

SUPER

5/2024



*Tunnista
manipulointi*

PUHEENJOHTAJA-
EHDOKKAAT
ESITTÄYTYVÄT

BRUKSISMI
KIRISTÄÄKÖ
STRESSAAVA ARKI
LEUKOJA?

LÄÄKEHOITO
KUORMITTAA
SAIRAAN ARKEA

*Hoitotarvikejakelussa lähihoitaja
tarvitsee hyviä digitaitoja*

ANJA KINNARINEN

"OPIN KOKO AJAN UUTTA"

SUPER



24

Pillerit varmasti mukana?

Pitkäaikaissairaat joutuvat järjestelemään arkeaan uusiksi lääkehoidon takia.

28

Ehdokkaat. SuPerin uusi puheenjohtajisto valitaan toukokuun liittokokouksessa.



UUTISET

- 6 Uudet lähihoitajat juhlivat toukokuussa
- 14 Hoitoalalla työstä palautuminen on haastavaa
- 15 Neuvonta ja pilates auttoivat hoitajien selkäkipuun

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

16 Erilainen hoitotyö. Hoitotarvikejakelun lähihoitajat tekevät työtään tietokoneen ääressä.



12



”Olisi hyvä, jos mepeiksi valittaisiin ihmisiä, jotka ovat oikeasti kiinnostuneita yhteisten asioiden hoitamisesta.”

Susanna Salovaara,
FinUnionsin johtaja



38

Hammasta purren.
Bruksaajan leuassa näkyvät arjen stressi ja kuormitus.

ILMIÖT

- 23 Paniikkikohtaus voi kaventaa elämää
- 28 Kenestä tulee SuPerin seuraava puheenjohtaja?
- 38 Bruksismi kuluttaa hampaita ja särkee päätä
- 46 Tunnista rajasi ja pysäytä manipuloija
- 54 Hyviä unia sukupuolesta riippumatta

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
Siljan viimeinen kolumni
- 51 Anu Tevanlinna
Uupumus on työyhteisölle kriisi
- 65 Sydämellä Salla
Kevään pääsky

AMMATTI



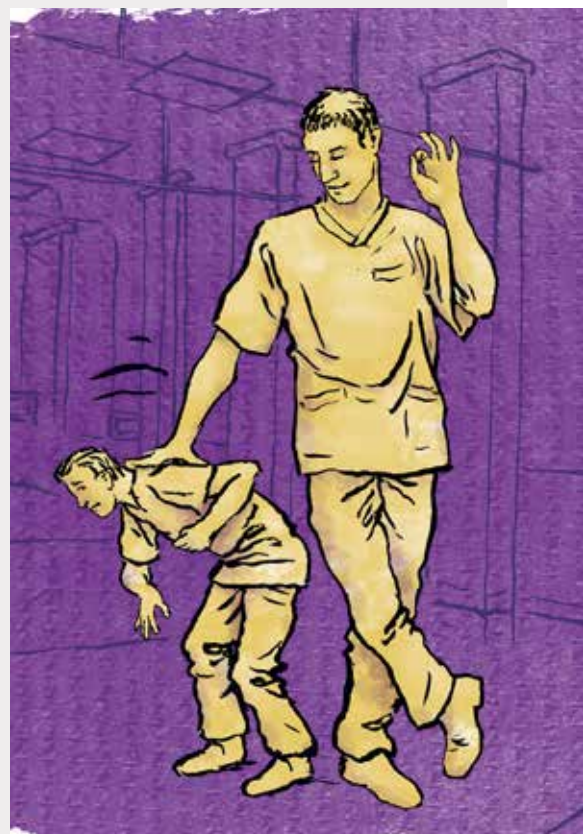
Lähihoitaja
Anja Kinnarinen

KANSIKUVA
Antti Pitkäjärvi

- 16 Hoitotarvikejakelussa tehdään tiimityötä ja tarvitaan digitaitoja
- 24 Lääkehoito kuormittaa pitkäaikaissairaita

46

Taitava taivuttelija.
Manipuloija haluaa jyrätä oman mielipiteensä muiden yli.



Anne
Heiskanen

puheenjohtajaksi

Vahvistetaan
ja kehitetään
superilaista työelämää
ja tulevaisuutta yhdessä!



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

”Saan tukea ja
turvaa työelämään
sekä rahanarvoisia
jäsenetuja.”



SUPER

LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO

EHDOLLA PUHEENJOHTAJAKSI

Vahvalla SuPer taustalla
Jäsenten asialla
SuPer sydämellä ♥

Inberg Päivi



SUPER



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

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA

Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSSIHTEERI

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, Marjaana Malkamäki,
Antti Pitkälä, Tiiu Pohjolainen,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Laura Vesa,
Anssi Viljakainen, Matti Westerlund.

PAINOS

71 800

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO



ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



Parempaa maailmaa rakentamaan

Kevät on ammattiin valmistuvalle uuden ajan alku. Opinnot, niihin liittyneet rutiinit ja kouluaikaan kuuluneet ihmiset jäävät taakse. Kädessä on todistus, joka avaa oven uuteen elämänvaiheeseen. Se on merkki sinnikkästä työstä ja sitoutumisesta, kasvamisesta ja omistautumisesta.

Lähihoitajaksi valmistuminen on merkkipaalu elämässä. Te olette heitä, joihin me luotamme, kun oma lapsi, iäkäs vanhempi tai sairas läheinen tarvitsee hoitoa ja huolenpitoa. Lähihoitajan työ on arvokasta ja merkityksellistä.

Se jättää aina jäljen niihin ihmisiin, joiden elämää te kosketatte. Teillä on voimaa ja taitoja muuttaa maailmaa paremmaksi paikaksi yksi potilas tai asiakas kerrallaan. Te tuotte mukanaan työpaikoille tuoreen näkökulman. Olette tulevaisuuden terveyden- ja sosiaalihuollon sekä kasvatusalan ammattilaisia, ja valmiita kohtaamaan alan muuttuvat haasteet ja tarttumaan niihin rohkeasti.

Älkää unohtako matkan varrella omaa hyvinvointianne. Omista rajoista kannattaa pitää kiinni eikä muiden hoitaja saa unohtaa itsensä hoitamista. Työkaveriltakin kannattaa kysyä, että mitä kuuluu ja miten jaksat. Hyvä työyhteisö on yksi ammattilaisen tärkeimmistä voimavaroista.

Olkaa ylpeitä siitä, että olette valinneet itsellenne upean, monipuolisen ammatin.

Onnea uusille lähihoitajille!

MARJO KOIVUMÄKI



Tervetuloa töihin!

Rattiya Suutari ja Nelli Lehmijoki valmistuvat tänä keväänä lähihoitajiksi Tredun Nokian toimipisteestä. Uusia lähihoitajia valmistuu joka vuosi noin 8 500 ja heistä yhä useampi opiskelee ammattiin oppisopimuskoulutuksessa.





MOSTPHOTOS

Hoitajamitoituksen U-käännös

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**

Hallitus on päättänyt laskea vanhusten ympärivuorokautisen hoidon henkilöstömitoitusta. Aikataulusta ei ole tietoa.

Henkilöstömitoitus on mää-
rä laskea 0,6 hoitajaan per
asiakas. Tällä hetkellä mi-
toitus on 0,65, mistä sen
oli tarkoitus nousta siirty-
määjän jälkeen 0,7:ään.

Mitoituksen lasku esiteltiin huhtikuun puolivälissä osana **Petteri Orpon** (kok.) hallituksen massiivisia säästötoimia. Muutoksen aikataulusta ei vielä ole puhuttu mitään.

SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** muistuttaa, että hoitajamitoituksen alen-
taminen ei helpota palveluihin pääse-
mistä, koska samaan aikaan pienenne-
tään hyvinvointialueiden rahoitusta.

– Säästöjäkään se ei tuo niin paljon
kuin nyt on esitetty. Yksityisellä puolella

on esimerkiksi tehty 0,65:n mitoituksel-
la monivuotisia sopimuksia, joita ei yk-
sipuolisesti voi muuttaa.

HOITAJAMITOITUS ON TOTEUTUNUT HYVIN

Lakisääteinen henkilöstömitoitus saa-
tiin vanhuspalvelulakiin alun perin kesäl-
lä 2020. Tuolloin tavoitteena oli, että lo-
pullinen 0,7:n mitoitus astuisi voimaan
siirtymääjän jälkeen huhtikuussa 2023.
Tavoitetta on lykätty muutaman kerran.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen
seurannassa kulloinkin voimassa ollut
suhdeluku on toteutunut aikaisempaa
paremmin. Nyt voimassa olevaan 0,65:n
mitoitukseen ylsivät viime syksynä lähes
kaikki yksiköt. 0,7:n mitoitukseen yltää
nyt yli 40 prosenttia yksiköistä.

– Työnantajat ovat sanoneet, et-
tä henkilöstömitoitus ja palkankorotuk-
set ovat tuoneet helpotusta rekrytointiin.
Nyt vaikutus on päinvastainen. Veto- ja
pitovoima heikkenee, Paavola toteaa.

Työntekijöille epävarmuutta tuo myös
se, että muutoksen myötä työpaikat ym-
päriverokautisen hoidossa todennäköi-
sesti vähenevät. ■

**"NYT VAIKUTUS ON
PÄINVASTAINEN.
VETO- JA PITOVOIMA
HEIKKENEE."**

3x

EHDOKKAAN KOIRA

KOIRAKUVAT: KOTIALBUMIT HENKILÖKUVAT: JUSSI HELTTUNEN



SuPerin seuraava puheenjohtaja on koiraih-
minen, sillä kaikilla kolmella ehdokkaalla on
koira. Virkailtään vanhin on **Harri Järveli-
nin** 9-vuotias labradorinnoutaja **Nasse**. Jär-
velin kuvailee häntä 50-kiloiseksi sylikoirak-
si ja kaikkien kaveriksi, aika painavaksi ka-
veriksi sohvalla.



Päivi Inbergin 6-vuotias suomenlapinkoira
Leo on omistajansa mukaan äänivaltainen
perheenjäsen, joka nauttii huomioista. Ilta-
herkku ja hammastikka pitää ehdottomasti
saada aina ilta kahdeksalta, ja parhaiten Leo
viihtyy mökillä perheen kanssa.



Anne Heiskasen 2-vuotias pitkäkarvai-
nen skotlanninpaimenkoira **Wendy** on pai-
menkoirien tapaan kiintynyt perheeseensä.
Omistajan mukaan Wendy haluaa kotona
osallistua kaikkeen mattojen pesusta kuk-
kapenkien kitkemiseen, ja on luonteeltaan
seurallinen ja ystävällinen.

Koetko työniloa?



Vaihtuvat asiakkaat, ei ole kahta samanlaista päivää. Ihanat työkaverit. Monipuolinen työnkuva.

Anne Matero, Jalasjärvi

Kyllä**78%**

- Tykkään työstäni. Se on vaihtelevaa ja mielenkiintoista.
- Koen työniloa onnistumisista ja mahtavan työyhteisön saumattomasta yhteistyöstä.
- Esimiehen ja työyhteisön kannustus auttaa jaksamaan. Jos nämä asiat ovat kunnossa, työssä viihtyy paremmin.
- Työ lasten kanssa on antoisaa. Heidän ilonsa tarttuu myös aikuisiin ja muistuttaa hetkessä elämisestä sekä pienistä asioista iloitsemisesta.
- Muutama hyvä saman hurtin huumorin omaava työkaveri pelastaa huononkin päivän.
- Vaihdoin hiljattain uuteen työpaikkaan. Se on tuonut hyvää oloa ja energiaa.
- Koen työniloa merkityksellisestä työstä kotihoidossa. Suurimmalle osalle asiakkaista olen ainoa, joka käy päivittäin heidän luonaan.

Ei**22%**

- Kiristetään koko ajan. Vähennetään porukkaa ja vaaditaan enemmän.
- Ikinä ei saa kiitosta isoilta pomoilta, vaan he vaativat koko ajan lisää. Aikaa asukkaan kanssa ei ole, kun kaikkea muuta pitää tehdä. Huono johtajuus kuormittaa eniten.
- En koe tällä hetkellä, koska meidän osastomme ollaan sulkemassa ja tulevaisuus on täysin auki.
- Ilon vie sekava hyvinvointialue. Tietokoneella menee liian paljon työaika, ja se on pois asukkailta.
- Tällä hetkellä on niin huonokuntoisia asukkaita ja jokainen vuoro on fyysisesti raskas varsinkin illoissa. Työ on lähinnä suorittamista.



VASTAA TOUKOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 19.5. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN MERREL VAPOR GLOVE 6 -PALJASJALKAKENGÄT. HUHTIKUUSSA ARVOTUN IITTALAN ARABIA ESTERI-KEITTIÖPYYHKKEEN VOITTI TIINA SALOSTA.

KUUKAUDEN LUVUT

Julkisia palveluita merkityksellisinä tai erittäin merkityksellisinä pitää



82%

naisista

66%

miehistä

LÄHDE: TARKEISSATOISSA.FI



TPTES-neuvottelut etenevät

Neuvottelut yksityisen terveystalouden työehtosopimuksesta eli TPTESistä ovat edenneet toistaiseksi rakentavassa hengessä odotettuun tahtiin. "Vaikeita asioita on paljon pöydällä, mutta yhteisymmärrystä yritetään löytää. Tavoitteena totta kai on saada sopimusratkaisu aikaan sopimuskauden loppuun mennessä", sanoo neuvotteluissa SuPeria edustava neuvottelupäällikkö **Pia Zaerens**. TPTES on ainoa superilainen sopimusala, jonka työehdoista neuvotellaan tänä vuonna. Muut työehtosopimukset ovat voimassa ensi vuoteen asti.



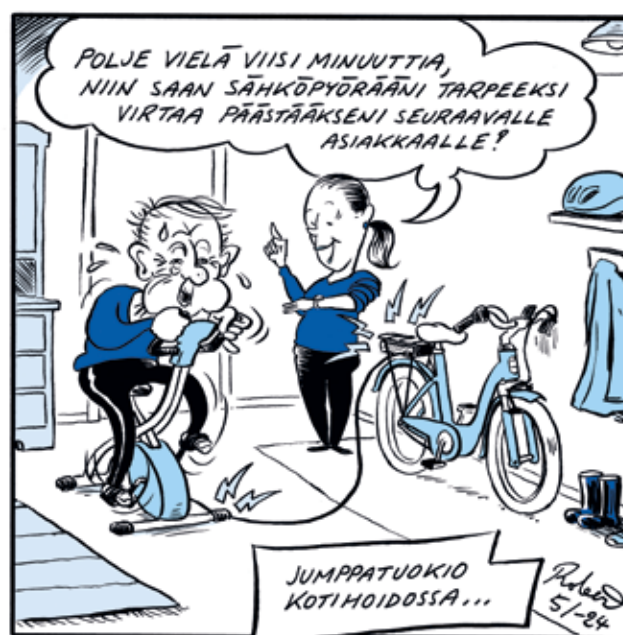
Lähihoitajia on paljon – myös pikavippien hakijoina

Lähihoitajat hakevat huomattavasti enemmän kulutusluottoja kuin muiden ammattien edustajat. Tällaisen tulokseen on tullut lainavertailuyritys Etua omaan kulutusluottodataansa perustuen. Selvityksen mukaan tulos selittyy osittain sillä, että lähihoitaja on Suomen yleisimpiä ammatteja. Lähihoitajan keskimäärin hakeman vakuudettoman lainan määrä oli vertailussa 12 000 euroa.

Potilasvahinkoilmoitusten määrä ennallaan

Potilasvakuutuskeskukseen tehtiin viime vuonna 7 400 ilmoitusta, jotka koskivat yhteensä noin 9 400 eri hoitopaikkaa tai -tapahtumaa. Ilmoituksen tehneistä lähes joka kolmas sai myönteisen korvauspäätöksen vähintään yhden hoitopaikan osalta. Potilasvahinkokeskuksen mukaan korvausten määrässä ja suuruudessa ei ole tapahtunut suuria muutoksia. Ratkaisut tosin tehdään viiveellä, eivätkä terveydenhuollon viimeaikaiset haasteet toistaiseksi näy tilastoissa.

ROBERTIN PILAPIIRROS



VALIDIA ZONE

"On vaikea kuvitella työpaikkaa, jossa ei olisi kaikkea tätä."

Lähihoitajana työskentelevä Tia Mustonen viihtyy, kun saa tehdä monipuolista hoitotyötä eri-ikäisten asiakkaiden kanssa.



"Opiskelin oppisopimuspiskelijänä lähihoitajaksi ja olen työskennellyt Validiassa reilut viisi vuotta. Lähihoitajan työ vammaispalveluissa on tosi monipuolista. Hoitajien tehtävä on tukea jokaisen asukkaan itsenäisyyttä ja omatoimisuutta. Uskon, että positiivinen kommunikaatio ja vuorovaikutus tuovat turvallisuuden tunnetta asukkaille", Mustonen kuvailee.

Tervetuloa Validia Zoneen! Me Validialla haluamme luoda työntekijöillemme turvallisen tilan, josta sinunkin on hyvä lähteä luomaan omaa uratarinaasi. Tarjoamme opiskelijoille joustavia työmahdollisuuksia keikkatoista harjoitteluun tai oppisopimuskoulutukseen. Tutustu ja astu omaan uratarinaasi: validia.fi/zone tai ota suoraan yhteyttä rekry@validia.fi.

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Saat
kurssista
todistuksen!

VERKKOKURSSI

Asiakkaan siirtymisen ergonominen ja voimavaralähtöinen avustaminen

Kurssi on rakennettu yhteistyössä terveysalan ammattilaisten kanssa ja se sisältää käytännöllisiä esimerkkejä eri avustamistilanteisiin. Laadukkaat ja vuorovaikutteiset videomateriaalit tekevät oppimisesta havainnollistavaa ja kiinnostavaa.

"On tosi tärkeää, että me toimimme asianmukaisilla menetelmillä ja apuvälineillä. Ja ennen kaikkea osaamme hyödyntää jokaisen asiakkaan voimavaroja yksilöllisesti." Sitaatti kurssintekijöiltä

ESEARCH

skarppi.superliitto.fi



Osastonsihteereiden ammatilliset koulutuspäivät

22.–23.10.2024

Helsinki Congress Paasitorni
(Helsinki)



Tiistai 22.10.

08.30–09.30	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
09.30–10.00	Ajankohtaista ammatista, SuPerin puheenjohtaja
10.00–11.00	Vuorovaikutus ja kulttuurien kohtaaminen asiakaspalvelussa
11.00–12.00	Haastavat asiakaspuhelut – miten toimin
12.00–13.00	Lounas
13.00–13.45	Asiakastietolain uudistus
13.45–14.30	Potilaan oikeudet – Mitä tietoa osastonsihteeri saa luovuttaa
14.30–15.00	Kahvi
15.00–15.45	Työergonomia osastonsihteerin työssä
15.45–16.45	Terveysneuvonta

Keskiviikko 23.10.

09.00–09.15	Päivän avaus
9.15–10.15	Kanta-palvelut: Suostumukset – mitkä tekstit näkyvät Kannassa, mitkä eivät
10.15–11.00	Teknologian hyödyntäminen osastonsihteerien työssä
11.00–12.00	Lounas
12.00–13.00	Psykologinen turvallisuus osastonsihteerin työssä
13.00–14.00	Potilasvahinko – miten ohjeistan
14.00–14.30	Kahvi
14.30–15.30	Työhyvinvointi

ILMOITTAUTUMINEN

Sitovat ilmoittautumiset **6.10.2024** mennessä.
Tapahtumaan ei oteta sähköposti- tai puhelinilmoittautumisia.

SuPerin jäsenet

2.5.2024 alkaen osoitteessa supertilaisuudet.superliitto.fi. Tilaisuus löytyy nopeimmin, kun kirjoitat hakukenttään "Osastonsihteereiden ammatilliset koulutuspäivät".

Mikäli et ole vielä rekisteröitynyt Oma SuPer -palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohjeet sivuilta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun

Muut kuin SuPerin jäsenet

Verkkosivuilla superliitto.fi/OsastonsihteereidenPaivat2024 löytyy ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua.

OSALLISTUMISMAKSUT

Osallistuminen	2 päivää	1 päivä
SuPerin jäsenet	180 €	100 €
Ei-jäsenet	210 €	120 €

Osallistumismaksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut ruokailut (alv 0%). Koulutus laskutetaan jälkikäteen ilmoittautumisen yhteydessä annettujen laskutustietojen mukaisesti. Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta vaan jokainen osallistuja varaa ja maksaa majoituksen itse. Lue lisää SuPerin nettisivuilta.

Laskutus

Mikäli olet sopinut työnantajasi kanssa etukäteen työnantajasi maksavan osallistumismaksusi, selvitä työnantajalta seuraavat laskutustiedot ennen koulutukseen ilmoittautumista ja lisää työnantajan laskutustiedot ilmoittautumisen yhteydessä tarvittaviin pakollisiin kenttiin: maksajan nimi, osoite, verkkolaskutusosoite, välittäjän tunnut ja postinumero





TEENA LOUHIKKA

SILJAN VIIMEINEN KOLUMNI

1 2 vuotta menee nopeasti, kun tekee työtä, jolla on merkitys; työtä, josta tykkää ja työtä, josta saa palautetta. Työtä, jonka energia tulee jäsenistä ja heidän tekemästään työstä.

Puheenjohtajan työ on kokoaikaista, se on yhdistelmä työtä ja harrastusta. Jos kysytään, mitä ominaisuuksia puheenjohtaja tarvitsee, sanoisin että pitää olla vähän työnarkomaani, todella utelias ja haluta opetella ja oppia uutta. Puheenjohtajan täytyy kuunnella jäseniä. Työhön on kokonaisvaltaista jäsenten edunvalvontaa koulutuksesta eläkeikään asti. Puheenjohtaja ei tietenkään ole yksin, vaan työtä jäsenten hyväksi tehdään kaikkien liiton työntekijöiden ja liiton satojen aktiivien kanssa. Sitäkin tämä työ on: yhteistyötä kaikkien kanssa. Tätä olen saanut tehdä ja siitä iso kiitos kaikille.

Liiton työntekijät ovat osaavia ja työhönsä sitoutuneita. He haluavat parasta liiton jäsenille ja se on voimavara, jota kaikilla työpaikoilla ei ole. Meitä on paljon. Superilaisia aktiiveja on monta sataa, niin hyvinvointialueilla kuin kunnissakin. Yhdessä toimien saamme paljon aikaan. Muskettisotureiden tyyliin ”yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta”, eikä niin, että se yksi

on koko ajan tulella. Enemmänkin yhdessä, eikä ketään jätetä yksin.

Hyvinvointialueet aloittivat vasta tänä vuonna, joten rakentamiseen ja peruskorjaukseen menee aikaa. Edessä on hallinnollisia muutoksia, palveluverkon ja työnkuvien uudistusta. Täytyy tietää miten, mistä ja millaista hoitoa ihmiset saavat. Tähän uudistustyöhön tarvitaan kaikkia, sitä yhdessä tekemistä.

Olemme maan hallituksen taholta kuulleet, että julkiset menot ovat kasvaneet holtittomasti ja niitä pitää suitsia. Hyvinvointialueilta rahaa vähennetään 1,6 miljardin verran. Aika metkaa, että syy menojen nousuun on vanhusten määrän kasvu. Yllätys se varmaan onkin ollut, kun jengi on syntynyt jo ainakin 70–80 vuotta sitten. Yllätys taisikin olla se, että niin moni vielä elää. Totuuden nimessä pitää sanoa, että kaikki ovat tämän tienneet. Sekin on tiedossa, että tästä syystä terveys- ja vanhushuolvelumenot kasvavat.

Ongelma ei ole vanhuksat ja heidän hoitonsa, vaan se, mitä oikeastaan halutaan, kun rahoitusta vähennetään niin paljon. Halutaan omaishoidon lisäämistä. Mistä lisäys otetaan, kun meil-

lä on jo yli 300 tuhatta omaishoitajaa, joista vain pieni osa saa omaishoidon tukea, ja se on muuten todella pieni summa täysmääräisenäkin.

Mitä tapahtuisi, jos omaisille sälytetäisiin hoitovastuu? Se on edelleen suurimmaksi osaksi naisille lankeava tehtävä. Sillä olisi suora vaikutus tasa-arvoon, naisten toimeentuloon, urakehitykseen ja sitä myöten eläkekertymään, saatikka koko Suomen talouteen. Hoitotyön

ammattitaitoa pitää arvostaa, sillä sen tieto- ja taitopohja on koulutuksessa saatua. Ja he, jotka ovat muissa töissä voivat olla siellä hyvällä mielellä, kun omaiset ovat hyvässä hoidossa. Hoitovastuuta ei voi sälyttää työssä oleville omaisille.

Hoitotyön pioneeri sairaanhoitaja **Florence Nightingale** vaati jo vuonna 1860 naisille oikeuksia todeten, että naisten työuran hankkimista haittaavat esteet on poistettava. Se tuntuu sopivan tähänkin aikaan. Kunnioitetaan ammattitaitoa.

Silja



"SUOMEN TYÖELÄMÄHEIKENNYKSIÄ SEURATAAN BRYSSELISSÄ KAUHUNSEKAISIN TUNTEIN"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Työntekijöiden asemasta puhuttaessa Suomi on ollut Euroopan unionin mallimaa, eikä EU:n työelämää koskevia vähimmäismääräyksiä ole juuri tarvinnut huomioida kansallisessa lainsäädännössä, sanoo FinUnionsin johtaja Susanna Salovaara. Tilanne näyttää kuitenkin olevan muuttumassa.

1 Miltä Suomen hallituksen työmarkkinauudistukset näyttävät Brysselistä katsottuna?

Suomen työmarkkinamallia on perinteisesti katsottu ihaillen. Suomessa on sopimalla päätetty monista sellaisista asioista, jotka muissa maissa on säädelty lailla. Komissio on tehnyt paljon työtä, että myös EU:ssa asioista neuvoteltaisiin entistä enemmän työntekijöiden ja työnantajien kesken. Sopimussyhteiskunnat ovat tutkitustikin ketterämpiä ja joustavampia kuin sellaiset, joissa päätökset tehdään osapuolia kuuntelematta. Nyt Suomessa ollaan kuitenkin menossa aivan päinvastaiseen suuntaan. Olen yllättynyt, miten paljon tukea ja solidaarisuutta olemme saaneet ay-liikkeeltä ja eri maiden mepeiltä. Ruotsalaiset etenkin ovat olleet ihmeissään, kuinka suomalaisessa keskustelussa "Ruotsin mallista"

Susanna Salovaara

- FinUnionsin johtaja. FinUnions on suomalaisten palkansaajien etujärjestö Brysselissä.
- Työskennellyt Brysselissä 16 vuotta työelämäkysymysten parissa.
- Eurovaalit järjestetään Suomessa 9.6.

tuntuu tippuneen puolet pois. Moni seuraa tilannetta henkeä pidätellen ja kauhunsekaisin tuntein.

2 Miten EU on kuluneella kaudella vaikuttanut suomalaisen työntekijän asemaan?

Suomessa työelämän standardit ovat perinteisesti olleet niin korkeita, että EU:n vähimmäissääntely on varmasti jäänyt huomioita. Esimerkiksi vähimmäispalkkadirektiivillä saadaan vähennettyä työssäkäyvien köyhyyttä ja nostettua merkittävästi heidän elintasoaan. Suomessa direktiiviä ei tarvitse ainakaan tällä hetkellä ottaa käyttöön, koska työehtosopimukset ovat riittävän kattavia. Jos tilanne muuttuu, säädös on hyvä olla olemassa niin sanottuna takaporttina. Alustatalouden ja tekoälyn sääntely ovat esimerkkejä laajoista kokonaisuuksista,



joilla on vaikutusta myös suomalaiseseen työelämään. Alustatalous ei vielä ole Suomessa tullut hoitotyöhön, mutta esimerkiksi Saksassa siitä on jo varoittavia esimerkkejä.

3 Millaisia teemoja on luvassa tulevalla kaudella?

EU:ssa on pitkään keskusteltu työn psykososiaalisesta kuormituksesta, ja tavoitteena on, että ensi kaudella saadaan sitä säätelevä direktiivi. Työperäinen maahanmuutto on niin ikään ollut hallitseva aihe pitkään. Tarvitsemme työntekijöitä varsinkin sote-alalle, ja työntekijöistä käydään kovaa kilpailua myös EU-maiden kesken. Keskustelua on käyty siitä, tulisiko ammattivaatimuksia yhtenäistää. Koulutuksen tasoja on monia, ja esimerkiksi suomalaiset hoitajat saavat tehdä paljon sellaisia työtehtäviä, joi-

ta muissa maissa tekevät vain lääkärit. Hoitajien työssään kohtaamasta väkivallasta on myös käyty paljon keskustelua. Kaikki aiheet eivät etene suoraan viivaisesti lainsäädännöksi asti, mutta usein jo asioista keskusteleminen vie niitä eteenpäin.

4 Kuinka suuri uhka äärioikeiston nousu on tulevissa EU-vaaleissa?

Ennusteiden mukaan äärioikeisto ja oikeisto nousevat vaaleissa, ja äärioikeiston vaalivoitto näyttää todennäköiseltä myös muissa maissa kuin vain Unkarissa. Euroopan parlamentin saattaa olla edessä tilanne, että päätöksiä aletaan tehdä yhä enemmän pelkän oikeiston enemmistönä.

5 Millainen äänestystulos olisi Suomen kannalta paras?

Suomen kannalta olisi hyvä, että mepeiksi valittaisiin ihmisiä, jotka ovat oikeasti kiinnostuneita yhteisten asioiden hoitamisesta. He ovat meidän edunvalvojiamme parlamentissa. Yksittäinen meppi voi omalla aktiivisuudellaan saada paljon aikaan, se tosin vaatii istumalihaksia, kielitaitoa ja verkostoitumista. EU-vaaleihin suhtaudutaan harmittavan usein protestivaaleina, vaikka suuri osa Suomenkin lainsäädännöstä tulee EU:sta. Äänestämättä jättävät usein ne, jotka ovat kiinnostuneita suomalaisten työntekijöiden asemasta. Äänestämättä jättämisen merkitystä ei kannata aliarvioida.

Palautumattomuudella on pitkät jäljet

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työ ymmärretään kuormittavaksi myös muilla aloilla. Tilanteen korjaamiseksi hyvät keinot ovat tarpeen työpaikoilla.

Henkilöstöpula, kohtuuttomat säästötoimet, korona-ajalta periytynyt hoitovelka ja muut toistuvasti otsikoihin nousevat epäkohdat ovat saaneet myös muilla aloilla työskentelevät ymmärtämään, että sote-alan työ on poikkeuksellisen kuormittavaa. Työterveyslaitoksen verkkosivuillaan toteuttamaan Työpuntari-kyselyyn vastanneet olivat yksimielisiä siitä, että sote-alalla työstä palautuminen on melko hankalaa. Valtaosa kyselyyn vastanneista yli 2 100 suomalaisesta kertoi työskentelevänsä itse sote-alalla. Sote-alan palautumisen vaikeus ymmärrettiin kuitenkin työtehtävästä ja alasta riippumatta.

Työstä palautumisen vaikeus kertoo ennen kaikkea työn kuormituksesta. Työvuoron jälkeen virtaa tulisi riittää muuhunkin kuin lepäämiseen.

– Työntekijöissä ei varmasti ole mitään vikaa. Toimivassa työyhteisössä voidaan yhdessä sopia käytännöistä palautumisen tukemiseksi. Näitä ovat esimerkiksi kohtuullinen työmäärä ja -työtahti sekä yksilölliset tarpeet huomioivat työajat ja joskus työprosessit, sanoo Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Mikko Härmä**.

Käytännössä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kokoukset suunnitellaan niin, että niiden väliin jää aina aikaa palautumiseen, tai vuorosuunnit-

telussa voidaan sopia, että lyhyitä vuorovälejä on korkeintaan yksi viikossa.

Hyvien käytäntöjen vaikutukset heijastuvat myös työn ulkopuolelle.

– Kun työpaikan käytännöt ovat kunnossa, se edistää myös palautumista vapaa-ajalla.

KYSYTÄÄNKÖ NUORILTA, MILLAISIA TYÖAIKOJA HE HALUAVAT?

Sote-alan työstä palautumisen vaikeus on käynyt ilmi Työterveyslaitoksen selvityksissä aikaisemminkin. Laajoissa kyselytutkimuksissa on käynyt ilmi, että heikoimmin työstään palautuvat nuoret, alle 30-vuotiaat työntekijät. Heistä alle kolmannes arvioi palautuvansa työpäivän aiheuttamasta rasituksesta hyvin. Oman työkykynsä alentuneeksi arvioivia oli tässä ryhmässä vieläkin enemmän.

Nuorten, varsinkin naisten, sairauspoissaolojen lisääntyminen vuorotyössä näkyy myös tilastoissa.

– Palautumisen tarve yleensä kasvaa iän myötä, mutta se on hyvin yksilöllistä. Jostain syystä nuoret palautuvat huonommin, Härmä toteaa.

Härmä arvelee, että nuorilla pa-

tumiseen vaikuttaa elämän kokonaistilanne.

– Monet kouluttautuvat ja hoitavat perhettä samaan aikaan työelämän kanssa. Myös nuorilta pitäisi kysyä, millaisia työvuoroja he haluavat. Käytännöt työpaikoilla vaihtelevat, mutta usein nuorimmat joutuvat tekemään raskaimpia työvuoroja.

Härmä muistuttaa, että riittämättömän palautumisen vaikutukset ovat hyvin pitkäaikaisia.

– Tutkimukset osoittavat, että riittämättömän palautumisen yhteydessä mielen terveyden heikkenemiseen, huononpaan unenlaatuun, korkeampiin sairauspoissaoloihin ja työtapaturmarisikiin, jopa sydän terveyteen. ■





Hoitajien selkäkipuun auttoi kaksi keinoa

TEKSTI JENNA PARMALA

Hoitajat, joille tarjottiin selkäneuvontaa ja mahdollisuus tehdä Pilates-harjoituksia joka viikko, kokivat 31 prosenttia vähemmän selkäkipuja, selvitettiin UKK-instituutin tutkimushankkeessa.

Jumppaavat ja selänhoitovinkkejä saaneet hoitajat säästivät työnantajalle rahaa, sillä sairauspoissaoloista aiheutuneet kustannukset olivat heillä 92 prosenttia pienemmät. Sairauslomapäiviä ja lääkäri- sekä fysioterapiakäyntejä oli merkittävästi vähemmän. Hoitajien selän hyvinvointia ja sairauspoissaoloja verrattiin ryhmiin, jotka eivät liikkuneet tai saaneet tietoa selän hyvinvoinnista.

TYÖKYVYTTÖMYYYTÄ ENNUSTAVA KIPU

Vuodesta 2011 käynnissä ollut naishoi-

tajien selkäkipututkimus selvitti neuvonnan ja liikunnan vaikutuksia naishoitajien selkäkipujen voimakkuuteen ja uusiutumiseen sekä liikehallinnan häiriöihin ja välttämiskäyttäytymiseen. Tutkimus on merkittävä, sillä Suomen kuntatyöntekijöistä eniten tuki- ja liikuntaelimiin liittyvää työkyvyttömyyttä ja sairauspoissaoloja on hoitajilla. Usein hoitajan työkyvyttömyyttä ennustaa tilanne, jossa kipu tuntuu monessa kohtaa selkää yhtä aikaa. Eri-tyisen raskasta hoitajan selälle on kumarassa asennossa työskentely ja potilaiden siirtely. Kivun pelko ja selkäkipua aiheuttavien liikkeiden vältteleminen taas saattavat pitkittää selkäkipua tai jopa aiheuttaa kivun uusiutumisen.

nen taas saattavat pitkittää selkäkipua tai jopa aiheuttaa kivun uusiutumisen.

TIETO JA LIIKE AUTTAVAT

Tutkittavien ryhmä koostui yli kahdestasadasta 30-54 -vuotiaasta naishoitajista, joilla oli selkäkipuja. Tutkittavat työskentelivät yliopisto- ja kaupungin-sairaaloissa sekä koti- ja pitkäaikaishoidossa.

Pilates-ryhmissä hoitajat harjoittelivat työpäivien jälkeen lannerangan keskiasennon hallintaa ja tukemista sekä vartalon lihaskestävyyttä, koordinaatiota ja tasapainoa. Rauhallisen hengityksen tahdissa tapahtuvan lihasharjoittelun ajateltiin myös edistävän palautumista. Selkäneuvonnassa hoitajat ohjattiin tunnistamaan selkää kuormittavia tilanteita työpaikallaan. Neuvonnan tavoitteena oli vähentää kipuun liittyviä negatiivisia uskomuksia sekä välttämis- ja pelokäyttäytymistä, jotta selkä kuormittuisi turvallisesti.

Selkäkivut vähenivät merkittävästi vain siinä hoitajaryhmässä, joka sai sekä selkäneuvontaa että mahdollisuuden tehdä pilates-harjoituksia. ■



HOITOTARVIKE LÖYTÄÄ PERILLE ASIAKKAAN KOTIIN

TEKSTI **MINNA LYHTY** KUVAT **ANTTI PITKÄJÄRVI**

Lähihoitaja Anja Kinnarinen on Siun soten hoitotarvikeyksikön tiimivastaava. Työ vaatii laaja-alaista osaamista, mutta se poikkeaa tavallisesta hoitajan työstä siinä, ettei asiakkaita tavata koskaan kasvokkain.





Anja Kinnarinen ja Merja Tahvanainen työskentelevät hetken yhdessä pakkauspisteellä. Merja kirjaa, mitkä tuotteista ovat jo saapuneet ja mitä vielä odotetaan, jotta saadaan asiakkaan tilaamat tuotteet samaan pakettiin.

Hallissa näyttää samalta kuin Ikean varastossa: valtavan pitkiä ja korkeita hyllyrivejä ja eri kokoisia laatikoita korkeissa pinoissa. Ei yhtään asiakasta tai potilasta. Täällä kuitenkin työskentelee 12 lähihoitajaa ja palvelusihenkilö.

– Tässä hallissa on Siun Soten keskusvarasto ja hoitotarvikeyksikkö. Nämä hyllyissä olevat laatikot ovat keskusvaraston. Me hoitotarvikeyksikön työntekijät tilaamme aina tarvittavat tuotteet keskusvarastolta tai muilta toimittajilta ja postitamme ne asiakkaalle. Emme voi ottaa tuotteita suoraan keskusvaraston hyllystä. Vain yleisimpiä diabeteksen hoidossa käytettäviä välineitä meillä on aina omissa hyllyissä, **Anja Kinnarinen** kertoo.

Keskusvarasto toimittaa tuotteet Siun soten yksiköihin. Hoitotarvikeyksiköstä tuotteita saavat kotona, asumisyksyksissä ja yksityisissä hoivakodeissa

asuvat asiakkaat, joilla on todettu pitkäaikainen sairaus tai vamma. Siun sote maksaa tuotteet, joten ne ovat asiakkaalle ilmaisia.

Siun sote on ainoa hyvinvointialue, joka on järjestänyt hoitotarvikejakelun kokonaan keskitetysti. Muilla hyvinvointialueilla pääasiassa sote-keskukset jakavat tarvikkeet asiakkaalle.

– Näin oli tälläkin alueella ennen. Silloin pulmana oli se, ettei ollut selkeitä kriteereitä hoitotarvikkeiden ja-

SIUN SOTE ON AINOA HYVINVOINTIALUE, JOKA ON JÄRJESTÄNYT HOITOTARVIKEJAKELUN KOKONAAN KESKITETYSTI.

kamukseen. Nyt on tarkat ohjeistukset siitä, mitä tuotteita ja kuinka paljon kukin asiakas saa. Osa tuotteista on myös kilpailutettu, joten täältä lähetetään niin sanottuja sopimustuotteita. Keskitämällä jakelu yhteen pisteeseen saadaan säästöjä aikaiseksi ja terveysasemien hoitajien työaika jää muihin tehtäviin.

Hoitotarvikeyksikön työntekijöiden ammattitaitoa tarvitaan juuri silloin, kun arvioidaan, onko asiakkaalle tilattu oikeanlaiset tuotteet ja oikea määrä.

– Siun soten hoitajat kirjoittavat lähetteen meiltä saataviin tuotteisiin, mutta tarkistamme jokaisen tilauksen. Ilman lähetettä tuotteita ei saa. Jos näyttää siltä, että tuotetta tilataan esimerkiksi liian suuri määrä, otamme yhteyttä lähetteen tekijään ja keskustelemme asiasta.

SIJAISIA EI VOI OTTAA

Hoitotarvikeyksikössä työvuoro alkaa liukuvasti kello 7–7.30. Aamulla jokainen istahtaa hetkeksi tietokoneen ääreen ja tarkistaa tuotteiden toimittajilta tulleita laskuja. Ennen laskun siirtämistä hyväksyttäväksi on katsottava toisesta ohjelmasta, että tuote on tullut hoitotarvikeyksikköön. Laskuja on tänäkin aamuna ollut satoja, joten kukaan ei voi hoitaa niitä yksin.

Hieman ennen kahdeksaa pidetään palaveri, jossa käydään päivän työnjako läpi. Kaikki pitkään töissä olleet hoitajat tekevät kaikkea ja tehtävät vaihtuvat viikon välein.

– Jokainen tietää työroolinsa etukäteen, mutta jos joku on yllättäen pois, aamupalaverissa jaamme vielä tehtäviä. Minun tehtäväni tiimivastaavana on siirtää pois olevan työntekijän rooliin ►

Hoitotarvikeyksikön työntekijä tarvitsee

- tiimityötaitoja
- erinomaisia digitaaitoja
- asiakaspalvelutaitoja
- halua oppia uutta

Hoitotarvikeyksikkö toimittaa

- avannetarvikkeita
- haavanhoitotuotteita
- diabeteksen hoitotuotteita
- dialyysitarvikkeita
- PEG-tarvikkeita
- Trakea- ja imutarvikkeita
- Urologisia tuotteita
- Inkontinenssituotteita
- Immunoglobuliinitarvikkeita

Aina oppii uutta

Anja Kinnarinen on työskennellyt hoitotarvikeyksikössä hieman yli kolme vuotta. Hän on valmistunut lähihoitajaksi vuonna 2008 ja hankkinut sen jälkeen monipuolisesti työkokemusta. Työpaikkoina ovat olleet muun muassa keskussairaalan eri osastot, kuten sisätauti-, leikkaus- ja psykiatrinen osasto, vanhainkoti ja yksityinen vanhusten hoitokoti.

– Viimeisimmät työpaikkani olivat terveyskeskussairaala ja terveysaseman vastaanotto. Niissä hoidettiin kaikenlaisia potilaita. Kun ambulanssi saapui pihaan, vastassa saattoi olla mitä vain.

Anja kertoo, että väsyi vuorotyöhön ja siihen, ettei työssä ollut tarpeeksi aikaa kohdata ihmistä. Hän työskenteli vähän aikaa apteekissa, kunnes kuuli, että hoitotarvikeyksikön toimintaa laajennetaan.

– Otin saman tien yhteyttä hoitotarvikeyksikön esihenkilöön ja kerroin olevani kiinnostunut työstä. Kohta olinkin täällä töissä ja olen tykännyt. Tämä työ on valtavan monipuolista, koko ajan oppii uutta ja meillä on mainio työtiimi. Säännöllinen päivätyö on myös etu.



Sari Tillonen, Minna Knif, Emma Hyvärinen, Anja Kinnarinen, Merja Tahvanainen, Paula Kotiranta ja Sanna Riissanen työskentelevät Siun Soten hoitotarvikejakelussa. Osa työntekijöistä oli kuvauspäivänä etätöissä.

tarvittaessa. Emme voi koskaan ottaa sijaista, koska kukaan ei pysty tarttumaan näihin töihin yhdeksi tai muutamaksi päiväksi. Täällä tarvitaan pidempi perehdytys.

Kaksi hoitajaa käsittelee sähköisellä tilauslomakkeella tai sähköpostitse tulevia tilauksia. Yksi ottaa vastaan puhelimitse tilauksia ja neuvoa asiakkaita. Kaksi hoitajaa vastaa tuotteiden pakkaamisesta. Yksi päivystää ammattilaispuhelimessa, jossa annetaan neuvontaa hoitotarvikejakelun käytännöistä. Osa työntekijöistä on koulutettu inkontinenssihoitajiksi. He muun muassa hyväksyvät läheteet tai pyytävät niihin sellaisia muutoksia, että ne ovat ohjeistuksen mukaisia. Yksi on niin sanottu toimistolainen, joka tauottaa puhelintyöntekijän ja auttaa siellä missä tarve vaatii.

**”PUHELINTYÖNTEKIJÄT
OVAT USEIN ETÄNÄ, KOSKA
TYÖTÄ PYSTYY TEKEMÄÄN
KOTONA PAREMMIN KUIN
AVOKONTTORIN HÄLYSSÄ.”**

– Olen tänään toimistolainen. Vaikka olen tiimivastaava, minulla on yleensä myös jokin perustehtävä vastuullani. Jos esihenkilö on pois, päivittäisen työn organisointi kuuluu tehtäviini.

20 000 ASIAKASTA

Kahdeksalta jokainen menee hoitamaan omaa tehtäväänsä. Koko tiimi ei ole paikan päällä, vaan osa on etätöissä.

– Puhelintyöntekijät ovat usein etänä, koska työtä pystyy tekemään kotona paremmin kuin avokonttorin hälyssä. Korona-aikana teimme kaiken mahdollisen työn kotoa käsin. Tykkään kuitenkin tulla toimistolle, koska on mukava nähdä työkavereita, Anja kertoo.

Anja alkaa selvittää tilauksia. Asiakas on ilmoittanut, ettei avannepuussin määrä ole riittävä.

– Lähetteessä on ollut liian vähän tuotteita. Avannehoitajalta on tullut uusi lähete, jonka perusteella teen muutoksen kotijakelujärjestelmään. Toimitamme puuttuvan määrän tuotteita. Lähetän asiakkaalle tekstiviestin potilastietojärjestelmän kautta, että tuotteet ovat tulossa.

Suurin osa Siun soten asiakkaiden tarvitsemista hoitotarvikkeista kulkee hoitotarvikeyksikön kautta. Pieni osa menee suoraan toimittajalta asiakkaalle. Niistäkin tuotteista läheteet ja lasut tulevat hoitotarvikeyksikköön.

Anja kipaisee palautuneiden tuotteiden hyllylle. **Sanna Riissanen** on satumatolta siellä yhtä aikaa tarkistamassa, olisiko siellä tuotteita, joista on tullut tilauksia. Hän on työskennellyt hoitotarvikeyksikössä sen perustamisesta vuodesta 2019 lähtien.

– Aluksi otimme hoidettavaksi vain osan asiakkaista. Nyt hoidamme kaikkien Siun soten asiakkaiden hoitotarviketilaukset. Asiakkaita on yhteensä noin 20 000. Toiminnan aloitus vaati paljon työtä ja yhdessä suunnittelua, mutta näiden vuosien aikana olemme luoneet raamit työlle.

AVANNEPUSSI UINTIIN

Yhdeltätoista Anja menee tauottamaan puhelintyöntekijää. Puhelin soi heti uudelleen edellisen puhelun loputtua. Eräs asiakas tilaa avannetarvikkeita.

– Hän tarvitsee kaksi erilaista avannepuussia. Toinen on normaaliin käyt-

töön ja toinen uintiin. Täällä oppii pakostakin tuntemaan hoitotarvikkeita laajasti. Tarvittaessa kysyn neuvoa tuoteasiantuntijalta. Meillä on viestintäkanavia tuoteasiantuntijoille, kuten avanne-, haavan-, diabetes- ja unihoitajille sekä uroterapeuteille. Heiltä voi aina kysyä lisätietoa.

Puolen tunnin päivistyksen jälkeen Anja pääsee pitämään lounastaukonsa. Se kuuluu yhdessä parin muun työkaverin kanssa, jotka ovat ehtineet tauolle samaan aikaan.

Iltapäivällä Anja valmistelee hoitotarvikeyksikön toimintaa esittelevät diat. Tulossa on esittely Siun soten digisotekeskukselle. Tiimivastaava ja yksikön esihenkilö pitävät tällaisia esittelyjä eri yksiköille.

– Muistatko, onko meillä tiivistä esitystä inkontinenssiasioista? Anja kysyy **Sari Tilloselta** työpöytien välissä olevan seinä yli.

– Teamsin koulutuskansiosta löytyy aikaisempi materiaali, josta saa poimitua tiiviisti asioita, Sari huikkaa.

Anjan mielestä avokonttorin etu on juuri tämä, että toiselta voi helposti kysyä neuvoa. Toimistossa onkin usein pieni puheensorina, kun asioita selvittää yhdessä.



Emma Hyvärinen käsittelee sähköpostitse saapuvia tilauksia. Kaikki ovat tässä tehtävässä vuorotellen.

Anja kertoo, että inkontinenssihoitajat pitävät koulutuksia inkontinenssiasioista. Niitä pidetään paikan päällä ja etänä.

– Täällä Pohjois-Karjalassa etäisyydet ovat pitkiä, joten suosimme etäkoulutuksia. Pidän itsekin näitä koulutuksia.

Anja lopettaa työt jo kahdelta. Niin hän tekee usein perjantaisin.

– Alkuvuikosta on aina paljon töitä. Tilauksia tulee viikonlopun aikana runsaasti, joten silloin on tarve pidemmälle työpäivälle. Perjantaisin voi liukua aiemmin. ■





Riittäkö hänelle työeläkettä?

Pian hänkin pääsee kouluun, ennen pitkää opiskelemaan ja työelämään. Mutta riittäkö hänelle aikanaan työeläkettä?

Tehtävämme Kevassa on pitää huolta julkisen alan ammattilaisista sukupolvesta toiseen – niin työuran aikana kuin sen jälkeen.

Katsomme kauas eteenpäin ja varmistamme sijoitustoiminnallamme, että myös tulevaisuuden tekijät saavat työeläkkeen.

Luotettavaa eläketurvaa
ja kestävää työelämää.

www.keva.fi





Ihan paniikissa

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Hikoilet, vapiset, sydän hakkaa ja happi loppuu. Tuntuu, että tulet hulluksi tai kohta kuolet. Mistä on kyse?

Ainakin joka viides ihminen on joskus saanut paniikkikohtauksen. Sen oireita voivat olla esimerkiksi sydämen-tykytys, rintakipu, hikoilu, hengenahdistus, tukehtumisen tunne, huimaus, pahoinvointi, kihelmöinti ja vilun väristyset tai kuumat aallot. Kohtauksen saanut tuntee sekoavansa ja pelkää kuolevansa, olo on vieras ja epätodellinen.

Oireet kehittyvät nopeasti. Kohtaus saavuttaa yleensä huippunsa kymmenessä minuutissa ja menee itsestään ohi. Jälkeenpäin olo voi olla väsynyt ja hämmentynyt. Paniikkikohtauksen voi saada myös nukkua.

Paniikkikohtauksen iskiessä ihmiselle tulee usein pakonomainen tarve päästä pois tilanteesta. Väkijoukot tai juhlat voivat saada jo ennalta pelkäämään paniikkikohtauksen alkamista ja se taas herkistää paniikkikohtaukselle. Elämä voi kapeutua paljonkin paniikkikohtauksen pelon takia: ihminen välttelee muita, julkisia kulkuvälineitä tai asiointia kaupassa tai virastoissa.

Paniikkikohtaus voi liittyä myös jonkin somaattiseen sairauteen. Esimerkiksi migreenin, astman, sepelvaltimotaudin, mahahaavan ja interstitiaalisen kystiitin eli kroonisen virtsarakon

sairauden yhteydessä voi esiintyä enemmän paniikkikohtauksia.

Paniikkikohtaukset tuntuvat kauheilta, mutta ne ovat vaarattomia. Lähipiirin ihmisille kannattaa kertoa mistä on kyse, se helpottaa paniikkikohtauksiin liittyvää pelkoa ja häpeää.

Jos potilaalla on meneillään paniikkikohtaus, rauhoittele häntä ja hoida oireita. Somaattinen hätätilanne, esimerkiksi sydänkohtaus, täytyy sulkea pois. Hyperventilaatioon auttaa paperipussihengitys. Selvitä potilaan perussairaudet, lääkitykset, kofeiinin ja päihteiden käyttö. Kysy, onko samanlaisia kohtauksia ollut aiemmin. Anna tilanteen

rauhoituttua potilaalle tietoa paniikkikohtauksesta ja ohjaa hakemaan jatko- hoitoa.

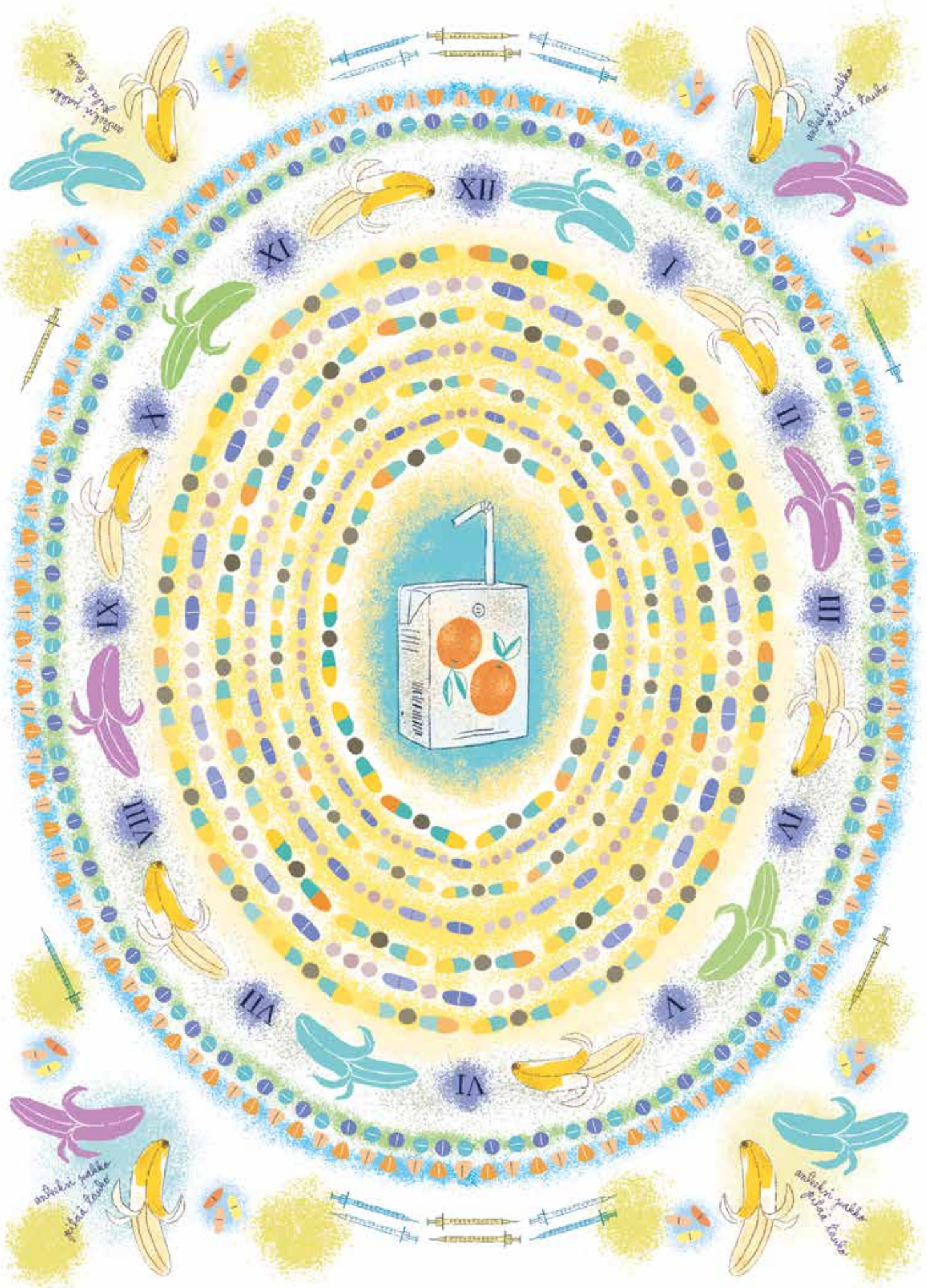
Älä väheksy ja mitätöi paniikkia tai pelkoja, se vain vaikeuttaa niiden hallinnan oppimista. Jos itse kärsit paniikkioireista, muista että niitä voi opetella hallitsemaan monella tavalla. Mielenterveystalo.fi-sivustolla on omahoito-ohjelma paniikkikohtauksen ymmärtämiseen ja hallintaan.

Päihteet, erityisesti stimulanttien kuten amfetamiinin ja kokaiinin käyttö, altistaa paniikkikohtauksille. Runsas kahvin ja kofeiinipitoisten juomien käyttö voi lisätä niitä.

Lääkkeet ja psykoterapia voivat auttaa. Lääkkeinä käytetään yleensä serotoniinin aineenvaihduntaan vaikuttavia masennuslääkkeitä. Psykoterapiassa keskeistä on oireiden ymmärtäminen ja pelottavalta tuntuvien tilanteiden vähentäminen.

DUODECIM TERVEYSKIRJASTO, MIELI.FI, MIELENTERVEYSTALO.FI, KAYPAHOITO.FI





TAVALLISTA VÄRIKKÄÄMMÄT MUROT

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Piikitys huomataan, kortisoni valvottaa ja matkalaukku lääkkeineen voi päätyä väärälle mantereelle. Lääkehoitoihin liittyy huolia, joita pelkällä särkylääkkeellä pärjäävä ei tule ajatelleeksikaan.

Lääkehoito aiheuttaa usein pitkäaikaissairaiden arkeen ylimääräistä kuormitusta. Asiaa on tutkittu Suomessa nyt ensimmäistä kertaa.

– Tutkimukseemme osallistuneet olivat yleisesti ottaen tyytyväisiä lääkehoitoonsa. He kokivat sen avulla voivansa elää lähes tavallista elämää, kertoo väitöskirjatutkija **Heidi Mikkola** Itä-Suomen yliopistosta.

Sen sijaan arjessa huolta aiheuttavat erityisesti lääkehoitoon kuuluvat rutiinit ja kustannukset.

– Rutiineista mainittiin ennakointi ja varautuminen. Ne korostuivat diabetesta sairastavilla ja sydänsairailla, joilla lääkkeenoton unohtumisen tai virheellisen annoksen vaikutukset tuntuvat nopeasti. On seurattava tarkasti omaa vointia, ja lääke pitää muistaa ottaa ajallaan.

”Niin kun mä sanoin, meillä on värikkäämmät murot aamuisin kuin muilla. Ei mulla sinänsä mitään muuta ongelmaa ole asian suhteen. Me ollaan hengis – se on pääasia.”

”Lähin viime syksynä sinne etelänlomalle, niin kyl se semmosta... jos joku varastaa mun käsilaukun tai jonkun, niin sit mä tiedän että mulla matkalaukussa on hätävara.”

Tutkimuksen ryhmäkeskusteluihin osallistui 14 pitkäaikaissairasta, joilla oli joko astma, diabetes, sydänsairaus tai suolistosairaus. Monet sairastivat samaan aikaan useampaa kuin yhtä pitkäaikaissairautta. Tulokset julkaistiin äskettäin *BMJ Open* -lehdessä.

Haastateltavat kuvasivat, kuinka lääkkeet ja hoidon edellyttämät välipalat piti aina muistaa pitää mukana. Matkaa varten tuli varmistua siitä, että mukana on riittävästi lääkkeitä.

– Lääkkeiden säilyttäminen saattoi tuottaa vaikeuksia lomamatkalla. Laukun katoamisen varalta osan

lääkkeistä voi viedä perille vaikkapa taskussa tai käsilaukussa, mutta aina se ei onnistu. Esimerkiksi jotkut sydänlääkkeet eivät kestä säilyttämistä korkeassa lämpötilassa, Mikkola selittää.

MITÄ TYÖKAVERIT AJATTELEVAT?

Lääkkeen ominaisuuksista eniten puhututtivat lääkkeen ottoon liittyvät hankaluudet kuten tabletin iso koko, joka teki sen nielemisestä vaikeaa. Myös lääkkeiden haittavaikutuksista oli kokemuksia kaikissa potilasryhmissä.

Osalla haittojen kokeminen oli johtanut varovaisuuteen ja pelkoonkin uusien lääkehoitojen suhteen. Haittavaikutuksista kaivattiin tarkempaa tietoa. Elävimmän haittoista kertoivat astmaatikot ja suolistosairaat, jotka käyttävät usein kortisonia.

– Jotkut kortisoni oli saanut käymään ylikierroksilla ja yöunet olivat menneet. Kortisoni oli myös lisännyt hikoilua ja nostanut painoa. Tutkimusryhmässä oli mukana nuori aikuinen, jonka oli pitänyt selvittää kaverilleen, ettei painon nousu ollut oma syy vaan sen aiheutti kortisoni, Mikkola kuvailee. ►

*“Siinä tulee semmonen ekotuska...
alkaa miettimään et vitsi kun mä
tuotan tähän maailmaan turhaa
muovia ja metallia ihan vaan niiden
neulojen muodossa ja se on niin kun
kuormittavuustekijä jo sinänsä.”*

Lääkkeet toivat mukanaan myös sosiaalista taakkaa. Haastateltavat kantoivat huolta muun muassa siitä, miten lääkehoito vaikuttaa työkavereiden käsityksiin. Esiin nousivat tässä yhteydessä lähinnä diabetelääkkeen piikitykset, mutta astmatikkokin asia vaivasi.

Piikitysten ajateltiin herättävän huomiota, samoin insuliinipumpusta tulevien hälytysten, jotka kantautuivat työkaverienkin korviin.

– Astmainhalaattorikin otettiin mieluummin esiin omassa rauhassa kuin avokonttorissa.

Aristelun takana saattaa toki olla enemmän omaa huolta ja stressiä kuin todellisia negatiivisia reaktioita työpaikoilla, Mikkola arvelee.

JOUSTAAKO TALOUS?

Terveydenhuoltojärjestelmään liittyvistä taakoista raskain olivat lääkekulut. Korvausjärjestelmän vuoksi ne tuntuvat eniten vuoden alussa.

– Kustannusten lisäksi järjestelmästä aiheutuvaa taakkaa lisäsivät hoidon vaihteleva laatu ja pirstaleisuus: eri sairauksia hoidetaan eri yksiköissä, ja hoitava henkilökunta voi vaihtua käyntikerrasta toiseen.

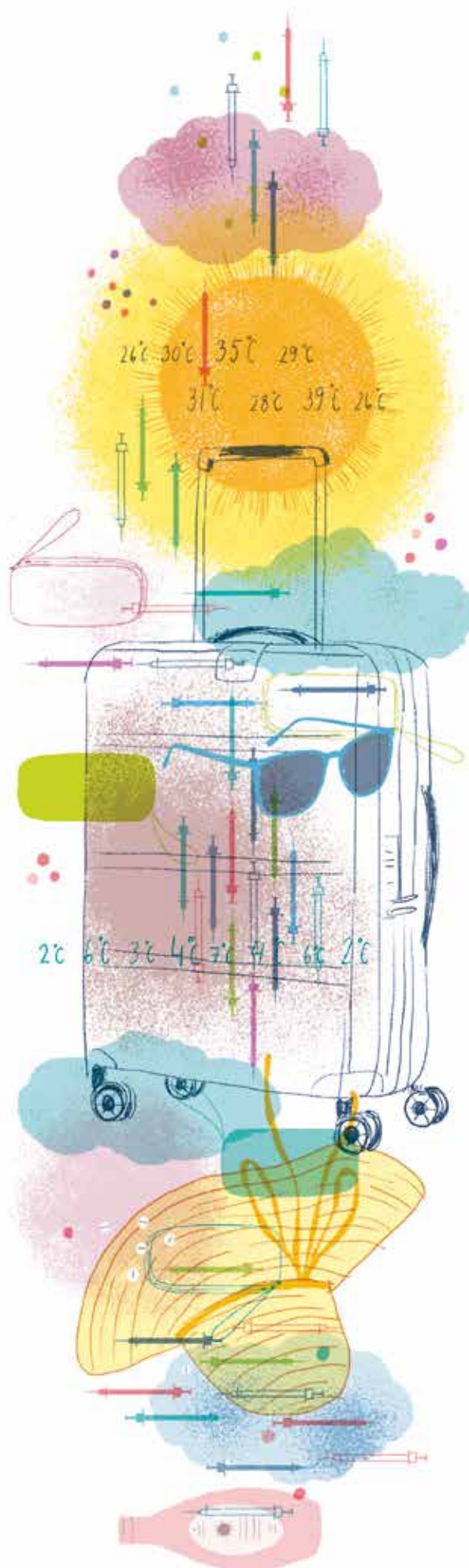
Myös lääkekorvaukset vaihtelevat. Esimerkiksi ykköstyypin diabetesta sairastavilla korvaus on ylempi erityiskorvaus, mutta kakkostyypin diabeteksen lääkkeitä, eli muista kuin insuliineista, saa yleensä alemman erityiskorvauksen. Lääkekulujen suuruus määräytyy siis sen mukaan, mikä pitkäaikais-sairaus omalle kohdalle sattuu osumaan.

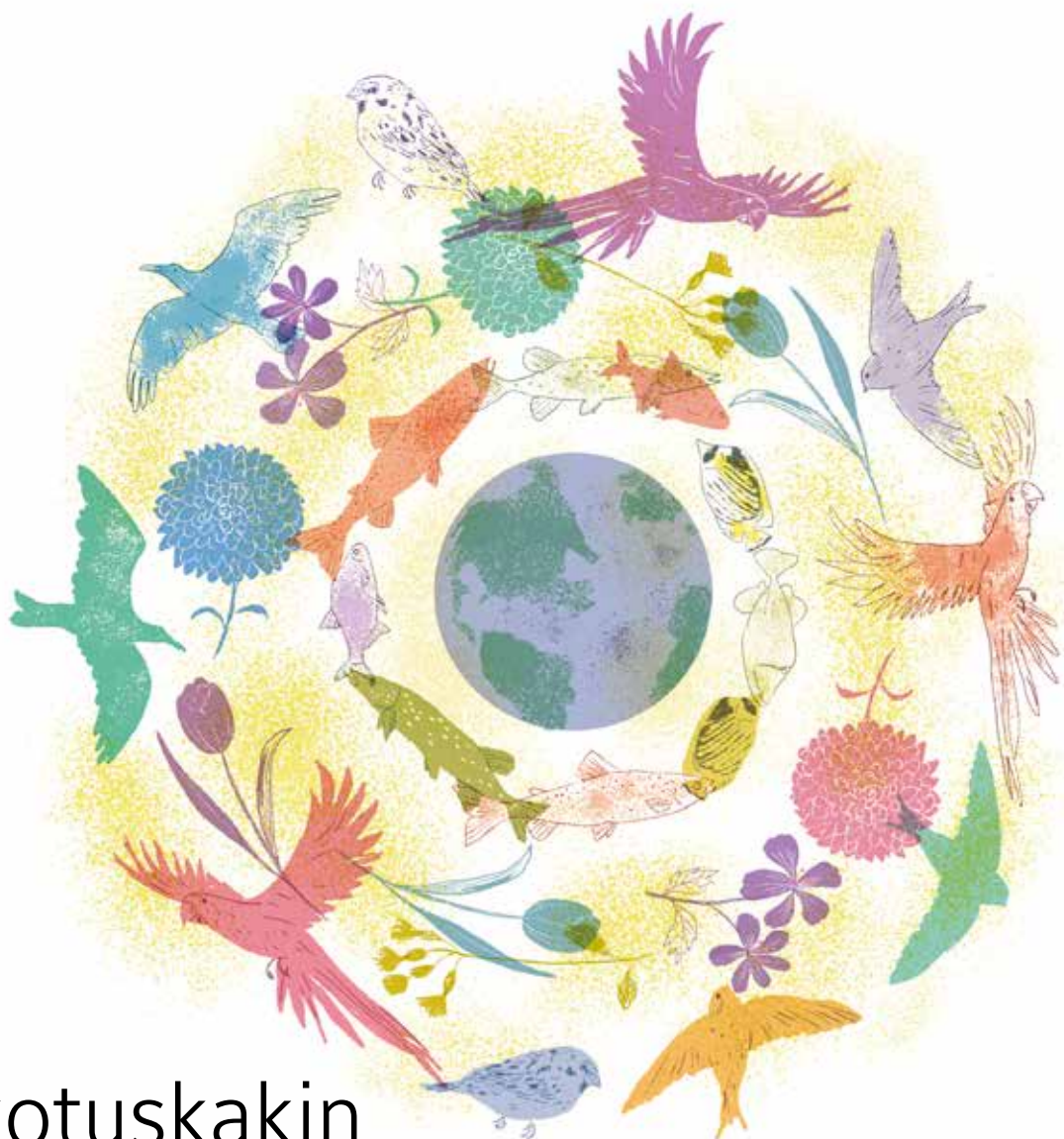
– Joitakin tyytymättömiä kommentteja tuli myös siitä, että lääkekulujen omavastuuosuutta on viime vuosina hilattu pikkuhiljaa ylöspäin. Tämä oli kuitenkin lähinnä yleinen kannanotto, sillä tutkimukseen osallistuneilla ei ollut akuutteja rahanhuolia, Mikkola huomauttaa.

Kansallisella tasolla totuus on tällä hetkellä toisenlainen.

Kuluttajaliiton maaliskuussa julkaiseman kyselyn mukaan lähes joka viides suomalainen joutuu tällä hetkellä säästämään lääkekuluista. Lääkkeistään säästävien osuus on noussut parissa vuodessa viidellä prosentilla. Neljänneksellä kyselyyn vastanneista kuukausittaisissa menoissa ei ollut enää pienintäkään nousunvaraa. Jutussa käytetyt sitaatit ovat tutkimukseen osallistuneilta. ■

Tutkimusartikkeli: Understanding medication-related burden from patient perspectives: a qualitative study testing the applicability of the conceptual model among chronically ill outpatients in Finland. BMJ Open 2023.





Ekotuskakin ahdistaa

Pitkäaikaissairaiden lääkehuolet ovat Suomessa hyvin samankaltaisia kuin kehittyneissä maissa yleensä. Australiassa kehitetty lääkehoidon taakkaa kuvaava malli toimii hyvin myös meillä.

Yksi kansallinen erikoisuus Suomesta sentään löytyi: meillä lääkehoidon liittyi myös ympäristöahdistus. Sitä tuotti erityisesti insuliinin käyttö.

– Yhdelle osallistujalle oman lääkehoidon aiheuttama ympäristörasitus oli niin tärkeä asia, että hän oli sen vuoksi vaihtanut insuliinikynien neulat suositeltua harvemmin. Siitä oli jopa tulut ongelmia hoitoon, Mikkola kertoo.

Suomalaiset ovat hyvin tietoisia ympäristöasioista. Mikkolan mielestä

lääkkeisiin liittyvä ympäristöahdistus ansaitsisikin lisätutkimuksia.

– Facebookissa ihmiset ovat tarjonneet käyttämättä jääneitä insuliinejaan muun muassa koirien käyttöön. Käyttämättä jääneet lääkkeet pitäisi tuki viedä apteekkiin hävitettäväksi.

YMPÄRISTÖHUOLI EI OLE AIHEETON

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämisskeskus Fimean artikkeli kertoo vain pienen osan ympäristöstä Suomessa kuormittavista lääkeainejäämistä syntyvän lääketekollisuuden päästöistä. Suurin osa niistä syntyy ihmisille tarkoitettujen lääkkeiden asianmukaisesta käytöstä.

Vesistöissä lääkeainejäämien tiedetään vaikuttavan muun muassa kalojen lisääntymiseen ja käyttäytymiseen. Antibiootit voivat myös lisätä antibiooteille vastustuskykyisten bakteerien määrää ympäristössä. Se taas voi lisätä antibioottiresistenssiä, jota pidetään yhtenä suurimmista maailmanlaajuisista terveysuhista.

Lääkeaineiden aiheuttamaa kokonaiskuormitusta ympäristölle ei Fimean mukaan voida vielä arvioida luotettavasti, sillä kaikkia jäämien vaikutuksia ekosysteemiin ei tunneta.

Lääkkeen käyttäjän tärkeimpiä ympäristötekoja on palauttaa käyttämättä jääneet ja vanhentuneet lääkkeet apteekkiin. Näin suurin osa suomalaisista artikkelin mukaan myös toimii. ■



KATSE TULEVAISUUTEEN

SuPerin puheenjohtajistoon pyrkii neljä erinomaista ehdokasta.





Anne Heiskanen

Ikä: 48

Kotipaikkakunta: Iisalmi

Ammatti: Lähihoitaja, Live-säätiön pääluottamusmies

Perhe: Avopuoliso, parivuotias skotlanninpaimenkoira ja kaksi aikuista tytärtä

Harrastukset: Harrastan maantiepyöräilyä, koiran kanssa ulkoilua ja koiranäyttelyitä. Avopuolison kanssa moottoripyöräilen. Meitä yhdistää myös kiinnostus vanhoihin autoihin. Laajasti ottaen olen kiinnostunut yhteiskunnallisista asioista.

"MINULLA ON PALJON ANNETTAVAA TÄSSÄ HETKESSÄ"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANSSI VILJAKAINEN

Miten aikoinaan lähdit mukaan SuPerin toimintaan?

Halusin vaikuttaa. Aloitin ammattiosastotoiminnan parikymppisenä vastavalmistuneena, ja nälkä on vuosien saatossa kasvanut. Vastuuta on tullut puheenjohtajuuden ja hallitustyöskentelyn myötä. Olin aikoinaan kuutisen vuotta ammattiosaston puheenjohtajana, pääluottamusmiehenä aloitin 14 vuotta sitten. Taustalla vaikutti myös superilainen yhteisöllisyys, samanlaiset arvot ja pyrkimykset työelämässä innoitivat lähtemään mukaan.

Mitä toiminta SuPerissa on antanut?

Se on vahvistanut ja kasvattanut ammatti-identiteettiäni. Kaikkein palkitsevimpia ovat olleet onnistumiset, kun on pystynyt vaikuttamaan jäsenten edunvalvontakysymyksiin ja työelämän kysymyksiin. Itsetunto on kasvanut matkan varrella, kun olen huomannut, että kykenen ja pystyn, olen itse asiassa aika hyvä näissä asioissa. SuPerissa toimiminen antoi myös sytykkeen lähteä opintoihin. Jos en aikoinaan olisi ryhtynyt pääluottamusmieheksi, minulla ei olisi herännyt näin vahvaa kiinnostusta yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Pääluottamusmiehenä olen päässyt keskustelemaan johtajien kanssa, mikä on tuonut kiinnostuksen tietää, mitä johtaminen oikeastaan on. Tätä selvittääkseni lähdin opiskelemaan hallintotieteitä. Valmistuin maisteriksi viime keväänä.

Millaisen puheenjohtajan SuPer sai sinusta?

Motivoituneen. Haluan vaikuttaa asioihin ja olen osaava edunvalvoja.

Työelämä on isossa murroksessa, lainsäädäntöön tehdään muutoksia ja paineet ovat kovat. Koen, että minulla on paljon annettavaa tässä hetkessä.

Minulla on pitkä käytännön työkokemus ja teen edelleen työtä myös ruohonjuuritasolla hoitotyössä. Puheenjohtajana kuuntelin jäseniä, heidän toiveitansa ja arkensa ja työnsä haasteita. Katson, että SuPerin arvot ohjaavat niin liiton kuin puheenjohtajan työtä, mutta yhtä lailla tärkeää on saada jäsenten ääni kuuluviin. Haluan osaltani pitää yllä superilaista yhteisöllisyyttä, joka aikoinaan sai minut mukaan liiton toimintaan.

Minulla on hyvät vuorovaikutustaidot ja olen yhteistyökykyinen. Koen, että johtamisosaamisestani on puheenjohtajan tehtävässä hyötyä, sillä se on myös johtamistehtävä. Tavoitteeni on tehdä kaikilla tasoilla yhteistyötä ja käydä vuoropuhelua niin jäsenten kesken kuin vaikuttamistehtävissä päättäjiin tai ministeriöihin. Puheenjohtajana tulen tekemään työtä sen eteen, että SuPer on vastaisuudessakin vahva vaikuttaja ja vahva, itsenäinen ammattiliitto.

Mitä pidät tulevan puheenjohtajakauden suurimpana haasteena?

Työmarkkinoilla ja työelämässä on käynnissä valtavia muutoksia, mihin liittyy monenlaisia kysymyksiä: miten voimme turvata jäsentemme palkkahityksen ja työolot eri sektoreilla, ja onko meillä tulevaisuudessa tekijöitä näillä aloilla. Haasteiden ratkaiseminen edellyttää meiltä vahvaa edunvalvontatyötä, neuvottelusuhteiden luomista ja

ylläpitämistä eri toimijoiden välillä, vaikuttamista päättäjiin ja ministeriöihin.

Miten SuPerin jäsenmäärä saadaan kasvuun?

Olen pohtinut tätä jo jonkin aikaa ja tainnut sanoakin hallituspöydässä ääneen, että jos mietimme jäsenmäärän kasvua, meidän on samalla kiinnitettävä huomio tehtyyn työhön. Onnistunut jäsenpalvelu on kaiken a ja o. Jos onnistumme siinä, saamme jäsenet myös pidettyä.

Lähtisin palastelemaan jäsenhankintaa: mitä se tarkoittaa paikallisesti ammattiosastoissa eri toimijoiden välillä, mitä liiton tasolla, ja minkälaisia rooleja kenelläkin on. On mietittävä palveluiden resurssointia ja kohdentamista.

Yksi keskeinen haaste on se, miten saamme tulevaisuudessa nuoria mukaan toimintaan. Nuoret eivät näe ammattiyhdistystä samalla tavalla kuin minun sukupolveni ihmiset. Liitto ja ammattiosastot voisivat yhteistyössä lähteä miettimään, miten toiminnasta tulisi koordinoitumpaa ja vaikuttavampaa. Näkisin mielelläni enemmän sen tyyppistä toimintaa kuin [pääkaupunkiseudulla ja Turun alueella toteutettu] vaka-kampanja, jossa liitto osallisti ammattiosastoja. Ammattiosastoille ei riitä, että niitä kehottaa aktivoitumaan. Tarvitaan enemmän tukea.

Pitäisi pohtia myös, kuinka hyvin vastaamme vieraskielisten tarpeisiin. SuPerin jäsenissä alkaa olla 5–10 prosenttia vieraskielisiä, mikä haastaa liiton toimintaa ja työelämää. Heitä on tuettava murrosvaiheessa, kun kielitaito on vasta kehittymässä. ■

"TYÖNI SUPERISSA ON VASTA PUOLIVÄLISSÄ"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Miten aikoinaan lähdit mukaan SuPerin toimintaan?

Lähdin vuonna 1994 ammattiosaston syyskokoukseen, jossa minut valittiin opiskelija- ja nuorisovastaavaksi, vaikka en kokouksessa ollut tehnyt muuta kuin avannut kuin yhden kerran suuni. Sillä SuPer-tiellä olen edelleen. Olen aina ollut kiinnostunut asioista ja vaikuttamisesta. Peruskoulussa olin mukana oppilaskunnassa, ja silloinen opettajani sanoi, että tiesi jo tuolloin, että tulen tekemään vaikuttamistyötä. Olen ollut mukana liittohallituksessa ja STTK:n Uudenmaan aluetoimikunnassa ja samaan aikaan kehittänyt paikallista toimintaa. Toimin edelleen ammattiosaston hallituksessa.

Mitä toiminta SuPerissa on antanut?

Olen saanut todella paljon ja koen, että minulla on vielä paljon annettavaa. Työ SuPerissa on vasta puolivälissä. Vuosien varrelta minulle on jäänyt paljon hyviä yhteistyökumppaneita, joiden kanssa edelleen vaihdan kuulumisia ja pohdin maailmanmenoa. Osa heistä on päätöksentekijöinä politiikassa. Olen saanut laaja-alaisen näkökulman superilaiseen kenttään mutta myös sen ulkopuolelle. Olen nähnyt, että monista asioista voidaan olla joko eri mieltä tai samaa mieltä, mutta hyvällä keskustelulla erimielisyyksiinkin löytyy yleensä molempia osapuolia tyydyttävä ratkaisu.

Millaisen puheenjohtajan SuPer saisi sinusta?

Vahvan, supertaustaisen puheenjohtajan. Tunnen superilaisen kentän,

en vain kunta- tai hyvinvointialueiden työtä vaan myös yksityistä puolta ja varhaiskasvatusta. Otan rohkeasti kantaa, uskallan ottaa puheenvuoroja ja kertoa eriävänkin mielipiteen. Olen myös kuunteleva, rakentava ja yhteistyökykyinen.

Minua on kuvailtu näkemykselliseksi. Osaan tarkastella asioita laaja-alaisesti. Saatan joskus vaikuttaa periksiantamattomalta, mutta osaan myös joustaa tosiasioiden edessä enkä jää junaamaan paikoilleni asioihin, joihin en pysty vaikuttamaan. Olen vahva neuvottelija, mutta tiedän, että neuvottelemisen on myös ryhmätyötä.

Mitä pidät tulevan puheenjohtajakauden suurimpana haasteena ja miten se ratkaistaan?

Hallituksen työelämän heikennystavoitteet tulevat koskettamaan jokaista SuPerin jäsentä kaikilla toimialoilla ja sektoreilla. Jos päällä olevaa pattitilannetta ei saada auki, vuodet tulevat olemaan myrskyisiä. Neuvottelukierrokset vaikeutuvat ja niihin on valmistauduttava huolella, jotta saavutamme tavoitteemme. Ei voi olla niin, että kolikon toiselle puolelle ei saada mitään hyvää vaan joudumme ainoastaan tyytymään menettäjien rooliin. Jos vientialan palkkamalli menee maaliin, me naisvaltaisten sote- ja varhaiskasvatusalan ammattilaiset emme nouse palkkakuopasta ihan hetkessä. Palkkakehitys jää todella paljon jälkeen.

Yhtä yksittäistä ratkaisua ei ole. Soitellen sotaan ei kannata lähteä vaan katsoa vähän pidemmälle tulevaisuuteen ja pitkäjänteisesti miettiä ratkaisuja ja si-

tä, miten ne vaikuttavat meidän jäsenistöömme. Ay-liike on tehnyt hyvää työtä ja sitä tarvitaan edelleen, mutta nyt olemme vedenjakajalla. Vanhojen rakenteiden lisäksi tarvitaan jotain uutta, jolla voidaan puolustaa ja edistää työntekijöiden tavoitteita. Jos emme onnistu tässä, jäsenistö äänestää jaloillaan, ja jos jäseniä ei ole, ei ole liittoakaan.

Miten SuPerin jäsenmäärä saadaan kasvuun?

Olen miettinyt asiaa pitkään ja koen, että SuPer on yhdessä tekemisen liitto. Mielestäni meidän pitää jatkaa ja vahvistaa perustyötä, jota teemme jo nyt paikallisesti sekä liittotasolla. Työkalupakki on olemassa, työkaluja pitäisi vain ottaa käyttöön rohkeammin ja enemmän. Jäsenhankinta kampanjat kohdennetusti sekä säännöllisesti tuottavat jäseniä liitolle.

Paikallisesti ammattiosastojen tulisi tehdä enemmän yhteistyötä. Jos joku tekee paremmin kuin toinen, ei olla kateellisia vaan kysytään, voisimmeko me tehdä yhdessä. Toiset ammattiosastot ovat aktiivisempia kuin toiset, ja aktiivisemmat voisivat houkutella vähemmän aktiivisia mukaan toimintaan. Me tarvitsemme myös nuorempaa sukupolvea mukaan talkoisiin. Meidän vanhempien on hyväksyttävä ja kuunneltava nuorten ajatusmaailmaa ja se, miten he näkevät ammattiosaston tai ay-liikkeen. Näin saamme tulevaisuuden tekijöitä.

Meistä jokaisen kannattaa muistaa, että myös pienillä teoilla on merkitystä ja tuoda sopivissa tilanteissa esiin, että on superilainen ja ylpeä siitä. ■



Päivi Inberg

Ikä: 52

Kotipaikkakunta: Tuusula

Ammatti: Perushoitaja, Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen pääluottamusmies

Perhe: Mies, kaksi teini-ikäistä poikaa sekä 6-vuotias suomenlapinkoira

Harrastukset: Luonnossa liikkuminen on hyvää vastapainoa työlle, luonnossa liikkuessakin mieli rauhoittuu ja akut latautuvat. Viihdyn myös puutarhassa puuhastellen. Luen kaikenlaista laidasta laitaan ja mietiskelen asioita. Yhteinen aika ja puuhastelu perheen kanssa on minulle myös tärkeää.

Harri Järvelin

Ikä: 52

Kotipaikkakunta: Tampere

Ammatti: Perushoitaja, Pirkanmaan hyvinvointialueen pääluottamusmies

Perhe: Kaksi aikuista lasta ja yksi lapsenlapsi, vaimo ja tämän kaksi tytärtä sekä koira

Harrastukset: Kerään ja korjaan rannekelloja. Se on minulle nollauskeino, jolla pääsen irti arjesta. Ulkoilen koiran kanssa, mökkeilen ja kesäisin moottoripyöräilen.



"YHTEISTYÖN LUOMINEN ON ÄÄRIMMÄISEN TÄRKEÄ NEUVOTTELUASENNE"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

Miten aikoinaan lähdit mukaan SuPerin toimintaan?

Liityin opiskelijajäseneksi 1990-luvun alussa. Kun muutin Helsingistä takaisin Tampereelle, samalla osastolla oli töissä ammattiosaston hallituksen puheenjohtaja **Milja Juusola**, jonka kautta päädyin mukaan toimintaan, ensi ammattiosaston sihteeriksi, varaluottamusmieheksi ja sitten pääluottamusmieheksi. Paikallisesti olen toiminut reilut 20 vuotta, pääluottamusmiehenä kymmenkunta.

Mitä toiminta SuPerissa on antanut?

Elämäntavan. Se on ollut voimakkaasti läsnä kaikessa. Paikallinen vaikuttaminen työntekijöiden hyväksi on ollut tärkeää ja mielenkiintoista mutta myös haastavaa. Erikoissairanhoidossa kyse ei aina ole ollut vain työsuhte-edunvalvonnasta vaan sitä, että perus- ja lähihoitajat saavat pitää työpaikkansa. Tilanne on työvoimapulan myötä muuttunut, ja onnistumiset ovat olleet palkitsevia.

Millaisen puheenjohtajan SuPer saisi sinusta?

Asiallisen, rohkean ja yhteistyökykyisen. Yhteistyön luominen on äärimmäisen tärkeä neuvotteluasenne. Olen välttänyt kovin kärkeästä vastakkainasettelua ja pyrkinyt hyvään keskusteluyhteyteen työnantajan kanssa. Jos on päädytty meille mieleiseen lopputulokseen, täytyy toimia niin, että työnantajan kasvot säilyvät, että saadaan seuraavaan neuvotteluun hyvä asema.

Minulla on vahva työetiikka. Vaadin paljon itseltäni mutta myös muil-

ta. Jos työtä ei tee niin hyvin kuin suinkin on mahdollista, ei sitä ole minusta järkeä tehdä ollenkaan. Puheenjohtajana kuuntelin jäsenten ja yhteistyökumppaneiden näkemyksiä ja ottaisin ne vahvasti huomioon. Jos tulen valituksi, haluan rinnalle vahvan ja ammattitaitoisen johtajiston. Toimihenkilöt, hallitus ja edustajisto ovat kaikki mukana tukemassa johtajuutta. Näen yhteistyön muiden ammattiliittojen ja yhteistyökumppaneitten kanssa tärkeänä.

Erityinen vahvuuteni on siinä, että ymmärrän työnantajan näkökulman. Vaimoni on toiminut pitkään yrittäjänä ja olen itse kasvanut yrittäjäperheessä. Kun osaa luoda tilannekuvaa, mitä vastapuoli haluaa ja mihin se pyrkii, saadaan neuvottelut menemään omalta kantilta hyvin. Taidosta on ollut hyötyä myös paikallisissa neuvotteluissa.

Mitä pidät tulevan puheenjohtajakauden suurimpana haasteena ja miten se ratkaistaan?

Tärkeintä on muuttuvan maailman tilannekuvan hallinta. Työelämä on murroksessa. Valtakunnallisesti neuvottelutilanne on muuttumassa, kun esimerkiksi paikallista sopimista halutaan lisätä. Meidän on mietittävä, miten säilymme varteenotettavana neuvottelukumppanina. Ovatko suuret poliittiset lakot oikea tapa vai jokin muu? Nyt on nähty, että hallitus ei lakoille paljon periksi anna.

Samaan aikaan on muistettava, että myös työntekijäpuolella on tapahtunut selkeä muutos. Työntekijät ovat

lähteneet arvottamaan omaa elämäänsä ja omaa aikaansa, mikä on ihan oikein. Hoitoalalla on perinteisesti oltu enemmän työsidonnaisia. Nyt ymmärretään, että elämässä on muutakin. Enää ei välttämättä tehdä pitkiä työsuhteita samalle työnantajalle vaan halutaan vaihdella työpaikkaa ja valita oman työnteon tapa ja aika.

Muutoksiin on osattava mukautua niin, että säilytämme omat vahvuutemme ja hohdon, että jäsenenä kannattaa pysyä. Samalla meidän on saatava uusia jäseniä ymmärtämään, miksi heidän on hyvä kuulua ammattijärjestöön, ja varsinkin meidän alallamme nimenomaan SuPeriin. Yksi keino on aktiivijäsenten ajankohtainen ja asianmukainen tukeminen. Heidät on pidettävä hyvin koulutettuina ja osavina. Paikallista näkyvyyttä tulee lisätä työpaikoilla ja myös niillä aloilla, joissa on vähemmän jäseniä.

Miten SuPerin jäsenmäärä saadaan kasvuun?

Uskon positiiviseen asenteeseen vaikeissakin asioissa. Nykymaailmassa pelkällä kärkeäällä näkyvyydellä ei saada hyvää aikaan. Pitää lähteä luomaan kuvaa, että olemme hyvä, luotettava neuvottelukumppani, jonka kanssa asiat saa hoidettua. Kampanjoita, joita tähänkin asti on tehty, tulee jatkaa. Meidän on panostettava aktiiveihin ja paikalliseen toimintaan, sieltä saamme levitettyä intoa ja myönteistä näkyvyyttä. Nuorten mukaan saaminen on iso haaste niin meille kuin kaikille muillekin järjestöille. ■

"LIITON PITÄÄ OLLA VAHVA JA SEN PITÄÄ NÄKYÄ"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

Miten aikoinaan lähdit mukaan SuPerin toimintaan?

Olen ollut aina yksi SuPer-naisista. Superilaisuus kolahti heti opiskeluaikana. Menin heti valmistumisen jälkeen mukaan ammattiosastotoimintaan, kun ystäväni houkutteli minut sinne. Olin ensin hallituksen rivijäsenenä, sitten sihteerinä ja lopulta puheenjohtajana. Olen ollut myös SuPerin opona. Kiinnostus liiton toimintaan on vain kasvanut vuosien myötä. Viimeisimmän kauden olen ollut SuPerin edustajistossa.

Mitä toiminta SuPerissa on antanut?

SuPerista on tullut vuosien varrella oma heimoni. Saman asian äärelle kerääntyminen saman henkisellä porukalla on ollut aina voimaannuttava ja inspiroiva kokemus. Superilaisuus on antanut upean näköalapaikan yhteiskuntaan ja työmarkkinoihin sekä opettanut paljon vaikuttamistyötä.

Myös useampi läheinen ystävyysuhteeni on lähtöisin SuPerin toiminnasta. SuPer-lehden kolumnistina olen päässyt kertomaan itselleni tärkeistä asioista.

Millaisen varapuheenjohtajan SuPer sinusta saisi?

SuPer saisi minusta aktiivisen varapuheenjohtajan. Vahvuuteni on monenlaiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistuminen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Olen pitkään halunnut antaa kasvoni superilaisuudelle ja aktiiviselle järjestäytymiselle. Olisin matalalla kynnyksellä lähestyttävä varapuheenjohtaja, joka kääntää kansanomaiselle kielelle liiton päätöksentekoa. Minun somestani saisi SuPer-tietoa. Olen kiinnostunut myös liiton kansainvälisestä toiminnasta, joten tehtävä on siksikin minulle sopiva.

SuPerin varapuheenjohtaja edustaa liittoa Euroopan julkisten alojen ammattijärjestöjen EPSUn tilaisuuksissa. Miksi on tärkeää, että SuPer on mukana kansainvälisten järjestöjen toiminnassa?

Hoitajapula koskee koko Eurooppaa, jopa koko maailmaa. Näen tärkeäksi, että asioista keskustellaan yhdessä. Verkostoituminen tuo myös vahvuutta. EPSUssa voidaan jakaa ideoita siitä, miten ratkaista pulmia. Moni kysymys on universaali. Lisäksi SuPer voi tuoda esiin sen, että lähihoitajatutkinto on kansainvälisesti vertailtuna upea koulutus. Emme ole avustavaa henkilökuntaa, vaan olemme osavia ammattilaisia.

Mitä pidät tulevan puheenjohtajakauden suurimpana haasteena ja miten se ratkaistaan?

Merkittävä haaste on se, mihin nykyinen hallitus vie hallituksen, EK:n ja ammattiliittojen neuvottelukulttuurin. Nyt on lähdetty aikamoiselle taistelumantereelle, mikä näkyy seuraavissa TES-neuvotteluissa.

Toinen valtava haaste on työntekijäpula. Pitäisi kääntää kaikki kivet sen suhteen, miten lähihoitajan ammatista tehdään kiinnostavampi. Lähihoitajille pitäisi tarjota mahdollisuuksia edetä esimerkiksi tiimivastaavaksi tai lähiesimieheksi tai siirtyä toisenlaisiin työtehtäviin.

Alalle tarvitaan myös ulkomaalaisia työvoimaa. Kansainvälistyminen tuo myös uudenlaisia haasteita hoitotyöhön. Olennaista ei ole se, mistä maasta ihminen on kotoisin, vaan onko hänen ammattitaitonsa ja kielitaitonsa riittävät. Nämä ovat välttämättömiä turvallisuuden kannalta. Hoitajan pitää ymmärtää, mitä potilas, asiakas tai lapsi kertoo. Val-

tion pitäisi varmistaa riittävä kielikoulutus maahanmuuttajille.

Olisi tärkeää myös pitää nykyiset hoitajat alalla. Jos ei pysty enää terveydellisistä syistä työskentelemään kentällä, pitäisi selvittää mahdollisuudet työkennellä digitaalisten palvelujen parissa, esimerkiksi etäkotihoitossa. Myös kevyempään hoitotyöhön siirtyminen voi olla vaihtoehto.

Tällä hetkellä joillekin työpaikalle on jopa tunkua. Pitäisi selvittää, mitä niissä tehdään toisin, jotta muut voisivat ottaa mallia niistä. Monilla työpaikoilla mietitään paniikissa, miten saadaan esimerkiksi seuraavaksi kesäksi riittävästi sijaisia. Pitkän tähtäimen rekrytointisuunnitelmat puuttuvat. Muille aloille etsitään asiantuntijoita ja rekrytointiin satsataan. Hoitoalalla tarvittaisiin samanlaista panostusta.

Miten SuPerin jäsenmäärä saadaan kasvuun?

Samalla päättävaisellä työllä, jota tehdään nyt. Liiton pitää olla vahva ja sen pitää näkyä. Pitää tehdä rohkeitakin ulostuloja. Viime TES-kierroksella mentiin loppuun asti jäsenten puolustamisessa. Tällainen on hyvää mainosta liitolle.

Opiskelijatyöhön pitää panostaa, koska sen avulla saadaan AY-tietoutta tuleville ammattilaisille. Toinen tärkeä paikka jäsenhankinnalle ovat ammattiosastot. Niiden toiminta hiipui hiekan pandemian aikana. Nyt olisi tärkeää saada tuettua toiminta uudelleen liekkeihin.

Keskusjärjestöillä on tärkeä rooli muistuttaa järjestäytymisen tärkeydestä. Niiden pitää kertoa esimerkiksi siitä, millaiset ovat seuraukset, jos meillä ei ole yleissitovia työehtosopimuksia. ■



Hanna Jokinen

Ikä: 43

Kotipaikkakunta: Hattula

Ammatti: Lähihoitaja,
muistihoitaja

Perhe: Puoliso ja kissa

Harrastukset: Tykkään kaikesta vanhasta, kuten vintage-vaatteista ja -huonekaluista sekä rock'n'roll- musiikista. Käyn musiikkitapahtumissa ystävien kanssa. Luen kirjoja ja ilmaisen itseäni kirjoittamalla. Liikunnasta huolehdin käymällä kuntosalilla ja toisinaan lenkillä.

Mitä on bruksismi?

- Bruksismissa hampaita puristetaan tai narskutellaan yhteen tai alaleukaa jännitetään tai työnnetään tahdosta riippumatta.
- Bruksismia voi tapahtua nukuessa (unibruksismi) tai valveilla ollessa (valvebruksismi).
- Yleisintä nuoruudessa ja nuorilla aikuisilla.
- Bruksismi voi aiheuttaa monenlaisia oireita. Suussa esimerkiksi hampaiden kulumista ja haavauksia pehmytkudoksissa, suun ulkopuolella taas ohimosärkyä, korvasärkyä, kipua leukanivelissä ja niska-hartiaseudun kipuja. Varsinkin aamuisin pään alueella voi tuntua epämääräisiä kipuja, huimausta, leukojen lukkiutumista, väsymistä ja jäykkyyttä sekä kireyttä niskan ja hartioiden seudussa.
- Bruksaajan hampaisiin tulee yleensä eriasteisia kulumia. Kiilteen kuluessa hammasluun paljastuminen voi aiheuttaa hampaissa vihlomista. Lisäksi bruksaajan suuhun voi tulla haavauksia. Puremapaine johtaa usein hampaan tai paikkausten murtumiin, myös hammasimplantteihin kohdistuvia vaurioita esiintyy.

LÄHDE: TERVEYSKIRJASTO

BRUKSAAJAN LEUKA ON LIIAN KOVASSA TREENISSÄ

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Unen aikana tapahtuvaa bruksaamista kuormittavampaa voi olla valveilla tapahtuva leuan jännittäminen ja hampaiden yhteen pureminen.

Rentouta hetkeksi leukasi ja avaa suusi raolleen. Miltä tuntuu? Jos jännitit huomauttamattasi leukalihaksiasi, helpotus voi olla suurikin. Yhä useammin hammaslääkärin vastaanotolle saapuu leuan tai suun kivuista kärsivä ihminen, joka ei tiedä leukalihastensa olevan ylikuormitus-tilassa. Kyse voi olla bruksismista, jos leukalihakset ovat tehneet tahdottomasti yhä uudelleen työtä ja kuormittuneet, yöllä tai päiväsaikaan. Aikaisemmin tällaisissa tapauksissa puhuttiin vain hampaiden narskuttelusta ja kulumisesta. Nykyään tiedetään, ettei bruksismi ole vain sitä, sillä bruksismin ainoana oireena voivat yhtä hyvin olla vaikkapa leuan ja pään alueen kivut.

KOVA, KOVEMPI VALVEJÄNNITYS

Hei, nyt kun sanoit, niin olen huomannut... Näin keskustelu bruksismista yleensä hammaslääkärin vastaanotolla alkaa. Esimerkiksi toistuva ohimopäänsärky on saatettu aikaisemmin ohittaa arkisena vaivana, kunnes hammaslääkäri ottaa asian esiin.

– Kenenkään leuka ei päiväsaikaan ole täysin rento. Mutta kun et syö tai puhu, suun ei pitäisi olla jännittynyt, toteaa hammaslääkäri **Laura Nykänen**.

Hän on purentafysiologian erikois-hammaslääkäri ja hammaslääketieteen tohtori. Nykänen työskentelee HUSilla erityisen haastavien kasvokiputapausten parissa.

Bruksismia käsittelevässä väitöskirjassaan Nykänen toteaa, että valvebruksismi voi olla unenaikaista jäytämistä kuormittavampaa. Yöllä tapahtuva narskuttelu on usein lyhytkestoista. Nukkuessa leuka jännittyy yleensä enimmillään kahdeksikymmeneksi minuutiksi. Valveilla ollessa lihakset voivat olla kovilla useita tuntejakin kerrallaan.

Ensimmäinen apu päiväsaikaan tapahtuvaan valvebruksismiin on leuan tietoinen, jatkuva palauttaminen rentoon tilaan. Myös leukalihasten hieronta voi auttaa lihasjännityksen purkamisessa. Jos jännität leuallasi ja edessä on haastava tai stressaava työtehtävä, kannattaa ehkä jo etukäteen valmistautua tauoilla rentouttamaan leuka-lihaksia.

SUORITTAJAT JA TIPAHTANEET

Yksin hammaslääkärin vastaanotolla tätä vaivaa kuitenkin harvoin hoidetaan, Laura Nykänen toteaa.

Hän tietää, että leuat saa yleensä jännittymään haastava elämäntilanne. Kun arjen kierrokset kovenivat, myös leuka joutuu töihin. Tavallisimpiin bruksismipotilaisiin kuuluvat naiset. Nykänen antaa kaksi esimerkkiä tyyppisimmistä bruksaajista. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat nuoret naiset, joiden elämä on niin sanotusti täydellinen suoritus. Heillä kaikki on kotia, töitä ja perhettä myöten laitettu vimpan päälle ja suorituksen hinta näkyy

leuan alueella. Toiseen ryhmään kuuluvat nuoret naiset, joilla elämänhallinta on hukassa. Työtä tai perhettä, joskus kotiakaan ei ole ja sairauksia on monenlaisia. Molemmissa tapauksissa syy lihasten pinnettiin saattaa löytyä elämäntilanteesta.

– Vallitseva elämänrytmimme on muutenkin jo liian kiihkeä. Ihmisten hermosto on jatkuvasti ylivirittynyt, mikä voi purkautua arjessa fyysisenä lihasjännittämisenä.

Nykänen keskittyi väitöskirjassaan valvebruksismiin. Seuraavaksi hän aikoo selvittää sen yhteyttä erilaisiin neurologisiin sairauksiin ja työpoissaoloihin.

LIHAKSIA KIRISTÄVÄT LÄÄKKEET

Leuan lihaspinne kertoo ajastamme muutakin. Esimerkiksi adhd-diagnooseja tehdään enemmän kuin koskaan ja adhd-lääkitys voi lisätä lihasjännitystä. Myös masennuslääkkeiden käytöllä arvellaan olevan jonkinlainen yhteys bruksismitaipumukseen.

– Masennus ja ahdistus altistavat jo itsessään bruksismille ja niihin syötävät lääkkeet voivat vielä lisätä taipumusta, Nykänen toteaa.

Hammaslääkäri voikin kohdata vastaanotolla muna vai kana -ongelman. Lääkityksen vähentäminen voisi periaatteessa helpottaa leuan lihasjännitystä, mutta vaikeuttaa elämänhallintaa, mikä saattaa puolestaan pahentaa bruksismia. Tämän vuoksi vaikeimpia ►



**BRUKSISMIN HOITO ON
YKSILÖLLISTÄ. ENSISIIJAISTA
ON SUOJATA HAMPAISTOA
KULUMISELTA.**

parentalihastapauksia hoidetaan erikoissairaanhoidossa moniammatillisissa tiimeissä.

– Kipua on hoidettava hyvin, mutta usein todellinen toipuminen alkaa vasta, kun myös potilaan elämäntilanne ja henkinen olotila kohenevat.

BOTOKSIA LEUKAAN

Laura Nykänen toivoisi, että hammaslääkäreitä koulutettaisiin paremmin bruksismin toteamiseen ja hoitoon. Nyt nopeita ratkaisuja haetaan turhan usein parentakiskoista ja botuliinitoksiini-injektioista puremalihaksiin. Kun botoksia pistetään leukaan, parentalhaksen hermoyhteys aivoihin heikkenee ja lihasten käyttö vähenee.

– Moni voisi saada apua ihan tavallisesta puremalihasten omahoidosta. Botoksin ei pitäisi olla ensimmäisenä ratkaisulistalla.

Nykäsen mielestä yöllä käytettävän parentakiskonkin määräämistä tulisi ensin harkita. Voi nimittäin olla, että unen aikana tapahtuva bruksismi on oire jostakin muusta. Esimerkiksi uniapneaa sairastava ihminen saattaa yrittää avata nieluun hengittääkseen yöllä paremmin ja narskuttaa siksi hampaitaan. Bruksismi voi kertoa myös refluksitau-

Hoitoa kiskolla ja rentoutuksella

Bruksismin taustalla voi olla monenlaisia tekijöitä kuten stressiä, perinnöllistä taustaa, alkoholin käyttöä ja tupakointia, masennusta ja ahdistusta. Siksi sitä myös hoidetaan monenlaisin tavoin.

Bruksismin hoito on yksilöllistä. Ensisijaista on suojata hampaistoa kulumiselta. Hammaslääkärin valmistama yöllä käytettävä parentakisko riittää useimmilla unenaikaisen bruksismin hoidoksi. Valvebruksismia pyritään vähentämään esimerkiksi stressitekijöihin puuttumalla.

LÄHDE: TERVEYSKIRJASTO

dista. Silloin hampaat osuvat yhteen aina, kun ihminen yrittää niellä ylösnoussutta happoa pois suustaan.

LEUKA KUIN PUULIITERI

Lopuksi Nykänen muistuttaa, että kaikilla on todennäköisesti joskus elämän-

sä aikana jonkinasteista bruksismilihas-toimintaa, eikä se ole välttämättä paha asia. Leukalihaksia kuuluukin käyttää ahkerasti. Bruksismi ei siis vaadi hoitoa, mikäli siitä ei ole haitallisia seurauksia. Esimerkiksi Kauniista ja rohkeista tunnetun **Ronn Mossin** kummikukat leuat ovat varsin lihaksikkaita pumpatut.

– Ja hän tuskin kärsii niistä lihaksista. Pikemminkin hän näyttää treenaavan niitä säännöllisesti, Nykänen toteaa.

Lihashuolto onkin avainsana leukalihasten hoidossa. Nykänen kehottaa ajattelemaan leuan alueen lihaksia kuin mitä tahansa muuta kehon lihasaluetta. Se tarkoittaa, että jatkuva bodaaminen ei yleensä tee leualle hyvää, myös lepopäiviä tarvitaan. ■

*Asiantuntijana hammaslääketieteen tohtori, proteiikan ja parentafysiologian erikoishammaslääkäri Laura Nykänen. Hän toimii HUS Pää- ja kaulakeskuksessa erikoishammaslääkärinä. Lisäksi hän on yliopistonlehtori Helsingin yliopiston Suu- ja leukasairauksien osastolla. HUSilla. Tällä hetkellä hän suorittaa kivunhoidon erityispätevyyttä. Nykäsen väitöskirja *Awake bruxism – Aspects of assessment and management* julkaistiin marraskuussa 2023.*

No nyt on jännä paikka

Älä jää tien päälle.

Nyt kasko -25 % vuodeksi.

Psst... Ammattiliiton jäsenelle lisäetu!

turva.fi/auto

Kampanja-alennus on voimassa 31.5.2024 asti.

 **turva**
vakuutusyhtiö

Hymyile, olet Turvassa.



Pikkuflunssassa iltavuoroon? Huono idea!

Yhä useampi suomalainen kertoo olleensa töissä, vaikka ei ole kokenut olevansa työkunnossa. Jopa 41 prosenttia on tehnyt vähintään kaksi kertaa töitä sairaana kuluneen puolen vuoden aikana.

Sairana töihin meneminen ei ole fiksu. Se kuormittaa ja näkyy ennemmin tai myöhemmin sairauspoissaoloina. Sairaat työntekijät aiheuttavat myös kustannuksia, kun tauti tarttuu työpaikalla muihin.

TYÖTERVEYSLAITOS

KUUKAUDEN SANA

Ödeema

Turvotus



Moneltako menet nukkumaan?

Epäsäännöllinen unirytmii on yhteydessä keski-ikäisten heikompaan sydän- ja verisuoniterveyteen. Vaihtelevat nukkumaanmenoajat näyttävät kasvattavan etenkin vyötärön ympäristä.

Liikunnasta on apua tässäkin, sillä tutkimuksen mukaan liikunta vähen-

tää epäsäännöllisen unirytmii haitallisia vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin kuten sokeriarvoihin, rasva-arvoihin tai verenpaineeseen. Epäsäännöllinen nukkumaanmenoaja on liikkumisesta huolimatta kuitenkin yhteydessä suurempaan vyötärön ympärykseen.

OULUN YLIOPISTO

Antibiootista apua peräsuolen leikkauksessa

Suun kautta otettava antibiootti vähentää peräsuolisyövän leikkauksen yhteydessä leikkaukskomplikaatioita, leikkauksalueen infektoita ja suoliliitoksen pättämisistä.

Suolen valmistelu ennen leikkauksista suun kautta otettavalla antibiootilla on puhuttanut suolistokirurgeja viime vuosina. Näytöt hyödyistä ovat olleet ristiriitaisia. USA:ssa antibioottivalmistelua käytetään paljon, Euroopassa vähemmän.

Uuden suomalaistutkimuksen mukaan antibiootista on kuitenkin selvästi hyötyä ja nimenomaan peräsuolen leikkauksissa.

– Antibiootteja saaneilla potilailla oli merkittävästi vähemmän leikkaukskomplikaatioita, leikkauksalueen infektoita ja suoliliitoksen pättämisistä. Eriytyisiä haittavaikutuksia antibiooteista ei havaittu, kertoo gastroenterologisen kirurgian erikoislääkäri, dosentti **Laura Koskenvuo** HUSista.

Helsingin, Tampereen ja Turun yliopistollisten sairaaloiden yhteistyönä tehtyyn tutkimukseen osallistui 600 potilasta, jotka tulivat leikkaukseen peräsuolikasvaimen vuoksi.

HUS

Tiesitkö tämän

SÄRKYLÄÄKKEISTÄ

Asetyyylisalisyylihappoa eli aspiriinia käytettiin joskus särkylääkkeenä, mutta haittavaikutukset ovat melko yleisiä. Aspiriinia ei enää suositella kivun hoitoon.

Tulehduskipulääkkeitä ovat ibuprofeeni, ketoprofeeni ja naprokseeni. Kipulääkkeistä tutuin on parasetamoli.

Apteekista ilman reseptiä saatavia särkylääkkeitä on kahdenlaisia: tulehduskipulääkkeitä ja kipulääkkeitä.

Tulehduskipulääke auttaa flunssan oireiden ja kuumeen lisäksi esimerkiksi kuukautiskipuihin ja hammas-särkyyn sekä nivel- ja lihaskipuihin.

Runsaista kuukautisista kärsivät voivat saada avun tulehduskipulääkkeestä. Tulehduskipulääkkeet vähentävät kuukautisvuodon määrää 10-50 prosenttia.

Kipulääke eli parasetamoli oli vatsalle ystävällisempi vaihtoehto ja se sopii useimmille kipupotilaille. Noudata aina annosohjetta, sillä yliannoksena parasetamoli voi aiheuttaa vakavan maksavaurion.

Tulehduskipulääkkeiden pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa haavauman mahaan tai suolistoon, kohottaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeen tehoa. Tulehduskipulääkettä ei suositella esimerkiksi raskaana oleville, imettäville, astmaatikkoille tai sydän- ja verisuonitautipotilaille.

Älä käytä parasetamolin kanssa alkoholia. Yhdistelmä lisää maksavaurion riskiä.

Itsehoitolääkkeitä ei ole tarkoitettu jatkuvaan käyttöön. Särkylääkkeitä aikuinen voi käyttää päivittäin korkeintaan pari viikkoa, lapsi ja nuori vain muutamana päivänä. Jos vaiva ei hellitä, mene lääkäriin.

DUODECIM TERVEYSKIRJASTO, KAYPAHOITO.FI, YLIOPISTON APTEEKKI

Hepatiitti E testataan luovutetusta verestä

Punaisen Ristin Veripalvelu testaa nyt verenluovuttajien verestä myös hepatiitti E -viruksen.

Suomessa on alkuvuoden aikana todettu hepatiitti E -tartuntoja, joista suurin osa on todennäköisesti peräisin tietyistä meetvursteista.

Yhtäkään verensiirtojen välityksellä tarttunutta hepatiitti E -tapausta ei

ole raportoitu Suomessa, mutta lisättestaukset aloitetaan toistaiseksi, jotta varmistetaan verivalmisteiden turvallisuus.

FIMEA



”Meidän on ihan turha ylpeillä tuolla maailmalla tasa-arvollamme niin kauan, kuin hoiva jakautuu niin, että naiset tekevät sen ilmaiseksi kotona ja huonosti palkatuissa ammateissa.”

KIRJAILIJA SAARA TURUNEN

HELSINGIN SANOMAT 7.4.2024

Meidän täytyy oppia suunnittelemaan hitaasti, etenemään nopeasti.

YRITTÄJÄ TEEMU VORNANEN
INSTAGRAM-TILILLÄÄN @AIVOVINKIT

Vertailu

Työpaikan sisäilman takia sanoi oireilevansa vuonna 2022

16 %

tutkimukseen osallistuneista.

Vuonna 2018 oireita kertoi saavansa

21 %

vastaajista.

THL

Ammatilliset opintopäivät

22.–23.10.2024 • Helsinki Congress Paasitorni



SuPerin Ammatilliset opintopäivät tarjoavat laadukkaita ja monipuolisia luentoja. Opintopäiviltä saat työhösi uusia työkaluja ammatin tueksi ja työn kehittämiseen.

Luentojen aiheita ovat muun muassa erilaisuus, kielen merkitys työvälineenä, kuolevan potilaan hoitotyö, haavanhoidon prosessi, monilääkityksen riskien ehkäisy ja paljon muita ammattia tukevia ja ajankohtaisia luentoja. Päivien aikana sinulla on mahdollisuus verkostoitua ja keskustella muiden osallistujien kanssa työelämän ajankohtaisista asioista.

Tiistai 22.10.2024

08.30 – 09.30	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
09.30 – 09.45	Ajankohtaista ammatista SuPerin puheenjohtaja
09.45 – 10.30	Erilaisuus haastaa ja opettaa yhteiskuntatieteiden maisteri Leena Kaasinen
10.30 – 11.15	Työkaluja suomen kielen tukemiseen työpaikalla yliopistonlehtori Inkeri Lehtimaja , Aalto-yliopisto
11.15 – 12.00	Kieli ja vuorovaikutuksen merkitys työvälineenä puheterapeutti, akatemia tutkija Laura Kanto , Jyväskylän yliopisto
12.00 – 13.00	Lounas
13.00 – 13.15	La Carita -säätiön tunnustuspalkintojen jako
13.15 – 14.15	Kuolevan potilaan hoitotyö sairaanhoitaja Miina-Liisa Flinkkilä , Terhokoti
14.15 – 14.30	Vireyttä päivään Personal trainer Elna Kiuru
14.30 – 15.00	Kahvi
15.00 – 15.45	Surevan kohtaaminen kokemusasiantuntija, lähihoitaja Paula Määttänen
15.45 – 16.45	Vaipat lavalla! -esitys Tampereen yliopisto

Keskiviikko 23.10.2024

09.00 – 10.00	Ajankohtaista opiskelijan ohjauksesta ja tutkinnon perusteista asiantuntija Sari Ojajärvi , Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer ry.
10.00 – 11.00	Psykologinen turvallisuus hoito- ja kasvatustyössä erityisasiantuntija Kirsi Yli-Kaitala , Työterveyslaitos
11.00 – 12.00	Lounas
12.00 – 13.00	Haavahoidon prosessi auktorisoitu haavahoitaja Satu Suonoja
13.00 – 14.00	Lähihoitajan rooli monilääkityksen riskien ehkäisemisessä kehitysproviisori Anne Halmetoja , Aino ja Eino lääkehoitopalvelut
14.00 – 14.30	Kahvi
14.30 – 15.30	Työhyvinvointi – miksi siitä kannattaa vaahdota professori Juha T. Hakala , Jyväskylän yliopisto

Aika ja paikka

tiistai 22.10.2024 - keskiviikko 23.10.2024
Helsinki Congress Paasitorni
Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki



ILMOITTAUTUMINEN

Sitovat ilmoittautumiset 6.10.2024 mennessä.

Tapahtumaan ei oteta sähköposti- tai puhelinilmoittautumisia.

SuPerin jäsenet

2.5.2024 alkaen osoitteessa **supertilaisuudet.superliitto.fi**.

Tilaisuus löytyy nopeimmin, kun kirjoitat hakukenttään "SuPerin ammatilliset opintopäivät 2024".

Mikäli et ole vielä rekisteröitynyt Oma SuPer -palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset.

Katso kirjautumisohjeet sivuilta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun

Muut kuin SuPerin jäsenet

Verkkosivuilla **superliitto.fi/AmmatillisetOpintopäivät2024** löytyy ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua.

MAKSUT

Osallistuminen	2 päivää	1 päivä
SuPerin jäsenet	180 €	100 €
Ei-jäsenet	210 €	120 €

Osallistumismaksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut ruokailut (alv 0%).

Koulutus laskutetaan jälkikäteen ilmoittautumisen yhteydessä annettujen laskutustietojen mukaisesti.

Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta vaan jokainen osallistuja varaa ja maksaa majoituksen itse.

Laskutus

Mikäli olet sopinut työnantajasi kanssa etukäteen työnantajasi maksavan osallistumismaksusi, selvitä työnantajalta seuraavat laskutustiedot ennen koulutukseen ilmoittautumista ja lisää työnantajasi laskutustiedot ilmoittautumisen yhteydessä tarvittaviin pakollisiin kenttiin: maksajan nimi, osoite, verkkolaskutusosoite, välittäjän tunnus ja postinumero.

HOTELLIVARAUKSET

Osallistujat varaavat ja maksavat huoneensa itse. Varauksen yhteydessä tulee mainita varaustunnus. Hotellit edellyttävät, että kahden hengen huoneen varauksella on tiedossa ketkä majoittuvat kyseisessä huoneessa. Hinnat ovat vuorokausihintoja ja sisältävät aamiaisen. Varauskiintiöiden voimassaolo mainitaan hotellikohtaisesti.

RADISSON HOTELS

Majoitukset ovat varattavissa alennetulla hinnalla 14.10.2024 klo 18:00 asti.

Huomioithan, että alennushintaisia huoneita on saatavilla rajoitettu määrä.

Mainitse varausta tehdessäsi kiintiötunnus BSUPER, joka on voimassa 21.-24.10.2024 välisille majoittumisille.

Huoneiden hinnat Radisson Hotelsilla

Yhden hengen huone 139 euroa

Kahden hengen huone 159 euroa

Radisson Hotels Myyntipalvelu

Huonevaraukset ensisijaisesti puhelimitse tai netissä

Puhelin: +358 300 870 010 / yksittäiset huonevaraukset

Netissä: www.radissonhotels.com/fi-fi

Radisson RED Hotel, Vuorikatu 24
reservations.finland@radissonred.com

Radisson Blu Plaza, Mikonkatu 23
reservations.finland@radissonblu.com

Varaus on vahvistettava luottokortilla varausvaiheessa tai maksettava etukäteen. Luottokorttitietoja ei saa lähettää sähköpostitse. Radisson Hotelsin hyväksymät maksutavat ovat käteinen, pankkikortti ja luottokortti.

SCANDIC HOTELS

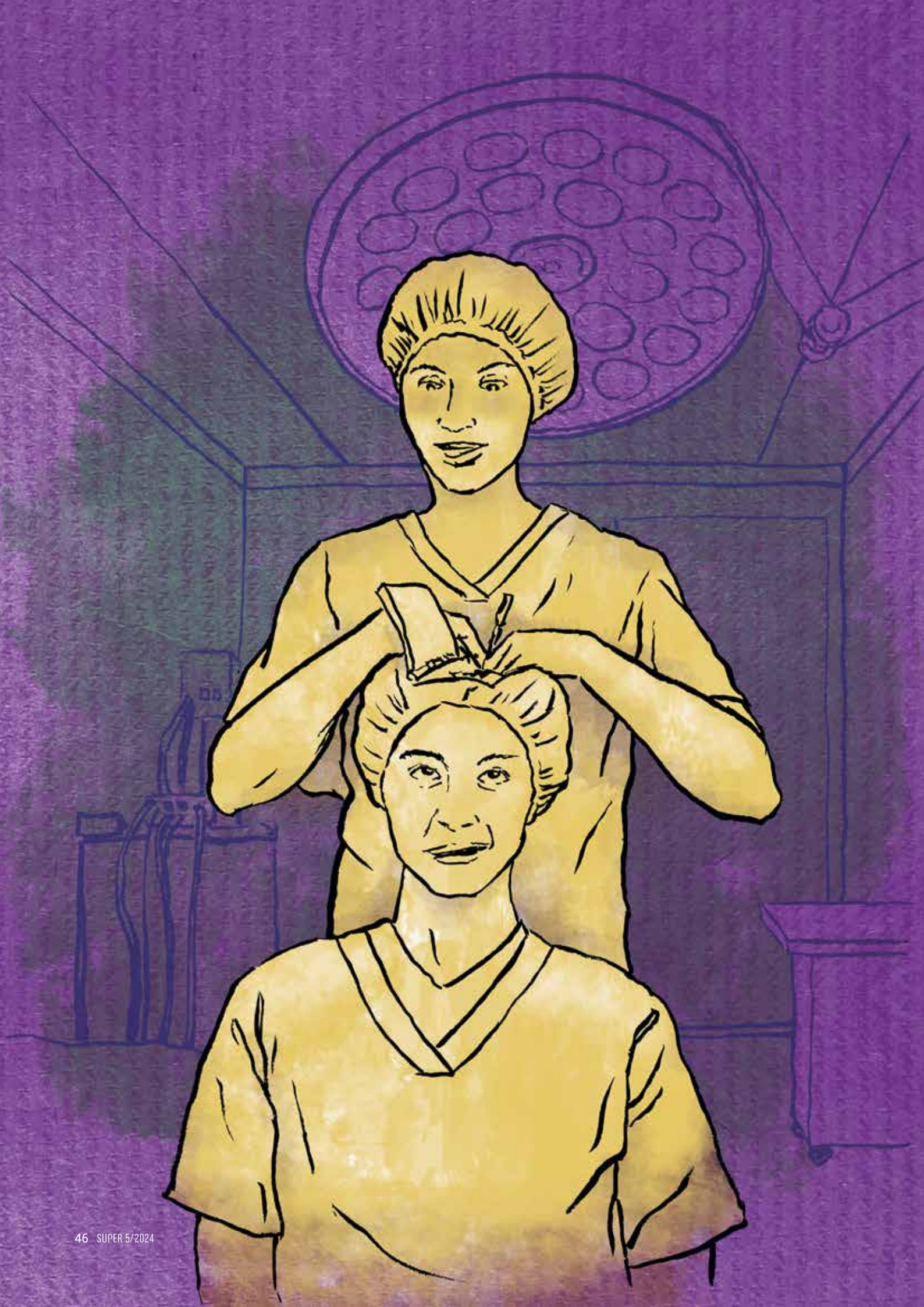
Majoitusvaraukset tehdään osoitteessa scandichotels.fi käyttämällä varauskoodia CGWM. Yksittäisen majoitusvarauksen hinta ja peruutusehto riippuu majoittujan valitsemasta huone- ja varaustyyppistä sekä varauksen teon ajankohdasta. Varauksen vahvistamiseksi majoittujan tulee ilmoittaa varauksen yhteydessä voimassa olevat luottokorttitiedot. Huoneet ovat varattavissa hotellin varaustilanteen mukaan, kuitenkin viimeistään 10 päivää ennen saapumista. Huomioithan, että majoitustarjouksen hinta saattaa nousta lähempänä ajankohtaa tai kysynnän kasvaessa. Lisäalennusta huonehinnasta voi pyytää maksaessaan varauksensa heti varauksen yhteydessä.

Varauskoodi on voimassa 21.-23.10. välisille majoittumisille ja seuraavissa Scandicin hotelleissa:
Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B
Scandic Hakaniemi, Siltasaarenkatu 14
Scandic Kaisaniemi, Kaisaniemenkatu 7
Scandic Grand Central Helsinki, Vilhonkatu 13



SUPER

SuPer pidättää oikeudet mahdollisiin muutoksiin.
Katso ajantasainen ohjelma ja lisätiedot:
superliitto.fi/AmmatillisetOpintopäivät2024
ILMOITTAUDU VIIMEISTÄÄN 6.10.



TAHTO TOISEN KÄSISSÄ

TEKSTI TIJU POHJOLAINEN KUVITUS MATTI WESTERLUND

Manipuloija yrittää ohjailla toisen ajatuksia tai käytöstä huomaamatta. Omien rajojen tunteminen voi suojata manipuloinnilta.

Tunnistatko tilanteen, jossa potilas vaatii lääkitystä, jota hänelle ei ole määrätty? Potilas saattaa käyttäytyä uhkaavasti tai pelottavasti painostaessaan hoitohenkilökuntaa toimimaan tahtonsa mukaan. Tai kenties potilas tyylyttää henkilökuntaa, koska mielestään hänelle kuuluisi tietty diagnoosi. On tavoite mikä tahansa, keinovalikoima on laaja: potilas voi esiintyä epätoivoisena, tuskaisena. Hän saattaa liioitella oireita, kertoa muunneltua, väritettyä totuutta tai pyrkiä esimerkiksi herättämään myötätuntoa. Tai jättää jotakin olennaista kertomatta.

Kyse on manipuloinnista.

OMAN EDUN JÄLJILLÄ

Kuka tahansa voi vahingossa sortua manipuloimaan. Usein manipulointi kuitenkin on tarkoituksellista ja suunnitelmallista. Se voi olla hienovaraista, osittain molempienkin etuja eteenpäin vievää tai esimerkiksi imartelevaa.

Onko sinut saatu joskus tekemään ylimääräinen tehtävä, kun pyyntö on alkanut sanoin: ”Sinulta kun se sujuu aina niin nopeasti...”

Usein manipulointiin liittyy tietynlainen epärehellisyys. Manipuloija jakaa vääristeltyä tietoa tai valehtelee, jotta toinen ihminen toimisi halutulla tavalla. Pahimmillaan manipuloija kamppailee toisia voidakseen ajaa omaa etuaan. Hän saattaa sisällyttää puheeseen, rivien väliin, vihjauksia negatiivisista seurauksista, uhkailua tai vaikka pelottelua. ”Kun muutosneuvottelutkin ovat kohta varmaan tulossa, niin...”

VAIKUTTAMISTA VAI MANIPULOINTIA?

Manipulation on sanana alun perin ranskaa ja tarkoittaa vaikuttamista. Vaikuttamista on kaikkialla siellä, missä ihmisiäkin. Meihin vaikutetaan ja yritetään vaikuttaa niin ihmissuhteissa, markkinoinnissa, mediassa, työelämässä, politiikassa kuin opetustilanteissa. Tämäkin teksti pyrkii vaikuttamaan sinun käsitykseesi manipuloinnista. Manipulointia on kaikkialla. Erikoispsykologi, valmentaja ja tietokirjailija **Satu Pihlaja** naurahtaakin, että tuskin on ensimmäistäkään vanhempaa, joka olisi selvinnyt lastenkasvatuksessa täysin ilman kiristystä, uhkailua ja lahjontaa. Elämässä tulee vastaan tilanteita,

joista vain on edettävä nopeasti. Kun huutava lapsi on saatava kaupasta ulos, voi arestilla uhkaaminen toimiakin, vaikkakaan jatkuvasti käytettynä moimen kasvatusmalli ei ole hyvä.

Manipuloinniksi vaikuttaminen muuttuu, jos ihminen yrittää muuttaa tai ohjailla toisen ajatuksia tai käytöstä toisen huomaamatta.

Mielen ohjailu haluttuun suuntaan ei ole sinällään kielteistä tai myönteistä. Hyvää tarkoittavalla manipuloinnilla halutaan saada aikaan toivotunlainen muutos. Sellaista voi olla vaikkapa kansanterveydellinen hanke, jonka avulla pyritään parantamaan suomalaisten elintapoja. ►

**MANIPULOINTIIN
LIITTYY USEIN
EPÄREHELLISYYS.**



MANIPULAATTORI OSAA VETÄÄ OIKEASTA TUNNENARUSTA.

Haitallista manipulointi on, kun tavoitteena on se, että toinen toimii, jotta manipuloijan tavoitteet ja tarpeet tyydyttyvät.

– Manipuloinnissa on aina takana ajatus oman edun tavoittelusta, kuvaillee Pihlaja.

– Se eroaa vaikkapa taivuttelusta siinä, että manipulointiin liittyy jotain, mitä ei sanota suoraan, Pihlaja tarkentaa.

Satu Pihlaja käyttää esimerkkiä, jossa naapuri saapuu ovellesi tuoden mukanaan lautasellisen tuoreita pullia. Naapuri valittelee, miten ei ole saanut ketään avuksi koiranhoidossa. Hetken päästä huomaat itse lupautuneesi koiran hoitajaksi.

Manipulointi ei ole väittelyä, sillä väiteltäessä tulevat molempien osallistujien argumentit yleensä kuulluiksi. Manipuloinnissa toisen mielipide mitätöidään tai sille ei anneta lainkaan tilaa. Manipuloijalle on keskeistä jyrätä oma kanta esiin.

TOISTOLLA MANIPULOINTIA VASTAAN

Miten sitten toimia, kun vastassa on potilas, joka haluaa, että toimitaan hänen tahtonsa mukaisesti?

Satu Pihlaja mainitsee toistamistekniikan, jossa toistetaan omaa viestiä – Ei, me emme määrää sinulle lääkettä – täysin riippumatta siitä, mitä vastaväitteitä tai vetoamisia asiakas esittääkin. Vaikka keskustelun toinen osapuoli yrittää vedota erilaisin keinoin, oman viestin toistamista kannattaa jatkaa.

Manipuloija on usein sitä mieltä, että hän tietää muita paremmin, mikä on toisille parasta. Työpaikalla ilmiö näkyy toisinaan ajatuksena, jossa uskotaan esihenkilön tietävän parhaiten, mikä tiimille on parasta. Tai se voi kuulua ohi-

mennen kokeneemman kollegan tuulahduksena: ”Sinun nyt ei kannata jatko-opinnoista haaveilla” tai toteamuksena, miten meidän työpaikalla ei pulamössösukupolven edustajat pärjää.

VALTAA JA TUNTEITA

Manipulointiin liittyy vallankäyttöä. Usein vaikuttaa siltä, miten manipulaattori osaa vetää juuri oikeasta tunnenarusta.

– Ihmiset venyvät aivan uskomattomiin tekoihin pikku manipulaation avulla, Satu Pihlaja toteaa.

Juuri ilmestyneessä *Tunnista manipulointi ja löydä omat rajasi* -teoksessa Pihlaja sekä kirjan toinen tekijä, erikoispsykologi **Nina Lyytinen** käyttävät esimerkkinä sairaalan osastoa. Esihenkilö saa tiedon iltavuoron hoitajan sairastumisesta. Päivävuorolaisilta tiedustellaan, kuka voisi jäädä tekemään toisen vuoron. Kun osastonhoitaja käyttää lausetta ”Muuten Riikka jää illaksi yksin”, hän vetoaa juuri siihen kollegaan, joka ei kestä ajatusta toisen pulaan jät-

tämisestä. Tai ehkä esihenkilö uhriutuu ja avautuu, miten mahdotonta sijaisia on saada.

Osastonhoitajan näkökulmasta oli siis helpompaa manipuloida työyhteisöä kuin ottaa johtajuus osaston tilanteesta ja käyttää aikaa sijaisten hankkimiseen tai uusien työntekijöiden rekry-

Kiire – yksi manipuloijan tehokeinoista

- Manipuloitavalle ei anneta aikaa harkita.
- Kiireessä toimitaan usein kuin automaattiohjauksella.
- Ei aikaa valmistautumiseen tai puntarointiin.
- Ei aikaa kysyä toista mielipidettä.
- Aikapaineessa ihminen myöntyy pyyntöön, johon ei muuten suostuisi.
- "Tarvitsen rahaa lainaksi heti."
- "Tarjous on voimassa vain tänään."

toimiseen. Esihenkilö saattaa hänkin olla työssään kuormittunut, eikä ole edes ajatellut manipuloivansa tiimiläisiä.

Manipuloinnin katkaiseminen onnistuu manipuloinnin tunnistamisella ja tilanteen näkyväksi tekemisellä. Itsensä suojaamisessa auttaa omien tunteiden ja reaktioiden huomaaminen, myötätuntonen suhtautuminen itsen sekä sopivien rajojen asettaminen.

– Saat lopulta itse aina päättää, millaista kohtelua otat vastaan. Itsensä suojaamiseen manipuloinnilta on aina lupa, kirjoittavat erikoispsykologit Satu Pihlaja ja Nina Lyytinen. ■

LÄHTEET

NINA LYYTINEN & SATU PIHLAJA:
TUNNISTA MANIPULointi JA LÖYDÄ OMAT
RAJASI, ATENA, 2024

PODCAST-SARJA NÄIN MINUA MANIPULOIDAAN,
KÄSIKIRJOITUS SATU PIHLAJA JA NINA LYYTINEN,
YLE AREENA 2023

Rajaa rajasi

Kun tuntee itsensä hyvin, tunnistaa herkemmin, tekeekö päätöksiä itse vai antautuuko toisten ohjattavaksi.

Tutustu itseesi, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Kuka minä olen?
- Millainen ihminen minä olen?
- Mikä on minulle tärkeää?
- Mistä minä pidän?
- Missä olen hyvä?
- Mitkä ovat kehittymisen kohteeni?
- Mistä en pidä?

Itsetuntemus auttaa omien rajojen löytämisessä ja sitä kautta manipuloinnilta suojaautumisessa.





Työnantaja, sinä päätät, mistä hankit
koulutukset henkilökunnallesi

(Turvallinen lääkehoito, STM:n julkaisu 2021:6)

Olemme juuri uudistaneet
Lääkehoidon teoriaperusteet koulutuksen.
Äänivideoiden lisäksi kurssi sisältää
runsaasti tekstiä. Katso esittelyvideo
www.proedu.fi/koulutukset.

Lääkehoidon koulutusvalikoimamme
kattaa kaikkien ammattiryhmien tarpeet.

LupaKanta INTERNET-SOVELLUKSEMME mahdollistaa
kaiken lääkelupiin tarvittavan sähköisesti – tilaa **veloituksetta**
esittelyvideo tai voit varata myös **videoesittelyajan**,
toimisto@proedu.fi tai **puh. 050 3233 009**.



Pauli Puirava, kouluttaja,
farmaseutti LHKA

SUPER
lehti

Varaa mainostilaa
SuPer-lehdestä!

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

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
6/24	21.5.	12.6.
7-8/24	13.6.	3.7.
9/24	13.8.	4.9.
10/24	12.9.	2.10.



UUPUMUS ON TYÖYHTEISÖLLE KRIISI

Kun joku työyhteisössä uupuu, herää kysymyksiä. Miksi näin kävi? Kenelle työt siirtyvät? Olisiko uupumuksen voinut estää? Kenen vika se oli? Yhden uupumus koskettaa koko yhteisöä.

Myötätunto ja huoli ohjaavat pohtimaan uupuneen vointia. Halutaan auttaa ja tukea. Samalla olo voi olla avu-

ton, sillä keinoja ja sopivia sanoja on vaikea löytää. Omakin tilanne stressaa. Miten pärjäämme, kun yksi jäi sairauslomalle? Tuleeko minulle lisäkuormaa?

Ehkä hankalimmat kysymykset nousevat omasta osuudesta: Tarjosinko riittävästi apua? Turvasinko kiireen keskellä liikaa kollegaan? Kuormitinko jo kuormittunutta? Olinko osa ongelmaa? Itsesyytösten myötä nousee syyllisyys.

Syyllisyys on usein uupuneen yhteisössä jaettu tunne. Koetaan, että toisen paha olo olisi pitänyt huomata aiemmin, osata puuttua siihen, pystyä pysäyttämään kuormituksen kasautuminen. Uupuminen tuntuu väärältä, turhauttaa ja vihastuttaa.

Kaikkiaan tilanne on ristiriitaisten tunteiden ja näkemysten värittämä. Silloin tarvitaan kohtaamista, tilaa tunteille ja napakkaa ratkaisukeskeisyyttä epäkohtien korjaamiseksi. Samalla on hyväksyttävä, että moni uupumusta koskeva kysymys jää vaille vastausta. Uupumus on monitahoinen ilmiö, ja kohtuuton kuormitus kehittyy yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Yhtä syytä tai syyllistä uupumiseen ei ole.

Ei ole kaukaa haettua, että jossain vaiheessa uraa valtaosa meistä työskentelee yhteisössä, jonka jäsen uupuu. Työterveyslaitoksen mukaan noin joka

neljännellä työssä käyvällä on ainakin jonkin verran uupumusoireita, ja sote-alan työntekijöistä 55 prosenttia kohtaa eettisesti kuormittavia tilanteita viikoittain tai päivittäin. Auttamistyöhön on myös sisäänrakennettuna kuormitustekijöitä, joita parhaatkaan käytännöt eivät voi poistaa. Myötätunto tekee hyvän auttajan ja samalla altistaa toisten tunteiden ja taakan kantamiselle sekä riittämättömyyden tunteelle.

Kun työ on sekä merkityksellistä että kuormittavaa, omasta jaksamisesta huolehtiminen on osa ammattitaitoa. Se ei ole helppoa, jos vaatii itseltään paljon, sitoutuu työhönsä ja ympärillä on vahva pärjäämisen kulttuuri.

Jaksamisen kannalta tärkeimpiä kysymyksiä ovatkin ne, jotka kysytään ennen kuin uupumus tulee työyhteisöön. Yksi tärkeimmistä kysymyksistä on ”Miten voit?”.

Sen jälkeen vastuu siirtyy vastaajalle. Uskallatko ja pystytkö vastaamaan kysymykseen rehellisesti? Huomaatko, jos kuormaa on liikaa? Rohkenetko kertoa sen?

Pärjäämisen kulttuuri laimenee, kun jaksamisen haasteista puhutaan. Päästämällä irti sinnittelystä voimavarojen rajoilla vältettäisiin moni uupumus. ■

SYYLLISYYS ON UUPUNEEN
YHTEISÖSSÄ JAETTU TUNNE.



ANNA AUTIO

HYVIÄ UNIA SUKUPUOLESTA RIIPPUMATTA

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **MOSTPHOTOS**

Naisen ja miehen vuorokausi on eri pituinen, mutta unentarpeeseen se ei juuri vaikuta.

Yleisesti ottaen ihmisen tulisi saada vähintään seitsemän tuntia unta sukupuolesta riippumatta.

– Unen tarpeeseen vaikuttavat eniten ikä, geneetiikka, kronotyyppi, elämäntavat ja sairaudet sekä unen laatu. On kuitenkin mielenkiintoista, että esimerkiksi Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan suomalaiset naiset nukkuvat keskimäärin 14 minuuttia miehiä enemmän. Tämä ero on tuplaantunut kymmenessä vuodessa, kertoo Terveystalon työterveyslääkäri ja unilääkäri **Sanna-Tuulia Mattila**.

Tutkimusten mukaan naisen ja miehen kronologinen kello on hieman erilainen. Miehen keskuskello on naisia pidempi eli 24 tuntia ja 11 minuuttia. Naisen taas 24 tuntia ja viisi minuuttia.

– Se, että naisen ja miehen vuorokausi on ikään kuin hieman eri pituinen, ei kuitenkaan vaikuta minuutteja enempää unen määrän tarpeeseen, Mattila sanoo.

HORMONIT VAIKUTTAVAT

Mattilan mukaan unettomuus on puolitoinen kertaa yleisempää naisilla kuin miehillä. Unettomuus tarkoittaa sitä,

että on joko vaikeutta saada unta, yöaikaista heräilyä tai molempia.

– Ero näkyy varhain, sillä jo kouluterveyskyselyissä unettomuus on työssä yleisempää. Omalla vastaanotollani olen havainnut, että naiset myös puhuvat enemmän unettomuudestaan ja tuovat univaikeuksia esiin.

Naisen hormonaaliset vaihtelut vaikuttavat unen laatuun läpi elämän.

Mattilan mukaan syyt siihen, miksi naiset voivat tarvita unta miehiä enemmän, löytyvät unen laadusta.

– Mitä huonompaa unen laatu on, sitä enemmän unta tarvitsee. Jos nainen esimerkiksi heräilee herkästi yön aika-



MONI NAINEN
NUKKUU
HUONOMMIN
KUUKAUTISTEN
AIKANA.

na, ei seitsemän tuntia unta riitä verrattuna henkilöön, jolla uni on syvää ja levollista.

Naisen keho käy läpi koko elämän monenlaisia hormonaalisia vaihteluita, jotka voivat aiheuttaa unettomuutta ja heikentää unen laatua.

– Moni nainen kertoo nukkuvan-
sa huonommin kuukautisten aikaan,
mikä johtuu estrogenin tason laskus-
ta. Kuukautiset voivat myös laskea rau-
ta-arvoja ja aiheuttaa levottomien jal-
kojen oireilua, mikä vaikeuttaa nukah-
tamista.

Myös raskauden aikaiset hormoni-
muutokset sekä muutokset kehossa –
kuten pallean nousu – voivat heiken-
tää unta tai aiheuttaa unenaikaisia hen-
gityshäiriöitä.

– Synnytyksen jälkeen puolestaan
yöaikainen imetys keskeyttää nukku-
mista. Monelle myös jää pikkulapsi-
vaiheen jälkeinen levoton nukkuminen
ikään kuin päälle, Mattila kertoo.

Lopulta myös vaihdevuodet muut-
tavat unta.

– Unihäiriöistä ja unettomuusoi-
reista kärsii vaihdevuosien aikana 40–
60 prosenttia vaihdevuosi-ikäisistä.
Vaihdevuosien jälkeen naisilla esiintyy
myös uniapneaa enemmän ja uniapnea-
riski nousee samalle tasolle kuin mie-
hillä. Kun kaikki nämä useimman nais-
sen kokemat hormonaaliset muutok-
set ja niiden vaikutukset unen laatuun
otetaan huomioon, voivat naiset tarvita
unta terveitä miehiä enemmän lähes-
tulkoon läpi elämän.

HYVÄ UNI ON OSA MIELENTERVEYTTÄ

Riittävä uni auttaa säätämään tuntei-
ta, kuten stressiä. Unen puute voi joh-
taa jopa masennukseen.

– Kyseessä on ikävä kierre, sillä mie-
len haasteet voivat aiheuttaa unetto-
muutta ja unettomuus lisää mielen
haasteita, Mattila kuvailee.

Naisilla ahdistuneisuus ja masennus-
oireet ovat miehiä yleisempiä. Tämä voi
olla yksi syy sille, miksi naisten unentar-
ve voi olla keskimäärin miehiä suurempi.

– Havaintoni mukaan naiset ovat
taipuvaisempia kantamaan koko per-
heen psykososiaalista stressiä ja arki voi
olla hyvin kuormittavaa. Esimerkiksi
Terveystalossa naisten osuus ahdistu-
neisuus- ja masennusdiagnooseista on
yli kaksinkertainen miehiin verrattu-
na: naisten osuus noin 68 prosenttia ja
miesten 32 prosenttia

KUUNTELE ITSEÄSI

Mattilan mukaan tärkeintä on kuun-
nella omaa kehoa ja kunnioittaa sen
tarpeita – oli sitten nainen, mies tai
muunsukupuolinen.

– Jos elimistössä kuormittaa jokin –
esimerkiksi naisella kuukautiset – voi
suoda keholleen enemmän unta, nou-
dattaa ehkä tiukemmin unirytmiiä ja
nukkua päiväunia. On siis oikeus hi-
dastaa tahtia. Ja jos kuukautiset tai esi-
merkiksi vaihdevuodet aiheuttavat han-
kalia uniongelmia, on hyvä keskustel-
la asiasta gynekologin kanssa, Mattila
muistuttaa. ■

LÄHDE: TERVEYSTALO



IHMISELLÄ ON
OIKEUS HIDASTAA
TAHTIA.



*SuPerin
asiantuntijat
vastaavat*

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

Miksi saan suurempaa lomapalkkaa kuin työkaverini, vaikka teemme samaa työtä?

Vuosilomapalkan määräytymiseen vaikuttaa palkkausmuoto. Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimukseen (SOSTES) on kirjattu kolme eri laskentatapaa, joiden mukaan loma-ajan palkka voidaan laskea:

1. Kuukausipalkkaiselle työntekijälle loma-ajan palkka lasketaan kuukausipalkasta. Tämän lisäksi lasketaan loma-ajan lisä, jos työntekijälle on kertynyt työaikakorvauksia.

2. Prosenttiperustaista laskentaa käytetään tilanteissa, joissa työntekijän työaika on muuttunut lomanmääräytymisvuoden (1.4.–31.3.) aikana tai työntekijän palkka maksetaan tuntipalkkana ja hän kuuluu 35 tunnin ansaintasäännön piiriin.

3. Vuosiloma määräytyy keskipäiväpalkan perusteella silloin, kun työntekijän palkka maksetaan tuntipalkkana ja työsopimuksen mukainen työaika on vähintään 14 päivää jokaisena lomanmääräytymisvuoden kalenterikuukautena.

Nämä eri laskentatavat sekä työsuhteen kesto ja ansaittu palkka vaikuttavat kaikki lomapalkan suuruuteen, ja siksi se voi vaihdella samaa työtä työntekijöiden kesken. On hyvä myös muistaa, että lomapalkan laskemisesta on sovittu eri tavoin eri työehtosopimuksissa. Kannattaa tarkistaa, mitä työehtosopimusta työpaikalla noudatetaan ja mitä lomapalkan määräytymisestä on sovittu.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
X: @VIIVIAHO

*Loma-ajan palkan lisäksi työntekijä voi saada **lomarahaa**, jos asiasta on sovittu työehtosopimuksessa. Lomarahan suuruus on yleensä **50 % lomapalkasta**.*

Milloin lomapalkka maksetaan?

Vuosilomalain mukaan loma-ajan palkka on maksettava työntekijälle ennen loman alkamista. Enintään kuuden päivän pituiselta lomajaksolta lomapalkka saadaan maksaa työsuhteessa tavanmukaisesti noudatettavana palkanmaksupäivänä. Työehtosopimuksessa tai paikallisesti voidaan kuitenkin sopia, että lomapalkka maksetaan normaalin palkanmaksun yhteydessä. SOSTESin mukaan työntekijällä on oikeus pyytää lomapalkan maksua ennen vuosiloman alkamista. Pyyntö on tehtävä vähintään kuukautta ennen loman alkamista.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
X: @VIIVIAHO



Vuosilomapalkan laskeminen tuottaa päänvaivaa

Työntekijällä on oikeus saada palkkaa myös vuosiloman aikana. Tavallisesti palkka on yhtä suuri kuin työssä ollessa. Lomapalkan laskeminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista, sillä sen määräytymiseen vaikuttaa niin moni asia.

Työnantajan on lomapalkan maksun yhteydessä annettava palkkalaskelma, josta käy ilmi lomapalkan suuruus ja sen määräytymisen perusteet. Lomapalkka voi perustua kuukausipalkkaan, keskipäiväpalkkaan tai se voidaan laskea prosenttiperusteisesti vuosipalkasta.

Tilanne on kaikkein selkein säännöllistä työaikaan tekevillä, kuukausipalkkaa saavilla työntekijöillä. Heille maksetaan loman ajalta samaa palkkaa kuin työssä ollessa. Loma-ajan palkassa on kuitenkin huomioitava palkan päälle maksettavat säännölliset lisät, kuten iltä-, yö- ja viikonloppuliset.

TYÖEHTOSOPIMUKSESSA ON VOITU SOPIA TOISIN

Jos säännöllinen työaika on muuttunut lomanansaintavuoden aikana osa-aikatyöstä kokoaikatyöhön tai toisinpäin,

lomapalkka maksetaan prosenttiperusteisesti. Lomapalkka on prosentti-perustainen myös silloin, kun tuntityötä tekevän työntekijän säännöllinen työaika on yli 35 tuntia kuukaudessa.

Prosenttiluvun suuruuteen vaikuttaa työsuhteen kesto: jos työsuhde on kestänyt alle vuoden, lomapalkka on tavallisesti yhdeksän prosenttia lomanansaintavuoden palkasta. Yli vuoden mittaisissa työsuhteissa korvaus on 11,5 prosenttia.

Lomapalkka maksetaan keskipäiväpalkan perusteella silloin, kun työntekijä on tehnyt tuntipalkalla töitä vähintään 14 päivänä kuukaudessa. Keskipäivän palkan laskemiseen on vuosilomalaisissa määritelty kaava.

Lomapalkan laskemista mutkistaa vielä se, että laskutavasta ja yksityiskohdista on voitu sopia eri tavoin eri työehtosopimuksissa. Jos lomapalkan tarkistaminen tuottaa päänvaivaa, apua voi pyytää esimerkiksi omalta luottamusmieheltä. ■

LOMANANSAINAVUOSI

- Lomapalkan kertyminen mutta myös lomat lasketaan lomanansaintavuoden aikana eli 1.4.–31.3. välisenä aikana.
- Tuona aikana kertyneet lomat voidaan pitää pääsääntöisesti lomakaudella 2.5.–30.9.
- Lomapäiviä kertyy, jos työntekijällä on kalenterikuukauden aikana vähintään 14 työpäivää tai hän tekee vähintään 35 työtuntia.
- Vuosilomalain mukaan lomapäiviä kertyy kuukauden aikana 2 päivää, jos työsuhde on kestänyt alle vuoden, ja 2,5 päivää, jos työsuhde on kestänyt yli vuoden. 5 päiväisessä lomalaskennassa loman kertyminen poikkeaa tästä hieman.

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.

Kevään lakimuutokset alkavat näkyä etuuksien maksatuksessa

TEKSTI MARIE MOD-TONI

1.4.2024 voimaan tulleet lakimuutokset näkyvät suurimmalle osalle päivärahan saajista toukokuussa, kun huhtikuun päivärahat ovat maksussa.

Suojaosa poistuu hakujaksoilta, jotka ovat alkaneet 1.4.2024 tai sen jälkeen. Eli jos päivärahaa haetaan kalenterikuukausittain ei suojaosaa oteta enää huomioon huhtikuun päivärahassa. Muutos vaikuttaa päivärahan suuruuteen enintään 150 euroa.

1.1.2024 tuli voimaan omavastuuajan pidentäminen seitsemään työttömään päivään. Lisäksi yli kaksi viikkoa kestävien kokoaikatoiden lomakorvauksia on alettu jaksottamaan.

Lomakorvauksien jaksotus tarkoittaa, että jos henkilöllä on työsuhteen päättyessä pitämättömiä lomia, niistä maksettu korvaus siirtää ansiopäivärahaoikeuden alkamista. Yhden kuukausipalkan suuruinen lomakorvaus siirtää ansiopäivärahaoikeuden alkamista noin kuukaudella. Omavastuuaikaa voidaan alkaa ottamaan vasta lomakorvauksen jaksotuksen jälkeen.

Kassan kotisivuilta voit lukea lisää lakimuutoksista ja niiden vaikutuksista omaan tilanteeseesi.

Kassan puhelinpalvelu on poikkeuksellisesti suljettuna perjantaina 10.5.2024.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: supertk.fi

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

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

Tervetuloa kassan kokoukseen

Kassan kokous järjestetään 5.6. kello 17.00 Sokos Hotel Presidentissä (Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki). Ennen kokousta on mahdollisuus ruokailuun kello 16 alkaen.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, muutokset kassan sääntöihin ja valitaan Super työttömyyskassalle uusi hallitus.

Ilmoittautumiset kokoukseen ja ruokailuun viimeistään 20.5. osoitteessa <https://forms.office.com/e/fBT7Rik6SZ>. Lähetämme kokouskutsun ja -materiaalin ilmoittautumislomakkeella ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen.

Toimintakertomus ja tilinpäätös sekä tilintarkastajien kertomus lausuntoineen ovat nähtävillä kassan toimistolla. Sovi kassan kanssa etukäteen tutustumisaika soittamalla kassan puhelinpalveluun.

Työnantaja laski loma-ajan palkan väärin – lähihoitaja sai korvauksia yli 1 400 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Yksityisessä palvelutalossa työskennellyt lähihoitaja epäili, että hänelle oli maksettu palkkaa vuosiloman ajalta väärin. Hoitaja oli pitänyt 23 lomapäivää, joista oli maksettu palkkaa prosenttiperusteisesti.



sesti. Hoitajan mielestä loma-ajan palkka olisi pitänyt laskea keskipäiväpalkan mukaan eli sen mukaan, mitä työntekijä oli keskimääräisesti tienannut päivässä lomanmääräytymisvuoden aikana.



Hoitaja otti yhteyttä SuPeriin, jossa tarkistettiin hänen loma-ajan palkkansa ja laskettiin keskipäiväpalkan mukainen loma-ajan palkka. Hoitaja välitti tiedon työnantajalle. Työnantaja myönsi virheensä ja korjasi palkanmaksua lomarahen osalta, mistä lähihoitaja sai korvaukseksi noin 558 euroa.



Palkka juoksee myös vuosiloman aikana

Työntekijällä on pääsääntöisesti oikeus saada vuosiloman ajalta vähintään samaa palkkaa kuin työssä ollessaan.

Vuosilomapalkka maksetaan ennen loman alkamista. Alle viikon pituisen vuosiloman palkka voidaan maksaa myös palkanmaksupäivänä.

Loma-ajan palkka lasketaan eri tavoilla riippuen siitä, onko työntekijä kuukausi- vai tuntipalkkainen ja mikä on työntekijän keskimääräinen työaika kuukaudessa.

Lue lisää aiheesta sivuilta 54–55.



SuPerin yhteydenoton jälkeen työnantaja taipui korjaamaan myös loma-ajan palkan ja maksamaan takautuvasti puuttuvat noin 855 euroa.

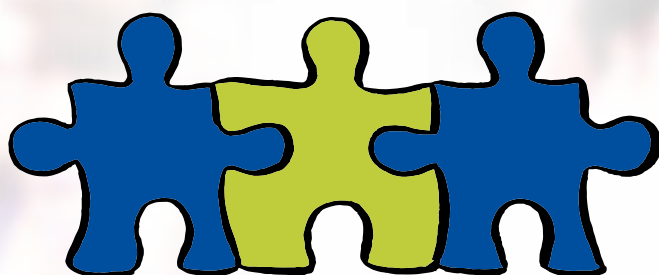




SUPER

LIITTOKOKOUS

29.–30.5.2024



*SUPERissa
sinä vaikutat*

Kiitos äänestäsi!

SuPerin liittokokousvaalit on nyt käyty, ja jäsenet ovat äänestäneet omat edustajansa liittokokoukseen. Liittokokousedustajat valitsevat toukokuun liittokokouksessa liitolle uuden puheenjohtajan ja vahvistavat vaalipiirikokousten valitsemat liittohallituksen jäsenet. Edustajat myös päättävät SuPerin toiminnan suuntaviivoista seuraaville neljälle vuodelle.

Liittokokousehdokkaat olivat samalla ehdolla myös edustajistoon, joka päättää SuPerin toiminnasta liittokokousten välissä. Vaalipiirisi valitut liittokokousedustajat ja edustajiston jäsenet näet oheisesta taulukosta ja vaalien tuloksen löydät myös osoitteesta www.superliitto.fi/liittokokous.

Suuret kiitokset sekä ehdokkaille että äänestäjille aktiivisesta osallistumisesta vaaleihin ja lämpimät onnittelet valituille edustajille!

Kiitos kaikille äänestäneille! SuPerin liittokokous kokoontuu 29.–30.5.



Äänestyksen arvonta on ratkennut

Arvonta äänestäneiden kesken on nyt suoritettu, ja voittajille on ilmoitettu henkilökohtaisesti. **Onnea voittajille!**

LIITTOKOKOUSEDUSTAJIKSI JA EDUSTAJISTON JÄSENIKSI VALITTIIN SEURAAVAT HENKILÖT:

1. UUSIMAA

Ahokas, Sanna	Kukkonen, Sari	Rantola, Marja-Leena
Auvinen, Tiina	Kämäläinen, Keijo	Saarenpää, Anita
Halttu, Päivi	Lampinen, Antti	Sievänen, Tiina
Hautala, Päivi	Lehtola, Erja	Siltalahti, Mitri
Hirvilampi, Kirsi	Moilanen, Piritta	Silvonen, Linda
Hyrskke, Johanna	Muuronen, Maarit	Sinisalo, Päivi
Ikäheimo, Arja	Myllymäki, Ville	Ståhl, Sari
Ilomäki, Arja	Nyman, Elena	Tallus, Nita
Jaukkari, Satu	Pajala, Virpi	
Kujanpää, Meri	Pekkarinen, Visa	

2. VARSINAIS-SUOMI, SATAKUNTA JA AHVENANMAA

Alanko, Katja	Jokela, Sari	Metsävuori, Riikka
Blomster, Sari	Jäppinen, Jonnamiia	Paunikallio, Susanna
Bruun, Sanna	Karuneva, Kirsi	Päättalo, Jenni
Bäcklund, Tanja	Kauppi, Merja	Rantala, Katri
Haapala, Taina	Kiili, Anne	Rosenberg, Niina
Hongisto, Kirsi	Laaksonen, Jukka	Saarinen, Tiina
Huhtala, Mervi	Laihonon, Katja	Salovirta, Miia

3. HÄME, PIRKANMAA JA KESKI-SUOMI

Aatonen, Tarja	Kivimäki, Maarit	Niemi, Mia
Erkkilä, Miia	Koivisto, Jarkko	Nyrhilä, Johanna
Eskola, Virpi	Koivisto, Minna	Puikkonen, Sari
Hyvönen-Lindfors, Satu	Komonen, Nina	Puusniekka, Juho
Jokinen, Hanna	Krokberg, Satu	Päivärinta, Tuija
Järvelin, Harri	Laitinen, Heli	Pöyry, Päivi
Järvinen, Auni	Leppänen, Aki	Saha, Suvi
Jørgensen, Jaana	Lind, Laura	Tanttu, Jonna
Kari, Jenni	Matilainen, Hanna	Vainiomäki, Päivi
Kataja Juha	Metso, Sisko	Valkama, Anu
Kataja, Sanna-Maria	Mäcklin, Marika	Vertainen, Johanna
Kataja-aho, Saija	Mäkelä, Kaarina	Viitanen-Bernitz, Tanja
Kautto, Tiina	Mäki, Tiina	
Kinnunen, Katja	Niemi, Essi	

4. KYMI JA ETELÄ-SAVO

Aaltonen, Anu	Kantanen, Tarja	Talikka, Heikki
Aslan, Kirsi	Laitinen, Katja	Ukkonen, Taru
Haapala, Kirsi	Lantta, Sanna	Vokkolainen, Pia
Halko, Päivi	Löppönen, Mervi	
Harlin, Suvi	Mielonen, Mirva	
Heino, Riikka	Pättilä, Ulla	
Kaijanmäki, Petra	Seppälä, Sari	

5. POHJOIS-SAVO JA POHJOIS-KARJALA

Heiskanen, Anne	Kuronen, Mirva	Rönkkö, Sirpa
Hollström, Paula	Laakko, Marjo	Savolainen, Janne
Jouhkimo, Kirsi	Mustonen, Anu	Sormunen, Piia
Kauppinen, Hanna	Orbinski, Tarja	Varis, Johanna
Kiljunen, Marja	Partanen, Eija	Virkkunen, Tanja
Kokko, Tuija	Pasanen, Janika	
Korhonen, Maarit	Ruotsalainen, Anita	

6. ETELÄ-POHJANMAA JA POHJANMAA

Ala-Välikilä, Satu	Kivistö, Taina	Niemi, Pia
Bäck, Elina	Kujanpää, Marja	Seijari-Damski, Anne
Hakala, Eeva	Leppälä, Anu	Suorauha, Henna
Ilola, Janne	Lindqvist, Eva	Tuomisto, Piia
Ilola, Marjut	Lunnas, Maarit	Valtari, Taru
Karppi, Sonja	Malinen, Mira	Witick, Tiina

7. POHJOIS-POHJANMAA JA KAINUU

Haapasaari, Eina	Kujansuu, Ritva	Pääkkönen, Eila
Haataja, Tiina	Latvakoski, Tarja	Raesalmi, Timo
Halonon, Jaana	Malila, Mika	Rahikka, Outi
Kaivorinne, Mira	Minkkinen, Tuija	Tervo, Sari
Kauppi, Mervi	Moilanen, Sirpa	Turpeinen (ent. Äijälä), Sanna
Koivusipilä, Helmi	Parkkila, Paula	
Koivusipilä, Satu	Puhakka, Satu	

8. LAPPI

Granat, Päivi	Niva, Raisa	Ylimäki, Jenni
Juopperi, Katja	Tarkiainen, Pauliina	
Malkki, Marika	Valikainen, Pirjo	

■ Myös edustajistoon valitut liittokokousedustajat

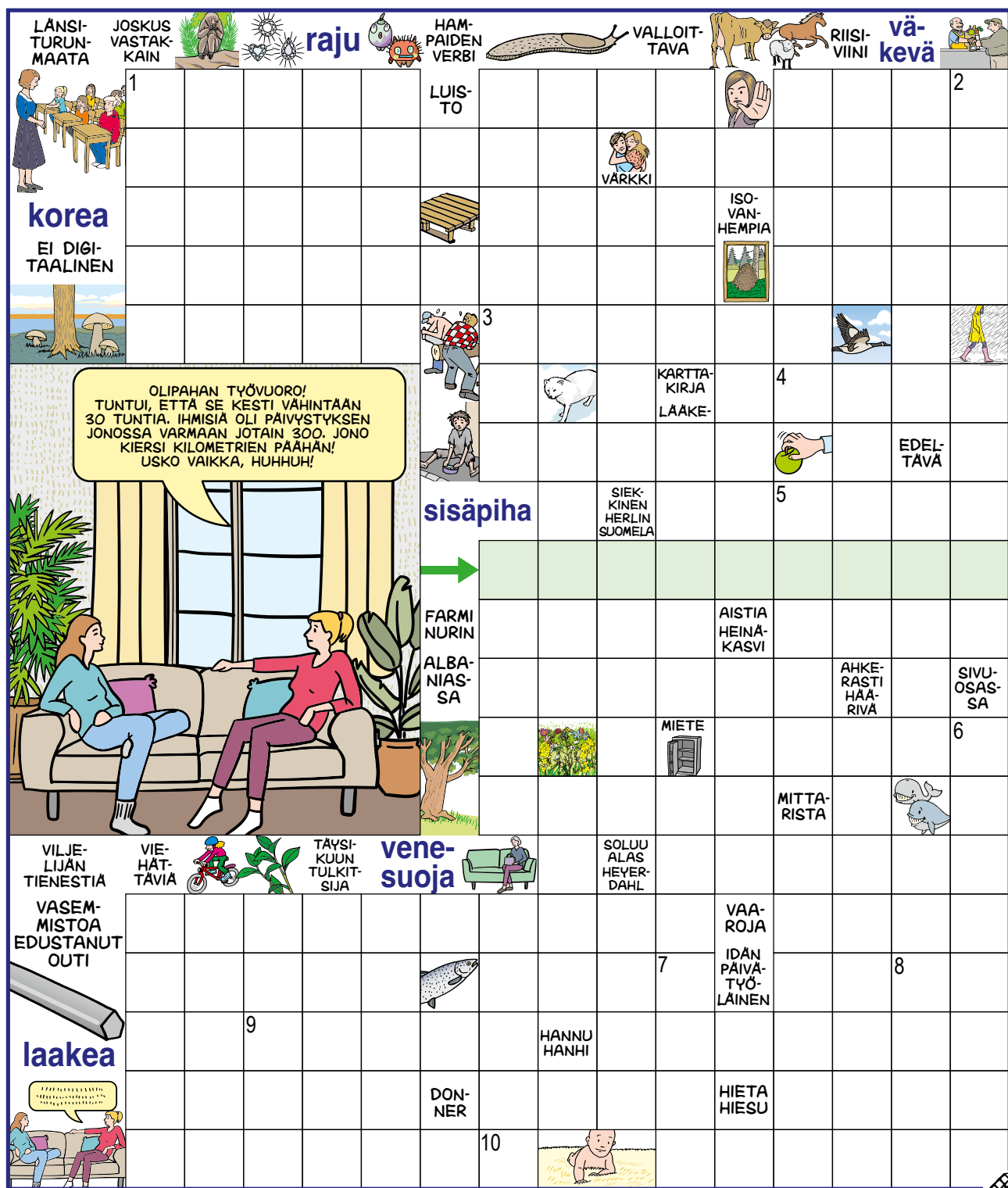
■ Nykyisen liittohallituksen jäsen – ei voida valita liittokokousedustajaksi vaan ainoastaan edustajistoon

Varajäsenet sekä vaalituloksen kokonaisuudessaan löydät SuPerin vaalisivuilta: www.superliitto.fi/liittokokous



#superliitto #supervaalit

SUPERRISTIKKO



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

Osallistu ristikkokisaan 19.5. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme litalan Arabia Esteri-keittiöpyyhkeen. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____





Huhtikuun paras juttu

Huhtikuun parhaaksi jutuksi äänestettiin työpaikan arvostuskulttuuria käsittelevä juttu *Arvosta, niin sinua arvostetaan*. Toiseksi eniten ääniä sai kotihoidon nykytilannetta käsittelevä juttu *Kun mikään ei muutu*. Kolmannelle sijalle tuli *Eläimen läheisyys rauhoittaa*, artikkelissa lähihoitajaopiskelija **Johanna Niskanen** kertoo eläinten positiivisesta vaikutuksesta hoitotyössä. Four Reasons -hiustenhoitotuotteita voitti **Jenny Ruovedeltä**. Onnittelut!

Olen kokenut sen, että jos työ-kaveri sanoo jotain positiivista itsestäni tai tekemisestäni, siitä tulee pitkäksi aikaa hyvä mieli.

ARVOSTA, NIIN SINUA ARVOSTETAAN S. 48

Tärkeä aihe. Arvostusta toivoisin saavani omaltakin esimieheltäni.

ARVOSTA, NIIN SINUA ARVOSTETAAN S. 48

Keikkatyöläisenä näen paljon sitä, ettei minua osata arvostaa. Silloin en halua kyseiseen paikkaan enää palata tekemään työvuoroja. Onneksi ei ole pakko. Teen työtä paikoissa, joissa oikeasti näen arvostuksen sekä itseäni että asukkaita kohtaan.

ARVOSTA, NIIN SINUA ARVOSTETAAN S. 48

Itse myös koulumaailmassa työskentelevänä olen huomannut tämän lisääntyneen tuen tarpeen. Lapsilla ja nuorilla on paljon asiaa ja huolia, monenlaista tuen tarvetta. Todellakin lisää koulutettuja aikuisia koulun arkeen.

NUORTEN LUOTTOAIKUIINEN S. 16

Näen työssäni paljon kotona kaatuneita ikäihmisiä, jotka odottavat leikkausta. Ikäihmisten lihaskunto ja tasapaino kuntoon!

TREENIÄ IKÄ KAIKKI S. 46

Töissä ollaan juuri pohdittu näin syyhyepidemian aikaan korvaako työnantaja lääkkeet ym. Täältä löytyi kattavasti tietoa!

SYYYHY VOI OLLA AMMATTITAUTI S. 36

Itsekin olen kotihoidosta pois lähtenyt ainaisen kii-reen ja kellon kanssa kilpaa juoksemisen takia. Työ on nykyään liukuhinnahommaa.

KUN MIKÄÄN EI MUUTU S. 22

Itse kokenut saman, olin yli 25 kotihoidossa töissä. Vaihdoin alaa.

KUN MIKÄÄN EI MUUTU S. 22

Opiskelen lähihoitajaksi oppisopimuksella ikääntyvien puolella ja valinnaisena on eläinavusteinen toiminta.

ELÄIMEN LÄHEISYYS RAUHOITAA S. 40

Eläinrakkaana juttu lämmitti, osastollammekin kävi kaverikoirat viikoittain.

ELÄIMEN LÄHEISYYS RAUHOITAA S. 40

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 19.5. mennessä vastanneiden kesken arvotaan Eila Designin upeat Luna-kivikorvakorut.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 5/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski



Valmistuimme 48 vuotta sitten
apuhoitajiksi 31.5.1976 Helsingin 1V
sairaanhoidon oppilaitoksesta.

Mitä teille kuuluu? Pirjo, Raili, Aija,
Ulla, Ulla, Sirkka, Mirkku ja kaikki
muut?

Hyviä eläkepäiviä kaikille!

Terveisin Virva
(yhteystietoni saa toimituksesta)

Tervetuloa luokkakokoukseen!

Valmistuimme Helsingin diakonia-
opistosta apuhoitajiksi keväällä 1984
eli 40 vuotta sitten.

Kokoonnumme Diakkarille pe 24.5.24
klo 13. Historiakierros intendentin
johdolla klo 13.30. Ruokailu klo 17
Hotelli Vaakunassa (10.kerros).

Nyt sana liikkeelle ja yhteys jo-
kaiseen kurssilaiseemme, jonka
tavoitat. Olisi tärkeää saada tavata
ja halata.

Tervetuloa!

Ilmoittautumiset: Marja-Terttu Akon-
niemi (Paasiantoski) 0400 864 758
tai Tarja Pusaa-Poukka (Pusaa)
0400 166 166.



Siilinjärven ja Maaningan ammat-
tiosasto 525:n kevätkokouksessa
palkittiin kaksi aktiivista **Irma Keinä-**
nen ja **Minna Leskinen** hopeisella
ansiomerkillä.

Ansiomerkit luovutti ao:n puheen-
johtaja **Tanja Virkkunen** sekä halli-
tuksen jäsen **Janika Pasanen** kukitti.

Janika Pasanen

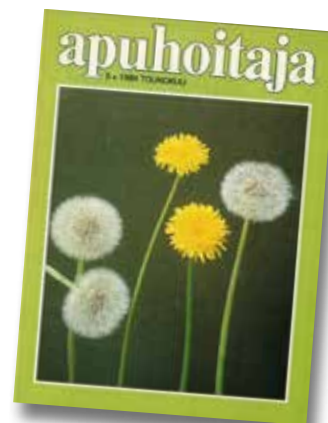
SuPerin pääluottamusmies
Siilinjärven kunta

40 VUOTTA SITTEEN



Ristikkoarvonnän voitti
Tiina Imatralta, onnittelut!

APUHOITAJA-LEHTI 5/1984



*Kesäkuun
SuPer-lehti
ilmestyy 12.6.*

Havu-tiimin kehitysvamma-alan konkarit Johanna Kortet, Tero Valovuori ja Teemu Kivimaa kutsutaan paikalle, kun asiakas tai hoitajat tarvitsevat erityistä tukea.





Vanhusten hoito ja hoiva

Hei, lähihoitaja!

Tiesitkö, että Terveysporttiin on juuri avattu muhkea uusi tietokanta, Vanhusten hoito ja hoiva. Odotettua ja toivottua tietokantaa on rakennettu asiantuntijavoimin jo usean vuoden ajan. Se sisältää monipuolista tietoa työn, opiskelun ja perehdytyksen tueksi ja toimii myös matkapuhelimella.

Vanhusten hoito ja hoiva -tietokanta täydentyy ja päivittyy jatkuvasti. Löydät sieltä esim.

- Oppaat
 - Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt
 - Muistisairaalan hoidon hyvät käytännöt
 - Palliativisen hoidon hyvät käytännöt
- Ohjeita ja suosituksia
 - vanhusten hoitoon ja toimintakyvyn tukemiseen
 - akuutteihin tilanteisiin kotihoidossa ja hoivakodeissa
 - elämän loppuvaiheen hoitoon
- Tietoa muistisairaiden kohtaamisesta ja hoidosta
- Lääkehoidon ohjeet
- Vanhusalan lehdet
- Lomakkeet ja laskurit

Lisätietoa: terveysportti@duodecim.fi



KEVÄÄN PÄÄSKY

Hän saapui palvelutaloon alkukevään loskaisena päivänä, kun kevät vielä odututti itseään ja kun talon käytävät olivat yhä talvisen harmaita. Tapasin hänet erään iltavuoron alussa mennessäni tervehtimään ensimmäistä kertaa uutta asukastamme. Hänen huoneensa verhot muistuttivat huoneen entisestä asukkaasta ja elämän kulusta, mutta kaikki muu oli häntä varten laitettua. Kodista tuotu nojatuoli näytti hieman liian suurelta keskellä pientä huonetta, seinällä roikkuva hauska syntymäpäivätaulu, lakritsipussi ja erilaiset huonon näön apuvälineet kertoivat, että hänestä välitetään.

Suora ryhti ja sininen neuleliivi, ihmeen rauhallinen ja tyyni olemus, vaikka kaikki hänen yli 90 vuotta kestäneessä elämässään oli juuri muuttunut. Pidin hänestä välittömästi, luulen että hän helposti aiheuttaa sellaista tunnetta tapaamissaan ihmisissä. Jotakin valoisuutta ja eteenpäin katsomisen sävyä hänessä on, mitä jää miettimään vielä jälkeenpäinkin.

Sain kuulla hänestä pian lisää. Opin että hänen tyyneytensä taustalla oli elämän menetykset ja ilot, kaikki se mikä tekee elämästä suuren. Hän menetti vaimonsa kauan sitten sairaudelle ja löysi uuden kumppanin varttuneella iällä. Kymmenien vuosien yhteisen elämän viimeiset vuodet hän hoivasi jälleen kumppaniaan, tällä kertaa kolmantena pyöränä suhteessa oli muistisairaus. Hän kertoo asioiden toistamisesta, kaiken unohtamisesta ja persoonan muuttumisesta vailla katkeruutta. Sellaista se on, hän toteaa. ”Omaan maailmaansa hän katosi”, hän sanoo käsiään katsoen. Lopulta tuli päivä, kun kumpikin jatkoi matkaansa hoivapalveluiden piiriin, hänen tiensä toi tänne.

Iltavuoroja tuli ja meni, tutustuimme lisää. Hän tarvitsi hirveän vähän apua ja ehdimme usein jutella illan käynnin yhteydessä. Hän hiljensi television, viitto minua istumaan ja puhuimme milloin mistäkin pitkän elämän asioista.

Huomasimme pian, että meille molemmille tärkeitä oli luonto ja eläimet, ja sinä iltana kuulin tarinan, jonka uskon muistavani aina.

Tarina kertoi hänen sukulaisestaan, joka kauan sitten oli auttanut pientä emotonta pääskysen poikasta selviämään ja kuinka se sittemmin palasi jokaisena keväänä samaan paikkaan, saman ihmisen luokse. Luottavaisena se teki joka kesä poikaset samaan paikkaan ja pyrähteli ihmisen kädellä niin kuin ihan pienenä oli tehnyt. Viimeisenä keväänä ihminen huomasi pääskyn

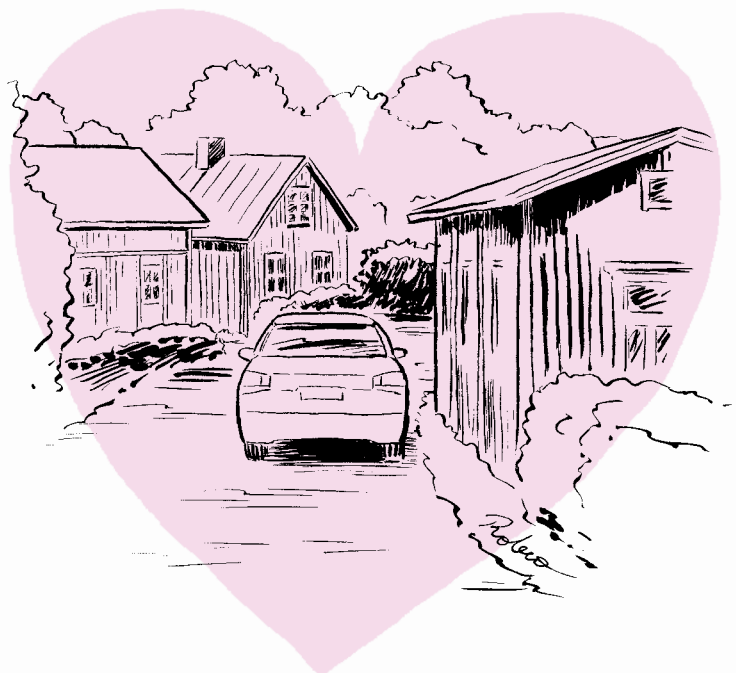
olevan väsynyt. Se nukahti pois villamysyssä, paikassa, joka oli ollut sille koti.

Tarina oli totta ja se oli ihmeellinen. Se kosketti minua syvästi ja kyynelsilmien istuimme palvelutalon huoneessa hiljaa vähän aikaa. Hänen äänensä värähteli ja hän pyyhkäisi silmäkulmaansa.

Kaksi kumppaniaan hoivannut, paljon saanut ja paljon menettänyt vanha ihminen kokemassa liikutusta pääskysen tarinan äärellä kertoi siinä sanattomassa hetkessä niin paljon. Lempeydestä, viisaudesta ja kyvystä rakastaa.

Minä istuin vierellä, mutta katsoin häntä ylöspäin ja tiesin jälleen saaneeni omien muistojeni arkkuun jotain kaunista ja tärkeää. Sellaista, jota löytää vain harvoin, hyvyttää hienoimmillaan. ■

VIIMEISENÄ KEVÄÄNÄ IHMINEN HUOMASI PÄÄSKYN OLEVAN VÄSYNYT.



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS JÄSENTIETOIHIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

☐ jatko-opiskelija ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

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

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

☐ palkattomalla sairausvapaalla

☐ kuntoutustuella

☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella

☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



FREDRIKSON®**-20%**

Hattu päähän uudelle ammattilaiselle!

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

Fredrikson on yksi Pohjois-Euroopan suurimmista ja maineikkaimmista 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 -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer
- Lähihoitajan ammattilakit ja muut Fredriksonin tuotteet löydät osoitteesta Fredrikson.fi

**-30%****OTAVA
MEDIA**

Lukunautintoja lehden parissa

Otavamedialta löydät laajan valikoiman suosituimpia ja tunnetuimpia aikakauslehtiä sekä verkkopalveluita. Tilaa suosikkilehtesi kotiisi tai nauti digitaalisista sisällöistä silloin kun se sinulle parhaiten sopii, ajasta ja paikasta riippumatta.

- SuPerin jäsenet saavat 30 % alennuksen aikakauslehtien tilaushinnoista
- Katso tarkemmat tiedot osoitteesta tilaus.otavamedia.fi/super

100+

JÄSENETUAA SUPERILAISELLE

**-12%**

Elämyksiä Hotelli Helkassa

Hotelli Helka tarjoaa ainutlaatuisen hotellikokemuksen aivan Helsingin keskustassa. Tyylikäs, suomalaisella designilla sisustettu hotelli on täydellinen sekoitus mukavuutta, tyyliä ja hyvää palvelua. Helkassa on 151 yksilöllisesti sisustettua huonetta. Kaikki vieraat pääsevät myös nauttimaan perinteisestä suomalaisesta saunasta ja Helkan baari tarjoaa sesongin parhaat cocktailit.

- SuPerin jäsenet saavat 12 % alennuksen yöpymisestä Hotelli Helkassa.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer
- Lue lisää osoitteesta hotelhelka.com

**SUPER**

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

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 va Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

- vastaava päätoimittaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- toimitussihteeri 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 Junttila p. 09 2727 9280
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- superviestintä@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Tarja Pajunen p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Heta Siranko p. 09 2727 9151
- 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
- julkisen sektorin erityisasiantuntija Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164

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 Herttuainen p. 09 2727 9187
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSIASIA

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

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



LEENA LOUHI-VAARA

SILJAS SISTA KOLUMN

Tolv år går fort när man har ett arbete som har betydelse: arbete som man tycker om och arbete som man får återkoppling på. Arbete som får energi av medlemmarna och av arbetet som de utför.

Ordföranden arbetar på heltid, det är en kombination av arbete och fritidsaktivitet. Om man frågar vilka egenskaper en ordförande behöver skulle jag säga att man måste vara lite av en arbetsnarkoman, vara nyfiken och ha viljan att ständigt lära sig nytt. Ordföranden måste lyssna på medlemmar. Arbetet innebär ju övergripande intressebevakning för medlemmarnas räkning, ända från utbildning till pensionsåldern. Ordföranden gör ju förstås inte detta ensam utan arbetet utförs för medlemmarnas bästa tillsammans med alla förbundets medarbetare och hundratals aktiva i förbundet. Arbetet är ju också samarbete med alla. Det har jag fått göra och det tackar jag alla för.

Förbundets medarbetare är kunniga och engagerade i sitt arbete. De gör sitt bästa för förbundets medlemmar och de är en resurs som inte alla arbetsplatser har. Vi är många. Vi är flera hundra Super-aktiva såväl inom välfärdsområden som i kommuner. Tillsammans får vi mycket utträttat. Det gör vi enligt musketörernas valspråk: ”en för alla, alla för en”, och inte så att endast

en står alltid i främsta linjen. Snarare tillsammans, och ingen lämnas ensam.

Välfärdsområdena etablerades först i år så det tar tid att bygga och renovera. Vi har framför oss administrativa förändringar, förnyelse av servicenätet och arbetsbeskrivningarna. Man måste veta hur, var och vilken vård människor får. För detta förnyelsearbetet behövs alla, i samarbete.

Vi har från landets regering fått höra att de offentliga utgifterna har ökat okontrollerat och vi måste få ordning på dem. Välfärdsområden ska få 1,6 miljarder mindre än förut. Ganska lustigt att ökning av kostnaderna beror på antalet äldre som ökat. Det har säkert varit en överraskning att denna skara är född för åtminstone 70–80 år sedan. Fast överraskningen var nog att så många fortfarande är i livet. Om sanningen ska fram så har alla vetat detta. Man vet även att det är därför kostnaderna för hälso- och äldreomsorgen ökar.

Problemet är inte de äldre och vården av dem utan vad man egentligen vill när finansieringen minskas så mycket. Man vill öka anhörigvården. Varifrån tar vi den ökningen när vi redan har mer än 300 anhörigvårdare där endast en liten del får stöd för anhörig-

vård, och det är verkligen en liten summa även som fullt belopp.

Vad skulle hända om vårdansvaret vältrades över på de anhöriga? Det är fortfarande en uppgift som till stor del tillfaller på kvinnorna. Detta skulle påverka direkt på jämställdheten, på kvinnornas utkomster och jobbkarriär, och till följd av detta även pensions-tillväxten, för att inte tala om hela Finlands ekonomi. Man ska respektera yrkeskunskapen inom vårdarbetet för grunden för det är kunskap och kompetens vilka har erhållits genom utbildning. Och de som arbetar med annat kan göra det med

gott samvete under tiden de närstående är i goda vårdhänder. Vårdansvaret kan inte vältras över till de arbetande anhöriga.

Vårdarbets pionjär sjuksköterskan Florence Nightingale skrev redan år 1860 om kvinnors rättigheter som hon brann för och konstaterade att hindren som stoppar kvinnornas karriär ska avlägsnas. Detta gäller fortfarande i vår tid. Vi ska respektera yrkeskunskap.

**VÅRDANSVARET KAN
INTE VÄLTRAS ÖVER
TILL DE ARBETANDE
ANHÖRIGA.**

Silja

Vären är början på en ny tid för de som tar yrkesexamen. Studier, rutiner i samband med dem och kamrater från skoltiden har ni nu lämnat bakom er. Ni håller i handen betyg som öppnar dörren till ett nytt skede i ert liv. Det är tecken på ett envist arbete och engagemang, utveckling och hängivenhet.

Examen i närvårdaryrket är en milstolpe i livet. Ni är de som vi litar på när eget barn, en äldre förälder eller en sjuk anhörig behöver vård och omsorg. Närvårdarens arbete är värdefullt och betydelsefullt. Det lämnar alltid spår hos de människor vars liv ni berör. Ni har kraft och kunskap att förändra världen till en bättre plats för en patient eller kund. Ni kommer till arbetsplatsen med nya synvinklar. Ni är hälso- och sjukvårdens, socialvårdens och pedagogikens framtida yrkespersoner som är redo att möta branschens förändrade utmaningar och modigt tar tag i dem.

Men glöm inte ert eget välmående under resan. Det är bra att hålla på sina gränser och vårdaren som tar hand om andra ska inte glömma att ta hand om sig själv. Det är alltid bra att fråga arbetskamraten hur det står till och hur mår du. En bra arbetsgemenskap är en av de viktigaste resurserna för en yrkesperson.

Var stolta över att ni har valt ett så fint och mångsidigt yrke.

Grattis till alla nya närvårdare!

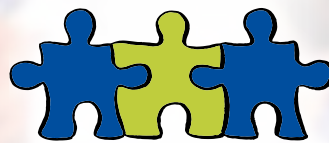


Ellen Hughes

Tack till alla som röstade! Supers förbundsmöte samlas 29.-30.5.



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE
29.-30.5.2024



I Super
påverkar du

Tack för din röst!

SuPers förbundsarbetsval är nu över och medlemmarna har röstat in sina representanter till förbundsstyrelsen. I förbundsstyrelsen i maj väljer förbundsstyrelsen förbundsstyrelsemedlemmar. Styrelsen bestämmer också riktlinjerna för verksamheten för de kommande fyra åren.

Förbundsstyrelsekandidaterna kandiderade samtidigt till representantskapet, som bestämmer om SuPers verksamhet mellan förbundsmötena. Du hittar de representanter som valts in i din valkrets i tabellen på sidan 59 och valresultatet finns också på adressen www.superliitto.fi/forbundsmote.

Ett stort tack till alla kandidater och väljarna för ett aktivt deltagande i valen och varma gratulationer till alla invalda!

Utlottningen i samband med valet är avgjort

Utlottningen bland dem som röstade är nu slutförd och vinnarna har meddelats personligen. **Grattis till alla vinnare!**





RENA PILLERCIRKUSEN

TEXT ANTTI VANAS BILD SALLA PYYKÖLÄ

Det märks när du tar sprutan, kortisonet håller dig vaken och resväskan med medicinerna kan hamna på fel kontinent. Medicinering är även förknippad med oro som användaren av endast smärtstillande inte ens kan föreställa sig.

Hos långtidssjuka orsakar medicineringen ofta en extra belastning i vardagen. I Finland har man nu för första gången forskat om detta.

– Studiedeltagarna var i allmänhet nöjda med sin medicinering. De uppgav att de kan leva ett nästan normalt liv med hjälp av medicinerna, förklarar doktoranden **Heidi Mikkola** vid Östra Finlands universitet.

Men deltagarna var ändå oroliga särskilt för rutinerna och kostnaderna i samband med medicineringen.

– Av rutinerna nämndes framförhållning och planering. Det gäller särskilt diabetiker och hjärtpatienter hos vilka glömda mediciner eller felaktig dosering ger reaktion ganska omedelbart. Man måste följa upp sitt mående noggrant och medicinen måste tas vid rätt tidpunkt. I studiens gruppssamtal deltog 14 långtidssjuka som hade antingen astma, diabetes, hjärtsjukdom eller tarmsjukdom. Många hade samtidigt fler än en långtidssjukdom. Resultaten av studien publicerades nyligen i tidskriften *BMJ Open*. De intervjuade uppgav att de alltid måste komma ihåg att ha med sig medicinerna och mellan-

målen som behandlingen kräver. Och före resan måste de försäkra sig om att de har med sig tillräckligt med mediciner.

– Förvaring av medicinerna kan orsaka svårigheter under semesterresan. En del av medicinerna kan kanske förvaras i fickan eller i handväskan ifall resväskan skulle komma bort, men det går inte alltid att göra så. Till exempel tål vissa hjärtmediciner inte förvaring i hög temperatur, förklarar Mikkola.

VAD SKA ARBETSKAMRATERNA SÄGA?

När det gäller medicinernas egenskaper nämndes särskilt svårigheterna i samband med medicinintagning, exempelvis stora tabletter som är svåra att svälja. Och i alla patientgrupper fanns det även erfarenheter av medicinernas biverkningar.

Upplevelsen av svårigheterna hade hos en del lett till försiktighet och även rädsla i fråga om nya medicinbehandlingar. Det saknades noggrann information om biverkningar. Mer livliga erfarenheter hade astmapatienter och de som led av tarmsjukdom vilka ofta använder kortison.

– Kortisonmedicineringen hade fått vissa att gå på högar och vissa led av sömnlöshet. Kortisonet hade även lett till ökade svettningar och viktökning. I studiegruppen deltog även en ung vuxen som hade varit tvungen att förklara för sin vän att viktuppgången var inte självförvållad utan orsakades av kortison, beskriver Mikkola.

Medicinerna ökade även den sociala belastningen. De intervjuade var bland annat oroad över hur medicineringen påverkar arbetskamraternas uppfattning om dem. Främst oroad man över injektioner av diabetesmedicin, men även astmatikerna var oroad. Man tänkte att injektionerna skulle väcka uppmärksamhet, likaså de larmande insulinpumparna som även arbetskamraterna kunde höra.

– Astmainhalatorn togs fram hellre i enskildhet än på ett öppet kontorslandskap. Orsaken till denna försiktighet beror nog mer på personens oro och stress än verkliga negativa reaktioner på arbetsplatsen, tror Mikkola.

TÅL EKONOMIN KOSTNADERNA?

Den tyngsta belastningen var medicin-kostnaderna förknippade med vårt hälsovårdssystem. På grund av vårt ersättningssystem kändes kostnaderna av mest i början av året.

– Utöver de systembetingade kostnaderna ökade belastningen även av den splittrade vården och den varierande kvaliteten på densamma: olika sjukdomar behandlas på olika enheter och vårdpersonalen kan vara olika från gång till en annan.

Även medicinersättningarna varierar. Till exempel de som lider av typ 1-diabetes erhåller den högre specialersättningen men för medicinerna för typ 2-diabetes, det vill säga för andra mediciner än insulin, gäller vanligtvis den lägre specialersättningen.

Enligt enkäten som Konsumentförbundet publicerade i mars måste nästan var femte finländare för närvarande spara in på medicinkostnaderna. Andelen av de som sparar in på läkemedel har ökat med fem procent under de senaste två åren. En fjärdedel av de som svarade på enkäten hade inte längre något utrymme för höjda månatliga kostnader. ■

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
Verktyslådan 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.
- Verktyslådan 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/ finns en separat
anmälningsblankett med hjälp av vilken kan anmälningen göras.

Den sista anmälningsdagen är den **31.7 2024**.Anmälningen är bindande. **Anmälningar via telefon mottas ej.**Tilläggsinformation: 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. 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