

SUPER

7-8/2024

*Hoitajien
hauskat
kesämuistot*



VANHUSHOIVAN
HAASTEET
NÄKYVÄT
SAIRAALOISSA

MITÄ HIKI KERTOO
TERVEYDESTÄ?

KESKI-ikäISEN
MUISTISAIRAUUS
OIREET HUOMATAAN
USEIN ENSIN TÖISSÄ

*Akuuttihoidon osastonsihteerin aivoja
kuormittavat multitaskaaminen ja keskeytykset*

RIIKKA HURNANEN
"TÄRKEINTÄ ON HYVÄ UNI"

[illegible]

Unohtelu. Persoonan muuttuminen, aloittamisen vaikeus ja ärtyisyys voivat olla merkkejä työikäisen muistisairaudesta.

Makutestissä. Senioritalo Ceciliaan väki antoi kehut vaniljajäätelölle.



6 HUS julkisti rekrytointikiellon

14 TPTES-neuvotteluissa saatiin ratkaisu

15 Palvelutaloihin päästään huonokuntoisina
ja vasta aivan elämän viimemetreillä

5 Pääkirjoitus
8 Kuukauden kysymys
12 Ytimessä
40 Terveystieteiden
58 Me olemme SuPer
66 Super työttömyyskassa
67 Parhaat palat
68 Superristikko
71 Kuulumiset

62 Suora kysymys
65 Sinun puolellasi
74 Palvelukortti

Turvallisesti. Tippuri ja monet muut seksitaudit yleistyvät.





”Sote-alan ammattilaisten päihdeongelmat ovat yhtä yleisiä kuin muullakin väestöllä.”

Versot-hankkeen projektipäällikkö Suvi Björkqvist



50 Ooppera. Hilka Karvinen ja Raija Mattlin nostivat maljan.

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta *Vanhushoidon surkea tila kuorimittaa terveydenhuoltoa*
- 35 Anu Tevanlinnan kolumni *Entä jos lomaa ei tarvitsekaan ansaita?*
- 73 Sydämellä Salla *Heinäkuun sateessa*

ILMIÖT

- 23 Mitä hiki kertoo terveydestä?
- 42 Senioritalo Cecilian asukkaat testasivat kesän jäätelömaut
- 46 Hoitajat kertovat hauskimmat kesämuistonsa
- 50 Foibekartanossa järjestettiin ilta oopperalle

AMMATTI

- 16 Aivoilta vaaditaan paljon akuuttihoiton osastonsihteerin työssä
- 24 Työikäisen muistisairaus näkyy ensin työpaikalla
- 28 Mitä nuoret kesäduunarit ajattelevat hoitotyöstä?
- 36 Seksitaudit ovat yhä useammin oireettomia
- 54 Traumasta toipuvalle toisen ihmisen tuki on paras apu



Osastonsihteerin ja lähihoitajan Riikka Hurnanen

KANSIKUVA
Laura Vesa

28 Kesätoiss. Peppi Katainen viihtyy Rinnekodeilla.



Lähihoitajaopiskelija, liity mukaan! Opiskelijajäsenyys on maksuton.

Liity helposti: superliitto.fi/jasenyys

"Ilmainen opiskelija-
jäsenyys on huippujuttu!"

"Mahtavaa, että
opiskelijat otetaan
mukaan toimintaan!"

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

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

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

Jäikö kysyttävää opiskelijajäsenyydestä:
opiskelijat@superliitto.fi

Jäsenmaksu
0 €/kuukausi

JÄSENETUJASI

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

Liity helposti: superliitto.fi/jasenyys



SUPER

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

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA

Sari Tirronen
09 2727 9162

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 09 2727 9299

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Jussi Helttunen, Sasu Mäkinen,
Kaisa Sirén, Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS

70 700

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



Varo kesää

Juhannusviikolla sähköpostini täyttyi viranomaisten, kauppojen, apteekkien ja lääkäreiden uutiskirjeistä ja tiedotteista. Olo on kuin valmistautuisi suureen sotaretkeen. "Varusta lääkekaappisi kesään", "Syö näin kesällä", "Varaudu hellepäivän haittavaikutuksiin", "Iskeekö parisuhdekriisi lomalla?". Oma otsikkosuosikkini on yleisluontoinen, mutta sopivasti uhkaava "Vaara vaanii". Vaara vaanii meitä onnettomia lomailijoita maantiellä, metsässä, järvessä ja puskassa. Koska tahansa voi iskeä auringonpistos, ampiainen, grillimakkarasta saatu metabolinen oireyhtymä tai lavatansseissa tart-

tunut sukupuolitauti. Reunalla tuntuvat elävän kesäkuukausina mökkeilijät, uimarit, retkeilijät, lapset, vanhukset ja varsinkin lemmikit. Oikein pitää ihmetellä, että yksikään koira tai marjastaja on selvinnyt ehjin nahoin syyskuuhun asti.

Jos lomalla ja kesällä on vaarallista, niin töihin palaaminen ja elokuvien perhe-elämä se vasta hirveää hommaa onkin. "Ahdistaako töissä loman jälkeen?", "Kannattaako loman jälkeen erota?" ja "Viisi askelta selvitä takaisin harmaaseen arkeen."

Pari kuukautta kestävästä kesästä selviytyminen ja siitä toipuminen vaatii valtavan määrän elämisen ohjeita ja tarvikelistoja. Suomalaisten suhde kesään on aivan omanlaisena, se muistuttaa lähinnä kansallista hätätilaa.

Nautitaan siitä huolimatta!

MARJO KOIVUMÄKI



HUS ei palkkaa hoitajia.

Suomen suurin erikoissairaanhoidon toimija HUS on asettanut rekrytointikiellon ja jäädyttänyt palkkojen tarkistukset sekä tehtävä- ja nimikemuutokset. HUS hakee toimilla isoja säästöjä. SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola kritisoi päätöstä. Hän pelkää sen vaarantavan potilaiden hoidon sekä heikentävän hoitajien työturvallisuutta. Meilahden tornisairaala on osa HUSia.



MOSTPHOTOS

Omaan pöytään

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**

SuPer on mukana neuvottelupöydässä, kun yksityiselle varhaiskasvatukselle aletaan neuvotella ensimmäistä omaa työehtosopimusta.

Yksityisen varhaiskasvatuksen työnantaja edustava Sivistysala ry eli Sivista on kutsunut neuvotteluihin mukaan SuPerin lisäksi JHL:n ja Talentian.

– Meille on tärkeää, että olemme jatkossakin neuvottelemassa yksityisen varhaiskasvatuksen työehdoista ja palkkauksesta, sanoo SuPerin neuvottelupäällikkö **Pia Zaerens**.

Uutta sopimusta aletaan rakentaa syksyllä. Se koskettaa noin 10 000 työntekijää. Heistä suurin osa on lastenhoitajia.

IRTI SOSIAALIPALVELUALAN SOPIMUKSESTA

Yksityisissä päiväkodeissa noudatetaan toistaiseksi sosiaalipalvelualan työehtosopimusta (SOSTES). Se on voimas-

sa ensi vuoden loppuun saakka. Yksityisen varhaiskasvatuksen työehtosopimus on tarkoitus saada valmiiksi sitä ennen.

– SOSTESissä mukana on koko laaja sosiaaliala. Oma yksityistä varhaiskasvatusta koskeva työehtosopimus antaa mahdollisuuden keskittyä varhaiskasvatuksen erityiskysymyksiin.

Yhtenä mahdollisena esimerkkinä neuvoteltavista asioista Pia Zaerens mainitsee työaikoihin liittyvät kysymykset.

Uuden sopimusalan syntyminen ei vaikuta muiden SOSTESin alaisten työntekijöiden työehtoihin. SuPer neuvottelee jatkossa myös niistä. Yksityisessä varhaiskasvatuksessa muutos konkretisoituu vuoden 2026 alusta, kun uusi sopimus on määrä ottaa käyttöön. ■

3X
KESÄUNI

KUVAT: MOSTPHOTOS



Pimennä makuuhuone pimennysverhoilla ja käytä kankaista unimaskia. Valo sammuttaa melatoniinin tuotannon heti ja sen takia kesän valoisaat illat ja yöt voivat häiritä unta.



Aamulla valo piristää mieltä ja parantaa yön laadua. Silmille näkyvä valo kohtaa vireystilaa, sillä se herättää aivoissa serotoniinin tuotannon. Säännöllinen liikunta aamulla tai alkuiltapäivästä voi myös auttaa nukkumaan paremmin.



Tuuleta makuuhuone. Tunkkainen tai liian lämmin ilma ei tee yöunelle hyvää. Sopiva makuuhuoneen lämpötila on 18–20 astetta, ikäihmisillä se voi olla 21–22 astetta.

THL, UNILIITTO

Voitko hyvin työssäsi?



*Voin hyvin, kun saan tehdä parhaiden
työkavereiden kanssa työtä, jota rakastan.*

Catharina Sten

Kyllä

65%

- Meillä on pieni, mutta sitäkin tiiviimpi työporukka. Kaikki puhaltavat yhteen hiileen, kannustavat ja auttavat toisiaan.
- Voin hyvin, koska tykkään niin paljon työstäni. Olen opetellut olemaan läsnä. Keskityn vain siihen, mitä kulloinkin teen. Kiire on usein itse tehtyä.
- Mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentely on antoisaa. Olen saanut olla rinnallakulkijana ja nähdä paljon loistavia toipumispolkuja. Työkaverini ovat osaavia ammattilaisia. Työnantajan edustajat arvostavat työtämme.
- Meillä on hyvä työilmapiiri, mukavat työkaverit ja asukkaat. Saan itse päättää, millaista työvuoroa teen.
- Tykkään tehdä työtä vanhusten parissa, vaikka se onkin raskasta ja kiireistä. Parhaani yritän.
- Nyt kun teen 80 prosentista työaika, voin ja jaksan paremmin työssäni ja vapaalla.
- Asukkaat kruunaavat koko työn. Esimies on meitä kuunteleva, joten työ sujuu.

En

35%

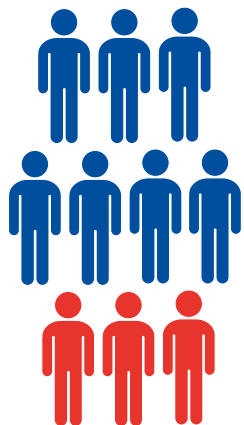
- Asukkaat ovat huonokuntoisia ja tarvitsevat apua aivan kaikessa. Iltavuorot kahdella hoitajalla ovat hurjia. Kesällä kuumuus huoneissa tekee hommat rankaksi.
- Johtoporras ei kuule ja arvosta työntekijöiden mielteitä ja kehitysideoita.
- Riittämättömyyden tunne vaivaa. Asukkaille jää aikaa liian vähän. Meillä ei ole riittävästi lääkeluvallisia henkilökunnassa.
- Työhön puuttuvat ne, jotka eivät tee hoitotyötä. Yhtenään muuttuvat määräykset aiheuttavat kovaa stressiä.
- Esihenkilöltä tulee lähes päivittäin sähköposteja säästölinjauksista. Viestien sävy on hoitajia syyllistävä. Asukkaiden ja hoitajien hyvinvoinnista ja virikkeistä säästetään.



VASTAA HEINÄ-ELOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 25.7. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. KESÄKUUSSA ARVOTUN SUPERIN TUOTEPAKETIN VOITTI ARJA NURMIJÄRVELTÄ..

KUUKAUDEN LUVUT

Kotihoidon henkilöstö



71%

kotihoiton henkilöstöstä
on lähihoitajia

46%

heidän työajastaan on
muuta kuin asiakaikaa

LÄHDE: THL.FI



Uusia suosituksia Hotukselta

Hoitotyön tutkimussäätiö on julkaissut tänä vuonna kaksi hoitosuosituksia. *Kriittisesti sairaan aikuispotilaan sekavuustilan lääkkeettömät ennaltaehkäisy- ja hoitomenetelmät* -suositus on tarkoitettu kaikille terveydenhuollon ammattihenkilöille, jotka kohtaavat työssään kriittisesti sairaita potilaita. Suosituksessa lääkkeettömiksi menetelmiksi mainitaan potilasohjaus, huonejärjestely, unen edistäminen, varhainen mobilisaatio, yksilöllinen sedaatiotason tavoite, läheisten osallisuus, luonnonvalo, musiikki sekä aikaan, ympäristöön ja itseensä orientoitumisen tukeminen. Toinen julkaistu suositus on nimeltään *Käsikirja potilaan heräämövaiheen hoidosta ja turvallisesta siirrosta jatkohoitoon*. Suositukset ovat luettavissa verkkosivuilla hotus.fi.



Kotihoidon kiire näkyy tilastoissa

Kotihoidon asiakkaille suunniteltujen tuntimäärien toteutumisessa on suurta alueellista vaihtelua. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen seurannassa parhaiten tunnit toteutuvat Keski-Suomessa, jossa yli 80 prosenttia yksiköistä ilmoitti tuntien toteutuvan vähintään suunnitelman mukaisesti. Heikoin tilanne on Helsingissä ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella, joissa kotihoidon käynnit toteutuivat suunnitellusti harvemmin kuin joka viidennessä yksikössä. Koko maassa käynnit toteutuivat vähintään suunnitellusti joka toisessa yksikössä. THL selvitti kotihoidon palvelutuntien toteutumista nyt ensimmäistä kertaa.

Iltavuoroissa tapahtuu eniten tapaturmia

Työterveyslaitoksen tutkimustiedon mukaan sote-alalla tapaturmia sattuu iltavuoroissa enemmän kuin yövuoroissa. Tapaturmat liittyvät usein kiireeseen ja väsymykseen. Riski kasvaa, jos yövuoron jälkeinen palautumisaika on liian lyhyt.

ROBERTIN PILAPIIRROS





SUPER

Lavallinen
Puhdistamon
energiajuomia



SuPerin logolla
varustettu kylmälaukku
ja Hamam-pyyhe



SUPER-COOLIA KESÄÄ

SUOSITTELUN KESÄKAMPANJA
1.6.-31.7.2024

Nyt jos koskaan kannattaa liittyä SuPerin varsinaiseksi jäseneksi! **Ole nopea!** Ensimmäiset 300 varsinaiseksi jäseneksi liittynyttä saavat omakseen huippuhienon SuPerin logolla varustetun coolerimukin, jonka avulla jääkahvit, soodat ja kesän muut siijjuomat pysyvät entistäkin viileämpinä. Kaikki varsinaiseksi jäseneksi ajalla 1.6.-31.7.2024 liittyneet osallistuvat lisäksi kesäarvontaan, jossa voi voittaa kesän juomat tai coolin rantapaketin.

Lue lisää: superliitto.fi/suosittesuperia



[superliitto.fi/
suosittesuperia](https://superliitto.fi/suosittesuperia)



ANNA AUTIO

**"HOITAJIA
SYYLLISTÄMÄLLÄ
EI SAADA ALAN
ONGELMIA
KORJATTUA."**

VANHUSHOIDON SURKEA TILA KUORMITTAA TERVEYDENHUOLTOA

Kirjoitan tätä kesäkuussa, kun juuri olemme saaneet yksityisen terveystalouden työsopimuksen (TPTES) vihdoin maaliin. Kiitos kaikille panostuksesta.

Viime aikoina on lehtien palstoilla ollut paljon kirjoituksia siitä, kuinka vanhusten hoidon surkea tila kuormittaa erityisesti erikoissairaanhoidon, mutta uhkaa myös koko terveydenhoitoa.

On selvää, että suomalainen terveydenhoito on kriisissä. Tähän on useita syitä. Nykyisin vanhusten hoivakotipaikkoihin on vaikea päästä. Kotihoidon kriteerit ovat tiukkoja, joten ikäihmiset päätyvät yhä useammin huonokuntoisina päivystykseen ja siitä kautta sairaaloiden vuodeosastoille.

Hyvinvointialueilla olisi nyt tärkeää miettiä pidemmällä katsonnalla, miten palveluja halutaan järjestää ja mitä seurauksia voi olla eri valinnoilla. Tarvitaan pitkäjänteisyyttä säästöjen hakemiseen sekä tilanteen seuranta ja arviointia.

Hoivapalveluista tinkimällä ei saada suuria säästöjä, mutta niistä leikkaaminen aiheuttaa omaisille hätää ja huono-osaisuutta. Olemmeko valmiita tinkimään hoidon laadusta?

Suomen hallituksen päätös alentaa hoitajamitoitusta ei tuo vanhusten hoidon tilaan ratkaisuja vaan heikentää jo hyvin alkanutta myönteistä kehitystä henkilöstön keskuudessa. Vaikutus työhyvinvointiin jää nähtäväksi.

Hoitajapula ei ole ainoa syy siihen, että terveydenhuolto sakkaa pahasti.

Tärkeää on, että hyödynnetään kaikkien ammattilaisten osaaminen. Lähihoitajilla on laaja osaaminen ja he sopivat myös erikoissairaanhoidon työntekijöiksi. Näin saamme myös asiakkaat oikeisiin paikkoihin oikeaan aikaan. Hoitajia syyllistämällä ei saada alan ongelmia korjattua vaan mainehaitta voi olla pitkäaikainen.

On aika nauttia suomen kauniista luonnosta sekä kesälomista. Kerätään voimia ja nautitaan perheestä, ystävästä tai ollaan ihan itsekseen. On tärkeä irtaantua työn arjesta ja nauttia pienistä asioista elämässä!

Kesäisin terveisin

Päivi



"TOIPUMINEN PÄIHDERIIPPUVUUDESTA ON MAHDOLLISTA"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JOHANNA KOKKOLA

Vuoden päihdesairaanhoidaja, Versot-hankkeen projektipäällikkö Suvi Björkqvist tietää, että kaikissa ammattiryhmissä on päihdeongelmista kärsiviä. Hoitajatkaan eivät ole suojaassa riippuvuussairauksilta.

1 Miten yleisiä ovat sote-alan ammattilaisten päihdeongelmat?

Yhtä yleisiä kuin muullakin väestöllä. Työssäkäyvistä naisista joka kymmenes ja miehistä joka viides on alkoholin ongelmakäyttäjä. Alkoholi- ja huumeriippuvuutta on eniten, mutta lääke- ja huumeriippuvuus ovat jatkuvasti kasvussa. Vuonna 2023 Valviran tietojen mukaan 46 lähihoitajaa, 25 sairaanhoitajaa ja kahdeksan lääkärinä menetti ammattioikeuden. Yleisin syy ammattioikeuden poistamiseen on päihdeongelma. Kun tähän päädytään, ongelma on jo hyvin pitkällä. Suurin osa päihteiden ongelmakäyttäjistä suoriutuu työtehtävistään. Jotkut pystyvät olemaan selvinpäin työpäivät, mutta vapaiden koittaessa korataan heti pullo.

2 Hakevatko hoitajat apua päihderiippuvuuteen?

Kynnys on korkea. Kun työs-kentelee julkisissa palveluis-sa, ei välttämättä halua niiden asiak-

Suvi Björkqvist

- Versot-hankkeen projektipäällikkö
- Sairaanhoidaja (YAMK)
- Sai Vuoden päihdesairaanhoidaja 2024 -tunnustuksen Päihdelääketieteen yhdistykseltä
- Vuodesta 2016 lähtien ohjannut riippuvuuksista kärsivien ryhmiä, tehnyt kehittämissyötyä ja kouluttanut sote-alan ammattilaisia
- Ennen nykyistä työtä työskenteli sairaanhoitajana
- Omaehtainen kokemus riippuvuudesta toipumisesta

kaaksi. Pelkona on myös se, että apua hakiessa kohtaa omia asiakkaitaan ja potilaitaan. Usein päihdeongelma tunnustetaan, tunnustetaan ja siihen haetaan apua vasta, kun on pakko.

3 Mikä on Versot-hanke?

Tarjoamme tukea sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, joilla on päihteiden haitallista käyttöä. Järjestämme verkossa kymmenen kerran ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä ja jatkoryhmiä. Lisäksi tarjolla on ryhmiä päihteiden käyttäjien läheisille. Osallistua voi mistä päin tahansa Suomea. Ryhmät ovat maksutomia ja irrallaan julkisista palveluista.

4 Mitä Versot-ryhmissä tehdään?

Puhumme muun muassa tunnesäätelystä, rajoista, häpeästä ja itsemytätunnosta sekä keinoista, jotka auttavat pysymään päihteettömänä. Moni sote-alan työntekijä kuvittelee, että on ainoa, joka kamppai-



lee päihdeongelman kanssa. Vertaistukiryhmässä ymmärtää, ettei ole yksin ongelmansa kanssa. Se lievittää häpeän tunnetta. Läheisten ryhmässä keskustelemme, millaisia tunteita läheisen päihteiden käyttö aiheuttaa ja miten pitää kiinni omista rajoista. Toisen päihdeongelmaa ei voi ratkaista, mutta hänelle voi ilmaista huolensa siitä. Puhumme myös läheisriippuvuudesta. Usein päihderiippuvaisen läheinen keskittyy liikaa toisen tarpeisiin.

5 Miten sinusta on tullut Vertsot-hankkeen projektipäällikkö?

Hanke on lähtenyt liikkeelle omasta kokemuksestani. Diagno-soin itselleni nuorena alkoholiriippuvuuden. Hoidin opinnot ja työt, mutta vapaa-ajan runsas alkoholin käyttö aiheutti ongelmia. Yritin lopettaa juomisen yksin, mutta en onnistunut. 27-vuotiaana menin vertaistukiryhmään, jonka tuella raitistuin.

6 Miksi vertaistuki usein auttaa?

Vertaistukiryhmissä on ihmisiä, jotka oikeasti ymmärtävät ja tukevat, koska he ovat olleet samassa tilanteessa. Kun ryhmässä tapaa riippuvuudesta toipuneita, syntyy usko siihen, että raitistuminen on mahdollista itsellekin. Heiltä kuulee, miten he ovat onnistuneet aloittamaan päihteettömän elämän. Toipumisvaiheessa joutuu jättämään vanhat, päihteitä käyttävät kaverit. Vertaistukiryhmistä voi saada uusia ystäviä.

7 Millaisia ihmisiä vertaistukiryhmissä käy?

Esimerkiksi AA- ja NA-ryhmissä käy ihmisiä kaikista yhteiskuntaluokista. Päihdeongelma kohtaa ihmisiä tasapuolisesti. Se ei katso sukupuolta, ikää, koulutusta tai ammattia. Yhteistä voi olla lapsuuden haitalliset kokemukset tai traumatausta, jotka altistavat päihderiippuvuudelle. Jos lapsuus ei ole ollut turvallinen ja tasapainoinen, on riski, että traumojen alkaa hoitaa päihteillä.

8 Mitä pitää tapahtua ennen kuin raitistuu?

Ensimmäiseksi ongelma pitää myöntää. Sen jälkeen on sitouduttava päihteistä luopumiseen ja haettava ammattiapua tai tukea vertaistukiryhmistä. Harva ihminen ratkaisee ongelman yksin. Jos ei halua mennä lähimpään vertaistukiryhmään, tällaiset etänä järjestettävät ryhmät ovat yksi vaihtoehto. Päihteistä luopuminen tarkoittaa aina suurta elämänmuutosta. Jos on tottunut niiden avulla pakenemaan hankalia tunteita ja hakemaan mielihyvää, täytyy harjoitella muunlaisia tunnesäätelytaitoja ja hakea mielihyvää muista asioista. Iloa voi löytyä harrastuksista, joista on pitänyt lapsena tai voi yrittää etsiä konaan uusia vapaa-ajanviettopaikoja. Toipumiselle on annettava aikaa.

TPTES SAATIIN MAALIIN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

SuPer hyväksyi
valtakunnansovittelijan
sovintoehdotuksen, mutta
neuvotteluja jatketaan
vielä syksyllä.



SuPer, Erto ja Tehy sekä Hyvinvointiala HALI ry hyväksyivät kesäkuussa valtakunnansovittelijan esittämän sovintoehdotuksen, joka koskee yksityisen terveystalouden työehtosopimusta eli TPTESiä.

Hyväksytyn ehdotuksen mukaan yksityisellä terveystaloudella työskentelevien lähihoitajien palkat nousevat syyskuussa 2,4 prosentin yleis- ja taulukkorotuksella, jonka lisäksi palkkataulukoita vielä korotetaan 0,51 prosenttia. Joulukuussa hoitajat saavat viidensadan euron suuruisen kertaeläksen. Joululahjarahan lisäksi jaettavaksi on tulossa 0,4 prosentin suuruinen paikallinen erä.

HALLITUKSEN LINJAUKSET NÄKYVÄT JO

SuPerin neuvottelupäällikkö **Pia Zaerens** toteaa, että lähihoitajat saivat niin hyvän sopimuksen kuin näissä olosuh-

teissa oli mahdollista. Hän tarkoittaa, että vaikka pääministeri **Orpon** hallituksen linjaukset eivät ole vielä voimassa, neuvotteluja käydään jo niiden mukaisesti.

– Työnantajapuolen tavoitteet ovat nyt todella kovat ja EK:n tiukka koordinaatio pitää. Samalla valtakunnansovittelija ei enää katsonut voivansa esittää vientialojen määrittämää yleistä linjaa korkeampia palkankorotuksia, Zaerens kertoo.

NEUVOTTELUJA JATKETAAN

Neuvottelupöydässä on istuttu helmikuun lopusta saakka. Pia Zaerens kuvaa neuvotteluita uransa tiukimmiksi. Työnantajapuoli on hallituksen linjausten ansiosta vahvoilla. Toiveena vaikuttaa olevan työehtosopimuksien karsiminen yleisluontoiseen muotoon. SuPerin näkökulmasta sopimuksien pitää olla selkeitä, tarkkoja ja työnantajaa sitovia.

JOULULAHJARAHAN LISÄKSI JAKOON TULEE MYÖS PAIKALLINEN ERÄ.

– Viimeiset viikot istuimme Bulevardilla sovittelijan luona pitkää päivää viikonloput mukaan lukien.

Valmista ei ole vielä. Valtakunnansovittelijan ehdotuksesta neuvotteluja jatketaan kesän jälkeen tietyistä tekstiasioista. Zaerens toivoo, että silloin korjataan esimerkiksi palkkausjärjestelmän epäkohtia. Vaikka valtakunnansovittelijan esittämä palkkasopimus on kaksivuotinen, vuoden 2026 palkat ovat vielä vahvistamatta.

– Ensi vuoden keväällä aloitetaan neuvottelut seuraavan vuoden palkoista. Tämä liittyy siihen, että vientialan palkkatasoa määrittävät neuvottelut on käynnä ensin pois alta, Zaerens toteaa. ■



Kun pappi ei pääse hoivakotiin, se näkyy sairaalan päivystyksessä

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Pitkäaikaishoitoon päästään nykyään vasta aivan elämän loppumetreillä.

6 5-vuotta täyttäneet naiset viettävät nykyään 1,5 vuotta ja miehet noin 10 kuukautta jäljellä olevasta elinajastaan hoivakodissa. Aika on lyhenyt huomattavasti vuosien 2008 ja 2018 välillä: Muutos kymmenen vuoden aikana oli naisilla noin neljä kuukautta ja miehillä yksi kuukausi. Helsingin yliopiston Väestötieteen ja väestön terveyden instituutti on juuri julkaissut aiheesta tutkimuksen.

Asumisajan lyheneminen johtuu pitkälti siitä, että pitkäaikaishoitoon siirtyminen on viivästynyt lähemmäksi kuolemaa. Sekä kotona asuvat että hoivakotien asukkaat ovat aiempaa huonompaa kuntoa.

– Tulokset heijastelevat kiristettyjä hoitoon pääsyn kriteerejä ja vanhusten huonompaa kuntoa hoivaan päästessä,

sanoo tutkijatohtori **Kaarina Korhonen** Helsingin yliopistosta.

LISÄÄ HOITOPAIKKOJA

Vanhusten hoidon huono tola heijastuu koko terveydenhoitoalaan, esimerkiksi erikoissairaanhoidon, ja hidastaa kaikkien kansalaisten hoitoon pääsemistä.

– Ilmiö ei ole uusi, eikä kriisiin ole ajaututtu yllättäen. SuPer on varoittanut vanhustenhoidon alasajon seurauksista jo kauan, sanoo **Silja Paavola**.

– Ratkaisu vanhustenhoidon, ja siitä kautta koko terveydenhuollon kriisiin on yksinkertainen: Hoitopaikkojen määrää tulee lisätä, ei vähentää. Riittävä koulutetun hoitohenkilöstön määrä on turvattava parantamalla palkkausta ja työoloja sekä selkeyttämällä työnjakoa.

SuPerin pitkäaikaisen puheenjohtajan Silja Paavolan 12-vuotisen puheenjohtajakauden aikana yksi keskeisistä hankkeista on ollut hoitajamitoituksen säätäminen lakiin. Paavola jättää tehtävänsä heinäkuun lopussa.

– Sitovan minimihoitajamitoituksen tavoitteena oli sekä potilasturvallisuuden takaaminen että hoitajien työolojen parantaminen, Paavola sanoo.

– Minimihoitajamitoitusta on nyt madallettu alkuperäisestä tavoitteesta ja nähtäväksi jää, mitä se tulee tekemään vanhustenhoidolle. Toivon, ettei lievää myönteistä kehitystä hoitajien työhyvinvoinnissa pilata tällä säästötoimella.

Paavola toteaa, että koska kriisin alkulähde on hyvin tiedossa, myös kriisin selvittämisen pitää lähteä vanhustenhoidon ongelmien ratkaisemisesta. ■



AIVOT KOVILLA OSASTOLLA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT LAURA VESA

Vastaavan osastonsihteerin paineisessa työssä vaaditaan laskupäätä ja tehokkuutta. Keskeytyksiä on paljon ja samaan aikaan meneillään on monta asiaa. Kuinka aivot jaksavat?





Kun töitä on paljon, kaksi näyttöäkään ei aina riitä.

Kun kello tulee kaksi iltapäivälä, Tampereen yliopistollisen sairaalan tapaturmapäivystyksessä alkaa olla ruuhkaa.

– Tästä tahti vain kiihtyy, vastaava osastonsihteeri **Riikka Hurnanen** sanoo. Hän on asettanut punainen kansio kainalossaan sairaalan päivystysaulassa sijaitsevaan lasikoppiin. Tämä työpiste on yksi sairaalan kiireisimmistä. Juuri nyt kopissa sihteeritiimin tuore vahvistus **Marjo Matero** yrittää saada kirjauksia tehdyksi. Se on kuitenkin vaikeaa, sillä keskeytyksiä on jatkuvasti. Aulan koppi vetää puoleensa neuvoo kaipaavia ihmisiä. Kun maallikko eksyy sairaalassa, auttajaksi päätyy usein neuvonnan sijaan osastolla työskentelevä sihteeri.

– Mitä minä olinkaan tekemässä, se on tyyppillinen huokaus osastonsihteerin mielessä, Riikka tietää. Sihteerit istuvat sairaaloissa usein näkyvillä paikoilla ja ovat kaiken asian tuntijoita. He ovat jatkuvasti tekemisissä koko sairaalan henkilökunnan kanssa siivoojista lääkäreihin.

TYÖPISTE ON YKSI SAIRAALAN KIIREISIMMISTÄ. ENSIHOITOHUONEESSA HOITAJAT OVAT AINA HÄLYTYSVALMIUDESSA.

– Jos joku oksentaa sairaalan käytävälle, sihteeri on se, joka saa asiasta ensimmäisenä tiedon ja lähtee etsimään siivoojaa, Riikka toteaa.

AIVOPÄHKINÄT RATKEAVAT RAUHASSA

Riikka on työskennellyt Taysissa osastonsihteerinä 15 vuotta, siitä saakka, kun erikoissairaanhoidon päivystys ja Hatanpään perusterveydenhuollon päivystys yhdistyivät. Hän on tuore vastaava osastonsihteeri. Se tarkoittaa, että rivityön lisäksi Riikka vastaa nyt yli kolmenkymmenen tiimiläisensä työvuoroista. Vasta tulostettu kolmen viikon työvuorolista onkin juuri napsautettu punaisen kansion väliin.

– Olen melkein ylätynyt, että siitä ei ole tullut vielä kenenkään kysymyksiä, Riikka naurahtaa.

Listat ovat Riikalle aivopähkinä. Hän haluaa rakentaa ne niin, että jokainen saa mahdollisimman hyvät ja oikeudenmukaiset työvuorot. Kenenkään ei tarvitse istua lasikopissa liian pitkään, eikä

ketään unohdeta etätöyöhön lääkäreiden saneluja purkamaan.

– Kun suunnittelen muille työvuoroja, en tee samaan aikaan mitään muuta.

Sellaiset hetket ovat vastaavan osastonsihteerin työssä harvinaisia.

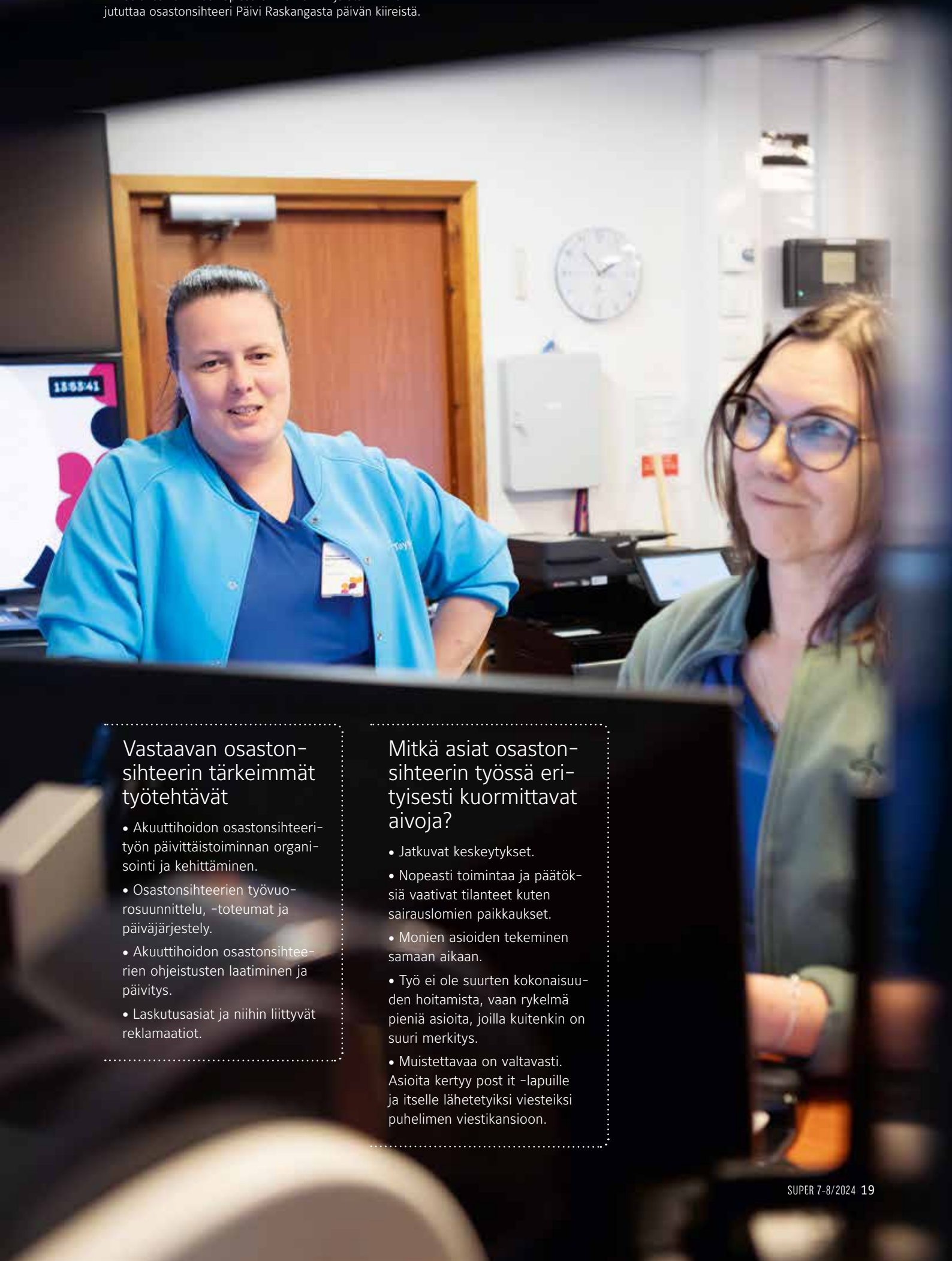
LAIVALASTILLINEN TUNTEITA

Päivystyksen liukuovi käy tasaiseen tahtiin. Kun Marjo lähtee näyttämään potilaalle oikeaa reittiä jatkohoitoon, Riikka asettuu hetkeksi luukulle. Viiden minuutin aikana kolme eri seuraetta tulee kysymään neuvoa. Kaikilla on sama kysymys: Olen saanut tämän lähteen, mitä pitää tehdä seuraavaksi? Toimintaohjeet ovat selkeästi esillä, mutta ihmiset hakeutuvat selvästi mieluummin toisen ihmisen luokse, kuin ovensuussa nököttävälle ilmoittautumisautomaatille.

– Vaikka samaa ohjetta automaattila ilmoittautumisesta saa toistella tässä minuutista toiseen, pitää aina muistaa, että jokainen kysyjä kuulee sen ensimmäistä kertaa, Riikka sanoo.

Näissä kopeissa sihteerit joutuvat vuoronsa aikana ottamaan vastaan myös laivalastillisen tunteita. Yleensä kävelvien päivystykseen saapuu ihmisiä, joilla on kova hätä ja tarve saada apua. ►

Ambulanssihallin lasikopissa on harvoin hiljaista. Riikka jututtaa osastonsihtööri Päivi Raskangasta päivän kiireistä.



Vastaavan osastonsihtöörin tärkeimmät työtehtävät

- Akuuttihoidon osastonsihtöörityön päivittäistoiminnan organisointi ja kehittäminen.
- Osastonsihtöörin työvuorosuunnittelu, -toteumat ja päiväjärjestely.
- Akuuttihoidon osastonsihtöörin ohjeistusten laatiminen ja päivitys.
- Laskutusasiat ja niihin liittyvät reklamaatiot.

Mitkä asiat osastonsihtöörin työssä erityisesti kuormittavat aivoja?

- Jatkuvat keskeytykset.
- Nopeasti toimintaa ja päätöksiä vaativat tilanteet kuten sairauslomien paikkaukset.
- Monien asioiden tekeminen samaan aikaan.
- Työ ei ole suurten kokonaisuuksien hoitamista, vaan rykelmä pieniä asioita, joilla kuitenkin on suuri merkitys.
- Muistettavaa on valtavasti. Asioita kertyy postit -lapuille ja itselle lähetetyiksi viesteiksi puhelimen viestikansioon.



Viereisessä huoneessa istuva apulaisosastonhoitaja Elias Kallio on ollut Riikalle korvaamaton tuki.

Se saattaa näkyä esimerkiksi aggression tai muuna voimakkaana tunnereaktiona.

– Yritämme pitää huolta, että se tunte ei jää työntekijöiden välille pyörimään, Riikka toteaa.

Työntekijöille on oma purkutiimi, jonka kanssa vaikeat tilanteet voi jakaa. Riikka myös järjestää tiimilleen säännöllisesti vartijoiden koulutuksia väkivaltatilanteiden varalle.

URA KONEEN ÄÄRESSÄ

Riikka muistaa lapsuudestaan Raahessa ne aamut, kun yli kymmenen vuotta vanhempi isosisko palasi rättiläisyneenä sairaalan päivystyksen yövuorosta. Riikka seurasi siskon uupumusta ihaillen.

– Ajattelin, että hän on tehnyt jotakin merkityksellistä ja antanut työnsä kaikkensa. Päätin, että niin minäkin aion isona tehdä.

Nykyään siskokset työskentelevät samalla hyvinvointialueella. Isosisko on edelleen sairaanhoitaja. Riikka valmistui lähihoitajaksi asiakaspalvelun ja tietohallinnon koulutusohjelmasta Oulun seudun ammattiopistosta vuonna 2005. Opiskeluaikana puhjennut reuma esti hoitotyön tekemisen. Riikka kuitenkin tiesi jaksavansa hyvin kolmivuorotyötä ja valvomista.

Nykyään Riikan työpäivä alkaa jo ennen kahdeksaa. Esihenkilöt ovat yhteisestä sopimuksesta paikalla kahvi-huoneessa, mikäli yövuorosta on jäänyt jotakin purettavaa.

VIESTIOHJELMIA JA EXCELÖINTIÄ

Riikka morjesta viereisessä huoneessa istuvaa apulaisosastonhoitaja **Elias Kalliota**.

– Tämän huoneen porukalta saamani tuki ja apu on ollut työssäni äärimmäisen arvokasta, Riikka kehuu.

– Tukea tarjotaan kyllä puolin ja toisin, Elias tarkentaa ja kyselee Riikalta, näkyykö juuri nyt valloillaan oleva kuumeauti Riikankin tiimissä.

– Se aina vähän pelottaa, kun sairauslomia alkaa tippua monelta suunnalta, Riikka toteaa.

Hän on tottunut itse sijaistamaan tiimiläisiään viikoittain, muiden töidensä ohessa.

Riikan oma työpöytä tyhjenee tuskin koskaan.

– Tässä työssä minusta on tullut oikea Excel-velho.

Pöydällä on kaksi näyttöä, joilla asioita on aina monta auki samaan aikaan.

– Aivot ovat tässä työssä jatkuvasti kovilla. Usein tuntuu, että kun yhden

PÖYDÄLLÄ ON KAKSI NÄYTTÖÄ, JOILLA ASIOITA ON AINA MONTA AUKI SAMAA AIKAAN.

asian tekemisen aloittaa, puhelin alkaa saman tien soida.

Niin käy nytkin. Puhelin kilahtelee tasaiseen tahtiin, samoin kuin viestiohjelma toisella tietokoneen näytöistä. Työpäivä on täydessä vauhdissa.

HOITAJA JA POLIISI

Millä tavalla omasta mielestä voi pitää hyvää huolta hyvin kiireisen työarjen keskellä? Ainakin ihmiset ja innostus saavat Riikan palaamaan vilskeen pariin yhä uudelleen.

– Sairaalamailmassa parasta on, että tämä on kuin aikuisten koulu. Töissä käy valtava määrä hyvin erilaisia ihmisiä eri taustoista. Läheisiä ystävyyssuhteita syntyy melkein huomaamatta.

Riikalla oli jo ennen Taysille saapumista Oulun ja Raahen sairaaloissa suuret ja rakkaat työyhteisöt. Riikan parhaat ystävät ovat aina olleet työkalvereita. Pieni kukkatatuointi korvan takana

on omistettu läheiselle työkaverille, joka menehtyi.

– Peten kuoleman jälkeen tuli tunne, että hän oikein puski ja usutti minua olemaan rohkea ja ottamaan tatuoinnin.

Tampereella sairaalasta löytyi ystävien lisäksi myös rakkaus. Riikan aviomies työskenteli osastolla vartijana. Nykyään hän on poliisi.

– Mielestäni on todella tärkeää, että työskentelemme samankaltaisten teemojen parissa. Ymmärrämme toisiamme puolesta sanasta. Tykkään myös ajatella, että samalla tavalla kuin työpaikalla, myös kotona minulla on oma tiimi, johon kuuluvat aviomies ja kaksi lasta.

VIEKÖ TEKÖÄLY TYÖT?

Riikan työhuone sijaitsee samalla käytävällä sairaalan tarkkailuosaston kanssa. Sieltä poistettiin aikoinaan tehostamisaallossa osastonsihteeri.

– Nyt näyttää siltä, että pääsemme sinne pian taas takaisin, Riikka sanoo hymyillen.

Hän ei ole huolissaan siitä, että tekoäly veisi sihteerien työt. Osastonsihteerijä tarvitaan aina, siitä Riikka on varma, sillä tekoäly ei korvaa aivoja. Edes puheentunnistusohjelma ei osaa vielä kunnollisesti tuottaa lääkärin sanetua tekstiksi.

– Jo parikymmentä vuotta sitten puhuttiin, että sihteeireitä ei pian enää tarvita. Tekoäly kuitenkin tarkoittaa vain lisätöitä sen käyttäjälle. Lääkärit joutuvat tarkistamaan tekstit ja korjaamaan virheet saneltuaan ne tekoälylle. Myös hoitajien kirjaamiskuorma kasvaa entisestään.

KUN TULEE BERTTA, EI KYSELLÄ

Sihteerit voisivat keventää hoitajien työkuormaa huomattavasti esimerkiksi kirjausten ja kotiutusten osalta, Riikka toteaa, samalla kun ohitamme sihteerien lasikopit ambulanssihallin aulassa.

Acutan shokkarissa eli ensihoitohuoneessa hoitajat ovat aina hälytysvalmiudessa. Riikan mielestä he muistuttavat paikalle pyrkivää lintuparvea, joista jokainen tietää tarkkaan oman roolinsa ja toimii äärimmäisen tehokkaasti. Parhaimmassa tapauksessa parveen kuuluu myös osastonsihteeri. Riikka käyttää esimerkkinä aivoverenkiertohäiriöpotilaille shokkarissa kehitettyä Bertta-protokollaa, joka on hiottu sairaalassa huippuunsa, myös kirjausten osalta.



Riikan tatuointi on otettu parhaan työkaverin, Peten, muistolle.

– Sen tehokkuuden avulla on pelastettu paljon henkiä. Ambulanssipuolen perehdytyksessä sanonkin, että kun tulee Bertta, sihteerin pitää ryhtyä toimeen heti, eikä kysellä.

Riikka ajattelee olevansa unelmiensa työssä. Hän rakastaa asioiden kehittämistä ja sitä, että ympärillä on toimiva, hyöriävä, innostunut tiimi.

– Osa tiimistäni on minun tapaani vaihtanut alaa hoitotyön puolelta sihteeireiksi. On aika mahtavaa, mitä kaikkea työtä lähihoitajan koulutuksella pystyykään tekemään. ■

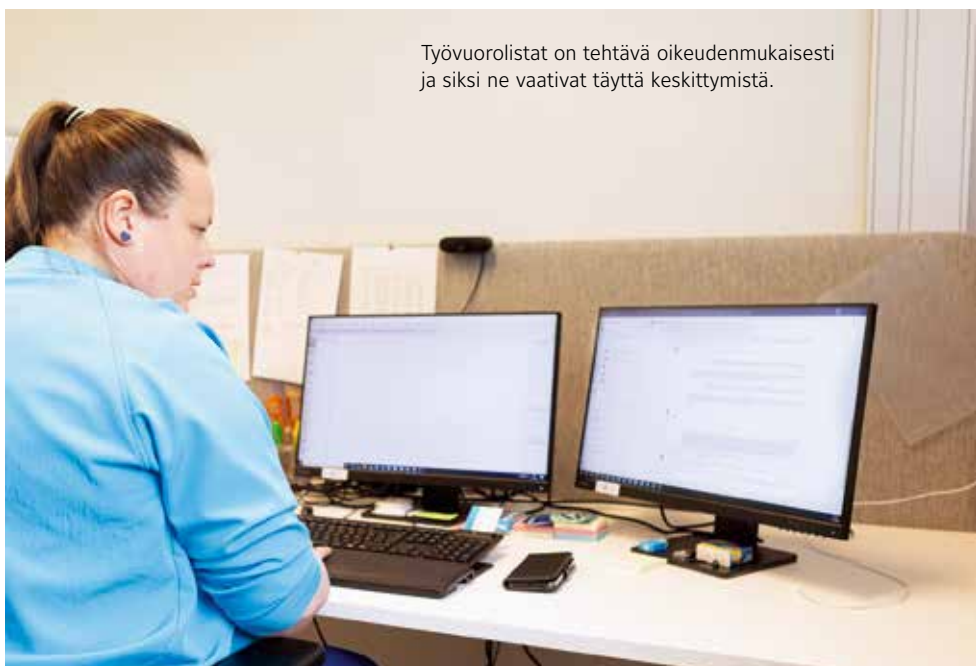
Riikka hoitaa aivoterveystään

VAPAA-AJALLA:

- Priorisoin unen. Nukkuminen voittaa aina hömppäsarjan tv:stä.
- Minimoin ruutuajan, tartun mieluummin kirjaan.
- Kun aikaa luonnossa oleminen ei ole, pienikin hetki tekee hyvää. Aamuisin päästän koiran takapihalla ja kuuntelen hetken heräävää päivää. Teen saman illalla lasten mentyä nukkumaan.
- Lukeminen, puutarhanhoito ja kutominen ovat harrastuksia, joiden pariin palaan aina. Nyt ruuhkavuosien keskellä aikaa ei ole minkään sukkaa monimutkaisemman kutomiselle.

TÖISSÄ:

- Etätyö tarjoaa lepoa aivoille, kotona keskeytyksiä tulee vähemmän.
- Jokaviikkoiset esimiespalaverit antavat tilaisuuden mallioppimiselle, vertaistuelle ja ohjauksen saamiselle. On tärkeää tietää, että palaveri on joka viikko ja että siellä voin vapaasti kysyä ja keskustella.
- Tunne siitä, että työyhteisö kannattelee, auttaa jaksamaan.



Työvuorolistat on tehtävä oikeudenmukaisesti ja siksi ne vaativat täyttä keskittymistä.

LÄHI- HOITAJA 2024

**Kaikille
avoin ja
maksuton
verkkota-
pahtuma**

LÄHIHOITAJA 2024 -verkkotapahtuma 6.9.2024 klo 9:00 – 15:00

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

OHJELMA

- | | | | |
|---------------|--|---------------|--|
| 9.00 – 9.15 | Tapahtuman avaus
SuPerin puheenjohtaja
Päivi Inberg | 12.00 – 12.45 | Teknologia sekä sen mahdollisuudet ja haasteet hoitajan työssä ja toimintaympäristössä
nuorempi tutkija Riikka Saurio
LUT-yliopisto |
| 9.15 – 9.30 | Opiskelijan SuPer
Opiskelijatyön koordinaattori
Kaisa Salonen | 12.45 – 13.45 | Mahdollisuus hyvään kuolemaan
Saattohoidon kouluttaja
Miina-Liisa Flinkkilä
Terhokoti |
| 9.30 – 10.00 | Lähihoitajana lastensuojelutyössä
Lähihoitaja Niko Suokas | 14.00 – 14.45 | Asiakkaan siirtymisen ergonominen ja voimavaralähtöinen avustaminen
Markus Mäkelä
Health Solutions Finland Oy |
| 10.15 – 10.35 | Lähihoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä
Lähihoitaja Anna Savikko | 14.45 – 15.00 | Tapahtuman lopetus |
| 10.35 – 11.00 | Suomen suurin Kahoot lähihoitajan edunvalvonnasta
Järjestöasiantuntija
Joni Vainikainen | | |

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:
superliitto.fi/lahihoitaja2024

Lisätietoja tapahtumasta opiskelijat@superliitto.fi



SUPER



Tuoreessa tutkimuksessa kerättiin hikeä terveiltä ja kakkostyyppin diabetesta sairastavilta koehenkilöiltä iholle asetetun hiki-laastarin avulla. Diabetesta sairastavien hiki erottui selvästi terveiden koehenkilöiden hiestä.

Hiki ei liity vain lämmönsäätelyyn, vaan myös tunteisiin. Hikoilemme kovaa paineen alla ja jännittyneinä, mutta myös kiihottuneina, onnellisina ja rentoutuneina. Jatkossa tutkimuksessa selvitetäänkin, miten mielialan muutokset näkyvät pintaan nousevassa hiessä ja vaikuttavatko esimerkiksi ympäristömme ja tunteemme terveyteemme.

Tulevaisuudessa eksonomeja haluttai- siin myös käyttää lääkkeenannossa, sillä ne liikkuvat kudoksissamme ketterästi. Nanotasolla lääkeaineet olisi ehkä mahdollista saada elimistöön nykyistä tehokkaammin ja nopeammin.

LÄHDE: OULUN YLIOPISTON KVANTUM-INSTITUUTIN TIETEELLINEN JOHTAJA, PROFESSORI SEPPO VAINIO.

Hiki kertoo terveydentilasta

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Uusilla menetelmillä hiestä voisi tulevaisuudessa tunnistaa sairauksia ja seurata hoidon etenemistä.

Hiki on kehon tärkeä viilentäjä. Sitä syntyy kehon lämpötilansäätelyssä. Hikirauhaset erittävät suolaliuosta, liuos si-
tuu ihon pinnasta lämpöenergiaa ja haih-
tuu sitten pois.

Hiki on terveyden peili. Suolaliuokses-
sa on runsaasti solujen välittämää tietoa
hikoilijan terveydentilasta. Vuonna 2013
Oulun yliopistossa aloitettiin tällaista
nanotason tietoa selvittävä tutkimuspro-
jekti. Hiki ei ole ainoa tiedonlähde, myös
esimerkiksi sylki, kyyneleet, virtsa ja äi-
dinmaito sisältävät samanlaisia solujen
viestejä.

Tehtävään koulutetut koirat voivat haistaa ihmisen hiestä esimerkiksi erilaisia aivosairauksia ja herkkiäkin muutoksia veren sokeritasapainossa. Hikeä tarkemmin tutkimalla on mahdol-
lista saada tietoa, joka auttaa terveyden-
huoltoa potilaan hoidossa ja esimerkiksi
sokeritasapainon seurannassa.

**Oulun yliopistossa on kehitetty hiki-
laastari.** Se kerää tietoja iholle kerty-
västä hiestä. Laastarin avulla voi tulevai-
suudessa olla mahdollista seurata esi-
merkiksi lääkeshoidon tehokkuutta, hoi-
don etenemistä ja yleistä terveydentilaa.
Laastari on ensimmäinen yritys tallentaa
solutason tietoa. Jatkossa tällaisia tietoja

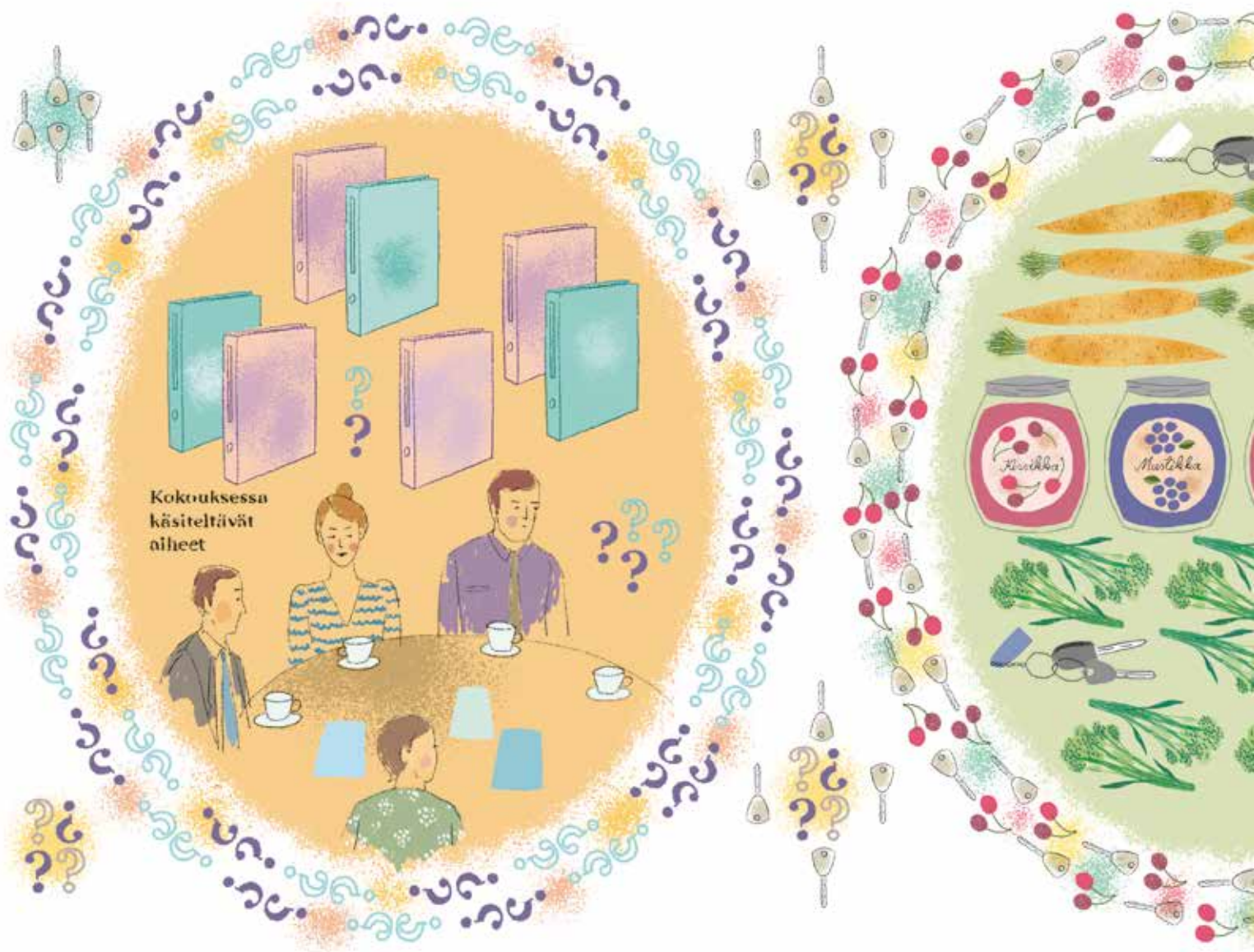
voisi käsitellä vaikkapa jokaisen oma äly-
kello tai -sormus. Ennaltaehkäiseviä me-
netelmiä toivotaan jatkuvasti enemmän,
sillä ne vähentävät turhia lääkärikäyntejä
ja helpottavat ruuhkia hoidossa.

**Hikitutkimus on nanotason tutkimus-
ta.** Hikoillessamme äärimmäisen pienet
eksonomit kantavat ihon pinnalle tietoja
esimerkiksi geeneistämme, ruokavalios-
tamme ja mahdollisesti myös mielenti-
lastamme. Lähes kaikki elimistömme so-
lut kykenevät erittämään eksosome-
ja. Ne ovat pieniä kalvorakkuloita, joita
voisi verrata keittiön maustehyllyyn, niin
paljon erilaisia asioita ne sisältävät. Ek-
sonomeissa on runsaasti erilaisia mole-
kyyliä kuten proteiineja, rna:ta, dna:ta
ja solujen aineenvaihduntatuotteita. Hien
mukana ihon pinnalle nousee siis valtava
määrä hyvin monipuolista tietoa.



Hieltä odotetaan paljon

- Ei-kajoava menetelmä, jon-
ka avulla terveystietoja voidaan
seurata kotiooloissa.
- Uutta tietoa lääkkeiden vaiku-
tuksista sekä lääketeollisuudelle
että terveydenhoitoon.
- Terveyden omavalvonnan hel-
pottuminen ja tarkentuminen.
- Diagnostiikan helpottuminen,
muutokset terveydentilassa voisi
jatkossa ennakoita paremmin.
- Toipumisen parempi seuranta.
- Ympäristön, ruokavalion ja esi-
merkiksi mielen terveyden ter-
veysvaikutusten selvittäminen.



MILLOIN TUOSTA TULI TUOLLAINEN?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

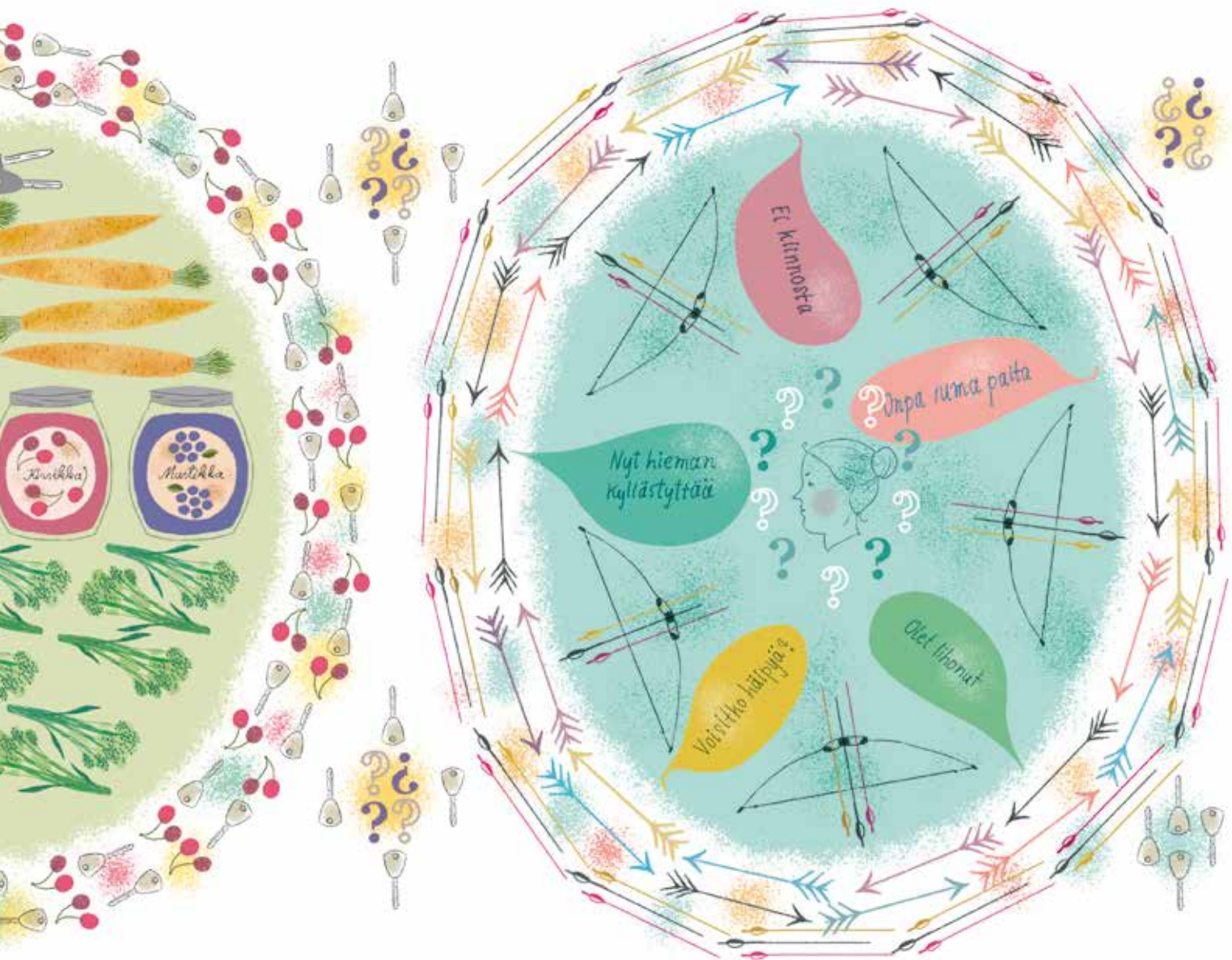
Työikäisen muistisairaus ei aina oireile unohteluna, vaan kummallisena käytöksenä. Sen huomaavat usein ensimmäisenä työkaverit.

Tuntuuko siltä, että työasiat jäävät jatkuvasti roikkumaan eikä mistään tahdo tulla valmista? Kasautuvatko työt siksi, että motivaatio puuttuu eikä aloittamisesta tule mitään? Vaikeuksien syynä voi olla varhain al-

kava muistisairaus. Paljon todennäköisempää kuitenkin on, että niiden takaa löytyy jokin muu, hoidettavissa oleva syy.

– Työikäisillä on paljon yleisempää, että vaikeudet liittyvät esimerkiksi mielialaan, vireystilaan, kipui-

hin, päihteiden käyttöön tai uneen. Syyt ovat usein ohimeneviä, ja niitä on yleensä mahdollista hoitaa, sanoo Oulun yliopistollisen sairaalan neurokeskuksen psykologi **Anna-Leena Heikkinen**. Hän tarkastelee tuoreessa väitöskirjassaan työikäisen muistipoti-



SOSIAALINEN SUODATIN VOI KADOTA JA SE AIHEUTTAA RIITOJA.

laan kognitiivisten oireiden ja neurosykologisen suoriutumisen arviointia.

Siksi on järkevää, että työikäisillä selvitetään ensin kognitiivisten vaikeuksien muut syyt ja vasta sitten muistisairauden mahdollisuus.

Mahdollisimman varhaiseen muistisairauden diagnoosiin toki pyritään, mutta siihen liittyy Heikkisen mukaan haasteita.

– Työikäisellä muistisairautta ei aina osata epäillä silloinkaan, kun syytä olisi.

Tutkimusten mukaan työikäinen joutuu odottamaan muistisairausdiagnoosia selvästi pitempään kuin yli 65-vuotias.

Varhain alkavista muistisairauksista puhutaan silloin, kun oireet alkavat alle 65-vuotiaana. Suomessa arvioidaan olevan 7 000–10 000 työikäistä muistisairasta. Sairauden aiheuttaa yleensä Alzheimerin tauti tai otsa-ohimolohkorapeuma.

OUTOUS VOI OLLA OIRE

Työtehtävistä selviytymisessä saattaa olla ongelmia, mutta sen lisäksi varhainen muistisairaus voi Heikkisen mukaan oireilla myös muuttuneena käytöksenä.

Sairastunut saattaa hermostua herkemmin kuin ennen. Sosiaalinen suodatin voi kadota: työkaveri saattaa sanoa asioita, joita hän ei aikaisemmin oli

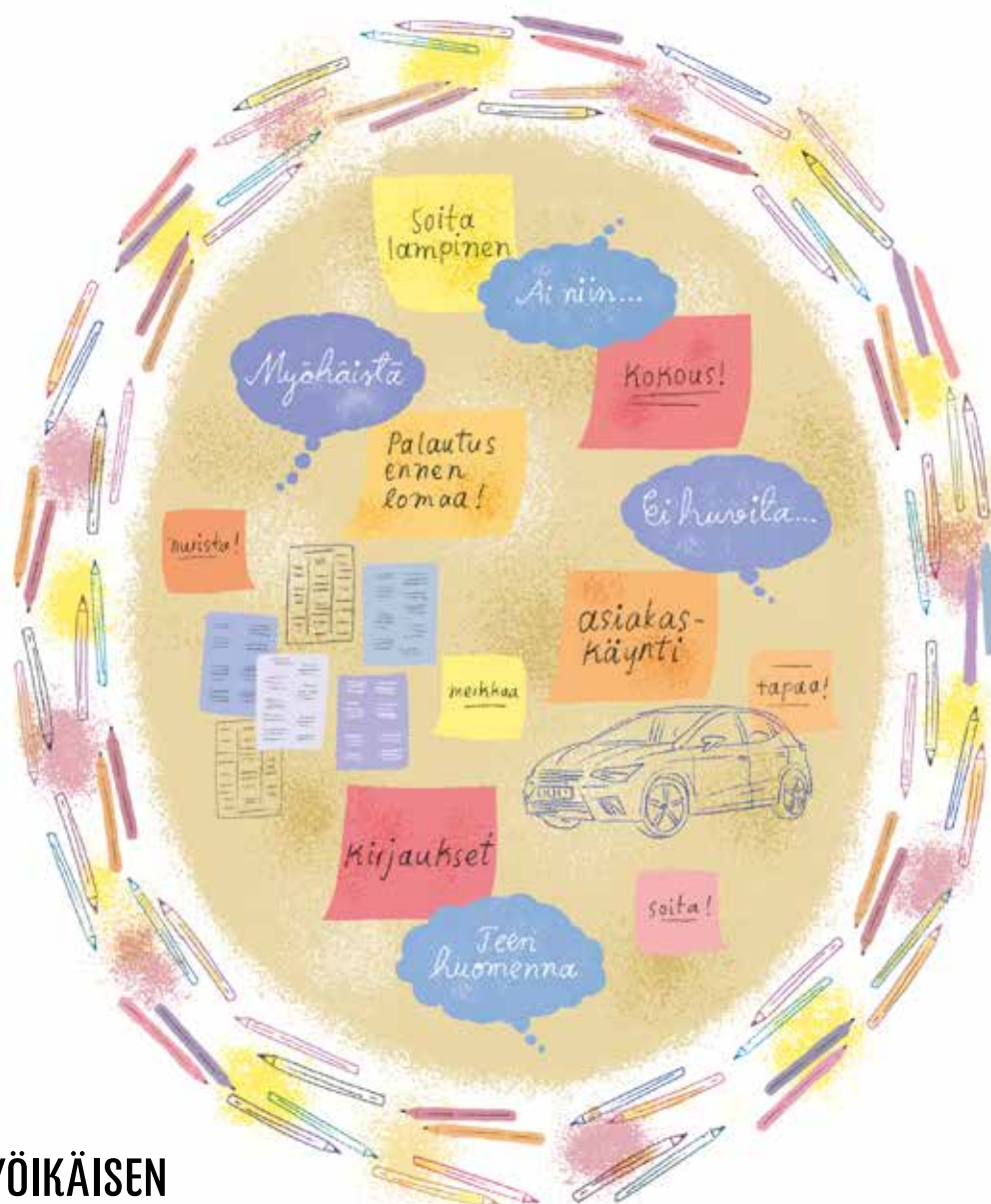
si missään tapauksessa sanonut. Siitä voi seurata ihmettelyä ja riitoja työpaikalla.

– Sairastuneen käytös voi myös muuttua ylipäättään oudoksi tai vetäytyväksi. Työkaverit alkavat ihmetellä, että miksi tuo on nykyään tuollainen, ei se ennen noin käyttäytynyt, Heikkinen kuvailee.

UNOHTELUN HUOMAA SAIRAS ITSEKIN

Muut saattavat huomata muistisairauden oireet helpommin kuin sairastunut itse. Etenkin käyttäytymisen muutoksia voi olla vaikea itse tunnistaa.

– Jos taas oireet ovat enemmän muistiin tai muuhun kognitioon eli tiedonkäsittelyyn liittyviä, työelämässä mukana olevat voivat tunnistaa ne itse varsin hyvinkin. Tämä oli väitöstudiumukseni uusi ja tärkeä tulos, Heikkinen kertoo. ►



TYÖIKÄISEN MUISTIONGELMIEN TAKANA OVAT USEIN STRESSI JA MASENNUS.

Muistisairauksiin liitetään usein omien oireiden tiedostamisen vaikeus. Heikkisen mukaan asia ei ole näin yksinkertainen.

– Jos henkilöltä kysytään esimerkiksi sovittujen tehtävien muistamista työssä, ongelmat tunnistetaan useimmiten hyvin, jos niitä on. On tärkeää, että asiaa kysytään oikein, kuten juuri työhön liittyen.

Päivittäisiin kotiaskareisiin liittyvät kysymykset eivät välttämättä toimi yhtä hyvin, sillä arkirutiinit ovat muistisairaallekin helpompia muistaa kuin kognitiivisesti vaativammat työasiat.

Siksi muistisairaus saatetaan myös huomata ensiksi työpaikalla.

OIREIDEN PALJOUS HAITTAASEULONTAA

Muistisairauden todennäköisyys kasvaa iän myötä. Varhain alkavista muistisairauksista suurin osa todetaan 55–65-vuotiailla, mutta Heikkinen on tavannut vastaanotollaan myös alle 40-vuotiaita potilaita.

– Näin nuoret potilaat ovat onneksi hyvin harvinaisia. Tapaustutkimuksia tosin löytyy jopa alle 30-vuotiaista sairastuneista.

Muistisairauden oireita tutkittaessa ensimmäinen etappi on työterveyden tai terveyskeskuksen vastaanotto. Sieltä potilas jatkaa tarvittaessa tarkempiin tutkimuksiin muistipoliklinikalle.

Heikkisen väitöksen kolmesta pääkysymyksestä kaksi liittyy juuri muistisairauden seulonnan tarkkuuteen.

– Omassa tutkimusjoukossani muistipoliklinikalle tehdyt lähetteet olivat yleensä aiheellisia, turhia läheteitä oli joukossa hyvin vähän. Etenkin työterveydessä haasteena kuitenkin on, että työelämän henkisen kuorimitavuuden vuoksi erilaisia kognitiivisia oireita koetaan todella paljon.

Yleisiä syitä kognitiivisen työkyvyn heikkenemiseen ovat depressio ja muut mielialaan liittyvät ongelmat, kuten uupumus- ja stressioireet.

– Toinen merkittävä ryhmä ovat yleiseen terveyteen liittyvät tekijät kuten erilaiset kivut, diabetes ja monisairastuvuus. Keskeisiä ovat myös unen ja vireyteen liittyvät ongelmat, Heikkisen luettelee. ■

Aino-Maria Vihelä, 18, Rovaniemi Rantavitikan päiväkoti

"Olen kotoisin Kalajoelta ja opiskelen lähihoitajaksi Kokkolassa. Lähdin kesätöihin Rovaniemelle kokeilemaan, mikä on asua jossain muualla. Minulla on tällä tuttuja entuudestaan, joten tänne oli helppo tulla. Pidän retkeilystä, ja täälläkin tulee varmasti liikuttua paljon luonnossa.

Työskentelen kesä-heinäkuun päiväkodissa. Saan sillä luettua hyväksi yhden opintoihin kuuluvan harjoittelun. Aloitin pienten lasten ryhmässä, mutta kesän mittaan siirryn ryhmästä toiseen tarpeen mukaan. Lasten kanssa on helppo olla. He ovat samanlaisia joka puolella, vain murre vaihtelee. Jotain pientä heidän kanssaan aina sattuu ja tapahtuu, mutta se kuuluu elämään.

Jokaisessa työpaikassa on omanlaisensa ilmapiiri, ja se, miten erilaisiin työyhteisöihin sopeutuu, on asia, jota ei koulun penkillä voi oppia. Myös lasten kohtaamisen oppii vasta käytännön työssä.

En ole suunnitellut tulevaa kovin tarkkaan enkä kovin pitkälle. Valmistun ensi syksynä, ja sen jälkeen voisin lähteä vähäksi aikaa töihin jonnekin muualle, ehkä ulkomaille. Aion jatkaa sosiaali- ja terveysalan opintoja. Siihen lähihoitajan tutkinto antaa hyvän pohjan."

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**
KUVA **KAISA SIRÉN**



IHANASTI KOKO KESÄN TÖISSÄ

Kolme nuorta kertoo, millaista on olla kesätöissä hoitoalalla.

"LÄHDIN ROVANIEMELLE
Kokeilemaan, millaista on
asua jossakin muualla."

Inka Kovanen, 17, Imatra

Hoivakoti Tikanpesä ja
Rajapatsaan päiväkoti

"Olen tehnyt vuoden lähihoitajan opintoja Saimaan ammattiopisto Sampossa. Olen tiennyt jo pitkään, että tämä on minunalani. Äitini työskentelee fysioterapeuttina Attendolla. Hän houkutteli minut kasiluokalla tet-harjoitteluun Attendon vanhainkotiin. Aluksi minua jännitti ja mietin, miten puhuisin ikkäämmille ihmisille ja ymmärtäisivätkö he minua. Aika pian huomasin, että tämä on minun juttuni. Tykkään kuunnella asukkaiden nuoruuden ja lapsuuden tarinoja. Vaikka he eivät muistaisi, mitä söivät aamiaiseksi, elämän varhaiset muistot ovat usein kirkkaasti läsnä. Minua ei haittaa kuulla samoja juttuja moneen kertaan. Sittemmin olen tehnyt useita lyhyitä jaksoja samassa vanhainkodissa. Olen pitänyt asukkailla seuraa ja auttanut pyykkihuollossa. Tänä keväänä tein koulun harjoittelujakson ensiopetukseen.

Nyt menen kesäksi kahteen paikkaan, ensin kuukaudeksi vanhainkotiin ja sitten kuukaudeksi päiväkotiin. Ajattelen, että työtehtävissä on samanlaisia piirteitä. Molemmissa on osattava antaa ohjeita ja keksittävä mukavaa toimintaa. Viihdyn kuitenkin parhaiten ikäihmisten seurassa, heillä on paljon arvokasta ymmärrystä elämästä. Esimerkiksi sotaveteraanin kanssa keskustelu antaa näkökulmaa.

Haluan olla sellainen lähihoitaja, joka osaa kuunnella ja ymmärtää. Haluan olla läsnä ja ottaa tosissani hoidettavien tunteet.

Uusiin työpaikkoihin meneminen jännittää, mutta minulla on myös itsevarma ja rento olo. Tiedän, että pärjään."

TEKSTI **JENNA PARMALA**
KUVA **SASU MÄKINEN**



**"HALUAN OLLA
SELLAINEN
LÄHIHOITAJA, JOKA
OSAA KUUNNELLA
JA YMMÄRTÄÄ."**

Peppi Katainen, 19, Helsinki Rinnekodit, Lastutien asumisyksikkö

"Kun menin seitsemännellä luokalla TET-harjoitteluun palvelutaloon, tykästyin työhön heti. Sen jälkeen olen työskennellyt kesät vanhusten parissa. Kaksi kesää on kulunut virikeohjaajana. Olen halunnut kerryttää työkokemusta ja saada omaa rahaa. Töiden hakeminen on vaatinut sinnikkyyttä. En ole luovuttanut ennen kuin olen saanut mieleisen paikan.

Tämän kesän työskentelen 15 kehitysvammaisen kodissa Rinnekotien yksikössä Vantaalla. Olen saanut kattavan ja kiireettömän perehdytyksen tähän työhön. Suuntaudun todennäköisesti vanhustyöhön, mutta haluan saada työkokemusta monipuolisesti.

Olen avarakatseinen ihminen, mutta olin kuullut puhuttavan kehitysvammaisista ikävästi. Näen ihmisen persoonan, oli diagnoosi mikä tahansa. En kohtaa kehitysvammaa vaan ihmisen yksilönä.

Olen huomannut, kuinka aitoja ihmisiä tässä kodissa asuu. He elävät tavallista elämää rutiineineen, vaikka tarvitsevatkin arjessa apua. Ihastelen sitä, kuinka he osaavat iloita pienistä asioista. Riemu voi syntyä vaikkapa jäätelöstä tai puhtaista lempisukista. Asukkaila on vilpitön ilo ja valo. Heiltä voi oppia sen, että onnellisuus koostuu pienistä arkisista asioista. Olen ymmärtänyt heidän avullaan myös, että rakkautteen ja elämään ei tarvita aina sanoja."

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

**"HALUAN KOHDATA
JA KUUNNELLA
ENNAKKOLUULOTTOMASTI."**





SUPER- TOUR 2024

SUPER VALTAA SYKSYLLÄ SUOMEN!

Sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan opiskelijoille suunnattu oppilaitoskiertue SuPer-Tour sisältää ammatillisia luentoja, aktiviteetteja ja arvontoja. Seuraa oman oppilaitoksesi ilmoittelua.

superliitto.fi/opiskelijat



SUPER

Lisätiedot: opiskelijat@superliitto.fi



superliitto.fi

ENTÄ JOS LOMAA EI TARVITSEKAAN ANSAITA?

On yksi yleinen lomatoivotus, jonka haluaisin poistaa käytöstä. Se on juurtunut kieleemme, ja olen itsekin käyttänyt sitä. Näin jälkikäteen tämä vähän hävettää.

Kyseinen toivotus on ”Hyvää ansaittua lomaa”. En sinänsä paheksu toivotusta, mutta haluan ravistella lomaan liittyvää ansaintalogiikkaa.

Uupuneiden parissa työskenneltyäni olen huomannut suorittamiseen taipuvaisen kuulevan ansaitun loman toivotuksessa piilomerkityksen. Suorittajan mielessä toivotus herkästi vahvistaa ajatusmallia, jonka mukaan hyvällä omallatunnolla saa relata ainoastaan, jos on ensin paiskanut ankarasti töitä. Oikeus joutenoloon ja huomion siirto työn ulkopuoliseen elämään on siis sidoksissa niitä edeltävään aherrukseen.

Palkallisten lomapäivien määrä on toki kytketty työssäoloon. Tältä kannalta ansaitun loman toivotukset ovat pätevä ilmaus. Ansainnan liittäminen lomatoivotukseen kuitenkin normalisoi myös venymisen ja sinnittelyn kulttuuria.

Näkemykselle, jossa loma ei ole palkinto uurastuksesta, on perustelunsa hyvinvoinnin ja työkyvyn kannalta. Siihen sitoutuu maailmankatsomus, jossa työn ja muun elämän tasapaino on perusoikeus. Näen tämän inhimillisen työelämän pohjana.

Työkyky ei ole itsestäänselvyys. Sen ylläpito vaatii huomiota. Loma ei tietenkään ole ainoa (eikä edes keskeisin) työkykytekijä. Loman tärkein tehtävä ei myöskään ole palautua kevään kuormituksesta, jotta jaksaa taas syksyllä paahata. Silti harvassa ovat ne, joille kesä-

loma ei olisi tärkeä huilihetki työrytmistä.

Loma tukee elämän tasapainoa ja elämän tasapaino hyvinvointia. Hyvinvointi taas kulkee käsi kädessä työkyvyn kanssa. Loma pakottaa paatuneimmankin suorittajan hölläämään työasioista, kun taas lomat skippaavan työn sankarin työkyky taatusti rapistuu – ihan vaan siksi, ettei ihminen ole kone, jonka voi ohjelmoida tauotta maksimaaliseen tuotantotehoon.

Väitteeseen, ettei lomaa tarvitse ansaita, kytkeytyy siis ajatus jokaisen oikeudesta kokonaiseen elämään. Kun vain työ ei määritä elämää, työkyky vahvistuu hyvän elämän sivutuotteena. Kärjistetysti voidaan sanoa, että työkyky ansaitaan lomalla.

Oikeanlaisesta lomatoivotuksesta ei kuitenkaan tarvitse stressata. Ihan kaikkea on mahdollista huomioida, sillä aina ei voi tietää, kuka on kesällä töissä, kenelle kesä on syystä tai toisesta vaikeaa aikaa ja millaisia piilomerkityksiä itse kukin toivotuksista löytää. Totuttujen sananparsien haastaminen kuitenkin kannattaa.

Uskaltaudun toivottamaan virkistävää kesää – lomapäivien ja aherruksen määrästä riippumatta! ■



ANNA AUTIO

LOMAN TÄRKEIN TEHTÄVÄ EI OLE PALAUTUA KEVÄÄN KUORMITUKSESTA, JOTTA JAKSAA TAAS SYKSYLLÄ PAAHTAA.

Yleisimmät seksitaudit

Klamydia

Klamydia on Suomen yleisin bakteerin aiheuttama seksitauti ja se yleisempi naisilla kuin miehillä. Viime vuonna tartuntoja todettiin yli 17 500. Tavallisimmat oireet naisilla ovat poikkeava valkovuoto tai niukka verinen tiputteluvuoto ja kirvely. Suurin osa tartunnoista on oireettomia. Mahdolliset oireet alkavat 1–3 viikon kuluessa tartunnasta.

Kondylooma

Papilloomavirukset (HPV) ovat yleisimmät seksiteitse tarttuvat virukset. Suurin osa suomalaisista saa tartunnan jossain elämän vaiheessa ja se on lähes aina täysin oireeton. Suurin osa tartunnoista myös paranee itseksensä. Papilloomavirukset voivat aiheuttaa kondyloomaa ja kohdunkaulan syöpää. Ne lisäävät riskiä sairastua myös muihin syöpiin. HPV-rokote on ollut kansallisessa rokotusohjelmassa yli kymmenen vuotta. Se ehkäisee syövän esiasteita ja syöpää muttei kondyloomaa.

Sukuelinherpes

Herpes Simplex 1- tai 2-viruksen aiheuttama tulehdus on yleisin sukuelinten haavaumien aiheuttaja. Suomalaisista tartunta on aikuisista noin joka viidennellä suomalaisella, mutta vain pieni osa heistä oireilee. Tartuntakohdan kirvely ja kutina alkaa kahden viikon kuluessa tartunnasta, sen jälkeen ilmestyvät rakkulat. Virusräikköillä oireita voidaan lievittää ja tarttuvuutta vähentää.

Tippuri

Gonokokki-bakteerin aiheuttama tippuri on maailmalla yleisimpiä seksitauteja. Suomessa tartuntojen määrä on lisääntynyt viime vuosien aikana, erityisesti alle 25-vuotiailla nuorilla. Tartunta on usein oireeton. Naisilla se voi aiheuttaa alavatsakipua, epämääräistä valkovuotoa ja kirvelyä virtsatessa. Nielutippuri voi aiheuttaa kurkkukipua tai polttavaa kirvelyä suussa.

LÄHDE: TERVEYSKIRJASTO.FI

**TIPPURITARTUNNOISSA
TEHDÄÄN TÄNÄ
VUONNA UUSI
ENNÄTYS.**

SEKSITAUDIT OVAT YHÄ USEAMMIN OIREETTOMIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Hoitamattoman seksitaudin haitat ja riskit ovat samat myös silloin kun kutinaa ja kirvelyä ei ole.

Vaikka valo saa hormonit hyrräämään ja kesä on vil-
lin rakkauden aikaa, tar-
tuntatautitilastoissa vuo-
denaikojen vaihtelu ei ole
näkynyt vuosikymmeniin.

Seksitautitapauksia todetaan tasaisesti ympäri vuoden, kertoo HUSin sukupuolitautilien poliklinikan erikoislääkäri **Eija Hiltunen-Back**.

– Ihmiset matkustavat ja harrastavat seksiä ympäri vuoden. Syksyllä muistetaan ehkä paremmin käydä testeissä, mutta niissä paljastuneet tartunnat eivät välttämättä ole äskettäin saatuja.

Sen sijaan tilastot paljastavat toisen, huolestuttavamman trendit: kaikki tilastoidut seksitaudit ovat viime vuosina yleistyneet. Iso osa tapauksista todetaan Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin alueella, mutta tartuntoja on yhä enemmän myös muualla Suomessa. Uusia tartuntoja on etenkin nuorilla aikuisilla.

Syitä yleistymiseen on useita. Koronapandemian hiipuesssa tartuntoja alettiin todeta enemmän ja testeissä käytiin aktiivisemmin. Enää tartuntojen määrän kasvua ei voi selittää korona-ajan poikkeusoloilla.

– Asenteet vaikuttavat. Saatetaan ajatella, että taudit eivät kosketa minua ja että ne on helppo hoitaa. Hivin ennaltaehkäisevä lääkehoitoa käyttäviltä saattaa unohtua, ettei se suojaa muilta taudeilta. Hyvä, että turhasta pelosta on päästy pois, mutta onko menty jo

toiseen ääripäähän ja unohdettu järkevä suhtautuminen, Hiltunen-Back miettii.

Seksiteitse saatua tartuntaa ei välttämättä edes huomaa, sillä oireet voivat olla lieviä tai niitä ei tule lainkaan.

– Klamydian ja tippurin oireet ovat lähentyneet toisiaan siinä, että ne ovat muuttuneet oireettommiksi. Se on varsinkin tippurin nykyisen menestyksen taustalla. Kun klassisia oireita ei tule, ei lähdetä lääkäriin.

Tippuritartuntoja todettiin Suomessa pitkään muutamia satoja vuodessa. Toissa vuonna tartuntojen määrä ampaisi lähelle tuhatta, ja viime vuonna niitä todettiin yli 1 300. Tänä vuonna tartuntoja oli kesäkuun alkuun mennessä todettu yli 700. Se ennakoi, että tapausten määrässä tehdään tänäkin vuonna uusi ennätys.

TESTIIN PÄASEE ILMAISEKSI

Testaamisen tarpeellisuus riippuu omasta käyttäytymisestä.

– Jos käyttää kondomia kaikissa seksimuodoissa eikä altistusta ole, testissä on turha käydä. Jos on riski saada tartunta ja jos asiaa miettii, niin sitten ilman muuta kannattaa käydä eikä jäädä odottamaan oireita.

Testeihin pääsee maksutta terveysaseman kautta. Epäily tartunnasta riittää. Joissain tapauksissa testin voi tehdä myös kotona.

Tartunnan hoitaminen kannattaa aina, sillä haitat ovat samat riippumatta ►



siitä, oireileeko tartunta vai ei. Myös oireeton voi tartuttaa taudin seksikumppaniinsa. Naisilla seksitaudit lisäävät keskenmenon ja lapsettomuuden riskiä. Ne ovat vaaraksi myös sikiölle ja vastasyntyneelle lapselle.

Joskus oireet voivat johtaa harhaan, etenkin jos tartunta on jossain muualla kuin genitaalialueilla. Suuseksissä tarttunut tauti voi oireilla esimerkiksi kurkkukipuna.

– Kun testausta mietitään, täytyy kysyä potilaan seksitapoja, että näyte osataan ottaa oikeasta kohdasta.

Klamydia ja tippuri voidaan todeta samasta näytteestä. Se otetaan tartuntapaikasta, tarvittaessa nielusta tai peräsuolesta. Vaginasta otettu näyte on tarkempi kuin virtsanäyte.

AVOIMUUS KANNATTAA

Osana seksitaudin hoitoa on huolehdittava tartuntaketjun katkaisemisesta. Vakituinen seksikumppani tai -kumppanit on hoidettava samalla kertaa. Uuden kumppanin kanssa tartunta on paras ottaa puheeksi ennen seksiin ryhtymistä.

Tartunnan saaneella on velvollisuus kertoa tartunnastaan myös entisille seksikumppaneilleen, jotta nämä osavat hakeutua testeihin. Tartuntatautilain mukaan yleisimpiä valvottavia seksitauteja ovat klamydia, tippuri ja hiv. Ilmoitusvelvollisuus ei koske herpesä eikä papilloomaviruksia, mutta taudille altistunut ja sitä mahdollisesti oireetomasti kantava mitä luultavimmin haluaa itsekin tietää asiasta.

SUUSEKSISTÄ SAATU TARTUNTA VOI OIREILLA KURKKUKIPUNA.

– Kannattaa miettiä, miten itse suhdautuisi vastaavaan tilanteeseen ja toimia sen mukaan, Eija Hiltunen-Back toteaa.

Yhteydenoton kumppaneihin voi tehdä hoitava lääkäri tai joku muut terveydenhuollon ammattilainen. HUSin sukupuolitautien poliklinikalla tällaisia puheluita tehdään viikoittain.

– Valtaosa puheluun vastaavista on hirvittävän tyytyväisiä, että saavat tiedon altistumisesta. Emme paljasta, kuka potilaista ilmoituksen on tehnyt, mutta tarjoamme tietoa testaamisesta. Samanlaisia jäljitystyötä tehtiin koronan aikaan.

Valvottavat tautitapaukset kirjataan tartuntatautirekisteriin, josta saadaan ajantasaisista tiedoista tartunnoista. Ulkopuolelle jäävät ne tapaukset, joissa kantaja ei tiedä sairaudestaan. Niiden määrää on vaikea arvioida.

SAIRAUDET ON MAHDOLLISTA HOITAA

Seksitautidiagnoosi voi olla kiusallinen, mutta hyvä uutinen on se, että tauti tai sen aiheuttamat oireet ovat useimmiten hoidettavissa. Lääkehoidolla voidaan estää tehokkaasti jopa hiv-tartunnan eteneminen ja tarttuminen seksin välityksellä.

Huolta asiantuntijoissa aiheuttaa bakteeriperäisten seksitautien hoidon tulevaisuus.

– Tippurilla on jo maailmalla resistenssiä kantoja niille antibiooteille, joita tippurin hoitoon käytetään.

Virusten aiheuttamia seksitauteja vastaan kehitetään rokotteita, mutta toistaiseksi vain muutamassa tapauksessa se on onnistunut. Suomessa kaikille 6-luokkalaisille tarjotaan nykyisin HPV-rokotetta, joka suojaa tehokkaasti kondyloomaa aiheuttavilta papilloomaviruksilta muttei varsinaisesti ehkäise kondyloomaa. Keväällä ja kesällä 2022 puhuttiin apinarokosta, virusperäisestä sairaudesta, joka leviää fyysisessä kontaktissa oireiden kanssa. Suomessa tapauksia todettiin vain joitain kymmeniä ja tartunnat laantuivat, kun riskiryhmille alettiin tarjota apinarokkorokotetta.

Merkkejä siitä, että jokin uusi seksitauti ilmaantuisi tunnettujen rinnalle, ei Eija Hiltunen-Backin mukaan ole.

– Meillä on ihan riittävästi tekemistä näissä vanhoissa ja tunnetuissa taudeissa. ■

Seksitautien hoito

- Suomessa yleisimmät seksitaudit ovat joko bakteeri- tai virusperäisiä.
- Bakteerin aiheuttamia tauteja ovat klamydia, tippuri ja kuppa. Niitä hoidetaan antibiooteilla.
- Virusten aiheuttamia tauteja, kuten herpesä, hoidetaan viruslääkkeillä. Iso osa viruksista jää elimistöön piilevänä ja ne voivat aktivoitua uudelleen. Lääkkeillä voidaan vähentää tartuttavuutta.
- Kondylooman aiheuttamia syyliä voidaan poistaa ulkoisesti.
- Tärkeä osa tarttuvien tautien hoitoa on tartuntaketjujen katkaiseminen. Tartuntatautilain mukaan tartunnan saaneen on ilmoitettava altistumisesta seksikumppaneilleen esimerkiksi klamydiasista, tippurista, kupasta ja hiv:stä.
- Tehokkain tapa suojautua seksitaudeilta on käyttää yhdynnässä kondomia ja suuseksissä suuseksisuoja.

LÄHDE: TERVEYSKIRJASTO.FI

Osastonsihteereiden ammattilliset 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 Kielelliset valinnat merkityksiä luomassa:
kielitietoista kulttuurien kohtaamista
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](https://superliitto.fi).
Tilaisuus löytyy nopeimmin, kun kirjoitat hakukenttään
"Osastonsihteereiden ammatilliset koulutuspäivät".

Mikäli et ole vielä rekisteröitynyt Oma SuPer -palveluun,
luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohteet 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
hintaa 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 tunnus ja postinumero



SuPerin SUURI VETOVOIMA- PANEELI

Miksi arvostettu työ ei vedä?

Tule kuuntelemaan paneelikeskustelua
2.10.2024 klo 14 osana Hyvä Ikä
-messuja Helsingin Messukeskuksessa.

Panelisteina:



Päivi Inberg

SuPerin puheenjohtaja

Teppo Kröger

Yhteiskuntapolitiikan professori,
Ikääntymisen ja hoivan tutkimuk-
sen huippuyksikön johtaja,
Jyväskylän yliopisto



Mariitta Haavisto

Seniorikeskusten johtaja,
Helsingin kaupunki

Paula Määttänen

Lähihoitaja / linja-auton
kuljettaja



Juontaja:



Tiina Merikanto

Sosiaali- ja terveysalan
erikoistoimittaja

Lisäksi SuPerin asiantuntija Elina Kiuru
luennoi 3.10. klo 14 aiheesta: "Hoito-
työssä kielitaito on yhteinen asia."

Lisätietoa ja liput: hyvaika.expomark.fi



KUUKAUDEN SANA

Obstruktiivinen ikterus

Keltaisuus, joka johtuu sappiteiden tukkeutumisesta.

Lääkärin empatia hoitaa selkävaivasta

Potilaiden selkävaikeudet lievittyvät todennäköisemmin, jos heitä hoitaa empaattinen lääkäri. Hyvin empaattisen lääkärin vastaanotolla paranee myös elämänlaatu ja selkävaivojen aiheuttamat liikkumisvaikeudet helpottavat. Empaattinen ja potilaan hyvinvoinnista aidosti kiinnostunut lääkäri voi olla selkikipupotilaalle jopa suurempi apu kuin varsinaiset hoidot, joita heille määrätään.

JAMA Network Open -lehden julkaisemaan tutkimukseen osallistui 1 500 kroonisista alaselkävaikeuksista kärsivää potilasta. Empaattisuus on yksilöllistä, mutta sitä voi myös opetella. Tutkijat toivovat, että lääkärikoulutuksessa painotettaisiin entistä enemmän potilaan empaattiseen kohtaamiseen.

UUTISPALVELU DUODECIM

Iltavirkut liikkuvat vähemmän

Sisäinen vuorokausirytmisi eli kronotyyppi vaikuttaa siihen, mihin aikaan päivästä ihminen on virkeimmillään, tuleeeko uni illalla nopeasti vai valvooko mieluusti aamuyön tunteille.

Laura Nauhan väitöstutkimuksen mukaan keski-ikäiset iltavirkut liikkuvat vähemmän kuin aamuvirkut ja viettävät enemmän aikaa paikallaan. Tutkimus paljasti lisäksi, että epäsäännöllinen unirytmisi heikentää sydän- ja verisuoniterveyttä, mikä näkyy erityisesti vyötärönympäryksen kasvuna.

Iltavirkuille ja yökukkujille on onneksi myös kannustavia uutisia: päivittäinen liikunta voi lievittää epäsäännöllisen unirytmisi terveysriskejä. Mittalaitteista kannattaa ottaa kaikki hyöty irti, jos haluaa seurata omaa liikkumistaan ja unirytmiansä.

OULUN YLIOPISTO



Sairastunut tarvitsee vertaistukea

Rintasyöpään sairastuneet saavat vertaistuesta turvaa ja tietoa. Tärkeintä on, että keskustelukumppani ei väsy puhumaan sairaudesta eikä toisaalta ihmettele, jos sairastunut haluaa puhua jostakin aivan muusta.

Sairastuneet pitivät itsestään selvänä, että jokaisella tulisi olla joku, jonka kanssa keskustella sairastumisen kokemuksista. Sairastuneiden ei ole tarpeen löytää juuri samanlaisen kokemuksen läpikäynyttä keskustelukumppania. Rintasyöpäpotilaiden moninaiset ja erilaiset sairastumiskertomukset lisäävät heidän ymmärrystään yksilöllisestä sairaudesta, kokemuksista ja hoidoista, väitöskirjatutkija **Anu Toija** kertoo.

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä. Vaikka sitä osataan hoitaa hyvin, diagnoosin saaminen aiheuttaa potilaille pelkoa tulevaisuudesta.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



Tiesitkö tämän MARJOISTA

Kaikki marjat ovat terveellisiä. Marjojen syönti madaltaa metabolisen oireyhtymän riskiä, auttaa veren sokerin säätelyssä ja parantaa kognitiivista toimintakykyä. Marjat vahvistavat vastustuskykyä ja vaikuttavat suotuisasti silmiin ja näkemiseen. Paljon marjoja sisältävä ruokavalio vähentää matala-asteista tulehdusta ja ehkäisee esimerkiksi muistisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia.

Marjoja kannattaa syödä ainakin pari desiä päivässä, ja enemmänkin, jos vain maistuu. Pakastimessa marjojen ravintoaineet säilyvät hyvin, kunhan marjat syödään noin vuoden sisällä. Säilyvyyttä kannattaa tarkkailla värin avulla: Jos marjoissa on väriä jäljellä, mukana on yhä polyfenolejakin.

TERVEYSTALO, SYDÄNLIITTO

Marjojen polyfenolit ovat eräänlaisia kasvien aineenvaihduntatuotteita, joilla on tutkitusti useita positiivisia terveysvaikutuksia. Marjat peittoavat polyfenoleiden lähteenä suklaan ja punaviinin. Erityisen paljon polyfenoleja on tummissa marjoissa.

Mansikka ja mustikka ovat suomalaisten ikisuosikit, mutta muitakaan marjoja ei kannata unohtaa. Mitä monipuolisemmin marjoja syö, sen parempi. Testaa myös juolukka, puolukka, karviaiset, karpalot, variksenmarjat ja marja-aronia.

Vinkki! Sekoita pakastettuja marjoja sekaisin isoon astiaan pakastimeen, näin saat käytettyä helposti useaa laatua kerralla etkä joudu avaamaan montaa eri rasiaa.

Marjoista saadaan monipuolinen kattaus vitamiineja, hyviä rasvoja, kuitua ja etenkin polyfenoleita ja antioksidantteja.

Lakka ja tyrni ovat C-vitamiinipommeja. C-vitamiini parantaa raudan imeytymistä ja vaikuttaa ihoon edistämällä kollageeninmuodostusta.

”Hyvä kohtaaminen harvoin vie enemmän aikaa kuin huono ja nyrpeä kohtaaminen.”

LÄÄKÄRI IBRAHIM AHMED
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@LAAKARIT.HIBO.IBRAHIM

Suolistosyöpä yleistyy

Paksu- ja peräsuolisyyvät ovat yleistyneet Suomessa. Vuosittain niitä todetaan noin 4 000 ja määrän ennustetaan kasvavan. Eniten suolistosyöpä ovat yleistyneet alle 50-vuotiailla. Ruokavaliolla on tutkimusten mukaan yhteys suolistosyöpään. Syöpäriski kasvaa, jos lautasella on usein ja paljon punaista lihaa, prosessoituja lihavalmisteita ja laissa alkoholia. Täysjyväviljaa ja paljon kuituja sisältävä ruokavalio taas alentaa sairastumisriskiä.

SYÖPÄJÄRJESTÖT



”Varmasti ei tulla mun hautaajaisten muistopuheissa muistelemaan, että siinä se oli sitten järkevä ihminen. Mutta ehkä muistellaan niitä kaikkia juttuja, mihin ryhdyin, koska halusin ja koska vaan oli sellainen tunne, vaikka lopputulema olisi ollutkin sutta ja sekunda.”

SAIRAANHOITAJA JA
MIELENVALMENTAJA
VARPU HINTSANEN

INSTAGRAM-TILILLÄÄN @VARPU.HINTSANEN

Vertailu

Viime vuonna pari- ja lähisuhdeväkivallan aikuisista uhreista

naisia oli
6 800.

Miesuhreja oli
2 500.

TILASTOKESKUS:
RIKOS- JA PAKKOKEINOTILASTO 2023

Irja Vihonen, Rauni Tiainen, Maaret Riit'aho, Jorma Väliäho, Eila Alijoki ja Liisa Lumimarja osallistuivat SuPer-lehden jäätelötestiin. Heidän lapsuudessaan jäätelökioskilla valitseminen oli helpompaa kuin nykyäänä. Makuvaihtoehtoina olivat usein vain vanilja, suklaa ja mansikka.



VANILJAJÄÄTELÖ MAISTUU KAIKILLE, ROMMIRUSINAKIN MONELLE

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT JUSSI HELTTUNEN

Kuusi ikäihmistä arvioi sokkotestinä kuusi jäätelöä SuPer-lehden jäätelötestissä. Samalla juteltiin siitä, millaisia muistoja kesäherkku tuo mieleen ja minkälainen on hyvä hoitaja.

Tämä ei ole jäätelöä, on kuin salmiakkisorbetta. Ulkonäkökin on vastenmielinen. Ei helkutti, joku roti pitää olla. Annan tästä kouluarvosanan neljä, eli ehdot tuli, tuumaa **Rauni Tiainen**, 85.

– Tämä on minun maun mukainen. Riittävästi salmiakkia. Annan arvosanan 10, **Irja Vihonen**, 92, arvioi.

Keskustelu osoittaa todeksi seikan, ettei makuasioista voi kiistellä. Jäätelöistä ollaan montaa mieltä. Siksi kauppojen pakastealtaissa on metritolkulla erilaisia vaihtoehtoja.

SuPer-lehti järjesti kesäkuussa jäätelötestin Helsingin Vuosaaressa sijaitsevassa Senioritalo Ceciliassa. Raatiin tuli mukaan kuusi vapaaehtoista asukasta. Makutesttiin valittiin kuusi suomalaista jäätelöä. Jäätelöt olivat Fazer Geisha, Jymy luomujäätelö Cookie Dough, Ketomo hunaja-appelsiini, Kolme kaveria vadelma & suklaa, Valio jäätelö Fabriikki karamelli-omena ja Voihan Vuohi salmiakki.

Makutestin voitti Valio jäätelö Fabriikki karamelli-omena, mutta siitäkin kuultiin kommentti, ettei jäätelö ole täydellistä. Toiselle sijalle tullutta Fazer Geisha -jäätelöä keuhuttiin kovasti, mutta yksi raatilainen koki sen liian äiteläks. Kolmanneksi kiilasi Jymy luomujäätelö Cookie Dough, mutta sekin jakoi mielipiteitä.

– Liikaa hyvää, tuumasi **Eila Alijoki**, 80.

Ketomo hunaja-appelsiini jäätelön kirpeää makua keuhuttiin, mutta muu-

ten sen maku herätti eniten ihmettelyä. Mausta ei saatu oikein kiinni. Raatilaiset arvelivat siinä olevan pistaasia ja sitruunaa.

Tunteita eniten herätti vuohenmaidosta tehty Voihan vuohi salmiakki-jäätelö. Arvostelu riippui siitä, pitikö salmiakista. Irja Vihoselle se oli herkkua, muille lähes kauhustus.

VAPPU TOI JÄÄTELÖKIOSKIT

Jäätelötestin osallistujat Eila Alijoki, **Liisa Lumimarja**, **Maaret Riit'aho**, Rauni Tiainen, Irja Vihonen ja **Jor-**

ma Väliaho ovat kaikki syntyneet 1930–1940-luvulla. Heidän lapsuudessaan jäätelöä sai vain kesäisin jäätelökioskeista, koska pakastimia ei ollut kaupoissa eikä kotona.

– Oulussa jäätelökioskit avautuivat vappuna. Sieltä sai suklaakuorrutettuja vaniljapuikkoja tai pelkkiä vaniljapuikkoja. Tötterön makuvaihtoehtoina olivat mansikka, suklaa ja vanilja. Saimme jäätelöä kauppaan mennessä ja kesäisin aina lauantaisin saunan jälkeen, **Liisa Lumimarja**, 77, muistelee.

Maaret Riit'ahon, 87, ensimmäinen muisto jäätelöstä on koskettava. ►



Puoli vuotta Ceciliassa asunut Liisa Lumimarja kertoo löytäneensä oman paikkansa. Hän vetää iltaisin tietokilpailuja ja on mukana asukastoimikunnassa.



Rauni Tiainen kehuu senioritalon yhteisöllisyyttä. Aina käytävällä vastaan tullessa tervehditään.



Raatilaiset keuhvat Jorma Välihoa Risto Reippaaksi, joka auttaa aina muita. Väli-aho sanoo haluavansa olla avuksi, koska koskaan ei tiedä, milloin itse on avun tarpeessa.



Maaret Riit'aho ymmärtää hoitotyön haasteet, koska on tehnyt työuransa sairaan-hoitajana sairaalassa. Hän kuvailee työtään siten, että piti olla mahanalus täynnä jalkoja. Työ oli juoksemista jo silloin.



Eila Alijoki tykkää asua senioritalossa, koska siellä on paljon tekemistä. Jymppaakin on tarjolla riittävästi.

– Olin sotalapsena Ruotsissa ja muistan saaneeni siellä elämäni ensimmäisen jäätelöpuikon. Menin Ruotsiin viisivuotiaana ja palasin kotiin seitsemänvuotiaana.

Hän muistaa myös kunnanlääkärin syntymäpäiväjuhlat, johon hänen perheensä oli kutsuttu.

– Lääkärin emäntä teki jäätelöä keuhlarissa. Sitä sai syödä niin paljon kuin vain jaksoi. Ja minähän söin, niin paljon, että lopulta oksensin.

Irja Vihonen on syntynyt Terijoel-la. Hän kertoo, kuinka jäätelöä myytiin vaunusta ja myyjä huuteli venäjäksi sitä olevan nyt tarjolla.

Kun senioreiden kanssa keskustellaan lempimausta, käy ilmi, että vanilja on edelleen monen suosikki. Myös suklaa ja nougat mainitaan.

– Rommirusina on myös tosi hyvä, Jorma Väliaho, 79, sanoo.

Muut komppaavat häntä.

– Siihen kun lisätään vielä lusikallinen rommia, niin maku vain paranee, Rauni Tiainen tuumaa.

KUIN KALA VEDESSÄ

Asukkaat kertovat viihtyvänsä Senioritalo Ceciliasa erinomaisesti. Tekemistä ja seuraa riittää, mutta voi halutessaan olla myös omassa asunnossa rauhassa.

– Olen asunut täällä vasta kolme kuukautta, mutta viihdyn kuin kala vedessä. Jäin leskeksi viime joulukuussa. Lapset päättivät, että laitetaan mummo

hoitoon. No ei vaineskaan, halusin itse muiden ihmisten pariin. Nyt nuo muut ajattelevat, että olisi pysynyt vain kotona, Maaret Riit'aho vitsailee.

Neljä vuotta senioritalossa asunut Rauni Tiainen kertoo vertailleen er-laisia senioritaloja ja päätnyt lopulta Ceciliaan.

– Monet olivat turhan kliinisiä ja maksut olivat pilvissä. Viimeinen pointti oli, kun kuulin, että täällä on joka ilta tietokilpailu. Lapsena isäni piti meille tietokilpailuja.



Irja Vihonen viihtyy Senioritalo Ceciliasa erinomaisesti. Jos kaipaa seuraa, sitä on aina tarjolla. Isossa salissa juodaan yhdessä kahvit ja jutellaan.

”SAIN ELÄMÄNI ENSIMMÄISEN JÄÄTELÖPUIKON SOTALAPSENA RUOTSISSA.”

Raatilaiset eivät tarvitse hoitajan apua arjessaan, mutta silti jokaisella on koke-musta hoitajista. He kuvailevat, että hyvä hoitaja on läsnä oleva, empaattinen, ammattitaitoinen, suomen kieltä osaava ja huumorintajuinen.

– On kiva, jos hoitaja puhuu muustakin kuin sairauksista, Irja Vihonen pohtii.

– Jotkut hoitajat keskittyvät enemmän tietokoneeseensa kuin potilaaseen, Eila Alijoki harmittelee.

Jorma Väliaholla ei ole muuta kuin hyvää sanottavaa hoitajista.

– Olen ollut monessa sairaalassa potilaana ja aina olen saanut hyvää hoitoa. Kiire heillä tahtoo olla, mutta tekevät parhaansa. Meissä potilaissa on enemmän vikaa kuin hoitajissa. Moni purkaa kiukkunsa hoitajiin. Pitäisi miettiä ennen kuin avaa suunsa.

Keskustelun ohessa testijäätelöt on nautittu viimeistä tuokkosta myöten. Seniorit kiiruhtavat omiin puuhiinsa. Edessä on vielä monta kesäistä jäätelö-hetkeä. ■

VALIO JÄÄTELÖ FABRIIKKI KARAMELLI-OMENA

Omenan ja karamellin makuinen kermajäätelö, sisältää omenakastiketta ja toffeepaloja.

- + suun mukaista
- + täyteläinen maku
- + ostaisin tätä
- ei täydellistä



arvosteluasteikko: 1–5 tuuttia

VOIHAN VUOHI SALMIAKKI

Vuohenmaidosta tehty jäätelö salmiakilla.

- + minun maun mukainen
- + riittävästi salmiakkia
- salmiakki on minulle kauhistus
- kuin veteen hyydytettyä salmiakkia, ei maistu jäätelöltä



JYMY LUOMUJÄÄTELÖ COOKIE DOUGH

Luomu vaniljakermajäätelöä, pikkuleipätaikinaa ja runsaasti maitosuklaarouhetta.

- + vanilja hyvää
- + klöntit kivaa vaihtelua
- + ottaisin lisää
- kakku kakkuna ja jäätelö jäätelönä



KOLME KAVERIA VADELMA & SUKLAA

Valkosuklaajäätelöä, vadelma-sorbettia ja valkosuklaan paloja.

- + suun mukaista
- + vadelma käy valkosuklaan kanssa
- + kivan kirpeä
- pliisu valkosuklaa



FAZER GEISHA

Suklaakermajäätelöä, hasselpähkinätäytettä vohvelipaloilla ja maitosuklaapaloja.

- + hyvää ehdottomasti
- + kaveriksi sopisi vaniljajäätelö
- + hyvä rakenne ja kivat muruset
- liian äitellä

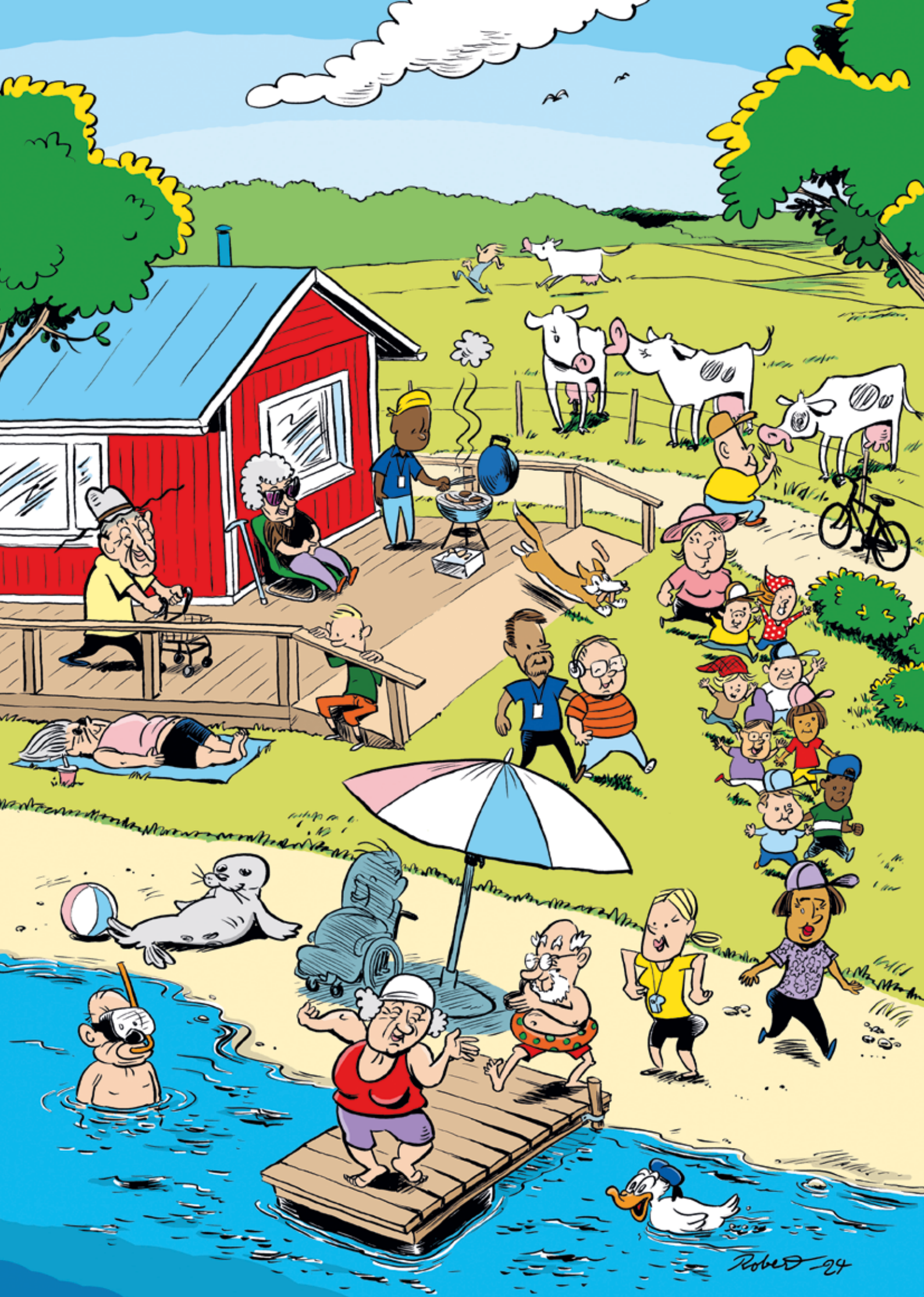


KETOMO HUNAJA-APPELSIINI

Valmistettu alkuperäiskarjan lapinlehmän tilamaidosta ja ma-keutettu suomalaisella hunajalla.

- + hyvä kirpeä maku
- ei selvää makua
- rasvainen maku jää suuhun
- syö mieluummin kuin selkäänsä ottaa





MIELEENPAINUVIMMAT KESÄMUISTOT

KOONNUT **MINNA LYHTY** KUVITUS **ROBERT OTTOSSON**

Töissä sattuu ja tapahtuu, myös kesällä. SuPer-lehden lukijat kertovat, millaisia kesämuistoja heillä on töistä ja millaisia kesäperinteitä heidän työpaikallaan on.

MÖKKIREISSU RENTOUTTAA

Olen ollut aviomieheni omaishoitajana jo 15 vuotta. Sukulaiseni ovat järjestäneet minulle joka kesä mahdollisuuden mennä viikonlopuksi kesämökille ystäväni kanssa. Nämä rentouttavat viikonloput vuosien varrella ovat todellakin tulleet tarpeeseen, jotta jaksan tätä arvokasta mutta raskasta työtäni.

Inkeri

LEHMIÄ LAITUMELLA

Maaseudulla kotihoidossa on kesäisin aivan oma hohtonsa. Talvella joutuu taistelemaan pimeyden ja huonon ajokelin kanssa, mutta kesällä voi ihailla vehmasta maalaismaista, koivikon takana välkehtiviä järviä, kukkivia niittyjä ja pientareita. Lehmiäkin vielä joskus näkee laitumella. Ruokatauolla parkkeeraan joskus auton vain johonkin kauniiseen paikkaan, istun auringossa ja nautin lintujen laulusta.

Kotihoidossa

MANSIKKAKAKKU TUO MUISTOT MIELEEN

Olin nuorena kesätöissä heinäkuun päivystävissä päiväkodissa. Yksi vanhemmista työntekijöistä oli innokas leipuri. Hän leipoi meille kahvihuoneeseen monta kertaa viikossa jotakin hyvää. Muistan vieläkin ne ihanat mansikkatortut ja -täyttekakut! Vuosien jälkeenkin mansikkakakusta tulee aina mieleen tuo työpaikka: leppoiset ja lämpimät kesäpäivät, ihanat lapset ja työkaverit sekä mansikat!

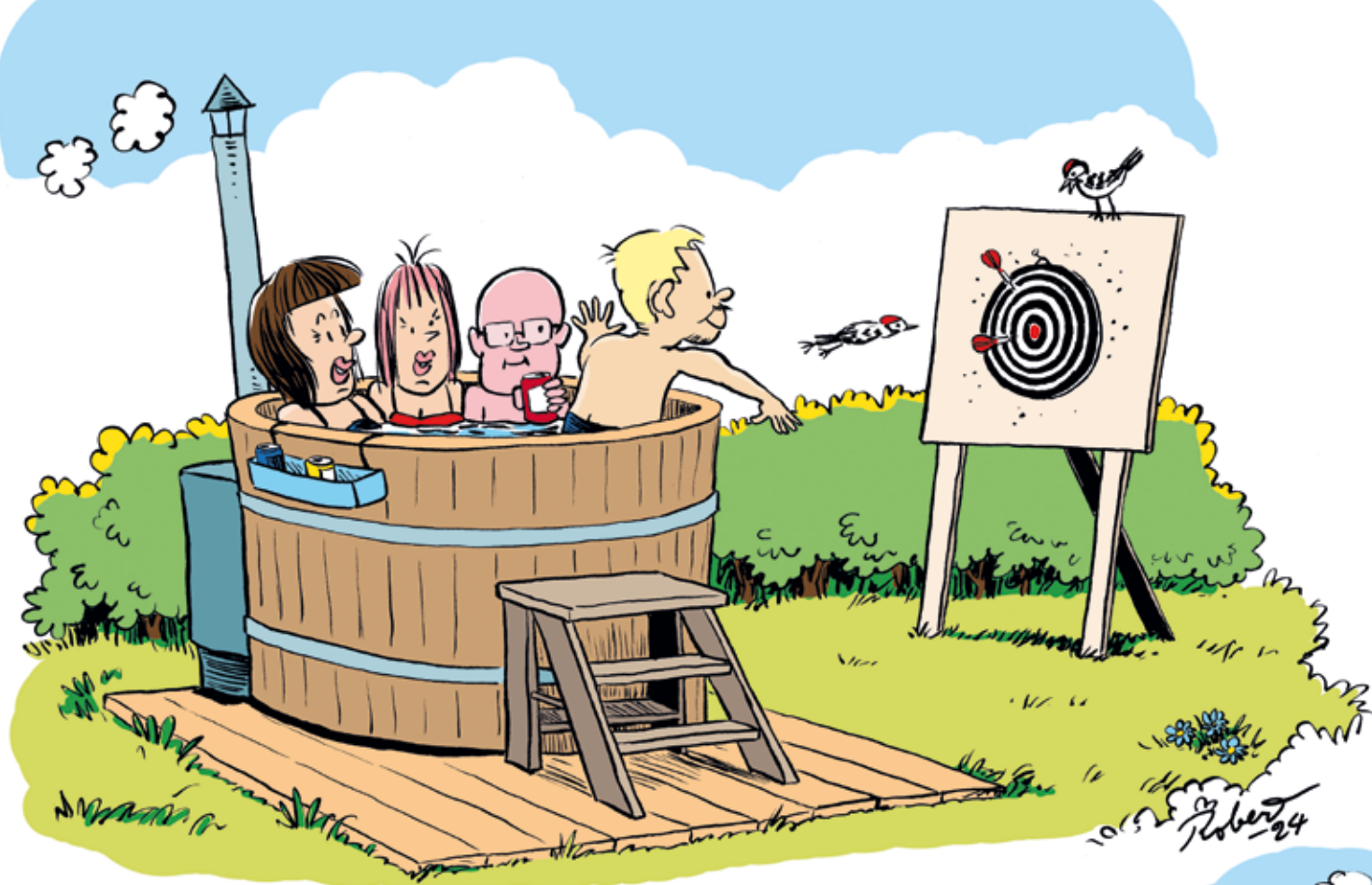
Tuulikki



KESÄTERASSILLA POTILAIEN KANSSA

Kun olin töissä Kivelän sairaalan osasto 3:lla, meillä oli tapana joka kesä käydä potilaiden kanssa kesäterasseilla kahveilla tai vähän vahvempaakin nauttimassa. Kerran olimme Mestaritallissa. Eräs vanha herra nautittuaan hieman vahvempaa kahvia valittelei kovin sitä, että pyörätuolin kanssa on vaikeaa tanssittaa daameja. Toisen kerran kun olimme menossa Kappelin terassille, pyörätuolissa työntämäni potilas harmitteli, ettei meillä hoitajilla ollut minimekkoja päällä vaan pitkät housut. Ei kuulemma ollut silmäniloa. Kun saavuimme perille, terassilla ei ollut vapaita paikkoja. Samainen potilas tuumasi, että odottakaa hetki, hän yskäisee. No sen yskäisyn jälkeen vapautui monta paikkaa ja saimme nauttia hyvistä tarjoiluista ja kauniista auringonpaisteesta. Näitä hauskoja reissuja teimme vuosien aikana paljon. Niistä oli paljon iloa potilaille kuin myös meille hoitajille.

Hannele



PALJUSSA ON MUKAVAA

Jo perinteiseksi ajan saatossa tullut työpaikkani kesäjuhla vietetään vuokrahuvilassa, jossa on jopa palju käytössä. Sinne on järjestetty monenlaista pientä purtavaa. Nautimme yhdessäolosta saunoen, uiden, herkutellen, grillaten, tikkaa heittäen ja mölkkyä pela-ten. Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa...

Johannes

KESÄRUOKAILU ON PERINNE

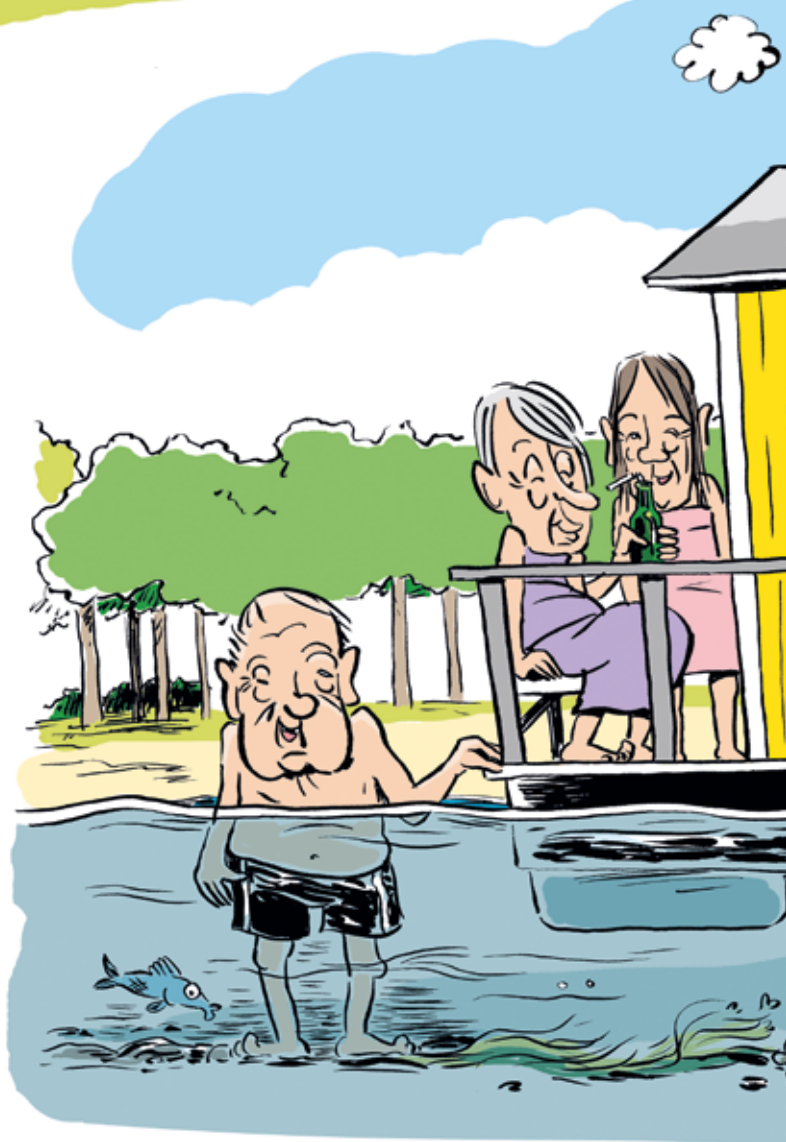
Lohjan sairaalan laboratorion työntekijöillä on ollut jo useampana kesänä yhteinen ruokailu. Jokainen tuo jotain ja syödään yhdessä. Tarjolla on muun muassa uusia pottuja, kalaa, lihapullia, salaattia, pantonkia sekä jälkkäriksi hedelmiä ja jäätelöä.

Näytteenottaja

UINTIA ASUKKAIDEN KANSSA

Työskentelen palvelutalossa, joka sijaitsee järven rannassa. Kesäisin hellepäivinä olemme joidenkin hyväkuntoisimpien asukkaiden kanssa käyneet uimassa. Yksi yksiköistä oli hommannut rantaan kerran saunalaudan. Kuulemma oli hyvät lölyt. Laiturilla tansittiin ja grillattiin.

Lähihoitaja -76



MAHTAVAT LETTUKESTIT

Perinteiset ulkona pidettävät lettukestit asukkaiden, omaisten ja työntekijöiden kanssa olivat mahtavat. Söimme mahat täyteen ja lauloimme kesäisiä lauluja. Menimme kesäisin myös asukkaiden kanssa kotieläinpihaan katselemaan maatilaeläimiä. Joskus reissut onnistuivat ja joskus eivät. Säällä oli suuri vaikutus päivään, mutta menimme, vaikka sää ei aina suosinut. Varma kesän merkki oli päiväretki asukkaiden kanssa torikahville. Parasta oli kuitenkin se, kun kesäloma alkoi lähestyä. Energiat riittivät juuri siihen päivään, kun loma alkoi. Upein hetki oli se, kun laitoin työpaikan oven kiinni ja koko loma oli vielä edessäpäin.

Elina

NYTTÄRIT PIHASSA

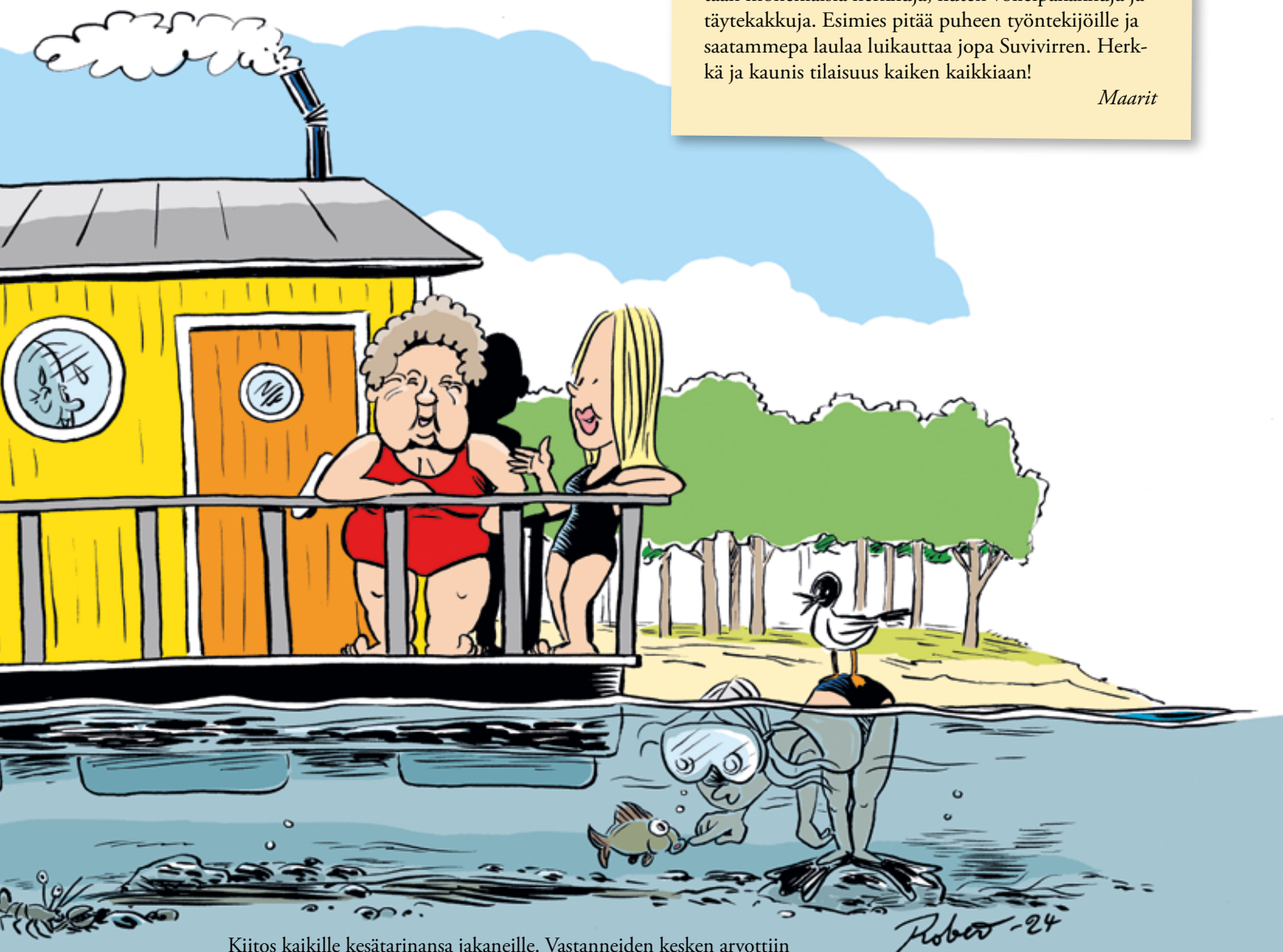
Meillä oli päiväkodissa aikuisten kevätjuhlat, jotka vietettiin jonkun työntekijän pihassa. Tarjottavat tuotiin nyyttikestiperiaatteella. Jokaisen ryhmän piti järjestää tehtävä tai kisailu. Yhteinen aika ja hauskanpito lujittivat työyhteisön henkeä kovasti.

Johanna

SUVIVIRSI LAULETAAN

Työpaikallani koulussa on tapana järjestää kesäkuussa ennen kesälomien alkua juhlat työntekijöille. Meillä on silloin käytössä kokonainen ruokasali, jonne tilataan monenlaisia herkkuja, kuten voileipäkakkuja ja täytekakkuja. Esimies pitää puheen työntekijöille ja saatammepa laulaa luikauttaa jopa Suvivirren. Herkkä ja kaunis tilaisuus kaiken kaikkiaan!

Maarit



Kiitos kaikille kesätarinansa jakaneille. Vastanneiden kesken arvottiin Arabian Esteri keittiöpyyhe. Tällä kertaa arpaonni suosi **Annea** Oulusta.



Foibekartanon asukas Hilkka Karvinen ja hyvän elämän koordinaattori Nadja Liimatta toivottivat oopperavieraat tervetulleiksi.

KUPLIVAA KEVEYTTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Vantaalaisessa Foibekartanossa on ymmärretty, että ooppera on paljon muutakin kuin orkesterin säestyksellä laulettu monipolvinen tarina.

Foibekartanon Kotioopperassa ulkoiset puitteet ovat kohdillaan. Lounasravintolan isot ikkunat on peitetty tummilla verhoilla. Salissa tuolit on aseteltu riviin ja seinää peittää valtavankokoinen valokangas. Aulaan on levitetty punainen matto ja pöytiin tarjoillaan kuohuviiniä korkeista lasista.

Aula täyttyy väestä ja puheensorinasta hyvissä ajoin ennen näytöksen alkua. Ohjelmassa on Kansallisoopperan taltiointi **Johan Straussin** *Lepakko*-oopperista.

Moni on valmistautunut tilaisuuteen huolella. **Hilkka Karvinen** kertoo käyneensä kampaajalla ja meikissä ennen tilaisuuden alkua. Asun täy-

dentää pitsikoristeinen venetsialaisnaamio.

Hilkka sanoo viihtyneensä esiintymislavoilla vuosikymmenten varrella itsekin.

– Kulttuuri merkitsee minulle paljon, se on elämäntapa. Olen harrastelijanäyttelijä ja edelleen mukana Vantaan näyttämön toiminnassa.

Mieleenpainuvia rooleja on ehtinyt tulla vastaan useita. Karvinen mainitsee esimerkiksi Hannan roolin **Reko Lunden** näytelmässä *Aina joku eksyy*. Näytelmän keskeinen teema on alkoholismi.

– Ja tietenkin *Niskavuoren Loviisa*! Se esitys sai aikoinaan yleisöpalkinnon Työväen näyttämöpäivillä Mikkelissä.

Lepakon suhteen odotukset ovat korkealla.

– Odotan nostalgialla ja glamouria. Operetti on hyvä valinta tällaisena aikana, kun tarvitaan kuplivaa keveyttä.

Tilaisuuden aluksi Hilkka Karvinen pääsee vielä hetkeksi parrasvaloihin lausumalla tervetuliaissanat yhdessä Foibekartanon hyvän elämän koordinaattori **Nadja Liimatan** kanssa.

– Operettia pitää mennä vain katsomaan, silloin sen olemus paljastuu, he luonnehtivat yhteen ääneen.

VALMISTAUTUMINEN ON OSA ELÄMYSTÄ

Lähihoitaja **Kamaldeep Sharma** kertoo, että työvuoro kotioopperassa ei tuntunut työnteolta lainkaan.

– Se oli nautintoa myös meille työntekijöille. Tarina tuli hienosti kerrottua musiikin kautta.

Kotiooppera oli Suomessa yli kymmenen vuotta asuneelle Kamille ensimmäinen kosketus Kansallisoopperaan.

– Työpaikalla olen tottunut kuuntelemaan suomalaista musiikkia. Vanhaa iskelmää soitetaan joka viikko perjantaitansseissa.

Kotona soi enimmäkseen Bollywood-musiikki. Se on erityisen suositua Punjabin alueella, josta Kami on alun perin kotoisin.

– Minulla on kolme tyttä. Kun laitan musiikin soimaan, tyttöt tulevat mukaan kuuntelemaan ja tanssiin. Olen soittanut sitä myös töissä ja pitänyt muutaman kerran kulttuuripäivän, jossa olen itse tanssinut ja näyttänyt, millaisia vaatteita esityksiin kuuluu. ►



Sosiaalinen puoli on tärkeä osa kulttuurielämystä. Hilkka Karvinen kanssa alkumaljoja kohottavat Raija ja Nils Mattlin.

Lähihoitaja Kamaldeep Sharma työntimike Foibekartanossa on hyvän elämän valmistaja. Se kuvastaa, kuinka asukkaille halutaan mahdollistaa elämä, jossa erilaiset pienet ja suuret elämykset ovat luonteva osa jokapäiväistä arkea. Kamaldeepin seurana rouva Vuokko Puha.



Osa kotioopperan viehätystä on se, että tilaisuuteen valmistaudutaan huolellisesti. Asukkaat olivat tutustuneet etukäteen Lepakko-operetin historiaan ja tarinaan sekä illan viinitarjoiluun – samppanjalla kun on keskeinen rooli operetin tapahtumien kulusa. Kädentaitojen pajassa oli askarrelltu koristeita ja naamioita, kukkaryh-

mä puolestaan valmisteli tilaisuuden kukka-asetelmat.

Työntekijät auttoivat ooppera-asujen valinnassa, ja talon puolesta asukkaille tarjottiin myös mahdollisuus juhlakampaukseen ja -meikkiin.

– Asukkaat ovat nauttineet kaikesta. Heille ooppera oli kuin juhlaa, ja siihen valmistauduttiin huolella. Osa

asukkaista ei pääse enää liikkumaan itsenäisesti, ja on tärkeää, että yhdessä heidän kanssaan mahdollistamme elämän, jossa elämykset ovat luonteva osa arkea. Me työntekijät olemme sitä varten, että kartanon asukkaat voivat nauttia elämästään kukin omalla tavallaan loppuun asti, Kami sanoo.



Kansallisoopperasta kerrotaan, että heidän tallennepalvelunsa ovat löytäneet varsinkin ikäihmiset. Suorien esitysten ja esitystallenteiden katsojista yli puolet on yli 60-vuotiaita, kun paikan päällä esityksiä katsovista heitä on noin 30–40 prosenttia – toki riippuen hieman ohjelmistosta. Osa esityksistä on katsojille ilmaisia.

KULTTUURI ON EROTTAMATON OSA ELÄMÄÄ

Kotiooppera järjestettiin Foibekartanossa keväällä kolmannen kerran. Ne,

kuten kaikki muu kulttuuritoiminta, kannattelee elämää ja tutkitusti edistää kansanterveyttä, sanoo kartanon toimintusjohtaja, kansanterveystieteestä väitellyt filosofian tohtori **Ulla Broms**.

– Hyvä elämä rakentuu kaikenlaisista elämyksistä, jotka synnyttävät ja tukevat luovuutta. Emme jaottele kulttuuria korkeakulttuuriin ja toisenlaiseen kulttuuriin. Meille ooppera on kulttuuria mutta myös autokerho, urheilu, puutarhanhoito ja kuorolaulu. Kulttuuri ei ole mitään ylimääräistä luksusta vaan normaali osa elämää, emmekä halua, että ikäihmiset jäävät siitä paitsi.

Kulttuurin harrastamisen on tutkimuksissa nähty tuottavan ihmisille myönteisiä vaikutuksia niin psyykkiseen kuin fyysiseen kuntoon. Stressi ja ahdistus voivat lievittyä, samoin kipu ja univaikeudet. On esitetty, että kulttuurilla voisi olla jopa muistisairaudelta suojaava vaikutus.

– Yhdessä tekemällä voimme luoda yhteisöllisyyttä ja vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin. Kulttuuri synnyttää meissä tunteita ja auttaa meitä käsittelemään niitä. Kotiooppera, jos jokin, rakentaa keskinäistä luottamusta ja vahvistaa me-henkeä. ■



Eija-Liisa Lindroos, 70, kuuntelee mieluiten hengellistä tai kansanmusiikkia, jota hän itsekin on soittanut kanteleella. Foibekartanon kotioopperaan hän osallistui nyt kolmannen kerran. "Kyllähän se piristää", hän tuumasi ennen esitystä.





KUN TRAUMA TULEE TÖIHIN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Hoitoalalla toistuvat uhkaavat tilanteet voivat traumatisoida kokeneenkin työntekijän. Usein traumatisoitunut huomaa oireet vasta pitkän ajan kuluttua.

Oletko kohdannut työpaikallasi traumaattisen tilanteen? Moni hoitaja on, sillä useilla hoitoalan työpaikoilla väkivalta ja sen uhka kuuluvat työnkuvaan. Suomen traumaterapiakeskuksen toimitusjohtaja **Soili Poijula** toteaa, että juuri väkivalta tai sen todistaminen aiheuttavat useimmin trauman.

On tyyppillistä traumatisoitua esimerkiksi onnettomuudessa tai sodassa. Traumatisoitumisen vaara on suurin tilanteissa, joissa kokija joutuu hengenvaaraan tai todistamaan toisen ihmisen kuolemaa, hengenvaaraa tai satutetuksi tulemistä. Toisaalta sellaiset suuret elämäntapahtumat kuten avioero tai irtisanotuksi tuleminen eivät ole psyykkisen trauman aiheuttajia, vaan elämänkriisejä.

Traumatisoituminen voi olla seuraus tapahtumasta, jossa kuolema tulee lähelle. Maailma voi muuttua silmänräpäyksessä vaaralliseksi, hallitsemattomaksi ja ennalta-arvaamattomaksi.

– Uhkaavassa tilanteessa ihminen reagoi hengissäselviytymismekanismeilla, on taisteltava tai paettava. Tilanteen jälkeen suurimmalla osalla reagointi laantuu ja he palautuvat toimintakykyisiksi, Poijula toteaa.

TERAPIAAN VAI KAUPPAAN?

Vaikka trauma kääntää koko elämän ympäri, traumatisoituminen voi jäädä

aluksi huomaamatta. Usein vaikean tilanteen jälkeen tekee mieli jatkaa tavallista arkea. Purkukeskustelun sijaan olisi mukavampi lähteä töistä vain kauppaan ja kotiin.

Järkyttyneen ihmisen ei voi olettaa tunnistavan omaa tilaansa ja avuntarvettaan, eikä vaihtoehtona tule olla töiden jatkaminen, Poijula muistuttaa.

– Kysymys

on työsuojelusta. Lähiesihenkilön tulisi huolehtia työntekijän henkisestä ensiavusta ja varmistaa työterveyshuoltoon pääsy sekä järjestää tilanteesta altistuneille tarvittavaa tukea, kuten purkukeskustelua.

Valitettavasti käytännöt ovat soite-alalla edelleen kirjavina.

TRAUMA OIREILEE

Aluksi traumatisoitunut huomaa kärsivänsä esimerkiksi ahdistuksesta, unetomuudesta ja päälle vyöryvistä traumaattisista muistoista. Hän saattaa kääntä itseään toistuvasti ajattelemaan jotakin muuta.

– Traumatisoituminen saattaa nostaa pintaan voimakkaita pelon ja kauhun tunteita.

Töihin palannut hoitaja saattaa myös huomata, että traumaattisesta ti-

lanteesta muistuttavat asiat aiheuttavat hänelle ahdistusreaktioita. Pulssi kiihtyy, hiki nousee, on päästävä pois.

– Aluksi ahdistus voi liittyä esimerkiksi tiettyyn paikkaan, rakennukseen tai väkivallantekijää muistuttaviin ihmisiin. Vähitellen se voi kuitenkin laajeta koskemaan ihmisiä yleensä.

Traumatisoitunut ihminen saattaa muuttaa elämänsä esimerkiksi siten, ettei hän käy enää kaupassa ruuhka-aikaan ja välttelee muutenkin väkijoukkoja. Ihmiset eivät

tunnu enää turvallisilta. Traumaoireita saatetaan myös yrittää hoitaa itse esimerkiksi alkoholilla.

Toipumista estävä välttelykäyttäytyminen alkaa yleensä heti traumaattisen tilanteen jälkeen.

– Välttelyssä on se ongelma, että sen tarve kasvaa. Ja mitä enemmän sitä tekee, sitä enemmän se kaventaa elämänpäiriä, Poijula toteaa.

Jo kuukauden kuluttua traumapahtumasta tiedetään, kuka on toipunut, ja kenelle on kehittynyt trauma-peräinen stressihäiriö.

HYVÄT SUOSITUKSET, HUONO HOITO

Ilman toisilta saatua huolenpitoa moni saattaa havahtua vasta vuoden päästä ▶



tunnistamaan häiriön itsessään ja tajuta, että olisi pitänyt silloin hakea apua, Soili Poijula sanoo.

Pojulan mielestä trauman hoitopolku on Suomessa vielä lapsenkengissä, vaikka Käypä hoito -suositukset ovat hyvää kansainvälistä tasoa. Traumatisoituneille ei yksinkertaisesti tarjota sitä apua, mitä he tarvitsisivat.

– Tyypillisesti tarjolla on keskusteluapua sekä erilaisia, traumaoireita pahimmillaan voimistavia masennus- ja unilääkkeitä.

Monikaan masennuslääkkeistä ei helpota trauman oireita. Unilääkkeiden tiedetään aiheuttavan riippuvuutta, lisäävän univaikeuksia ja pahimmillaan häiritsevän trauman luonnollista paranemisprosessia. Vieläkin ongelmallisempaa on, jos hoitaja on sairauslomalla ja jatkuvasti yksin.

Pojulan mukaan traumaa myös mystifioidaan Suomessa liikaa. Puhutaan traumasta verenperintönä ja markkinoidaan traumaa kehosta vapauttavia tärinäterapioida.

– Erilaiset tärisyttämiset keskittyvät liikaa kehoon, eivätkä traumatisoitumiseen ja voivat itseasiassa vahvistaa vältelyä.

Entä kulkevatko traumat verenperintönä? Poijulan mielestä on mahdollista, että traumausten jäljet voivat siirtyä geeneissämme eteenpäin.

– En kuitenkaan antaisi sille paljoa painoarvoa. Paljon enemmän vaikutusta on elinympäristöllämme, omalla elämällemme ja sen ihmisillä.

MONI SINNITTELEE OIREIDEN KANSSA

Paras lääke traumaattiseen kokemukseen on toinen ihminen, Poijula sanoo. Läheiset, kosketus, halaaminen ja sosiaalinen tuki auttavat.

– Traumatisoitunut ihminen tarvitsee tuekseen jonkun, joka jaksaa kuunnella tarinan tapahtuneesta yhä uudelleen ja uudelleen.

Aina läheiset eivät kestä kuulla traumatisoituneen kertomusta. Tärkeintä onkin, että traumatisoitunut ei jäisi yksin, vaan pääsisi mahdollisimman nopeasti käsittelemään traumaansa terapiaan.

– Traumatisoituneen on kerrottava kokemuksistaan ihmiselle, joka kestää kuulla ne ja osaa opettaa oireiden hallintaa ja opastaa löytämään merkityksiä pahallekin tapahtumalle.

Luonnollinen toipuminen

- Hyväksy kehosi reaktiot, mieleentunkeutuvuus, ahdistus, ylivireys ja tarve keskustella kokemuksestasi yhä uudelleen. Kyseessä on kehon ja mielen normaali tapa reagoida epänormaaliin tapahtumaan. Anna mieleesi kiertää kehää traumaattisen muiston ympärillä.

- Toipumisessa tarvitaan aina toisten ihmisten tukea, kuuntelevia korvia ja myötätuntoa.

- Reaktiot toistuvat useiden päivien ja viikkojen ajan ja sitten laantuvat.

Silmänliiketerapiassa eli emdr:ssä aivot käsittelevät muistiin tallentunutta tietoa eri tavalla kuin pelkässä keskusteluterapiassa. Emdr:ssä keskitytään mielikuvaan pahimmasta hetkestä traumatilanteesta samaan aikaan, kun seurataan silmillä kahdensuuntaista liiket-

tä. Menetelmä on tehokkaaksi todistettu ja apua voi saada jo muutamasta trauman prosessointikerrasta.

– Aivot saavat tilaa prosessoida muistoa ja samalla se asettuu neutraalimmaksi osaksi muistojen ketjua, pelko ehdollistuu pois eikä muisto enää häiritse samalla tavalla, Poijula kertoo.

Parhaiksi todetut hoitomuodot ovat lyhytpsykoterapiaa. Hoidon kesto on 1–3 kuukautta.

– Siihen nähden on kummallista, ettei trauman psykoterapiahoitoon ohjata Suomessa hanakammin. Pitkittyessään traumatisoitumisen oireet voivat pahimmillaan pilata ihmisen koko elämän.

Pojulan mukaan oireiden, kuten ylivireyden, ahdistuksen, unihäiriöiden ja välttelykäyttäytymisen kanssa voi kyllä sinitellä työelämässä jopa eläkepäiviin saakka.

– Silloin eläkkeellä kuitenkin odottaa aikamoinen paketti vaikeita asioita työstettäväksi, hän muistuttaa. ■

Tarkistuslista traumaattisen tilanteen jälkeen

- Ajatukset: Minkälaisia ajatuksia pääni sisällä on nyt? Löydänkö kielteisiä ajatuksia korvaavia myönteisiä ajatuksia?
- Uskomukset: Miksi ajattelen näin? Mitä uskomuksia minulla on maailmasta, toisista ihmisistä ja itsestäni? Sopiiko tapahtunut uskomuksiini vai muuttuivatko uskomukseni kerralla kielteisiksi?
- Toiminta: Mitä voisin tehdä auttaakseni itseäni?
- Sosiaalisuus: Kenen kanssa voisin puhua?
- Emotionaalisuus: Mitä tunteita tunnen juuri nyt? Kuinka voimakkaita tunteet ovat? Mikä auttaa lieventämään kielteisiä tunteita, pelkoa; vihaa, inhoa, surua? Mikä voi tuottaa mielihyvää ja iloa?
- Mielikuvitus: Miten asiat voisivat olla paremmin? Mitä toivon?

Selviytymiskeinot heti traumaattisen tilanteen jälkeen

- Itkeminen
- Hengellisyys
- Syöminen
- Juominen
- Nukkuminen

Näin hoidat traumaa

- Kerää ympärillesi tukiverkko: Keihin luotat, keille voit puhua?
- Hakeudu työterveyshuollon kautta traumapsykoterapiaan. Varaa aikaasi yhdestä kolmeen kuukautta 1–2 kertaa viikossa toteutettaville terapiakäynneille. Vaihtoehtona voi olla myös päivittäiset terapiakäynnit kahden viikon ajan.
- Anna tunteiden tulla. Älä välttele vaikean tapahtuman nostattamia ajatuksia, mielikuvia ja tunteita, vaan anna niiden nousta pintaan yhä uudelleen, se on osa luonnollista paranemisprosessia.

PARAS LÄÄKE TRAUMAATTISEEN KOKEMUKSEEN ON TOINEN IHMINEN.



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



PUSSIJUOKSULLA KOHTI KESÄÄ

Tuusulan ammattiosasto 809 järjesti hyvän mielen vauhdikkaan kevätretken toukokuussa. Päivä alkoi Järvenpään Rantapuistossa leikkimielisillä pihapeleillä ja sen jälkeen syötiin ravintola Huilissa. Sää ei varsinaisesti suosinut, mutta sadekuurot eivät tunnelmaa latistaneet, vaan ammattiosaston mestarit pussijuoksussa ja monessa muussakin lajissa saatiin ratkotua. Nauru raikui! ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **JUSSI HELTTUNEN**



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, Päivi Inberg , SuPerin puheenjohtaja
09.45 – 10.30	Ajankohtaista opiskelijan ohjauksesta ja tutkinnon perusteista, asiantuntija Sari Ojajärvi , Suomen lähi- ja perushoitajaliitto ry
10.30 – 11.15	Työkaluja suomen oppimisen 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 Elina 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	Väkivalta ja sen uhka lähihoitajien työssä – mitä asialle pitäisi tehdä? Johanna Pulkkinen , Filosofian tohtori (Työterveyshuolto) Turun yliopisto
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. Luottokorttietoja 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.



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Hyvinvointialue osoitti minulle uuden työpaikan, koska yksikkömme lakkautettiin. Työmatkani pitenee merkittävästi, enkä haluaisi hyväksyä uutta työpaikkaa. Mitä voin tehdä?

Pyri vielä neuvottelemaan asiasta työnantajasi kanssa. Kannattaa tarkistaa, onko työnantajalla sellaisia avoimia paikkoja, jotka sopisivat sinulle. Jos on, voit ehdottaa työnantajalle tällaiseen paikkaan siirtymistä.

Mikäli yhteisymmärrykseen ei päästä, voidaan asiaasi tutkia tarkemmin. Otathan siinä tapauksessa yhteyttä luottamusmieheesi ja SuPerin sopimusedunvalvontaan ennen kuin hyväksyt tai hylkääät työnantajan osoittaman uuden

työpaikan. Otathan huomioon, että siirrostä kieltäytyminen voi johtaa työsuhteesi päättymiseen ja tapauksesta riippuen myös karenssin asettamiseen.

JURISTI ELMERI ETELÄÄHO



Hyvinvointialueilla
työskentelee
42 900
ihmistä sosiaali- ja
terveydenhuollon
lähihoitajan tehtävissä.

LÄHDE: KT (2022)

Työpaikkani hyvinvointi- alueella lakkautetaan. Voiko työnantaja irtisanoa työsopimukseni?

Työnantaja ei saa irtisanoa työ sopimusta, jos työntekijä voidaan sijoittaa tai kouluttaa toisiin tehtäviin hyvinvointialueella. Työntekijälle täytyy tarjota irtisanomisen vaihtoehtona ensisijaisesti hänen työ sopimuksensa mukaista tai sitä vastaavaa työtä. Jos tällaista työtä ei ole, työntekijälle on tarjottava muuta hänen koulutustaan, ammattitaitoaan tai kokemustaan vastaavaa työtä. Työnantajan on järjestettävä työntekijälle sellaista uusien tehtävien edellyttämää koulutusta, jota voidaan pitää tarkoituksenmukaisena ja kohtuullisena sekä työntekijän että työnantajan kannalta.

JURISTI ELMERI ETELÄÄHO



MOST PHOTOS

Ole tarkkana sopimusasioissa

Työntekopaikan muuttuminen ei vaadi kokonaan uuden työsopimuksen tekemistä.

Useilla hyvinvointialueilla on mittavien säästötarpeiden takia jouduttu käymään yt-neuvotte-luita, ja superilaisten työpaikkoja on lakkautettu tai toimintaa supistettu. Sen seurauksena työntekijöitä on siirrettävä toisiin työpaikkoihin hyvinvointialueen sisällä.

Parasta olisi, että työntekijälle löytyy uusi sopiva työpaikka työnantajan kanssa neuvottelemalla. Jos yhteisymmärrykseen ei päästä, joudutaan arvioimaan sitä, minkälaista työtä työnantajan on tarjottava työntekijälle. Uuden työn ja työntekopaikan tulisi mahdollisimman hyvin vastata työntekijän työsopimuksen ehtoja ja hänen aikaisempaa työtään.

Tärkeää on, että muutoksen vaikutukset käydään selkeästi yhdessä läpi. Toiseen työpaikkaan siirtyminen saat-taa tarkoittaa työtehtävien muuttumista, mikä voi puolestaan vaikuttaa myös työntekijän palkkaan. Työnantajalta kannattaa pyytää kirjallinen ilmoitus työsuhteen ehtojen yksipuolisesta muuttamisesta. Ilmoituksesta täytyy käydä ilmi muutettavat ehdot sekä se, millä perusteella muutokset toteutetaan ja milloin ne tulevat voimaan. Jos työnantaja muuttaa työsuhteen ehtoja yksipuolisesti irtisanomisperusteella, voi muu-

tos tulla voimaan aikaisintaan irtisanomisaajan kuluttua, jollei muuta sovita.

MENIKÖ HANKALAKSI?

Jos työpaikka lakkautetaan tai sen toimintaa supistetaan, ja työntekijä kielletty siirtymästä muualle, tai jos muuta työtä ei ole tarjolla, on työnantajalla useimmiten oikeus irtisanoa työntekijän työsopimus.

Sen takia olisi tärkeää, että kaikille löytyisi uusi sopiva paikka työnantajan kanssa neuvottelemalla. Jos työnantajan tarjoamat vaihtoehdot eivät tunnu sopivilta, voi itsekkin ehdottaa työnantajalle muita paikkoja. Kannattaa tarkistaa, onko työnantajalla sellaisia avoimia paikkoja, jotka sopisivat sinulle. Jos on, työnhakuilmoituksista on hyvä ottaa talteen kuvakaappaukset.

Työntekopaikan muuttaminen ei edellytä kokonaan uuden työsopimuksen tekemistä. Työsopimukseen voidaan myös lisätä esimerkiksi liite, jossa mainitaan uusi työntekopaikka ja mahdolliset uudet työtehtävät. Ennen työnantajan tarjoamien asiakirjojen allekirjoittamista kannattaa tarkistaa, ettei työsuhteen muita ehtoja heikennetä. Omaan luottamusmieheen ja SuPerin sopimusedunvalvontaan kannattaa olla matalalla kynnyksellä yhteydessä, jos jokin asia mietityttää. ■

ENNEN KUIN SANOT KYLLÄ UUELLE TYÖNTEKOPAIKALLE...

- Tarkista työsopimuksesta, si, mitä on sovittu työntekopaikasta, -alueesta ja työtehtävistä. Uuden työn tulisi vastata mahdollisimman hyvin työsopimuksen ehtoja ja aikaisempaa työtä.
- Pyydä työnantajalta selvitys muutoksen perusteista sekä voimaantulosta.
- Pyydä työnantajalta selvitys muutoksen vaikutuksista palkkaan, työtehtäviin ja muihin työsuhteen ehtoihin.
- Ole yhteydessä omaan luottamusmieheesi, jos tarvitset neuvoja ja tukea asian selvittelyssä.

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.



UUTTA!

Nyt voit suositella SuPeria
työkavereillesi
ja ystäville näppärästi
whatsappin tai
sähköpostin välityksellä.



SUOSITTELE SUPERIA

- NYT MYÖS OPISKELIVALLE!

SuPerin suosittelu kannattaa aina! Uudet jäsenet vahvistavat hoitajien joukkovoimaa ja lisäksi uuden jäsenen suosittelijana sinut palkitaan lahjakortilla. Varsinaisesta jäsenestä saat **30 euron** ja opiskelijajäsenestä **15 euron** arvoisen lahjakortin.

Opiskelijajäsenyys on liittyjälle maksuton ja lahjakorttien määrää ei ole rajoitettu. Ei kun suosittelemaan!

Lue lisää: superliitto.fi/suosittelesuperia



[superliitto.fi/
suosittelesuperia](https://superliitto.fi/suosittelesuperia)



SUPER



Työnantaja vaati lastenhoitajalta korvausta vuosien takaisista miinustunneista – luopui vaatimuksesta neuvottelun jälkeen

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Yksityisessä päiväkodissa työskentelevä lastenhoitaja jäi perhevapaalle. Hänen poissaolonsa aikana työpaikalla otettiin käyttöön uusi, sähköinen työaikajärjestelmä. Samassa yhteydessä huomattiin, että päiväkodin esihenkilö oli aikaisemmin epähuomioissa hyväksynyt lastenhoitajalta liikaa tehtyjä työtunteja. Työnantaja vaati, että lastenhoitaja tekee virheellisesti hyväksytyt työtunnit takaisin perhevalta palattuaan.



Työaikapankin pelisääntöjen on oltava selvät

- Työaikapankin käyttämisestä työpaikalla on sovittava kirjallisella sopimuksella.
- Pankkiin voidaan siirtää esimerkiksi lisä- ja ylityötunteja ja liukuvaan työaikajärjestelmään kertyneitä tunteja. Kertyneet tunnit korvataan pääsääntöisesti vapaana.
- Siirtoa työaikapankkiin ei voi tehdä ilman työntekijän suostumusta.
- Työntekijälle työaikapankki voi tuoda joustoa työaikaohin ja vapaisiin.
- Työnantajalle työaikapankin käyttö mahdollistaa työvoiman käytön ruuhkahuippuina niin ettei työntekijälle tarvitse maksaa lisä- tai ylityökorvauksia.
- Työsuhteen päättyessä työntekijälle on maksettava kaikki palkkasaatavat, myös työaikapankkiin kertyneet tunnit. Kun työaikapankki otetaan käyttöön, samalla tulee sopia siitä, miten työsuhteen päättyessä toimitaan mahdollisten miinustuntien kanssa.

LÄHDE: TYOSUOJELU.FI

Lastenhoitaja kääntyi asiassa luottamusmiehen puoleen. Luottamusmies katsoi, että työaikapankkiin merkityt työtunnit ovat verrattavissa palkkasaataviin. Työnantajalla on oikeus periä liikaa maksettua palkkaa takaisin kolmen vuoden kuluessa. Työnantaja huomasi itse tekemänsä virheen kuitenkin vasta yli kolmen vuoden kuluttua.

Luottamusmiehen kanssa käydyn neuvottelun jälkeen työnantaja luopui vaatimuksestaan eikä hoitajan tarvinnut korvata tekemättömiä työtunteja palattuaan työhön.

Työttömyyskassan jäsenyys tuo turvaa ja mielenrauhaa

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Moni ei tule ajatelleeksi työttömyyskassan jäsenyyden merkitystä ennen kuin kohtaa tilanteen, jossa ansiopäivärahaa tarvitaan.

Jäsenyys tarjoaa taloudellista turvaa työttömyyden aikana, sillä kassa maksaa ansiopäivärahaa palkkatasosi perusteella. Turvaamme toimeentulosi työttömyyden, lomautuksen tai osa-aikaistamisen osuessa kohdalle.

Vuonna 2023 Super työttömyyskassan maksama ansiopäiväraha oli keskimäärin 54,75 euroa päivässä, kun Kelan peruspäiväraha oli noin 37 euroa päivässä. Kuukaudessa tämä tarkoittaa lähes 400 euron eroa, joten kassan jäsenyys on selkeästi kannattavaa. Lisäksi saat soviteltua ansiopäivärahaa, jos teet osa-aikatöitä tai keikkatöitä. Työskentely ansiopäivärahan aikana hidastaa enimmäismaksuajan kulumista ja kasvattaa tulojasi. Voit myös kerryttää työssäoloehdon uudestaan, jolloin enimmäismaksuaika alkaa alusta. Lisätietoa sovitellusta päivärahasta löydät kassan kotisivuilta.

ISOJA MUUTOKSIA

Vuosi 2024 tuo työttömyysturvaan isoja lakimuutoksia, jotka Suomen hallitus on jo lähes kokonaisuudessaan hyväksynyt ja osa muutoksista on jo voimassa. Näillä uudistuksilla pyritään tiukentamaan työttömyysturvan ehtoja ja parantamaan Suomen taloutta. Vaikka muutokset vaikuttavat ansiopäivärahan määrään, ansiopäiväraha on lähtökohtaisesti Kelan maksamaa peruspäivärahaa korkeampi. Vain henkilöillä, joiden kuukausitulot jäävät noin 900 euroon, voi ansiopäiväraha olla lähellä Kelan peruspäivärahaa.

Kaikki työttömyyskassat noudattavat samaa työttömyysturvalakia, joten lakimuutokset koskevat kaikkia. Suurin osa

lakimuutoksista koskee myös Kelan maksamia työttömyyskorvauksia

Nyt tiedät, miksi työttömyyskassan jäsenyys kannattaa – se tuo turvaa ja mielenrauhaa elämän yllättäviin tilanteisiin!

MILLOIN VOIN SAADA ANSIOPÄIVÄRAHAA?

Voit hakea ansiopäivärahaa, kun olet kassan jäsen ja olet täyttänyt työssäoloehdon. Tällöin olet oikeutettu ansiopäivärahaan, jos:

- jäät kokonaan työttömäksi.
- sinut lomautetaan (tuotannolliset ja taloudelliset syyt tai sopimuslomautus).
- työsuhteesi osa-aikaistetaan tuotannollisista ja taloudellisista syistä ja työaikasi on enintään 80 %.
- aloitat osa-aikatyön (työaika enintään 80 %), keikkatyön tai korkeintaan 14 päivää kestävästä koko-aikatyöstä.

Vuorotteluvapaajärjestelmä lakkautetaan 1.8.2024. Vuorotteluvapaan voi aloittaa vielä 31.7.2024. Huomioi, että vuorotteluvapaasopimus on toimitettava työ- ja elinkeinotoimistolle ja vuorotteluvapaan sijaisen työsopimuksen alkamispäivä tulee olla viimeistään 31.7.2024.



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

Uusi hallitus

Kassan kokouksessa 5.6.2024 kassalle valittiin uusi hallitus kaudelle 2024–2028. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin **Minna Sivanne**. Sivanne on toiminut kassan hallituksessa vuodesta 2012 alkaen ja viimeiset kaksi edellistä hallituskautta (2016–2024) hallituksen varapuheenjohtajana.



Kesäkuun paras juttu

Kesäkuun parhaaksi jutuksi äänestettiin kuuntelemisen taitoa käsittelevä *Hyväksi kuuntelijaksi voi kehittyä*. Toiseksi eniten ääniä sai kroonisesta sairaudesta kertova *Sarkoidoosi oireilee monin tavoin*. Kolmanneksi äänestettiin vammais- ja väkivaltatyön Havu-tiimistä kertova *Erikoistilanteiden erikoistiimi*. Eila Designin Kanerva-korvakorut voitti **Aila** Tuusulasta. Onnea!

Työssä tarvitaan hyvän kuuntelemisen taitoja. Olen huomannut, että hyvin moni ihminen keskeyttää toisen. Se ei tunnu hyvältä.

HYVÄKSI KUUNTELIJAKSI VOI KEHITYÄ S. 54

Toivoisin olevani hyvä kuuntelijaj, olen siinä taidossa vasta opiskelijaj.

HYVÄKSI KUUNTELIJAKSI VOI KEHITYÄ S. 54

Joskus olisin itsekkin tarvinnut hyvää kuuntelijaj. Sellaista ei ollut. Itse piti selviytyä.

HYVÄKSI KUUNTELIJAKSI VOI KEHITYÄ S. 54

Monelle ihmiselle saatat olla ainoa, jonka kanssa hän voi jutella. Kuuntelijan taito on tärkeä.

HYVÄKSI KUUNTELIJAKSI VOI KEHITYÄ S. 54

Tämä on osaava ja tarpeellinen tiimi.

ERIKOISTILANTEIDEN ERIKOISTIIMI S. 42

Hyvää tietoa vaikeasti tunnistettavasta sairaudesta.

SARKOIDOOSI OIREILEE MONIN TAVOIN S. 36

Tulevaisuudessa hoitaja varmaan täyttää vain lomakkeita ja ilman, että kohtaa potilasta!

SUPERIN TYÖHYVINVOINTISELVITYS 2024 S. 48

Huipputiimi, joka tekee todella tärkeää ja arvokasta työtä.

ERIKOISTILANTEIDEN ERIKOISTIIMI S. 42

Itse kroonista muotoa tästä taudista sairastavana oli mielenkiintoista luettavaa. Enkä muista, että lehdissä olisi ennen tästä kirjoitettu.

SARKOIDOOSI OIREILEE MONIN TAVOIN S. 36

Avasi ihan uusia näkökulmia.

AUTISTINEN IHMINEN KERTOO ASIAT TOISIN S. 32

Sydämellisiä, arkisia ja tärkeitä kohtaamisia kuvattu työssä. Juuri näin itsekkin teen työni.

SYDÄMELLÄ SALLA, JUHANNUSVIIKOLLA S. 73

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 25.7. mennessä vastanneiden kesken arvotaan vakuutusyhtiö Turvan lahjoittama Jokipiin Pellavan saunasetti.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 7-8/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

SUPERRISTIKKO

SUPERTÄRKEÄÄ ON NAUTTIIA JOKAISESTA PÄIVÄSTÄ!

ÄLÄ KUITENKAAN UNOHA MAK**SUPER**USTEITA!

ILOA KOTIIN VOI TUODA MARSU-**PER**HEKIN!

TUOK**SUPER**EN-NATKIN VOIVAT VIRKISTÄÄ OLOA!

SUPERAINEN EI KENENKÄÄN TARVITSE OLLA! **SUPER**MIES ON MIELIKUVITUSHAHMO, ET SINÄ!

VARAPRESSA HARRIS ILMAN ALKUA JA LOPPUA

pälpätys

SUKU-LAIS-TALO

RINTA-NIEMI AKIMOF

ISO

KOI-VISTON LEMPI-LAJI

KÄTIÖ HAMMAS-HOITAJA

PETO

SUOLLA UPOTTAVIA ARTISTI VESTERINEN

VIE VAAN.

parhaim-malle

LASKU-KAUSI

1.

2

PIIR-TAMI-SEEN ASUI-VAT PE-RUSSA PYY-KEILLE

JEN-NIFER LOPEZ

1.

PAISUA LOPEN UUPU-NUT

REKAN ALLA

HAATAA HYT-TYSIA

4

ARKKI-TEHTI AARNE

tah-rat

6

KOSKI-KAUPUNKI (ISO)ISIA

NEUVO-TELLEN RAT-KAISTU

LÄHI-SUKUA

RIKOSKIRJAI-LIJA VIVECA NATSI-RUDOLF

KULTA-JUOK-SIJA VILJO

8

JOMO-TUKSIA

10

100

KIPOISTA JA KUPEISTA KAAP-PEIHIN

JOSKUS OSANA KOKO-NAIS-PALK-KAUSTA

VAR-HAI-SIA

VAR-HAI-SIA

PIIR-TAMI-SEEN ASUI-VAT PE-RUSSA PYY-KEILLE

JEN-NIFER LOPEZ

1.

PAISUA LOPEN UUPU-NUT

REKAN ALLA

HAATAA HYT-TYSIA

4

ARKKI-TEHTI AARNE

tah-rat

6

KOSKI-KAUPUNKI (ISO)ISIA

NEUVO-TELLEN RAT-KAISTU

LÄHI-SUKUA

RIKOSKIRJAI-LIJA VIVECA NATSI-RUDOLF

KULTA-JUOK-SIJA VILJO

8

JOMO-TUKSIA

10

100

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

Osallistu ristikkokisaan 25.7. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin kätevä latauskaapelin, jolla voit ladata esimerkiksi sekä Apple - että Android -laitteet. 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 _____

SUPERKRYPTO JA -SUDOKU



→	1	2	2	3	2
	11		26		8
16	11	26	21	2	15
	26		2		1
3	2	8	15	27	2



sanaris.fi/Erkki Vuokila

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

6	5	16	8	26	15	2		2		5		27	24	2	19	2		14	
11		2		11		15	8	22	11	1		26		27	5	15	19	11	27
28	2	4	22	11	13	19		28		2	28	11	13		2		15		24
27		5		19		5	28	2	22	5	21		1		26	24	5	26	2
5	2	15	11	11	27		8		5		2	22	11	15	11		26		9
	1		4		11	6	2	15	5	25	25		2		17	24	26	9	11
28	19	5	27	27	2		6		1		27	11	26	12	11	15		24	
	19		5		6	11	2	1	2	27		1		1	2	28	27	2	10
18	24	8	15	27	2	15		8		5	17	2	6	5		28		13	
24		2		20		21	11	7	8	26		14		27	5	2	15	8	15
11	15	15	8	1	1	11		5		20	26	2	27	20	28		24		11
15		2		28		26	2	27	12		11		11		13	1	2	25	25
27	20	23	1	10	28		28		5	15	7	8	1	6	11		9		27
	1		10		2	15	27	26	5		15		9	24	26	6	11	1	11
22	8	26	10	27	2		24		1	8	2	6	11	27		24		5	
	27		3		6	11	15	7	5	27		11		2	28	19	24	26	2
26	23	19	10	1	8		27		7	5	26	16	5	15		28		8	
	15		27		28	24	5	16	2	15		8		11	18	24	2	15	5



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

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

KAIKKI IRTI SUPERISTA 2.0

30.–31.8.2024, Scandic Pasila, Helsinki

Suuren suosion saanut Kaikki irti SuPerista tulee taas!

Osallistuessasi koulutukseen, varmistat, että saat kaiken hyödyn SuPerin jäsenyydestä! Huomioimme viime vuoden osallistujat vaihtoehtoisella ohjelmalla, joten oletpa sitten ilmoittautumassa mukaan ensimmäistä kertaa tai jo kertaalleen osallistunut, tule mukaan!

Pääset nauttimaan SuPer-tunnelmasta helppojen kulkuyhteyksien päähän Scandic Pasilaan. Tarjolla SuPer-seuran lisäksi herkullista ruokaa ja hauska ilta Triplan biitsillä.

Viime vuoden toiveaihe päättää koulutuksen, kun Rahabalanssi oy:n perustaja **Jenna Mattila** pitää innostavan ja rohkaisevan puheenvuoron taloudesta aiheenaan: **Toimi, niin raha kyllä seuraa!**



SUPER

Ilmoittaudu 26.7. mennessä Oma SuPerissa. Paikkoja on rajoitetusti! Tapahtuma on suunnattu 18–35-vuotiaille SuPerin varsinaisille jäsenille.

100+

VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI

Lasten turvallisuus osa 3: Ulkona lasten kanssa

Kursin suoritettuasi, osaat tunnistaa ja ennalta-ehkäistä lasten ulkoiluun liittyviä vaaratilanteita.

Kurssi kuuluu viisiosaiseen **Lasten turvallisuus** -kurssisarjaan.

1. Lasten turvallisuus osa 1: Arjen ympäristöt
2. Lasten turvallisuus osa 2: Uni ja ruokailu
3. **Lasten turvallisuus osa 3: Ulkona lasten kanssa**
4. Lasten turvallisuus osa 4: Kemikaalit lapsen ympärillä
5. Lasten turvallisuus osa 5: Lelut

"Monipuolinen ja tiivis tietopaketti lasten turvallisuudesta." Kurssipalaute



SUPER

skarppi.superliitto.fi

Säästä joka käänteessä

Lue lisää eduistasi
st1.fi/kanta-asiakas

Vaihtuva alennus
**POLTTONESTEISTÄ
LÄHES
400
asemalla**



Runsaasti jäsenetuja HelmiSimpukoissa

Esimerkiksi nämä 13.8.2024 asti

Helmen
Makkaraperunat
normaali koko

9⁹⁰



Driver's
Hot Hot Dog

2⁹⁰



Helmen
Jääkahvi

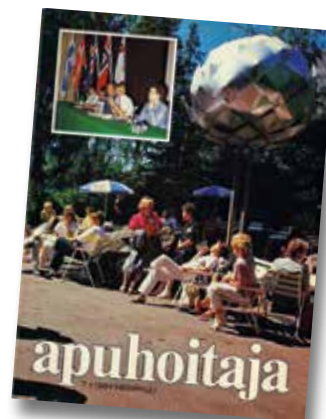
3⁶⁰





SuPer onnittelee Sinikkaa palkinnosta!

APUHOITAJA-LEHTI 6/1984



Kesäkuun ristikkokisan ratkaisu:
PAKKOLASKU
Ristikkoarvonnan voitti
Henna Lapualla, onnittelut!



SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

SUPERIN TOIMISTO PALVELEE

KLO 9-15

NUMEROSSA 09 2727 910 (VAIHDE)

PUHELINVAIHDE ON SULJETTU 1.-28.7.

YKSIKÖIDEN PUHELINPÄIVYSTYKSET

JÄSENYKSIKKÖ MA-TO 9-12 (PE SULJETTU) 09 2727 9140

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA MA-KE 9-13; TO 9-12 JA 13-16
(PE SULJETTU) 09 2727 9170

SOPIMUSEDUNVALVONTA MA-KE 9-13; TO 9-12 JA 13-16
(PE SULJETTU)

• HYVINVOINTIALUEILLA JA KUNNISSA

TYÖSKENTELEVILLE JÄSENILLE 09 2727 9160

• YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.-31.8. KASSA PALVELEE MA 9-12; KE 12-15; PE 9-12.

PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

POIKKEUSAJAISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



SUPER

 SUPERTK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA



SUPER
lehti

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti

9/24
10/24
11/24
12/24

Ilmoitukset

13.8.
12.9.
15.10.
12.11.

Lehti ilmestyy

4.9.
2.10.
6.11.
4.12.



HEINÄKUUN SATEESSA

Itäpäivän tunnit ennen kotiinlähtöä ripsottelevat hitaanlaisesti niin kuin heinäkuinen kesäsade rispaantuneen tuulilasinyyhkiäjän alla. Haukottelen ja vedän hupun päähäni ottaessani muutaman askeleen vanhan rivitaloasunnon ovelle. Kaivan takin alta painavaa avainnippua ja mietin, vieläköhän minun urani aikana sähkölukot yleistyvät täällä maallakin. Hajamielisesti päiväunista haaveillen riisun kosteat tennarit pieneen eteiseen ja astun asuntoon, siihen puoleentoista huoneeseen, jonka se käsittää. Huone on tyhjä. Asiakastani ei näy missään. Koputan vessan oveen. Ei ketään. Missään muualla täällä hän ei voi olla. Nappaan omaisten viestivihon pöydältä, siellä on merkintä käynnistä viikon takaa. Ei olisi ollenkaan heidän tapaistaan hakea pappaa kylään kertomatta siitä, mutta tarkistan vielä kirjaukset ja tekstiviestit, jos olisin epähuomiossa unohtanut jotakin. Olen soittaa papan tyttarelle, mutta en halua ihan vielä tartuttaa hiipivää huoltani häneen.

Ulkona sade on yltynyt, se rummuttaa nyt napakammin ikkunapeltiin. Katson suurta, vanhaa kelloa asunnon seinällä hetken ja muistelen mistä puhuimme muistiaan menettäneen papan kanssa eilen. Puhuimme hänen lapsistaan ja kesästä. Puhuimme lähestyvistä lääkärikäynnistä ja sitten uudestaan hänen lapsistaan, koska hän unohti, että puhuimme heistä jo. Ja sitten puhuimme uudesta naapurista ja hänen kissastaan. Sillä oli punainen panta kaulassa ja pappaa kovasti huoletti, saakohan nälkäinen kissa ruokaa, vaikka minusta se näytti varsin omistetulta ja hyvin hoidetulta. Mietin papan rutiinien täyttämää arkea. Mitkä tavat pitävät hänet kiinni arjessa ja mikä sen olisi voinut sekoittaa? Jokin uusi asia – Se kissa.

Keittokomeron pöydällä näen punaisen maitotölkin, melkein täysinäisen mutta avatun. Tölkki on jo lämmennyt, se on ollut siinä tovin.

Huoli kiristää otetaan, olen täysin heillä. Päätän soittaa pian kollegalle ja siten varmaankin omaisille, ja jos muu ei auta niin poliisille, mutta katsotaan nyt vielä. Nappaan takin naulakosta ja kipaisen ulos. Juoksen parkkipaikalle ja postilaatikoille, ei ketään missään. Kierrän talon ja huppuani pidellen tähyän tielle ja takapihalle, ei ristinsielua. Katson vielä seuraavan samanlaisen ruskean rivitalon edustaa ja siellä, viimeisen asunnon kohdalla, hän on. Sateessa, t-paita päällään, rollaattorinsa kahvoja puristaen. Huokaisen helpotuksesta ja menen hänen luokseen. Sade tippuu nenänvartta pitkin ja silmälasit ovat huurtuneet. Otan häntä käsi puolesta kiinni ja käännän rollaattorin oikeaan suuntaan. Rollaattorin päällä pienellä kahvilautasella on sateessa vettynyttä maitoa.

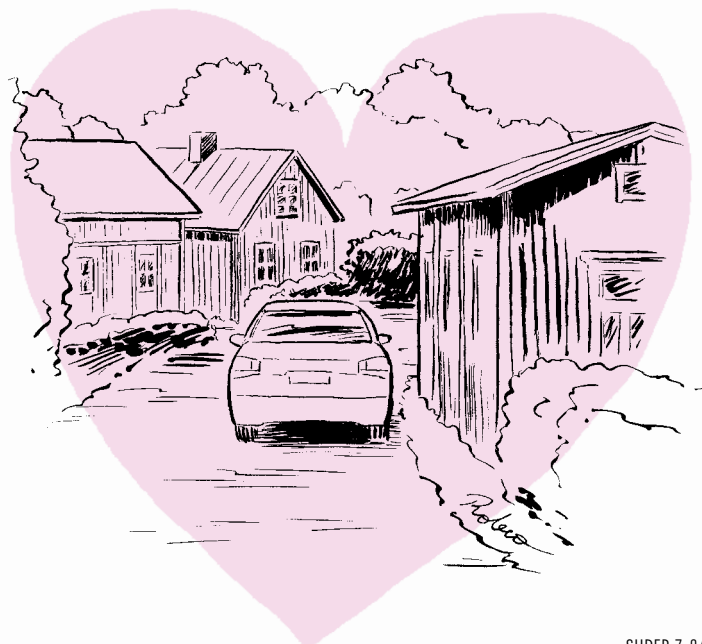
”Olitko ruokkimassa kissaa?” kysyn. Hän nyökkää, vesitippa tippuu pitkin hänen tuuhea kulmakarvaansa. ”En löytänyt kissaa ja sitten en löytänyt ko-

tiovea”, hän sopottaa ja puristaa kotiaavainta nyrkissään. Katson identtisten ovien pitkää riviä ja ymmärrän hyvin. ”Onneksi on kesä. Mitä jos keitetään kaakaota, kun päästään kotiin?” sanon, kun talutan häntä takaisin kohti kotia. Hän vastaa nyökyttään.

Kuivat vaatteet vaihdettuaan pappas istuu tyytyväisenä pienen pöytänsä äärellä. Minä keitän maitoa ja laitan reilusti kaakaojauhetta. Rupattemme hetken. Kirjoitan viestin papan tyttarelle ja pyydän häntä hankkimaan oveen ison nimikyltin. Ounastelen ettei pappas ehkä enää ihan kunnolla muista mitä äsken sattuikaan, mutta lähtöä tehdessäni hän hymyilee ja tuumii, että ”maistuu kaakao paljon paremmalta sateessa kastumisen jälkeen”.

Autolle kulkiessani sade alkaa helittää ja naapurin ikkunassa pullea harmaankirjava kissa punainen panta kaulassaan katselee kulkuani. ■

”PIENELLÄ KAHVILAUTASELLA ON VETTYNYTTÄ MAITOA.”



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS JÄSENTIETOIHIIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

☐ jatko-opiskelija ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

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

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

☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla

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

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



Strawberry



-30%



Strawberry Finland -hotellit

- Kesälomalla helposti hotelliin: SuPerin jäsenille 30 % alennus yöpymisestä!

Strawberry - Kämp Collection Hotels:

Hotel Kämp, Hotel St. George, Hotel Haven, Hotel Lilla Roberts, Hobo Helsinki Hotel, Hotel AX, Hotel Fabian, Klaus K Hotel, GLO Hotel Art, GLO Hotel Sello (Espoo), GLO Hotel Airport.

- Alennus koskee päivän joustavaa hintaa. Yöpyminen sisältää aamiaisen. Päivän joustava hinta on kelluva hinta eli se voi vaihdella päiväkohtaisesti.

- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer

100+

**JÄSENETUA
SUPERILAISELLE**



St1- ja Shell

Kesän matkustuskautena on hyvä muistaa myös polttoainealennus. SuPerin jäsenenä saat alennusta St1- ja Shell-asemilla.

- Jäsenkortilla saatava tankkausalennus vaihtelee ajankohdittain ja asemittain, mutta on aina vähintään 0,5 snt/l.

- Etu on voimassa Suomessa sijaitsevilla St1-ase-
milla sekä miehityillä Shell-ase-
milla. Etu ei koske Shell Express -ase-
mia.

VIKING LINE



Viking Line

Merellä saa nauttia. Ota aikaa itsellesi ja lähde palautumaan Punaisille laivoille.

- Varaa rentouttava meriloma edulliseen SuPer-jäsenetuhintaan.

- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer

-15%



Foodin

Riittävä nesteytys on yksi terveytemme keskeisimistä kulmakivistä. Tiesitkö, että jo parin prosentin nestehukka heikentää merkittävästi sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä? Huolehdi nesteytyksestä kesäkuumalla.

- SuPerin jäsenille 15 % alennus verkkokaupan tuotteista. Foodin.fi.

- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910

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

YLEISHALLINTO

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

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

- vastaava päätoimittaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- 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:

- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220
- tiedottaja Sonia Junttila p. 09 2727 9280
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- superviestinta@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija 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 9153
- opiskelijatyön koordinaattori Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelijatyön koordinaattori Kaisa Salonen p. 09 2727 9205
- 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 Joni Vainikainen p. 09 2727 9225
- järjestöasiantuntija Miika Valtonen p. 09 2727 9281

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- henkilöstösihteeri Pia Tiukkanen p. 09 2727 9186
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- 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 9-12
- superliitto.fi -> Kirjautu jäsenisivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenisihteerit Miia Heikkonen, Mira Hiltunen, Eveliina Lehtonen, Katja Merivuori, Jaana Niittynen, Ronja Nisu, Piia Pitkänen, Sirkka Rytinki, Leila Ulmanen ja Pia 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



**"GENOM ATT
SKULDBELÄGGA
VÅRDARE KAN
VI INTE ÅTGÄRDA
BRANSCHENS
PROBLEM."**

ÄLDREVÅRDENS ELÄNDIGA SITUATION BELASTAR HÄLSOVÅRDEN

Jag skriver detta i juni när vi nu äntligen kommit i mål med kollektivavtalet för privata hälso- och sjukvårdssektorn (TPTES). Tack alla för er insats.

Den senaste tiden har vi kunnat läsa i tidningar hur den eländiga situationen inom äldreomsorgen belastar särskilt specialsjukvården men hotar även hela hälso- och sjukvården.

Det är klart att hälso- och sjukvården i Finland är i kris. Det finns olika orsaker för den. Numera är det svårt för de äldre att få plats på vårdhem. Hemvårdens kriterier är hårda så de äldre hamnar allt oftare på jourmottagningar i dåligt skick och i och med det på sjukhusens bäddavdelningar.

Nu är det viktigt för välfärdsområden att på lång sikt fundera över hur

servicen ska ordnas och vilka följder det finns med olika val. Det behövs långsiktighet med sparåtgärder samt uppföljning och utvärdering av situationen.

Genom att banta vårdtjänsterna sparar man inte mycket på men nedskärningarna av dem orsakar närstående ångslan och sätter dem i trångmål. Är vi redo att försämra kvaliteten på vården?

Regeringens beslut att reducera personaldimensioneringen löser inte situationen för äldreomsorgen utan försämrar den positiva utvecklingen som var på gång bland personalen. Påverkan på arbetshälsan återstår att se.

Vårdarbristen är inte det enda skälet till försämringarna inom hälso- och sjukvården. Det viktiga är att vi tar vara på kom-

petensen hos alla yrkespersoner. När- och sjukvårdarna har en bred kompetens och de är även kompetenta inom specialsjukvården. På det här sättet får vi även patienterna till rätt ställe på rätt tid. Genom att skuldbelägga vårdare kan vi inte åtgärda problemen, och ryk- tetskadan kan bli långvarig.

Det är dags att njuta av Finlands vackra natur och sommarsemester. Vi samlar krafter och njuter av att vara tillsammans med familj och vänner eller bara vara för oss själva. Det är viktigt att glömma vardagens slit och njuta av de små sakerna i livet!

Somriga hälsningar

Päivi

AKTA DIG FÖR SOMMAREN

På midsommarveckan fylls min e-post av nyhetsbrev och meddelanden från myndigheter, butiker, apotek och läkarstationer. Det känns som att utrusta sig för ett stort fälttåg. "Rusta upp ditt medicinskåp inför sommaren", "Så här ska du äta på sommaren", "Förbered dig för gassande solens skadeverkan", "Slår parrelationskris till på semestern?" Min favoritrubrik är det allmänt hållen men lagom hotande uttrycket "Fara å färde". Faran lurpassar oss olyckliga semesterfirare på vägar, i skogar, på sjön och bakom busken. När som helst kan vi få solsting, getingstick, metabolt syndrom av grillkorv eller könssjukdom från dansbanan. Sommarstugeägare, badare, folk på utflykt, barn, gamlingar och särskilt husdjur lever farligt under sommarmånaderna. Man riktigt undrar hur en enda hund eller bärplockare klarar livhanken fram till september.

Om det är farligt att leva på sommaren och semestern så blir det ännu värre när man är tillbaka på arbetet och familjeliv i augusti. "Får du ångest på arbetet efter semestern?" "Är det lönt att skilja sig efter semestern?" och "Fem steg för att klara den gråa vardagen."

För att klara den ett par månader långa sommaren och återhämtning från den kräver en enorm mängd levnadsregler och listor av förnödenheter. Finländarnas relation till sommaren är en klass för sig, den påminner närmast om ett nationellt nödläge.

Men njut av sommaren ändå!

MARJO KOIVUMÄKI



SUPERS KONTOR OCH
SUPER ARBETSLÖSHETS-
KASSAN BETJÄNAR
UNDER SOMMAREN

SUPERS BYRÅ BETJÄNAR

KL 9-15

PÅ NUMRET 09 2727 910 (VÄXELN)

TELEFONVÄXELN ÄR STÄNGD 1.-28.7

ENHETERNAS TELEFONJOUR

MEDLEMSENHETEN MÅ-TO 9-12 (FRE STÄNGT)

09 2727 9140

YRKESRELATERADE INTRESSEBEVAKNINGEN MÅ-ONS 9-13;

TO 9-12 SAMT 13-16 (FRE STÄNGT) 09 2727 9170

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN MÅ-ONS 9-13;

TO 9-12 SAMT 13-16 (FRE STÄNGT)

• MEDLEMMAR SOM ARBETAR I VÄLFÄRDSOMRÅDEN OCH

KOMMUNER 09 2727 9160

• PRIVATA SEKTORN 09 2727 9171

SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN

1.6.-31.8. BETJÄNAR KASSAN MÅ 9-12; ONS 12-15;

FRE 9-12. SERVICENUMRET 09 2727 9377.

I FALL AV AVVIKANDE TIDTABELLER MEDDELAR VI

PÅ KASSANS WEBBSIDOR OCH I WEBBKASSAN.



SUPER



SUPER TYÖTÖMYSSKASSA



Svetten avslöjar ditt hälsotillstånd

TEXT JENNA PARMALA BILD MOSTPHOTOS

Genom nya metoder skulle man i framtiden med hjälp av svetten kunna identifiera sjukdomar och följa upp hur behandlingen framskrider.

Svetten är en viktig faktor som kyler ner kroppen. Svetten uppstår i samband med kroppens temperaturreglering. Svettkörtlarna avsondrar saltlösning som binder värmeenergi från huden och som avdunstar sedan.

Svetten är hälsans spegel. Saltlösningen har riklig information som cellerna förmedlar om personens hälsotillstånd. År 2023 påbörjades vid Uleåborg universitet ett studieprojekt som utreder information på nanonivån. Svetten är inte den enda informationskällan utan även saliv, tårar, urin och modersmjölk innehåller likadan information från cellerna.

För uppgiften utbildade hundar kan av människans svett nosa fram exempelvis olika hjärnsjukdomar och även små förändringar i blodets sockerbalans. Genom att undersöka svett mer noggrant är det möjligt att få information som hjälper hälsovården att behandla patienter och till exempel följa upp blodsockerbalansen.

Vid Uleåborg universitet har man utvecklat ett svettplåster. Plåstret samlar information om svett som samlas på huden. Med hjälp av plåstret kan det i framtiden bli möjligt att till exempel följa upp effekten av medicinbehand-

lingen, framåtskridandet av behandlingen och det allmänna hälsotillståndet. Plåstret är ett första försök att spara information på cellnivån. I fortsättningen kan exempelvis egen smartklocka eller smartring behandla sådan information. Man hoppas hela tiden på fler förebyggande metoder för de minskar onödiga läkarbesök och avhjälper belastningen inom vården.

Svettstudier är studier på nanonivån. När vi svettas bär de ytterst små exomen till huden information om våra gener, vår kost och möjligen även om vår sinnesstämning. Nästan alla celler i våra kroppar kan avsondra exomen. De är små vesiklar som kan jämföras med kökets kryddhylla för så många olika saker innehåller de. Exomen innehåller rikligt med molekyler såsom proteiner, rna, dna och cellernas ämnesomsättningsprodukter. Med svetten kommer såle-



des upp på huden en enorm mängd allsidig information.

I en färsk undersökning samlades via ett svettplåster svett från friska testpersoner och från testpersoner som har typ 2-diabetes. Svetten från de som hade diabetes skilde sig tydligt från friska personers svett.

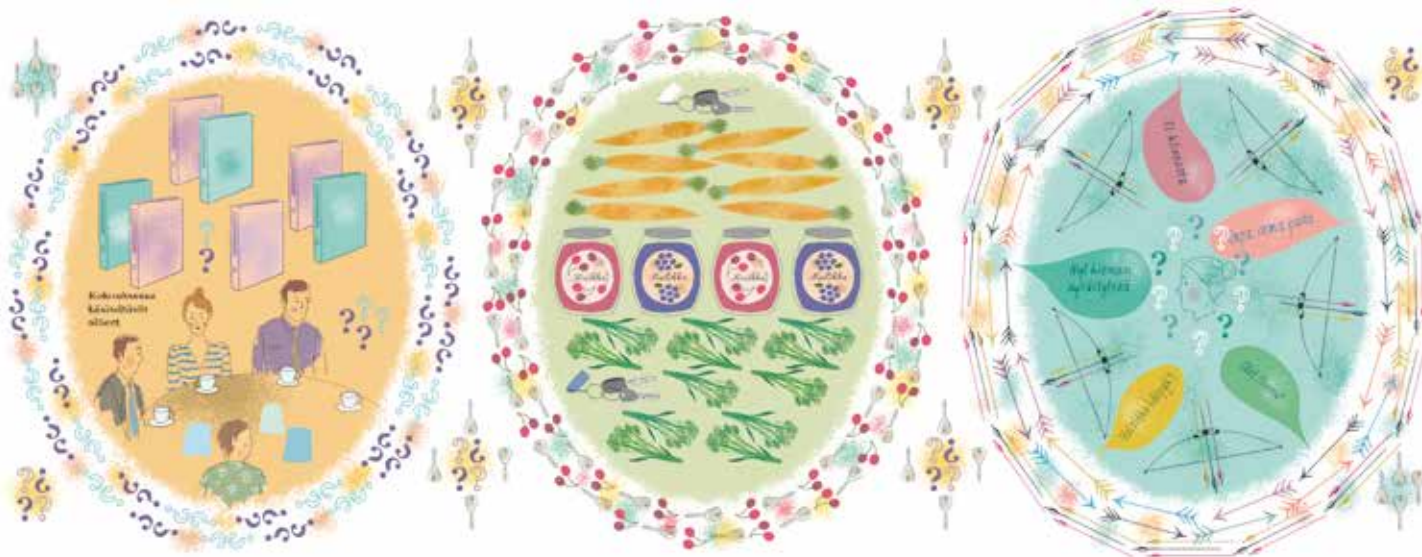
Svetten är inte förknippad med bara värmereglering utan även med känslor. Vi svettas när vi är stressade och ansträngda och även när vi är upphetsade, lyckliga och avslappnade. I fortsättningen undersöker man i studien hur förändringar i sinnesstämningen syns i svetten som kommer upp i huden och om till exempel miljön och våra känslor påverkar vår hälsa.

I framtiden skulle man vilja använda exomen även i läkemedelsdosering eftersom exomen rör sig snabbt i våra vävnader. På nanonivån skulle det kanske vara möjligt att få mediciner i kroppen effektivare och snabbare än förut.

KÄLLA: PROFESSOR SEPPO VAINIO, VETENSKAPLIG CHEF FÖR KVANTUM-INSTITUTET VID ULEÅBORG UNIVERSITET

Det väntas mycket av svetten

- Icke-invasiv metod med vars hjälp hälsoinformation kan uppföljas i hemmet.
- Ny information om mediciner nas verkan både till läkemedelsindustrin och till hälsovården.
- Underlättar egenkontroll och precisering
- Underlättar diagnostisering, förändringar i hälsotillståndet kan i fortsättningen förutses bättre.
- Bättre uppföljning av tillfrisknandet.
- Utredning av miljö, kost och till exempel hälsoeffekterna för psykisk hälsa.



NÄR BLEV DEN DÄR SÅDAN?

TEXT ANTTI VANAS BILD SALLA PYYKÖLÄ

Minnessjukdom hos en person i arbetsför ålder visar sig inte alltid som glömska utan som ett annorlunda beteende. Det brukar ofta arbetskamraterna märka först.

Känns det som att arbetet ständigt blir liggande och ingenting blir klart? Hopar sig arbeten därför att det saknas motivation och man har svårt att sätta igång? Orsaken till dessa svårigheter kan vara minnessjukdom i tidigt skede. Men mycket mer troligt är ändå att bakom dessa symptom finns någon annan orsak som kan behandlas.

– Hos personer i arbetsför ålder är det mycket vanligare att svårigheterna kan ha med sinnet, energinivå, smärta, rusmedel eller dålig sömn att göra. Orsakerna är ofta övergående och går vanligen att behandla, säger **Anna-Leena Heikkinen**, psykolog vid Uleåborg universitets-sjukhus neurocentrum. I sin nyligen publicerade doktorsavhandling undersökte hon kognitiva problem och neuropsykologiska prestationer hos minnessjuka patienter i arbetsför ålder. Därför är det viktigt att man hos personer i arbetsför ålder först klarlägger andra orsaker till de kognitiva svårigheterna och först

efter det undersöker om det kan handla om minnessjukdom.

Det är klart att man ska ställa diagnosen för minnessjukdom så tidigt som möjligt men enligt Heikkinen finns det utmaningar i detta.

– Hos en person i arbetsför ålder går det inte alltid att misstänka minnessjukdom, inte ens när det finns skäl för den. Enligt studier måste en person i arbetsför ålder vänta på diagnosen för minnessjukdom klart längre än en person över 65 år.

Man talar om minnessjukdomar i tidigt skede när symptomen uppkommer före 65 års ålder. Man uppskattar att det i Finland finns 7 000–10 000 minnessjuka personer i arbetsför ålder. Sjukdomen orsakas vanligtvis av Alzheimers sjukdom eller frontallobsdemens.

ANNORLUNDA BETENDE KAN VARA ETT SYMPTOM

Det kan finnas problem för personen att klara av arbetsuppgifterna men enligt Heikkinen kan minnessjukdomen i

tidigt skede även visa sig som förändrat beteende.

Den insjuknade kan tappa humöret lättare än förut. Det sociala filtret kan försvinna: arbetskamraten kan säga saker som denna under inga omständigheter skulle tidigare ha sagt. Följden kan bli förvåning och konflikter på arbetsplatsen.

– Beteendet hos den insjuknade kan i allmänhet bli konstigt eller undrande. Arbetskamraterna kan börja undra varför kollegan numera är så konstig, inte har vi sett sådant beteende förut, beskriver Heikkinen.

DEN INSJUKNADE MÄRKER ÄVEN SJÄLV GLÖMSKAN

Andra än den insjuknade kan lättare märka symptomen för minnessjukdom. Det kan vara särskilt svårt för den insjuknade att känna igen förändringar i beteendet.

– Men om symptomen är mer förknippade med minnet eller övrig kognition, det vill säga informationshantering, kan de i arbetslivet själv identifiera symptomen mycket väl. Detta var ett nytt och viktigt resultat i min avhandling, berättar Heikkinen.

Minnessjukdomarna förknippas ofta med svårigheten att komma till insikt om egna symptom. Men enligt Heikkinen är det inte så enkelt.

– Om du till exempel frågar personen om denna kommer ihåg arbetsuppgifterna som man kommit överens om kan problemen oftast identifieras väl, om

DET SOCIALA FILTRET KAN FÖRSVINNA OCH ORSAKA KONFLIKTER.

de finns. Det är viktigt att man frågar på rätt sätt, att frågan är förknippad med arbetet.

Frågor angående de dagliga vardagssysslorna fungerar nödvändigtvis inte lika bra eftersom vardagsrutinerna även för en minnessjuk person är lättare att komma ihåg än de kognitivt mer krävande arbetsuppgifterna. Därför kan minnessjukdomen upptäckas på arbetsplatsen först.

MÅNGA SYMPTOM FÖRSVÄRAR FRAMGALLRINGEN

Sannolikheten för minnessjukdom ökar med åldern. De minnessjukdomar som upptäcks tidigt konstateras mest hos 55–65-åringar, men Heikkinen har på sin mottagning träffat även patienter under 40 år.

– Så här unga patienter är lyckligtvis sällsynta. Det finns dock fallstudier av personer som insjuknat när de varit under 30 år.

När symptomen för minnessjukdomar ska undersökas är den första etappen företagshälsovården eller hälsovårdscentralen. Därifrån fortsätter patienten vid behov till noggrannare undersökningar till en minnespoliklinik. Av avhandlingens tre huvudfrågor är två förknippade med noggrannheten vid framgallring av minnessjukdom.

– I min undersökning var remisser som skickats till minnespolikliniken i allmänhet välgrundade, det fanns inte så många onödiga remisser. Särskilt i företagshälsovården är dock utmaningen den att det förekommer så många olika kognitiva symptom på grund av den psykiska belastningen i arbetslivet.

De allmänna orsakerna till försämring av kognitiv arbetsförmåga är depression och andra mentala problem såsom utmattnings- och stressymptom.

– Andra betydande faktorer förknippade med allmänt hälsotillstånd är olika smärtor, diabetes och samsjuklighet. Centrala är även problem med sömn och energinivån, listar Heikkinen. ■



Tomgång i huvudet botar inte minnet

Största delen av minnessjukdomarna i tidigt skede beror på progredierande hjärnsjukdomar. Vanligaste av dem är Alzheimers sjukdom och den andra vanligaste är frontallobsdemens. För ingen av de sjukdomarna finns någon botande behandling.

Det finns mediciner mot Alzheimers sjukdom som kan ge patienten fler levnadsår med något förbättrad funktionsförmåga. Medicineringen ska påbörjas så tidigt som möjligt. Därför är en tidig diagnostisering av minnessjukdom viktig. Enligt studier har levnadsvanorna betydelse vad gäller insjuknande av minnessjukdom senare i livet. Åtminstone kan sjukdomen bryta ut senare tack vare de hälsosamma levnadsvanorna.

Vad gäller minnessjuka personer i arbetsför ålder är situationen mer oklar. Enligt Heikkinen finns det inte mycket forskningsrön gällande personens egen påverkan till att minnessjukdomen bryter ut tidigt.

– Sunt förnuft säger dock att levnadsvanorna kan ha en viss betydelse även för minnessjukdom som bryter ut tidigt. Till exempel kan intellektuella aktiviteter i så fall hjälpa. Det lönar sig att använda hjärnan och uppmana tankeverksamheten genom att exempelvis läsa litteratur över hela skalan. Det kan i bästa fall försena insjuknan-

det och upprätthålla bättre funktionsförmåga.

Blodkärlsrelaterade minnessjukdomar placeras sig mellan obotliga progredierande och icke progredierande hjärnsjukdomar. Enligt Heikkinen kan inte de heller botas men man kan påverka dem genom levnadsvanorna.

– Bra metoder är motion, tillräckligt med sömn, undvikande av stress samt adekvat behandling av blodtryckssjukdom och kolesterol.

När är det dags för skötaren att misstänka minnessjukdom hos en person i arbetsför ålder? Åtminstone då personens kognitiva nivå sjunker utan synlig orsak, svarar Heikkinen.

– Även oförklarliga förändringar i personlighet och beteende är

bra orsaker för att skicka patienten vidare till fortsatta undersökningar.

Remissen kan även vara på sin plats när man ser tydligt att patienten inte är sig själv men ändå inte är oroad över situationen.

– Patienten kommer exempelvis inte ihåg vad man nyss pratade om men verkar inte vara berörd av situationen. Även om personen identifierar sina symptom behöver det inte betyda att det inte skulle vara fråga om minnessjukdom. ■

AVHANDLINGEN: EVALUATION OF COGNITIVE COMPLAINTS AND NEUROPSYCHOLOGICAL PERFORMANCE IN EARLY-ONSET COGNITIVE IMPAIRMENT AND DEMENTIA. ULEÅBORG UNIVERSITET 2024.

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