

SUPER

6/2024



*Opi
kuuntelemaan
hyvin*

**SUPER SELVITTI:
HOITAJAT VOIVAT
TYÖSSÄ NYT
PAREMMIN**

**SITKEÄN YSKÄN
SYY VOI OLLA
SARKOIDOOSI**

**KUTSUKAA
HAVU-TIIMI!
VÄKIVALTATYÖHÖN
ERIKOISTUNEET
LÄHIHOITAJAT
RATKOVA
VAMMAISTYÖN
VAIKEAT TILANTEET**

SuPerin puheenjohtaja

PÄIVI INBERG

"ON AIKA ASTUA UUELLE AIKAKAUDELLE"

SUPER



24 **Erilainen elekieli.** Autismipiirteisen ihmisen masennusta ei aina tunnisteta.



58 **Taitaja 2024.** Nuoret kilpailivat ammattitaidon Suomen mestaruuksista Kuopiossa.



42 **Väkivalta.** Tero Valovuori, Teemu Kivimaa ja Johanna Kortet kutsutaan paikalle, kun kehitysvammaisten kanssa on haasteita.

UUTISET

- 6 Vauvoja syntyi viime vuonna ennätysellisen vähän
- 48 SuPerin selvityksen mukaan hoitajien työhyvinvointi on parantunut

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 52 Terveysteksti
- 64 Super työttömyyskassa
- 68 Superristikko
- 69 Parhaat palat
- 70 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 65 Sinun puolellasi
- 66 Suora kysymys
- 74 Palvelukortti

46 **Kuuntelen.** Apua tarvitseva ei yleensä halua neuvoja, vaan ymmärrystä.



12



*”Palveluita
priorisoidaan jo nyt.
Ongelma on, että sitä
ei tehdä avoimesti
eikä julkisesti.”*

Vammaisvaikuttaja
Jukka Sariola

14

SuPerin liitto-
kokouksessa
tehtiin tärkeitä
valintoja.



ILMIÖT

- 14 Liittokokous valitsi SuPerille uudet päättäjät
- 20 Tuore puheenjohtaja Päivi Inberg vie SuPerin uudelle aikakaudelle
- 22 Harri Järvelin haluaa vaikuttaa varapuheenjohtajana
- 23 Liittokokousvieraiden toiveet ja terveiset puheenjohtajalle
- 24 Keitä SuPerin uudet päättäjät ovat?

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta Kiitos luottamuksesta!
- 39 Sirkka-Liisa Kivelän kolumni Vanhusten hoidon monet kasvot
- 51 Kirsi-Marja Pulkkinen Hyvästit Falklandinsaarille
- 73 Sydämellä Salla Juhannusviikolla

AMMATTI



SuPerin puheenjohtaja
Päivi Inberg

KANSIKUVA
Marjo Koivumäki

- 32 Autismipiirteinen ihminen voi jäädä ilman mielenterveyden tukea
- 36 Sarkoidoosi on elimen tulehdusrypäs
- 42 Havu-tiimi ratkoo kehitysvamma-alan väkivaltatilanteita
- 46 Hyväksi kuuntelijaksi voi oppia
- 58 Taitaja-kisat

36

Sarkoidoosi. Keuhkoissa tulehdus voi oireilla yskänä ja hengenahdistuksena.



SUUSUMUTE – **TUTKITUSTI TEHOKKAIN¹**

 **nicorette**[®]
saavuta jotain suurenmoista



EROON TUPAKASTA JA NIKOTIINISTA SUUSUMUTTEEN AVULLA²

- Onnistuminen on 2,5 kertaa todennäköisempää¹
- Nicorette[®]-suusumute helpottaa tupakan- ja nikotiininhimoa jopa 30 sekunnissa!

(2 x 1 mg annos)

¹ Tupakasta ja nikotiinista eroon pääseminen pysyvästi, verrattuna muihin markkinoilla oleviin nikotiinikorvaushoitotuotteisiin (monoterapia). Hartmann-Boyce J, Chepkin SC, Ye W, Bullen C, Lancaster T. Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 5. Art. No.: CD000146. DOI: 10.1002/14651858.CD000146.pub5.

² Nicoretten tavoitteena on vapautuminen tupakasta ja nikotiinista, mukaan lukien nikotiinikorvaushoito.

NICORETTE[®] (nikotiini) on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. © McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-NI-2400035 03/2024



LAPSITURVALLINEN PULLO

MINTUNMAKUINEN

MARJANMAKUINEN

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA
Silja Paavola
09 2727 9121

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Marjo Koivumäki,
Marjaana Malkamäki, Aleksi Muraja,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Laura Vesa,
Matti Westerlund

PAINOS
71 100

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Oikeat sanat

Joskus kohtaa ihmisiä hetkilä, jolloin he ovat hauraimmillaan. Hoitotyössä tällaisia kohtaamisia tulee ehkä keskimääräistä useammin. Keskustelun avaaminen voi tuntua vaikealta. Mitä sanoa itkevälle, uupuneelle, järkytyksen kokeneelle tai surussa elävälle? Mitä ei ainakaan pidä sanoa?

Isäni kuoli muutamia kuukausia sitten. Kuolema ja surusta puhuminen on monelle ihmiselle vaikeaa. Huomasin joidenkin ystävien välttelevän aiheita ja samalla minuakin. Jälkikäteen he myönsivät, etteivät tienneet mitä olisi pitänyt sanoa.

Toisaalta surussani olin yllättynyt siitä, kuinka joistakin ehkä etäisemmistä ihmisistä tuli yhtäkkiä läheisiä. He kysyivät kuinka voin, miten hautausjärjestelyt etenevät, halusivat lämpimästi, toivat kukkia ja tarjosivat ne näliinaa. Osasivat sanoa ja tehdä juuri oikeat asiat. ”Otan osaa” on kaunis lause.

En ole aina itsekään löytänyt oikeita sanoja. Kun kaveri kertoi kesken syntymäpäiväjuhlien miehensä, pienten lasten isän, sairastuneen vakavaan syöpään olin niin järkyttynyt, että hetken takelleltuani rupesin puhumaan omasta flunssastani. Että kaikenlaista sitä onkin nyt liikkeellä. Jälkikäteen hävetti.

Tässä lehdessä vinkkejään vaikeiden tilanteiden keskusteluavusta kertoo aiheesta kirjan kirjoittanut **Olli Lehtinen**. Asian ydin on kannustava: Hyväksi kuuntelijaksi voi kehittyä, se on opeteltava taito siinä missä moni muukin.

Lempeää kesäkuuta!

MARJO KOIVUMÄKI



Vähän vauvoja.

Suomessa syntyi viime vuonna 43 383 vauvaa. Suurinta syntyvyys oli Keski-Pohjanmaalla, pienintä Kymenlaaksossa. Syntyvyys on laskenut merkittävästi 2010-luvulla. Samaan aikaan ensisynnyttäjien keski-ikä on noussut, viime vuonna se oli 30,3 vuotta.



MOSTPHOTOS

Kohti sopimusta

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Yksityisen terveystalouden palkkoja ja työehtoja on junnattu kevästä asti.

Kahdeksan lakkoa, ylityö- ja vuorovaihtokielto, haku- saarto sekä tilapäisen siirron kielto. SuPer ja muut työntekijäjärjestöt ovat touko-kesäkuun aikana pyrkineet toden teolla vauhdittamaan neuvotteluja terveystalouden työehtosopimuksista TPTEStä.

Neuvotteluja on käyty maaliskuun vaihteesta. Ne siirtyivät valtakunnansovittelijalle toukokuun puolivälissä sen jälkeen, kun liitot ilmoittivat ensimmäisistä työtaisteluista.

Toukokuun lopussa valtakunnansovittelija tiedotti, että osapuolten näkemykset ovat kaukana toisistaan eikä edellytyksiä sovintoesitykselle ole. Työtä sopimuksen eteen on silti jatkettu sinnikkäästi.

– Olemme oikeasti ja aidosti yrittäneet hakea ratkaisua vaikeaan tilanteeseen, sanoo SuPerin neuvottelupäällikkö **Pia Zaerens**.

Hän toivoo, että sopimukseen työntekijä edustavan Hyvinvointiala Halin kanssa päästään mahdollisimman pian.

YHTEISTYÖTÄ TARVITAAN

Yksityisellä terveystaloudella lähihoitajia työskentelee esimerkiksi yksityisissä sairaaloissa, lääkäri- ja työter-

veysasemilla, laboratorioissa ja kuntoutuslaitoksissa. Vaasassa Mehiläisessä työskentelevä lähihoitaja **Arja Suutarinen** toivoo, että toimialan palkkataso saataisiin nostettua.

”OLEMME AIDOSTI YRITTÄNEET HAKEA RATKAISUA.”

– Olisi hyvä, jos palkka rupeaisi yhä enemmän julkisen puolen kanssa, päästäisiin edes lähelle sitä.

Lakot eivät toistaiseksi ole koskeneet Suutarisen omaa työtä, mutta valmiutta työtaisteluihin löytyy, jos tilanne niin vaatii.

Tätä myös Pia Zaerens toivoo.

– Tarvitsemme nyt kaikkien jäsenten tuen, että pysymme yhdessä rintamassa. Haluamme hyvän sopimuksen, huonoa sopimusta meillä ei ole kiire tehdä.

Yksityinen terveystaloudella on ainoa superilainen sopimusala, jonka työehtoja neuvotellaan tänä vuonna. Muut työehtosopimukset ovat voimassa ensi vuoteen asti. ■

TPTE-neuvottelutilanne on auki lehden mennessä painoon 5.6. Ajantasaisimman tiedon tilanteesta näet SuPerin sähköisistä kanavista.

3x

KUUMA NUMERONA

KUVAT: MOSTPHOTOS

37,2

Suomen lämpöennätys on mitattu heinäkuussa 2010 Liperissä. Mittari näytti silloin 37,2 celsiusastetta.



1,5

Vettä voi normaalisti juoda 1–1,5 litraa päivässä. Helteellä ja hikoillessa määrää kannattaa lisätä, mutta maltillisesti. Vettä ei saa juoda litrakaupalla lyhyessä ajassa kuumaan, sillä se on vaarallista.



35

Tuuletin saa helpotusta, jos sisäilma on alle 35 astetta. Tuuletin ei viilennä ilmaa, joten lämpimämmässä siitä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Tuuletin haihduttaa iholta nestettä, joten sitä ei saa sijoittaa aivan potilaan viereen tai puhaltamaan suoraan iholle.

THL, ILMATIETEENLAITOS

Kuormittaako toisten murheiden kuunteleminen sinua työpaikallasi?



Minusta se on osa työtä ja olen tottunut siihen. Täytyy olla asiakkaan luottamuksen arvoinen ja osata kuunnella.

Iita Pekonen, lähihoitajaopiskelija

Ei

63%

- Voin kuunnella ja olla tukena, mutta en ota toisen murhetta omakseni.
- Toisen ihmisen kuunteleminen on osa työtäni.
- Jaksan kuuntelijan roolissa, koska haluan luonnostani auttaa toista ihmistä hänen ongelmissaan. Jokaisella voi joskus olla vaikeaa ja ehkä joskus tarvitsen myös itse kuuntelijaa.
- En kerkeä kuuntelemaan toisten murheita.
- Yleensä olen kuuntelevinani. Jos on jotain, mikä koskettaa, kuuntelen tarkemmin ja keskustelen ihmisen kanssa. Suurin osa on asioita, jotka eivät kiinnosta minua.
- En välitä toisten ihmisten murheista, koska omissakin on ihan tarpeeksi.
- Osaan olla empaattinen ja haluan auttaa, jos pystyn. Tiedostan, ettei kaikkiin ongelmiin ole ratkaisua ja hyväksyn sen. Usein asianosaisen taakkaa keventää jo se, että joku kuuntelee ja ymmärtää.

Kyllä

37%

- Välillä kuormittaa, koska olen liian huolehtivainen toisista.
- Kuormittaa, jos se on jatkuvaa ja hankaloittaa työn tekemistä. Työpaikka ei ole terapiapaikka.
- Tietyillä työkavereilla on tapana jakaa kaikki oman vapaa-aikansa kuulumiset ongelmiseen työyhteisössä. Kuuntelen toki murheitakin, mutta jatkuvasti ei jaksaisi. Työ ja vapaa-aika pitää erottaa toisistaan. Kaikki asiat eivät kuulu hyväänkään työyhteisöön. Hoito-ala on tarpeeksi kuormittava ilman toisten lisämurheitakin. Yritän pitää etäisyyttä olematta tyly ja keskittymällä itselleni tärkeisiin asioihin.
- Useimmiten kuuntelen hetken, mutta rajaan tilannetta lähtemällä toiseen tilaan tai takaisin työn ääreen.



VASTAA KESÄKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 20.6. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. TOUKOKUUSSA ARVOTUN MERREL VAPOR GLOVE 6 -PALJASJALKAKENGÄT VOITTI TUIJA KOTKASTA.

KUUKAUDEN LUVUT

Hoitotakuu

Perusterveydenhuollossa lääkäriin
pääsi kahden viikon kuluessa



MOSTPHOTOS KUVAMUOKKAUS: ROBERT OTTOSSON

LÄHDE: THL.FI

ROBERTIN PILAPIIRROS



Työelämäheikennykset etenevät: Lakko-oikeutta rajoitettiin...

Työntekijöiden lakko-oikeutta rajoittava laki astui voimaan nopeutetusti toukokuussa. Poliittinen eli hallituksen toimia vastustava lakko saa vastedes kestää korkeintaan vuorokauden. Myös tukilakkoja toisen ammattiliiton tai alan puolesta on rajattu. Ne saavat nyt kestää korkeintaan kaksi viikkoa. SuPer järjesti keväällä pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksessa poliittisen lakon, jolla vastustettiin Orpo-Purran hallituksen toimia työntekijöiden aseman heikentämiseksi. Kaksi päivää kestänyt lakko oli SuPerin historian ensimmäinen poliittinen lakko.

...aikuiskoulutustuki lakkautettiin

Hallituksen päätös lakkauttaa aikuiskoulutustuki heikentää työelämässä olevien mahdollisuuksia jatkaa opintojaan tai kouluttautua uudelle alalle. Viime vuonna tukea maksettiin yli 30 000 henkilölle. Enemmistö tuen saajista oli alle 40-vuotiaita naisia. Tuen saajista noin joka kolmas kouluttautui sosiaali- ja terveysalalle. Aikuiskoulutustuen lakkauttava laki astui voimaan kesäkuun alussa.



MOSTPHOTOS

Sairaana työskentely yleistyy

Yhä useampi työntekijä on tehnyt toistuvasti töitä tilanteessa, jossa oman arvion mukaan olisi pitänyt olla sairauslomalla. Työterveyslaitoksen seurannassa huomattiin myös, että työntekijät ja varsinkin nuoremmat työntekijät harkitsevat yhä useammin irtisanoutumista. Sen sijaan työuupumuksesta kärsivien määrä ei seurannan mukaan ole viime aikoina lisääntynyt.



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 lahjakortille arvoa **30 euroa**, ja nyt olemme laajentaneet palkitsemisen myös opiskelijajäsenyyden suositteluun: Jokaisesta uudesta opiskelijajäsenestä saat **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





TYÖKAVERILTA KANNATTAA VÄLILLÄ KYSYÄ, MITÄ SINULLE KUULUU.

KIITOS LUOTTAMUKSESTA!

Lämmmin kiitos teille superilaiset jäsenet valinnastani puheenjohtajaksi!

On aika astua uudelle aikakaudelle Siljan jälkeen. Esitänkin tässä kohtaa ison kiitoksen Siljalle työstä SuPerin ja superilaisten hyväksi. Leppoisia oloneuvospäiviä, vaikka tiedänkin että et malta olla paikoillaan. Nauti kuitenkin edes vähän!

Työmaailma muuttuu vauhdilla ja meidänkin täytyy tulevaisuudessa pysyä muuttumassa, vaikka emme haluaisi. Löytää uudenlaisia toimintatapoja vastaamaan haasteisiin, unohtamatta superilaista ammattiylpeyttä.

Aktiivit sekä ammattiosastot ympäri Suomea, te olette meidän vahvuutemme. Perustyökalupakki on täynnä välineitä, mutta muutos vaatii pitkäjänteistä työtä sekä sitoutumista uudella tavalla.

Yhdessä kehittäminen ja toisiamme tukien olemme yhdessä enemmän ja näkyvämpi. Kukaan ei jaksa yksin eikä ole ”seppä syntyessään”.

Työkaverilta kannattaa välillä kysyä, mitä sinulle kuuluu. Kysymys saattaa pysäyttää pohtimaan omaa jaksamista ja kertoo, että työkaveri on toisissaan kiinnostunut minusta työkaverina. Pienellä teolla voi olla suuri merkitys.

Hyvinvointialueet hakevat vielä muotoaan, ja kestää varmasti vielä ensi vuoden, jotta alueet ovat saaneet yhdenmukaistettua toimintatavat sekä työ- kulttuurin. Yhteistoimintaneuvotteluja käydään monella alueella, kun haetaan tiukentuneeseen taloustilanteeseen säästöjä. Tärkeää on, että pystymme viestimään ja vaikuttamaan siihen, että superilaisia tarvitaan arjessa, jotta arki pyörii. Asiakkaat ja potilaat saavat laadukasta ja asianmukaista hoitoa ja hoivaa alueilla.

Tulevaisuus on haasteellinen monella tavalla. Hallitusohjelman päätösten vaikutuksia seurataan. Se, kuinka ne tulevat vaikuttamaan superilaisten arjessa, näkyy lomien jälkeen syksyn saapuessa.

Tulevat neuvottelukierrokset eri superilaisilla sektoreilla haastavat meitä monelta osin sekä vaikeutuvat hallituksen toimenpiteiden myötä. Tavoitteiden asettaminen yhdessä ammattiosastojen kanssa luo vahvan pohjan tuleville neuvotteluille.

Sote -ja varhaiskasvatus tarvitsee edelleen tekoja ja arvostusta, ei vain sanoja, jotta veto- ja pitovoiman kestävyys säilyy tulevaisuudessakin.

Mukavaa kesää sekä rentouttavaa lomaa!

Päivi



"HOITAJAPULA EI KORJAANNU SILLÄ, ETTÄ ALASTA LUODAAN KUVA KRIISIPESÄKKEENÄ"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Vammaisvaikuttaja Jukka Sariola on yksi Suomen noin sadasta hengityslaitteen varassa elävästä ihmisestä.

Hengityslaitteen toiminnasta vastaa avustajarinki, jonka työntekijät Sariola valitsee ja perehdyttää itse.

1 Mitä ajattelet hyvinvointialueiden säästötoimista? Palveluita karsitaan ja karuimmillaan keskustellaan siitä, kenet meillä on varaa hoitaa.

Yhtälö on totta. Sosiaali- ja terveyspalveluissa on paljon tarpeita ja vain tietyt voimavarat. Palveluita priorisoidaan jo nyt. Iso ongelma on, että sitä ei tehdä avoimesti eikä julkisesti. Päätöksiä ei voi kritisoida, koska kriteerijä ei tiedetä. Pidän myös ongelmallisenä, jos yksilöiden tarpeita ja rakenteita asetetaan vastakkain. Esimerkiksi korona-aikaan koronapotilaiden hoito asetettiin etusijalle, kun samaan aikaan leikkausjonot kasvoivat. Päätöksiä jouduttiin tuolloin tekemään senhetkisen tiedon varassa ja jälkiviisaus on ärsyttävää, mutta virheistä kannattaa oppia.

2 Miten sote-alan työntekijäpula on vaikuttanut sinun elämäsi palveluiden käyttäjänä?
Henkilökohtaisesti ei miten-

Jukka Sariola

- Vammaisvaikuttaja ja kirjailija. Neljäs kirja, *Konehengittäjä ja assistentti*, julkaistiin omakustanteena viime vuonna. *Ystäväni Seija – kutsumuksena Afganistan* palkittiin vuoden 2015 kristillisenä kirjana.
- Hengityshalvauspotilaiden yhdistyksen Hengitystuki ry:n puheenjohtaja.
- Sai keväällä Tasavallan presidentin myöntämän Suomen Leijonan ansioristin.

kään. Hengityshalvausstatuksen omaavana olen siinä erityisessä asemassa, että saan palvelut yhdeltä luukulta. Palvelut on määritelty erikoissairaanhoidon tehtäväksi, missä resurssit ovat aina olleet hyvät. Lisäksi on sanottava, että tilanne ei korjaannu sillä, että sote-alasta luodaan kuva kriisipesäkkeenä. Nuorille se näyttäytyy alana, jolle ei kannata hakeutua töihin eikä sitoutua.

3 Vammaispalvelulain uudistuksen myötä hengityshalvauspotilaan hoitajana voi toimia terveydenhuollon ammattilaisen lisäksi myös henkilökohtainen avustaja. Miksi olet ollut ajamassa muutosta?

Hengityshalvauspotilaita on Suomessa nyt noin sata eli muutos koskee hyvin pientä määrää työpaikkoja eikä se missään nimessä tule aiheuttamaan lähihoitajille pulaa työpaikoista. Katson, että tässä työvoimaresurssien



niukuudessa lähihoitajien ammattitaitoa tulee käyttää niissä työtehtävissä, joissa siitä on erityisesti hyötyä. Lähihoitajakoulutuksen pohjalta voi suunnata monenlaiseen työhön, ja on tärkeää, että jokainen löytää itselleen parhaiten sopivan tehtävän. Tässä tehtävässä työtä tehdään toisen ihmisen omassa kodissa yksin ilman työyhteisön tukea. Kaikki eivät sopeudu siihen. Toisaalta moni avustaja on sanonut minulle, etteivät he jaksaisi olla töissä laitosmaisissa olosuhteissa.

Kotihoito ei ole terveydenhuollon ominta aluetta, ja on hyvä, että se siirtyy hengityshalvausstatuksen omaavien osalta sosiaalihuollon alle. Terveydenhuollossa asenne kotona tehtävään työhön on muuttunut niin, että työntekijöiden toimenkuvaksi ajatellaan vain hengityksen turvaaminen. Se on johtanut keskusteluihin esimerkiksi siitä, kenen tehtävänä on keittää kananmunat tai hakea halot ulkoa takkaan. Minun avustajiltani kuluu noin 10–15 prosenttia työajasta hengi-

tyksen turvaamiseen tai muihin terveydenhuollollisiin tehtäviin, loppu aika on muuta. Rajanveto ei muutoinkaan ole helppoa. Jos avustaja antaa minulle hammasharjan käteen, onko se terveydenhuollollinen tehtävä, kun itse kuitenkin harjaan hampaat?

4 Olet itse toiminut oman avustajarinkisi työnantajana erillissopimuksella jo vuosia. Millaisia kriteerejä painotat avustajan valinnassa?

Haluan itse vaikuttaa siihen, kuka minun kanssani on läheisessä yhteydessä, johon kuuluu intiimihygieniä, ja missä työvuorossa. Työntekijän on oltava luotettava, hän tulee töihin sovituksi ja on työvuoron aikana jatkuvasti käytettävissä. Oppimiskyky on tärkeä, on pystyttävä ottamaan vastaan perehdytystä. Persoona vaikuttaa myös, mutta sitä on vaikea määritellä. Tunnus onnistuneeni rekrytoinneissa, sillä työsuhteet ovat olleet poikkeuksel-

lisen pitkiä ja luulen, että myös sairaspoissaoloja on vähemmän kuin työntekijöillä keskimäärin. Pisin avustajasuhteeni on kestänyt yli 30 vuotta. Se päättyi virallisesti eläköitymiseen, mutta jatkuu keikkaluonteisena edelleen. Olen vain harvoin joutunut käyttämään julkisia rekrytointeja, sillä useimmat työntekijät ovat löytyneet verkostojen kautta.

LIITTOKOKOUS UUDEN EDESSÄ

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MARJO KOIVUMÄKI, ROBERT OTTOSSON

Suomen lähi- ja perushoitajaliiton liittokokouksessa valittiin liitolle uusi puheenjohtaja. Juhlapuheissa kannettiin huolta alan tulevaisuudesta.





Kaksi pitkäaikaista puheenjohtajaa. Sekä Juhani Palomäki että Silja Paavola johtivat SuPeriä 12 vuoden ajan.

Kiva nähdä sinua!”
”Oorteko työ tuolla edessä vai takana?”

Suomen lähi- ja perushoitajien liiton liittokokous alkoi iloisissa tunnelmissa toukokuun viimeisellä viikolla. Kaksipäiväisessä kokouksessa valittiin SuPerin puheenjohtajisto, käsiteltiin kevätedustajiston ja liittokokouksen asiat ja valittiin liittohallitus vaaliuutiskokousten valintojen pohjalta.

Ensimmäisenä kokouspäivänä tunnelma oli tavallista jännittyneempi, sillä kolme kautta liiton puheenjohtajana toiminut **Silja Paavola** on jäämässä heinäkuun lopussa eläkkeelle, ja liittokokous pääsisi valitsemaan uuden puheenjohtajan seuraavalle nelivuotiskaudelle. Äänioikeutettuja edustajia on saapunut paikalle 163 kappaletta. Kun sopraano **Mari Palo** astui yleisön eteen ja aloitti kokouksen avajaisjuhlan esityksellään, ilmassa oli selvästi myös haikeutta.

PUHEENJOHTAJAN KIITOS

Väistyvä puheenjohtaja sai raikuvat aplodit avajaisjuhlassa. Paavolan silmissä kiilsii liikutus, kun hän puhutteli liiton jäseniä.

– Miten tärkeää työtä superilaiset Suomessa ja koko hyvinvointivaltiossa tekevätään.

Paavola muistutti, että apu-, perus- ja lähihoitajat kattavat työllään hyvin suuren osan Suomen hyvinvoinnista. Vaikka työmarkkinatilanne olisi kuinka vaikea, lähihoitajien työ on piinkovalla ammattitaidolla, sydämellä ja lämpimillä käsillä tehtävää työtä, hän totesi. Paavola siteerasi puheensa lopuksi modernin sairaanhoidon kantaäitinä tunnettua **Florence Nightingalea**.

– Kaikki esteet pitää poistaa yhteiskunnasta niin, että naiset pääsevät töihin.

TULEVAISUUS HUOLETTI PUHUJIA

Kunta- ja alueministeri **Anna-Kaisa Ikonen** totesi juhlapuheessaan Suomen olevan hyvin vaikeiden aikojen edessä. Myös ne ympäristöt, joissa lähihoitajat työtään tekevät, ovat suurien muutosten edessä. Esimerkiksi hyvinvointialueiden synty, niiden hallinnon luominen ja uudenlaisten toiminnantapojen opetteleminen on ollut valtava ponnistus. Osaajapula vaivaa alaa ja kolmasosa henkilöstöstä on pian eläköitymässä, ministeri sanoi.

– Suomalaisten palveluntarpeet kasvavat jatkuvasti väestön ikääntyessä ja siihen meidän on pystyttävä vastaamaan.

Ministeri kertoi pitävänsä lähihoitajien työtä hyvin merkityksellisenä ja tärkeänä.



Kunta- ja alueministeri Anna-Kaisa Ikonen muistutti kokoustajia hallitusohjelman hyvistä tavoitteista.

– Te olette ammattikunta, joka välittää ja huolehtii. Te tarjoatte hoivaa ja kohtaatte ihmisen ihmisenä. Näillä kohtaamisilla, mitä teillä päivittäin on, on valtava merkitys. Olette läsnä aina elämän alkumetreiltä aina siihen, kun elämä päättyy.

Ikosen jälkeen puhujakorokkeelle nousi tuttuja kasvoja neuvottelupöydästä. Kuntatyönantajien **Markku Jalonen** kiitti superilaisia yhteisen, hyvän työelämän rakentamisesta ja esitti hallitukselle toiveen, ettei aikuiskoulutustukea leikattaisi. Hyvinvointiala Hali ry:n toimitusjohtaja **Sanna Aunelusluoma** esitti lämpimän kiitoksen neuvottelukumppanille. STTK:n puheenjohtaja **Antti Palola** kritisoi hankin hallituksen leikkauslistaa. ►



Sopraano Mari Palo avasi kokouksen Astor Piazzollan tangolla.



Edellinen liittokokous käytiin koronasulkujen aikaan. Nyt moni iloitsi lähitapaamisesta ja siitä, että vaali käytiin perinteisellä uurnalla, eikä sähköisesti.



KT:n Markku Jalonen kiitteli lämpimästi pitkäaikaista neuvottelukumppania.



Hali ry:n tuore toimitusjohtaja Sanna Aunesluoma iloitsi toimivasta yhteistyöstä.



Edessä ovat kovat ajat, varoitti STTK:n puheenjohtaja Antti Palola.



Kokoukseen saapui yhteensä 163 äänioikeutettua edustajaa.



MARJO KOIVUMAKI

Jännitys tiivistyi, kun jono vaaliurnalle lyheni.

– Uudistukset ovat rankkoja ja ne koskettavat erityisesti naisia.

INBERGISTÄ UUSI PUHEENJOHTAJA

Ennen puheenjohtajavaalia ehdokkaat **Anne Heiskanen**, **Päivi Inberg** ja **Harri Järvelin** sekä heidän kannattajansa saivat lyhyet puheenvuorot.

– Kiitos, aika loppui jo, kokousta johtava **Anu Siimes** joutui keskeyttämään innokkaimpia kannattajia.

Kannatuspuheenvuoroja kertyi lähes viisikymmentä.

Tänä vuonna liittokokouksen oli tarkoitus ensimmäistä kertaa siirtyä sähköiseen äänestysjärjestelmään. Kokouksessa kävi kuitenkin niin, ettei uusi järjestelmä toiminut. Urna oli onneksi otettu mukaan ja äänestyslipukeitakin. Tunnelma tiheni hetkeksi aivan hiljaiseksi, kun jokainen kirjoitti lappuun oman ehdokkaansa nimen. Äänestäjät muodostivat pitkän, läpi salin kiemurtelevan jonon urnalle.

Kukaan ehdokkaista ei saanut ensimmäisellä kierroksella kolmasosaa äänistä. Toisella kierroksella pääsivät Anne Heiskanen ja Päivi Inberg. Salissa spekuloiin, että suurin osa kannatuspuheenvuo-

roista meni Anne Heiskaselle, voikohan siitä päätellä jotakin? Sitten Anu Valkama kuulutti, että vaalitulokset on selvillä.

– Päivi Inberg 84 ääntä ja Anne Heiskanen 79 ääntä.

Sali puhkesi valtaisiin suosionosoituksiin. Päivi Inberg otti vastaan Silja Paavolan ojentaman kukkakimpun ja siirtyi heti tiedotustilaisuuteen antamaan voittajan haastattelua. Sillä välin

salissa valittiin vielä liitolle uusi varapuheenjohtaja. Paikan sai puheenjohtajakisassa kolmoseksi jäänyt Harri Järvelin, 84 äänellä.

Kokouspäivän päätteeksi Silja Paavola hymyili tyytyväisenä.

– Molemmilla valituilla on rautainen ote superilaisuuteen, he tuntevat superilaisen sielunmaiseman ja osaavat puolustaa sitä. ■



MARJO KOIVUMAKI



MARIO KOIVUMAKI

Silja Paavola kukitti tuoreen puheenjohtajan. Päivi Inbergin nelivuotiskausi alkaa elokuussa.



ROBERT OTTOSSON

Yhteisen juhlan aika! Illan tullen vaihdettiin vapaalle ja onnittelijat pääsivät jututtamaan sekä uutta että väistyvää puheenjohtajaa.



ROBERT OTTOSSON



ROBERT OTTOSSON



ROBERT OTTOSSON

"Yksikään yleisö ei ole laulanut mukana tätä biisiä yhtä tunteella kuin te", totesi Arttu Wiskari Tuntemattomasta Potilaasta.

”TEHDÄÄN YHDESSÄ TÖITÄ, JOTTA SAADAAN HOITAJILLE PAREMPI TULEVAISUUS”

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ANNA AUTIO

Päivi Inberg valittiin SuPerin uudeksi puheenjohtajaksi. Hän haluaa tehdä SuPerista entistä vahvemman liiton.

Tuusulassa asuva 52-vuotias perushoitaja **Päivi Inberg** on hankkinut pitkän kokemuksen SuPerin luottamustehtävistä.

– Liityin SuPeriin jo opiskeluaikana vuonna 1990. Siitä lähtien on SuPer-sydän sykkinyt rinnassani. Valmistumisen jälkeen osallistuin Helsingin kaupungin ammattiosaston kokoukseen, kysyin yhden kysymyksen ja kohta huomasinkin lupautuvani nuori- ja opiskelijavastaavaksi, Inberg muistelee nauraen.

Inbergillä kiinnostus vaikuttamiseen on kasvanut vuosi vuodelta, ja vastuutehtävien määrästä on tullut suuri. Hän on ollut SuPerin ammattiosaston hallituksessa, SuPer-Opona ja pääluottamusmiehenä. Viimeisimmän kauden, 2020–2024, hän oli SuPerin edustajiston puheenjohtaja. Lisäksi hän on ollut SuPer työttömyyskassan hallituksen jäsen ja STTK:n edustajiston varapuheenjohtaja.

– Nämä aikaisemmat luottamustehtävät ovat kasvattaneet minua tähän uuteen tehtävään. Pari vuotta sitten alkoi tulla kyselyjä, olisinko kiinnostunut tavoittelemaan SuPerin puheenjohtajan paikkaa. Aloin harkita, olisiko nyt minun aikani.

Valinta puheenjohtajaksi ei ollut itsestäänselvyys, vaan tehtävästä käytiin tiukka taisto.

– Oli hyvä, että puheenjohtajavaliolissa oli useampi ehdokas. Äänestäjillä



HALUAN KUUNNELLA LIITON JÄSENIÄ JA VIEDÄ ETEENPÄIN HEIDÄN Viestiään.

oli vaihtoehtoja, joista valita. Tuloksen odottaminen jännitti, mutta pidin pokerinaaman. Lopulta demokratia oli puhunut ja minut valittiin tähän tehtävään.

POSITIIVISTA KEHITYSTÄ PITÄÄ JATKAA

Päivi Inberg lupautui puheenjohtajaehdokkaaksi, koska hän haluaa ajaa superilaisten asioita. Hän on tehnyt sitä samaa jo pääluottamusmiehenä, mutta puheenjohtajana hän pääsee vaikuttamaan valtakunnallisella tasolla.

– Minulla on ollut aina valtava tiedonhalu ja tahto viedä asioita eteenpäin. Haluan vaikuttaa siihen, että sotealan asiat kehittyvät parempaan suuntaan. Mitään ei tapahdu yhdessä yössä, vaan asioiden edistämiseksi tarvitaan runsaasti toistoja.

Liittokokouksessa julkaistu selvitys superilaisten työhyvinvoinnista osoitti, että sellaisten työpaikkojen määrä on lisääntynyt, joissa asiat ovat kohtuullisen hyvin. Tuloksia oli verrattu vuonna 2016 ja 2020 tehtyihin kyselyihin.

– Positiivista kehitystä ei saa pysäyttää. On tärkeää, että potilaat ja asiakkaat saavat laadukasta hoitoa sekä hoitajat kokevat työnsä merkitykselliseksi.

SuPer on tehnyt sinnikkäästi töitä sen eteen, että hoitajamitoitus saatiin lakiin. Inberg näkee mitoituksen laskemisen uhkana alan positiiviselle kehitykselle.

– Suomen valtiolla on varaa tiettyihin asioihin. Nämä ovat vain poliittisia päätöksiä ja osoittavat, mitä pidetään tärkeänä. Näillä hallituksen toimenpiteillä valtion taloutta ei korjata. On väärin ottaa heikoimmassa asemassa olevilta, kuten vanhuksilta, jotka ovat rakentaneet tämän yhteiskunnan.

JÄSENTEN VIESTIÄ ETEENPÄIN

Kun Päivi Inbergiltä kysyy, mitkä asiat sotealalla tarvitsevat pikimmin ratkaisuja, vastaus tulee kuin apteekin hyllyltä.

– Palkka, totta kai! Nyt on otettu pieniä kehitysaskelaita. Jos tulee ventialan malli, sosiaali- ja terveys- sekä kasvatusalan ammattilaiset ovat palkka-kuopassa. Myös hoitajien työoloja pitää parantaa, jotta työssä jaksetaan ja viihdytään. Määräaikaisten työsuhteiden ketjuttaminen on vähentynyt, mutta sitä tapahtuu edelleen.

Inberg haluaa puheenjohtajana tehdä työtä näiden epäkohtien korjaamiseksi.

– Haluan kuunnella liiton jäseniä ja viedä eteenpäin heidän viestiään. Haluan myös vahvistaa SuPerin imagoa. Silja on tehnyt erinomaista työtä. Jatkan ja vahvistan sitä sekä luon uudenlaista toimintakulttuuria.

Inbergin yhtenä tavoitteena on kasvattaa liiton jäsenmäärää.

– SuPer on ainoa ammattiliitto, joka on keskittynyt ajamaan lähihoitajien ja muiden sote- tai kasvatusalan toisen asteen tutkinnon suorittaneiden asioita. Minulle SuPer on ollut aina itsessään selvä valinta.

Inberg haluaa myös saada lisää nuoria mukaan ammattiosastojen toimintaan. Hänen oma kokemuksensa on, että se antaa enemmän kuin ottaa.

– Olen saanut siitä valtavasti. Monet ystävyysuhteeni ovat syntyneet ammattiosastossa.

HOITOTYÖ OLI HELPPO VALINTA

Päivi Inberg tietää tarkalleen hoitotyön todellisuuden. Hänelle ammatinvalinta oli aikanaan helppoa.

– Jo yläasteella tiesin haluavani hoitajaksi. Jouduin pitämään peruskoulun jälkeen välivuoden, koska siihen aikaan perushoitajakoulutukseen pääsi vasta 17-vuotiaana.

Inberg valmistui vuonna 1991 ja aloitti työt Laakson sairaalan hoivaosastolla. Vuodeosastojen lisäksi tutuksi ovat tulleet myös työ vanhusten palvelutalossa ja päiväkodissa.

– Ikäihmisten hoiva on lähellä sydäntäni. Työ on palkitsevaa, eivätkä päivät ole koskaan samanlaisia. Toki kokemustani tiedän, että työ on myös raskasta.

Vuodesta 2016 lähtien Inberg on työskennellyt kokopäiväisesti pääluottamusmiehenä. Kun perheeseen syntyi lapsia, hän oli useita vuosia kotiäitinä.

– Minulla on aivan ihana mies ja 14- ja 16-vuotiaat pojat. Kävimme keskustelun ennen ehdokkaaksi lupautumistani ja he hyväksyivät aikeeni. Aion varata aikaa myös perheelleni. Jotta jaksan tässä tehtävässä, nolla itseni harrastamalla liikuntaa, hoitamalla puutarhaa ja remontoimalla mökkiä. ■

"HALUAN, ETTÄ SUPER ON LUOTETUIN AMMATTILIITTO"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

SuPerin uusi varapuheenjohtaja odottaa sujuvaa yhteistyötä puheenjohtajan kanssa.



Tamperelainen perushoitaja ja Pirkanmaan hyvinvointialueen pääluottamusmies **Harri Järvelin** valittiin liittokokouksessa SuPerin varapuheenjohtajaksi. Hän kuvaili valinnan jälkeen tunteita ristiriitaisiksi. Vastaehdokkaat **Anne Heiskanen** ja **Päivi Inberg** sekä varapuheenjohtajaehdokkaat **Hanna Jokinen** olivat kevään mittaan tulleet tutuiksi puheenjohtajakiertueella.

– Tiedostin, että muut ehdokkaat ovat kevään aikana olleet enemmän esillä. He ovat hyviä kollegoita, jotka äänissä taakse jäivät. Nyt yritän olla annetun tehtävän arvoinen. Se on mielenkiintoinen paikka, ja mielelläni otan sen vastaan.

Järvelin pyrki alun perin SuPerin puheenjohtajaksi. Hän asettui ehdolle varapuheenjohtajaksi sen jälkeen kun puheenjohtajavaali oli ratkennut Päivi Inbergin eduksi.

– Olemme Päivin kanssa kiertueen aikana olleet tosi paljon yhteydessä, istuneet, puhuneet ja käyneet läpi ajatuksiamme. Uskon, että olemme hyvä työpari, ja nimenomaan näin päin, että Päivi on puheenjohtaja ja minä varapuheenjohtaja.

BRÄNDINÄ LUOTETTAVUUS

Varapuheenjohtajan tehtäviin kuuluu kansainvälinen yhteistyö. Varapuheenjohtaja edustaa SuPeria Euroopan julkisten alojen ammattiliittojen kattojärjestössä EPSUssa.

– Kansainväliseen työhön ei SuPerissa ole aikaisemmin ollut mahdollista osallistua. Ei se minulle silti vierasta ole. Aikoinaan tein sairaanhoitopiirissä potilas- ja sairaalaturvallisuustyötä, toimin esimerkiksi valmiuskouluttajana. Tuolloin kävin ulkomailla alan konferensseissa ja osallistuin työpajoihin. Uskoisin, että nämä ammatilliset asiat ovat samalla lailla hoidettavia.

Harrin tavoitteena on tehdä SuPerista ammattiyhdistysliikkeessä entistä näkyvämpi toimija.

– Minulla on visio siitä, että SuPer on ay-kentän luotetuin ammattiliitto. Nykymaailmassa, kun neuvottelujärjestelmää halutaan muuttaa ja työelämäkin on muutoksessa, meidän on panostettava siihen, että meidän toimintaamme ja sanaa voi luottaa. ■



Marja Kujanpää, Kurikka

"Lähihoitajan työnku-
vaa kavennetaan
monessa työpaikassa,
joten toivoisin että
seuraavan nel-
jän vuoden aikana
SuPer pitää tätä asiaa
esillä. Lähihoitaja
voi työskennellä
niin monenlaisessa
työssä. Palkkauksen
pitäisi vastata työn
vaativuutta."

Kaarina Mäkelä, Ikaalinen

"Liittokokous on ollut täyteläinen, päätet-
tävä on ollut paljon isoja asioita ja äänes-
tetty on monta kertaa. Superisot onnittelut
kaikille uudelle nelivuotiskaudelle valituille
ja voimia, intoa sekä jaksamista tärkeään
työhön. Nyt on aika laittaa työrukkaset
käteen ja ruveta hommiin, duunia riittää."



Satu-Maarit Ala-Välikilä, Jalasjärvi

"Liittokokouksessa on ollut
hieno tunnelma. Toivon,
että uusi puheenjohtaja tuo
liitolle vahvaa näkyvyyttä
ja ajaa painokkaasti liiton
jäsenten etua. Lähihoitajan
työn arvostamista täytyy
lisätä."

Terveisiä liittokokouksesta

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVAT **ROBERT OTTOSSON**

Osallistujat kertoivat, mitä he odottavat
liiton uusilta päättäjiltä.



Eila Pääkkönen, Kajaani

"Kokoukseen olen
osallistunut jännit-
tyneellä mielellä. Tämä
on hieno tapahtuma.
Uudelta puheenjohta-
jalta toivon rehellistä
ja avointa toimintaa.
Liiton jäsenmäärä
pitäisi saada nousuun
ja nuoret mukaan
toimintaan."

Aki Leppänen, Ylöjärvi

"Tunnelma kokouksessa on ollut todella hyvä ja henkilövalinnat
ovat olleet mielenkiintoisia. Tulevaisuudessa on tärkeää vah-
vistaa SuPerin ja koko ay-liikkeen asemaa. Edessä on TES-neu-
vottelut. Paikallisella tasolla me tarvitsemme nyt liiton tukea,
sillä monella hyvinvointialueella on meneillään YT-neuvottelut."



Sanna-Maria Kataja, Tampere

"Kokous on ollut mielenkiintoinen ja aika
jännittäväkin, kun tehdään tärkeitä valin-
toja. Toivon, että SuPer on jatkossakin
itsenäinen, vahva lähihoitajien oma liitto.
Helppoon paikkaan uudet päättäjät eivät
pääse. Koko ay-liike on nyt uudenaikaisessa
asemassa ja se vaatii liitoiltakin hiukan
perspektiivin muuttamista."

Marja Äikiä, Tampere

"Uudelta puheenjohtajalta
odotan näkyvyyttä. Asiat
on osattava. SuPer on aina
ollut asiallinen liitto, jonka
toiminta ja kannanotot
perustuvat faktoihin.
Lähihoitajien koulutuksen
kehittäminen on tärkeää."



UUDET PÄÄTTÄJÄT TOIVOVAT NÄKYVYYTTÄ JA AVOIMUUTTA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ROBERT OTTOSSON

Liittokokouksessa tehtiin ja vahvistettiin valintoja, jotka määrittävät SuPerin toimintaa lähivuosina.



SuPerin strategisesta johtamisesta vastaa 14-paikkainen liittohallitus. Se päättää, mitä super tavoittelee ja miten tavoitteisiin päästään. Liittohallitusehdokkaat asetettiin viime syksynä ammattiosastojen vaali-piirikokouksissa. Valinnat vahvistettiin liittokokouksessa.

Hallitukseen uutena nouseva **Mika Malila** Oulusta kertoo, että ammattiosastosta oli jo pidempään painostettu asettumaan ehdolle.

– Tulin valintakokoukseen metsästyshamppeet päällä ja vedin linjapuheen lonkalta. Se meni vissiin hyvin, koska tässä ollaan. Liittohallituksessa aion panostaa siihen, että SuPerin näkyvyys paranee. Minusta liiton tulisi päästää hoiva-avustajat mukaan jäseniksi.

Uusi liittohallitus aloittaa tehtävänsä syksyllä. Viime kaudelta mukana on kuusi vanhaa jäsentä. Liittohallituksen jäsenten keski-ikä vuoden lopussa on 51 vuotta.

NUORTEN ÄÄNI KUULUVIIN

Liittokokousten välillä ylin päätösvalta SuPerissa on 40-henkisellä edustajistolla. Sen jäsenet superilaiset ovat valinneet keskuudestaan vaaleilla keväällä. Edustajiston jäsenistä peräti 27 on uusia. Edustajiston keski-ikä vuoden lopussa on 50 vuotta.

Uuden edustajiston nuorin jäsen on 35-vuotias **Jonnamiia Jäppinen** Turusta.

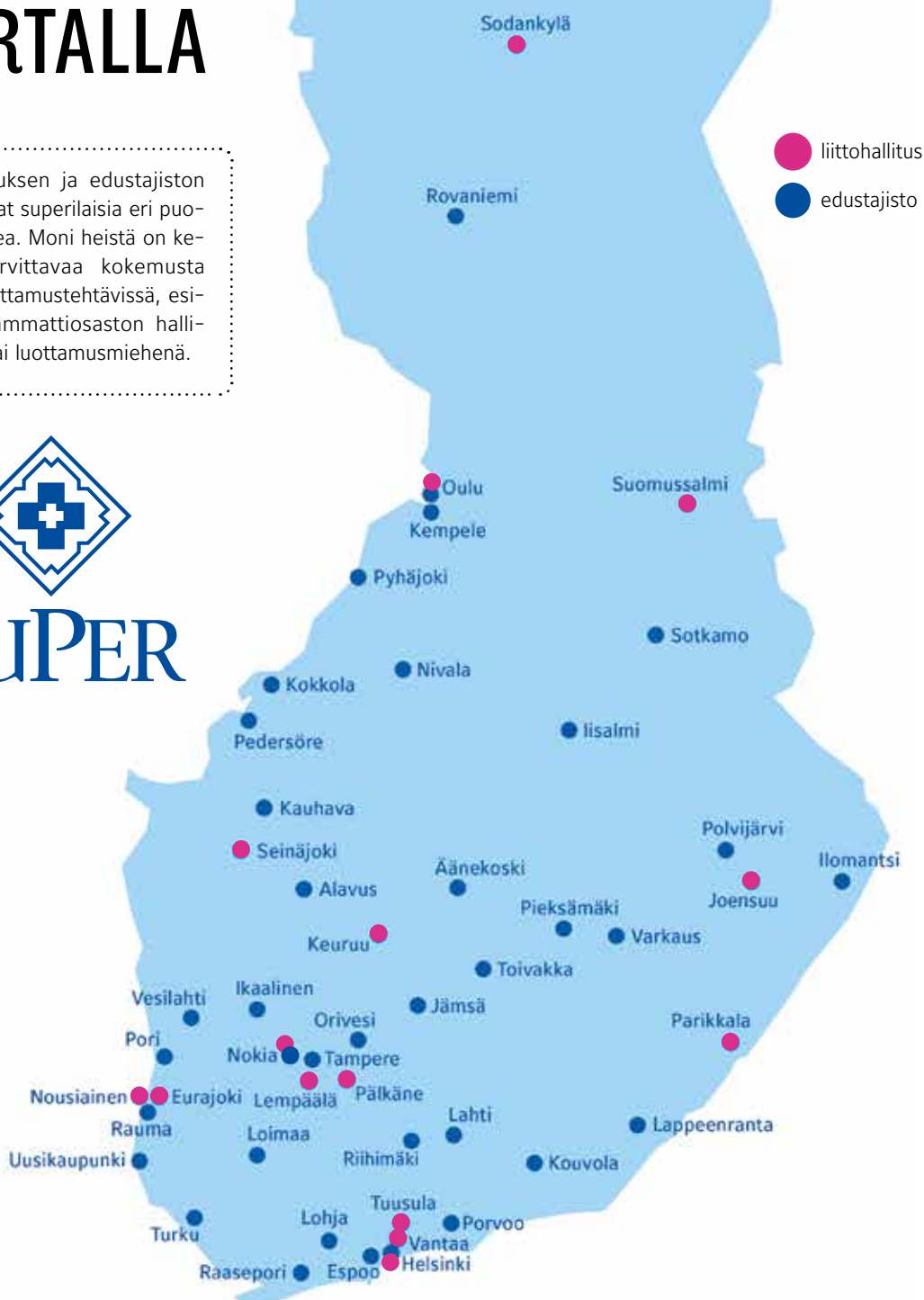
– Työelämän pelisäännöt ovat aina kiinnostaneet minua ja haluan olla vaikuttamassa niihin myös edustajistossa. SuPerin päätöksenteon tulee olla avoimempaa ja ymmärrettävämpää. Myös nuorten jäsenten on tunnettava, että he ovat tasavertaisia ja että heitä kuunnellaan aidosti. ■

PÄÄTTÄJÄT KARTALLA

Liittohallituksen ja edustajiston jäsenet ovat superilaisia eri puolilta Suomea. Moni heistä on kerryntä tarvittavaa kokemusta muissa luottamustehtävissä, esimerkiksi ammattiosaston hallituksessa tai luottamusmiehenä.



SUPER





HE JOHTAVAT SUPERIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MARJO KOIVUMÄKI

SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg** ja varapuheenjohtaja **Harri Järvelin** toimivat näissä rooleissa myös liittohallituksessa. Liittohallitus kokoontuu noin kerran kuussa. Se valmistelee liittokokouksen ja edustajiston kokousten asialistat sekä valvoo, että niissä tehdyt päätökset toteutuvat. Se myös päättää työehtosopimusten tavoitteista ja hyväksyy (tai hylkää) ne.



LIITTOHALLITUS 2024-2028



Dalén Jaana
Nousiainen



Juhola Sirkka-Liisa
Eurajoki



Jung Lee
Lempäälä



Kujanpää Meri
Vantaa



Landström Satu
Keuruu



Laukkanen Marika
Päikkälä



Leppänen Piiu
Sodankylä



Malila Mika
Oulu



Moilanen Sirpa
Suomussalmi



Nurmi Sini
Päikkälä



Niemi Essi
Nokia



Ruotsalainen Anita
Joensuu



Salmén-Gren Päivi
Helsinki



Valtari Taru
Seinäjoki

EDUSTAJISTO UUDISTUI

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **MARJO KOIVUMÄKI**

SuPerin edustajisto kokoontuu vähintään kahdesti vuodessa: Keväällä tärkeimpiä tehtäviä on hyväksyä liiton vuosikertomus ja vahvistaa tilinpäätös. Syksyllä edustajisto vahvistaa liiton toimintasuunnitelman, talousarvion ja jäsenmaksut. Kokouksissa käsitellään myös ammattiosastoilta saadut aloitteet. Liittokokouksessa edustajiston puheenjohtajaksi valittiin **Katja Kinnunen** Tampereelta ja varapuheenjohtajaksi **Sisko Metso** Lahdesta.



Uusi puheenjohtaja **Katja Kinnunen** (oik.) vakuutti, että edustajisto saa hänestä hyvän työmyyrän. "Asioihin täytyy perehtyä, että niihin pystyy vaikuttamaan. Uusien jäsenten houkutteleva liittoon on suuri haaste. Siinä tehtävässä meidän on tuettava paremmin paikallisia toimijoita." **Sisko Metso** nousee edustajiston varapuheenjohtajaksi nyt kolmannen kerran.

EDUSTAJISTO 2024-2028



Alanko Katja
Rauma



Auvinen Tiina
Järvenpää



Blomster Sari
Uusikaupunki



Eskola Virpi
Vesilahti



Hakala Eeva
Kokkola



Harlin Suvi
Pieksämäki



Heiskanen Anne
Iisalmi



Hyske Johanna
Helsinki



Ilomäki Arja
Espoo



Jokela Sari
Turku



Juopperi Katja
Rovaniemi



Jäppinen Jonnamiia
Turku



Kaijanmäki Petra
Kouvola



Kauppila Mervi
Kempele



Kiljunen Marja
Varkaus



Kinnunen Katja
Tampere



Kivimäki Maarit
Nokia



Kivistö Taina
Alavus



Koivusipilä Satu
Pyhäjoki



Kuronen Mirva
Polvijärvi



Laitinen Katja
Loimaa



Latvakoski Tarja
Nivala



Lindqvist Eva
Pedersöre



Lunnas Maarit
Kauhava

KUVA PETRAN KOTIALBUMISTA



Metso Sisko
Lahti



Mielonen Mirva
Lappeenranta



Muuronen Maarit
Porvoo



Mäkelä Kaarina
Ikaalinen



Nyman Elena
Raasepori



Orbinski Tarja
Ilomantsi



Pajala Virpi
Espoo



Puikkonen Sari
Toivakka



Pöyry Päivi
Riihimäki



Rahikka Outi
Oulu



Rosenberg Niina
Pori



Siimes Anu
Orivesi



Silvonen Linda
Lohja



Tervo Sari
Sotkamo



Vainiomäki Päivi
Jämsä



Vertainen Johanna
Äänekoski



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



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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti

7-8/24
9/24
10/24
11/24

Ilmoitukset

13.6.
13.8.
12.9.
15.10.

Lehti ilmestyy

3.7.
4.9.
2.10.
6.11.





AUTISTINEN IHMINEN KERTOO ASIAT TOISIN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Autismin piirteitä omaavan ei ole helppo hakeutua mielenterveyden hoitoon, sillä jo vastaanottohuoneen valot ja äänet voivat ahdistaa.

Autistisilla ihmisillä esiintyy keskimääräistä useammin psykiatrisia häiriöitä ja itsetuhoisuutta, eikä heidän masennuksensa välttämättä näy tai kuulu ulkoisesti.

– Itku ja puhe pahasta olostä saatavat puuttua. Autistisen ihmisen puheäänikin voi olla lähtökohtaisesti hyvin monotoninen, joten äänenpainon vaihtelutkaan eivät kerro tilanteesta samalla tavalla kuin neurotyypillisellä henkilöllä, sanoo klinisen psykologian lehtori **Elina Jokiranta-Olkonieni** Oulun yliopistosta.

Autistisen ihmisen tapa tunnistaa omia tunteitaan voi olla poikkeava, mikä vaikeuttaa vastausten tulkintaa.

– Vaikeus voi ilmetä muun muassa masennusta kartoitettaessa. Neurotyypilliset henkilöt ovat masentuneina yleensä masentuneita joka solullaan: ollaan synkkiä, ahdistuneita, voimakkaan itkuisia tai täysin pysähtyneitä. Tilanne ei jää ammatilliselle epäselväksi.

Autismiin sen sijaan kuuluu usein aistiylherkkyys ja erilainen tapa ilmaista itseään sekä kielellisesti että ei-kielellisesti.

– Yleisesti käytetyn masennusseulan väittämät on muotoiltu niin, että autistin voi olla vaikea tavoittaa, mitä niillä tarkoitetaan. Myös oireen voimakkuuden arviointi on autisteille usein vaikeaa.

Mielialan muutosten ajankohdan arviointi voi tuntua haastavalta. Autistiset

ihmiset ovat usein hyvin tarkkoja, ja jos heiltä kysytään vaikkapa neljän viikon sisällä tapahtuneista muutoksista, vähänkin tämän aikarajan ulkopuolelle osuneet asiat voivat jäädä mainitsematta.

– Kaiken kaikkiaan arviolomakkeissa kysytyt asiat eivät välttämättä aukea autisteille samalla tavalla kuin neurotyypillisille, ja väärät tulkinnat uhkaavat ammattiauttajan kanssa käydyissä keskusteluissakin puolin ja toisin, Jokiranta-Olkonieni summaa.

SOITTAMINEN AJANVARAUKSEEN VOI OLLA YLIVOIMAISEN VAIKEAA.

Jokiranta-Olkonieni osoitti tutkimusryhmänsä kanssa tuoreessa katsauksessaan, että autististen ihmisten avun saamista vaikeuttavat sekä terveydenhuollon palvelujärjestelmät että ammatilaisten osaamattomuus. Tutkimusartikkeli julkaistiin huhtikuussa *Duodecim*-lehdessä.

OMISTA OIREISTA OLLAAN TIETOISIA

Autismi on lisääntynyt viime vuosina voimakkaasti Suomessa ja muissakin

kehittyneissä maissa. Sen esiintyvyys on tällä hetkellä suunnilleen yksi prosentti koko väestöstä.

Yksi syy esiintyvyyden kasvuun on diagnostisten kriteerin väljentyminen: nykyään entistä lievempi oirehdinta katsotaan autismikirjoon kuuluvaksi. Palveluja on nykyään tarjolla enemmän, joten autismi diagnosoidaan entistä tarkemmin.

– Diagnoosien määrää kasvattaa myös yleisen tietoisuuden paraneminen. Koulussa ja varhaiskasvatuksessa autismi tunnetaan entistä paremmin, ja vanhemmille osataan suositella lapsen viemistä arviointiin. Myös omista oireista ollaan entistä tietoisempia, Jokiranta-Olkonieni luettelee.

KAIKENLAISET HÄRPÄKKEET HAITTAAVAT

Autistisia ihmisiä haittaavat terveydenhuollon vastaanotolla samat asiat kuin meitä muitakin. Haittakerroin vain on paljon suurempi.

– Sosiaalisuus on autistiselle henkilölle usein hyvin vaikea asia. Siksi on tärkeää, että ajan (vastaanotolle) voi varata ilman sosiaalista kanssakäymistä. Puhelinvarauksen tekeminen voi olla autistille ylivoimaisen vaikeaa, sanoo Jokiranta-Olkonieni.

– Voimakkaat valot voivat haitata ketä vain, samoin epäselvät opasteet, voimakkaasti kaikuva tilat ja äänekäs ►



taustamusiikki. Myös yliherkkyys haajuille on yleistä muillakin kuin autisteilla.

Hyvässä palvelutilassa valot eivät ole pelkästään päällä tai poissa, vaan niitä voi säätää. Akustiikan pitäisi torjua kaikua eikä se saisi vahvistaa teräviä ääniä.

– Vastaanottotiloissa näkee usein myös kaikenlaisia häppäkeitä, kuten ilmoituslappuja ja sekalaisia piirroksia seinillä, katossa pyöriviä tuulettimia ja monenkirjavia verhoja. Selkeämmästä ympäristöstä hyötyisivät kaikki, Jokiranta-Olkoniemi suosittelee.

ARVIOINTI VAATII AIKAA

Suomessa ei ole tehty tutkimusta soitehenkilöstön valmiuksista autististen asiakkaiden suhteen. Tutkijan korviin ei ole kantautunut tietoa siitäkään, missä määrin hoitajat koulutuksessa perehdytään autismiin ja muiden neuropsykiatristen häiriöiden tunnistamiseen.

”VOIMAKKAAT VALOT JA ÄÄNET VOIVAT HAITATA KETÄ VAIN.”

– Lääkärit ja hoitajat joutuvat varmasti työssään tekemisiin autististen ihmisten kanssa, vaikka eivät suoraan neurologian tai psykiatrian parissa työskentelisiäkään. Autismijärjestöiltä pitäisi kerätä tietoa siitä, miten autistit on kohdattu eri palveluissa ja miten he itse kehittäisivät järjestelmää.

Tutkijan mukaan Suomessa on tarjolla hyviä koulutuksia, joissa ammatillaisia perehdytetään autistien mielen-terveysarvointiin.

– Eri asia sitten, kuinka moni terveysalan ammattilainen näihin koulutuksiin pääsee.

Autistien tilannetta heikentää sekin, että mielenterveyden käyntejä on Suomessa tarjolla rajatusti.

– Autististen ihmisten kohdalla kokonais kuvan arviointiin olisi tärkeä varata riittävästi aikaa. Järjestelmän pitäisi joustaa, jotta aikoja voitaisiin tarvittaessa tarjota enemmän,

Mielenterveyden hoidon nykytilannetta tutkija luonnehtii sanalla hirveä. Aliresursoinnin vuoksi palvelut ovat tukossa ja odotusajat pitkiä.

– Resurssien lisääminen on ensimmäinen ja tärkein asia. Mielenterveyden häiriöt olisivat hoidettavissa paljon kevyemmin toimenpitein, jollei apua hakevien tilanne heikkenisi vastaanotolle pääsyä odotellessa. Nopea apu perustasolla vähentäisi roimasti erikoissairaanhoidon tarvetta. ■

AUTISMIKIRJON YHTEYS KEHITYKSELLISIIN JA PSYKIATRISIIN HÄIRIÖIHIN SEKÄ ITSETUHOISUUTEEN. LÄÄKETIETEELLINEN AIKAUSKIRJA DUODECIM 7/2024.



Kaikki eivät ole älykköjä

Autistiset nerot ovat jo pitkään olleet tv-viihteen peruskauraa. Ovatko autistiset henkilöt todella muita älykkämpiä? Ja jos eivät ole, niin mistä myytti on saanut alkunsa?

Elina Jokiranta-Olkoniemen mielestä on hyvä, että autismia tuodaan esille myös viihteen kautta, sillä se vähentää ennakkoluuloja. Asialle tehdään kuitenkin hallaa, jos luodaan yksipuolista kuvaa autisteista yli-ihmisinä.

– USA:sta tulneiden tietojen mukaan jotkut sikäläiset vanhemmat ovat hakeneet lapselleen autismidiagnoosia siksi, että autismia pidetään merkinä erityisestä älyllisestä kyvykkyydestä.

Autismikirjon yhteydestä epilepsiaan ja perheessä esiintyviin psykiatrisiin häiriöihin väitellyt tutkija muis-

tuttaa tosiasioista: autismi on toimintakykyä rajoittava keskushermoston kehityksellinen häiriö.

– Autisteissa on myös selvästi enemmän älyllisesti kehitysvammaisia kuin väestössä keskimäärin. Näistä ihmisistä ei kuitenkaan tehdä ison rahan tv-viihdettä.

Yksi autismin ydinoire ovat vaihtuvat erityiset mielenkiinnon kohteet. Siksi autistinen henkilö saattaa tietää paljon jostakin yksittäisestä asiasta, kuten junista tai lentoliikenteen aikatauluista.

– Suuri faktatiedon määrä yksittäisestä aiheesta kertoo harrastuneisuudesta. Se ei kerro mitään siitä, onko kyseinen henkilö älyllisesti erityisen lahjakas vai ei, Jokiranta-Olkoniemi painottaa.

Sadussa toki kaikki on mahdollista. *Rillit huurussa* -tv-sarjan Sheldon Cooper on autisti ja moninaisten vai-

heiden jälkeen Nobel-palkinnon pokaava fyysikkonero. Käänteentekevä teoreettisen fysiikan tutkimuksensa hän on tv-sarjassa rustannut kasaan yhdessä tutkijavaimonsa kanssa.

Jokiranta-Olkoniemen mukaan modernia huippututkimusta ei todellakaan synny puuhastelemalla yksin tai kaksin oman erityismielenkiinnon kohteen parissa. Menestyksekkäs tutkijaura edellyttää erinomaista verkostoitumiskykyä, ja autistilla juuri tämä alue on usein erityisen heikko.

– Kongressivierailut illanistujaisineen olisivat autistille todennäköisesti hyvin vaikeita, samoin omien tulosten esittely ja muiden tutkijoiden kommenttien kuuntelu. Toki on olemassa autistisia ihmisiä, jotka ovat luoneet menestyksekkään tutkijauran näistä haasteista huolimatta, mutta se ei ole autismin koko kuva. ■

SARKOIDOOSI OIREILEE MONIN TAVOIN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Tulehdussairaus sarkoidoosin aiheuttajaa ei toistaiseksi tunneta. Nuoren aikuisen pitkittyneet keuhko-oireet on hyvä tutkia keuhkokuvassa, sillä syynä saattaa olla sarkoidoosi.

Noin 500 suomalaista vuodessa saa sarkoidoosidiagnoosin. Sarkoidoosissa yhteen tai useampaan elimeen muodostuu tulehdussolukertymiä eli granuloomia.

Yleisimmin niitä tulee keuhkoihin. Muita mahdollisia paikkoja ovat muun muassa iho, imusolmukkeet, munuaiset, hermosto ja sydän.

Sarkoidoosin syytä ei tunneta. Ei myöskään tiedetä, miksi sairautta on esimerkiksi USA:n afroamerikkalaisessa väestössä ja pohjoismaissa Suomi mukaan lukien jonkin verran enemmän kuin länsimaissa keskimäärin.

– Todennäköisesti perinnöllinen alttius vaikuttaa ainakin jonkin verran. Lisäksi on mahdollisesti olemassa jokin ulkoinen laukaiseva tekijä, jota ei toistaiseksi tunneta, keuhkosairauksien erikoislääkäri **Johanna Pakkasela** kertoo.

Tyypillisimmin sarkoidoosi puhkeaa 20–40 vuoden iässä. Toinen ilmaantuvuushuippu on Johanna Pakkaselan mukaan noin 50–60-vuotiaana.

– Lapsilla ja vanhuksilla sairastuminen on hyvin harvinaista, mutta täysin mahdotonta puhkeaminen ei ole missään iässä.

Oireiden vakavuus vaihtelee paljon. On arvoitu, että jopa puolella sairastuneista sarkoidoosi olisi lähes oireeton. Tällöin sitä ei välttämättä huomata koskaan tai sairaus löytyy sattumalta muiden tutkimusten yhteydessä.

– Usein oireet laantuvat ajan myötä itseksensä. Pienellä osalla sairastuneista keuhkosarkoidoosi aiheuttaa erittäin

vaikeita oireita tai esimerkiksi keuhkojen pahaa arpeutumista. Elinikään sarkoidoosin ei arvioida lievemmissä muodoissaan juurikaan vaikuttavan, Pakkasela sanoo.

YSKÄÄ JA HENGENAHDISTUSTA

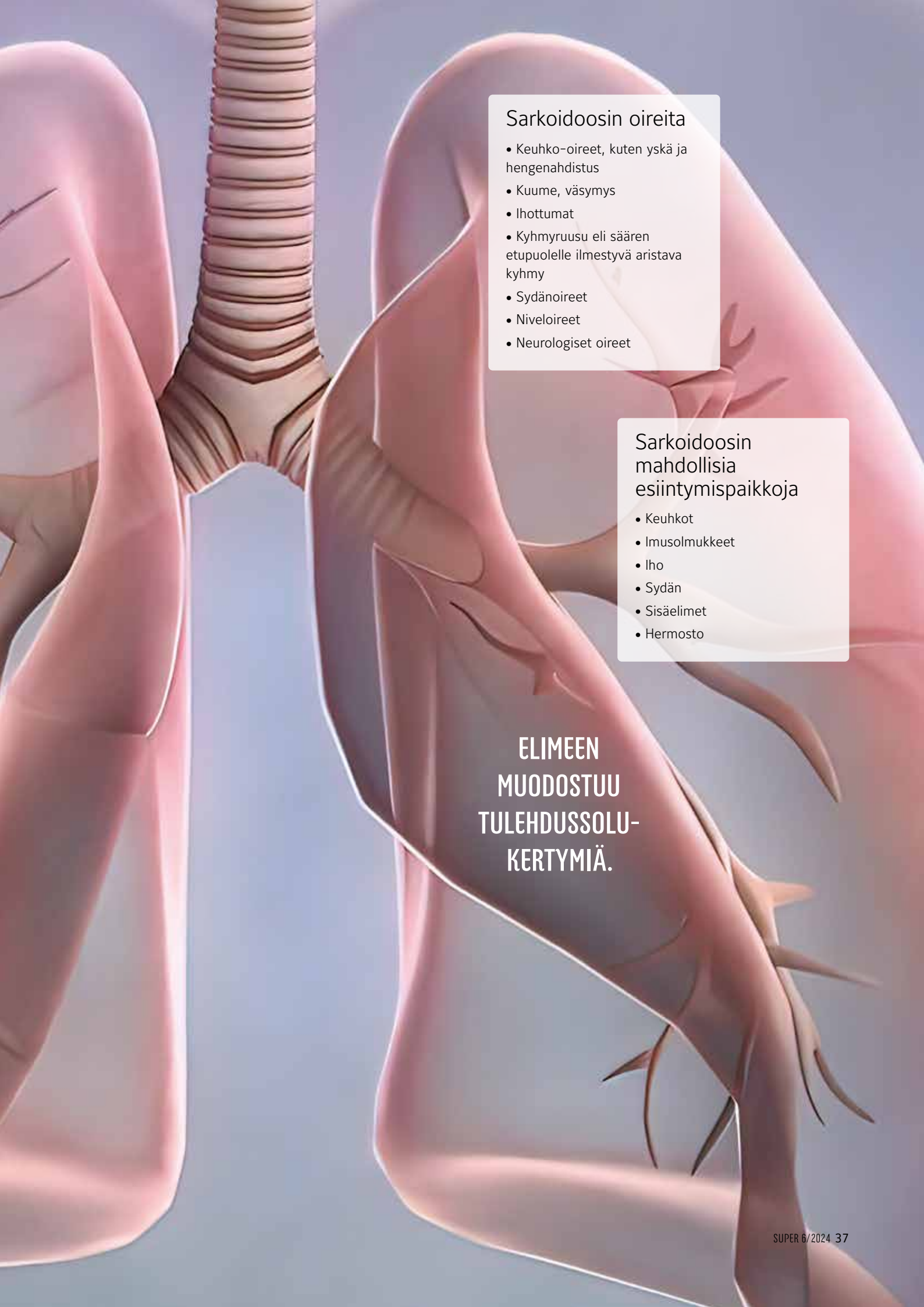
Koska keuhkot ovat granulomatoottisen tulehduksen yleisin paikka, sarkoidoosin jäljille päästään usein juuri keuhko-oireiden kautta. Oireet voivat olla esimerkiksi hengenahdistusta ja pitkittynyttä yskää.

– Yskä on enemmän kuivaa kuin limasta. Mutta pelkkien oireiden perusteella sarkoidoosia on hyvin vaikea erottaa muista, yleisemmistä keuhkosairauksista. Monesti epäilynä on ensin esimerkiksi astma.

Luotettavin keino sarkoidoosin havaitsemiseen on useimmiten keuhkokuva. Tyypilliset keuhkosarkoidoosimuutokset on yleensä helppo erottaa.

– Joskus kuvantamislöydös on epätyypillinen. Silloin lisätutkimuksina saatetaan tarvita keuhkoputken tähtäys, keuhkojen viipalekuvaus tai koepalan ottaminen.

Sarkoidoosi saattaa myös aiheuttaa yleisoireita kuten kuumetta ja väsymystä. Ihosarkoidoosin oireisiin kuuluvat ihottumat. Lisäksi immunologisenä reaktiona mahdollinen on kyhmyruusu: tyypillisesti säären etuosaan äkillisesti ilmestyvä punottava ja aristava kyhmy. Kyhmyruusua esiintyy myös muutoin kuin sarkoidoosin yhteydessä. ►



Sarkoidoosin oireita

- Keuhko-oireet, kuten yskä ja hengenahdistus
- Kuume, väsymys
- Ihottumat
- Kyhmyruusu eli säären etupuolelle ilmestynyt aristava kyhmy
- Sydänoireet
- Niveloireet
- Neurologiset oireet

Sarkoidoosin mahdollisia esiintymispaikkoja

- Keuhkot
- Imusolmukkeet
- Iho
- Sydän
- Sisäelimet
- Hermosto

**ELIMEEN
MUODOSTUU
TULEHDUSSOLU-
KERTYMIÄ.**



Jos tulehdussolukertymät ovat sydämessä, seurauksena voivat olla sydänoireet. Neurosarkoidoosi eli hermostoon muodostuneet granuloomat voivat aiheuttaa hyvin monenlaisia hermostollisia oireita. Niin ikään niveloireet ovat mahdollisia.

– Mitään tiettyä kaavaa ei ole myöskään siinä, missä tahdissa sairaus puhkeaa. Joskus oireet alkavat lähes huomaamatta ja pahenevat hitaasti. Toisinaan taas vaikkapa kuume tai säären kyhmyruusu ilmaantuvat äkillisesti, Johanna Pakkasela sanoo.

KORTISONI YLEISIN HOITO

Varsinaista parantavaa hoitoa sarkoidoosiin ei ole. Pääasiallinen hoitokeino oireiden lievittämiseksi ja keuhkojen toiminnan heikentymisen estämiseksi on kortisonilääkitys.

– Jos keuhkosarkoidoosissa keuhkojen puhalluskokeissa ja keuhkovassassa ei ole merkittävää ja etenevää huonontumista, tilannetta jäädään seuraamaan ennen lääkityksen aloittamista. Kuten sanottu, melko usein oireet lievittyvät ajan myötä itseksensä ilman lääkitystäkin, Johanna Pakkasela kertoo.

Kortisonilääkityksen tilalle aloitetaan herkemmin muu tulehdusta lievittävä lääkitys, jos potilaalla on jokin pe-

russairaus, jonka hoitotasapainoa kortisonin käyttö mahdollisesti heikentäisi. Esimerkiksi diabetesta sairastavilla kortisoni voi lisätä insuliinintarvetta ja nostaa verensokeria.

Sen sijaan sydänsarkoidoosin aiheuttamiin sydänoireisiin lääkitys on syytä aloittaa.

Johanna Pakkaselan mukaan keuhkosarkoidoosin hoidossa suositetaan nykyään pienempiä kortisoniannoksia kuin aiemmin.

– Ennen hoito saatettiin aloittaa 40 milligramman kerta-annoksina, mutta nyt suositeltu aloitusannos on vain 20 milligrammaa. Näin tehdään kortisonin haitallisten sivuvaikutusten välttämiseksi ja koska pienempikin annos on todettu tehokkaaksi.

Uudehko asia sarkoidoosin hoidossa on biologisten lääkkeiden käyttäminen. Niitä on alettu tällä vuosituhanella hyödyntää, jos sairaus on etenevä muusta lääkityksestä huolimatta tai ellei muu lääkitys sovi potilaalle.

ELINTAVOISTA VÄHÄN NÄYTTÖÄ

Elintapojen vaikutuksesta sarkoidoosiin ei Johanna Pakkaselan mukaan ole juurikaan tutkimusnäyttöä.

– Joka tapauksessa liikunta on suositeltavaa ja hyvä keino pitää yllä toimintakykyä.

DIABEETIKOLLA KORTISONI VOI LISÄTÄ INSULIININTARVETTA.

Ylipaino pahentaa usein hengenahdistustuntemuksia, joten painonhallinta on hyvästä myös keuhkosarkoidoosiin sairastuneelle.

– Ja keuhkolääkärinä tietysti kannustan aivan jokaista savuttomuuteen, vaikka tupakoinnin ei ole havaittu aiheuttavan sarkoidoosia. Ainakin sarkoidoosin puhkeaminen on yksi hyvä syy muiden ohessa pyrkiä eroon tupakasta: ei tietenkään ole hyvä tilanne sairastua lisäksi myöhemmin johonkin toiseen, tupakoinnin aiheuttamaan keuhkosairauteen, Pakkasela toteaa.

Kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten kannattaa hänen mukaansa muistaa sarkoidoosin mahdollisuus erityisesti, jos nuorelle aikuiselle ilmaantuu pitkittyneitä hengitystieoireita tai sääreen kyhmyruusu.

– Keuhkokuva on varsin varma keino havaita sarkoidoosi. Hoitajan kannattaa siis ohjata potilas lääkäriin ja tarvittaessa keuhkokuvaan, jos sarkoidoosin mahdollisuus tulee mieleen. ■

VANHUSTEN HOIDON MONET KASVOT

Virkeä 92-vuotias mies tuli puhumaan kanssani Seniorimessuilla. Hän kertoi ikänsä ja sanoi surevan sa 61-vuotiaan poikansa sairastumista. Työelämässä ollut poika oli saanut laajan sydäninfarktin. Kuntoutuminen takaisin fyysisesti raskaan työn tekijäksi näytti epävarmalta. Tämä suretti isää. ”Poikani on ammattitaitoinen ja haluaa tehdä töitä”, mies kertoi. Surimme tapahtunutta yhdessä ja toivoimme, että työnantaja järjestäisi pojalle keveitä tehtäviä. Näin poika saisi jatkaa työssään ja tuoda panoksensa yhteiskuntamme hyväksi.

Vanha isä suree poikansa sairastumista. Hän toivoo toisen parasta. Tilanteet ovat myös päinvastaisia. Vanhusten lapset ja lapsenlapset kokevat vanhempinsa tai

isovanhempiensa kunnon romahtamisen ja selviytymisen puutteet ongelmallisina. Perheet ovat täynnä keskinäisiä tunteita.

Hoitotyössä kohdataan monenlaisia omaisia. Suurin osa heistä huolehtii vanhuksistaan hyvin, mutta joukossa on jopa vanhuksensa unohtaneita omaisia. Joillakin on vaikeuksia psyykkisesti kestää vanhan ihmisen heikkoutta ja näköpiirissä olevaa kuolemaa. He saattavat kohdistaa tuskaansa hoitoyhteisöön. Hoitajilla pitäisi olla aikaa kuunnella ja ymmärtää näitä ”vaikeita” omaisia. Vanhusten hoitoon ja hoivaan kuuluva kolmas osapuoli yleensä tukee vanhusta ja säästää hoitajien aikaa. Joskus se kuitenkin tuo ylimääräisen ajan vaatimuksen muutenkin kuormittuneeseen työhön.

Ystävänä, 70-vuotias mies, kertoi minulle käyneensä poikansa 45-vuotissyntymäpäivillä. Yhdessä oli muisteltu menneitä vuosia. Ystävänä oli kertonut perheelleen nykyisistä yhteiskunnallisista harrastuksistaan ja tehtävistään. Hän sanoi nyt johtotehtävissä toimivaa poikaansa katsoessaan samalla ”nähteenä” poikansa lapsena, koululaisena ja opiskelijana. Ikään kuin samanaikaisesti elänyt menneessä ja nykyisessä. Tuntenut ylpeyttä siitä, että oli pystynyt pojan kasvun myötä muuntumaan eri kehitysvaiheissa olleen lapsensa ohjaajaksi. Kasvattamaan hänet hyväksi kansalaiseksi. Onnistumisen ilo kuvastui ystävänä puheissa.

Senioreilla on valtava määrä kokemuseräisiä tietoja. He ovat oppineet taitoja selviytyä monenlaisissa tilanteissa. Jopa elämän myrskyissä. He eivät pysty samoihin fyysisiin suorituksiin kuin nuoret tai keski-ikäiset. Heillä on aivan toi-

senlainen tehtävä. He siirtävät elämäntaitojaan nuoremmille ja näyttävät vanhenemisen ja vanhuuden malleja heille.

Ystävänä kertomus toi mieleeni kokemuksen omaishoitajuuteni ajalta. Tuo elämäntehtäväni opetti minulle ihmisten kerroksellisuuden oivaltamisen merkityksen rakkauden ylläpitäjänä puolison kunnon heikentyessä vakavan sairauden myötä. Kun katsoin rollaattorin avulla vaivaloisesti kävelevää puolisoani, en nähnyt häntä vain huonokuntoisena. Tiesin, että hänen sisällään on keskimatkojen juoksuvoittoja saavuttanut nuori mies ja keski-ikäinen vahva työntekijä ja isä. Joskus suorastaan ajattelin hänen olevan nuori tai keski-ikäinen. Hänen nuoruuden ja työiän saavutuksensa olivat yleinen keskustelujemme aihe. Ja niistä kerroin hänelle sairauden vietyä hänen kykynsä ilmasta itseään lausein. Mieheni katse ja hymy paljastivat minulle ilon, jonka hän koki kuullessaan elämänsä menneisyyden ja nykyisyyden arvon.

Yhteisten vuosien kautta muodostunut mieheni elämän kerrosten tunteminen ja samanaikainen nykypäivän heikkouden tunnustaminen auttoivat minua rakastamaan ja arvostamaan häntä kaikin yhteisen elämämme viimeisinä vuosina ja kuoleman hetkellä. Minua ilahdutti se, että sain auttaa maamme rakentamiseen osallistuneen miehen elämään mahdollisimman onnellisen vanhuuden ja kohtaamaan kuolemansa tasapainoisesti. Uskon tällaisen vanhusten hoitoon kuuluvan näköalan tuovan iloa myös hoitotyöntekijöille ja vanhuksille. Jokainen Suomea rakentanut nykyinen vanha ihminen ja jokainen häntä heikkouden aikana hoitava työntekijä on arvokas. ■

”TIESIN, ETTÄ HÄNEN SISÄLLÄÄN ON
KESKIMATKOJEN JUOKSUVOITTOJA
SAAVUTTANUT NUORI MIES”





UUTTA!

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

SUOSITTELE SUPERIA

- NYT MYÖS OPISELIVALLE!

SuPerin suosittelu kannattaa aina ja erityisesti juuri nyt!

Kerro SuPerista työkavereillesi ja keväällä valmistuville alan opiskelijoille ja auta heitä valitsemaan paras ammattiliitto työelämänsä tueksi!

Jokaisesta hankkimastasi varsinaisesta tai opiskelijajäsenestä saat GoGiftin SUPER-lahjakortin!

Suosittele sähköisesti: helposti, nopeasti ja kätevästi!

Lue lisää: superliitto.fi/suosittelesuperia



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



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 siijuomat pysyvät entistään 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/suosittelesuperia

ERIKOISTILANTEIDEN ERIKOISTIIMI

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT LAURA VESA

Havu-tiimi kutsutaan paikalle, kun hoitajat tarvitsevat työhönsä apua ja uutta näkökulmaa. Johanna Kortet, Tero Valovuori ja Teemu Kivimaa ovat kehitysvamma- ja väkivaltatyön rautaisia ammattilaisia.







Tehostetun palveluasumisen yksikkö Puuwillia sijaitsee Havun tukikohdan naapurissa. Tero vaihtaa kuulumiset Ville Kylätaskun kanssa. Kylätasku ei ole Havun asiakas.

Taksin saapumiseen on vielä aikaa ja se on aivan kaikille ahdistavaa. Yksi kehitysvammaisten asumisen yksikön asukkaista nimittäin hermostuu odottamisesta kovasti.

Hän ravaa eteisessä ja alkaa käyttäytyä aggressiivisesti hoitajia ja muita asukkaita kohtaan. Voimistuva ahdistuksen tunne lisää väkivallan uhkaa ja pelottaa sekä asukkaita että hoitajia. Sama tilanne toistuu viikosta toiseen. Hoitajat eivät oikeastaan haluaisi ottaa asukasta enää mukaan reissuille, vaikka hän muuten onkin mukava ja pidetty. Mitä pitäisi tehdä?

Voi ottaa esimerkiksi yhteyttä Havu-tiimiin. Sen muodostavat lähihoitajat **Tero Valovuori**, **Johanna Kortet** ja **Teemu Kivimaa**. Jokainen heistä on valittu tähän työporukkaan, koska he ovat vammais- ja väkivaltatyön monissa liemissä keitettyjä konkareita. Tiimiin kuuluu kolmen lähihoitajan lisäksi esihenkilö ja sairaanhoitaja. He työskentelevät Tampereen seudulla asuvien, haastavasti käyttäytyvien kehitysvammaisten parissa. Ammattitaito on rautaista ja niin pitääkin, tiimi kutsutaan paikalle tilanteisiin, joissa työyhteisön oma osaami-

nen ei enää riitä tai tarvitaan ulkopuolisia silmiä. Kiireellistä apua annetaan, jos on kyse erityisen haastavasta tai väkivaltaisesta asiakkaasta. Työnkuva on vähän samanlainen kuin supersankarin, ei tarvitse kuin kutsua, niin tiimi tulee apuun.

– Ja täyttää esitietolomake, Teemu muistuttaa.

HOITAJAT TARVITSEVAT AIKAA KESKUSTELULLE

Johanna, Teemu ja Tero ovat työssään jatkuvasti keikalla. Keikkoja kertyy vuodessa yli sata. Keikalle lähdetään yksin tai työparin kanssa. Jokaisen havulaisen selässä kulkee reppu, jossa on kaikki ensiapuvälineistä läppäriin ja viiltosuojiin.

– Viiltosuojavälineet ovat työturvallisuusasia. Puemme ne, kun on odotettavissa ennalta esimerkiksi raapimista tai puremista. Ne estävät ihon rikkoutumisen ja suojaavat meitä, mutta onneksi niihin joudutaan aika harvoin turvautumaan, Johanna kertoo.

Havu on lyhenne sanoista havainnointi ja vuorovaikutus. Nimi kertoo filosofasta, jonka mukaan yhden ihmisen haastava käytös voidaan usein se-

littää häntä ympäröivän yhteisön toiminnalla. Kun tiimi saapuu paikalle, he suuntaavat katseensa koko työyhteisöön. Usein siellä näkyvät hoitajapula ja työntekijöiden kuormittuminen.

– Me olemme tuoreet silmät ja korvat työpaikalla, Tero sanoo.

– Käynnistämme keskustelun hoitajien välillä. Tilaisuutta sellaiseen ei välttämättä ole aikaisemmin tullut. ►



Viiltosuojat kulkevat repuissa mukana päivittäin.

HAVU

- Havu-tiimi tulee sanoista havainnointi ja vuorovaikutus.
- Jalkautuva palvelu Pirkanmaan hyvinvointialueella sellaisille kehitysvammaisille asiakkaille, joiden käytös haastaa henkilöä itseään, ympäristöä ja henkilökuntaa.
- Perustettu 2020.
- Tiimi toteuttaa etävastaanottoja Tampereen ulkopuolisille kunnille.
- Tiimi tarjoaa tukea myös muu-
tostilanteissa, kuten laitosjakso-
jen tai päiväaikaisen toiminnan
aloittamisessa sekä muutoissa
yksiköstä toiseen.
- Tiimi järjestää erityistä tukea
henkilökunnalle vaativissa
asiakastilanteissa.

Haastavia tilanteita kehitysvammaisen asiakkaan kanssa

- Mielenterveyden ongelmat
- Autismikirjon haasteet
- Ikääntymisen ongelmat,
kuten muistihäiriöt
- Päihdeongelmat
- Aggressiivisuus
- Vuorovaikutuksen ongelmat

Pienessä työporukassa tiimin merkitys korostuu. Tero, Teemu ja Johanna ovat hyvin erilaisissa elämäntilanteissa, mutta silti läheisiä.



Johanna, Tero ja Teemu näkevät toisiaan tukikohdassa kerran viikossa. Silloin käydään läpi saapuneet yhteydenotot ja jutellaan menneistä keikoista. Työ on vaativaa ja siksi työkaverit tarjoavat toisilleen säännöllistä tukea.

– Hoitajat ovat todella tiukoilla, Johanna toteaa.

– Silloin vaihtoehtoisen toiminnan mallit voivat kadota. Usein työyhteisöä jututtamalla käy ilmi, että monella on pyörinyt mielessä parannusehdotuksia, mutta niistä ei vain ole ollut aikaa keskustella.

PIIMÄÄ VAI VETTÄ?

Alun esimerkki asukkaasta, jota taksin odottaminen hermostutti ja ahdisti, on melko tyypillinen. Teemu kertoo ehdottaneensa tällaisessa tilanteessa esimerkiksi, että asiakas odottaisi taksia pihalla yhden hoitajan kanssa.

– Piha-alue oli aidattu, mutta sisätiloja laajempi niin, että asiakkaalla oli enemmän tilaa liikkua. Hoitaja saattoi myös mennä aidan toiselle puolelle turvaan, mikäli asiakkaan käytös muuttui väkivaltaiseksi.

Teemu toteaa, että asiakkaan käytöstä helpottavat muutokset ovat usein hyvin pieniä, mutta vaikutukset saattavat olla suuria.

– Hoitajat saattavat olla niin kuormittuneita, ettei heille tule mieleen vaihtaa esimerkiksi asiakkaan aamupii-mää vedeksi, vaikka asiakas saisi toistuvasti piimästä raivarin.

Joustavuus on haastavien asiakkaiden kohdalla avainasemassa. Silloin hoitajan on kyseenalaistettava omia käytäntöjään. Jos asiakas on aamuisin ahdistunut ja väkivaltainen, voisiko hänen antaa nukkua myöhään?

– Joskus on parempi antaa iltavirkun nukkua pitkään, kuin työskennellä jatkuvasti haastavan käytöksen kanssa, Tero sanoo.

– On aika tyypillistä, että kehitysvammaisten asumisyksikössä on yksi nepsy, joka ei juuri kykene joustamaan. Yleensä se aiheuttaa haasteita hänelle itselleen ja koko muulle yhteisölle. Silloin keskitymme asiakkaan aistiylikuormituksen vähentämiseen ja niihin paikkoihin, joissa muu yhteisö voisi joustaa. Voimme vaikka miettiä, miten esimerkiksi melua asiakkaan läheltä voisi vähentää, Johanna toteaa.

HYVÄ ELÄMÄ LAITOKSEN ULKOPUOLELLA

Pitkäaikainen kokemus takaa sen, että havulaiset ovat itseohjautuvia ja kiinnostuneita kouluttautumaan. Ammatitaitoa pidetään jatkuvasti yllä. Myös autettavia on koko ajan enemmän. Nyt tiimi tarjoaa etäyhteyksillä tukea myös koko Pirkanmaan hyvinvointialueen

”MUUTOKSET OVAT USEIN PIENIÄ, MUTTA VAIKUTUKSET SAATTAVAT OLLA SUURIA.”

kehitysvammaisten oman tuotannon yksiköille. Uutta toimintaa on kehitetty, vaikka moni toivoisi, että auttajat pääsisivät myös paikalle.

Teemu kehuu myös Tampereella os-topalveluna työskentelevää, kaksi kertaa viikossa tiimin tueksi saapuvaa lääkärää.

– Kun meillä on nimetty lääkäri, meidän on mahdollista ohjata haastavia asiakkaita nopeammin esimerkiksi neuropsykiatristen palveluiden piiriin.

Havu on arvostettu. Eniten hyvää palautetta tulee hoitosuhteen jatkuvuudesta ja nopeasta toiminnasta.

– Kun yhteydenotto tulee, pyrimme vastaamaan mahdollisimman pikaisesti, muutamassa päivässä, Teemu kertoo.

– Ja kun asiakkuus kerran alkaa, se ei oikeastaan pääty. Jos jostakin paikasta tulee yhteydenotto ja siellä on vanhakin asiakas, tarkistamme samalla vie-

railulla usein myös hänen tilanteensa, Tero jatkaa.

Asumisyksiköt harvoin tarjoavat sellaista laajaa kuntouttavaa tukea, mitä monista nykyään lakkautetuista laitoksista aikaisemmin sai. Yksi tiimin tehtävistä onkin muovata asumisyksikkötoimintaa sellaiseksi, että se palvelee asukkaiden tarpeita. Tiimi on huomannut, että hoitajat ovat usein jo menettäneet toivonsa haastavimman asukkaan kanssa. – Viesti on, että me ei pärjätä, siirretään hänet muualle, Tero kertoo.

Siksi on iso onnistuminen, kun asukas palautuu tiimin tuella laitoksesta asumisyksikköön ja pärjääkin pienillä muutoksilla aivan hyvin.

Johanna lisää, että joskus vaste muutokseen tulee salamannopeasti.

– Eräessä yksikössä muutimme asioita niin, että nepsy-asiakkaan kanssa toimi vuoron aikana vain yksi hoitaja. Heti muutoksen jälkeen asiakas nukkui rauhallisesti kokonaisen yön.

ENSIMMÄINEN HYMY

Miten toimit, jos joku juoksee sinua kohti nyrkki valmiina lyöntiin? Johanne mielestä jokaisen työssään mahdollisesti väkivaltaa kohtaavan hoitajan tulisi miettiä tämä kysymys selväksi mielessään.

– Hoitaja ei saa jäätyä, ei vastata väkivaltaan väkivallalla eikä käyttäytyä uhkaavasti asiakasta kohtaan. Jos väkivaltilanteessa ei kykene toimimaan eettisesti, ala ei ole oma.

Vaikka viiltosuojahihat ja -hanskat ovat työpäivien perusvälineistöä, Johanna toivoisi, että väkivaltatyön hienova-raisuus ymmärrettäisiin.

– Usein väkivaltatyön koulutukseen saapuvat odottavat, että he oppivat, kuinka asiakas fyysisesti pysäytetään. Tosiasiassa väkivallan hallinta alkaa kuitenkin jo paljon fyysisiä otteita aikaisemmin. Koulutuksessa perehdymme esimerkiksi hoitajan ja asiakkaan vuorovaikutukseen. Väkivaltaa hallitaan ja ennakoidaan ennen kaikkea käytöksellä ja omalla valppaudella.

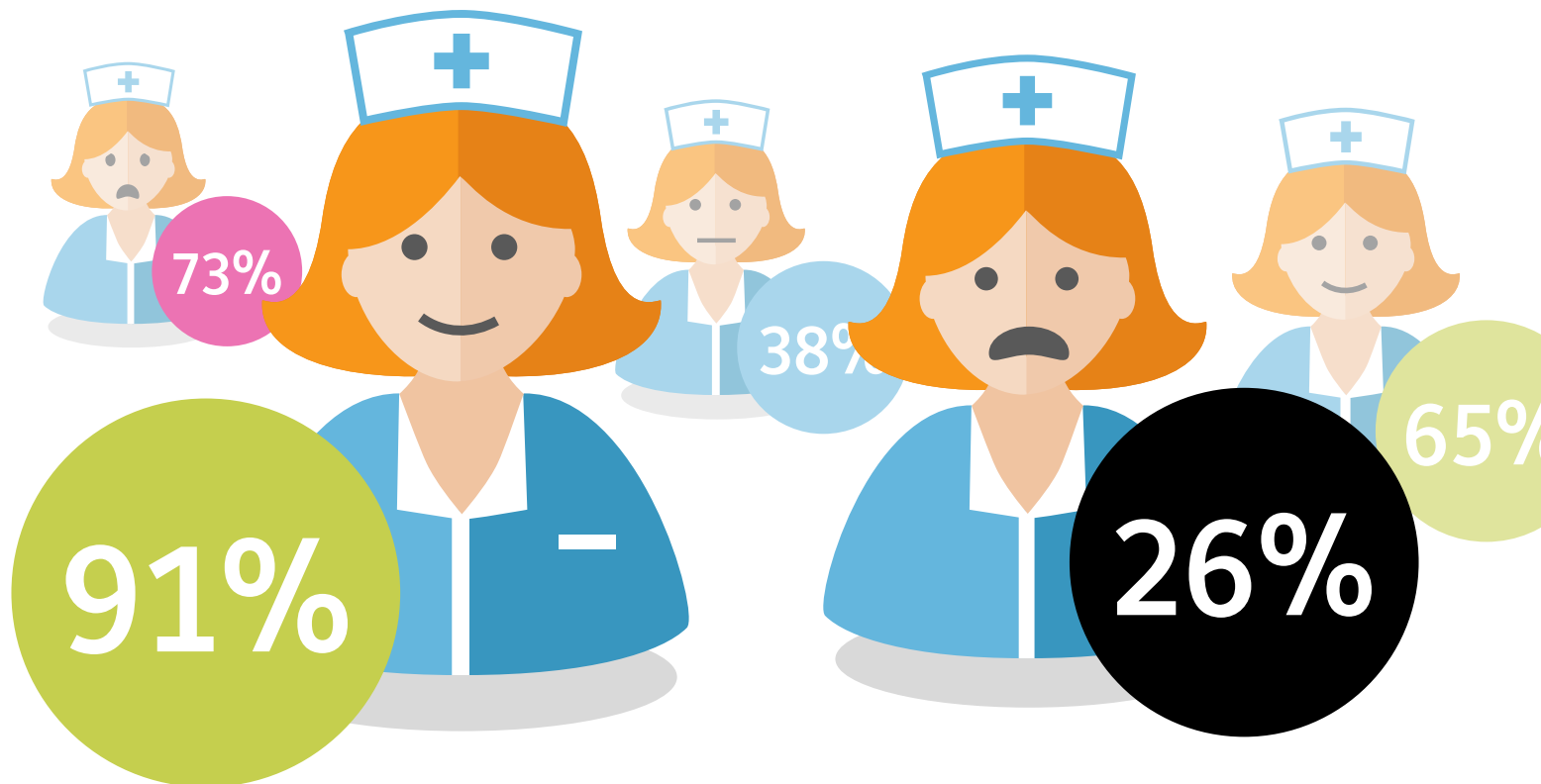
Mikä tässä työssä on parasta? Onnistumiset, siitä kaikki kolme ovat yhtä mieltä. Teemu kertoo vierailusta yksikköön, jossa asui myös hänen vanha asiakkaansa.

– Oli mahtavaa nähdä, kuinka paljon paremmaksi hänen elämänsä oli tapaamistemme jälkeen muuttunut. Hän oli ensimmäistä kertaa alkanut hymyillä. ■

Usein ratkaisu haastavaan käytökseen löytyy asiakkaan arkea tarkastelemalla.



Ville Kylätaskun ja Tero Valovuoren juttuhetki.



SuPerin työhyvinvointiselvitys 2024:

"TYÖTÄ ASIAKKAIDEN KANSSA RAKASTAN, MUTTA KAIKKI SÄLÄ TEKEE TYÖN RASKAAKSI"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

SuPer selvittää neljän vuoden välein jäsentensä työhyvinvointia kyselyllä. Uusin kysely osoittaa, että sotealalla on ollut positiivista kehitystä.

Hoitajat viihtyvät työssään paremmin kuin aiemmin. Kun hoitajilta kysytään, mikä on työssä parasta, lähes aina vastaus on potilaat, asiakkaat, asukkaat, hoidettavat, vanhukset tai lapset. Työ koetaan monipuoliseksi, haasteelliseksi ja merkitykselliseksi. Työkavereiden tukea pidetään korvaamattomana ja hyvää esimiestä arvostetaan, SuPerin asiantuntija **Sari Ilonummi** kertoo.

SuPerin selvitys osoittaa, että monella työpaikalla asiat ovat nykyisin paremmin kuin neljä vuotta sitten, jolloin tehtiin edellinen vastaava selvitys. Ilonummen mukaan tämä ei kuitenkaan tarkoita, että työhyvinvointi alalla olisi tällä hetkellä yleisesti hyvä. Vertailussa

käytetyt vuoden 2016 ja 2020 selvitysten tulokset ovat olleet heikot.

Myönteistä uusimman selvityksen tuloksissa on se, että 90 prosenttia kyselyyn vastanneista kertoi oman osaamisensa vastaavan nykyisen työn vaatimuksia. 78 prosenttia ilmoitti, että työnantaja tukee osaamisen ja ammatitaidon kehittämistä esimerkiksi mahdollistamalla osallistumisen täydennyskoulutuksiin.

"Kun henkilökuntaa on tarpeeksi, työ ei ole raskasta."

Positiivista on myös se, että 88 prosenttia vastanneista kertoi viihtyvänsä työssään hyvin tai keskimukaisesti. Kokemus työn raskaudesta on vähentynyt. Vuonna 2020 kyselyyn vastanneista lähes kolme neljästä koki työnsä raskaaksi tai erittäin raskaaksi. Nykyisin näin kokee noin joka toinen.

Työn erittäin raskaaksi kokevien määrä oli suurin kotihoidossa, vanhus-ten hoidossa ja terveyskeskuksen vuodeosastolla. Hyvinvointialueilla työskentelevät kokivat työn raskaammaksi kuin muiden työnantajien palveluksessa työskentelevät vastaajat.

Lähes puolet vastaajista kertoi olevansa jaksamisen rajoilla päivittäin tai viikoittain. Vastaajista 57 prosenttia koki työtahdin kiihtyneen. Puolet

"Tilanteet vaihtelevat. Lähihoitajan sijaiseksi usein otetaan hoiva-avustaja tai lääkeluvaton. Nämä kuormittavat hoitajaa ja vakituista henkilökuntaa."

"Sopivaksi, jos kirjausten määrää saisi supistettua."

"Fyysisesti ok, henkisesti ei."

SuPerin työhyvinvointiselvitys 2024

SuPerin selvityksen aineisto kerättiin tammi-helmikuussa 2024. Kyselyyn vastasi 8 896 liiton jäsentä. Heistä noin puolet työskentelee hyvinvointialueella, neljäsosa yksityisessä yrityksessä ja 17 prosenttia kunnassa. Muuta työnantajia ovat säätiöt, yhdistykset, oma yritys, henkilöstövuokraus ja yksityinen henkilö. Noin joka kolmas kyselyyn vastannut työskentelee vanhusten hoidossa. Kotihoidossa työskentelee 17 prosenttia ja varhaiskasvatuksessa 14 prosenttia vastaajista. 90 prosenttia vastaajista oli vakituisessa työsuhteessa.

Vertailuaineistona käytettiin tuloksia SuPerin aiemmista selvityksistä: "Jos minä nyt kuitenkin jaksan" – Selvitys lähi- ja perushoitajien kokemasta työkuormasta 2016 ja "Kuinka kauan tämä työntekijöiden hyväntahtoisuus riittää" – Selvitys lähi- ja perushoitajien kokemasta työkuormasta 2020.

kertoi fyysisen kuormituksen lisääntyneen.

– Huolestuttavaa on kokemus henkisen kuormituksen lisääntymisestä, josta koki kolme neljästä vastaajasta. Pelko henkilöstön riittävyydestä ja ammatitaitoisen henkilöstön puuttuminen työvuoroista aiheuttavat stressiä. Myös muutokset kuormittavat. Avovastauksissa kävi ilmi, että työaika menee runsaasti muuhun kuin välittömään työhön asiakkaiden ja potilaiden kanssa.

HUOLTA HOIDON LAADUSTA

Kyselyyn vastanneista 71 prosenttia koki vuonna 2020, että heidän työyksikössään on liian vähän henkilökuntaa. Nyt hieman yli puolet koki näin.

– Vanhustenhoidossa työskentelevien kokemus henkilöstön riittävyydestä on parantunut. Tähän on vaikuttanut todennäköisesti ympärivuorokautisen asuminen hoitajamitoituksen lainsäädäntö. Nyt huolena on hallituksen päätös laskea hoitajamitoitus 0,65:stä 0,6:een, mikä varmasti heikentää työhyvinvointia. On todella ristiriitaista, kun samalla hallitus yrittää löytää keinoja alan vetovoimaisuuden parantamiseksi, Sari Ilonummi ihmettelee.

Hoitajat kokevat huolta hoidon ja työn laadusta edelleen, vaikka tilanne on hieman parempi kuin neljä vuotta sitten. 27 prosenttia vastaajista kokee jatkuvasti huolta laadusta. Vuonna 2020 näin koki 36 prosenttia. 61 prosenttia kertoi kokevansa ajoittain huolta laadusta. Vain 12 prosentilla ei ole koskaan tällaista huolta. Yli puolet vastaajista ilmoitti, että he joutuvat tekemään ainakin viikoittain asioita, jotka ovat ristiriidassa omien arvojen kanssa.

"Haastavaksi. Sijaisia ei oteta. Pedagogisuus ja laadukkuus sekä lapsilähtöisyys jää kiireen jalkoihin. Työ on liian paljon suorittamista."

"Ajoittain raskasta mutta myös palkitsevaa."

"Antoisaksi, mutta erittäin raskaaksi työkuorman vuoksi. Sitä on niin paljon, ettei millään työajalla pysty tekemään. Asiakastyön lisäksi aikaa ei ole kirjallisille tai sähköpostiin."

– Huoli hoidon laadusta on hälyttävää, sillä se lisää eettistä kuormitusta, mikä voi ajaa alalta pois. Tähän asiaan pitää kiinnittää huomiota, jotta alan vetovoima saadaan säilytettyä. Ei kukaan halua tehdä työtä, josta lähdetään huonolla mielellä kotiin.

ALAA SUOSITELLAAN MUILLE

Kaksi kolmesta kyselyyn vastanneesta kertoi, että poissaolevan työntekijän tilalle otetaan pääsääntöisesti sijainen. Vuonna 2016 ja 2020 vain hieman yli puolet vastaajista ilmoitti näin. ►

"Taakkana uudistukset, jotka tulee ottaa käytäntöön pikaisesti ilman saatua koulutusta vain toisen tuella päähkäillen."

”Sähköpostia tuuttaa jatkuvasti. Niihin ei ehdi perehtyä. Jos et ehdi osallistumaan johonkin koulutukseen, siitä on tallenne, jonka voi katsoa myöhemmin. Niin, millä ajalla?”

– Vastausten perusteella näyttää siltä, että sijaisia saadaan paremmin tällä hetkellä kuin neljä vuotta sitten. Tämä oli yllättävää, sillä keskustelu henkilöstön riittävyydestä on negatiivisyyteistä, Sari Ilonummi pohtii.

Tästä huolimatta 42 prosenttia vastaajista kertoi olleensa sairaana töissä viimeisen vuoden aikana. Näin ilmoittaneiden määrä on kuitenkin vähentynyt vuodesta 2016 ja 2020. Merkittävimmät syyt sairaana työskentelyyn olivat, ettei sijaista saada tai ettei ole uskaltanut olla pois töistä. Jotkut kertoivat syyksi sen, etteivät halunneet kuormittaa työyhteisöään poissaolollaan.

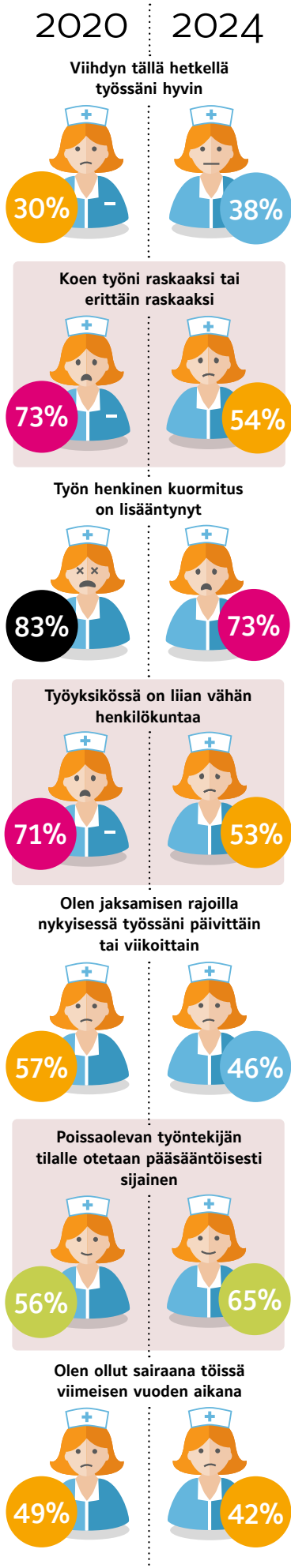
Kyselyyn vastanneista joka viides harkitsee alanvaihtoa jatkuvasti. Yli puolet harkitsee tätä ajoittain. Jatkuvasi tätä miettivien määrä oli vähentynyt neljä prosenttia edellisestä kyselystä.

Joka toinen ei ole varma siitä, pystyykö työskentelemään terveytensä puolesta nykyisessä ammatissaan kahden vuoden kuluttua. Joka kymmenes uskoi, ettei pysty. 41 prosenttia uskoi varmasti pystyvänsä työskentelemään alalla.

Alan epäkohdista huolimatta lähes puolet vastaajista suosittelee työtään läheisilleen ja tuttavilleen.

– Suosittelevien määrä oli kasvanut kymmenellä prosentilla vuoden 2020 selvitykseen verrattuna. ■

”Välillä raskasta, kun koko ajan tulee uutta, mitä pitää päivittää ja tehdä hoitotyön lisäksi.”





Zimbabwen itsenäisyysjuhlan jatkot työkavereiden kanssa.



Multicultural Food Festival – tapahtuma järjestetään Stanleyssä kahden vuoden välein. Tänä vuonna osanottajia maita oli lähes 40. Kaikki tarjolla ollut ruoka on kävijöille ilmaista.

HYVÄSTIT FALKLANDINSAARILLE

On toukokuun viimeinen päivä ja vapun aatto, kun puhelin hälyttää aamuerätystä klo 4.

Aamuvalmistelujen jälkeen kerään matkatavaraani ja käyn vielä kerran kierroksen viiden kuukauden aikana kovasti rakkaaksi tullessa asunnossani ennen kuin painan ulko-oven takanani kiinni viimeistä kertaa. Pihalla odottaa taksi ja muutama muu matkalainen. Suuntaamme kohti Falklandinsaarten pääkaupungin Stanleyn lentokenttää Mount Pleasantia, josta lentoni on määrä lähteä kohti lähes 13 000 kilometrin päässä sijaitsevaa Lontoota. Mieli on yhtä aikaa haikaa ja odottava. Perhettä on ihanaa nähdä lähes puolen vuoden eron jälkeen, mutta samalla on tietoisuus siitä, että Hillsiden hoitokodissa niin tutuiksi tulleet asukkaista ja ihania työkavereita en ehkä ikinä enää tule tapaamaan.

Kuluneet viisi kuukautta ovat olleet yksi elämäni ja työurani parhaita kokemuksia. Talvisena joulukuun alun päivänä aloittaessani työkomennusta Falklandinsaarilla minulla ei ollut juuri minikäänlaisia odotuksia. Hädin tuskin tiesin edes saarten sijaintia karttapallolla. Seikkailumieltä ei kuitenkaan puuttunut ja luottamus asioiden sujumiseen

oli luja, sillä olinhan jo useiden kuukausien ajan saanut lähtövalmennusta uudelta työnantajaltani. Samainen vuokratyöfirma palkkaa hoitoalan ammattilaisia myös muun muassa Norjasta, Australiasta, Zimbabwesta sekä Filippiineiltä. Pohjoismaiden osalta työntekijöitä haettiin Falklandinsaarille kuuden kuukauden ajaksi, kun taas esimerkiksi zimbabwelaisten työsopimukset olivat kahden vuoden pituiset. Meitä pohjoismaalaisia hakijoita oli syksyllä 2023 muutamia tuhansia, joiden joukosta alle kymmenen, itseni lisäksi, aloitti työn vuoden vaihteessa.

Työnantajastani minulla on vain ja ainoastaan hyvää sanottavaa. Hakuprosessi oli pitkä mutta selkeä, lupaukset pidettiin puolin ja toisin, ja apua ja neuvoa sain kaikkeen mahdolliseen pulmaan. Lisäksi koin, että minusta välitettiin henkilökohtaisesti eikä vain osana suurta vuokratyöfirmabisnestä. Puhelin- ja Teams haastatteluja oli kohdallani kolme: ensimmäinen norjalaisen alkuhaastattelijan toimesta, seuraava englantilaisen työntekijän toimesta ja kolmas ja viimeinen haastattelu suoraan Falklandinsaarten tulevan esimieheni toimesta. Lisäksi todistusten ynnä muiden papereiden lähettämistä riitti yllin kyllin. Työntäjän edustaja piti minuun yhteyt-

tä jo hakuaikana viikoittain ja Falklandinsaarista vastaavan työryhmän esimiehen tavoitti lähes vuorokauden ympäri, mikäli asia oli kiireellinen. Kaikki matkaan liittyvät kuljetukset, lentoliput, työluvut sekä asunnon hoiti työnantaja ja perillä määränpäässä odotti paikallisedustaja, joka esitteli tulevaa kotikaupunkia ja saaren ympäristöä vapaa-ajalla.

Nyt kun olen ollut kotona vajaat kaksi viikkoa, tuntuu mennyt aika kaukana Atlantin eteläisellä saarella suorastaan unen omaiselta. Arki on kuitenkin pian alkamassa kesätyön muodossa läheisellä hoitokodilla. Muistot Falklandinsaarilta tuskin unohtuvat koskaan ja toivon hartaasti, että minuun on tarttunut edes pieni osa sitä kaikkea hyvää mitä itse olen saanut kokea. Näitä ovat muun muassa ennakkoluulottomuus uutta ja vierasta kohtaan, hyväntuulisuus ja hyväntahtoisuus, avuliaisuus, hienotunteisuus, reiluus meiningillä, että ketään ei jätetä, sekä hyvät sanat ja hymyt niin työkavereille kuin asiakkaille, joita päivittäin kohtaamme.

Kaikkea tätä jään syvästi kaipaamaan matkalta Falklandinsaarille. Ja olen sydämestäni kiitollinen siitä, että sain viiden kuukauden ajan olla osana tätä uskomattoman hienoa yhteisöä niin Hillsiden hoitokodissa kuin Stanleyn kaupunkiyhteisössä.



Kun ei vaan jaksa

Töiden jälkeinen väsymys on tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan yksi syy siihen, miksi vapaa-ajalla liikunta jää vähälle. Jos työvuoro imee kaiken energian, ei lenkkipolulle enää riitä virtaa.

Tulosten perusteella olisi tärkeä miettiä keinoja, joilla työpäivän jälkeistä väsymystä voisi vähentää. Silloin jaksamista riittäisi myös liikunnalle työpäivän jälkeen, mikä taas parantaisi työssä jaksamista. Työterveyslaitos suosittelee päivittäisen palautumisen edistämiseksi muun muassa taukojen pitämistä, riittävä vaihtelua työpäivän tehtävissä sekä tehottomien kokouksien uudelleenorganisointia.

TURUN YLIOPISTO

KUUKAUDEN SANA

Nefrologi

Munuaisten sairauksiin erikoistunut lääkäri.



Lihavuusleikkaus laskee verenpainetta

Lihavan potilaan korkea verenpaine voi käytännössä parantua kokonaan lihavuusleikkauksen ansiosta.

Tutkimuksessa sata lihavaa verenpainepotilasta jaettiin kahteen ryhmään: lihavuusleikkattaviin ja heihin, jotka jatkoivat tavanomaisia lääkityksiään ja hoitojaan.

Kun potilaita verrattiin viiden vuoden kuluttua, lihavuusleikkauksessa olleet olivat laihtuneet huomattavasti enemmän. Ennen leikkausta heidän painoindeksinsä oli 36, mutta leikkauksen jäl-

keen vain 28. Verrokkiryhmän painoindeksi pysyi ennallaan.

Lihavuusleikkauksryhmäläiset pystyivät vähentämään verenpainelääkityksiään 80 prosentilla ilman, että heidän verenpaineensa kohosi yli 140/90 mmHg, kun verrokkiryhmässä lääkitykset vähenivät vain 14 prosenttia. Puolella lihavuusleikkauksryhmäläisistä verenpaine pysyi normaalilukemissa ilman lääkitystä.

Tutkimustulokset julkaistiin *Journal of the American College of Cardiology* -lehdessä. Suomessa tehdään noin 1 000 lihavuusleikkausta vuodessa.

UUTISPALVELU DUODECIM



Yksityisellä käyminen on Kainuussa kalliimpaa

Yksityiset lääkäripalvelut ovat kallistuneet viime vuosina ja alueelliset erot hinnoissa ovat isoja.

Monella erikoisalalla lääkärilaskun loppusummassa voi olla kymmenien eurojen ero kalleimman ja edullisimman hyvinvointialueen välillä. Esimerkiksi yleislääketieteen erikoislääkärin vastaanottokäynnin mediaanihinta oli vuonna 2023 Keski-Uudellamaalla 78 euroa ja Kainuussa 130 euroa. Hintaero johtuu ainakin osittain siitä, että yksityislääkäreiden palveluja on vähemmän saatavana kasvukeskusten ulkopuolella.

Yksityiset hammaslääkäripalvelut sen sijaan näyttävät tulleen hieman edullisemmiksi. Valtakunnallisella tasolla kyse on kuitenkin vain muutaman euron vaihtelusta mediaanihinnoissa.

Kelan tiedoissa eivät näy yksityisen terveydenhuollon palvelumaksut.

KELA

Tiesitkö tämän URHEILUN TERVEYS- VAIKUTUKSET

Jalkapallolla on tutkittuja terveysvaikutuksia eniten. Se vaikuttaa positiivisesti kehon koostumukseen, veren rasvoihin, sokeriaineenvaihduntaan, verenkiertoelimistön toimintaan levossa, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon, luun terveyteen sekä koko vartalon voimantuottoon.

Monikansallinen tutkijaryhmän selvityksen mukaan **viidellä urheilulajilla** on merkittäviä myönteisiä vaikutuksia fyysiseen terveyteen.

Juoksuharrastus parantaa kehon koostumusta, verenkiertoelimistön toimintaa levossa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Juokseminen on yhteydessä myös kokonaiskuolleisuuden, verenkiertoelimistön kuolleisuuden ja syöpäkuolleisuuden alenemiseen.

Pyöräily on yhteydessä kokonaiskuolleisuuden, verenkiertoelimistön kuolleisuuden ja syöpäkuolleisuuden sekä selvaltimosairastuvuuden alenemiseen.

Uiminen parantaa kehon koostumusta ja veren rasvoja. Lisäksi harrastus on yhteydessä kokonaiskuolleisuuden alenemiseen.

Käsipallo vaikuttaa myönteisesti kehon koostumukseen ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon.

UKK-INSTITUUTTI

”Erityisesti silloin, kun voimavarat ovat vähissä, tarvitaan itseuria itsemyyötätuntoa.

KIRJOITTAJA JA PUHUJA
KATRI KILPIÄINEN
INSTAGRAMISSA @KATRIKILPIAINEN

Murtumisvaara!

Diabeetikkojen luut haurastuvat ennenaikaisesti verrattuna muihin. Jo pitkään on tiedetty, että tyypin 1 diabeteksessa luuntiheys vähenee usein. Nyt uusimmat tutkimukset kertovat, että myös tyypin 2 diabetes heikentää luiden terveyttä.

Hyvä diabeteksen hoito ja verensokeritasapaino ehkäisevät luuston haurastumista. Kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin riittävästä saannista huolehtiminen on tärkeää.

DIABETESLIITTO



”Kun on kotihoidossa töissä, alkaa huomaan pyöräilijöitä/kävelijöitä, joilla päällä karmeat vaatteet ja selässä pullisteleva reppu, jonka sivuilla on juomapullo ja käsidesipumppu.

Käsi lippaan kovan duunin sankareille.”

SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTTAJA
MIKI HÖIJER

@MIKIHOUER X:SSÄ 31.5.

Vertailu

Pojista
8,3 %
on ADHD-diagnoosi.

Tytöistä diagnoosi on
3,3 %

Tilasto on vuodelta 2022
ja se koskee 7-17-vuotiaita
lapsia ja nuoria.



THL



HYVÄKSI KUUNTELIJAKSI VOI KEHITTYÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS MATTI WESTERLUND

Hoitaja on monen ihmisen kuuntelija. Hänen tarjoamansa keskusteluapu voi auttaa ihmistä pääsemään yli vaikeuksien.

Olli Lehtinen menetti näkönsä onnettomuuden seurauksena vuonna 2001. Hän oli työskennellyt taidemaalarina, rakennusmaalarina ja kauppalaivaston puolimaturusina. Sokeutuminen aiheutti kriisin, mutta hän ei uskonut keskusteluavusta olevan apua.

– Minulle tarjottiin mahdollisuutta psykoterapiaan, mutta pidin terapioida hullujen ja luusereiden hommana. Lopulta kuitenkin suostuin keskusteluapuun ja kävin läpi kolmivuotisen psykoterapian. Psykoterapeutini oli aito ja suora. Hän ei esittänyt vain kysymyksiä, vaan osallistui vuorovaikutukseen. Sen tyyppinen terapia sopi minulle.

Lehtinen ei pystynyt enää harjoittamaan entisiä ammattejaan. Hän meni näkövammaisten kouluun, jossa harjoiteltiin muun muassa pistekirjoitusta, kepin kanssa liikkumista ja muita näkövammaistaitoja. Hän mietti myös uusia uravaihtoehtoja.

– Ajattelin, että alan tehdä moderneja, tyylikkäitä koreja. Kun tein niitä vähän aikaa, tajusin, etten voi tehdä niitä loppuelämäni. Halusin sosiaalisemman ammatin.

Lehtinen päätti opiskella lähihoitajaksi ja erikoistui mielenterveys- ja

päihdetyöhön. Hän ymmärsi opiskelun loppuvaiheessa, että keskusteluavun tarjoaminen olisi hänelle sopiva työ.

– Pääsin työharjoitteluun autta-vaan puhelimeen. Valmistumisen jälkeen olin ensin vapaaehtoistyössä, sitten aloin saada tuurauskeikkoja ja lopulta sain vakituisen työpaikan.

Lehtinen on kouluttautunut lisää ja lukenut lukuisia kirjoja keskustelemalla auttamisesta. Hän huomasi, ettei ole tarjolla selkeästi kirjoitettua perusopasta aiheesta. Hän päätti tehdä sellaisen itse.

– Tänä keväänä julkaistiin kirjani *Auta kaveria keskustellen*. Olen koonnut siihen kriisityöntekijöiden ja psykoterapeuttien osuvimmat keskusteluohjeet. Kirja on kirjoitettu ilman vaikeaa psykologista sanastoa. Siitä hyötyy jokainen, joka haluaa auttaa muita keskustelemalla.

HOITAJAN TYÖVÄLINE ON KESKUSTELU

Hoitajat tekevät työtä, jossa he kaiken fyysisen auttamisen ohessa tukevat asiakkaita, asukkaita ja potilaita keskustellen. Olli Lehtisen mukaan jokainen voi oppia lisää keskustelemalla auttamisen taitoja.

– Kuunteleminen on kaiken lähtökohta. Jos liikaa miettii, mitä aikoo sa-

noa seuraavaksi, se luo itselle paineita. Käytöksestä saattaa tulla kiireisen ja hermostuneen oloista. Kun on kiinnostunut aidosti toisen tarinasta, tilanteeseen tulee itsestään asiaa edistävät hyvät kysymykset ja myötätunto.

Lehtinen tietää, että keskusteluavun tarvitsijat toivovat eri asioita. Yksi kaipaa vain kuuntelijaa, toinen tarkentavia kysymyksiä ja kolmas toivoo auttajalta aktiivista osallistumista keskusteluun.

AUTTAJA EI SAA TUPUTTAU NEUVOJA.

– Nykyisin on vallalla ajatus, ettei auttaja kerro mielipiteitään. Olen kuitenkin huomannut, ettei luontevaa vuorovaikutusta synny vain kuuntelemalla.

– Avuntarvitsija pidetään keskiössä, mutta psykoanalyysityyppinen keskustelu ei sovi kaikille. Auttajan täytyy välillä esittää kysymyksiä ja kertoa näkemyksiään.

Joskus auttaja jännittää keskustelua ja pelkää tekevänsä virheitä. ►



– Jos auttaja on harvasanainen, avuntarvitsija ei saa mahdollisuutta tehdä tulkintoja tai ärsyynny eriävistä mielipiteistä. Kuunteleva korva ja myötäilevä keskustelu ei kuitenkaan aina riitä. Auttaja huomaa keskustelun kuullessa, kaipaako avuntarvitsija enemmän kuuntelua vai keskustelua. Avuntarvitsija harvoin uskaltaa sanoa: kerro nyt sinäkin mielipiteesi.

MÖLÄYTYKSET JÄÄVÄT MIELEEN

Olli Lehtinen kehottaa olemaan tarkka, mitä sanoo avuntarvitsijalle. Kriisissä oleva ihminen muistaa auttajan yhden möläytyksen ehkä loppuikänsä ja unohtaa kymmenet hyvät näkemykset. Auttaja ei myöskään saa tuputtaa neuvojaan.

– Avuntarvitsija ei yleensä odota faktoihin perustuvia parannusehdotuksia tai ongelman tietopohjaista ymmärtämistä. Kehittävintä on, jos avuntarvitsija löytää ratkaisut ongelmiinsa itse.

Lehtinen varoittaa myös toisesta vaarasta.

– Tavallinen maallikkoauttaja saatetaan sortua siihen, että alkaa puhua itsestään. Hän saattaa kertoa, miten on selviytynyt vaikeuksistaan. Auttamistilanteessa avuntarvitsija on pidettävä keskiössä. Hänen pitää saada kokemus, että on saanut puhua tarpeeksi.

Vaikka auttaja ei puhu kokemuksestaan, niistä voi olla silti hyötyä kes-

kustelussa. Elämäkokemus auttaa ymmärtämään ongelman laajuuden ja näkemään erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja.

– Oma kriisini on lisännyt herkkyyttäni aistia toisen kriisin syvyyttä. Koskaan ei kuitenkaan pidä verrata asiakkaan tilannetta omiin kokemuksiin. Ennakkoluulot ja tulkinnat haittaavat puolueetonta kuuntelemista.

TARINAA EI PIDÄ KESKEYTTÄÄ

Olli Lehtinen korostaa auttajan vaihtelun tärkeyttä. Avuntarvitsijan ei kuulu pelätä sitä, mihin hänen kertomansa asiat lähtevät leviämään. Auttajan ei myöskään pidä tyydyttää uteliaisuuttaan kyselemällä turhia asioita. Avuntarvitsijalle ei saa syntyä sellaista tunnetta, ettei tämä kysymys liity tähän asiaan. Kohtaamisen pitää olla asiallinen ja turvallinen.

Avuntarvitsijalle pitää antaa aikaa asiansa kertomiseen. Puhuessaan hän rakentaa itselleen kuvaa siitä, mitä oikein on tapahtunut. Raskas asia pitää saada mielessä jäsennehtyyn muotoon, jotta siitä voi päästää irti.

– Tarinaa ei pidä keskeyttää. Se luo välinpitämättömän ja kiireisen tunnelman. Stressaantunut avuntarvitsija haluaa enemmän puhua kuin kuunnella. Läsnäolo on kaiken kohtaamisen kivijalka.

Kun keskustelutilanne kehittyy myönteiseen suuntaan, auttajan ja

Toimivia kommentteja kriisikeskustelussa

- Osaat kuvailla asiasi hyvin. Voisitko kertoa lisää?
- Mitä tunteita sinulla on tähän liittyen? Mitä ajattelit, kun kuulit tästä?
- Tällaisessa tilanteessa saa olla pettynyt.
- Ymmärrän hyvin, että tilanne ahdistaa.
- Tilanne on kuormittava. Vaikeuksiin nähden olet hyvässä kunnossa.
- Tämä tilanne ei ole pysyvä. Mitkään tilanteet eivät ole pysyviä.
- Olet vahva, kun olet selviytynyt tästä näin hyvin. Sinulla on voimavaroja varastossa, vaikei niitä nyt huomaa. Pääset käyttämään elämäntaitojasi myöhemmin.

avuntarvitsijan välille syntyy tunneyhteys. Myötätunto rauhoittaa avuntarvitsijaa, ja hän kykenee paremmin pohtimaan ongelmaansa.

Lehtinen tietää, että toisinaan auttamistilanne ei kehity toivotulla tavalla ja keskusteluun syntyy jännitteitä. Jotkut taas tarvitsevat enemmän tukea kuin

Hyvän auttajan seitsemän tärkeää ominaisuutta

Aito

Aitous lisää luottamusta. Epä-aidolle auttajalle ei halua avautua.

Avoin

Avoin auttaja juttelee laajasti asioista ja pohdiskelee tilannetta eri kanteilta. Hän osaa kertoa näkemyksiään ja parannusehdotuksiaan.

Empatiakykyinen

Auttajan täytyy samaistua avuntarvitsijan tilanteisiin ja tunteisiin. Empatiakykyinen on ymmärtävä ja turvallinen.

Keskittynyt

Kun auttaja keskittyy kuuntelemaan, avuntarvitsijalla syntyy tunne siitä, että on tärkeä. Auttaja on hetken vain häntä varten.

Kiireetön

Kiireettömän ilmapiirin luominen on tärkeää. Hyvä auttaja ei hosu eikä hermoile. Lyhytkin keskustelu voi antaa avuntarvitsijalle paljon.

Luotettava

Avuntarvitsijan täytyy voida luottaa siihen, etteivät kerrotut asiat leviä eteenpäin. Luotettavalle auttajalle uskaltaa puhua avoimesti.

Rauhallinen

Tyynesti käyttäytyvä ihminen tuntuu turvalliselta. Hän ei ärsyynny, eikä näytä ahdistustaan, vaikka aihe herättäisi tunteita.

auttaja pystyy sitä tarjoamaan. Auttajan täytyy osata pitää kiinni rajoistaan.

Hoitajan työssä riskinä on myötätuntostressi, myötätuntuupuminen ja sijaistraumatisoituminen, jos joutuu jatkuvasti kuuntelemaan muiden murheita. Lehtisen mukaan tällaisessa työssä keskustelut työkavereiden kanssa, ammattikirjallisuuden lukeminen ja säännöllinen työnohjaus ovat hyödyllisiä. Myös taito katsoa asioita huumorin läpi auttaa jaksamaan.

Hän korostaa sitä, että auttajan pitää muistaa huolehtia itsestään.

– Vapaa-ajalla kannattaa tehdä hyvää mieltä tuottavia asioita ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Riittävästä levosta ja ravinnosta huolehtiminen on myös tärkeää. Jokin haave tai projekti olisi hyvä olla, oli se sitten villasukat tai kesämökki.

OSAKSI SELVIYTYMISKYKYISTÄ IHMISKUNTAA

Olli Lehtinen muistuttaa, että ihmiset suhtautuvat vaikeuksiin eri tavoin. Joku selviytyy toimintakykyisenä suuristakin vaikeuksista, toinen murtuu pienempien paineiden alla. Auttajan täytyy ymmärtää ihmisten erilaisuutta. Samankin ihmisen selviytymiskyky voi vaihdella eri aikoina.

Lehtisen mukaan auttamiskeskustelun kolme tärkeintä tavoitetta ovat ajattelun rauhoittuminen, kuulluksi tulemisen kokemus ja auttaminen oivallus-

ten tekemisessä. Auttaja tarjoaa turvallisen hetken surra ja murehtia. Hän ei sano, ettei tuollaisia kannata ajatella.

– Keskusteluun voi kuulua hiljaisia hetkiä. Pohdiskeleva ilmapiiri on yleensä rakentavin. Uusien näkemysten syntyminen vaatii usein aikaa ympärilleen.

KESKUSTELUUN VOI KUULUA HILJAISIA HETKIÄ.

Parhaimmillaan keskusteluapu tarjoaa avuntarvitsijalle helpotusta, kun hän saa purkaa huoliaan luotettavalle ihmiselle.

– Hän voi kokea oppineensa uutta ja kehittyneensä sekä tuntee turvallisuuden tunteensa lisääntyneen. Elämänhalu kasvaa ja syntyy kokemus siitä, että on osa selviytymiskykyistä ihmiskuntaa.

Toisaalta myös auttaja saa hyvin menneestä keskustelutilanteesta itselleen.

– Auttaja saa onnistumisen kokemuksen. Hän on pystynyt auttamaan. Se antaa voimaa ja halun auttaa uudelleen. ■

OLLI LEHTINEN: AUTA KAVERIA KESKUSTELLEN
– NÄIN KUUNTELET, YMMÄRRÄT JA RATKAISET
ONGELMIA. (VIISAS ELÄMÄ 2024)



SUOMEN PARHAAT LÄHIHOITAJAOPISKELIJAT OTTIVAT TAITAJA-KISOISSA MITTAA TOISISTAAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT AKSELI MURAJA

Ammattitaitojen Suomen mestaruuksista kisattiin toukokuussa Kuopiossa. Lähihoitajien osaamista testattiin lähihoitaja- ja hyvinvointiteknologialajeissa.



Ellen Lindholm näyttää, miten toimisi kotikäynnillä mielenterveyskuntoutujan luona.



Keskelle Kuopio-hallia on la-
vastettu asunto, jossa vaatei-
ta lojuu hajan hajan ja keit-
tiöön on kerääntynyt kassa
pakastepizzalaatikoita. Noja-
tuolissa istuu alakuloisen nä-
köinen mies, josta oma sisar on tehnyt
huoli-ilmoituksen. Taitaja-kisojen fina-
listeilla on 50 minuuttia aikaa näyttää,
miten he näistä lähtökohdista suoriutu-
vat kotihoidon käynnistä.

– Pitäisikö meidän yhdessä vähän
siivota, ehdottaa lähihoitajaopiskelija
Ellen Lindholm.

– Yleensä mä kerran viikossa, nyt on
vähän jäänyt, vastaa näyttelijä **Jukka-
Pekka Löhönen.**

Käynnin päätteeksi kilpailijoiden
on annettava tuomareille raportti siitä,
miten käynti sujui ja millaisia jatkotoi-
menpiteitä he asiakkaalle ehdottavat.

– Kaoottiset tunnelmat, Ellen kuvai-
lee heti tehtävän jälkeen.

Hän sanoo olevansa tyytyväinen
omaan suoritukseensa.

– Mutta kriittinen kun olen, aina
olisi voinut tehdä jotain paremmin.

Ellen oli lähihoitajalajin finaalin
kuopus. Hän opiskelee Omniassa en-
simmäistä vuotta lähihoitajaksi. Kisoi-
hin hän kertoo valmistautuneensa huo-
lella. Vastaan on tullut paljon sellaista-
kin, jota ei vielä opinnoissa ole ehdit-
ty käsitellä.

– Olen harjoitellut kaksi tuntia vii-
kossa valmentajien ja kisahuoltajien
johdolla. Yhdessä kohtaa minut pan-
tiin huutamaan luokassa, että muistan
käyttää finaaliissa ääntä. Asiakkaille pi-
tää pystyä puhumaan selkeästi ja koval-
la äänellä.

Valmennukseen osallistumisesta
opiskelijat saavat luettua hyväksi 15
opintopistettä. Finaaliin pääseminen
on ollut vain plussaa.

– Minulla on esiintymiskammoa.
Tehtäviä suorittaessa pitää vain keskit-
tyä ja sulkea pois, että vieressä on tuo-
marit arvioimassa ja yleisöä kulkee ym-
päri. Kokemus on ollut mieletön.

TEKNISET KEKSINNÖT MUUTTAVAT HOITOTYÖTÄ

Lähihoitaja **Tarja Hautanen** sijoittui
Taitaja-kisojen hyvinvointiteknologia-
lajissa kolmanneksi. Hän opiskelee Tu-
run ammatti-instituutissa hyvinvoin-
titeknologia-asentajaksi. Ala on melko
uusi ja se on syntynyt käytännön tar-
peeseen. ►



TIMO VAKIMIES

Taitaja-kisojen voittaja **Maja Fältros** (kesk.) kertoo tulleen hyvin juttuun muiden finalistien kanssa, vaikka väärinkäsityksiltä ei voinut välttyä. "Minä puhun vain vähän suomea ja muut vain vähän ruotsia." Kisoissa toiseksi sijoittui **Neea Salonen** Lahdesta (vas.) ja kolmanneksi **Felicia Kantola** Tammisaaresta.

Voittajan valtti oli huumori

– Me kaikki opiskelijat olemme tällaisia propellipäitä. Osaamme korjata niin pienet hälytyslaitteet kuin isommat rollaattoritkin. Työpaikalle on etu, jos tällaista osaamista on omassa talossa eikä tarvitse lähettää laitetta huoltoon jonnekin kauemmas.

Teknisen osaamisen lisäksi hyvinvointiteknologia mittaa samoja taitoja kuin lähihoitajalaji, esimerkiksi asiakkaan kohtaaminen ja vuorovaikutus, eettinen osaaminen ja aseetiikka.

– Hoitotyössä käsin tehtävä työ on edelleen ykkönen. Tärkeintä on, että uusilla laitteilla voidaan helpottaa sitä. Laitteiden tuoma rahallinen säästö tulee siihen päälle.

Taitaja-kisoissa lähihoitajalajissa on kilpailtu vuodesta 2003. Hyvinvointiteknologia on ollut omana lajinaan vasta muutaman vuoden. Tänä vuonna laji järjestettiin yksilölajina. Ensi vuonna Turussa siitä on tulossa jälleen parikilpailu, jossa osaamista mitataan lähihoitajan ja hyvinvointiteknologia-asentajan työpareina. ■

Taitaja-kisojen lähihoitajalajin voitti 19-vuotias **Maja Fältros**. Hän kuvailee finaalitehtäviä vaativiksi. Kokemus oli silti hauska.

– Jännitti, kun tiesi, että tuomarit tarkkailevat, mutta yleisöä en juuri huomannut. Kaikki aika meni tehtäviin keskittyessä.

Maja kertoo olevansa erityisen tyytyväinen omaan suoritukseensa, jossa tehtävänä oli liikuntatuokio vammaisille asiakkaille. Tavoitteena oli lihashunnan ylläpitäminen ja liikkuvuuden lisääminen.

– Tein sen lastenlaululla "Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat..." Tuomarit tykkäsivät siitä, ja kuulin jälkeenpäin, että se oli naurattanut myös yleisöä. Vaikka muuten tein kilpailutehtävät ruotsiksi, tuon laulun vedin suomeksi.

Myös kilpailun teoriaosuuden hän arvioi sujuneen hyvin.

Maja on kotoisin Luodon pikkukunnasta Kokolan ja Pietarsaaren väliseltä. Hän valmistui lähihoitajaksi Yrkesakademien i Österbottenista tammi-kuussa ja työskentelee nyt Pedersören kunnan kotihoidossa.

Taitaja-kisoihin hän kertoo valmistautuneensa maaliskuusta asti muun muassa kertaamalla aikaisemmin opittua ja tutustumalla aikaisempien vuosien kilpailutehtäviin.

– Vastaan on tullut paljon asioita, jotka olin jo ehtinyt unohtaa, esimerkiksi ravinnosta, sairauksista ja niiden hoidosta.

Lähihoitajalajissa toiseksi tuli **Neea Salonen** (Koulutuskeskus Salpaus) ja kolmanneksi **Felicia Kantola** (Luksia). Muut finalistit olivat **Ellen Lindholm** (Omnia), **Ida Paukkunen** (Saimaan ammattiopisto), **Sara Rasmus** (Koulutuskeskus Jedu), **Helene Vengasaho** (Saimaan ammattiopisto) ja **Aino-Maria Vihelä** (Keski-Pohjanmaan ammattiopisto). ■



Hyvinvointiteknologian finalistien tehtävänä oli muun muassa tunnistaa erilaisia hoitotyössä käytettäviä laitteita ja apuvälineitä sekä pohtia niiden hyötyjä ja haittoja. Mekaanisen terapiakissan ulkonäkö, liikkeet ja äänet jäljittelevät elävää kissaa. Se naukuu, kehrää ja reagoi kosketukseen ja liikkeisiin. Tavoitteena on, että robottikissa tuo muistisairaalle vanhuksella samanlaista iloa ja hyvinvointia kuin oikean lemmikin silittäminen ja paijaaminen. Kaukosäätimen näköinen kapula puolestaan on patjan alle sujutettava vuodehälytyn. Se seuraa asiakkaan vuoteesta oloa ja ilmoittaa, kun tämä on poistunut vuoteesta. Se voi tuoda turvaa esimerkiksi kaatumisriskin varalta. Laitteella voi olla myös muita ominaisuuksia, esimerkiksi liikkeiden ja jopa sairauskohtauksen tunnistaminen.



Taitaja-kisoissa jokaisen finalistin mukana kulkee saattaja pitämässä huolta, että finalistit eivät vahingossakaan pääse näkemään kilpailutehtäviä etukäteen. **Tarja Hautasen** seurassa kulki lähihoitajaopiskelija **Linda Luostarinen**. "Olen itse vähän huvilili, ajatukset poukkoilevat. Tarjan suoritusten seuraaminen on opettanut, mikä merkitys on keskittymisellä."



Neea Salosen, 18, mielestä kilpailutehtävissä vaikeinta on se, että keneltäkään ei voi kysyä apua. "Totta kai jännittää, kun suoritusta arvioidaan ja ympärillä on muuta yleisöä, mutta hyvin se menee, kun luottaa vain omiin taitoihinsa." Näyttelijä **Pekka Johansson** Varkauden teatterista sai finaali-tehtävissä näytellä niin syrjäytymisvaarassa olevaan miestä kuin muistisairasta vanhusta.

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.





LASIELMIÄ HELSINGISSÄ

Helsinkiiläiset ammattiosastot 814, 818 ja 819 järjestivät lasielmikuussin toukokuussa. Pääluottamusmies **Kirsi Hirvilammi** kertoo, että työ vaati kahden käden yhteen työskentelyä, kun toisella kädellä pyöriteltiin tikkua, jonka ympärille toisella kädellä tiputettiin sulaa lasia.

– Oli tosi hauskaa ja kaikki posket punaisina teki useamman helmen kokeillen erilaisia muotoja ja koristeluja. Ehdoton ykköspalaute oli, että uudestaan! Mietimmekin jo, että ennen joulua järjestetään uusi kurssi.

Vielä SuPer-taiteilijat eivät saaneet valmiita tuotoksia kotiin, vaan ne jäivät Lasi & Koru Studioon kuivumaan ja hiontaan. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**

KUVA **ANNA AUTIO**

Jäätkö työttömäksi kesällä?

TEKSTI MARIE MOD-TONI

Tässä toimintaohjeet, jos jätät työttömäksi, sinut lomautetaan tai työsopimuksessasi on sovittu työnteon keskeytyksestä loman ajaksi.

1. Ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänä. Ilmoituksen voit tehdä TE-toimiston verkkosivujen kautta.

2. Hanki liitteet työttömyyskorvaushakemusta varten.

Tarvitset ainakin nämä: työsopimus ja palkkalaskelmat noin kuudelta kuukaudelta eli viimeiseltä 26 työssäoloehdon täyttävältä viikolta ennen työn loppumista. Voit vaihtoehtoisesti pyytää palkkatodistuksen palkkalaskelmien sijaan.

Jos olet tehnyt töitä tuntipalkalla, pyydä palkanlaskijalta viikkotuntiselvitys, johon merkataan kalenteriviikkokohtaisesti tehdyt työtunnit.

Lomaraha ja -korvaus sekä mahdolliset palkattomat ajat tulee merkitä todistukseen erikseen.

Jos olet lomautettu, lähetä kassalle myös lomautusilmoitus ja mahdolliset palkkalaskelmat lomautuksen ajalta.

Kassassa käytämme mahdollisuuksien mukaan tulorekisterin tietoja, mutta aina kaikkia tarvittavia tietoja ei sieltä löydy.

3. Lähetä ensimmäinen hakemus työttömyyskassaan aikaisintaan kahdelta täydeltä kalenteriviikolta, jos olet kokonaan työtön eikä sinulle makseta hakujaksolla osa-aikatyön tai keikkatyön palkkoja. Viimeisen haettavan päivän tulee olla sunnuntai tai kuun viimeinen päivä. Päivärahan suuruuden voit käydä arvioimassa päivärahalaskurilla Nettikassassa.

Jos sinulle maksetaan hakujaksolla osa-aikatyön tai keikkatyön palkkoja, lähetä hakemus täydeltä kalenterikuukaudelta.

Nykyään kokoaikatyön lomakorvaukset jaksotetaan. Eli jos sinulle maksetaan lomakorvauksia kokoaikatyöstäsi, tarvitsemme kassalle palkkalaskelman, josta näkyy maksetun lomakorvauksen määrä ennen kuin voimme käsitellä hakemuksen loppuun. Omavastuu aika otetaan lomakorvauksen jaksotuksen jälkeen.

Kotisivuiltamme näet yleisen käsittelytilanteen. Nettikassasta näet, kun hakemus on saapunut kassalle. Näet myös, kun hakemus on otettu käsittelyyn. Hakemuksia ei voi kiirehtiä. Hakemukset käsitellään saapumisjärjestyksessä. Kun

hakemus on otettu käsittelyyn, käsittelijä pyytää mahdolliset puuttuvat liitteet.

Kun ensimmäinen hakemus on käsitelty, hae päivärahaa joko neljän täyden kalenteriviikon hakujaksossa (ma–su) tai kalenterikuukauden hakujaksossa.

Tarkistathan myös, tarvitseeko hakemukseen lähettää muita mahdollisia liitteitä osoitteesta supertk.fi.

HUOM! Mitä huolellisemmin täytät hakemuksesi, sitä vähemmän meidän tarvitsee pyytää lisäselvityksiä ja saamme päivärahasi maksuun nopeammin. Tämä korostuu erityisesti kesäaikaan, kun hakemusten määrä lomautusten ja työnteon keskeytysten myötä kasvaa.

Tänä vuonna on tullut voimaan useita uusia lakimuutoksia työttömyysturvaan. Lakimuutoksista voit lukea lisää kotisivuiltamme www.supertk.fi.

Puhelinpalvelu on suljettu juhannusaattona 21.6.2024.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: supertk.fi

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

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

Kolme lähihoitajaa sai vuosien ajan liian pientä palkkaa

Työnantaja tuomittiin maksamaan korvauksia kymmeniätuhansia euroja

TEKSTI SAIRA KIVIMÄKI

Vanhusten hoivakoti siirtyi kunnalta yksityisen yrityksen omistukseen vuonna 2016. Työntekijät siirtyivät yrityksen palvelukseen vanhoina työntekijöinä, jolloin heidän palkkansa tuli säilyä ennallaan.

Kunnassa työntekijöille oli maksettu kunta-alan työehtosopimuksen (KVTES) mukaista palkkaa kun taas yrityksessä noudatettiin yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta (Sostes). Jotta työntekijöiden palkka ei olisi laskenut, heille maksettiin niin sanottua siirtymälisää.



Liikkeenluovutuksen myötä tulleen lähihoitajien palkka siirtymälisineen oli suurempi kuin yrityksessä jo työskennelleillä lähihoitajilla, vaikka he kaikki tekivät samaa työtä. Pienempää palkkaa saaneet lähihoitajat pitivät tilannetta epäoikeudenmukaisena myös siitä syystä, että osalla parempaa palkkaa saavista lähihoitajista ei ollut voimassa olevaa lääkelupaa.



Asiassa ei päästy sopuun työnantajan kanssa, joten SuPer vei asian lopulta Pirkanmaan käräjäoikeuden päätettäväksi. Tuohon mennessä lähihoitajille oli maksettu eri suuruista palkkaa yli seitsemän vuoden ajan. Käräjäoikeus tuomitsi työnantajan maksamaan kolmelle lähihoitajalle korvauksia yhteensä lähes 59 000 euroa viivästyskorkoineen.

"Kohtuullinen aika" on venyvä käsite

Pirkanmaan käräjäoikeuden tuomio perustuu työnantajan velvollisuuteen kohdella työntekijöitä tasapuolisesti: Samaa tai samanarvoista työtä tekeville on maksettava samaa palkkaa. Jos palkkaeroa on syystä tai toisesta syntynyt, työnantaja on velvollinen poistamaan ero kohtuullisessa ajassa.

Laissa ei ole määritelty, kuinka pitkä on kohtuullinen aika. Oikeuden ratkaisuihin sitä on arvioitu tapauskohtaisesti, ja lopputulokset ovat olleet hyvin kirjavia.

Tavanomaisimmin on katsottu, että työnantajan tulee ryhtyä toimiin palkkaeron kaventamiseksi muutaman vuoden kuluessa. Sekään ei vielä tarkoita, että ero on poistettu vaan että työnantaja on tehnyt aktiivisesti suunnitelmia sen eteen, että ero jossain vaiheessa poistuu.



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Kuinka paljon saan lomarahaa?

Lomaraha ei ole laissa määritelty etu vaan siitä on voitu sopia työehtosopimuksissa tai työsopimuksessa. Lomarahan suuruus on yleensä 50 prosenttia vuosilomapalkasta. Asiasta on sovittu kuitenkin eri työehtosopimuksissa eri tavoin, ja siksi on hyvä tarkastaa työehtosopimuksen kirjaukset lomarahan maksusta. Esimerkiksi hyvinvointialueilla noudatettavan sote-sopimuksen mukaan lomaraha maksetaan heinäkuun varsinaisen kuukausipalkan mukaan. Jos heinäkuussa palkka määräytyy osa-aikaisuuden mukaan, maksetaan lomarahakin osa-aikaisen palkan mukaan.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
X: @VIIVIAHO

Milloin lomaraha maksetaan?

Lomarahan suuruuteen tai maksuajankohtaan ei ole yhtä oikeaa vastausta vaan asia riippuu siitä, miten asiasta on sovittu työehtosopimuksessa, työsopimuksessa tai paikallisissa neuvotteiluissa. Siksi asia on hyvä tarkistaa noudatettavasta työehtosopimuksesta. Esimerkiksi Sote-sopimuksessa on sovittu, että lomaraha maksetaan elokuussa. Myöhäisen maksuajan takia ovat monet työnantajat tehneet paikallisen sopimuksen, että lomaraha maksetaan aiemmin esimerkiksi touko- tai kesäkuussa. Silloin lomarahan laskentakausi ei enää olekaan heinäkuu vaan voi olla esimerkiksi kesäkuu.

SOPIMUSASiantuntija VIRVE AHO
X: @VIIVIAHO



Lomaraha
on yleensä **50 %**
lomapalkasta.



MUSEOVIRASTO

Lomarahalla houkuteltiin ennen töihin

Lomarahalla on ammattiliittojen neuvottelema etu, joka maksetaan loma-ajan palkan päälle.

Lomarahalla otettiin käyttöön 1970-luvun alussa silloisen Metalliliiton (nykyinen Teollisuusliitto) aloitteesta. Sitä kutsuttiin alun perin lomatalpaluurahaksi ja sen tarkoitus oli kirjaimellisesti taata, että työntekijät palaavat loman jälkeen takaisin töihin.

Tuolloin elettiin muuttoliikkeen aikaa. Kymmeniätuhansia työikäisiä suomalaisia muutti vuosittain Ruotsiin töiden ja paremman palkan perässä. Houkutus lähteä muiden perässä kasvoi lomamatkoilla Ruotsissa ja Ruotsiin lähteneiden lomaillessa Suomessa.

Käytäntö levisi nopeasti muille aloille. Nykyisin lomarahalla maksaminen on yleinen käytäntö ja se on kaikissa SuPerin neuvottelemissa työehtosopimuksissa. Lomarahalla ei enää ole sidottu samaan työhön palaamiseen

vaan voimassa olevaan työehtosopimukseen. Monissa työpaikoissa lomarahalla maksetaan ennen loman alkua lomapalkan yhteydessä.

PAINAAKO OMA AIKA ENEMMÄN VAAKAKUPISSA?

Monilla työpaikoilla työntekijöillä on mahdollisuus halutessaan vaihtaa lomarahat osin tai kokonaan vapaisiin. Työnantaja ei voi vaatia sitä. Lomarahalla on yleensä puolet lomapalkasta, joten vapaan pituus on puolet loman pituudesta, noin kaksi viikkoa.

Pelissäännöt kannattaa tarkistaa ennen vapaisiin vaihtamista, esimerkiksi milloin vapaat on pidettävä, saako ne pitää kokonaisina vapaapäivinä ja miten toimitaan, jos työntekijä sairastuu lomarahavapaan aikana. ■

PIDÄ LOMARAHAA MIELESSÄ

- Oikeuden lomarahaan voit varmistaa työehtosopimuksesta.
- Lomarahalla maksamisen ajankohdan voit tarkistaa työnantajalta.
- Veroprosenttia laskiessa kannattaa muistaa, että lomarahalla on osa palkkaa ja se lasketaan mukaan vuosituloihin.
- Työsuhteen päättyessä viimeisen palkan yhteydessä maksetaan lomakorvaus pitämättä jääneistä lomapäivistä ja usein myös siihen mennessä kertynyt lomarahalla.

LÄHDE: DUUNITORI.FI

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?

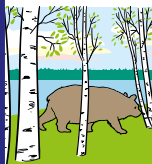
Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

Vastuullamme ovat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta ja lainsäädäntö sekä yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat. Järjestämme edunvalvontakoulutusta sekä huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä.

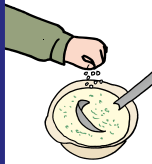
SUPERRISTIKKO



SKAA-LOJA
TOTTA



kääri-misiä
VIERAASTA KIELESTÄ MEILLE MUKAUTUNUT



täyte-läinen

HURJA KOH-TAUS

PILKALLINEN KIRJANPIDON LASKELMA

väli-rikot



POR-VOON EDUS-TALLA

ANK-KA -I



ÖLJY-MAA



SIL-LOISSA

9

VER-MOSTA RAPOR-TOITU

löhöilyä

YH-TYMA

PAU-KAH-DUS



PUHUA YHTÄ MIT-TAA



SYRJIVIA



LAKKI-PAISIA

TÖH-RIA



LAN-NOITUK-SIIN



6

LÄTKÄ-ANA-TOLI



PYYHKI-MISEEN SELIT-TÄVÄ

10

tapah-tunut



MU-SIIKKI-NÄYTEL-MIA

RAJAN TAKAA TUO-TUJA

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

Osallistu ristikkokisaan 20.6. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin kätevän 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 _____





Toukokuun paras juttu

Toukokuun parhaaksi jutuksi äänestettiin hoitajan työpaikalla tapahtuvaa manipulointia käsittelevä *Tahto toisen käsissä*. Toiseksi eniten ääniä sai bruksismista kertova juttu *Bruksaajan leuka on liian kovassa treenissä*. Kolmannen sijan sai Sydämeillä Salla -kolumni *Kevään pääsky*. Eila Designin Luna-korvakorut voitti **Virva** Tampereelta.

Jokaisen elämän taivaleelta löytyy esimerkkejä aiheesta. Ennen olin manipulointitavara ja koin huonoa omaatuntoa asettaessani omat rajani irtaantuessani kiltin tytön roolista. Nyt uskallan olla oma itseni. Kiitos mielenkiintoisesta jutusta!

TAHTO TOISEN KÄSISSÄ S. 46

Herätti ajattelemaan myös omaa käytöstäni.

TAHTO TOISEN KÄSISSÄ S. 46

Kuulostaa aivan omilta kokemuksiltani.

TAHTO TOISEN KÄSISSÄ S. 46

Tärkeä aihe, eräs entinen pomo oli juuri tällainen manipuloiija ja sen huomasi vasta jälkepäin, minkälainen hän olikaan.

TAHTO TOISEN KÄSISSÄ S. 46

En ole tullut ajatelleeksi, miten iso ja tärkeä hoitotarvikeyksikkö on. Olen siunsoitelainen itsekkin.

HOITOTARVIKE LÖYTTÄÄ PERILLE ASIAKKAAN KOTIIN S.16

Sijaisia ei saada. Joustaminen ja ylitöiden tekeminen uuvuttaa ja haittaa perheen yhdessäoloa. Välillä väsyttää niin, että vapaa-aika menee suurimmaksi osaksi nukkumiseen.

PALAUTUMATTOMUUDELLA ON PITKÄT JÄLJET S. 14

Samastuin pitkään kotihoitoa tehneenä.

SYDÄMEILLÄ SALLA, KEVÄÄN PÄÄSKY S. 65

Minulla on itselläni yökiskot saman vaivan vuoksi. Sain uutta tietoa artikkelista.

BRUKSAAJAN LEUKA ON LIIAN KOVASSA TREENISSÄ S. 38

Läheiseni kärsii samaisesta vaivasta. Mieltä lämmitti, saada lukea kuinka todellisia ja moninaisia oireet voikaan olla.

BRUKSAAJAN LEUKA ON LIIAN KOVASSA TREENISSÄ S. 38

Se oli jotenkin liikuttava tarina erään vanhuksen elämästä ja kiitollisuudesta. Kosketti ihan sydänalaa myöten.

SYDÄMEILLÄ SALLA, KEVÄÄN PÄÄSKY S. 65

Tärkeä aihe. Huonosti nukuttu yö tai liian vähäinen uni vaikuttaa elämän joka osa-alueeseen ja saa pienetkin ongelmat ja surut vaikuttamaan suuremmilta.

HYVIÄ UNIA SUKUPUOLESTA RIIPPUMATTA S. 52

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 20.6. mennessä vastanneiden kesken arvotaan Eila Designin keltaiset puiset Kanerva-korvakorut.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 6/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski



Valmistuimme 50 vuotta sitten 31.5.1974 Apuhoitajiksi Helsingin 1V sairaanhoito-oppilaitoksesta.
Mitä teille kuuluu **Pirjo, Raili, Aija, Ulla, Sirkka, Mirkku ym.?**
Hyviä eläkepäiviä kaikille!
Terveisin Virva (yhteystietoni saa toimituksesta)

SuPerin ammattiosasto 419:n kevätkokouksessa kävi **Lauri Kämäri** vierailulla ja pääsimme jakamaan hopeiset ansiomerkit **Eija Karvoselle** ja **Taina Alkula-Parviaiselle**. Saimme kunnian myös antaa kultaisen ansiomerkin **Leena Auhtolalle**.
Lauri sai mukaan uniikin linnunpöntön joka oli varustettu meidän ao:n 419 numerolla. Mahtava kokous oli! Onnea vielä kunniamerkeistä.

RISTIKKORATKAISU 5/2024

NAUVO	KELI	ESTO
OPPILAAT	HALAUS	
KIELI	LAVA	UKIT
ANALOGINEN	KEKO	
TATIT	SAHATA	E
	T	J
	ATLAS	
	ANELU	I
	A	ILONAT
	PAISUTTAA	
	ALIT	TUTA
	TIRANA	T
	I	I
	AATOS	
	OKSAT	O
	E	VALUVA
SATOTUOTTO	UHAT	
OJALA	LOHI	KULI
METALLI	ONNEKAS	
ALAVA	JORN	MAAT
TURISTA	ALASTI	

Toukokuun ristikkokisan ratkaisu:
NOSTOSILTA
Ristikkoarvonnan voitti
Maya Lahdesta, onnittelut!

Oikaisu

SuPer-lehdessä 5/2024 kerroimme virheellisesti, että Siun Sote on ainoa hyvinvointialue, joka on järjestänyt hoito-tarvikejakelun keskitetysti. Todellisuudessa myös ainakin Päijät-Hämeen hyvinvointi-alueella hoitotarvikejakelu on järjestetty kokonaan keskitetysti.



40 VUOTTA SITTEN



Muistokirjoitus

Liisa Kivivuori

*Ammattiosaston perustajajäsen
sekä pitkäaikaisin puheenjohtaja
Liisa Kivivuoren
muistoa kunnioittaen*

Ao 222 jäsenet sekä hallitus

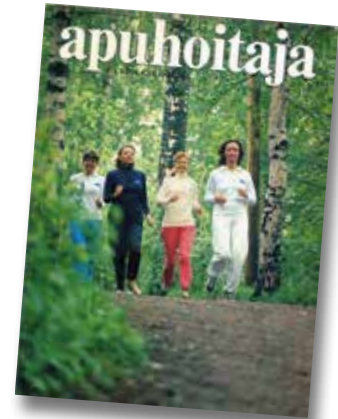
Onnittelut Mikkelin sairaanhoi-
tokoulun apuhoitajakurssi 49.
Valmistuimme 50 vuotta sitten
30.5.1974.

*Onnellisia eläkepäiviä
toivottelee Raili*

Työ on mielekästä, mutta palkka on niukka

Kansanedustaja, kaupunginvaltuutet-
tu **Tarja Halonen** otti Perushoitajalii-
ton haasteen vastaan ja päätti kokeil-
la, millaista hoitotyö siellä perushoi-
tasolla todella on. Miten sitä jaksaisi ja
millä hinnalla.

APUHOITAJA-LEHTI 6/1984



Iloa, valoa ja arjen huumoria hoitotyöhön! Kuva Iina Kervinen, Jääli, Oulu.

Tervetuloa luokkakokoukseen!

Valmistuimme 47 vuotta sitten
Hämeenlinnan sairaanhoito-oppilai-
toksesta keväällä 1977 apuhoitajaksi.
Tavataanko Hämeenlinnassa 26.6.
esim.sisävesiristeilyn merkeissä.

Laitathan ilmoittautumisesi 19.6.
mennessä ja toiveesi tapaamisen
sisällöstä allekirjoittaneelle.

Saila Hakamo (Lindström)

puh. 0505468708

saila.hakamo@gmail.com

APTEEKISTA.

Tuoteperhe korvien
hoitoon ja puhdistukseen

ORION
PHARMA

REMO-WAX®

KORVAT AUKI



4/2024

CE-merkitty lääkinällinen laite. Remo-Wax korvasuihke, Remo-Wax korvatipat: CE 0537, valmistaja Orion Oyj. Remo-Wax Oil korvasuihke, valmistaja Orion Oyj.

KORVAVAHAA LIUOTTAVAT

KORVAA HOITAVA



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi



Vanhustyön ja ikäntymisen oma tapahtuma

ke-to 2.-3.10. klo 9-17
Helsingin Messukeskus

Ammattilaiset
veloituksetta
rekisteröity-
mällä

Vanhustyön huipputapahtumassa
ajankohtaista tietoa ja käytännön ratkaisuja.

SuPerliitto mukana tapahtumassa!
Tule tapaamaan messuosastolle ja
kuulolle ke 2.10. paneelikeskusteluun!

Samaan aikaan myös Fysioterapia &
Kuntoutus sekä Sairaanhoidajapäivät.

Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!
hyvaika.fi

EXPOMARK



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL BY

SKARPPI INNEHÄLLER

100+

WEBBUTBILDNINGAR!

Välkommen till Skarppi!

I SuPers nätutbildningsmiljö Skarppi kan du
utveckla dina färdigheter när och var som helst.
I Skarppi hittar du intensivkurser samt
webbinarieinspelningar om ämnen som är
intressanta för SuPers medlemmar.

Till exempel:

- Allmän arbetstid
- Antibiotikaresistens
- Närvårdarens etiska riktlinjer
- Exempel på lön för sjukdomstid

Dra nytta av dina medlemsförmåner och bekanta
dig med Skarppis mångsidiga utbildningsutbud.

Logga in till Skarppi på adressen

skarppi.superliitto.fi



SUPER

JUHANNUSVIIKOLLA

Juhannusviikko on aluillaan ja ilma on kuin morsian ajaessani maaseudun halki. Alkuil-
lan valo siivilöityy hehkuvien koivujen lehtien välistä, laitu-
melle päässeet lehmät heilut-
televat laiskasti häntiään ja hiekkatie rapisee renkaiden alla. Pian alkaa loma, mieli on kepeä ja työ ei tunnu tänään juurikaan työltä. Käänän autoradion hiljemmalle ajaessani iltavuoron toiseksi viimeiselle käynnille rivitalon pihaan.

Tuttu vanha mies on hiljainen. Ei hän suupaltti ole muutoinkaan, mutta tänään hänen hartioillaan makaa jo-

takin mikä syventää kumaraa, rypistää kasvoja ja saa katseen harhailevaks, hajamieliseksi. Rupattelen niitä näitä ja kuulostelen tunnelmaa, laitan iltapalaleiville paksusti juustoa, hän pitää siitä. Lomanodotus jäi kynnykselle, täällä se tuntuu kaukaiselta, nyt ollaan hänen elämässään.

Kun lasken lääkkeet miehen eteen, hän ihan kuin ohi minusta katsoen tuumaa käyneensä tänään sairaalan vuodeosastolla jo pidempään hoidossa olevaa vaimoaan katsomassa. Tuntuu, että lauseen loppu jää sanomatta, joten istun huolettoman oloisesti mainoslehteä se-

laillen pöydän ääreen. Sijaistoiminto ei ole minua varten, vaan häntä, sen turvin saattaisi olla helpompi puhua, kun aina voi kiinnittyä takaisin Tokmannin tarjouksiin.

”Saattohoitoon siirsivät”. Siinä se oli. Painavat sanat jysähtävät pöytään, minä räpäytän silmiäni ja tuijotan pelargoneja lehdessä, hän laittaa liian monta sokeripalaa kahviinsa. Tänään en sano siitä mitään. Kysyn, miten jaksat? Hän kohauttaa olkiaan, hämmennää kahviaan, sulkeutuu omiin ajatuksiinsa.

Siivoilen jälkiäni, olemme ääneti. Vuosikymmenet, kokonainen elinikä yhdessä, tuhannet yhteiset iltakahvit. Kaikki on takanapäin, vain viimeisten hyvästien jättäminen edessä. En osaa sanoa miten pahoillani olen. Mies jättää voileivästään puolet syömättä.

Pitäisi mennä, on vaikeaa lähteä. Rivitalon takapihalla ilta-auringossa pikkupojat kiipeilevät puussa ja leikkivät nauraen, tennarit maahan tömähdellen. Miehen hajamielinen katse seuraa heitä, kiinnittyä heihin kuin elämää itseensä imien. Haen makuuhuoneesta tukevamman tuolin, vilkaisen suuren parisängyn pedattua toista puolta, kannan tuolin takaoven viereen ja autan miehen istumaan ulos.

Seison siinä hänen kanssaan vielä viisi minuuttia. Muutama sana juhannuksesta, muutama säästä, ei muuta. Täytyy mennä, hän kiittää käynnistä. Minä kysyn, tarvitsetko vilttiä jaloille. Hän pudistaa päätänsä.

Ulko-ovella katson vielä taakseni. Pojat leikkivät vieläkin puussa, mies istuu hiljaa ja katselee heitä. Käsi hakee kauluspaidan rintataskua, nenäliina käy silmäkulmassa. Leppeä tuuli puhalttaa asunnon halki, aurinko kultaa elämän koko kirjon. ■

"TUHANNET YHTEISET ILTAKAHVIT OVAT TAKANÄPÄIN, EDESSÄ ON VIIMEISTEN HYVÄSTIEN JÄTTÄMINEN."



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS JÄSENTIETOIHIIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ – ____ . ____ 20____

☐ jatko-opiskelija ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

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

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

- ☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla
- ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



100+

**JÄSENETUA
SUPERILAISELLE**

GREENSTAR HOTEL*

3
yhden
hinnalla



GreenStar Hotels

Hotellit tarjoavat laadukasta, ympäristöystävällistä majoitusta 1–3 henkilön huoneissa yhdellä huonehinnalla.

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



-20%

Hidasta elämää

Hidasta elämää -verkkopuoti on paremman mielen verkkokauppa, josta löydät hyvinvointia tukevia tuotteita myös kesällä.

- Superilaisten jäsenetu -20 % kaikista Hidasta elämää -korttiperheen korttipakoista.
- Toiminnalliset hyvinvointikortit auttavat oman hyvinvoinnin äärelle. Erilaisten korttien avulla löydät uutta näkökulmaa tai välineitä kohdata erilaiset elämäntilanteet. Kortteja voit käyttää keskustelun avuksi tai omiin pohdintoihin.
- Löydät etukoodin SuPerin jäsensivulta Superliitto.fi -> Kirjaudu jäsensivulle / Oma SuPer

-100%

Nextory x SUPER



**Kokeile
6 viikkoa
ilmaiseksi!**

Nextstory

- Äänikirjapalvelut ovat loistava matkakumppani! Jäsenetusi: Nextory 6 viikkoa ilmaiseksi!
- Yhdessä SuPerin kanssa tarjoamme sinulle pääsyn yli 600 000 kirjan valikoimaan täysin veloituksetta! Etu on voimassa Nextoryn uusille asiakkaille. Kokeilujakson aikana luku- ja kuuntelu-aikaa on 20 tuntia.
- 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
Puhelinvaihde 09 2727 910

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

YLEISHALLINTO

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

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja va Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

- vastaava päätoimittaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9174
- toimittaja Jenna Parmala p. 09 2727 9299
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220
- sosiaalisen median asiantuntija Sonia Junttila p. 09 2727 9280
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- 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 Matias Osipow p. 09 2727 9296
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

JÄSENYYSIASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-to klo 9-12
- superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivuille/Oma SuPer
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- tietohallintojohtaja Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenisihteerit Miia Heikkinen, Mira Hiltunen, Eveliina 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



**DET ÄR ALLTID
BRA ATT FRÅGA
ARBETSKAMRATERNA
HUR DE MÅR.**

TACK FÖR FÖRTROENDET!

Ett varmt tack till er SuPer-medlemmar som valde mig till ordförande!

Det är dags att börja ett nytt tidevarv efter Silja. Jag vill härta tillfället i akt och rikta ett stort tack till Silja för hennes arbete för SuPer och SuPer-medlemmarna. Jag önskar dig låta pensionärsdagar fast jag vet ju att du inte kan gå sysslolös. Njut ändå, åtminstone lite!

Arbetslivet förändras med full fart och även vi måste kunna förändra oss i framtiden även om vi inte vill. Vi måste finna nya arbetsformer för att hantera framtida utmaningar utan att glömma den enastående yrkes stoltheten som SuPer-medlemmarna har.

Aktiva och fackavdelningar runt om i Finland, ni är vår styrka. Basverktygslådan är full med verktyg men förändring kräver långsiktigt arbete och engagemang på ett nytt sätt. När vi tillsammans utvecklar arbetet och stödjer

varandra utgör vi tillsammans en större grupp och blir synligare. Ingen kan göra allt men alla kan göra något.

Det är alltid bra att fråga arbetskamraterna hur de mår. Frågan kan leda till att man börjar fundera på sitt eget mående, och visar på att arbetskamraten verkligen är intresserad av mig som arbetskamrat. Små handlingar kan ha stor betydelse.

Välfärdsområden har ännu inte hittat sin form och det tar säkert även nästa år innan välfärdsområdena kan skapa enhetlighet i verksamhetsformerna och arbetskulturen. Samarbetsförhandlingar pågår på många områden där man försöker hitta spåråtgärder i den svåra ekonomiska situationen. Det är viktigt att vi kan kommunicera och påverka till att SuPer-medlemmarna behövs i vardagen så att den fungerar. Kunder och patienter får kvalitativ och adekvat vård och omsorg inom välfärdsområdena.

Framtiden är en uppmaning på många sätt. Vi följer upp konsekvenser

na av besluten i regeringsprogrammet. Hur de kommer att påverka SuPer-medlemmarnas vardag får vi se efter semesterarna och när hösten kommer.

De kommande förhandlingsrundorna inom olika sektorer där SuPer-medlemmarna är verksamma är utmanande för oss på många sätt och blir svårare på grund av regeringens åtgärder. Men vi skapar en stark grund för kommande förhandlingar genom att sätta mål tillsammans med fackavdelningarna.

Sote-sektorn och småbarnspedagogiken behöver fortfarande handlingar och uppskattning, inte bara ord, så att attraktions- kvarhållningskraften bevaras även i framtiden.

Jag önskar alla en trevlig sommar och skön semester!

Päivi

JAG LYSSNAR

bland möter man människor i stunder när de är som skö-
rast. Vid vårdarbete förekommer dessa möten kanske of-
tare än vanligt. Det kan vara svårt att få igång samtalet.
Vad säger man till en gråtande, trött, chockad och sorgsen
människa? Vad ska man absolut inte säga?

Min far dog för några månader sedan. För många människor
är det svårt att prata om döden och sorgen. Jag märkte att någ-
ra vänner undvek ämnet och samtidigt även mig. Efteråt med-
gav de att de inte visste vad de skulle säga.

Å andra sidan blev jag i min sorg överraskad över hur någ-
ra av de lite mer avlägsna bekanta plötsligt blev nära bekanta.
De frågade hur jag mår, hur begravningsarrangemanget fort-
skred, kramade mig, kom med blommor och erbjöd näsdukar.
De kunde säga och göra exakt de rätta sakerna. "Beklagar sor-
gen" är ett vackert uttryck.

Jag har inte heller själv alltid hittat de rätta orden. När en
kompis på ett födelsedagskalas berättade att hennes man, små-
barnsfar, hade insjuknat i en allvarlig cancersjukdom var jag
så chockad att efter några fumlige försök att komma på något
att säga började jag prata om min förkylning och att nu är det
många som krokmar i allehanda sjukdomar. Efteråt skämdes
jag över vad jag hade sagt.

Olli Lehtinen, som har skrivit en bok om samtalshjälp vid
svåra situationer, ger i denna tidning tips gällande ämnet. Kär-
nan i detta är ett uppmuntrande grepp: Man kan bli en bra
lyssnare, och den kompetensen kan man lära sig precis som vil-
ken annan färdighet.

Jag önskar alla en fin juni!

MARJO KOIVUMÄKI



SUPERS KONTOR OCH SUPER ARBETSLÖSHETS- KASSAN BETJÄNAR UNDER SOMMAREN

**PÅ MIDSOMMARAFTON
21.6. ÄR ALLA
TELEFONJOURERNA
STÄNGDA.**

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

SUPERTK
SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

PÄIVI INBERG ÄR SUPERS NYA ORDFÖRANDE

TEXT JENNA PARMALA BILD ANNA AUTIO

Primärskötaren som bor i Tusby har en lång erfarenhet från olika arbetsuppgifter inom förbundet.

Tusbybon **Päivi Inberg** valdes till ny ordförande för SuPer. Förbundsstämman röstade Inberg till förbundets ordförande med röstsiffrorna 84–79.

Det fanns tre ordförandekandidater och två omröstningsrundor. Motkandidaten på andra rundan var **Anne Heiskanen**.

52-åriga Inberg är utbildad primärskötare. Hon arbetar på Mellersta Nylands välfärdsområde och har varit ordförande för SuPers representantskap. Hon är även verksam som huvudförtroendemän, Super-Opo, styrelsemedlem i fackavdelningen och styrelsemedlem i SuPers arbetslöshetskassa. Inberg är dessutom vice ordförande för STTK:s representantskap.

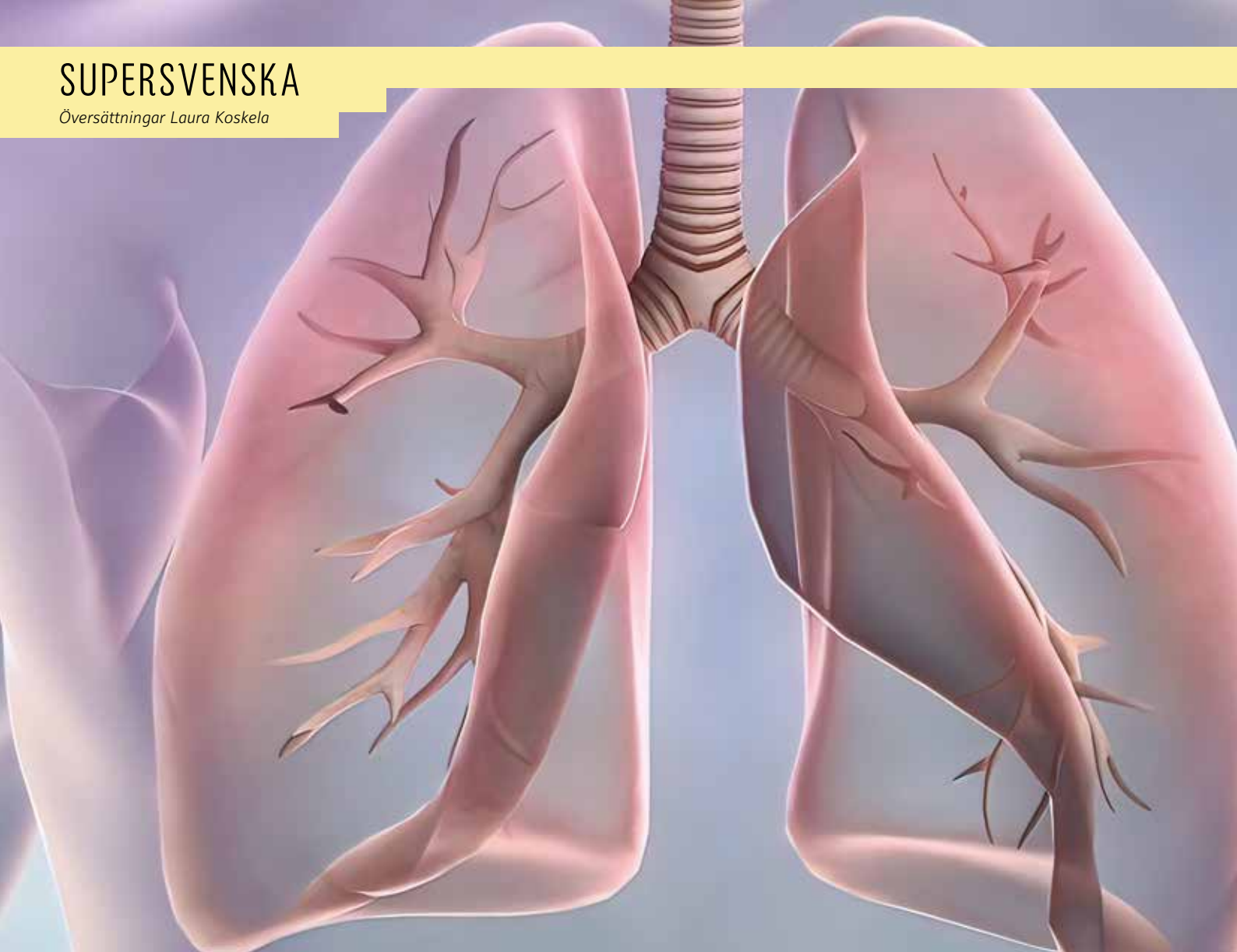
– Jag vill vara en lyssnande ledare för detta lag, sade Inberg i sitt tal före omröstningen.

Under sitt ordförandeskap tänker Inberg samarbeta mer med fackavdelningarna. Enligt den nya ordföranden ska även den yngre generationen lockas till talkoarbete.

– Vi som är äldre måste acceptera och lyssna på de ungas sätt att tänka, på så sätt kan vi få med framtidsmedarbetare, säger Päivi Inberg.

Den 1 augusti 2024 påbörjar Inberg sin fyraårsperiod som ordförande för förbundet. Silja Paavola som varit ordförande de senaste tre perioderna går i pension i slutet av juli. ■





VID SARKOIDOS FÖREKOMMER MÅNGA OLIKA SYMPTOM

TEXT MARI VEHMANEN BILD MOSTPHOTOS

Upphovet till den inflammatoriska sjukdomen sarkoidos är tills vidare okänt. Långvariga lungsymptom hos unga vuxna ska undersökas med lungröntgen för symptomen kan tyda på sarkoidos.

Varje år får cirka 500 finländare diagnosen sarkoidos. Vid sarkoidos bildas i ett eller fler organ ansamlingar av inflammatoriska celler, granulom. Vanligtvis

bildas de i lungor. Andra möjliga ställen är bland annat hud, lymfkörtlar, njurar, nervsystem och hjärta.

Orsaken till sarkoidos är okänd. Man vet inte heller varför sjukdomen förekommer något oftare till exempel hos

den afroamerikanska befolkningen i USA och i de nordiska länderna inklusive Finland än i övriga västländer.

– Sannolikt påverkar ärftlighet åtminstone något. Dessutom finns det möjligen en yttre utlösande faktor som tills vidare är okänd, uppger **Johanna Pakkasela**, specialistläkare i lungsjukdomar.

Sarkoidos bryter vanligen ut vid 20–40 års ålder. En till incidenstopp bryter enligt Johanna Pakkasela ut vid cirka 50–60 års ålder.

– Hos barn och äldre är insjuknandet i sarkoidos mycket sällsynt men det är möjligt att den förekommer vid vilken ålder som helst.

Svårighetsgraden i symptom varierar mycket. Man uppskattar att hos upp till hälften av de insjuknade är sarkoidos nästan symptomfri. Därför upptäcks den nödvändigtvis aldrig, eller sjukdomen upptäcks av en slump i samband med andra undersökningar.

– Ofta avtar symptomen spontant med tiden. Hos en liten del av de insjuknade orsakar lungsarkoidosen mycket svåra symptom, eller till exempel svår ärrbildning i lungorna. Den lindriga sarkoidosen bedöms knappt påverka livslängden, konstaterar Pakkasela.

HOSTA OCH ANDFÄDDHET

Eftersom lungorna är det vanligaste stället för granulomatös inflammation upptäcks sarkoidosen ofta just genom lungsymptom. Symptomen kan vara andnöd och långvarig hosta.

– Hostan är mer torrhosta än slemmig hosta. Men bara genom symptom är det mycket svårt att skilja sarkoidos från andra vanligare lungsjukdomar. Många gånger misstänker man först att det kan vara astma.

Den mest pålitliga metoden att upptäcka sarkoidos är oftast lungröntgen. Typiska lungsarkoidosförändringar är vanligtvis lätta att skilja.

– Ibland är röntgenfyndet otypiskt. Därför behövs ytterligare undersökningar såsom bronkoskopi, skiktröntgen av lungor eller biopsi. Sarkoidos kan även orsaka allmänna symptom såsom feber och trötthet. Till hudsarkoidos hör eksem. Dessutom kan knölros förekomma som immunologisk reaktion: typiskt är plötsligt uppkommande, ömmande och rodnande knöl på framsidan av underbenet. Knölros kan förekomma även utan sarkoidos. Om ansamlingar av inflammatoriska celler finns i hjärtat kan följden bli hjärtsymptom. Neurosarkoidos, det vill sä-

ga granulom som bildats i nervsystemet kan orsaka mångahanda nervsymptom. Även ledsymptom är möjliga.

– Det finns inget visst mönster i vilken takt sjukdomen uppstår. Ibland börjar symptomen utan att man märker något och symptomen förvärras sakta. Ibland kan exempelvis feber eller knölros i underbenet uppkomma plötsligt, säger Johanna Pakkasela.

KORTISON VANLIGAST BEHANDLING

Det finns ingen egentlig botande behandling mot sarkoidos. Huvudsaklig behandlingsform för att lindra symptomen och hindra försämring av lungfunktionen är kortisonmedicinering.

– Om utandningsprovet och lungröntgen inte visar någon betydande och fortskridande försämring av lungsarkoidosen uppföljs situationen först innan behandlingen sätts igång. Som sagt, ganska ofta lindras symptomen spontant med tiden även utan medicinbehandling, uppger Johanna Pakkasela.

HOS DIABETIKER KAN KORTISONET ÖKA BEHOVET AV INSULIN.

Om patienten har någon grundsjukdom vars behandlingsbalans eventuellt kan försämrats av kortisonmedicinering påbörjas i stället någon annan medicinering som lindrar inflammationen. Hos diabetespatienter kan kortisonet till exempel öka insulinbehovet och höja blodsockervärdet.

Men mot hjärtsymptom orsakade av hjärtsarkoidos måste man börja med medicinering. Enligt Johanna Pakkasela rekommenderas numera mindre kortisondoser än tidigare för behandling av lungsarkoidos.

– Förr i tiden kunde man påbörja behandling med engångsdoser på 40 milligram men nu är den rekommenderade startdosen endast 20 milligram. Detta gör man för att undvika de skadliga biverkningarna av kortisonet och

Möjliga ställen där sarkoidos förekommer

- lungor
- lymfkörtlar
- hud
- hjärta
- inre organ
- nervsystemet

för att man har konstaterat att även den mindre dosen är effektiv.

En ganska ny sak i behandlingen av sarkoidos är användning av biologiska mediciner. Dem har man börjat använda under detta årtusende om sjukdomen fortskrider trots övrig medicinering, eller om en annan medicin inte är lämplig för patienten.

FÅ VETENSKAPLIGA BEVIS GÄLLANDE LEVNADSVANOR

Enligt Johanna Pakkasela finns det få vetenskapliga bevis på att levnadsvanor påverkar sarkoidos.

– I alla fall rekommenderas motion och det är en bra metod att upprätthålla funktionsförmågan. Övervikt försämrar ofta känningar av andnöd så viktkontrollen är bra även för de som insjuknat i lungsarkoidos.

– Och som lungläkare uppmanar jag ju varenda en att sluta röka även om rökningen inte har bevisats orsaka sarkoidos. Insjuknandet i sarkoidos är åtminstone en bra orsak bland andra att sluta röka: det är förstås ingen bra situation att senare insjukna i en annan lungsjukdom orsakad av rökning, konstaterar Pakkasela.

Enligt henne är det bra för alla yrkespersoner inom hälsovården att komma ihåg att symptomen kan möjligen tyda på sarkoidos, särskilt om en ung vuxen plötsligt får långvariga luftvägssymptom eller knölros i underbenet.

– Lungröntgen är en tämligen säker metod att upptäcka sarkoidos. Skötaren ska uppmana patienten att söka läkare, och vid behov göra en lungröntgenundersökning om man misstänker sarkoidos. ■

Sarkoidossymptom

- lungsymptom såsom hosta och andnöd
- feber, trötthet
- eksem
- knölros, ömmande knöl som uppkommer på framsidan av underbenet
- hjärtsymptom
- ledsymptom
- neurologiska symptom

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