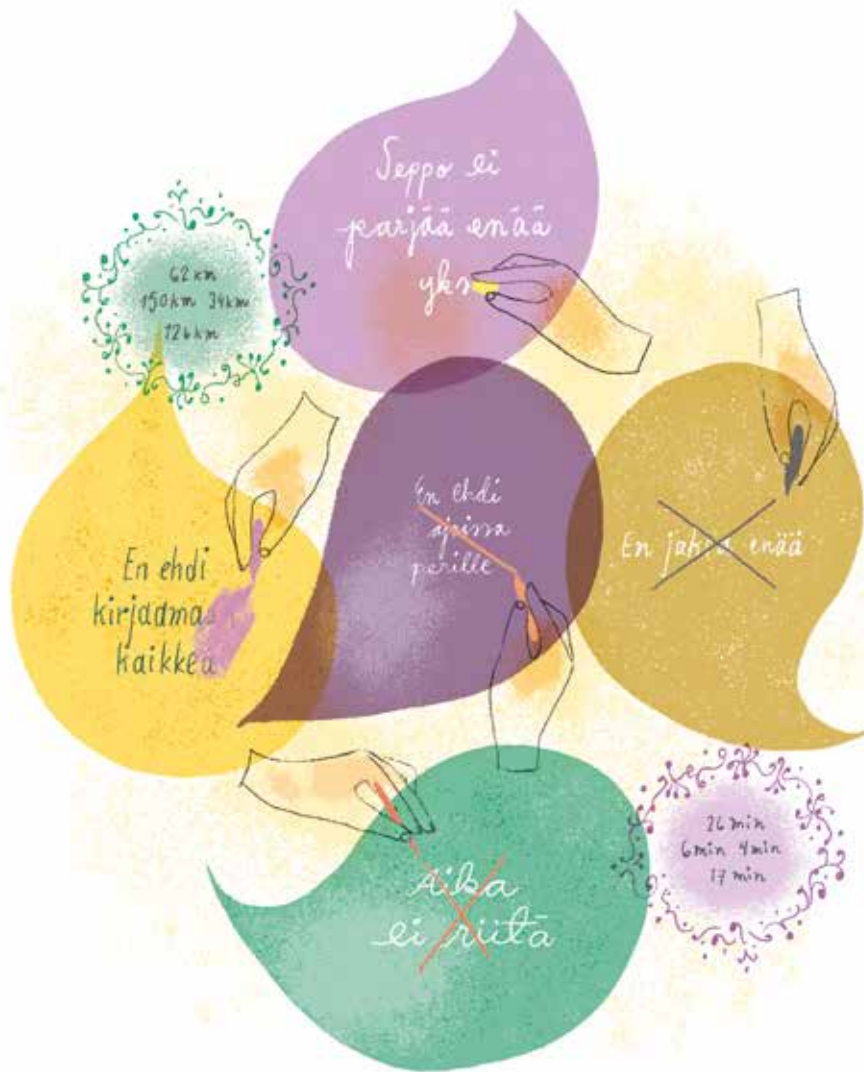
*näin ja vaihdoin alaa. (Hoitaja, työkokemus 2–3 vuotta.)*

Yksi keskeinen syy alan vaihtoon oli työntekijään kohdistuvat vaatimukset ja työn joustamattomuus.

– Vaatimuksia ylitöistä ja sairauslomien paikkausta riitti, mutta vastavuoroisuus puuttui. Työntekijät joustivat, työnantaja ei.

Työhön liittyviä ongelmia nostettiin esiin ja ehdotuksia tehtiin, mutta vastaukseksi saatiin usein pelkkää hiljaisuutta. ►

## TYÖN LOPETTAMINEN ON SURULLISTA, MUTTA JATKAMINEN VIELÄ VAIKEAMPAA.



## ”KUN KOTIHOITAJA SANOO, ETTÄ TÄMÄN VANHUKSEN PAIKKA EI OLE ENÄÄ KOTONA, SE PITÄISI OTTAA TOSISSAAN.”

– Kun asiakkaan tilanteen parhaiten tunteva kotihoitaja sanoo esimiehelleen, että tämän vanhuksen paikka ei ole enää kotona, niin se pitäisi ottaa tosissaan.

### VANHA JOHTAMISTAPA KOTIHOIDON RIESA

Hierarkkinen johtamistapa on julistettu jo kauan sitten aikansa eläneeksi resurssisyöpöksi. Tiilikaisen mukaan vanha johtamismalli on kuitenkin yhä kotihoitajien riesana.

– Asioista päätetään ylhäällä, vaikka paras tieto asiakkaiden tarpeista on työntekijöillä. Johtamisen muutoksen

tarvetta on tuotu tutkimuksissa esiin jo vuosien ajan, mutta organisaatioiden kasvaessa johtaminen on siirtynyt yhä kauemmaksi arjen työstä.

Hoitajien puheenvuoroissa korostui halu tehdä työtä, jossa asiakas todella kohdataan. Erilaisten teknologisten järjestelmien koettiin vievän mahdollisuuden tehdä sitä, mikä koettiin työssä tärkeimmäksi. Vuorovaikutus ja asiakkaan tarpeisiin vastaaminen jäivät mittareiden jalkoihin.

– Hoitajat ihmettelivät teknologisten järjestelmien tarkoitusta: ajatellaanko tehokkuutta vai asiakkaan hyvinvointia? Mittareiden nähtiin jalostuneen lä-

hinnä taloudellisen tehokkuuden välineiksi, joilla ohjataan ja seurataan ylhäältäpäin työn tekemistä.

### AITO ARVOKESKUSTELU PUUTTUU

*Työssä ei ole palavereja ollut kohta kahdeksan vuoteen, teet päätökset yksin, kannat vastuun yksin, kannat eettisen kuorman sisälläsi ja et saa sitä purettua ulos. ... Kotona olet täysin tunneturttunut, et halua keskustella, et seurustella, et suunnitella. (Hoitaja, työkokemus 2–3 vuotta.)*

Kotihoidon ongelmista on puhuttu jo pitkään. Näkyykö missään valonpilkahduksia?

Ikääntymistutkimusta työkseen tekevä Tiilikainen haluaisi olla toiveikas, mutta siihen on tällä hetkellä hyvin vaikea löytää aihetta.

– Julkisuudessa puhutaan kyllä aika ajoin vanhuuden ja vanhustyönkin arvostuksesta, mutta aito arvokeskustelu ja tahtotila puuttuvat. Siksi mikään ei muutu.

Vanhojen ihmisten arvostus ja hoivatyön arvostus ovat Tiilikaisen mielestä saman kokonaisuuden osia.

Halutaanko antaa työrauha ja resurssit eettiseen kestäväan työhön? Nähdäänkö vanhusten hoiva pelkästään hoitotoimenpiteinä vai nähdäänkö se ihmisen kanssa olemisena?

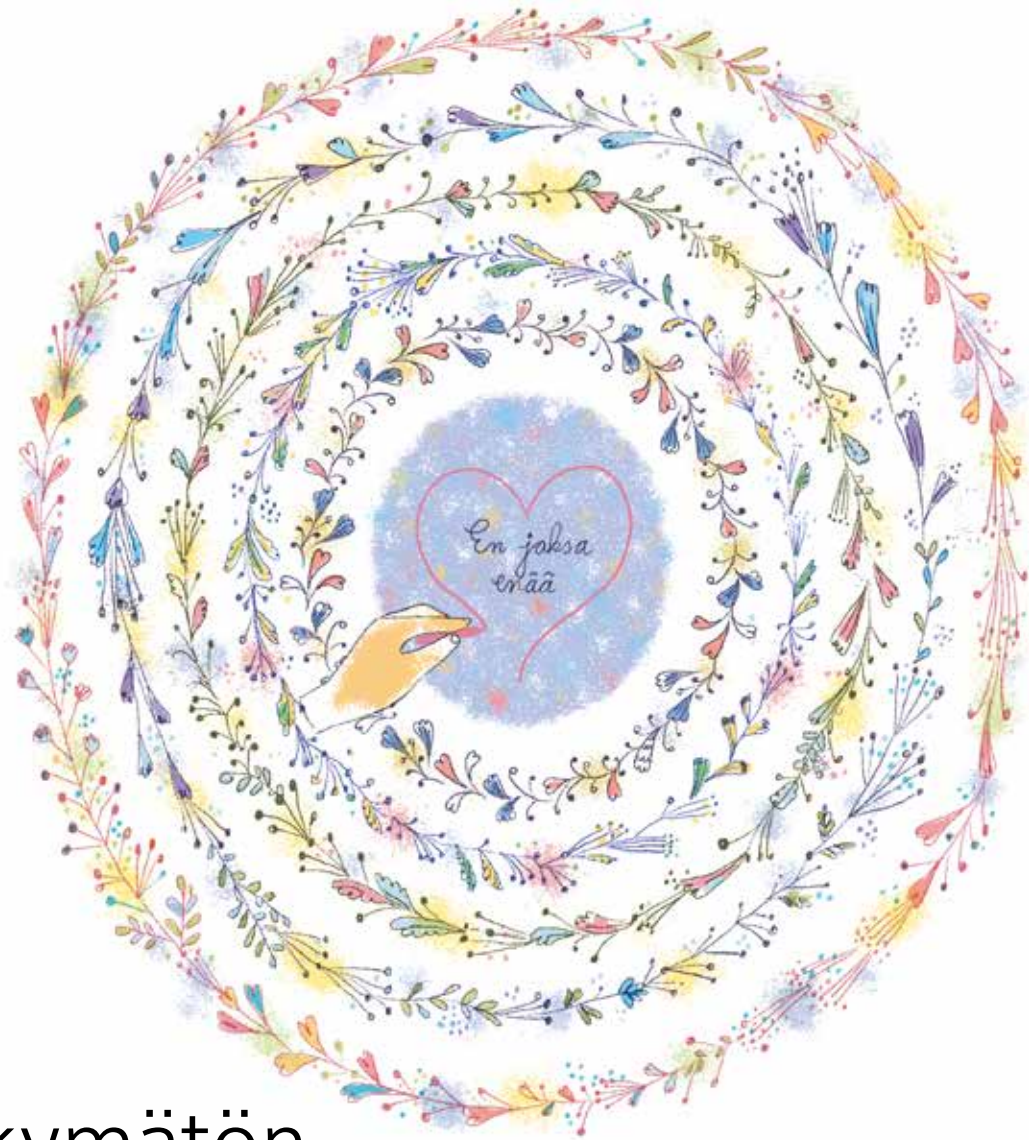
Jos vanhojen ihmisten halutaan asuvan kotona mahdollisimman pitkään, niin miten heidän elämästään kotona tehdään mielekästä?

– Nämä kysymykset koskevat sekä vanhoja ihmisiä että heidän hoitajiaan. Jos ja kun ikääntyvien palveluja karsitaan ja palveluihin pääsyn kriteereitä kiristetään, lisätään samalla työntekijöiden paineita. Se taas heijastuu suoraan hoivatyön arvostukseen ja alan veto- ja pitovoimaan. ■

*Jutussa olevat suorat lainaukset on poimittu tutkimusaineistosta.*

*Tutkimusartikkeli: From Restricted Resources to Ethical Burden—Former Home Care Workers' Reasons for Leaving Their Jobs. Journal of Applied Gerontology, helmikuu 2024.*





# Näkymätön sopimus rikottu

**H**oitajan työsopimuksessa on kirjoitetun osan lisäksi tärkeä näkymätön osa. Siihen on kirjattu näkymättömällä musteella työn luonne: tämän minä työnantajalleni annan, ja tämän minä työni vastineeksi saan.

Tutkijat Marjo Ring ja **Minna Kaarakainen** puhuvat virallisen työsopimuksen oheen rakentuvasta psykologisesta sopimuksesta, joka pitää sisällään työntekijän organisaatioon kohdistamia epävirallisia ja puhumattomia odotuksia.

Hoitoalalla tämä sopimus on purettu, Ring ja Kaarakainen väittävät MustRead-digimediassa tammikuussa julkaistussa artikkelissaan.

Kyse on ennen kaikkea vastavuorisuuden katoamisesta. Hoitajat anta-

vat, työnantajat ottavat. Henkilöstö ja johtajat eivät enää jaa samoja arvoja ja käsityksiä työn lähtökohdista.

Asiakastyöstä on tullut liukuhihnatyötä ja arjesta selviytymistä. Virheiden pelko kasvaa: kiireessä tehty virhe voi pahimmillaan koitua potilaalle kohtalokkaaksi.

Sote-alan johtamisesta on tullut entistä hierarkkisempaa ja kontrolloivampaa. Esimiehet edellyttävät hoitajilta joustamista organisaation tarpeiden mukaan. Organisaation johto taas sulkee silmänsä hoitajien tarpeilta ja hädältä.

Työntekijät kokevat menettäneensä yksilöllisyytensä. Heistä on tullut koneen osia, joita voi siirrellä tehtävästä toiseen organisaation tarpeiden mukaan.

Tutkijat ymmärtävät siirtojen tarpeellisuuden yhtenä pakollisena ratkaisuna hoitajapulaan. Hoitajia ei kuitenkaan saa heitellä paikasta toiseen heidän erityisosaa-

mistaan huomioimatta.

”Työntekijät odottavat organisaatioilta ja niiden johtajilta inhimillistä ja arvostavaa henkilökohtaista vuorovaikutusta. Sanelupolitiikan aika on ohi”, tutkijat julistavat. ■

## SOTE-ALAN JOHTAMISESTA ON TULLUT ENTISTÄ HIERARKKISEMPAA.

# EI MIKÄÄN JÄTKÄ, MUTTA DUUNARI

TEKSTI JENNA PARMALA

Väistyvä puheenjohtaja Silja Paavola väänsi hoitajille historiallisen hyvän palkkasopimuksen. Paavola toteaa, että se ei vielä riitä. Hoiva kun on elämää ylläpitävää voimaa, jolle ei pitäisi asettaa tulostavoitteita.

**S**ilja Paavolan rintapielessä komeilee kultareunainen SuPer-liiton ammattimerkki.

– Merkki on minulle tärkeä, se rinnassa olen ylpeä superilainen ja myös näytän sen muille. Minulla on tämä rinnassa aina kun olen töissä, Paavola toteaa.

Merkin on suunnitellut entinen puheenjohtaja **Aune Ahopalo** ja sitä saavat käyttää kaikki SuPerin jäsenet. Kultareunainen merkki annetaan kuitenkin vain erityisen aktiivisesti liiton jäsenten eteen toimineelle henkilölle.

Silja Paavolalla on takanaan hyvin tiukka ja myös voitokas viimeinen puheenjohtajakausi liiton johdossa. Nyt paikka on aika luovuttaa seuraavalle. Miltä oma ura näyttää 12 puheenjohtajavuoden jälkeen?

– Sanoisin, että näihin vuosiin on mahtunut kaksi äärimmäisen pahaa paikkaa ja monia hyviä hetkiä, Paavola toteaa.

## NENÄ KIINNI PAPERISSA

Kova luu, sanavalmis, aikamoinen eukko, ei yritä olla yksi jätkistä. Näin SuPerin pitkäaikaista puheenjohtajaa kuvaillaan. Miten Paavola näkee itse itsensä?

– No missään housuissa en todellakaan lähtisi neuvottelupöytään! hameissa viihtyvä puheenjohtaja kuittaa.

Hän kertoo luottavansa neuvotte- luissa vahvaan tietopohjaan. Kaikki mahdollinen on luettu etukäteen mo- neen kertaan. Liiton keulakuva lobbaa ja suojelee jäsenten oikeuksia.

– Silloin vain tieto on kultaa.

## OIKEIN KILTTI HOITAJA

Vuonna 1984 Suomen Apuhoitajaliitosta tuli Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer. Silloin Silja Paavola työskenteli vielä lastenhoitajana Helsingin kaupungilla.

– Viihdyin työssä hyvin. Kaikki kuitenkin muuttui, kun oma lapseni sairastui vakavasti. Vaikka hän toipui, lastenhoito ei ollut enää minun alanani. Valmistuin apuhoitajaksi vuonna 1991.

Paavola jatkoi töitä Helsingin kaupungilla. Hän aloitti Koskelan sairaalan akuuttiosastolla ja siirtyi sieltä psykogeriatriselle osastolle.

– Tein myös paljon keikkatöitä HUSin eri osastoilla.

Paavola kertoo olleensa erityisen tiedonjanoisen hoitaja. Hän halusi aina tietää, miten ja miksi asioita osastoilla tehtiin. Vaikka myös liiton asiat kiin-

nostivat, vaadittavaa taistelutahtoa ei vielä ollut kertynyt.

– Ammatillisen edunvalvonnan kannalta olin pehmo, siis oikein tyyppillisen kiltti hoitaja. Aivan erilainen kuin nyt. Kaikki alkoi kuitenkin muuttua kesäl- lä 1998.

Silloin Paavola palasi kesälomilta töihin. Vastassa oli vakavia naamoja. Työkaverit kertoivat olevansa tyytymättömiä moniin osastolla kesän aikana tehtyihin muutoksiin. Jotakin pitäisi tehdä.

– Luottamusmiesvaalit olivat tulos- sa, joten pyysin paria työkaveria ehdotamaan minua luottamusmieheksi.

”VUOSIIN ON  
MAHTUNUT KAKSI  
PAHAA PAIKKAA JA  
MONIA HYVIÄ  
HETKIÄ.”

Siitä hetkestä Paavolan järjestöura lähti. Hänestä tuli luottamusmies ja hyvin pidetty sellainen. Vuonna 2004 hänet valittiin liiton edustajistoon ja vuodesta 2005 hän toimi pääluottamusmiehenä ja liiton hallituk- sessa sekä työvaliokunnassa. Työn ohella ja tiedonjanoisena hän opiskeli merkonomiin sekä psykiatrisen hoidon erikoisammattitutkinnon ja luki hoitotietettä Turun yliopistossa.

Oliko Paavola vielä tuohon aikaan kiltti hoitaja? ▶



## Silja Paavola

- Syntynyt 1956
- Naimisissa, kolme aikuista lasta, neljä lastenlasta
- Liiton puheenjohtaja vuodesta 2012, luopuu puheenjohtajuudesta toukokuussa 2024.
- Koulutukseltaan apuhoitaja ja merkonomi
- Työskennellyt HUSilla ja Helsingin kaupungin varhaiskasvatuksessa
- Vuodesta 2005 Helsingin kaupungin pääluottamusmies
- Toiminut SuPerin edustajiston jäsenenä 2004–2008



JUKKA JÄRVELÄ

Apuhoitaja ja luottamusmies Silja Paavola työskenteli vuonna 2005 Koskelan sairaalan psykiatriosastolla.



JUKKA JÄRVELÄ

Eläköityvä puheenjohtaja Juhani Palomäki onnitteli tuoretta puheenjohtajaa vuoden 2012 liittokokouksessa.



JUKKA JÄRVELÄ

Tanssin pyörteissä liittokokouksen iltajuhlissa 2016.



ROBERT OTTOSON

Silja Paavola puhui opiskelijoiden Lähihoitajatapahtumassa vuonna 2019.

– Tämä työ muuttaa ihmistä halusi sitä tai ei. Edunvalvonta on piinkovaa työtä, jossa omat tunteet on pidettävä kurissa. Jos kavereiltani kysyisi, he sanoisivat, että noihin aikoihin minusta alkoi tulla v-mäisen itsevarma tyyppi, Paavola naurahtaa.

Tulevan puheenjohtajan pinnassa alkoi näkyä teflonia.

– Tajusin, että kaikessa olikin kyse politiikasta. Vaikka me olemme liitossa itsenäisiä ja poliittisesti sitoutumattomia, meidän olisi pyrittävä vaikuttamaan politiikan suuntaan, jos halusimme saada aikaan suuria muutoksia.

## ENSIMMÄINEN PAHA PAIKKA

SuPer-lehti kuvaili vuoden 2012 liittokokoustunnelmia tiiviiksi ja keskittyneiksi. Ennakkosuosikkeja ei ollut, mutta voittaja oli lopulta selvä: Silja Paavolasta tuli puheenjohtaja 94 äänellä. Paavolasta selvästi pidettiin, hänet äänestettiin puheenjohtajaksi yhteensä kolmelle kaudelle. Se on suuri luottamuksenosoitus, mutta ei harvinaisen. SuPerin puheenjohtajat ovat usein toimineet teh-

## ”NEUVOTTELEMINEN ON TYÖTÄNI JA OSAAN SEN.”

tävässään vähintään kymmenen vuotta. Kun löytyy hyvä, miksi vaihtaa?

Työvoittoja on tullut, hoitajamitoituksen saaminen lakiin, lähihoitajan kolmivuotisen koulutuksen turvaaminen, yksityissektorin vahvistuminen, neuvotteluvoitot niin yksityisellä kuin julkisellakin puolella.

Uran ensimmäinen paha paikka osui toiselle kaudelle. **Juha Sipilä** nousi pääministeriksi ja vaati hoitajia sitoutumaan Suomen kilpailukykyä parantamaan kehitettyyn kiky-sopimukseen. Sopimus osui lujaa erityisesti pienipalkkaisiin lähihoitajiin. Sopimusta vastustanut Paavola totesi jääneensä yksin tiukan julkisen rintaman eteen. Soräänen huutajan katsottiin vastustavan myös virallista valtion etua, mutta samaan aikaan kansanedustajat

soittelivat ja pyysivät puheenjohtajaa kieltäytymään sopimuksesta.

– Se sama porukka, joka ollut juuri ajanut sopimuksen läpi! Silloin löysät olivat jo housuissa, eikä auttanut muu, kuin pestä sitä likapyykkiä. Koko tilanne oli absurdi, eikä luvattuja huomattavia säästöjä lopulta edes saavutettu.

## HOITAJAT ETURINTAMASSA

Mikä sitten oli se toinen paha paikka? Ei ainakaan yli vuoden kestänyt valtava palkkaneuvottelu julkiselle puolelle vuosina 2022–2023.

– Neuvotteleminen on minun työtäni ja osaan sen, Paavola toteaa.

Tiukimmat hetket liittyvät yllättäviin tilanteisiin. Sellaisiin, joissa liiton jäsenet joutuvat eturintamaan ilman varmaa tietoa siitä, mikä heitä odottaa. Niin kävi vuonna 2020, kun korona tuli Suomeen ja maahan julistettiin poikkeustila.

– Silloin oli todella isoista asioista kyse. Hoitajille ei ollut tarvittavia suojamaskeja puhumattakaan suojavaate-



KIMMO BRANDT

Hoitajien työehdoista neuvoteltiin Kuntatalolla Helsingissä myös vuonna 2020.



JUKKA JÄRVELÄ

Tuomas ja Silja Paavola viihtyivät liitto-  
kokouksen iltajuhlassa vuonna 2016.

tuksista. Taudista ei tiedetty. Monia keskusteluja käytiin ministeriön kanssa, että mistä ja kenelle saamme maskeja. Hankalinta oli saada niitä varhaiskasvatukseen. Silloin vielä ajateltiin, ettei korona ollut lapsilla vaikea.

## MITÄ HOITAJA HALUAA?

Kun Silja Paavola syntyi vuonna 1956, liitto oli juuri saanut paikallisosastotoiminnan pyörimään. Nykyiset ammattiosastot ovat Paavolan mukaan paitsi liiton selkäranka, myös sen sydän ja keuhkot. Ammattiosastot pitävät myös puheenjohtajan kiinni lähihoitajien arjessa ja sen konkreettisissa ongelmissa. Puheenjohtaja kiertää maakuntia ja tapaa jäseniä. Paavolalla on vahva käsitys tämän päivän lähihoitajan työstä. He hoitavat, hoivaavat, kuntouttavat ja pitävät huolta, usein turhan hierarkkisilla työpaikoilla. Työn vaatavuutta vastaava palkka, hoidettavien oikeudet, riittävä henkilöstömäärä, koulutuksen ja työn tulevaisuus sekä tehtäväkuvat huolestuttavat jäseniä. Moni toivoo, että työnkuva lähtisi potilaan tarpeista, eikä päättäjien tavoitteista.

– Välillä innostuessani jäsentilaisuuksissa puhumaan ajattelen, että jestas, kuulostan aivan isältäni!

Paavola toteaa aina luottaneensa vahvaan työläistaustaansa.

– En ole koskaan halunnut leikkiä olevani professori, kun oikeasti olen duunari. Kannattaa muistaa, että tätäkin työtä tehdään tiimeissä.

Paavola kehuu liiton työntekijöiden toimintaa, ilman sitä osaamista joka liitossa on, ei kokonaisvaltainen edunvalvonta onnistuisi.

– Puheenjohtajana on pidettävä pintansa, mutta myös opittava kuuntelemaan viisaampiaan.

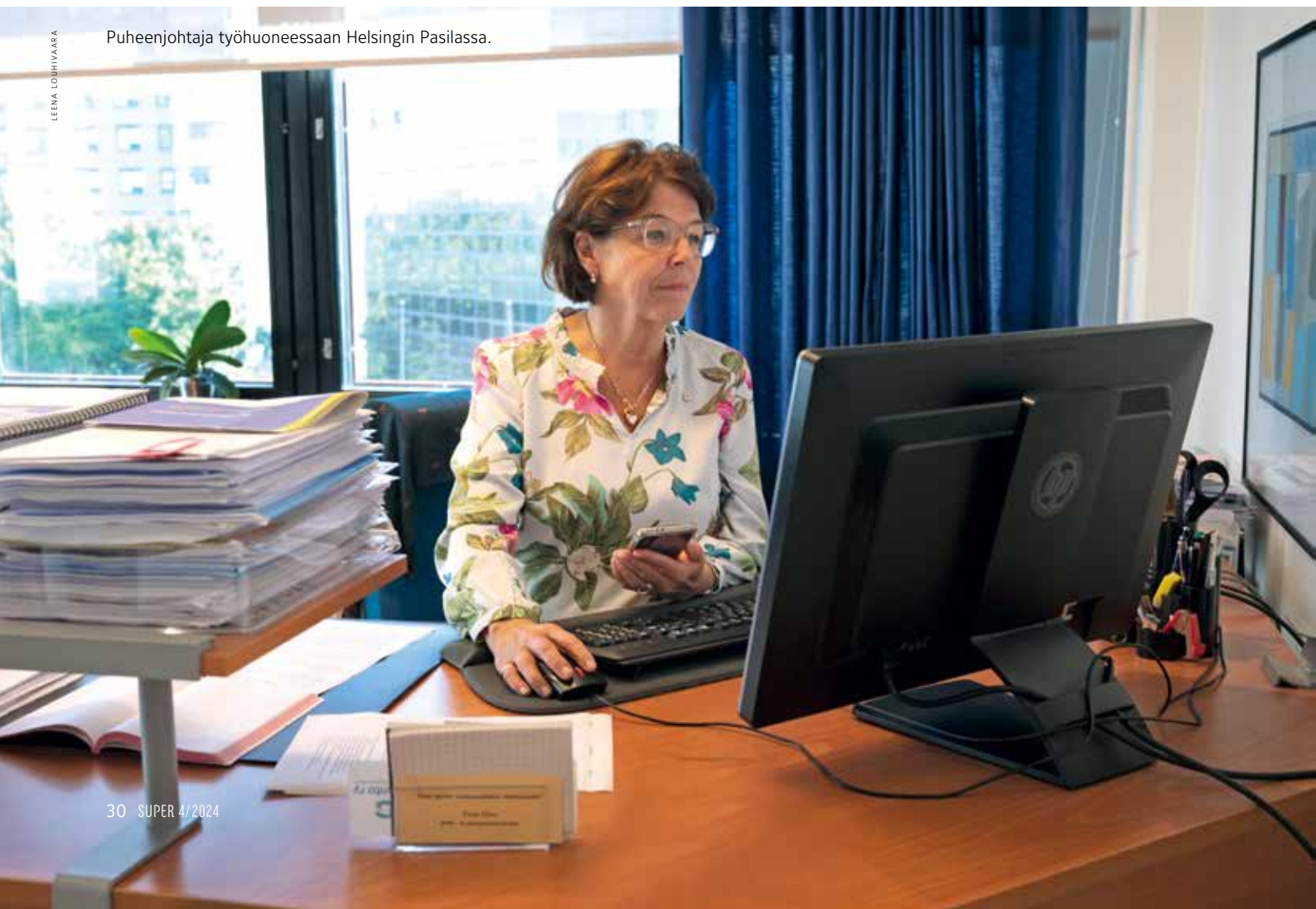
## AVIOMIES PANIIKISSA

Jos elämä olisi tietokoneohjelma, Silja Paavolan elämä muistuttaisi exceliä. Kaikki päivät on tarkkaan taulukoitu, myös eläkepäivät. Kesä menee Hämeenlinnan mökillä, siellä vasara ja vesuri heiluvat, oikeastaan kaikki muu on käytössä paitsi moottorisaha. Syksyllä energiat on aika keskittää kotiin. Kaikki kolme lasta asuvat perheineen lähellä ja nuorin neljästä lastenlapsesta aloittaa pian koulun. Kotona on tarkoitus aloittaa vihdoin vähän suurempi remontti, näihin hommiin on excelöity myös aviomies. ►



JUSSI HELTTUNEN

Hoitajaliitot hylkäsivät toukokuussa 2022 sovittelulautakunnan esityksen palkkaohjelmasta. Se oli yksi kevään isoimmista uutisaiheista.



LEENA LOUHIWAARA

Puheenjohtaja työhuoneessaan Helsingin Pasilassa.

– Kyllä **Paavola** on kotona jo ihan paniikissa, että minkälainen työleiri häntä pian odottaa, Silja Paavola sanoo puolisostaan.

Hän toteaa taulukoinnin kertovan paljon hänen luonteestaan.

– Olen aika koukussa töiden tekemiseen. Haaveilen jatkuvasti asioista, joihin voisin vielä perehtyä.

Silja Paavolan lähipiiristä on viimeisen 30 vuoden aikana kuollut enemmän ihmisiä kuin on vuosia. Jatkuvat hautajaiset ovat saaneet myös miettimään elämän rajallisuutta. Ehtiikö kaiken tehdä?

– Ja silti, tässä minä vieläkin mietin, että mitä tekisin isona.

## ONNI ON OLLA YKSIN

Kun Silja Paavolalta kysyy, miltä tuntui kovien palkkaneuvottelujen jälkeen luotsata läpi historiallisen kova palkan korotus Suomen hoitajille, hän kiittää kehusta, mutta ei hymyile. Paavola muistuttaa, kuinka moni asia hoitajien arjessa vielä kaipaava parempaa korvausta. Emme ole nyt siellä, minne on tarkoitus päästä. Silja Paavola haluaa maailman, jossa hoivatyötä arvostetaan sellaisenaan, ilman tulostavoitteita ja desimaaleiksi jaettuja hoitajamitoituksia. Elämää ylläpitävältä työltä ei pitäisi vaatia tehokkuutta, vaan jatkuvuutta.

Sitten seuraa yllätys, liiton puheenjohtaja nimittäin tunnustaa olevansa erakko. Oikeammin sosiaalinen erakko, sellainen, joka voi jutella kenen kanssa tahansa melkein mistä tahansa, mutta jonka akut täyttyvät, kun muut ihmiset, jopa lapset ja aviomies, ovat kaukana poissa.

– Valitsen lenkeilleni aina sellaiset reitit, ettei ihmisiä varmasti tule vastaan.

Paavola viihtyy myös tekstien äärellä. Tusinan vuoden aikana hän on lukenut kymmeniä tuhansia sivuja lakialoitteita, lainmuutoksia, luonnoksia ja sote-suunnitelmia. Hän testaa myös vuosittain, pääseekö vielä lääkelaskuista läpi.

– Ei sillä, että minua kannattaisi enää päästää osastolle, hän sanoo.

– Mutta olen kiinnostunut siitä, miten aikanaan valvomiäni laskuja nykyään testataan.

Seuraavaksi Paavolalla on edessään liittokokous. Jäähvyäispuhekin on valmisteilla. Miten erakkoluonne on kaikki nämä vuodet kestänyt jatkuvaa julkisuutta ja ihmisten parissa olemista? Se kuuluu työn luonteeseen, vastaa Paavola.

– Ja minä olen rakastanut tätä työtä. ■



LEENA LOUHIVARA

“Olemme tehneet Siljan kanssa tiivistä yhteistyötä koko hänen puheenjohtajakautensa ajan, mutta erityisesti pitkien ja raskaiden neuvottelukierrosten yhteydessä. Silloin neuvotteluka-vereihin todella tutustuu. Silja on tehnyt hurjasti töitä, paneutunut asioihin ja opetellut jatkuvasti uutta. Painanut eteenpäin kuin veturi, vaikka haasteita on tullut joka suunnasta. Superilaisen etu on ollut aina päällimmäisenä ja kirkkaana mielessä. Silja on vauhdikas, suorasanainen ja todella sitkeä tyyppi. Hänellä on lukemattomia hauskoja lausahduksia. Pelkäänpä, ettei useimpia sutkautuksista voi painattaa.”

Anne Sainila-Vaarno,  
SuPerin edunvalvontajohtaja



MARIO KOUVUAKI

“Silja on ollut merkittävä hahmo poliittisissa tapaamisissa ja tiedotusvälineissä, tunnettu televisiosta ja tunnustettu kyvyistään saada huomiota hoitajien asialle. Yhteistyö tässä vaikuttamistyössä Siljan kanssa on ollut huikea matka meille kaikille, jotka hänen mukanaan olemme saaneet vaikuttaa.”

Jussi Salo  
SuPerin kehittämisjohtaja



MARIO KOUVUAKI

“Aloitin SuPerin toiminnanjohtajana kesäkuussa. Heti ensimmäisellä viikolla Silja totesi, että syksyllä tehdään kierros ympäri Suomen ja hän tutustuttaa minut superilaisiin. Näin tehtiin. Pitkällä automaatoilla tutustuimme toisiimme ja saimme rauhassa pohdittua suomalaisten työmarkkinoiden tilannetta. Silja on superilaisten tuntojen tulkki ja määrätietoinen ammattiyhdistysjohtaja, jolla on erinomainen matikkapää.”

Tanu Heikkinen,  
SuPerin toiminnanjohtaja



TEHTI LEENA LOUHIVARA

“Toivon, että jokaisesta ay-pomosta löytyy jatkossakin sopivasti Siljaa! Siljan sporttiset saappaat on haastavat täyttää, mutta hienon ladun hän loi perästutijalle. On ollut etuoikeus saada tehdä edunvalvontatyötä hänen kanssaan. Siljalla on tämän työmarkkinaskenen suurin sydän ja arvot tatuoituna sieluun. Kuudessa vuodessa kolme liittokierrosta opettaa toisesta enemmän kuin vuosikymmenten avioliitto. Haluan aina tehdä työni kuten Silja, muistaen, kuka neuvottelijan palkan maksaa ja miksi. Siljalle jäsenet menevät aina edelle.”

Millariikka Rytönen  
Tehyn puheenjohtaja



## Liikkuva nainen pysyy pystyssä

Liikuntaa harrastavat seitsemänkymppiset naiset kaatuvat ikätoveriensa harvemmin, vahvistaa tuore tutkimus. Liikuntalajilla ei ole väliä: kaikki fyysisesti kohtalaisen tai hyvin raskas liikunta kävelystä kajakkimelontaan liittyy pienempään kaatumisriskiin. Havainto koski naisia, jotka liikkuvat suositusten mukaan eli vähintään 150 minuuttia viikossa.

Kaatumisten ehkäisy ei ole pikku juttu, sillä 65 vuotta täyttäneistä 30–40 prosenttia kaatuu ainakin kerran vuodessa ja 80 vuotta täyttäneistä ja laitoshoidossa asuvista joka toinen. Noin puolet kaatuilijoista saa jonkinlaisen vamman.

UUTISPALVELU DUODECIM

## KUUKAUDEN SANA

### Hypotensio

Epänormaalin matala verenpaine.

### Onnea basilika!

Vuoden 2024 vihannes on rakkauden yrtiksi kehuttu basilika, joka onkin tillin ja persiljan ohella Suomen suosituin yrtti.

Basilika on parhaimmillaan tuoreena, ja sen maku sopii hyvin juustojen, pastojen, leipien ja tomaattien kanssa. Myös mansikat, vadelmat ja luumut sopivat hyvin basilikan kaveriksi.

Basilikaan on yhdistetty monia terveyttä edistäviä vaikutuksia jo vuosituhansia. Sen aromaattiset ainesosat edistävät ruoansulatusta, alentavat kolesterolia sekä rauhoittavat ja piristävät mieltä.

PUUTARHALIITTO



### Palsamiköynnöksen marjoista syöpälääke

Rohdoskasvina käytetyn palsamiköynnöksen marjoista saatava yhdiste voisi uuden tutkimuksen mukaan olla tehokas lääke paksusuolen syövän hoitoon. Palsamiköynnöksen marjojen sisältämän polyfenoliyhdisteen on havaittu estävän merkittävästi paksusuolen syövän kasvua. Aiemmissä tutkimuksissa saman yhdisteen on todettu estävän syöpäsolujen toimintaa muun muassa maksa-, rinta- ja munasarjasyövässä sekä mahalaukun ja virtsarakon syövässä.

Palsamiköynnös on lähtöisin Pohjois-Kiinasta, Venäjän kaukoidästä ja Koreasta ja sitä kasvaa villinä myös Japanissa. Paksusuolen syöpä on maailman kolmanneksi yleisin syöpä.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



## Tiesitkö tämän EHKÄISYKAPSELISTA

Ehkäisykapseli on vähän tultikkua lyhyempi, taipuisa sauva. Se laitetaan paikallisuudutuksessa olkavarteen. Kapseli tuntuu ihon alla, mutta se ei erityisesti näy ulospäin.

Ehkäisykapseli on varma ehkäisy- menetelmä ja sen teho kestää kolme vuotta.

Ehkäisykapseli voi auttaa kuukautiskipuihin tai vähentää vuoden määrää. Joillakin kuukautiset loppuvat kokonaan.

Ehkäisykapseli sisältää vain keltarauhashormonia, joten se sopii myös naisille, jotka eivät voi käyttää estrogeenia esimerkiksi aurallisen migreenin takia.

Joillakin ehkäisykapseli voi aiheuttaa tiputteluvuotoa ja muuttaa kuukautiset epä säännöllisiksi. Joskus keltarauhashormoni voi aiheuttaa aknea ja ihon rasvoittumista.

Ehkäisykapselin voi ostaa itse apteekista mukaan lääkärille ennen sen asentamista. Tarvitset ostamiseen reseptin lääkäriltä. Kapselin voi poistaa koska tahansa ja sen jälkeen voi tulla normaalisti raskaaksi.

Paras ajankohta kapselin asettamiselle on kierron ensimmäiset päivät eli viiden päivän sisällä kuukautisten alkamisesta. Kapseli voidaan asettaa muulloinkin, mutta silloin kannattaa käyttää esimerkiksi kondomia ehkäisyä ensimmäisen viikon ajan kapselin asettamisen jälkeen.

TERVEYSTALO, AAVA, LÄÄKEINFO.FI

*”Pelkästään se, että puhuu paljon, ei tee kenestäkään sosiaalisesti taitavaa.”*

TYÖTERVEYSPSYKOLOGI HELI HANNONEN  
INSTAGRAMISSA @TYOTERVEYS

## Tunnesyöminen ei ole nukkumatin kaveri

Keski-ikäisten naisten syömiskäyttäytymisellä on yhteys univaikeuksiin. Erityisesti napostelu ja emotionaalinen syöminen, niin sanottu tunnesyöminen, näyttävät lyhentävän yöunia ja unettavan päivällä.

Nukkumisvaikeudet lisääntyvät monilla naisilla vaihdevuosien aikana. Siihen voivat vaikuttaa hormonaaliset muutokset, mutta myös elintavat. Todennäköisesti unen ja syömisestä yhteys on kaksisuuntainen. Väsyneenä syö epäterveellisemmin ja kun syö epäterveellisesti, usein myös nukkuu huonosti.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO




**”**Maailmassa, jossa koko ajan halutaan osoittaa miten väärässä toiset ovat, on radikaalia olla hyväsydäminen ja kiltti.”

TUOTTAJA KATI LAHTINEN

APU 21.3.2024

## Vertailu

Yli  
**50 %**  
suomalaisista on  
väsyneitä ja  
vähintään  
**20 %**  
kohdalla se johtuu  
univelasta.



TERVEYSTALO

# KIILA KUNTOUTUS



## SUPERIN LÄHI-JA PERUSHOITAJIEN AMMATILLINEN KIILA-KUNTOUTUS KURSSINUMERO 90316

Härmän Kuntoutus toteuttaa ammatillista työkykyä tukevan KIILA-kuntoutuksen Vallonia Swim & Spa hotellissa Mustasaassa.

Kuntoutukseen voivat hakea henkilöt, joiden työkyky on työpaikan ja työterveyshuollon toimenpiteistä huolimatta heikentynyt, esim. sairauden tai vamman vuoksi. Henkilöllä on haasteita työtehtävistä suoriutumisessa, kuormittuneisuudessa ja jaksamisessa.

### TAVOITE JA SISÄLTÖÄ

Kuntoutus auttaa löytämään keinoja ja tukea työn, terveyden ja elämänhallinnan haasteisiin. Kuntoutuksessa muodostuu käsitys, miten muokata työ - ja toimintatapoja, toimintaympäristöään sekä ajanhallintaa edistämään omaa kuntoutumista.

Kuntoutus sisältää myös verkkokuntoutusta sekä yksilöllistä etävalmennusta 1-5 kertaa yksilöllinen tarve huomioiden.

### A JANKOHDAT: avopäivät sovitaan erikseen

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. Ryhmäjakso  | 23. - 27.9.2024 |
| 2. Ryhmäjakso: | 3. - 7.3.2025   |
| 3. Ryhmäjakso: | 1. - 3.9.2025   |

### HAKEMINEN

- Ota yhteys omaan työterveyshuoltoosi.
- Täytä kuntoutushakemus KU101 ja ammatillinen selvityslomake KU200 (ei koske yrittäjiä).
- Hanki lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
- Toimita hakemus ja B-lausunto Kelaan 31.5.2024 mennessä osoitteella: [www.kela.fi/oma-kela](http://www.kela.fi/oma-kela) tai Kela, PL 10, 00056 KELA

Kuntoutus on kokonaan Kelan kustantama ja osallistujalle maksuton.

### LISÄTIETOJA:

**Eija Kemppainen**  
[eija.kemppainen@superliitto.fi](mailto:eija.kemppainen@superliitto.fi)

**Riitta Puumala**, Härmän Kuntoutus  
kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija  
puh 050 371 4712  
[riitta.puumala@harmankuntoutus.fi](mailto:riitta.puumala@harmankuntoutus.fi)



HÄRMÄN KUNTOUTUS & KYLPYLÄ  
Vaasantie 22, 62375 YLIHÄRMÄ  
[www.harmankuntoutus.fi](http://www.harmankuntoutus.fi)



Härmän Kuntoutus & Kylpylä

# LUOPUMISEN JA UUDEN LÖYTÄMISEN JATKUMO

**P**residentin vaihtuminen toi suuret ikäluokat luopumisen aikakauteen. Heidän ikäpolveensa kuuluva presidentti väistyi. Seuraavan ikäkauden edustaja astui korkeimpaan poliittiseen tehtävään.

Seniори-ikäisten näkökulmasta kyseessä ei ollut vain vallan vaihtuminen. Suurten ikäluokkien edustajia on ollut työelämän korkeilla paikoilla. Suurin osa heistä on siirtynyt eläkkeelle, mikä on ollut iso muutos. Siitä on puhuttu ja kirjoitettu. Se on kuitenkin peit-

tynyt muiden uutisten varjoon. Presidentin vaihtuminen toi tuon muutoksen näkyväksi. Muutamat omaan ikäpolveeni eli suuriin ikäluokkiin kuuluvat ystäväni ovat huokaisten sanoneet minulle: ”Olemmeko nyt menettäneet kaiken valtamme?”

Ikäänymistä usein kuvataan luopumisen vaiheena. Elämän syksynä, jolloin menettää lehtensä. Nämä ovat huonoja kuvauksia vanhenemisestä ollen totta vain kuoleman osalta. Luopuminen kuuluu kaikkiin ikäkausiiin. Lapsi luopuu lapsen roolista ja siirtyy koululaiseksi. Koulunsa päättänyt menee opiskelemaan tai työelämään. Opiskelijasta tulee työntekijä. Naimaton löytää kumppanin, ja lapseton saa lapsen. Kaikkiin näihin liittyy luopuminen aikaisemmasta. Samalla kuitenkin siirrytään uuteen tehtävään tai asemaan yhteiskunnassa. Uuden löytäminen tai saaminen auttaa muutoksessa. Ilman sitä luopumisesta ja sen jälkeisestä elämästä tulisi tuskallinen vaihe.

Eläkkeelle siirtyminen, ulkonäön muutokset, kehon hidastuminen, omat sairaudet, toimintakyvyn rapistuminen sekä rakkaiden ja ystävien sairaudet ja kuolemat kuvastavat iäkkäiden luopumiskokemuksia. Niihin kuuluu täydellisiä menetyksiä. Mutta myös aikaisempien ikäkausien luopumisissa menetetään entinen tehtävä tai rooli kokonaisuudessaan. Tilanteet ovat periaatteessa samanlaisia elämän kaikissa vaiheissa.

Miksi nimenomaan vanhenemistä verrataan puiden lehtien menettämiseen syksyllä tai luopumiseen? Lasten, nuorten ja keski-ikäisten on vaikea havaita se, mitä iäkkäät saavat luopumisen tilalle. He näkevät fyysisesti heikentyneitä iäkkäitä ja vanhoja ihmisiä. Vanhenemisen psyykinen kehitysprosessi eli uuden löytäminen tässä elämän syvällisimmässä ja kauneimmassa kehitysvaiheessa ei piirry heille riittävän hyvin.

Monet eläkkeelle siirtyneet toimivat kauan kaipaamiensa harrastusten ja uuden oppimisen parissa. Kunnan hidastuessa he siirtyvät tehtäviin, joita pystyvät tekemään. Työelämän menetetyt ihmissuhteet korvataan uusilla tai entisillä ystävyysuhteilla.

Iäkkäiden luopumiseen kuuluviissa uusissa tehtävissä on paljon sellaista, jota ulkopuoliset eivät näe. Hauras keho ei jaksa fyysisiä ponnisteluja. Iäkkäät ryhtyvät pohdiskelemaan. He rakentavat kuvan itsestään muistelemalla elämänsä valintoja ja tapatumia. Näin he kasvattavat oman vahvan runkonsa ja löytävät itsensä. Tämä tuo mahdollisuuden heittää roolit, vapautua, uskaltaa sanoa mielipiteensä ja toimia uudella tavalla. Näköalat laajenevat. Maailman ja elämän synty saattavat kiinnostaa. Usko johonkin suunnattomaan voimaan ja rakkauteen, jumalaan kuuluu monen ajatuksiin. Elämää voidaan pitää suurena mysteerinä. Ja pohdiskelujen lopputuloksena moni voittaa kuoleman pelot. ■

”LUOPUMINEN KUULUU  
KAIKKIIN IKÄKAUSIIN,  
EI VAIN VANHUUTEEN.”



## Systeeminen hoito on tehokas

Syyhyn hoitoon Suomessa myydään neljää lääketta. Permetriinivoidetta saa ilman reseptiä apteekista. Rikkivaseliini ja suun kautta otettava systeeminen ivermektiini vaativat reseptin. Ruotsissa käsikauppalääkkeenä myytävää bentsyylibentsoaativoidetta saa vain erityisluvalla.

# SYHYHY VOI OLLA AMMATTITAUTI

TEKSTI MARI FRISK KUVAT LEHTIKUVA, MOSTPHOTOS

Syyhy leviää nyt myös palvelutaloissa, päiväkodeissa ja muissa lähihoitajien työpaikoissa.

**S**yhyypunkit ovat pieniä hämähäkkieläimiä, läpimitaltaan noin 0,2–0,4 millimetriä, joten niitä on vaikea erottaa paljain silmin.

– Valtaosa tartunnoista tapahtuu suoran ihokontaktin kautta. Syyhy, etenkin karstasyyhy, voi tarttua pintojen välityksellä, tekstiileistä ja vaatteista lähinnä. Teoreettisesti on pieni riski, että tartunnan voisi saada julkisen liikenteen tai ravintolan penkiltä tai jumppamatolta, mutta silloin on kyllä äärimmäisen huono tuuri, ihotautien ja allergologian erikoislääkäri **Janne Räsänen** sanoo.

Punkkinaaraat kaivertavat iholle noin puolen sentin, sentin mittaisia käytäviä, joihin ne munivat munansa. Käytäviä on tyypillisesti sormien väleissä, ranteissa, kyynärvarsien sisäpinnoilla, kainaloissa ja sukupuolielimissä.

Syyhykäytävien lisäksi iholla erottuu punoittavia papuloita ja vesirakkuloita sekä raapimajälkiä. Ihottuma ja rakkulat johtuvat ihon herkistymisestä punkille ja sen eritteille.

Munista kehittyy toukkia parissa päivässä, ja niistä tulee aikuisia punkkeja parissa viikossa. Ilman hoitoa punkit voivat elää ihossa noin kuukauden.

Oireetonkin voi tartuttaa, ihokontaktissa riittää yksikin punkkinaaras. Syyhy itsessään on vaaraton, mutta jälkitautilta rikki raavittuun ihoon voi kehittyä ärhäköitäkin tulehduksia, esimerkiksi märkärupi.

## SYHYHY RAAVITUTTAA ETENKIN ILTAISIN

Kutina alkaa noin kuukauden kuluttua siitä, kun punkki on asettunut taloksi.

– Kutinan tunne on voimakkaampi illalla ja yöllä todennäköisesti siksi, että silloin ei ole niin paljoa muita ärsykeitä, sanoo Räsänen.

Kutka voi jatkua viikkoja hoidon jälkeen. Mistä tietää, että kyse on tällöin jälkikutinasta, eikä uusintatartunnasta?

– Onnistuneen hoidon jälkeen pahin kutina alkaa helpottaa yleensä muutamassa päivässä, lievempää jälkikutinaa voi olla 2–4 viikkoa. Syyhyhapuloita eli punoittavia kyhmyjä saattaa näkyä erityisesti sukuelimisissä vielä useita viikkoja, jopa kuukausia tartunnan jälkeen. Jos kutina ja ihottuma jatkuvat yli ▶



## SYYHY-PUNKKIHÄÄTÖ ON MELKOINEN SAVOTTA KOTIOLOISSA, SAATI SITTEN LAITOKSISSA.

kuukausi hoitojen jälkeen, kannattaa mennä lääkäriin, Räsänen kertoo.

Jälkikutinaa voi lievittää antihistamiinilla ja hydrokortisonivoiteella.

Harva on viime aikoina välttynyt kauhutarinoilta, joissa syyhykierre jatkuu hoidosta huolimatta kuukausia ja rahaa uppoaa tonnitolkulla.

– Jos on iso perhe kunta kyseessä tai tartunnan saneella on paljon lähikontakteja, voi syyhykierre olla pitkälinen. Siksi on tärkeää, että kaikki lähikontaktit hoidetaan ja syyhyhoitot tehdään huolellisesti. Ei kannata kuitenkaan vaipua epätoivoon, eteeni ei ole vielä tullut sellaista syyhyä, joka ei lopulta talttuisi, Räsänen lohduttaa.

### LAITOSOLOISSA SYYHY VOI LEVITÄ NOPEASTI

Hoivakodeissa syyhy voi lehahtaa epidemiaksi, ellei siihen puututa ajoissa. Kutina ja ihottumat ovat yleisiä vanhuksilla, joten kutisevaa ihottumaa ei aina osata epäillä syyhyksi, vaan sitä hoidetaan muilla konstein kuten antibiooteilla ja kortisonivoiteilla.

– Kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin, jos kutina ja ihottuma ilmaantuvat uutena oireena. Näin tilanne tulee arvioitua. Jos kutina ja ihomuutokset jätetään huomioimatta ja potilaalla onkin syyhy, tartuntoja ehtii tulla enemmän ja epidemiariski kasvaa, Räsänen sanoo.

Laitoshoidossa olevilla vanhuksilla ja immuunipuutteisilla henkilöillä syyhy-punkki voi joskus aiheuttaa karstasyy-

hyn. Siinä ihossa on tuhansia-miljoonia syyhy-punkteja ja oireena käsissä, vartalolla ja päänahassa karstaista hilseilyä, joka muistuttaa psoriasista.

– Se on äärimmäisen tartuttava, mutta onneksi harvinainen.

Pahimmillaan koko keholle levinnyt tartunta voi aiheuttaa vakavan stafylokokkisepsiksen.

– Jos laitosoiloissa asuvalla on todettu varmuudella syyhy, siitä ilmoitetaan aina infektioyksikköön. Yksikin varmistettu tapaus on syy ottaa yhteyttä hygieniahoitajaan. Käytäntönä on perustaa työryhmä, jossa selvitetään, kuinka laajasti tartunnan saaneita on ja hoidetaanko esimerkiksi vain samassa huoneessa vai kaikki samassa rakennuksessa asuvat. Työterveyshuolto tekee ammattitaitausunnot ja tarvittavat jälkitarkastukset, Räsänen opastaa.

– Hyvä käsihygienian ja suojahanskojen käyttö ovat tärkeitä keinoja estää syyhyyn leviämistä henkilökuntaan. Varmuuden vuoksi työvaatteet kannattaa jättää työpaikalle. ■

#### LÄHTEET:

SYYHY (SCABIES), LÄÄKÄKIRJA DUODECIM, IHOTAUTIEN JA ALLERGLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI KRISTINA AIROLA

SYYHY, THL.FI

SYYHYEPIDEMIA VANHUSTENHUOLTOLAITOKSESSA –ESITYS, MIKKELIN KESKUSSAIRAALA, HYGIENIAHOITAJA SINIKKA TYNKKYNNEN

TUTKIELMA SYYHYN LÄÄKERESISTENSSI – TODELLINEN UHKA HOIDON ONNISTUMISELLE? JUTTA KANKAANPÄÄ, LÄÄKETIETEEN KANDIDAATTI HELSINGIN YLIOPISTO

## Syyhy-lääkkeistä ei myönnetä Kela-korvausta

Kehittynyt permetriiniresistenssi on tutkimusnäytön valossa todellinen uhka, mutta osalla potilaista permetriini voi edelleen toimia. Toisaalta epäonnistunut hoito voi johtua myös siitä, että on voiteen levitystä ja muita hoitotoimenpiteitä ei ole tehty riittävän huolellisesti.

– Itse suosin ivermektiiniä monoterapiana, eurooppalaisissa suosituksissa se katsotaan riittäväksi. Permetriinin hoitoteho on epävarma yksin käytettynä, mutta yhdistelmähoitossa siitä voi olla hyötyä, Janne Räsänen sanoo.

Ivermektiini ei tehoa syyhy-punkin muniin, joten hoidon toisto viikon kuluttua on tärkeää. Annostelu on helppoa, mutta aine ei sovi alle 15 kiloa painaville lapsille tai raskaana oleville.

Permetriinivoidetta levitetään millintarkasti kaikkialle kehoon, jopa sukupuolielimiin ja sen pitää antaa vaikuttaa 12 tuntia. Rasvaus toistetaan 7–10 päivän sisällä. Rikkivaseliinia puolestaan käytetään kolmena iltana peräkkäin.

– Töihin, kouluun ja päiväkotiin voi mennä seuraavana päivänä ivermektiini- ja permetriinihoidon jälkeen, rikkivaseliinikuurin jälkeen vasta neljäntenä, Räsänen muistuttaa.

## Vaatii vaivannäköä

Valitettavasti lääkehoito ei riitä, vaan syyhyyn taltuttaminen vaatii suunnitelmallisuutta, vaivannäköä ja kärsivällisyyttä.

THL ohjeistaa, että kotioiloissa lääkehoidon jälkeen vaihdetaan puhtaat vuodevaatteet, imuroidaan patja, tuuletetaan tai imuroidaan peitto ja tyynyt. Vaatteet ja vuodevaatteet pestään 60 asteen pesuohjelmassa tai vietään ulos tuulettamaan tai suljetaan muovisäkkiin kolmen vuorokauden ajaksi tai pakastetaan pakastimessa/ulkona (-20 °C tai kylmempi) yhden vuorokauden ajan.

# LÄMPÖÄ FALKLANDINSAARILLA



KUVA: KIRSI-MARJAN KOTITALUUN

**O**n kulunut kolme kuukautta siitä, kun joulukuisena sunnuntaina pakkasin matkalaukkuni ja suuntasin kohti Etelä-Atlantilla sijaitsevia Falklandinsaaria. Vielä silloin tietämykseni paikasta rajoittui lähinnä siihen, että osasin sijoittaa saaret karttapallolla, juuri muuta en tienneytäkään.

Menneet kuukaudet ovat kuluneet kuin siivillä ja elän edelleen ”honeymoon” -aikaa mitä tulee tähänhetkiseen asuinmaahani. Olen useasti kuulut sanottavan, että Falklandinsaariin joko ihastuu tai vihastuu, kylmäksi tämä omintakeinen saariryhmä tuskin jättää ketään. Omalla kohdallani ihastuminen on ollut kertakaikkista ja kaiken kattavaa.

Olen pitänyt saaren ilmastosta, sillä kotimaan sydäntalven sijaan täällä on vielä kesä. Raikasta merituulta riittää jokaiseen päivään, mutta niin myös aurinkoa ja valoa 13 tuntia päivässä. Kraanavesi on hyvää ja juotavaa, mikä ei sekään aina ole itsestäänselvyys ulkomailla matkaillessa. Ihmiset niin työpaikalla kuin muualla ovat tavattoman ystävällisiä ja kohteliaita. Päiväkävelyllä vastaan tuleva nuorisoryhmä lähes poikkeuksetta huikkaa tervehdyksen ja tuntematon

kyläläinen puutarhassaan rupattelee sanasen ja kysyy kuulumiset. Vaikka puhunkin nyt kylästä, niin Stanley on oikeastaan pieni kaupunki, Falklandinsaarten pääkaupunki ja koti noin 3 000 vakioasukkaalle ja usealle sadalle vierastyöläiselle, joita itsekin edustan.

Työpaikkani Hillside on koko Falklandin saariryhmän ainoa hoiva-koti, jossa tällä hetkellä on viisi asukasta. Tilat on pienin korjauksin muutettu palvelemaan tilapäistä vanhuspalveluysikköä syksyyn asti, jolloin uuden ja modernin hoivakodin on tarkoitus valmistua. Työyhteisö on hauska ja kansainvälinen. Työkielenä on englantia ja vaikka itselläni on lähes kymmenen vuoden kokemus vieraalla kielellä työskentelystä, tulee eteen välillä hetkiä, että ymmärtäminen on haasteellista monenkirjavassa aksenttien tulvassa.

Vaikka hoitokodilla onkin sen tilapäisyydestä johtuen tiettyjä puutteita, en ole koskaan tai missään työskennellessäni kohdannut sellaista lämpöä ihmisten välillä, olivat kyseessä sitten potilaat tai työtoverit. Eikä myöskään sovi unohtaa omaisia, jotka päivittäin käyvät tervehtimässä rakkaitaan, viettävät heidän kanssaan useita tunteja ja avustavat muun muassa ruokailuissa.

Vapaa-aikaan Stanleyyn kaupunki ja yhdistykset tarjoavat lukuisia vaihtoehtoja: kuntosaliharjoittelua, uintia, jalkapalloa, golfia, krikettiä, shakkia tai ammuntaa. ”Just name it!”

Seurakuntatoiminta on aktiivista ja monenmoista ryhmää löytyy kiinnostuksen mukaan, muun muassa Naissten yhdistys, Punainen Risti tai kudon-taryhmä.

Falklandinsaaret tarjoaa erinomaiset puitteet ulkoiluun, sillä luonto on kaunis ja ainutlaatuinen kuten myös eläimistö linnustoineen, merileijonineen tai pingviineineen. Tiestö on etupäässä hyvälaatuinen, tosin luontoretkille on syytä lähteä maasturilla, sillä pääteidän ulkopuolelta löytyy todellista erämaata.

Millainen ihminen sitten pärjää Falklandinsaarilla hoitoalalla? Tähän tuskin löytyy helppoa vastausta mutta oman kokemukseni mukaan muutama piirre on ylitse muiden: avoimuus kohdata uutta ja epävarmaa, uteliaisuus oppia aina lisää ja nöyryys myöntää, että oma näkemys ei ole ainoa oikea. Itse koen olevani vielä hyvinkin keskeneräinen niin työssä kuin yksityiselämässäkin. Tämä 14 000 kilometrin päässä kotoa oleva työkomennus on ollut siinäkin mielessä hyvin opettavainen. ■



Vuoden 1982 Argentiinaa vastaan käydystä sodassa menehtyneiden muistomerkki.



Merileijonat kokoontuvat joukoittain rannalle.

# ELÄIMEN LÄHEISYYS RAUHOITTA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT AKSELI MURAJA

Lähihoitajaopiskelija Johanna Niskanen on ymmärtänyt, miten paljon eläimet voivat tuoda ihmisille hyvinvointia. Siksi hän vie nelijalkaisia ja siivekkäitä vierailuille hoivakoteihin, päiväkoteihin ja kouluihin.







Oodi-poni on Johanna Niskasen kasvattama. Se luonteeltaan lempeä kaikkien kaveri, vaikka on vielä nuori. Johanna on ajatellut, että Oodista voisi tulla vierailijaponi.



Puolitoistavuotias, labradorinnoutaja Klaara osallistuu mielellään ihan kaikkeen mihin ihmisetkin. Johanna Niskanen käy sen kanssa koiranäyttelyissä. Klaara on tulevaisuudessa sopiva koira tekemään myös vierailuja.

**E**n voi uskoa tätä. Näyttää siltä, että tässä sänkyyni vieressä seisoo oikea hevonen ja lampaita, iäkäs iisalmelainen rouva pohitii hämmästyneenä.

Lähihoitajaopiskelija **Johanna Niskanen** vakuuttaa rouvan havainnot todeksi. Hän on vienyt eläimiä vierailulle hoivakoteihin, päiväkoteihin ja kouluihin jo 15 vuoden ajan. Mukana saattaa olla poni, lampaita, vuohi, kana, kissa, koira tai kani. Tällä kertaa matkassa oli kolme lammasta ja shetlanninponi, joka kopisteli huoneeseen jarrusukat kavierissaan.

– Hoivakodin johtaja kertoi minulle käyneensä asukkaiden luona vierailun jälkeen. Hän sanoi, että he hymyilivät edelleen, kun kertoivat nähneensä oikean ponin ja lampaita. Menimme sellaisten asukkaiden huoneisiin, jotka eivät pystyneet enää nousemaan sängystä ylös.

Kun Johanna aiemmin työskenteli maatalon emäntänä, hän myös piti kerhoa vajaakuntoisille, jotka tulivat tilalle viettämään aikaa.

– Eläinten läheisyys rauhoittaa ja tuo suurta iloa. Muistisairaalle eläi-

men silittäminen tuo muistoja eletystä elämästä. Joku on muistellut lammasta silittäessä, kuinka hänkin keritsi villaa ennen. Eräs muistisairas alkoi jutella kanalle, vaikka ei muuten enää puhunut mitään. Samalla kun hän silitti sitä, kyöneleet valuivat hänen poskilleen. Eläimen läsnäolo kosketti jotakin hänen sisimmässään.

### ELÄIMET OLIVAT ITSESTÄÄN SELVÄ VALINTA

Johannan rakkaus eläimiä kohtaan syntyi jo pienenä mummolassa, jossa oli muutama lehmä, kanoja ja kissa. Kun isovanhemmat lopettivat kotieläinten pitämisen, Johanna löysi ystävikseen maatilan tyttöjä. Heidän luonaan hän pääsi taas hoitamaan eläimiä.

– Luin kaikki käsiini saamat kirjat koti- ja villieläimistä. Minulle naurettiin, kun lainasin kirjastosta tiiliskiven kokoisen hevosen kengitysoppaan. Opettajavanhempani olisivat toivoneet minun kouluttautuvan pidemmälle, mutta minulle oli itsestänselvyys, että menen lukion jälkeen maatalousopilaitokseen.

Johanna tapasi nuorena miehen, jolla oli sama intohimo. Heistä tuli lypsykarjatilan pitäjiä. Parikymmentä vuotta vierähti navetassa, kunnes terveys ei enää kestänyt raskasta työtä. Johanna opiskeli seminologiksi eli keinosiementäjäksi. Sekin työ alkoi rasittaa terveystä, kun keho ei kestänyt runsaita ajokilometrejä. Kiinnostus hoitotyöhön syntyi pikkuhiljaa.

– Nuorena en olisi ollut valmis hoitotyöhön, koska en olisi osannut kohdata ihmisiä. Elämäkokemus kypsytti minut alalle. Olin saanut kuusi lasta, hoitanut iäkkäitä läheisiäni ja vieraillut monissa hoivakodeissa. Lapsuudenystäväni kannusti minua sanomalla, että sinusta tulisi hyvä hoitaja.

Johanna rohkaistui hakemaan lähihoitajakouluun vuonna 2022. Hän aloitti opiskelun oppisopimuksella Iisalmessa Attendon Iisakki-hoivakodissa.

### KISSA ETSII LOHDUTETTAVAN

Johannan rakkaus eläimiin on tullut näkyväksi myös Iisakki-kodissa. Hänellä on töissä usein mukanaan Missu-kissa.



Mila-kissa on kohta vuoden täyttävä tavallinen maatiaiskissa. Mila on kesy ja totuttaa omalta osaltaan Hätäapukissalan arkoja kissoja lemmikin elämään.

– Misu tuli luokseni iäkkään pariskunnan luota, joten se rakastaa ikäihmisiä. Se hakeutuu aina huonokuntoisen tai saattohoidossa olevan asukkaan huoneeseen. Kun vanhus toipuu tai nukkuu pois, se etsii seuraavan lohdutettavan. Jos asukas ei välitä kissoista, Misu ei yritä väkisin seurustella.

Misu ei ole ainoa Johannan luona asusteleva kissa. Hänen kotiinsa on saapunut kymmenen vuoden aikana yli 500 kissaa, joille noin 90 prosentille hän on löytänyt uuden kodin. Loput

ovat olleet liian huonokuntoisia, ja ne on täytynyt lopettaa.

Johanna kasvattaa myös lapinkoiria ja shetlanninponeja. Lisäksi pihapiirissä on vuohia, kanoja, ankkoja ja kaneja. Ystävän kanssa yhteiset lampaat asustelevat muualla. Kanojen määrä tuplaantui viime kesänä.

– Lucy-kana yllätti. Se kävi muina kanoina kerran päivässä syömässä. Se on omalaatuinen ja viihtyy omissa oloissaan. Siksi en huomannut, että se oli nuninut omituiseen paikkaan, kor-

kean hyllyn päälle täkin taakse. Lucy oli haunonut siellä 17 munaa salaa silloin, kun kukaan ihmisistä ei huomannut. Yhtenä päivänä valtava piipittävä tipujoukko oli silmiäni korkeudella hyllyllä, Johanna muistelee nauraen kanan järjestämää shokkia.

#### KANAN MUISTI ON PIDEMPI KUIN KOIRAN

Lucy on nykyisistä kanoista ainoa, jota Johanna on kuljettanut mukana ►



Shetlanninponi Nuutti on ykköspalkinnolla jalostusarvosteltu siitosori. Sillä voi myös ajaa ravia ja lapset ratsastaa.



Kissat ja koirat elelevät enimmäkseen sulassa sovussa. Hätäapukissalan arat kissat tottuvat yleensä ensin kiltteihin koiriin ja sitten huomaavat kesyjen kissojen mallin mukaan, ettei ihmisissäkään ole mitään pelättävää.

vierailuilla päiväko-  
deissa, kouluissa ja  
hoivakodeissa.

– Lapset istuvat  
hipihiljaa, kun san-  
non, että Lucy ha-  
luu sanoa jota-  
kin. Vien mielelläni  
eläimiä tapaamaan  
lapsia, koska heissä  
on eläinten tulevai-  
suus. Heidät täytyy  
opettaa ottamaan  
vastuuta eläimistä.

Johanna kertoo, ettei kana ole niin  
tyhmä kuin väitetään. Kanoilla on mo-  
nimutkainen parvihierarkia, ja ne oppi-  
vat tuntemaan lajitovereitaan. Kaikkia  
eläinlajeja opetetaan positiivisen vah-  
vistamisen kautta, eli palkinnon saa,  
kun eläin osaa toimia halutulla taval-  
la. Hän kouluttaa kanoja naksuttimen  
ja herkkupalan avulla.

– Aiempi vierailuja kanssani tehnyt  
kana nimeltä Ruusunen oppi muun  
muassa tunnistamaan laminoituista  
eläinkorteista kanan, jonka se osoitti  
nokallaan. Se osasi myös viskata nokal-

## JOHANNA KOKEE ELÄINTEN KANSSA OLEMISEN ANTANEEN TAITOJA MYÖS IHMISTEN KOHTAAMISEEN.

– Jos kanalle an-  
taa ruokaa kerran vaikkapa talon taka-  
na, se osaa tulla sinne etsimään syömis-  
tä toisenkin kerran. Koira tulee sinne  
vain, jos se haistaa ruoan.

### ELÄIMET OPETTAVAT KOHTAAMISTA

Johanna kokee eläinten kanssa olemi-  
sen antaneen taitoja myös ihmisten  
kohtaamiseen. Hänellä on erityinen  
intohimoinen vanhusten parissa tehtävään  
työhön.

– Olen opetellut eläinten kans-  
sa niiden kieltä. Minun täytyy kertoa

laan huopapalloa ja  
kiivetä erilaisille ta-  
soille pyynnöstä.  
Lucy on vielä opis-  
kelija ja opettelee  
vasta näitä temp-  
puja. Mammalo-  
ma pisti tauolle sen  
kouluttamisen.

Johannan mu-  
kaan myös kanan  
muisti on mainet-  
taan parempi.

niiden ymmärtämällä tavalla, mitä ha-  
luan niiltä. Seuraan eleitä, esimerkiksi  
hevonen ilmoittaa kivusta ilmeillään.  
Minulle on luontevaa havainnoida  
ihmisenkin ilmeitä ja kehon asento-  
ja. Siksi ymmärrän vanhuksen sana-  
tonta viestintää. Olen yllättynyt, mi-  
ten helppoa on kommunikoida pu-  
humattoman, muistisairaana vanhuk-  
sen kanssa.

Johanna on myös huomannut, että  
muistisairaana vanhuksen kohtaamises-  
sa toimii samanlainen lähetystapa kuin  
eläimen kanssa.

– Menen kohtaamiseen rennolla ja  
ystävällisellä asenteella. Hengitän ja pu-  
hun rauhallisesti. Silloin vanhus voi ko-  
kea olonsa turvalliseksi kanssani.

Johanna on kiitollinen siitä, että hän  
on saanut aina tehdä työtä, jota hän ra-  
kastaa.

– En ole koskaan kokenut hankalak-  
si lähteä töihin. Suosittelen kaikille ha-  
keutumaan sellaiseen työhön, josta pi-  
tää. Silloin työtä voi tehdä hyvällä mie-  
lellä, ja se näkyy työtuloksissa. Suurena  
haaveenani on perustaa oma hoivakoti,  
jossa olisi myös kotieläimiä. ■

Johanna Niskasen eläimistä  
kerrotaan lisää hänen  
Facebook-sivuillaan:

**Hätäapukissala**

**Pikkuvirran Ponitalli**

**Aina Valpas -kennel**



Runo-koira on kohta  
neljävuotias jackrusselin-  
terrieri. Se on iloinen koira,  
joka osallistuu kaikkeen  
toimintaan kotona.

# TREENIÄ IKÄ KAIKKI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Liikkumisen iloa kannattaa vaalia viimeisiin elinvuosiin saakka.  
Se tekee hyvää keholle, mielelle ja aivoille.

Ikääntyneiden vakiintuneet liikuntasuosituksukset korostavat lihaskuntoa ja tasapainoharjoittelua. Ilman harjoittelua molemmat heikkenevät, kaatumisen riskiä kasvaa, ja kaatumisvamma onkin ikääntyneiden yleisin tapaturma. Mutta millaista treenaamiseen tulisi olla uutena eläkeläisenä 65-vuotiaana tai vaikkapa 85-vuotiaana, kun liikkuminen ja liikkeet suhteutetaan toimintakykyyn?

Työikäisille liikkumiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kannustavia kirjoja on valtavasti tarjolla. Työiän ylittäneille ja tätä vanhemmille tietoa turvallisuudesta ja motivoivasta harjoittelusta on vähemmän. Tähän tarpeeseen pyrki vastaamaan kansanterveystieteestä väitellyt filosofian tohtori, fysioterapeutti ja Foibekartanon toimitusjohtaja **Ulla Broms**. Hän on kirjoittanut neurologien ja aivotutkijoiden **Kiti Müllerin** ja **Kristina Laaksosen** kanssa käytännönlaheisen oppaan *Treeniä varttuneen keholle ja mielelle*.

– Eläköitymässä on sukupolvi, jossa on paljon raskastakin fyysistä työtä tehneitä ihmisiä. Moni ei ole tottunut harrastamaan liikuntaa vaan se on tullut luontevasti työn ja muun aktiivisuuden ohessa, Ulla Broms kertoo.

Vaikka toimintakyky ei tavallisesti laske merkittävästi vielä ensimmäisinä vuosina eläkkeelle siirtymisen jälkeen, elämänmuutos muuttaa monien fyysistä aktiivisuutta – suuntaan tai toiseen. Arkiliikunta vähenee, kun työn tekeminen ja työmatkat jäävät pois. Toisaalta liikunnan harrastamiselle on enemmän aikaa. Myös unen laatu voi parantua, kun työstressi jää pois.

## ANNA ASIAKKAAN TEHDÄ ITSE

Valtaosa nykypäivän kuusikymppisistä on paremmassa fyysisessä kunnossa kuin aikaisemmat sukupolvet. Ikääntymisen muutokset alkavat näkyä toden teolla vasta 75–80-vuotiaissa. Palautuminen kestää kauemmin jo 60-vuotiailla. Monille voi lisäksi tulla toimintakykyä heikentäviä sairauksia. Samalla fyysinen aktiivisuus voi vähentyä ja jäädä pois monesta syystä.

– Välillä mietin, onko esteettömyyden tavoittelu mennyt jo vähän liiankin pitkälle. Esimerkiksi kun kulman ohi kulkiessa joutuu näkemään vähän vaivaa ja kääntämään kehoa, tulee samalla aktivoitua lihaksi ja harjoitettua tasapainoa. Toki liikkumisrajoitteet on huomioitava, eivätkä esteet saa muodostua ylipääsemättömiksi.

Ulla Broms toivoo, että ikääntyneiden parissa työskentelevät muistaisivat tekemiseen kannustavan asenteen kaikissa arjen toiminnoissa. Toimintakyvyn säilymisen kannalta on välttämätöntä, että asioita tekee mahdollisimman paljon itse.

– Ei tehdä kaikkea puolesta vaan maltetaan odottaa, että ikääntynyt tekee itse. Rauhallisen ilmapiirin luominen ei ole kaikissa tilanteissa helppoa, mutta jos tunnelma pysyy rauhallisena, asiat yleensä sujuvat yhtä nopeasti kuin kiihuhtamalla. Kiireen tuoma hermostuneisuus tarttuu helposti toiseen asiakkaaseen ja toimintakyky voi hetkellisesti alentua.

## ARKINEN TEKEMINEN VOI RIITTÄÄ

Kynnystä treenaamiseen ei kannata tietten tahtoen tehdä korkeammaksi kuin se onkaan. Päivittäisten asioiden hoitaminen pitää luontevasti yllä myös ikääntyneen ihmisen fyysistä toimintakykyä mutta myös kognitiivisia toimintoja, ajattelua ja muistia.

– Tavanomaiset askareet, kuten siivoaminen ja ruoanlaitto, harjoittavat taitoja monipuolisesti. Niiden lisäksi voi miettiä esimerkiksi tilanteita, joissa on tottunut istumaan alas, ja pohtia, voisiko tapaa muuttaa, juoda vaikkapa iltapäiväkahvin pystypöydän ääressä seisten tai ottaa tavaksi valita portaat hissien sijaan.

Broms kannustaa etsimään jokaiselle luontevimmat tavat pitää yllä fyysistä aktiivisuutta. Usein yhdessä tekeminen on hausempaa kuin yksin, ja mitä hausempaa tekeminen on, sitä suurempi on myös motivaatio.

– Tätiparkour on aivan mahtava laji!

Sosiaalisessa mediassa pieneksi ilmiöksi ovat nousseet videot, joissa parkouria harrastavat vanhemmat naiset. Esteitä kaupunkiympäristössä ylittävät ”tädit” ovat ehkä vähemmän ketteriä kuin nuoremmat parkourharrastajat, mutta hauskaa heillä ainakin näyttää olevan.

Aktiivisuutta kannattaa vaalia loppuun saakka. Vuoteenomana muutokset lihassmassan ja -voiman heikkenemisessä näkyvät iäkkäillä jo muutamassa päivässä. Silloinkin kannattaa pyrkiä tekemään se, mihin omat voimavarat antavat myöden, esimerkiksi venyttellä, pyöritellä nilkkoja ja koukistaa ja ojentaa olka- ja kyynärvarsia. ■

LÄHDE: KITI MÜLLER, ULLA BROMS JA KRISTINA LAAKSONEN: TREENIÄ VARTTUNEEN KEHOLLE JA MIELELLE (BAZAR 2024)



### Kuuntele kehoa

Ikääntyessä keho tarvitsee enemmän aikaa palautua mutta myös tekeminen vie enemmän aikaa. Kroppa ei enää ole entisensä ja myös sairaudet voivat heikentää toimintakykyä. Aloita kevyillä harjoituksilla ja lisää intensiteettiä ja kestoa omaa kehoa kuunnellen. Kevennä heti, jos tunnet kipua, huimausta tai hengenahdistusta. Malta levätä tarvittaessa.



### Hyödynnä arkista tekemistä

Tavanomaisiin puuhiin, esimerkiksi ruokaostosten tekemiseen ja ruoanvalmistukseen, sisältyy monia toimintakykyä ylläpitäviä toimintoja. Notkeutta, tasapainoa ja silmän ja käden yhteistyötä tarvitaan tavaroiden kurottelussa ja muistia siihen, mitä piti kaupasta ostaa ja missä tarvittavat välineet ja raaka-aineet keittiössä löytyvät. Roskien ulos vieminen käy kevyestä liikunnasta.

### Poikkea rutiineista

Kun elimistö tottuu tiettyyn harjoitukseen, toiminta automatisoituu ja keho tekee sen säästölle. Vireyden ylläpitämiseksi kannattaa tutut askareet tehdä aika ajoin vähän eri tavalla, esimerkiksi jos on tottunut käyttämään hammasharjaa oikealla kädellä, voi hampaat harjata vaihteeksi vasemmalla, tai kulkea lähikauppaan toista reittiä kuin yleensä.



### Tasapainoile

Tasapaino voi heiketä sairauden myötä tai lääkityksen sivuvaikutuksena, mutta myös lihasten ja liikkuvuuden sekä näkö- ja kuuloaistin heikkeneminen vaikuttavat tasapainoon. Kävely erityisesti vaihtelevilla pinnoilla haastaa tasapainoa ja auttaa parantamaan sitä. Harjoituksia voi tehdä myös istuen. Apuvälineet, kuten kävelykeppi, voivat tuoda turvallisuutta liikkumiseen.



### Liikuttele raajoja myös vuodelevossa

lökkään kunto voi heiketä ja lihasmassa pienentyä nopeastikin. Vireyttä saa pidettyä yllä pienillä harjoituksilla jopa vuodelevossa, esimerkiksi nilkkoja ja ranteita pyörittelemällä, raajoja ojentelemalla ja nostelemalla. Muista myös hengitysharjoitukset.



### Huolehdi nesteytyksestä

Kehon nestepitoisuus laskee iän mukana. Samaan aikaan janon tunne heikkenee. Nestevaje voi oireilla väsymyksenä, keskittymiskyvyn puutteena, sekavuutena, huimauksena ja johtaa herkästi kaatuiluun.







# ARVOSTA, NIIN SINUA ARVOSTETAAN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Arvostava kohtaaminen työpaikalla tarkoittaa pieniä tekoja ja pysähtymistä. Arvostuksesi näyttämällä tuet työyhteisön hyvinvointia ja saatat jopa pidentää työkaveriesi elinikää.

**K**un pomo rahjustaa ohitse käytävällä sanaakaan sanomatta, alaiselle voi jäädä ankea olo. Arvostuksen kulttuuri on asia, jota monella työpaikalla vielä opetellaan, toteaa psykologi **Pekka Tölli**. Tölli on kirjoittanut kirjan *Minä näen sinut* (Tammi 2024) arvostavan kohtaamisen merkityksestä.

– Tutkimusten mukaan arvostus vaikuttaa meidän hyvinvointiimme merkittävästi. Työkaveria arvostamalla voit jopa pidentää hänen elinikänsä, Tölli toteaa.

Arvostus on siis todellinen supervoima ja sillä on tutkittuja positiivisia vaikutuksia.

Työyhteisössä arvostus alkaa pienistä teoista. Tölli kehottaa miettimään, miten omalla työpaikalla tervehditään kollegoita ja asiakkaita. Katsotaanko silmiin, sanotaanko myös jotakin muuta mukavaa? Jos työkaverisi haakee kupillisen kahvia, tuoko hän kupillisen sinullekin?

## TYÖPAIKAN ARVOKAS PEILI

Hoitaja kohtaa työssään kollegoiden lisäksi monenlaisia ihmisiä, potilaita ja asiakkaita sekä heidän omaisiaan. Jokainen ihminen jättää erilaisen kokemuksen siitä, kuinka arvokas hoitaja heille on. Samaan aikaan julkisuudessa keskustellaan ja väitellään hoitajien palkoista ja hoitajapulasta. Kun hoitajat viime vuonna kokoontuivat osoittamaan mieltään, moni kysyi, arvostaako meitä täällä kukaan?

Pekka Tölli kertoo arvostavansa hoitajien työtä suuresti. Hän kohtaa hoitajia työssään moniammatillisissa tiimeissä.

– Toivon todella, että hoitajat saavat kokea tulevansa arvostetuiksi. Usein he ovat juuri niitä tärkeitä henkilöitä, jotka jättävät voimakkaan arvostuksen kokemuksen kohtaamilleen ihmisille.

Hoitajan osoittaman arvostuksen ansiosta moni potilas ja asiakas voi myös henkisesti paremmin.

Arvostuksen puute voi sattua syvälle ja horjuttaa sekä fyysisistä että psyykkistä terveyttä.

Arvostuksennälästä kielii tunne siitä, että kukaan tässä työpaikassa ei näe minua oikeasti. Silloin on kenties käynyt niin, ettei kukaan todella ole pysähtynyt työntekijän äärelle ja kuunnellut häntä, Tölli toteaa. Jos arvostusta ei anneta, seuraukset voivat olla ensin psyykkisiä ja sitten myös fyysisiä. Pitkittynyt ja vakava yksinäisyys voi muuttua masennukseksi. Sydän saattaa oireilla, samoin tuki- ja liikuntaelimet.

– Arvostuksen tärkein lähtökohta on yhdessä pysähtyminen. Sanat ja teot tulevat vasta sen jälkeen, Tölli muistuttaa.

Jos tunnet, että sinua ei työpaikallasi arvosteta, kannattaa aluksi yrittää kääntää tilanne toisinpäin. Tölli kehottaa istumaan alas kollegan kanssa ja kohtaamaan tämän rauhallisesti. Kun katsomme silmiin ja juttelemme hetken keskittyneesti, meistä tulee ikään kuin peilejä toisillemme.

– Keskittynyt hetki voikin tuoda molempien henkilöiden työarkeen paljon hyvää arvostusta.

Töllin mielestä arvostuksen kulttuurissa on parasta se, että se tehdään aina yhdessä. Positiivisia terveysvaikutuksia syntyy, kun ihmiset näkevät toisensa eli kaksi tai useampi kohtaa toisensa arvostavasti.

– Joskus tilanne voi olla niin ikävä, ettei kukaan pysähdy kanssasi, etkä koe tulevasi nähdyksi. Silloin irtisanoutuminen saattaa olla paras jäljelle jäävä vaihtoehto.

## SINÄ OLET JUURI OIKEA MEILLE!

Saitko kehuja hyvin tehdystä työstä? Se on hyvä juttu, mutta toivottavasti esihenkilösi ei sekoita suoritustesi kehumista ▶



aitoon arvostamiseen. Jos pomo kehuu vain tehtyä työtä, hän viestittää, että työntekijä on arvokas vain suorituksen tehtyään. Se voi ajaa alaisen suorittajan ansaan, Töllä toteaa. Silloin arvostusta saa töissä vain jatkuvala tehokkuudella.

– Oikea arvostus on kuitenkin vastalääkettä pakkotahtiselle suorittamiselle, Töllä sanoo.

Työyhteisön hyvinvointi ei liity pelkästään suorituksiin, vaan se on erilaisten persoonien ja heidän vahvuksiensa summa. Siksi on tärkeää, että pomo näyttää arvostavansa työntekijöitään ihmisinä, ei suorittajina. Voi olla, että työyhteisö hyötyy vaikkapa siitä, että paikalla on muutama iloinen ja muutama hiljaisempi tyyppi. Silloin kannattaa myös kertoa heille, että heidät on huomattu ja heitä arvostetaan.

Kun pomo kehuu, työntekijöiden tuntosarvet ovat aina tavallista herkemmin tanassa. Työntekijä kyllä erottaa aidon ja falskin kehun toisistaan. Jos työnantaja julistaa arvostavansa työyhteisön hyvinvointia ja samalla polkee työntekijöiden oikeuksia ja kasvattaa työkuormaa, ristiriita kehuun ja todellisuuden välillä varmasti huomataan.

## OSAATKO OLLA ARVOSTETTAVANA?

Hei, olipa sulla hyviä ajatuksia tänään! Jos työkaveri pysähtyy kehuamaan sinua, miten reagoit? Töllä toteaa, että moni meistä kokee edelleen velvollisuudekseen vähätellä tai arvostella it-

## Näin näytät arvostuksesi

**Pysähdy ja kuuntele.** Juttele työkaverisi kanssa ja selvitä, mikä häntä kiinnostaa. Usein ihmisen elämässä on muutama asia, jotka innostavat häntä ja joista hän kertoo mielellään. Vaikka esimerkiksi hevosurheilu ei kiinnostaisi sinua lainkaan, voit osoittaa arvostuksesi helposti pysähtymällä työkaverin innostuksen äärelle.

**Tee pieniä tekoja.** Hae työkaverille ohikulkumatalla kuppi kahvia, avaa hänelle ovi, anna tilaa. Huomaamalla pienet arkiset tarpeet näytät, että arvostat. Muista myös itse pyytää apua, toisille se on suurin arvostuksenosoitus.

**Kysy mielipidettä.** Näytä, että muiden näkemykset kiinnostavat sinua. Usein se, että saa kertoa mielipiteensä on tärkeämpää kuin se, onko niillä suoraa vaikutusta asioihin. Esimies voi osoittaa luottamusta antamalla työntekijöille mahdollisuuksia vaikuttaa ja kehittyä.

**Kerro arvostavasi.** Jos ajattelet työkaveristasi hyvää, se kannattaa kertoa myös hänelle. Aloita jostakin pienestä ja yksinkertaisesta. Kerro vaikka, että viihdyt hänen seurassaan. Harkittu myönteinen palaute tekee hyvää. Palautteesi voi myös saada koko työyhteisön iloitsemaan työkaverista. Muista, että arvostus ei ole pinnallista kehumista vaan jotakin, mistä tässä ihmisessä erityisesti pidät.

seään. Kehujan tarkoitus ei kuitenkaan ole saada sinua esittelemään suureen ääneen negatiivisia puoliasi.

– Yritä suostua hetkeksi kehujan näkökulmaan. Näe itsesi hänen silmiesi kautta ja kiitä häntä arvostuksesta.

Kun lopetat mollaamisen voi olla, että myös suhteesi itseesi muuttuu. Ehkä työkaveri olikin oikeassa ja ajatuksesi todella ovat hyviä. Arvostuksen vastaanottaminen tuottaa tällä tavalla hyvinvointia ja uusia, positiivisia näkökulmia.

## ARVOSTA HUONOAKIN TYÖKAVERIA

Hei, sinä olet minulle arvokas! Voisitko kuvitella sanovasi näin työkaverille? Jollakin tavalla viesti kannattaa yrittää saada läpi, sillä se lisää tutkitusti sekä sinun että kollegasi hyvinvointia.

Positiivisten asioiden laukominen työkaverista voi myös nolottaa tai tuntua tyhmältä. Mitä kollega siitäkkin ajattelee, jos kerron pitäväni hänen kahvihuoneessa kaikuvasta naurustaan? Helpompi on kehua vaikka toisen villatakkia. Tölli toteaa, ettei arvostuksen osoittamisessa tarvitse mennä heti syvään päätyyn.

– Usein pienet teot ovat helpompia kuin sanat. Mieti, voitko olla avuksi jollekin työkaverillesi ja osoittaa arvostukseksi sillä tavalla.

Suuri arvostuksen osoitus voi olla se, että suostuu ottamaan apua vastaan.

– Varsinkin auttamistyötä tekevien hoitajien työyhteisössä tämä on iso juttu. Auttaja voi osoittaa suurinta arvostusta silloin, kun hän antaa työkaverinsa tulla auttamaan.

Jos työkaveri taas on ikävä tyyppi, etkä keksi hänestä mitään arvostettavaa, silloinkin kannattaa kokeilla kaivaa esiin edes yksi pieni hyvä asia ja sanoa se ääneen.

– Vaikean työkaverin arvostaminen tuottaa usein kaksi hyvää asiaa. Sinä alat nähdä työkaverin vähän paremmassa valossa ja työkaveri alkaa tiedostamattaan lisätä tuota kehumaa si positiivista piirrettä, Tölli toteaa. ■

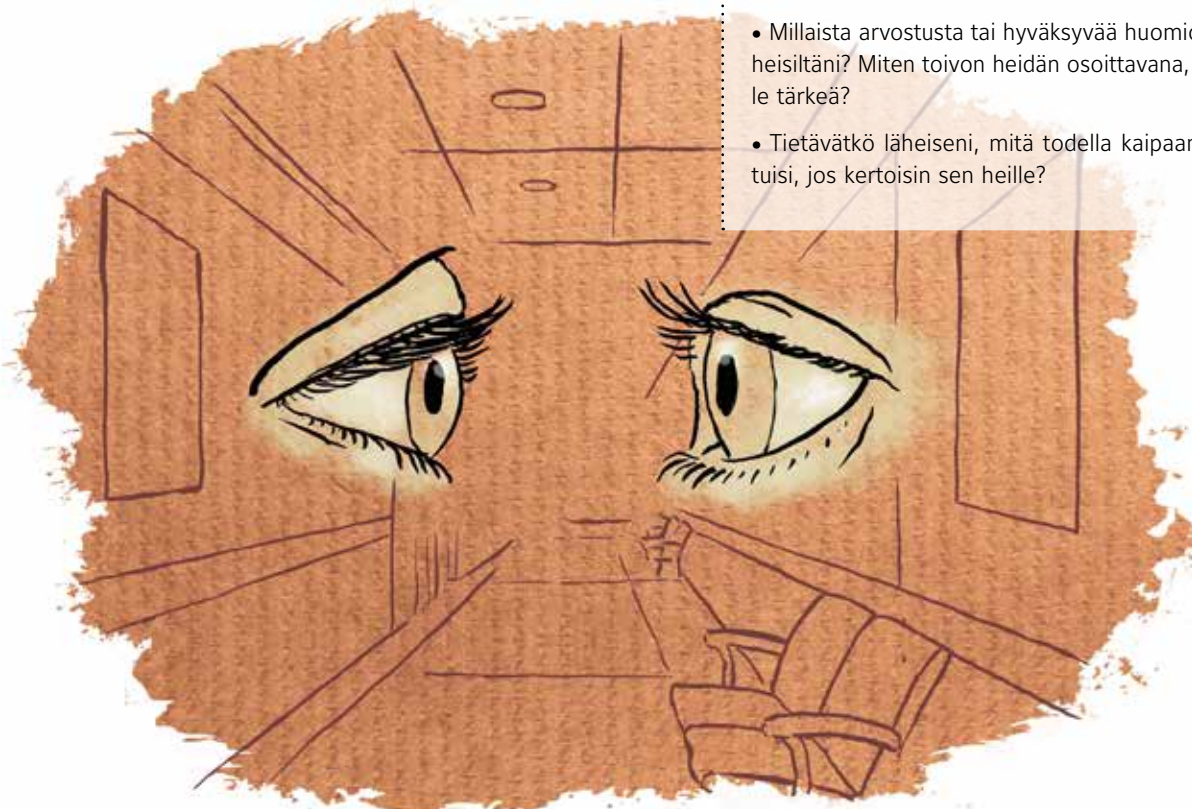
## Arvosta itseäsi!

Itsensä arvostaminen ja muilta saatava arvostus ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa. Jotta voimme arvostaa itseämme, meidän on hyvä saada muilta hyväksyvää huomiota. Itsearvostusta voi vahvistaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Tutki arvojesi ja tarpeitasi. Mitä pidät tärkeänä, mihin olet itsessäsi tyytyväinen, mitä hyvää haluat antaa itsellesi?
- Harjoita itsemyyötätuntoa. Myötätuntoinen suhde itseen tukee arvostuksen kokemusta. Kohtele itseäsi yhtä lempeästi kuin rakasta ystävääsi. Tunnista kriittiset ajatukset itseäsi kohtaan äläkä soimaa itseäsi niistä. Voit tuntea kriittisistä ajatuksista huolimatta itseäsi kohtaan myös myötätuntoa ja hyväksyntää.
- Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa. Kirjaa ylös asioita, joista olet kiitollinen itsessäsi ja elämässäsi. Tämä voi auttaa sinua näkemään arvokkuutesi.
- Aseta rajat. Mieti miten et salli itseäsi kohdeltavan. Aseta terveet rajat ja pidä huolta itsestäsi fyysisesti, henkisesti ja emotionaalisesti. Itsestä huolehtiminen on arvostuksen osoittamista itseäsi kohtaan ja näyttää tervettä esimerkiksi myös ympärillä oleville ihmisille.

## Mistä muualta arvostusta, jos ei työstä?

- Arvostuksen tarvetta voi ja on hyväkin täyttää myös työn ulkopuolella, perheen, ystävien ja harrastuskavereiden seurassa. Arvostuksen tarvetta voi tutkia esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:
- Olenko hyväksytty ja rakastettu omana itsenäni läheiseni seurassa? Jos en, mitä puolia joudun itsestäni piilottamaan tai korostamaan tunteakseni, että kelpaan?
- Millaista arvostusta tai hyväksyvää huomiota kaipaen läheisiltäni? Miten toivon heidän osoittavana, että olen heille tärkeä?
- Tietävätkö läheiseni, mitä todella kaipaan? Mitä tapahtuisi, jos kertoisin sen heille?







## AINAKIN NYKYJÄ JA HAUKIKIN

Lappeenrannan ympäristön ammattiosasto 715 järjesti koko perheen pilkkikilpailut aurinkoisena maaliskuun lauantaina.

– Meidän pilkkikilpailut onnistui erittäin hyvin! Kalansaalis ei ollut suuren suuri, mutta jokainen sai jotakin, ainakin nykyjä. Nousi sieltä muutama iso ahven ja haukikin. Tunnelma oli leppoisa koko kilpailun ajan ja etenkin kilpailun jälkeen, kun yhdessä kokoonnuttiin makkaranpaistoon ja kahvikuppосelle. Kalansaaliin lisäksi keskustelua käytiin liittohallitusasioiden tiimoilla, kertoo ammattiosaston puheenjohtaja **Ulla Jokela**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**  
KUVA **SASU MÄKINEN**





## SuPerin asiantuntijat vastaavat

tällä palstalla työtä  
käsitteleviin kysymyksiin.  
Lähetä oma kysymyksesi  
sähköpostilla  
[super-lehti@superliitto.fi](mailto:super-lehti@superliitto.fi)

## Korvaako työnantaja, jos saan työpaikalta syyhytartunnan?

Kyllä, jos olet hoitanut työssäsi ilman suojaimia asiakasta tai potilasta, jolla on todettu syyhy, ja saat itse oireita joidenkin viikkojen kuluessa altistumisen jälkeen, sinulla on ammattitautina korvattava syyhy. Se, keneltä tartunta työssä on tullut, ei ole ratkaisevaa eli myös työkaverin tartuttama syyhy voidaan korvata ammattitautina.

Ammattitauti korvataan samalla tavalla kuin työtaturma. Oikeus korvauksiin alkaa siitä päivästä, kun työnte-

kijä hakeutuu lääkärin tutkittavaksi sairauden takia. Ota siis mahdollisimman pian oireiden alettua yhteyttä työterveyshuoltoon ja omaan esihenkilöösi. Jos olet joskus aikaisemmin sairastunut syyhyyn, oireet voivat alkaa jo muutamassa päivässä tartunnasta.

Työnantajan tehtävä on ottaa yhteyttä vakuutusyhtiöön, joka korvaa ammattitaudista aiheutuneita kuluja. Työnantajan vakuutus korvaa esimerkiksi syyhyn hoitoon tarvittavat lää-

kkeet kokonaan. Lääkkeet maksetaan itse ja korvausta haetaan jälkepäin vakuutuslaitoksesta. Korvaukset on haettava vuoden kuluessa. Syyhyn häätämiseksi perheenjäsenet ja muut ihmiset, joiden kanssa tartunnan saanut on ollut lähikontaktissa, hoidetaan samalla kertaa. Näitä lääkkeitä työnantajan vakuutus ei ikävä kyllä korvaa.

TYÖYMPÄRISTÖASiantuntija  
EIJÄ KEMPPAINEN

*Syyhy on 2. yleisin  
ammattitauti  
terveydenhuollon  
ammattilaisilla.  
Yleisin on ärsytys-  
kosketushottuma.*

## Voinko mennä töihin, jos olen saanut syyhyn?

Työterveys päättää mahdollisen sairausloman pituudesta. Lähihoitajan työhön kuuluu paljon lähikontakteja, ja saattaa olla tarpeen, että pysyt pois töistä, kunnes syyhy on hoidettu. Jos olet altistunut syyhyille mutta oireeton, voit käydä töissä normaalisti.

TYÖYMPÄRISTÖASiantuntija  
EIJÄ KEMPPAINEN



MOSTPHOTO 5

# Ammattitautiepäily kannattaa aina selvittää

Uusia ammattitautitapauksia todetaan vuosi vuodelta vähemmän, tosin koronavirus toi tilastoihin piikin.

**K**un pandemia puhkesi keväällä 2020, koronavirustauti nousi tilastoissa nopeasti yleisimpien ammattitautien joukkoon. Tapauksista noin 90 prosenttia oli naisilla ja lähes kaikki tapaukset todettiin sote-alalta, vaikka työstä saatu koronavirustauti luokitellaan ammattitautiksi alasta riippumatta.

Sittemmin koronaviruksen aiheuttamia ammattitauteja on todettu vähemmän. Viimeisimmän tilastotiedon mukaan vakuutuslaitokset olivat kesäkuun 2022 loppuun mennessä korvanneet yhteensä noin 1 700 koronatartuntaa ammattitautina.

## NAISILLA AMMATTITAUDIT PUHKEAVAT NUOREMPANA

Koronavirus nosti naisten osuutta ammattitautitapauksissa, silti yhä yli puolet ammattitaukeista todetaan miehillä. Tieto käy ilmi Työterveyslaitoksen ylläpitämästä Työperäisten sairauksien rekisteristä. Terveydenhuollossa ammattitautitapauksia todetaan melko tasaisesti kaiken ikäisillä, kun taas miesvaltaisilla aloilla, esimerkiksi teollisuus-

nessa ja rakentamisessa, ammattitaudit todetaan useammin vasta työuran loppupuolella. Meluvamma on miesten yleisin ammattitauti.

Terveydenhuollossa työskentelevien yleisimmät ammattitaudit ovat perinteisesti olleet ärsytyskosketusihottuma, syyhy ja allerginen kosketusihottuma. Syyhy ei ole vaarallinen tauti, mutta se tarttuu ja uusiutuu herkästi. Tartunta vaatii yleensä pitkäkestoisen ihokontaktin mutta syyhy voi tarttua myös vaatteiden tai petivaatteiden välityksellä.

Syyhyypunkin esiintyvyydessä on suurta vaihtelua. Aina syyhyä ei ole osattu epäillä ensimmäisenä, vaan oireita hoidetaan esimerkiksi pitkäkestoisena ihottumana. Työympäristöasiantuntija **Eija Kempainen** muistelee 90-luvulla kohdanneensa silloisessa työssään yhden ainoan syyhytartunnan saaneen potilaan.

– Meistä kukaan, emme me terveydenhoitajat eivätkä lääkärit tunnistaneet tautia, niinpä se ehti levitä pahoin ja aiheuttaa yhdelle perheelle valtavat laskut, kun joutuivat lääke- ja muiden kuluihin lisäksi vaihtamaan sängyt uusiin. Lopulta eräs vanha lääkäri tunnisti syyhyyn. ■

## MITÄ KORVAUKSIA AMMATTITAUDISTA SAA?

- Tutkimus- ja hoitokulut
- Matkakulut lähimpään tai maksusitoumuksen mukaiseen hoitopaikkaan ja tarpeelliset matkakulut
- Lääkkeet
- Ansionmenetys tutkimusten ja työkyvyttömyyden ajalta.

Ammattitautiepäilyn selvittämiseen tarvittavat lääkärikäynnit ja tutkimukset korvataan, vaikka sairautta ei todettaisikaan ammattitautiksi. Jos sairautta ei todeta ammattitautiksi, ansionmenetys korvataan enintään seitsemältä päivältä.

LÄHDE JA LISÄTIEDOT:  
TYÖTERVEYSLAITOS

## 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.

# Kiinnostaako vastuullinen hallitustyöskentely?

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Kassan kokous järjestetään 5.6.2024. Kokouksessa valitaan Super työttömyyskassalle uusi hallitus seuraavaksi neljäksi vuodeksi.

**H**allitustyöskentely on vastuullinen tehtävä, jossa pääset vaikuttamaan hallituksessa käsiteltäviin asioihin. Hallituksen jäsenet valitaan työttömyyskassalain sekä kassan sääntöjen mukaan vaalikelpoisten ehdolle asetettujen hakijoiden keskuudesta. Kassan kokous valitsee myös hallituksen puheenjohtajan.

Kassan hallituksen tehtävänä on muun muassa huolehtia kassan hallinnosta, kassan toiminnan järjestämisestä sekä edustaa kassaa. Käytännössä kassan hallitus vastaa esimerkiksi kassan toimintaa koskevien periaatteiden laatisesta, tekee päätöksiä kassan varojen sijoittamisesta ja valvoo, että kassan asioita hoidetaan lakien, kassan sääntöjen ja annettujen toimintaohjeiden mukaisesti. Kassan toimintaa säädellään monilla laeilla, joista tärkeimpiä ovat työttömyyskassalaki ja työttömyysturvalaki. Kassan toimintaa valvoo Finanssivalvonta.

## KASSAN HALLITUKSEN KOKOUKSET

Kassan hallitus kokoontuu noin kuusi kertaa vuodessa ja kokouksista maksetaan korvaus. Kokouksia järjestetään sekä etäkokouksina että läsnäolokokouksina kassan toimistolla. Hallituksen kokouksiin osallistuu kassanjohtaja esittelijänä ja tarpeen mukaan muuta kassan henkilöstöä.

Hallituksen jäsenen kuvaus työskentelystä hallituksessa: Työskentelyssä parasta on ollut se, että tehtävässä on saanut tietoa työttömyysturvalaista ja tutustunut uusiin ihmisiin. Työskentely on avartanut näkemyksiä ja kokemuksia. Hallituksessa on ollut hyvä ilmapiiri ja uskallan kertoa oman mielipiteeni ja kyseenalaistaa asioita. Koen olevani tärkeä osa ryhmää ja voin vaikuttaa siinä. Myös seminaarit ja yhteiset koulutuspäivät olen kokenut erittäin tärkeiksi ja antoisiksi. Omaehtoinen opiskelu ja tiedonhankinta on ollut ajoittain aikaa vievää, mutta pakollista tehtävän kannalta. Hallitustyöskentely

edellyttää jatkuvaa tiedon keräämistä ja kiinnostusta kassamaailmaan sekä sitä sääteleviin lakeihin. Suosittelemme hallitusjäsenyyttä lämpimästi. Hallitukseen hakeutuvan henkilön täytyy olla kiinnostunut kassamaailmasta ja tietää sitoutuvansa tehtävään.

Lisätietoa aiheesta: [supertk.fi](http://supertk.fi).

1.4.2024 on astunut voimaan lakimuutoksia. Lapsikoroituksia ei enää makseta päivärahois-  
sa kenellekään ja sovitellun päivärahan suo-  
jaosa on poistunut. Huomioi, että lapsikoro-  
tuksien poistosta ei anneta erillistä päätöstä.  
Lakimuutoksista löytyy kattavasti tietoa koti-  
suviuiltamme [www.supertk.fi](http://www.supertk.fi).



### TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: [supertk.fi](http://supertk.fi)

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

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



# Työnantaja maksoi takautuvasti ylityökorvauksia yli 6 700 euroa



TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI



Yksityisessä palvelutalossa työskentelevä lähihoitaja otti yhteyttä SuPeriin, koska epäili, että hänelle oli maksettu liian vähän yötyökorvausta. Työnantajan maksama korvaus oli 30 prosenttia, kun hoitajan mukaan yötyökorvauksen olisi pitänyt olla 40 prosenttia.



Asiaa selvitettiin SuPerissa. Lähihoitajan työ sopimuksesta selvisi, että työpaikalla oli käytössä yleistyöaika. Työnantaja oli siis maksanut yötyökorvauksen oikean suuruisena. Työnantaja oli kuitenkin toiminut väärin teettäessään lähihoitajalla pitkiä työvuoroja. Yleistyöajassa säännöllinen työaika on kahdeksan tuntia vuorokaudessa, minkä yli menevästä ajasta on maksettava ylityökorvaus.



SuPerin yhteydenoton jälkeen työnantaja myönsi virheellisen työvuorosuunnittelun ja laski takautuvasti kertyneiden ylitöiden korvaukset. Työnantaja maksoi lähihoitajalle takautuvasti lähes kahden vuoden ajalta korvauksia yli 6 700 euroa.

## Ylityökorvaus yleis- ja jaksotyöajassa

**Yleistyöaika** on nimensä mukaisesti työelämän tavallisin tapa järjestää työaika. Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa yleistyöajassa päivittäinen ja viikoittainen työaika ovat säännölliset.

Kun päivittäinen työaika ylittyy, ylityökorvaus on kahdelta ensimmäiseltä tunnilta 50 prosenttia ja näitä seuraavilta tunneilta 100 prosenttia.

Lisäksi kun viikoittainen työaika ylittyy, ylityökorvaus on kahdeksalta ensimmäiseltä tunnilta 50 prosenttia, tämän jälkeen 100 prosenttia. Viikkoylitykset vähennetään vuorokautisena ylityönä korvatut tunnit.

**Jaksotyöaika** on käytössä monissa lähihoitajien työpaikoissa yksityisellä sosiaalipalvelualalla, esimerkiksi palvelutaloissa. Jaksotyötä voidaan käyttää, jos siitä on sovittu työehtosopimuksessa.

Jaksotyöajassa työaika tarkastellaan 3–6 viikon tasoittumisjakson ajalta. Esimerkiksi jos tasoittumisjakso on kolme viikkoa (115 h), ylityötä maksetaan tämän ylittäviltä tunneilta. Ensimmäisellä 18 ylityötunnilla korvaus on 50 prosenttia ja tämän jälkeen 100 prosenttia.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan työvuoron pituus voi olla korkeintaan 10 tuntia päivävuorossa ja 12 tuntia yövuorossa, ellei työajasta ole paikallisella sopimuksella sovittu muuta.



# HAUTAA AJATUKSET KALLIISTA HENKIVAKUUTUKSESTA

Jäsenedulla säästät  
jopa satoja euroja

Epätietoisuus on huonoimpia syitä kuopata läheisten taloudellinen tulevaisuus. Tosiasiassa henkivakuutus maksaa vähemmän kuin luulet. SuPerin jäsenenä saat Kalevasta merkittävästi edullisemmän henkivakuutuksen 62,1 % alennuksella. Voit vakuuttaa myös puolisesi yhteisellä pariturvalla – riittää, että toinen teistä on jäsen.



SuPerin  
jäsenedulla

6 802 vakuutettua henkeä

388 eur vuosittainen säästö ka.

ALENNUS

**-62,1 %**

ALENNUS

HYÖDYNNÄ  
AINUTLAATUISEN  
JÄSENETUSI »

[www.kalevavakuutus.fi/  
superliitto](http://www.kalevavakuutus.fi/superliitto)



# Vielä ennätät äänestää ja vaikuttaa!

Liittokokousvaalien äänestys päättyy 8.4., joten vielä ennätät äänestää, vaikuttaa ja osallistua arvontaan.



**SUPER**

**LIITOKOKOUS**

29.–30.5.2024



*SUPERissa  
sinä vaikutat*

## Mitkä vaalit?

Vaaleissa valitaan nyt SuPerin liittokokousedustajat ja edustajisto. He ovat SuPerin tärkeimmät päättäjät. Liittokokousedustajat valitsevat liitolle muun muassa uuden puheenjohtajan.

## Kuinka äänestän?

Kätevimmin äänestät sähköisesti SuPerin verkkosivujen [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) kautta omilla henkilökohtaisilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Sähköinen äänestys päättyy 8.4. klo 23.59.

Voit äänestää myös postitse. Oman vaalipiirin ehdokaslista, äänestysohjeet ja äänestyslippu on lähetetty kaikille äänioikeutetuille SuPerin jäsenille postitse. Postiäänten viimeinen postituspäivä on 8.4. mutta äänestyslippu kannattaa lähettää mahdollisimman pian, jotta se ehtii varmasti ajoissa perille.

***Vaalien tulos julkaistaan 19.4.2024.***

## En tiedä, ketä äänestäisin?

SuPerin vaalikoneen avulla voit etsiä itsellesi sopivan ehdokkaan omasta vaalipiiristäsi. Vaalikone on auki SuPerin verkkosivuilla [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi).



## Kaikkien äänestäneiden kesken arvotaan SuPerpalkintoja!

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 voi yhdistää annettuja ääniä äänestäjiin. **Arvontaan osallistuvat automaattisesti sekä sähköisesti että postitse äänestäneet.**



#superliitto #supervaalit





## Maaliskuun paras juttu

Maaliskuun parhaaksi äänestetty juttu oli aivoterveyttä ja aivoystävällisiä valintoja käsittelevä artikkeli *Ole hellä aivoillesi*. Toiseksi eniten ääniä sai reportaasi *Viimeinen sammuttaa valot*, joka kertoi Ruoveden terveysaseman toimintojen supistamisesta. Jaetulla kolmannella sijalla olivat *Talo, jota kodiiksi kutsutaan*, joka käsitteli vanhuuden asumisjärjestelyjä sekä *Virikeohjaaja on arjen ilona*, joka kertoi virikeohjaaja **Kirsi Sauvalan** työstä Heinolan Jyränkölässä. SuPerin lämpimät villasukat voitti **Carita** Jyväskylästä. Paljon onnea!

Paljon puhutaan armollisuudesta itseä kohtaan. Tässä oli hyvä käytännön esimerkki siitä, miten ja miksi. Jutussa oli myös kivasti vinkkejä näin uudelle esimiehelle, miten voin omilla toimillani parantaa muidenkin hyvinvointia työssä.

OLE HELLÄ AIVOILLESII S. 48

Luettuani jutun tunsin piston sydämessäni. Ylikuormitus-tila on itselläni tuttu tunne. Seuraavalla vapaallani suljen kyllä kännykkäni ja olen joutsen! Edes hetken...

OLE HELLÄ AIVOILLESII S. 48

Neurologian osastolla näen myös tuon puolen: aivot eivät kestä jatkuvaa liikakäyttöä.

OLE HELLÄ AIVOILLESII S. 48

Virikeohjaajia pitäisi olla paljon! Kaikissa kunnissa myös kotona asuvilla pitäisi olla mahdollisuus ohjaajien järjestämiin toimiin. Kaikilla ei ole omaisia, ystävät ovat kuolleet ympäriltä, ihmiskontaktit vähennetty. Virikettä tarvitaan yksinäisille, jotka eivät pääse tai uskalla enää lähteä kotoa.

VIRIKEOHJAAJA ON ARJEN ILONA S. 17

Niin ajankohtaista hoitoalaa. Kyllä pitäisi saada ehdottomasti käänne parempaan!

VIIMEINEN SAMMUTTAA VALOT S.42

Ikäihmisten palveluasumisen nimikkeet muuttuvat jatkuvasti. Palataanko takaisin hyvään vanhainkotiaikaan?

TALO, JOTA KODIKSI KUTSUTAAN S. 25

Kyllä on väärin, jos noin reipas, tunnollinen ja empaattinen lähihoitaja karkotetaan maastamme, jossa on huutava pula hoiva-alan ammattilaisista.

LÄHIHOITAJA ABDULLAH AL-RAMMAHIA UHKAA KARKOTUS S.28

Herättelee ajattelemaan suurta muutosta terveyspalveluissa ja pienten paikkakuntien alasajoa.

VIIMEINEN SAMMUTTAA VALOT S.42

Asia tällä hetkellä akuutti, omalla äidilläni on muistisairaus. Hän asuu kodissaan yksin. Vielä hän pärjää, mutta tulevaisuus mietityttää.

TALO, JOTA KODIKSI KUTSUTAAN S. 25

Olen lähihoitajana kotihoidossa, juttu osui ja upposi. Samaa mieltä kotiin annettavasta avusta ja sen hyödyistä.

YTIMESSÄ ESA JÄMSEN S.12

Viriketointi toisi ystäviä ja läheisyyttä, iloa ihmisten elämään!

VIRIKEOHJAAJA ON ARJEN ILONA S. 17

## Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: [superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat](http://superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: [parasjuttu@superliitto.fi](mailto:parasjuttu@superliitto.fi). Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 17.4. mennessä vastanneiden kesken arvomme Four Reasons -hiustenhoitotuotteita.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 4/2024 PARAS JUTTU OLI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ SIVULLA: \_\_\_\_\_

MIKSI? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NIMI \_\_\_\_\_

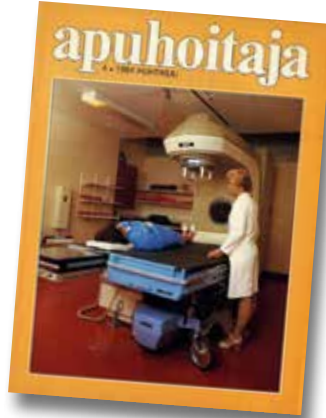
OSOITE \_\_\_\_\_

SUPER-LEHTI  
Tunnus 5005172  
00003 Vastauslähetyt

## 40 VUOTTA SITTEN

"Olemme jälleen suunnittelemassa matkaa Leningradiin. Matkan ajankohdaksi olemme päättäneet 2.11.-4.11.84. Lähtö Tampereelta aamulla aikaisin, paluu sunnuntai-iltana myöhään. Matkan hinnaksi tulee n. 500 mk. Hotelli on 1 lk ja puolihioidolla. Kaikki joukolla tervetuloa mukaan!"

APUHOITAJA-LEHTI 4/1984



## Osallistu ruokailua koskevaan tutkimukseen!

"Millaista terveellinen syöminen on? Millaiset ruoat ovat mielestäsi terveellisiä tai epäterveellisiä?"

Teen maisterintutkimukseni, jossa tutkin pienituloisten ja vähän koulutettujen Suomessa asuvien aikuisten käsityksiä terveellisestä syömisestä. Etsin vapaaehtoisia haastateltavia tutkielmaa varten. Olet sopiva haastateltava, jos

- olet 25–64-vuotias
- asut Suomessa
- olet suorittanut korkeintaan toisen asteen tutkinnon (lukio tai ammatikoulu)
- nettotulosi ovat korkeintaan 1900 euroa kuukaudessa. Nettotuloilla tarkoitetaan sitä summaa, joka jää käteesi palkastasi verojen jälkeen sisältäen mahdolliset avustukset, tulonsiirrot ja tuet (esim. asumis-, opinto- tai toimeentulotuki)

Haastattelen sinua kahdenkeskisesti joko kasvotusten Helsingin yliopiston Viikin kampuksella tai verkkovälitteisessä Zoom, Microsoft Teams tai Google Meet -verkkokokousohjelman kautta. Haastattelu kestää noin 60 minuuttia ja se toteutetaan maalis-huhtikuun 2024 aikana.

Henkilötietojasi käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset raportoidaan siten, ettei sinua ole mahdollista tunnistaa niistä.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan haastatteluun tai sinulla on siitä kysyttävää, ole rohkeasti yhteydessä minuun sähköpostitse!

Eetu Vitikainen  
eetu.vitikainen@helsinki.fi

## Kuopiossa opiskelleet tapaavat

Kurssi 16, Kuopion sairaanhoito-opilaitos. Valmistuimme 30.5.1974. Tervetuloa 50-vuotiskurssitapaamiseen Mikkeliin. Kokoonnumme 30.5.2024 klo 13 Kenkäveroon ruokailemaan ja muistelemaan yhteistä opiskeluaikaa. Sitovat ilmoittautumiset 20.5. mennessä.

**Kerttu Kämpä**, puh. 040 733 2499, sähköposti kepainkeri@gmail.com

**Marjatta Hyötyläinen**, puh. 0405466400, sähköposti marjatta.hy@gmail.com

## RISTIKKORATKAISU 3/2024

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

Maaliskuun ristikkokisan ratkaisu:  
**LOISTOAUTO**  
Ristikkoarvonnan voitti  
**Kirsti Mänttäältä**, onnittelut!

## KOKOUSKUTSUT

### Ammattiosastojen sääntömääräisissä kevätkokouksissa:

- Käsitellään ammattiosaston vuosikertomus edelliseltä toimintavuodelta
- Esitetään toiminnantarkastajien lausunto
- Vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle
- Päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- Päätetään muista kokouskutsussa mainituista asioista.

**Espoo-Kauniaisten ao 801** kevätkokous ti 16.4. klo 18 hotelli Matts, ravintola Freja, Tynnyritie 1, Espoo. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston uudet säännöt, toimintakertomus, tilikertomus ja tilintarkastajien lausunto, tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen. Arvontaa. Kahvitarjoilu ja pientä suolapalaa. Ilmoittautumiset viim. 8.4. arja.ilomaki@superliitto.fi. Ilmoita samalla myös mahdolliset allergiat.

**Helsingin avohoidon ammattiosaston 818** sääntömääräinen kevätkokous järjestetään 24.4. klo 17.30 Allas Sea Poolin (Katajano-kanlahturi 2a, Helsinki) kokoustila Satamassa. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset asiat, ammattiosastojen sääntömuutokset sekä mahdolliset muut asiat. Ennen kevätkokousta (klo 17) ammattiosasto tarjoaa tilaisuuden ihailua kaupunkia yläilmoista käsin SkyWheel - maailmanpyörässä sekä kokouksen jälkeen ruuan Sea Grill -ravintolassa. Tarkemmat tiedot ja esityslista lähetetään ilmoittautuneille. Ilmoittautumiset 17.4. mennessä super818@superliitto.fi. Tervetuloa mukaan!

**Helsingin varhaiskasvatuksen ao 814** kevätkokous 18.4 klo 18 alkaen Kellosilta 2, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston uudet mallisäännöt. Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 11.4. mennessä johanna.hyrskke@hel.fi

**Huittisten seudun ao 618** kevätkokous 24.4. kello 17.30 Huittisten ABC:llä (Kabinetti Isohullu), Loimijoen tie 89, Huittinen. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntö- ja toimialueuudistus sekä sääntöjen määräämät kevätkokousasiat. Kokouksen asiakirjat lähetetään jäsenrekisterin mukaisiin sähköpostiosoitteisiin noin kaksi viikkoa ennen kokousta. Kokoukseen osallistujille ao tarjoaa pientä purtavaa ennen kokousta kello 17 alkaen. Ilmoittautumiset tarjoihin vuoksi 17.4. mennessä sähköpostitse super618@superliitto.fi tai tekstiviestillä 046 661 1275 / Taina. Ilmoitathan ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat/rajoitteet.

**Härmänmaan ao 302** kevätkokous 10.4. klo 18 Raitin Navetalla, Knuutilanraitti 277. Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset kevätkokousasiat ja ammattiosaston sääntömuutokset. Sitovat ilmoittautumiset sekä ruoka-aineallergiat viim. 3.4. mennessä lunnas.maarit@gmail.com. Tervetuloa!

**Ikaalisten ao 626** kevätkokous 17.4. klo 18 Toivolansaarikodilla. Ilmoittautumiset tarjoihin varten 10.4. mennessä Tuulille viestillä 040 742 3492. Tervetuloa!

**Ilomantsin ao 507** kevätkokous Ilomantsin Osuuspankin kokoushuoneella 16.4. klo 17. Esillä sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston sääntöjen muuttaminen. Kokouksen asiakirjat lähetetään jäsenrekisterin mukaisiin sähköposteihin n. viikkoa ennen kokousta. Kahvittelemme, ilmoitathan mahdolliset erikoisruokavaliot. Sitovat ilmoittautumiset 9.4. mennessä tekstiviestillä 046 560 9114 tai sähköpostilla osoitteeseen super507@superliitto.fi. Lämpimästi tervetuloa varsinaiset sekä opiskelijajäsenet!

**Järvenpään ao 804** kevätkokous pidetään 25.4. klo 18 Ravintola Huvilassa, Järvenpää. Kokouksessa käsitellään sääntömääräisten asioiden lisäksi ao:n sääntöjen muuttaminen. Buffetruokailua varten toivomme sitovia ilmoittautumisia erikoisruokavaliointeen viim. 14.4. mennessä osoitteeseen super804@superliitto.fi. Tervetuloa!

**Jyväskylän ao 413** kevätkokous 17.4. klo 18 Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset kevätkokousasiat: Vuoden 2023 toimintakertomuksen hyväksyminen, tilinpäätöksen vahvistaminen, toiminnantarkastajien lausunto, vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle. Päätetään SuPerille tehtävät aloitteet. Muut asiat. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 10.4. klo 12 mennessä ao:n puheenjohtajalle Hanna Matilaiselle puh. 050 528 2550 tai super413@superliitto.fi. Peruuttamatta jättämisestä veloitamme ruuan hinnan. Tervetuloa kevätkokoukseen!

**Kainuun yksityissektorin ao 200** kevätkokous 18.4. klo 17.30 Sara's Catering, Rajakatu 1, Kajaani. Ilmoittautumiset 4.4. mennessä Eilalle p. 050 384 5906 viestillä tai sähköpostitse eilapaakkonen64@gmail.com. Kokouksen jälkeen ruokaisa salaatti leipineen ja jälkiruoksi kahvit & kahvileipä (omavastuu 5€/hlö). Maksu ammattiosaston tilille: FI94 5760 0320 1397 68. Illan aikana arvontaa! Tervetuloa!

**Keravan ao 805** kevätkokous 16.4. klo 17.30-20 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Ammattiosaston omilla nettisivuilla ao805.superliitto.fi/kokouksen esityslista. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta, ilmoita mahdolliset allergiat. Ilmoittautumiset 8.4. mennessä tyyneaneli1@gmail.com. Tervetuloa!

**Keski-Karjalan ao 510** kevätkokous perjantaina 19.4. klo 17. Paikka Kiteen evankelinen kansanopisto, Kitee. Käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosastojen mallisäännöt. Kokousta ennen klo 16.30 nautimme ammattiosaston tarjoaman aterian. Sitovat ilmoittautumiset 15.4. mennessä Riitta Hirvoselle tekstiviestillä puh. 050 302 2606. Tervetuloa!

**Keski-Suomen yksityissektori ao 426** kevätkokous järjestetään ke 17.4. klo 18 Palokan ABC:n kokoustillassa. Illan ohjelma: klo 18 sääntömääräinen kokous, klo 18.45 ruokailu pizzabuffasta. Ilmoittautumiset 5.4. mennessä pj Irene Pelkoselle p. 045 856 1105. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

**Kouvolan ao 708** kevätkokous 25.4. klo 17.30. Paikka: Ravintola Huvilla, Manski, Kauppalankatu 10, Kouvola. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja sääntömuutos. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat 19.4. mennessä tekstiviestillä Jonna Arjoranta 040 706 2200. Peruuttamattomasta ilmoittautumisesta veloitetaan ruokailukustannukset.

**Kuusamon ao 204** kevätkokous järjestetään pe 19.4. klo 17 Porkkapiirtin juhlasalissa (os. Porkkatie 2). Kokouksessa käsitellään kevätkokouksen sääntömääräiset asiat ja ammattiosaston sääntömuutos. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahdolliset erityisruokavaliot 15.4. mennessä osoitteeseen super204@superliitto.fi tai WhatsApp nro 040 589 6155. Kokouksen jälkeen menemme pitsalle. Arvontaa. Tervetuloa.

**Laukaa- Hankasalmi ao 416** kevätkokous pidetään 24.4. klo 18 Juhlatalo Huminassa, Huminankuja 2, Lievestuore. Paikalla myös hyvinvointialueen päälouottamusmies Sari Puikkonen. Käsitellään ammattiosaston sääntömuutosasioita. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 15.4. mennessä irma.vuorimaa@gmail.com. Hallitus kokoontuu klo 17.30. Tervetuloa!

**Liedon seudun ao 602** kevätkokous 22.4. klo 17 Kino Piispanristissä, Jännekatu 2, Piispanristi. Kokouksen jälkeen elokuva Kyllä isä osaa ja ruokailu ravintola Broadwayssa. Ilm. 10.4. mennessä super602@superliitto.fi tai tekstiviesti Mirsada Daut 050 412 4596. Ilmoita samalla myös mahd. erikoisruokavaliot.

**Loimaan seudun ao 603** kevätkokous ma 15.4. klo 17 Patruunan juhla & majoitus Kurpantie 41, Loimaa. Kokouksen jälkeen tarjolla Patruunan menu sekä mahdollisuus saunaan. Ruokailuun sitovat ilmoittautumiset viimeistään 7.4. sähköpostilla super603@superliitto.fi.

**Mäntyharjun-Pertunmaan ao 424** sääntömääräinen kevätkokous 29.4. klo 17, paikka Bistro Muru, Reissutie 4, Mäntyharju. Ilmoittauduthan ruokailun vuoksi viimeistään 23.4. sähköpostilla sihteeri424@superliitto.fi tai tekstiviestillä numeron 050 566 0286. Tervetuloa!

**Nurmijärven ao 807** kevätkokous 17.4. klo 18 tilausravintola Pikku Paroni, Olantie 2, Rajamäki. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 §:n mukaiset kevätkokousasiat. Tämän lisäksi kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntömuutos. Kokouksessa muistetaan kevään aikana 50- ja 60-vuotta täyttäviä heidän osallistuessa kevätkokoukseen. Ilmoittautumiset 7.4. mennessä sähköpostilla anita.saarenpaa@keusote.fi. Kerro samalla myös mahd. allergiat.

**Oulaisten ao 207** kevätkokous Olotilassa 22.4. klo 17. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjolla pientä purtavaa, suolaista ja makeaa. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset Marjalle puh. 044 3026 620 tekstiviestillä tai WhatsAppilla 15.4. mennessä. Tervetuloa!

**Parikkalan ao 503** kevätkokous ma 29.4. klo 18, Koitsan kota, Hovintie (vas. alas ennen hovia), Koitsanlahti. Sääntömääräiset asiat ja ammattiosaston sääntömuutos. Ammattiosasto tarjoaa pientä purtavaa kokouksen jälkeen. Tarjoiluun ilmoittautuminen (+ allergiat) sähköpostilla super503@superliitto.fi tai txt 044 319 1616 ma 22.4. mennessä. Tervetuloa!

**Porin seudun ao 619** kevätkokous ke 24.4. klo 17.30 alkaen Lounaskahvila Roll, Itäkeskuksenkaari 1-3, Pori. Sitovat ilmoittautumiset sekä ruoka-aineallergiat 14.4. mennessä, Kirsi Karuneva 044 238 2316.

**Posion ao 113** kevätkokous 26.4. klo 16 alkaen ravintola Kisurassa. Käsitellään sääntömääräiset asiat ja uudet mallisäännöt. Kokouksen jälkeen ruokailu sekä rantasauna, palju ja avantouinti-

mahdollisuus. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset allergioineen viestillä Marikalle 14.4. mennessä puh 044 973 0037. Perusteettomasta poisjäännistä laskutamme ruokailun hinnan hallituksen päätöksen mukaisesti. Tervetuloa!

**Pöytyän seudun ao 643** kevätkokous 16.4. klo 18 Juhliks, Huuskantie 21, Aura. Sääntömääräiset asiat. Ilmoittautumiset 6.4. mennessä Pauliinalle super643@superliitto.fi. Kerro myös ruoka-aineallergiasi. Myös opiskelijajäsenet tervetulleita.

**Raision seudun ammattiosasto 604** kutsuu jäseniä kevätkokoukseen 24. 4. Rysä-ravintolaan (Keskustie 14, Taivassalo) kello 18. Kokouksessa käsittelemme ammattiosaston sääntömuutosta sekä muita sääntömääräisiä asioita. Ilmoittautumiset Johannalle 16.4. mennessä super604@superliitto.fi tai viestillä 0400 803 176, aloitamme kokouksen ruokailulla, joten mainitsethan mahdollisesta erityisruokavaliostasi ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

**Rinnekodin ao 808** kevätkokous 18.4. klo 17.30 ravintola Zetorissa, Helsingin keskustassa. Pidämme ensin kokouksen ja sen jälkeen syömmme päivällisen yhdessä. Sitovat ilmoittautumiset 3.4. mennessä osoitteeseen: ilmoittautumiset.ao808@gmail.com. Tarkemmat tiedot löydät sinulle tulleesta sähköpostista.

**Sisä-Savon ao 526** kevätkokous pe 19.4. klo 18 Suonenjoella Ravintola Valkoapilassa, Keskuskatu 4. Kokouksessa käsitellään ja hyväksytään ammattiosastojen mallisäännöt. Kokouksen jälkeen ammattiosaston tarjoama pizzabuffet, joten sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat 11.4. mennessä osoitteeseen sihteeri526@superliitto.fi. Perumatta jätetystä poissaolosta peritään 15 €/hlö. Olen lämpimästi tervetullut!

**Tampereen ao 631** kevätkokous pidetään to 25.4. klo 17 alkaen. Paikkana on Ravintola Myllärit, Åkerlundinkatu 4, Tampere. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston sääntömuutos. Lisätiedot sekä ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 16.4. mennessä super631@superliitto.fi. Tervetuloa kevätkokoukseen!

**Tiirismaan ao 407** kevätkokous ke 24.4. klo 17, Ravintola Lokki, Jalkarannantie 19, Lahti. Ennen kokousta ruokailemme buffetpöydästä. Sitovat ilmoittautumiset 17.4. mennessä tekstiviestinä 044 972 8234. Ilmoitathan samalla ruoka-aineallergiat. Lämpimästi tervetuloa!

**Tuusulan ao 809** kevätkokous ke 17.4. klo 17.30 ravintola Zapatan saunatilissa Järvenpäässä. Lisätietoja ammattiosastosi nettisivuilta! Käsitellään sääntömääräisten asioiden lisäksi ammattiosaston sääntöjen muutokset. Ilmoittautuminen viim. ti 2.4. super809@superliitto.fi. Tervetuloa!

**Uudenkaupungin ao 608** kevätkokous järjestetään ti 16.4. klo 18, paikka ravintola Golf, Välskärintie 2 H, Uusikaupunki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan hallitukselle uusi rahastonhoitaja. Sitovat ilmoittautumiset Tero Malholle 040 708 9705. Viimeinen ilmoittautumispäivä 8.4.



**LAUREA**

**Sairaanhoitajaksi?**  
Hae erillishaussa 22.4.-13.5.2024

Laurea - Suomen suurin sairaanhoitajakouluttaja

Lisätietoa erillishausta:  
laurea.fi/sh




**SUPER lehti**

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

**Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!**

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
5/24	16.4.	2.5.
6/24	21.5.	12.6.
7-8/24	13.6.	3.7.
9/24	13.8.	4.9.



**SUPER**

**Osallistu ja voit voittaa työyhteisöosi 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 [lacaritasaation.tunnustuspalkinto@superliitto.fi](mailto:lacaritasaation.tunnustuspalkinto@superliitto.fi)

Haku aika on 25.3.-19.4. 2024

Tunnustuspalkinnot jaetaan SuPerin ammatillisten opintopäivien yhteydessä lokakuussa 2024.

Lisätietoja: asiantuntija Sari Ojajarvi [sari.ojajarvi@superliitto.fi](mailto:sari.ojajarvi@superliitto.fi) Puh. 09 2727 9124

**LA CARITA SÄÄTIÖ**

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA



## PIKKULOTTA

Imassa tuntuu vielä viimeisiä hyttävää talven piiskoja, vaikka kuljetaan huhtikuun alkua. Tänä vuonna talvi hellittää otettaan hitaasti. Ennen kuin keskipäivän aurinko ottaa vallan ja saa maalaismaisan kylpemään mykistävissä valossaan, hytisen liian kevyessä kevättakissa ajaessani aamun toisen asiakkaan pihaan. Kopautan kenkiäni kivirappusiin ja huikkaan ovelta taloon huomenet kuuluvalla äänellä. Huokaan itsekseksi, sillä tiedän että minua odottaa täällä lukematon määrä pieniä yksityiskohtia, joista pitää jokaisella käynnillä huolehtia. Hän on hyvin tarkka siitä, miten pyykit laskostetaan, kuinka työtaso pyyhitään ja että se yksinäinen kuppiinkin tiskataan joka ikinen kerta. Ärsyyntynyt hipaisee mieltä. Kiireisenä aamuna joskus mietin kaatuisiko mikään, jos kuppi jäisi odottamaan seuraavaa tiskää, toista kuppia.

Päivän sää aloittaa keskustelun tänäänkin. Ihastellaan päällemme hiipivää, odotettua kevättä, kauhistellaan jo valmiiksi tulevaa kuran määrää. Vedän puukeutumisen päätteeksi villasukat mummun jalkaan, niistä ei luovuta vielä juhannuksenakaan. Järjestelen pyykkejä ja odotan mikropuuron piippausta, hän istuu takanani ryhdikkäänä. Talossa on paljon kauniita ja vanhoja yksityiskohtia, pitsiverhoja, kahvipannuja. Olohuoneen parempi sohva on pölytön, kuka siinä on viimeksi edes mahtanut istua.

Keittiön pöydän äärellä jossakin kahvimaidon ja voileivän välissä tunnelma muuttuu hienoisesti arkisesta ajattomaksi. Talvisodan pikkulotta, sataa lähestyvä hopeahiuksinen hahmo, katselee ikkunasta peltomaisemaa. Kylmää ja kaunistaa, niin oli silloinkin. En tiedä mikä vie hänet tänä aamuna lapsuusvuosiin, ehkä jokin valonsäde ikkunan karmissa, uninen muisto vai vuosipäivä, mutta sinne hänen mielensä kurkottaa.

On vaikea keksiä sanottavaa, kun tervät muistikuvat tippuvat Marimekon liinalle välissämme. Ei silloin ollut tällaisia aamupaloja, ei tällaisia määriä vaatteita. Oli lapsuus ja oli nuoruus, jotka menivät sodalle. Oli loputtomasti rintamalle ahkerin sormin neulottuja kypärämysyjä ja villahuiveja, joiden toivottiin lämmittävän miehiä rintamalla. Rintamalle, mistä isä ja veli eivät palanneet. Melkein yhdeksänkymmenen vuoden jälkeen silmistä paistaa suru, riipaiseva, kulunut mutta unohtumaton suru.

Hän jatkaa muistoissaan kansakouluaikoihin, jolloin he siskon kanssa kulkivat aamuhämärissä kylmälle koululle lämmittämään, jotta siellä pystyi aamun valjettua opiskelemaan. Kuinka il-

taisin kotona äiti itki myöhään, kun luuli lasten jo nukkuvan ja kuinka laiha hän olikaan tehtyään liikaa talon töitä vain pienimmät lapset apunaan.

Hän hymähtää ja ravistelee päätään, kuin muistoista irrottaakseen, ja samalla tavalla kevät ikkunan takana ravistelee talvea harteiltaan. Hän kysyy jotakin tulevaan lääkärikäyntiin liittyvää ja minä vastaan takellellen, hämmennystäni ta-soitellen. Tartun kahvikuppiin saadaksesi käsilleni tehtävää ja vien sen tiskialtaaseen. Pyyhkäisen salaa silmänurkkaani ja vannon, etten koskaan enää edes mieles-säni mutise yhdestä tiskattavasta astias-ta, sillä mikään, mitä voin tänään tai koskaan hänelle antaa elämässä takaisin-päin, on liian vähän. ■

”OLI LAPSUUS JA OLI NUORUUS,  
JOTKA MENIVÄT SODALLE.”



# PALVELUKORTTI

Voit tilata jäsenkalenterin ja jäsenkortin Oma SuPer -palvelussa. Oma SuPerissa voit myös ilmoittaa muutoksista jäsentiedoissasi ja luoda itsellesi jäsenmaksuviitteen haluamallasi ajalle. Palveluun kirjaudutaan [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) > Kirjaudu jäsensivulle/Oma SuPer.

Nimi: \_\_\_\_\_  
Jäsennumero: \_\_\_\_\_  
Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

## MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö  
Tunnus 5005173  
00003 VASTAUSLÄHETYS

## TILAUS:

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

## MUUTOS JÄSENTIETOIHIN:

**TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!**

Sähköpostiosoitteeni: \_\_\_\_\_  
Postitusosoitteeni: \_\_\_\_\_  
Sukunimeni: \_\_\_\_\_

**VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!**

Työnantajani (virallinen nimi): \_\_\_\_\_  
Työpaikkani: \_\_\_\_\_  
Työsuhteeni on voimassa:  
 Toistaiseksi alkaen \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  Määräaikaisesti ajalla \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

## ILMOITUS:

- Olen ajalla \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_
- jatko-opiskelija  virkavapaalla  muu, mikä \_\_\_\_\_
- Jään eläkkeelle \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.
- Jään eläkkeelle \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ ja jatkan SuPer - liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (84 €/vuosi. Lisätietoja [www.supertk.fi](http://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 \_\_\_\_



# FREDRIKSON®

# 100+

## JÄSENETUA SUPERILAISALLE

-20%



### Hattu päähän uudelle ammattilaiselle!

Lähihoitaja on lakkinsa ansainnut. Lähihoitajan valmistajaislakissa on sinivalkoinen kaksiosainen vuori, sininen reunanauha ja tupsu. Sydänlyyra on kullattu.

Fredrikson on yksi Pohjois-Euroopan suurimmista ja maineikkaimista lakkitehtaista ja -merkeistä. Kaikki Fredrikson.fi-verkkokaupassa myytävät lakit on valmistettu Suomessa.

- SuPerin jäsenet saavat 20 % alennuksen lähihoitajan ammattilakista.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivulle / Oma SuPer
- Lähihoitajan ammattilakit ja muut Fredriksonin tuotteet löydät osoitteesta Fredrikson.fi



## Keventäjät



-30%

### Onnistujille ja innostujille, keventäjille ja kuntoilijoille

Laihduttamisen ei tarvitse olla loputonta kieltäytymistä tai itsensä räkkäämistä. Pienillä arjen muutoksilla voit laihtua terveellisesti ja saada pysyviä tuloksia. Keventäjät antaa sinulle tutkitusti toimivimmat painonhallinnan menetöt, joita terveydenhuollon ammattilaiset suosittelevat. Avullamme löydät tavan muuttaa elämäntapojasi.

- SuPerin jäsenet saavat 30 % alennuksen kuuden kuukauden ja 12 kuukauden Keventäjät- ja Kotitreeni-jäsenyyksistä.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivulle / Oma SuPer

## KEOPS OPTIIKKA NISSEN

### instrumentarium

-25%

-30%

-20%

### Näe paremmin

Jokainen asiakas on meille ainutlaatuinen. Instru Optiikan myymälät Instrumentarium, Nissen ja Keops tarjoavat SuPerin jäsenille tuntuja etuja:

- 30 % alennus normaalihintaisista silmälaseista
- 25 % alennus normaalihintaisista piilolinseistä
- 20 % alennus normaalihintaisista aurinkolaseista
- Ilmainen näöntarkastus

Lisäksi Instrumentariumilla näöntarkastuksen yhteydessä:

- Silmänpohjakuvaus 20 euroa (norm. 45 euroa)
- Laajennettu näöntutkimus 35 euroa (norm. 60 euroa)

Edut ovat voimassa myymälöissä ja alennuksen saa esittämällä voimassa olevan SuPerin jäsenkortin. Etuja voivat käyttää myös perheenjäsenet. Alennuksia ei voi käyttää jo ostettuihin tuotteisiin, eikä yhdistää muihin tarjouksiin.



## SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:  
[superliitto.fi/jasenedut](https://superliitto.fi/jasenedut)

## SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki  
Puhelinvaihe 09 2727 910

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

## YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Tanu Heikkinen p. 09 2727 5123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Maija Valla p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Hanne-Riitta Haapakorpi p. 09 2727 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 Junntila 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-ke 9-13, to 9-12 ja 13-16
- 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 Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

### YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-ke 9-13, to 9-12 ja 13-16
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- juristi Mari Leisti p. 09 2727 9133
- juristi Sini Kasanen p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Matias Osipow p. 09 2727 9296
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

## TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

## JÄSENYYASIASIAT

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

## SUPER 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 LOUHVARA

## BRA OCH DÅLIGA PENGAR

**M**ånga säger att pengar gör dig inte lycklig, men hundratusen på kontot gör livet lite lättare.

Pengar blir dåliga när de dikterar allt. Nu upprepas överallt mantrat ”pengar löser allt”, det görs främst hos finansministeriet, och när det talas om offentliga och offentligt finansierade tjänster.

Målsättningen är att få budgetarna inom välfärdsområdenas tjänster i balans till år 2026, annars går det illa. Det är finansministeriet som fastställer budgetarna. Uppgiften är inte lätt när man vet att sote-tjänsterna har underbudgeterats i flera år.

Slutsatsen är redan klar: nedskärningar i servicenätet är det enda sättet. Ingen vet ännu hur klokt det är, men i utgiftsbudgeten ser det bra ut. Dock har ännu inga effektivitetskalculer gjorts. Tjänsterna är lagstadgade men tillgången till service försvåras när det gallras i servicenätet. Det är långt till långt bort. Kommer diagnosen för sent? Det ökar kostnaderna.

Välfärdstjänsterna är SuPer-medlemmarnas arbete oavsett vem som producerar tjänsterna. Nu är det så att både arbete och produktion styrs endast och enbart av pengar, eller snarare

av brist på pengar. Men staten Finland är rik. Åt vilket håll pengarna styrs är ett aktivt val och i Finland beror dessa val mycket på den rådande politiken. Vi har grundlagen samt andra lagar och förordningar som tvingar oss att agera enligt dem, precis som SuPer-medlemmarna i sitt arbete agerar enligt lagar och förordningar. Lagar och förordningar ska respekteras och kommer före pengarna, det fastslår grundlagen. Alla människor som behöver vård ska vårdas och behandlas oavsett ålder eller ort.

Vårdarbristen är en realitet, det är ingen som förnekar det. Förbundet har svarat på denna utmaning. Vi har åstadkommit en bra löneuppgörelse vilket har lett till att situation blivit något bättre. Som en av de största välfärdsområdenas chefer konstaterade: Löneuppgörelsen var bra, med hjälp av den har vi fått nya vårdare.

SuPer-medlemmarna kan arbeta inom social-, hälso- och pedagogiksektorn, vårda och handleda alla, från spädbarn till seniorer. Yrket täcker många områden och det är bra för vårdare behövs verkligen. Även inom sjukhus- och mottagningsvård

den råder vårdarbrist. Som medicin mot bristen kan man kanske föreslå granskning av arbetsbeskrivningar. Ingen organisation eller dålig lag får klippa vingarna av yrkespersonens utvecklingsvilja.

Vårdardimensioneringen ökade patienttryggheten och klargjorde arbetsfördelningen i de fall där vårdarens arbete riktar sig till vård av människor. Attraktionskraften för branschen ökade. Nu har vi framför oss en kraftmätning igen; på vilket sätt tekniken kan ersätta vårdaren trots

att man inte vet hur mycket teknik används för närvarande.

När man vill minska antalet vårdare är det alltid pengar som ligger bakom. I verkligheten har vi vårdare framför oss en människa som behöver hjälp, och frågan är om vi har resurser att hjälpa henne eller inte.

En bra vård innebär också att individen känner sig delaktig.

LEDARE

## ETT RESPEKTFULLT BEMÖTANDE

Vårdarna vet hur man bemöter människor med respekt, berömmar psykologen **Pekka Tölli** i denna tidnings artikel. Trots att det är de dåliga erfarenheterna som kommer fram i offentligheten är största delen av bemötanden bra. Ett bra bemötande kan lämna ett långt minnesspår hos den som behöver hjälp. I nödens stund är människan sårbar och hjälpbehövande, och när hon blir sedd och hörd kan det vara avgörande i situationen.

Enligt Tölli påverkar ett respektfullt bemötande välmåendet: vanligtvis först det psykiska och senare det fysiska välmåendet. En klient som bemöts med respekt mår bättre, kanske även rehabiliteras fortare. En respekterad arbetskamrat orkar bättre på arbetet och insjuknar mer sällan i till exempel rörelseorganens sjukdomar.

I en arbetsgrupp är vi varandras spegelbilder. Vi kommunicerar med ord eller visar på andra sätt hur bra och viktiga vi är för varandra. Acceptans och respekt eller brist på desamma återspeglas alltid i samspelet på ett eller annat sätt.

Vad för slags spegelbild erbjuder vi de andra på arbetsplatsen? Kul att du är min arbetskamrat – eller något annat? Detta kan ha en avgörande betydelse för hela gruppens välmående, både på arbetet och i fritiden.

Ett bra sätt att visa respekt är att lyssna. Man behöver inte vara av samma åsikt. Och man behöver inte heller veta eller ge goda råd och inte komma med lösningar. Själva lyssnandet räcker ofta långt.

Men vad om någon på arbetet vill berömma oss? Är vi redo att ta emot uppskattning? Vi finländare får ofta lära oss felaktig anspråkslöshet. En sådan där varje högt uttalade tack eller uppmuntran tas emot lite avvaktande, rentav med en avvisande hållning. Ett bättre sätt är ett äkta tack för återkopplingen – och att skicka det goda vidare. När man uppmärksammar en minsta lilla godhet är det ett strå till stacken vilket utökar det gemensamma välmåendet.

För att kunna respektera andra måste man först respektera sig själv. Vad skulle du tacka dig själv för i dag? När du ser dig själv i spegeln titta med respekt och acceptans.

Päivi Jokimäki



LEENA LOUHIKARA

Pensionsinfo  
-webbinarium

15.5.2024, kl. 17-18:30

Ska du gå i pension inom några år? I samarbete med TJS Opintokeskus erbjuder SuPer sina medlemmar webinariet Pensionsinfo onsdagen 15.5. kl. 17–18.30. I webinariet går man igenom hur det finländska pensionssystemet är uppbyggt, hur arbetspensionen beräknas samt olika pensionsformer. Du får svar på bland annat följande frågor:

- Hur beräknas pensionen?
- Vilka pensionsförmåner finns det för olika situationer i livet?
- Kan man arbeta vid sidan av pensionen?
- Föreläsningen bandas in och är tillgänglig två veckor efter föreläsningen. Så om du inte har möjligheten att delta i föreläsningen så kan du ta del av den i ett senare skede.
- **Anmäl dig i Oma SuPer (SuPer Tilaisuudet, Kurser) senast 12.5.**
- TJS Opintokeskus skickar deltagarlänken till de anmälda dagen före föreläsningen.





## Delta – du kan vinna till din arbetsplats La Carita -stiftelsens 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 vårdenhet?

Ansökningsanvisningar och övrig information finns på SuPers webbsida. Ansökan skickas som krypterad e-post till [hederspris@superliitto.fi](mailto: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](mailto:mervi.lehtinen@superliitto.fi)  
Tel. 09 2727 9209

**STIFTELSEN LA CARITA**  
HÄLSA OCH VALFÄRD FÖR ALDRE OCH ALDRANDE I FINLAND

## SuPers semesterstöd år 2024

**Representantskapet har i budgeten för nästa år godkänt ett anslag för semesterstöd till medlemmarna.**

Semesterstöd kan beviljas för medlemmarnas semesterresor i antingen Finland, Norden eller Estland. Semesterstödet betalas ut efter resan mot kvittan. Semesterstöd beviljas inte för semestrar i förbundets semesterbostäder, kryssningar eller för semestrar som på något annat sätt är subventionerade.

**Semesterstödet är värt 200 euro.** Det är avsett för ordinarie medlemmar och företagare medlemmar i SuPer. Antalet medlemmar som beviljas semesterstöd framgår i tabellen nedan.

Om antalet sökande i någon av grupperna är större än antalet personer som kan få semesterstöd lottar man ut semesterstöden bland de sökande.

Man ansöker om semesterstöd med en blankett som kan fyllas i på SuPers webbplats på [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) → Etusivu → På svenska → Medlemskap → Medlemsförmåner → SuPers semesterstöd.

Ansökningstiden för semesterstödet är fram till **30.4.2024**. Alla som beviljats semesterstöd meddelas via e-post senast under vecka 22.



SUPER

Medlemskapstid

Semesterstödet beviljas till

Över 30 år

30 medlemmar

20–29 år

90 medlemmar

10–19 år

90 medlemmar

Under 10 år

50 medlemmar



## Pirjo Vesa

- Överlärare vid Metropolia
- Ansvarsområde: hälsovetenskap
- Forskat om vårdarnas humor på arbetsplatserna åren 2002-2005. Doktorsavhandlingen i ämnet publicerades år 2009.
- Är särskilt intresserad av möjligheterna till dialog som humorn skapar.
- Nuvarande huvudsakliga forskningsområde är sömnhälsa.



## ”VÅRDARNAS HUMOR ÄR LIMMET SOM HÅLLER ARBETSPLATSEN SAMMAN”

TEXT JENNA PARMALA BILD ANNA AUTIO

Överläraren Pirjo Vesa har forskat om vårdarnas humor på arbetsplatserna. Även svart humor hör till när man arbetar med tunga teman.

### 1 Hör humor till arbetsplatsen?

I allra högsta grad! Humorn är som limmet mellan människor. Arbetsgemenskap uppstår inte i alla vårdsektorns arbetsplatser men när den uppstår finns vanligtvis humor med i bilden. Arbetsplatsens gemensamma humor bildar sammanslutningar och indikerar även i hög grad hur personer mår på arbetsplatsen. En skämtande vårdare känner sig trygg och accepterad. På en trygg arbetsplats kan alla slänga käft och vet var gränserna för humorn går. Det är sällan man skämtar om religion eller politik. Varje arbetsplats har även egna smärtpunkter och gränser som man inte ens med humorns hjälp kan överskrida. Dessa kan till exempel vara kollegors utbrändhet eller uppsägningar.

### 2 Vad skrattar vårdarna åt?

I tre år studerade jag vårdarnas humor. Det är sällan vårdarna själva märker hur mycket humor fyller deras arbetsdagar. Bland vårdarna på sjukhusets avdelningar uppstår hu-

mor av sjukhusets interna rangordning och dess sammanblandning. En annan säker skrattekälla är situationskomik. Vid stress och trötthet händer allt möjligt mindre allvarligt. Ett exempel på detta var en vårdare som i omklädningsrummet pratade med en arbetskamrat samtidigt som hon bytte om till arbetskläder. Först på avdelningen märkte hon att hon hade tagit av arbetskläderna, som hon redan hade bytt till, och i stället tagit på sig sina vanliga kläder.

I min forskning märkte jag att bland de som trivs med arbetskamrater och de som trivs mer i ensamhet fanns på arbetsplatsen ofta även humorvänner. De skämtade mycket med varandra, litade på varandra och vågade samtala även om smärtsamma ämnen. Ofta blev sådana vänner förtroliga med varandra och träffades även utanför arbetstiden.

### 3 Finns det svart humor på arbetsplatserna?

Svart humor finns alltid när man arbetar med tunga teman. Svart humor hjälper när man ska diskutera all-

varliga ämnen och den kan också hjälpa efter en stressande situation. Humorn kan rädda en vårdare ur en tuff situation. Några vårdare som brottades med hårdnade effektiviseringskrav hade skapat en hel fantasivärld där allt var omvänt. När det var stressigt på arbetet pratade de om denna fantasiverklighet där de var chefer, tog stora beslut och smed ränker mot sina anställda och njöt av förmåner som högavlönade. När det förekommer svart humor klarar man sig på arbetet men när stress och oro blir outhärdligt försvinner vanligtvis humorn.

### 4 Använder vårdarna humor i sitt arbete?

Många vårdare är duktiga användare av humor. Det krävs skarpsynthet att se i vilken situation ett skämt är lämpligt för patienten. Med humor kan man få patienten att slappna av utan att vara för personlig. Jag tänker att vårdarna sprider med sin humor glädje och tröst i många människors vardag. En chef kan använda humor för att ställa sig på samma nivå med sina anställda. Med humor kan man spränga hierarkier i vårdarbetet och börja samtala. Å andra sidan kan skämtandet bakom ryggen på någon förstärka hierarkier. Det är till exempel vanligt inom sjukhusvärlden att vårdarna skämtar sinsemellan om den hårda hackordningen, men inte med läkare.

### 5 Gör humor alltid gott?

Humor kan också åstadkomma obehag. När man i en liten grupp har roligt och tryggt vill man kanske inte lära känna folk utanför gruppen. Fantasin är starkt förknippad med humor och i en exkluderande grupp kan medlemmarna fantisera ihop ett helt liv med detaljer om en person utanför gruppen utan att någonsin på riktigt lärt känna personen i fråga.

Arbetsplatsens komiker har även mycket makt. De är ofta omtyckta och känner sig därför trygga på arbetsplatsen. När en sådan person använder makt felaktigt kan humorn förvandlas till elaka gliringar och ett hotande vapen. På varje arbetsplats ska man göra klart för alla att mobbning, även om den är kryddad med humor, är förbjuden.



SUPER-

PROFFS

2024



Kattis Ahlström



Anne Salovaara-Kero



Sara Lindström

Kom med på studiedagen på Scandic Waskia, Vasa! Där kan du träffa andra vårdare och skapa nätverk! Det finns också ett tillfälle att diskutera aktuella saker med andra kollegor.

## /// TEMA: KOMMUNIKATION

8.00 – 8.45 Anmälning och morgonkaffe

8.45 – 9.00 Öppnande av studiedagen

SuPers ordförande

9.00 – 10.00 Psykologisk trygghet

**Anne Salovaara-Kero**, direktör,  
Österbottens kriscenter Valo  
MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf

- Hur påverkar den psykologiska tryggheten arbetet?
- Vad är psykologisk trygghet?
- Vad behövs psykologisk trygghet till?
- Hur förstärks den psykologiska tryggheten och vad kan den enskilda medarbetaren göra?

10.00–10.15 Paus

10.15–11.15 Psykologisk trygghet fortsätter

**Anne Salovaara-Kero**

11.15–11.30 Utdelning av La Carita -priset

11.30– 12.30 Lunch

12.30–14.00 Psykiskt välbefinnande i arbetet som närvårdare

**Sara Lindström**, specialforskare & projektchef för  
Verktysglådan för psykisk hälsa, Arbetshälsoinstitutet

- Psykiskt belastande faktorer och krav i ditt arbete som närvårdare
- Resurser i ditt arbete som närvårdare
- Vad kan du själv och din arbetsplats göra för att minska på belastningen och öka på resurserna? Arbetshälsoinstitutets tips om bra verksamhetsmodeller både för enskilda personer och arbetsgemenskaper.
- Verktysglådan för psykisk hälsa

14.00–14.30 Kaffepaus

14.30–16.00 Kommunikation

**Kattis Ahlström**, Journalist,  
TV- och radioprofil, föreläsare

- Vi lever i en osäker tid såväl ekonomiskt som trygghetsmässigt. Det allmänna tonläget har hårdnat överallt i samhället
- Hur kan du bli en trygg och klok medarbetare i en tid där mycket omkring oss skakar? Hur kan du bli en lyssnande och närvarande vårdare och samtidigt må bra och utvecklas själv?

16.00–16.20 Avslutning

## Anmälning

## För SuPers medlemmar

Anmälningen görs från och med den **3.4.2024** på Oma SuPer.

## För icke-medlemmar

På Supers sida [www.superliitto.fi/pa-svenska/](http://www.superliitto.fi/pa-svenska/) finns en separat anmälningsblankett med hjälp av vilken anmälningen görs.

Den sista anmälningsdagen är den **31.7.2024**.

Anmälningen är bindande. **Anmälningar via telefon mottas ej.**

**Tilläggsinformation:** [mervi.lehtinen@superliitto.fi](mailto:mervi.lehtinen@superliitto.fi)

Programändringar är möjliga.

## Deltagaravgifterna

Medlemmar: 100 € Icke medlemmar: 120 €

I deltagaravgiften ingår föreläsningarna, material samt lunch och kaffe (moms 0%).

Meddela exakt faktureringsadress i samband med anmälan om arbetsgivaren betalar avgiften. Logi ingår ej i deltagaravgiften.

## Hotellbokning:

Deltagarna bokar och betalar sina hotelrum själva. Ange reservationskoden **CGWM** i samband med bokningen på [scandichotels.fi](http://scandichotels.fi). Priset varierar mellan olika rums- och reservationstyp. Priset kan stiga ju närmare tidpunkten reservationen görs.

Adress: Scandic Waskia, Lemmenpolku 3, Vasa Tel 06-2413 0018



**SUPER** [superliitto.fi/pa-svenska](http://superliitto.fi/pa-svenska)



# SKABB KAN VARA YRKESSJUKDOM

TEXT MARI FRISK BILD LEHTIKUVA, MOSTPHOTOS

Skabben sprider sig nu även i servicehus, daghem och på andra närvårdarnas arbetsplatser.

**S**kabbkvalster är små spindel-djur, cirka 0,2–0,4 millimeter i diameter, så det är svårt att urskilja dem med blotta ögat.

– Största delen av smittan sker genom hudkontakt. Skabb, särskilt krustös skabb, kan smitta via ytor, oftast via textilier och kläder. I teorin är det en liten risk att man kan få smittan via kollektivtrafik, restaurangstolar eller gymnastikmattor, i så fall har man haft verkligen otur, säger **Janne Räsänen**, specialitläkare i hudsjukdomar och allergologi.

Kvalsterhonorna gräver i det yttersta hudlagret cirka en halv centimeter till en centimeter långa tunnliknan-

de gångar där de lägger sina ägg. Gångar finns typiskt mellan fingrar, i handleder, underarmarnas framsida, armhålor och i könsorgan.

Förutom gångar kan man på huden urskilja rödaktiga papler och vattenblåsor samt rivningsmärken. Eksemet och blåsorna uppkommer på grund av att huden exponeras för kvalster och dess sekret.

Efter två dagar utvecklas av äggen larver och de utvecklas till vuxna kvalster på ett par veckor. Utan behandling kan kvalstren leva i huden i cirka en månad.

Även en person utan symptom kan smitta, vid hudkontakt räcker det med en enda kvalsterhona. Skabben i sig är

ofarlig men som följsjukdom kan det i den sönderrivna huden utvecklas till och med aggressiva inflammationer, till exempel svinkoppor.

## SKABBEN KLIAR SÄRSKILT PÅ KVÄLLARNA

Klådan börjar cirka en månad från det att kvalstret har bosatt sig i huden.

– Känslan av klådan är starkare på kvällen och natten, förmodligen därför att det då inte finns så många andra retningar som stör, säger Räsänen.

Efter behandlingen kan klådan fortsätta i veckor. Hur vet man att det är fråga om efterklåda, och inte om en åter-smitta?

– Efter en lyckad behandling lättar den värsta klådan vanligtvis inom några dagar, mildare efterklåda kan pågå i 2–4 veckor. Papler, det vill säga rödaktiga knottor, kan fortfarande efter flera veckor ses särskilt i könsorgan, till och med månader efter smittan. Om klådan och eksemet finns fortfarande drygt en månad efter behandlingen är det dags för ett läkarbesök, säger Räsänen.

Efterklådan kan lindras med antihistamin och hydrokortisonkräm.



Det är inte många som den senaste tiden har kunnat undvika skräckberättelser där någon hamnat i en ond skabbcirkel i månader trots behandling och det kan gå åt bra mycket pengar.

– Om det handlar om en stor familj eller den smittade har en stor krets nära kontakter kan skabbcirkeln vara långvarig. Därför är det viktigt att alla nära kontakter behandlas och skabbstädningar utförs noggrant. Man ska dock inte sjunka i förtvivlan, hittills har jag inte mött skabb som inte till slut kan besegras, tröstar Räsänen.

## PÅ INSTITUTIONER KAN SKABB SPRIDA SIG FORT

I vårdhemmen kan skabben flamma upp som epidemi om man inte tar tag i saken i tid. Klåda och eksem är vanliga hos äldre så kliande eksem kanske inte alltid misstänks vara skabb utan den behandlas med andra sätt såsom antibiotika och kortisonsalva.

– Man ska kontakta läkare om klådan och eksemet uppstår som ett nytt symptom så att det blir rätt diagnostiserat. Om klådan och hudförändringarna inte uppmärksammas och det visar sig att patienten har skabb kan den smitta mer och epidemiriskerna ökar, konstaterar Räsänen.

Hos äldre inom institutionsvården och personer som lider av immunbrist kan skabbkvalster ibland orsaka krustös skabb. Det innebär att det finns tusentals och miljoner skabbkvalster i huden och som symptom ses i händerna, kroppen och hårbotten krustor och fjäll som påminner om psoriasis.

## Mycket möda och stort besvär

Tyvärr räcker inte medicinbehandlingen utan tämning av skabb kräver planering, möda och tålmod.

Institutet för hälsa och välfärd (THL) rekommenderar att man efter medicinbehandlingen hemma byter till rena sängkläder, dammsuger madrass, vädrar eller dammsuger täcke och kuddar. Kläder och sängkläder tvättas i 60 grader eller vädras ute, eller stängs i plastsäck under tre dygn, eller ställs i frysen eller ute under ett dygn ( $-20^{\circ}\text{C}$  eller kallare).

– Den är ytterst smittosam men lyckligtvis sällan förekommande.

Som värst kan smittan som spridit sig i hela kroppen orsaka en allvarlig stafylokocksepsis.

– Om boenden inom institutionsvård har med säkerhet konstaterats ha skabb ska sjukdomen alltid meddelas till infektionsenheten. Om det bara förekommer ett enda bekräftat fall är det skäl att kontakta hygienkötare. Vedertagen praxis är att etablera en arbetsgrupp där man tar reda på hur utbrett smittan är och om man ska behandla patienterna boende i samma rum eller

alla som bor i samma byggnad. Företagshälsovården skriver utlåtanden om yrkessjukdom och utför nödvändiga efterkontroller, instruerar Räsänen.

– En bra handhygien och användning av skyddshandskar är viktiga metoder att förhindra

skabb att sprida sig till personalen. För säkerhets skull ska man lämna arbetskläderna på arbetsplatsen. ■

SKABB (SCABIES), LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM, KRISTIINA AIROLA, SPECIALISTLÄKARE I HUDSJUKDOMAR OCH ALLERGOLOGI

SKABB, THL

FÖREDRAG SKABBEPIDEMI PÅ ÄLDREVÅRDANS-ANSTALT, SANKT MICHELS CENTRALSJUKHUS, HYGIENKÖTARE SINIKKA TYNKKYNNEN

STUDIEN LÄKEMEDELSRESISTENS I SAMBAND MED SKABB – VERKLIGT HOT FÖR EN LYCKAD BEHANDLING? JUTTA KANKAANPÄÄ, MEDICINE KANDIDAT, HELSINGFORS UNIVERSITET

## Systemisk behandling är effektiv

För behandling av skabb säljs i Finland fyra olika läkemedel. Permetrinkrämen kan köpas i apotek utan recept. Svavelvaselin och peroralt ivermektin kräver recept. Emulsion som innehåller bensylbensoat och som säljs receptfritt i Sverige får man endast via specialtillstånd.

Mediciner för skabb ersätts inte av FPA.

Utvecklad permetrinresistens är enligt vetenskapliga belägg ett verkligt hot men hos en del av patienterna kan permetrin fortfarande fungera. Å andra sidan kan en misslyckad behandling bero på att utstrykningen av salvan och andra behandlingsformer inte har utförts tillräckligt noggrant.

– Själv föredrar jag ivermektin som monoterapi, enligt europeiska rekommendationer anses det vara tillräckligt. Behandlingseffekten av permetrin som ensam behandling är osäker men som kombinationsbehandling kan det vara till nytta, säger Janne Räsänen.

Ivermektin har ingen verkan på skabbkvalsterns ägg så upprepning av behandlingen efter en vecka är viktig. Doseringen är lätt men medlet är inte lämpligt för gravida eller barn som väger under femton kilo.

Permetrinkrämen breds ut exakt på millimetern överallt på kroppen, till och med på könsorganen, och salvan får verka i tolv timmar. Smörjningen upprepas inom 7–10 dagar. Svavelvaselin ska användas i tre på varandra följande kvällar.

– Man kan gå till arbete, skola och daghem en dag efter ivermektin- och permetrinbehandlingen, men efter svavelvaselinbehandlingen först på fjärde dagen, påminner Räsänen.

# Ännu hinner du rösta och påverka!

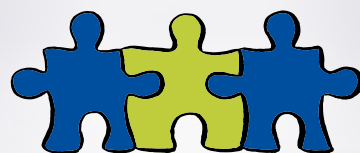
Omröstningen i förbundsmötesvalet slutar 8.4. så ännu hinner du rösta, påverka och delta i utlottning.



## SUPER

FÖRBUNDSMÖTE

29.–30.5.2024



*I SuPer påverkar du*

## Vilka val?

I valen väljs SuPers förbundsmötesrepresentanter och representantskap. De är SuPers viktigaste beslutsfattare. Förbundsmötesrepresentanterna väljer bland annat en ny ordförande för förbundet.

## Hur röstar jag?

Enklast röstar du elektroniskt via SuPers webbplats [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) med dina personliga bankkoder eller mobil ID. Du kan rösta elektroniskt ända till 8.4. kl. 23.59. Kandidatlistan för den egna valkretsen, instruktioner och röstsedel har skickats till alla röstberättigade SuPer-medlemmar per post. Röstsedeln ska postas senast 8.4., men det lönar sig att posta röstsedeln i god tid, så att den säkert hinner fram i tid.

## Valresultatet publiceras 19.4.

## Jag vet inte vem jag ska rösta på?

Med hjälp av SuPers valmaskin kan du välja en lämplig kandidat i din egen valkrets. Valmaskinen är öppen på SuPers webbplats [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi).



## Bland alla som röstat lottas det ut SuPerpriser!

Bland alla som röstat i valet lottas vi ut tre semesterveckor i SuPers semesterbostäder, presentkort för elektronik och SuPer-produkter. Utlottningen sker elektroniskt efter rösträkningen och vinnarna meddelas personligen.

Utlottningen är säker och äventyrar inte i något skede väljarnas valhemlighet. För att trygga valhemligheten sparar valsystemet 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.**