

SUPER

12 2024



VARALLAOLO
YLEISTYY VARHAIS-
KASVATUKSESSA

*Hyvää
joulua!*

TUNNISTA VANHUKSIIN
KOHDISTUVA
VÄKIVALTA

MITEN MEIDÄN
PITÄISI PUHUA
VAMMAISISTA?

Ravimiehentien palveluasunnot palkittiin hyvästä työstä

SALLA YRJÖLÄ

"IHAILEN TYÖKAVEREIDENI TAITOA OLLA LÄSNÄ"

SUPER



38

Joulupukki - totta vai tarua?

Pitääkö lapsen kuulla totuus ennen koulun aloittamista?



32

Pitkä QT -oireyhtymä.

Hoitamaton geneettinen sydänvika on tikittävä aikapommi.

28

Väkivalta.

Ikäihmiset eivät välttämättä tunnista kokemaansa väkivaltaa tai uskalla puhua siitä.



UUTISET

- 6 Tupakointi kiellettiin 30 vuotta sitten sairaaloissa ja työpaikoilla
- 14 Paljonko hoitajien palkka on noussut?

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 16 Terveudeksi
- 52 Me olemme SuPer
- 59 Super työttömyyskassa
- 60 Superristikko
- 61 Tykkäyksiä
- 62 Kuulumiset

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

42

Jouluvalmistelut.

"Joulutunnelma syntyy lasten ilosta ja piparin tuoksusta".



12



*"Vammaiset
nähdään palveluissa
usein vain hoivan
kohteina."*

Tietokirjailija
Riikka Leinonen

18

Palkittua vanhustenhoitoa.

Ravimiehen palveluasunnoissa
viihtyvät asukkaat mutta myös
työntekijät.



ILMIÖT

- 24 Huijarisyndrooma tekee ihmisestä kireän suorittajan
- 38 Saako lapselle kertoa totuuden joulupukista?
- 42 Lähihoitajien työpaikoilla valmistellaan nyt joulua
- 48 Lääkkeitä jää käyttämättä miljoonien eurojen arvosta joka vuosi

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Anu Tevanlinna
Kannattaako valittaa?
- 65 Sydämellä Salla
Laatikoiden takana

AMMATTI



Lähihoitaja
Salla Yrjölä

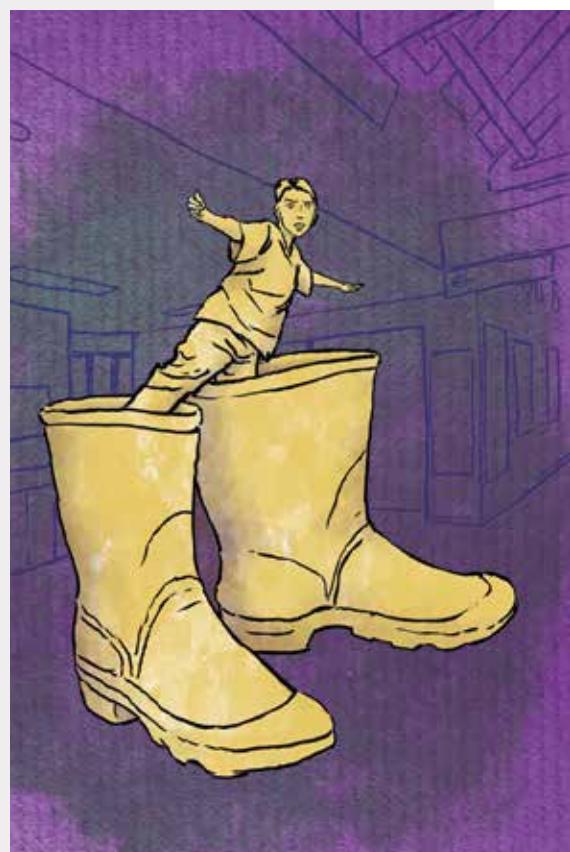
Asukas
Eila Hölttä

KANSIKUVA
Anna Autio

- 18 Ravimiehentien palveluasuminen palkittiin hyvästä vanhustyöstä
- 28 Vanhukset lähisuhdeväkivallan uhreina – Mitä hoitaja voi tehdä?
- 32 Sadoilla suomalaisilla on tietämättään geneettinen sydänvika
- 36 Vanhusten keliakia voi hoivakodissa jäädä huomaamatta

24

"Minä en osaa." Huijari-ajattelu nousee usein pintaan elämän muutospöydissä.



SuPer toivottaa rauhallista joulua kaikille jäsenilleen ja yhteistyökumppaneilleen!

Tuemme tänä vuonna Pelastakaa Lapset ry:n ja Mieli ry:n toimintaa.

Tällä hetkellä noin 120 000 lasta Suomessa elää vähävaraisissa perheissä, ja määrän on arvioitu kasvavan lähes 17 000 lapsella. Samalla köyhien lapsiperheiden ahdinko syvenee. **Pelastakaa Lapset ry** on sitoutumaton lapsijärjestö, joka saa aikaan välittömiä ja pysyviä muutoksia lasten elämään.

Moni nuori jää yksin mielen myrskyjen ja vaikeuksien kanssa. **Mieli ry** auttaa kriisitilanteissa nuoria, vahvistaa

nuorten mielenterveystaitoja ja tarjoaa keskustelua apua vaikeassa tilanteessa. Lisäksi lahjoittajien tuella koulutetaan nuorten kanssa toimivia ammattilaisia kouluissa, nuorisotyössä ja harrastuksissa kohtaamaan ja auttamaan nuoria. Mieli ry puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen.

Lisätietoa:

www.pelastakaalapset.fi
www.mieli.fi



SUPER

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

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA

Sari Tirronen
09 2727 9162

TOIMITUSSIHTEERI

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

Saija Kivimäki 09 2727 9237
Minna Lyhty 09 2727 9174
Niina Melanen 09 2727 9111

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Jussi Helttunen,
Sami Peltoniemi, Tiiu Pohjolainen,
Salla Pyykölä, Mikko Siljander, Antti Vanas,
Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS

68 800

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO



ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



Valoa ja voimaa hoitajien jouluun

Joulu tulee, mutta monen hoitajan työpaikalla ei rauhaa ja rakkautta ole näköpiirissä. Hyvinvointialueilla meillä on olevat yt-neuvottelut ja kaikenlainen resurssien kiristäminen varjostavat päivittäistä työtä. Hallituksen säästötoimet tuntuvat konkreettisesti monen hoitajan rahapussissa ja työoloissa.

Tähän aikaan on tapana kiitellä kuluneesta vuodesta, mutta pahoin pelkään, että työnantajan taholta tulevat kiitokset jäävät tänä vuonna hoitoalalla vähäisiksi. Näissä olosuhteissa on helppo unohtaa, kuinka korvaamaton-

ta hoitajien työ on. Siksi nyt on tärkeää pysähtyä tunnistamaan oman ammatin arvo ja merkitys.

Hoitajat kohtaavat ihmisiä usein elämän vaikeimmilla hetkillä, ja heidän työnsä vaikutus ulottuu pitkälle. Vaikka työ on kuormittavaa, hoitajat tuovat valoa sinne, missä sitä kipeimmin tarvitaan. Toivon, että jokaisella olisi pieni hetki aikaa ajatella itsestään ja ammattikunnastaan hyvää: Oivaltaa, että saat-tohoito tai pienen lapsen varhaiskasvatus, erilaisten perheiden kohtaaminen, mielenterveyskuntoutujan rohkaiseminen, muistisairaalan hoitaminen ja moni muu lähihoitajan työtehtävä vaatii syvällistä ammattitaitoa ja tietämystä, viisautta, sosiaalisia taitoja, usein elämänkokemustakin.

Työnantajilla ja päättäjillä on tärkeä rooli siinä, että hoitajien työolot saadaan pidettyä kestäväällä pohjalla – sellaisina, että alalla halutaan pysyä ja että hoitajaksi halutaan kouluttautua. Joulun viesti on meille kaikille sama: arvostetaan niitä, jotka pitävät huolta meistä muista.

Rauhallista ja voimaa antavaa joulua jokaiselle hoitajalle!

MARJO KOIVUMÄKI



Palaako?



Ensi vuonna tulee kuluneeksi 30 vuotta siitä, kun Suomessa tupakointi kiellettiin kokonaan työpaikoilla ja julkisissa sisätiloissa, kuten sairaaloissa. Nykyään suurin osa sairaaloista on täysin savuttomia. Kuva on ensimmäisen maailmansodan ajalta, kun ranskalainen Punaisen Ristin hoitaja sytyttää potilaana olevan sotilaan savukkeen.



MOSTPHOTOS

Yleiseurooppalainen ongelma

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lähihoitajat kohtaavat työssään samanlaisia haasteita eri puolilla Eurooppaa. Yksi ratkaisu voisi olla laadukkaan koulutuksen varmistaminen.

Väestö vanhenee, palveluiden tarve lisääntyy ja ammattitaitoisista työntekijöistä on yhä huutavampi pula. Sote-alan ongelmat eivät ole vain

Suomen ongelma vaan samanlaisten kysymysten parissa painitaan myös muualla Euroopassa.

Suomessa lähihoitajat ja muissa maissa vastaavissa tehtävissä työskentelevät tekevät huomattavan paljon työtä ja kokevat työnsä kuormittavaksi. Tilannekuva käy ilmi eurooppalaisen julkisten alojen liiton EPSU:n selvityksestä, jossa on vertailtu 15 eurooppalaisen maan lähihoitajien palkkatietoja. Tulokset eivät yllättäneet SuPerin kansainvälisten asioiden asiantuntijaa **Heta Sirankoa**.

– Euroopan tasolla keskustelua lähihoitajan työn arvostuksesta käydään jatkuvasti. Pohditaan, miten saadaan palkkaus ja työolot kuntoon, jotta ala kehittyä eteenpäin oikeaan suuntaan. Väestö vanhenee, mutta niin vanhenee myös sote-alan henkilöstö. On mietittävä, miten alalla olevat pystyvät ja ha-

luavat pysyä työssään ja miten saadaan houkutelua uutta väkeä.

HOITAJAN TYÖTÄ EI SAA HALPUUTTA

Siranko myöntää, että vaikka ongelmat ovat samankaltaisia, maiden välinen vertailu on monella tapaa hankala. Lähinnä suomalaista lähihoitajaa vastaavaa koulutusta ja työnkuvaa ollaan Norjassa ja Ruotsissa. Monissa muissa maissa esimerkiksi vanhuksia hoidetaan suppeammalla koulutuksella jo nyt, ja henkilöstöpulaa haluttaisiin ratkoa tinkimällä siitä lisää.

Pikakoulutukset eivät Sirangon mukaan ole oikotie onneen.

– Laadukkaan koulutuksen varmistaminen pitää yllä lähihoitajan työn arvostusta. Jos siitä ei pidetä kiinni, vaarana on, että sotesta tulee halpatyövoima-ala. Se on suuri uhka asiakas- ja potilasturvallisuudelle.

Suomessa lähihoitajien koulutus ja työ ovat eurooppalaisittain verrattuina laajoa ja monipuolisia.

– Tiedämme, että lähihoitajat pystyvät esimerkiksi erikoissairaanhoidossa tekemään todella vaativia tehtäviä, joita ei ilman tutkintoa pysty toteuttamaan.

Työtehtävien vaativuus nousi esiin myös EPSU:n selvityksessä. Kun työn määrä ja hoidon tarve kasvaa, lähihoitajien on otettava työstään yhä suurempi vastuu. Palkkauksessa muutos ei ole näkynyt.

Yleiseurooppalainen ilmiö sekini. ■

3X

TERVEELLINEN PÄÄHINE



MIGREENIMYSSY

Päänsärkyä ja lihasjännitystä lievittävää myssy peittää pään ja osan kasvoista. Sitä voi käyttää sekä kylmä- että lämpöhoitona, mikron tai pakastimen kautta, oman valinnan mukaan. Myssy auttaa pään alueen jomotuksiin, stressiin, turvonneisiin silmäalusiin ja se voi helpottaa myös niskakipuja. Jotkut ovat saaneet myssystä avun myös uniongelmiin.



SAUNAHATTU

Löylyissä viihtyvän kannattaa pistää päähänsä saunahattu, sillä se suojaa päätä, hiuksia ja korvia liialta kuumuudelta. Avantouimarit vannovat hatun nimeen, sillä se tasaa ruumiinlämpöä – suuri osa lämmöstä kun haihtuu pään kautta ja pipo estää sen. Suomalaiset suosivat villasta huovutettuja saunahattuja, jotka ovatkin helppohoitaisia ja kestävät ryhdikkäästi kosteutta.



PYÖRÄILYKYPÄRÄ

Kaatumisen ei tarvitse näyttää pahalta ja siitä huolimatta voi saada ikävän päävamman. Hyvä pyöräilykypärä on kevyt, omaan päähän sopivanmuotoinen ja -kokoinen, kunnon kiinnitetty, suojaa otsaa ja on CE-hyväksytty. Liikenneturva kertoo, että kypärän käyttö vähentää vakavia päävammoja 60 prosenttia ja kuolleiden tai vakavasti vammautuneiden määrää 34 prosenttia.

YLIOPISTON APTEEKKI, LIIKENNETURVA,
SAUNAMAAILMALLA.COM

Tykkäätkö olla jouluna töissä?



Olen ollut lukemattomat joulut töissä omasta toiveestani. On juhlava joulun tunnelma, joulukoristeet, joululaulut ja kaikilla hyvä mieli. Saan pukeutua jouluessuun ja tonttulakkiin. Joulutunnelmani tulee asukkaiden kanssa yhdessä vietetystä joulusta.

Riitta Kaleva, Hämeenlinna

Kyllä

64%

- Jouluna tunnelma on harras. On ihanaa nähdä ikäihmisten uurteisilla kasvoilla ilon ja onnen kyynleet joululahjoja avatessaan ja maistellessaan lapsuudesta tuttuja ruokia. Sellaisetkin muistisairaat, joilla ei enää puhetta muuten tule, saattavat tutun joululaulun kuullessaan tapailla laulujen sanoja ja sekini herkistää.
- Koen sen tärkeäksi ja arvokkaaksi. Saatan olla ainut ihminen, joka käy yksinäisen asiakkaan luona aattoamuna tai -iltana.
- Asiakkaat ovat paljon leppoisampia jouluna. Haluan myös antaa pienten lasten vanhemmille mahdollisuuden viettää joulua perheen kanssa.
- En ole jouluihminen, joten pääsen huomattavasti helpommalla olemalla töissä.
- Jouluna kaikki kiire katoaa. Rauhallinen ja lämmin tunnelma on kaikkialla. Olen jo kymmenien vuosien ajan ollut joulut töissä.

En

36%

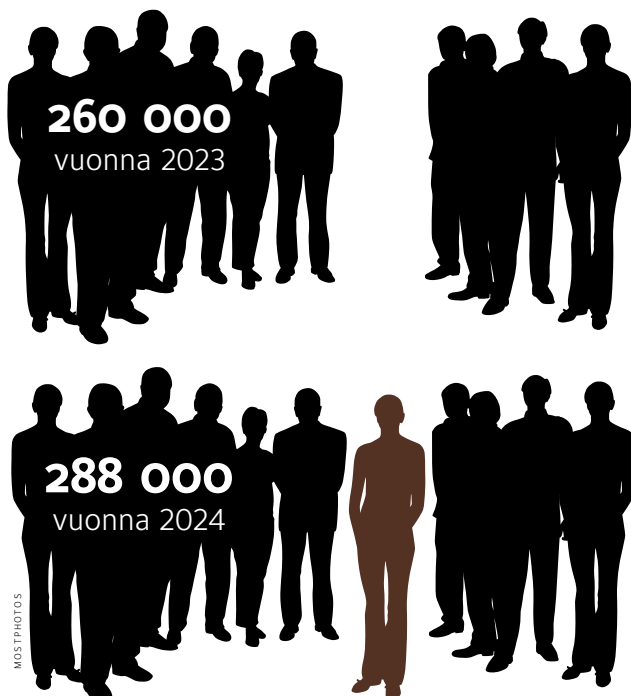
- Jouluna rauhoittumisen, hiljentymisen ja perheen kanssa yhdessäolon aikaa. Yritän säästellä lomapäiviäni joulukuun, jotta saan mahdollisimman pitkän loman.
- Minulla on perhe ja pienin lapsi vasta kolmivuotias. Haluan olla perheen kanssa jouluna.
- Haluan rauhoittua ja nauttia joulusta. Samalla katkaista kiireisen syksyn ja antaa aikaa läheisille.
- Haluaisin olla kotona lapseni kanssa. Olen yksinhuoltaja ja eihän se kivalta tunnu, että lapsi joutuu olemaan yksin jouluna. Yleensä joka toinen tai kolmas vuosi joulukuun on vapaa. Toki pyhistä saa rahaa, mutta mieluummin valitsisin lapsen ja kodin.
- Olen ollut yli 20 vuotta hoitajana ja yhden kerran olen saanut loman joulun pyhäksi. Kyllä siinä väkisin tulee omia läheisiä ikävä.

VASTAA JOULUKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.12. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. MARRASKUUSSA ARVOTUN SUPERIN TUOTEPAKETIN VOITTI ELINA SALOSTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Työttömät työnhakijat



LÄHDE: TEM, TYÖMARKKINAENNUSTE



Hoitajat haluavat tietää sateenkaarivanhuksista

Suurin osa vanhusten parissa työskentelevistä ammattilaisista haluaisi tietää enemmän seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolen moninaisuudesta. Vanhustyön keskusliiton selvityksessä joka neljäs vastaaja arvioi oman osaamisensa tyydyttäväksi. Lisää tietoa toivotaan terveysasioista, esimerkiksi sukupuolenkorjaushoidosta, HIV- tai hormonilääkityksestä. Tiedon puutteista huolimatta suurin osa vastaajista tunsi oman työpaikkansa ilmapiirin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan myönteiseksi.



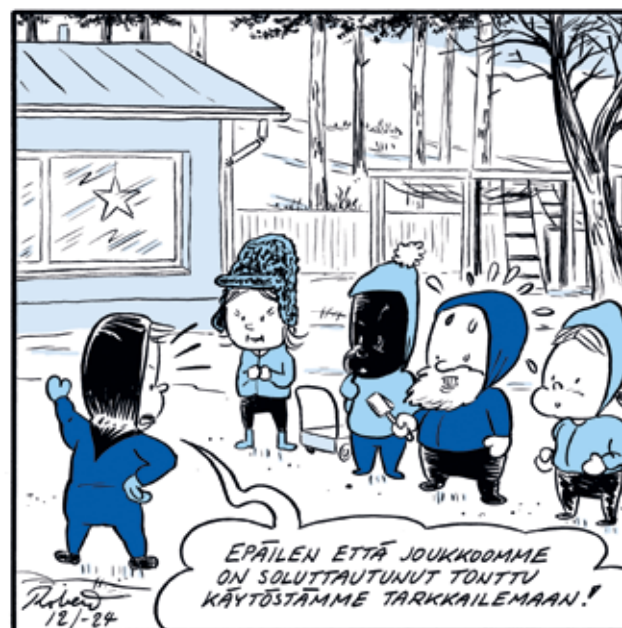
Kuntatyönantajien johtoon valittiin kokenut neuvottelija

Kunta- ja hyvinvointialue työnantaja KT:n uudeksi toimitusjohtajaksi on valittu **Henrika Nybondas-Kangas**. Hän on työskennellyt KT:ssä eri tehtävissä 25 vuotta ja ollut keskeisessä roolissa neuvottelemassa sopimuksista, jotka ovat vaikuttaneet lähihoitajien palkkoihin kunnissa ja hyvinvointialueilla. Työ jatkuu uudessa roolissa ensi keväänä, kun neuvottelut uusista työehtosopimuksista (KVTES ja SOTE-sopimus) alkavat.

Joulurahaa terveystalvelualan hoitajille

Yksityisen terveystalvelualan työntekijöille maksetaan joulukuun palkanmaksun yhteydessä 500 euron suuruinen kertaerä. Summa maksetaan kaikille työntekijöille, joiden työsuhte on alkanut viimeistään 1.9. ja sen on voimassa maksupäivänä. Irtisanoutuminen ja palkaton vapaa voivat rajoittaa kertaerän saamista. Joulurahasta sovittiin alkukesästä työehtoneuvotteluissa.

ROBERTIN PILAPIIRROS



SuPerin syksyn suosittelukampanja on täällä

– nyt on aika auttaa kavereitasi ja kollegoitasi liittymään Suomen ainoaan lähi- ja perushoitajien omaan liittoon ja saada itse upeita palkintoja!

Näin se toimii:

Suosittele SuPeria vähintään kolmelle uudelle **varsinaiselle** jäsenelle marras-joulukuun aikana ja saat itsellesi tyylikkään Marimekon Lokki-pussilakanasetin!

Muistathan myös, että

jokaisesta hankkimastasi **varsinaisesta** jäsenestä saat suositteluohjelman mukaisesti 30 euron lahjakortin ja **opiskelijajäsenestä** 15 euron arvoisen lahjakortin.

Lisää mahdollisuuksia voittaa!

Kaikki SuPerin varsinaista jäsenyyttä marras-joulukuussa suositelleet osallistuvat lisäksi Marimekon pussilakanasettien (3 kpl) arvontaan – lisää mahdollisuuksia voittaa!

*Liity mukaan
kampanjaan ja
lähde kasvattamaan
SuPeria entistäkin
suuremmaksi!*



Lue lisää: superliitto.fi/suosittelesuperia



ANNA AUTIO

AMMATTILIITOT OVAT KEHITTÄMÄSSÄ TYÖELÄMÄÄ.

PAIKALLINEN TUNTEMUS ON SUPERIN TOIMINNAN SUURI VAHVUUS

Paikallisella toiminnalla ja vaikuttamisella on suuri merkitys SuPerissa. Jokainen jäsen kuuluu ammattiosastoon, jonka toiminnasta vastaavat paikalliset toimijat. He ovat juuri sinua varten, superilainen ♥.

Ammattiosasto on superilaisten paikallinen edunvalvoja, joka vastaa muun muassa luottamusmiesten valinnoista ja hoitaa suhteita päättäjiin, työnantajiin, oppilaitoksiin, mediaan ja muihin järjestöihin. Ammattiosastot järjestävät jäsenilleen paljon mielenkiintoisia tapahtumia, retkiä ja koulutuksia, joissa voi kokea yhteisöllisyyttä saman alan ammattilaisten kanssa. SuPer vahvistaa ja tukee entistä voimakkaammin paikallista toimintaansa.

Paikallinen edunvalvonta kattaa hyvin laajasti superilaisten edunval-

vontaa työpaikoilla ja alueellisesti ja sen merkitys tulee kasvamaan entistään. Poliittisten päättäjien tavoitteena on paikallisen sopimisen lisääminen, ja onkin hyvin tärkeää, että paikalliset neuvottelut ovat mahdollisimman tasapuoliset eivätkä työnantajan sanelua. Mitä suurempi jäsenmäärä SuPerilla on, sitä tasapuolisemmat neuvottelut ovat. SuPer kouluttaa luottamusmiehiään, jotta edunvalvonta on mahdollisimman osaavaa ja tehokasta.

Paikalliset ongelmat työpaikoilla on tehokkainta ja kestäväntä ratkaista itse työpaikoilla neuvottelemalla. Siksi on erityisen tärkeää, että jokaiselta työpaikalta löytyy luottamusmies, jota on helppo lähestyä. Yhteistyöllä päästään parhaaseen lopputulokseen. Muistathan jakaa omalle luottamusmiehellesi heti asiat, jotka vaivaavat työsuhteessa mieltäsi, etenkin jos si-

nun on vaikea keskustella niistä henkilösi kanssa.

Ammattiliitot ovat keskeinen osa suomalaista työelämää ja koko yhteiskuntaa, ja yhteisellä neuvottelulla on suuri arvo ja merkitys. Liitot edustavat työntekijöitä ja myös työtömiä, joka usein unohdetaan. Liitot siis edustavat suurta joukkoa kansalaisia. Ammattiliitot ovat kehittämässä työelämää ja haluavat muun muassa tuoda uusinta tutkimustietoa käyttöön työpaikoille työhyvinvoinnin ja -turvallisuuden sekä hyvän johtamisen parantamiseksi. Liitot tuovat poliittisen päätöksenteon tueksi hyvin arvokasta viestiä työelämästä. Se on rikkaus, voimavara ja mahdollisuus, ei uhka.

Päivi Inberg



"JOKAISELLE TEKISI HYVÄÄ MIETTIÄ, MILLAISIA AJATUKSIA VAMMAISUUS MEISSÄ HERÄTTÄÄ"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MIKKO SILJANDER

Yhteiskunta-alan ammattilainen Riikka Leinonen haluaa purkaa vammaisuuteen liittyviä ennakkoluuloja. Vammaisuudesta puhuminen ei ole helppoa, ja se on Leinosen mukaan aivan *fine*.

1 Oletko vammaisaktivisti?

Vähemmistöjen oikeuksia puolustavat leimataan usein aktivisteiksi, mutta onko esimerkiksi ihmisoikeuksista puhuminen todella aktivismia? Se, että kaikilla ihmisillä tulisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet, oikeudet ja palvelut, on mielestäni perusasioita hyvinvointivaltiossa, eikä niistä puhuvaa tulisi ajatella marginaaliseksi toimijaksi. Minulle on usein annettu vammaisaktivistin titteli, mutta yhtä lailla voi puhua kirjailijasta tai yhteiskunta-alan ammattilaisesta. Näen, että oma roolini etenkin somessa on tarjota työkaluja, jotta ihmiset voivat käydä keskustelua ja ymmärtää vammaisuutta paremmin.

2 Kuinka hyvin vammaisten ihmisten oikeudet toteutuvat Suomessa?

Vammaiset ovat todella laaja ja moninainen joukko ihmisiä, joilla on hyvin erilaisia tarpeita. On kuvaavaa, että isoin osa yhdenvertaisuusvaltuutetulle tulevista yhteydenotoista liittyy vam-

Riikka Leinonen

- Työskennellyt asiantuntijana maisema-arkkitehtuurin, liikunnan, yhteiskuntatieteiden ja politiikan parissa. Työskenteli viime vaalikaudella kansanedustaja **Bella Forsgrénin** eduskuntaavustajana.
- **Sofia Tawastin** kanssa kirjoitettu tietokirja Suuri valhe vammaisuudesta on tietokirjallisuuden Finlandia-palkintoehdokkaana.
- Käy keskustelua vammaisuudesta Instagram-tilillään @riikkaleinonen

maisuuteen. Äskettäin tehdyssä kyselytutkimuksessa 75 prosenttia vammaisista vastasi, että heidän oikeuksiensa toteutumisessa on puutteita. Vammaisten syrjinnälle on tyypillistä, että tapaukset ovat usein hyvin vakavia, ihmiset

kokevat hoitoväkivaltaa tai heitä suljetaan laitoksiin vasten tahtiaan. Mediassa nousevat usein esiin yksittäiset kaltoinkohtelut, mutta ongelman ydin on syvemmällä rakenteissa. Esimerkiksi esteettömyyttä ei Suomessa pidetä ihmisoikeutena. Samaan aikaan näen, että toivoa on paljon. Ilmassa tuntuu väreilyä, että vammaisten kokemukset ja oikeudet ovat alkaneet kiinnostaa suurelta yleisöltä.

3 Saako vammainen toteuttaa itseään myös silloin kun se on hänelle itselleen haitallista?

Vammaisilla täytyy olla mahdollisuus tehdä vääriä valintoja. Nuoruuteen kuuluu mokailu ja rajojen kokeilu, mihin myös vammaisilla nuorilla on oikeus. Koska vammaisten itsemääräämisoikeus ei aina toteudu täysimittaisesti, se saattaa laukaista väkivalloja konflikteja, joita voi olla vaikea ymmärtää vammattomana. Aina ei ole helppoa ratkaista tilanteita, jossa yksilö esimerkiksi ylittää omat voimavaransa ja lisää muiden hoivavastuu-



ta. Vaikeissa tilanteissa pitäisi pystyä kommunikoimaan selkeästi. Kun puhutaan omaishoidosta, tilannetta sotkevat perheen sisäiset dynamiikat. Hoitotöiden menpiteissä vammaisen ihmisen tulisi aina tietää, mitä hänelle tehdään. Vaatii ammattilaiselta paljon, että tilanteessa syntyy molemminpuolinen ymmärrys, jos aikaa eikä soveltuvia apuvälineitä kommunikointiin ole.

4 Miksi jokaisen lähihoitajan kannattaisi miettiä omaa vammaiskäsitystään?

Kaikille tekee hyvää miettiä omaa ihmiskäsitystään. Meillä jokaisella on mielessämme ajatus siitä, mihin ihmisen tulisi kyetä. Ihminen esimerkiksi kävelee kahdella jalalla ja käyttää kahta kättä, näkee, kuulee ja puhuu. Kun jokin näistä ominaisuuksista puuttuu, yksilö on helpompi nähdä taakkana läheisille ja kulueränä yhteiskunnalle. Koko sote-järjestelmän tavoitteena on tuottaa terveitä ja tuottavia kansalaisia. Jos ihmisellä on toimintarajoitteita, hänet pyritään kuntouttamaan mahdollisim-

man lähelle normaalia eikä mietitä, miten täyttä elämää voisi elää myös rajoitteiden kanssa. Tällaiset ableistiset oletukset ovat meissä syvällä, ja niiden tiedostaminen ja muuttaminen vaatii työtä.

5 Millaiseksi näet oman roolisi vammaisena?

Minulla on lievä cp-vamma, joka ei näy kovin selvästi ulospäin, ja joudun tulemaan usein ulos kaapista vammaisuuteni kanssa. Samalla tulen rikkoneeksi ennakoluuloja ja stereotypioita, joita vammaisuuteen ja erityisesti cp-vammaisuuteen liitetään. Kaapista ulos tuleminen liittyy yhtenäiskulttuuriin ja tilanteisiin, joissa meidän oletetaan olevan samanlaisia. Lapsuudessa vammaisuuden tuomat rajoitteet olivat tavallaan hyväksytympiä, sillä lapset kehittyvät eri tahtiin. Olen silti nuoresta asti ratkonut omaa tekemistäni suhteessa muihin ja joutunut kertomaan, millaisia mukautuksia tarvitsen vaikkapa harrastuksissa. Kaikissa sosiaalisissa tilanteissa ei

vammaisuutta välttämättä tarvitse tuoda esiin, mutta silloinkin tunnistan ja stressaannun, jos niihin liittyy syrjintää joko minua itseäni tai muita vammaisia kohtaan.

6 Millaiseksi kuvittelet oman vanhuutesi?

Olen havahtunut siihen, että cp-vamman takia vanhenen nopeammin kuin muut. En välttämättä ulkoisesti, mutta toimintakykyni ja jaksamiseni voivat muuttua, ja niiden huomio on ottaa enemmän tilaa elämässä. Minulla on ollut vanhenemisesta kauhukuvia, kuinka makaan yksin huoneessa kaatuneena lattialle. Hoivan kohteena oleminen on vain yksi puoli ihmisyydestä. Olen itsekin hoitanut vaikeasti sairastunutta isää, vaikka olen hentorakenteinen nuori nainen ja vielä liikuntavammainen. Toivoisin, että myös vammaiset nähtäisiin palveluissa niin, että voimme olla hoivan kohteita mutta myös hoivan antajia. Palveluasumisen arki voisi silloin olla paljon yhteisöllisempää.

Paremmille palkoille

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Toissa vuonna solmitut työehtosopimukset (KVTES ja SOTE-sopimus) ovat nostaneet kunnissa ja hyvinvointialueilla työskentelevien lähihoitajien palkkoja.

SuPerin sopimusasiantuntija **Teemu Hiilinen** on poiminut Tilastokeskuksen aineistosta lukuja, jotka osoittavat superilaisten lähihoitajien palkkakehityksen.

Lähihoitajien tehtäväkohtaiset palkat

Tehtäväkohtainen palkka perustuu työn vaativuuteen. Tarkasteluajanjaksolla lähihoitajien palkat ovat nousseet keskimäärin 4,75 prosenttia.

+4,75%

	11/2022	11/2023 (2/2024)*
Lähihoitaja sosiaaliala	2329,50 €	2445,47 € (ammattitehtävät) 2527,52 € (vaativammat ammattitehtävät)**
Lähihoitaja terveysala	2335,30 €	2390,11 € (ammattitehtävät) 2457,11 € (vaativammat ammattitehtävät)
Lastenhoitaja	2274,61 €	2363,14 €
Koulunkäynninohjaaja	2270,03 €	2319,56 €

* Tilastoinnin epätarkkuuksien takia lasketuista palkoista osa on marraskuulta 2023 ja pieni osa helmikuulta 2024. Vuoden 2024 palkankorotukset eivät näy tilastossa.

**SOTE-sopimuksen palkkausjärjestelmän uudistaminen on tuonut lähihoitajille uusia palkkaryhmiä. Tavoitteena on lisätä palkkauksen kannustavuutta ja tehdä näkyväksi työssä kehittyminen. Uudistustyö on yhä kesken.

Lähihoitajien kokonaisansiot 2023*

Kokonaisansioihin lasketaan mukaan vuoro- ja ylityökorvaukset sekä esimerkiksi hälytysrahat, mikä nostaa vuorotyötä tekevien lähihoitajien tuloja. Superilaisten lähihoitajien kokonaisansiot ovat noin vuodessa nousseet peräti 8,68 prosenttia.

+8,86%

Lähihoitaja sosiaaliala	3358,79 € (ammattitehtävät) 3410,28 € (vaativat ammattitehtävät)
Lähihoitaja terveysala	3218,05 € (ammattitehtävät) 3285,77 € (vaativat ammattitehtävät)
Lastenhoitaja	2624,27 €
Koulunkäynninohjaaja	2459,25 €

* Tilastoinnin epätarkkuuksien takia lasketuista palkoista osa on marraskuulta 2023 ja pieni osa helmikuulta 2024. Vuoden 2024 palkankorotukset eivät näy tilastossa.

Mediaanipalkka
3 139 euroa

Mediaanipalkka tarkoittaa keskimmäistä palkkaa. Kun kaikki suomalaiset palkansaajat järjestetään palkan suuruuden perusteella jonoon, mediaanituloinen on jonon keskimmäisenä. Tilastokeskuksen mukaan marraskuussa 2023 suomalaisten mediaanipalkka oli 3 139 euroa.

Varsinainen palkka
sukupuolen mukaan

miehet 2578,60 €

naiset 2633,14 €

Kun lähihoitajien palkkoja vertaillaan sukupuolen mukaan, naisen euro on miehen 98 senttiä. Varsinaiseen palkkaan lasketaan mukaan muun muassa kokemussisät, mikä selittää palkkaeroa naisten hyväksi: miehet siirtyvät lähihoitajan työstä muihin tehtäviin naisia useammin, eikä heille ehdi kertyä yhtä paljon kokemussisää.



Varsinainen palkka
iän mukaan

alle 25-vuotiaat 2460,79 €

yli 60-vuotiaat 2701,96 €

Työkokemuksen myötä karttuvat ikälisät nostavat palkkoja. Varsinaisessa palkassa ei huomioida vuorolisiä eikä hälytys- tai ylityökorvauksia, jotka vaikuttavat varsinkin vuorotyötä tekevien kokonaisansioihin.

SuPer on nyt
WhatsAppissa!



Uutiset, tapahtumat
ja työelämä tietoa –
Seuraa SuPeria
WhatsAppissa!

100+
VERKKOKURSSIA
SUPERILAISELLE

Hyviä
opiskelu-
hetkiä!

VERKKOKURSSI Perustietoa kehitysvammaisuudesta

Perustietoa kehitysvammaisuudesta -kurssilla pääset tutustumaan lyhyesti perusasioihin kehitysvammaisuudesta. Kehitysvamma-alan peruskäsitteet ja arvopohja tulevat sinulle tutuksi. Kurssilla kehität valmiuksiasi kehitysvammaisten ihmisten kohtaamiseen. Kurssi soveltuu alan opiskelijoille, kehitysvammatyötä kiinnostuneille sekä alan konkareille ja on laadittu yhteistyössä Kehitysvammaliiton kanssa.

Kurssi koostuu kolmesta pääteemasta, jotka ovat

1. Mitä on kehitysvammaisuus
2. Vuorovaikutus ja kommunikaatio
3. Kehitysvammatyön arvopohja



SUPER skarppli.superliitto.fi

Luonto hoitaa isolla rahalla

Metsien, puistojen ja niittyjen avulla suomalainen terveydenhoito voi säästää jopa satoja miljoonia euroja vuodessa pelkästään kansantautien torjumisessa.

Luontoon pääseminen edistää erityisesti mielenterveyttä: puiden huminan kuuntelu, metsän tuoksu ja järvenselän ihailu suojaa masennukselta, lievittää stressiä ja parantaa mielialaa. Kyse ei ole pikkujutusta, sillä mielenterveyden häiriöt maksavat suomalaisille arvion

mukaan 11 miljardia euroa vuodessa – kaiken inhimillisen kärsimyksen lisäksi.

Luonnossa liikkumisen ja linnunlaulun kuuntelemisen lisäksi ei kannata kavahtaa maassa möyrimistä. Suora kontakti maaperän tai kasvillisuuden hyödyllisiin mikrobeihin voi tutkijoiden mukaan muokata ihmisen ihon ja hengitysteiden mikrobistoa, ja se taas voi vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa.

SITRA, THL

Kädellä on merkitystä

Verenpainemittaukset voivat antaa todellista korkeampia lukemia, jos ne tehdään väärässä asennossa. Tuoreen tutkimuksen mukaan vääriä, 4–10 mmHg isompia, lukemia mittariin saadaan ainakin silloin, kun kättä pidetään sylissä tai ilman tukea sivulla.

Suositusten mukaisesti verenpaine mitataan istuen. Käsi lepää pöydällä ja mittarin mansetti on sydämen tasolla.

Tutkimustulokset julkaistiin *JAMA Internal Medicine* -lehdessä.

UUTISPALVELU DUODECIM



KUUKAUDEN SANA

Apraksia

Haparoivuus, tahdonalaisten liikkeiden häiriö.

TERVEYSKIRJASTO



Hyvin nukuttu yö tuntuu aivoissa ensi viikollakin

Reippaan lenkin jälkeen mieli on hyvä ja sikeästi nukuttu yö takaa, että ajatus kulkee kirkkaana seuraavana päivänä. Arjesta tuttuja juttuja monelle.

Tuore suomalaistutkimus kuitenkin paljastaa, että aivomme eivät reagoi yksittäisiin tilanteisiin vain välittömästi, vaan esimerkiksi unirytmii, liikunta ja mieliala tuntuvat pääkopassa pitkään. Viime viikolla tehty treeni tai levottomasti nukuttu yö voi tällä viikolla vaikuttaa aivoihin ja siten myös tarkkaavaisuuteen, ajatteluun ja muistiin.

Aalto-yliopiston ja Oulun yliopiston tutkijat seurasivat yhden ihmisen arkea viiden kuukauden ajan aivokuvausten, puettavien älylaitteiden sekä älypuhelintietojen avulla.

AALTO-YLIOPISTO

Tiesitkö tämän KUUMEESTA

Yksilöllistä. Ihmisen normaalilämpö on 35,5–37,5 astetta. Illalla lämpö voi normaalisti olla 0,5 astetta korkeampi kuin aamulla. Kevytkin liikunta nostaa ruumiinlämpöä lihasten tuottaman lämmön takia. Naisilla lämpö nousee munasolun irrotaessa ovulaation aikaan.

Kehon puolustusreaktio. Yleisin kuumeen syy on viruksen aiheuttama nuhakuume. Nopea lämmön nousu kuuluu myös moniin muihin tulehdussairauksiin, esimerkiksi suolistotulehduksiin, kuten ruokamyrkytyksiin. Paikallisissa tulehduksissa, esimerkiksi ihon ruusussa, lämpö voi nousta.

Kuumetta voi esiintyä muissakin kuin infektio-tauteissa. Tällaisia sairauksia ovat sidekudossairaudet ja jotkin syöpämuodot, esimerkiksi imusolmuke-syöpä.

Periytyvä taipumus.

Korkea kuume voi aiheuttaa lapselle kuumekouristuksen, niitä esiintyy noin 2–5 prosentilla alle kouluikäisistä lapsista. Kuumekouristus kestää yleensä minuutin tai pari, joskus pidempäänkin. Tilanne voi näyttää hurjalta, mutta kouristukset ovat yleensä vaarattomia. Kuumekouristusten perimmäistä syytä ei tiedetä.

Vilu ja hiki. Kun kuume nousee, ihminen usein palelee. Vilunväreet johtuvat siitä, että elimistö lämmön nous-tessa lisää omaa lämmöntuotantoaan, ja se tuntuu palelemisena. Kun kuume laskee, elimistö yrittää poistaa ylimääräistä lämpöä. Silloin hikoiluttaa.

Kuinka pitkään? Lämpö voi pysyä koholla jopa muutamia viikkoa esimerkiksi hengitystieinfektion, koronan tai ripulitaudin jälkeen. Pitkittyneestä kuumeesta puhutaan silloin, kun kolmen viikon aikana kuumetta on ollut useaan otteeseen vähintään 38,3 astetta. Silloin kannattaa mennä lääkäriin.

*Aika kannattaa nähdä
kaikkein arvokkaimpana
resurssina, mitä sinulla on.*

*Rahaa on maailmassa
loputon määrä, mutta aikaa
sinulla on käytettävissä
rajallinen määrä, hyvällä
tuurilla noin 30 000 päivää
ja päivittäin 24 tuntia
(86 400 sekuntia).*

Enempää et tule saamaan.

SOMELÄÄKÄRI ATTE VIROLAINEN
INSTAGRAM-TILILLÄÄN @LAAKARI.ATTE

Kipulaastarin kanssa ei saa sauna

Vahvoja opioideja sisältävien kipulaastarien käyttö on yleistynyt erityisesti van-husten kotihoidossa. Laastarin kanssa ei parane sauna, sillä lääkelaa-starista imeytyvän lääkkeen pitoisuus voi kasvaa paljonkin, kun ihon lämpötila nousee.

Duodecim-lehti kertoi 60-vuotiaas-ta naisesta, joka löydettiin kuolleena omasta saunastaan. Naisella oli kipujen takia iholla fentanylilaastari. Oikeus-lääkärin mukaan naisen kuolinsyy oli fentanylilaastarin aiheuttama myrkytys, johon oli vaikuttanut saunan lämpötila.

DUODECIM-LEHTI



”Lauloin tänään töissä talvi- ja joululauluja mummujen kanssa. Myöhemmin yksi 93-vuotias pappa kurvasi rollaattorilla tykö ja loihi lausumaan: ’Katselin tuossa aiemmin, kun laulatit näitä vanhuksia. Ajattelin itsekse-ni, että tuo hoitaja se tekee työtä sydämellä!’

Liikutuin, koska niin teen!”

@MARIAOLLONBERG

THREADS 22.11.



Vertailu

Naisista
59 %
kokee, että
vaihdevuosisoireita
vähätellään.

5 %
naisista on sitä mieltä,
että vaihdevuosiin ei liity
mitään häpeää.

TERVEYSTALON KYSELYTUTKIMUS 2024

ELÄMÄN KERROKSIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Lähihoitaja Salla Yrjölällä on kavionjäljet sydämessään. Hevoset ovat opettaneet paljon sellaista, josta on hyötyä hoitotyössä.





Ravimiehentien palvelutalossa huomioidaan asukkaat kokonaisvaltaisesti. Eila Hölttä ja Salla Yrjölä jakavat yhteisen ilon hetken.

Yhteistyö sujuu, kun voi luottaa työkavereiden ammattitaitoon. Parvekkeella taukoa pitävät Sirpa Hostikka, Salla Yrjölä ja Anna-Liisa Alastalo.



Kuusikerroksinen Ravimiehentien palveluasunnot erottuu Myllykosken taajaman maisemasta. Entisestä asuin-kerrostalosta on remontoitu palveluasuntoja hyvinvointialueen asukkailla. Vanhusten asunnot sijaitsevat neljässä ylimmässä kerroksessa, alemmissa kerroksissa on vammaisten palveluasuntoja.

Kerrosten välillä liikkuminen ei lähihoitaja **Salla Yrjölän** mukaan ole erityisen hankalaa. Hoitajien yhteistyö sujuu, kun jokainen tietää, missä kukin liikkuu ja mitä on tekemässä. Yhteyttä pidetään kerrosten välillä kännyköillä.

– Silloin kun liikumme porukalla ja on monta pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuvaa menossa samaan aikaan ylös tai alas, hissin toimivuus on elintärkeää.

Työkavereitaan Salla kehuu vuolaasti. Työ sujuu, kun voi luottaa, että jokainen hoitaa omat tehtävänsä, ja toista lähtiessä on hyvä olo, kun tietää, että asukkaat ovat hyvässä hoidossa.

– Hyvä hoitaja toimii hevosvaljakon tavoin: itsenäisesti mutta sopeutuu ryhmätyöhön, hän kuvailee.

"IHAILEN TYÖKAVEREISSANI TAITOA OLLA LÄSNÄ."

– Ihailen työkavereissani taitoa olla läsnä. Jos jollain asukkaalla on huono mieli tai huoli jostain, on mukava kuunnella sivusta, että osasipa tuo toinen sanoa hyvin ja hoitaa tilanteen asukkaan tai omaisen kanssa.

HENKISET NÄKÖALAT

Ravimiehentiellä jokaisessa kerroksessa on alle kymmenen asuntoa. Jokaisella asukkaalla on oma huone ja kylpyhuone. Yhteistiloissa on keittiö, televisionurkkaus ja tilava lasitettu parveke. Televisiossa pyörii vanha kotimainen mustavalkoinen komedia. Yksi asukkaista istuu lankakerät molemmissa käsissään. Sukkia ja lapasia on arvaustenkin vuosien varrella tullut kudottua

Palkittua vanhustenhoitoa

Ravimiehentien palveluasunnot on yksi tämän vuoden La Carita -palkinnon saaneista työyhteisöistä. SuPer ja La Carita -säätiö jakavat vuosittain tunnustuksen hyvästä vanhustyöstä ja ikääntyvien hyvinvoinnin edistämisestä. Ravimiehen palveluasunnoissa on kiinnitetty erityistä huomiota asukkaiden hyvinvointiin.

iso pino, mutta puikot ovat sittemmin hukkuneet.

Television ääressä istuvalle naiselle tulee äkkiä kiire. Veijo tai Veikko odottaa, pitää lähteä. Lähihoitaja **Sirpa Hostikka** istuu viereen ja sanoo, että odotaan vielä hetki. Sirpa kysyy naiselta jostain tämän villasukista. Huomio siirtyy sukkiin kuviointiin ja huoli hellittää.

Viidennen kerroksen lasitetulta parvekkeelta avautuu maisemat pitkälle. **Vesa Anttila** jaloittelee rollaattorilla haukkaamaan happea. Lähellä virtaa ►

Mitä työ vanhusten asumispalveluissa vaatii lähihoitajalta?

- Vanhuksia ja heidän itsemääräämisoikeuttaan on kunnioitettava. Hoitajan on osattava olla vanhuksille ja omaisille läsnä eri tilanteissa.
- Kaikenikäisillä ja -taustaisilla hoitajilla on omat vahvuutensa. Jokaisella on jotain annettavaa koko työyhteisölle.
- Työtä on osattava tehdä itsenäisesti mutta yhdessä muiden kanssa. On osattava kuunnella muita ja kysyä aina, kun jokin on epäselvää.
- Tarkkuutta vaativat tehtävät, kuten lääkehoito ja kirjaaminen, on suoritettava huolella ja huti-loimatta.
- Työssä ja elämässä on oltava sopivassa suhteessa iloa ja rauhallisuutta, virkistystä ja lepoa.

Vinkit antoi Salla Yrjölä.





Vesa Anttila kertoo olevansa Ravimiehentiellä hyvässä hoidossa. Myönteistä palautetta ovat antaneet niin asukkaat kuin heidän läheisensä.

Kymijoki, jota pitkin tänne kulki ennen vanhaan puutavaraa Päijänteeltä. Vesa kertoo tehneensä työuransa pape-riteollisuudesta. Yli kymmenen vuotta sitten tehtaita ajettiin alas. Varmana pidetyt työpaikat lähtivät rysäyksessä alta sadoilta ihmisiltä.

Kysymykseen siitä, kuinka hyvin viihtyy Ravimiehentiellä, Vesa ei suostu vastaamaan.

– En kommentoi, sehän on ihan poliitikon vastaus, Salla ilahtuu.

– Jos vielä lähdän politiikkaan, otan sinut mukaan manageriksi, Vesa vastaa.

Myöhemmin Vesa taipuu myöntelemään, että onhan hän palvelutalossa ihan hyvässä hoidossa. Rivien välis-
tä kuuluu, että aika vain meinaa käydä pitkäksi. Ikätovereista ei aina ole juttuseuraksi.

ELÄMÄN ARVAAMATTOMUUTTA

Ruokapöydän ääreen on istunut vanhuksia päiväkahville. Särpimenä on pala tiikerikakkua ja konvehti. Yksi asukkaista virittelee keskustelua.

– Naisia, naisia, leivonnaisia... Eikös me naiset olla vähän niin kuin leivonnaisia itsekkin.

Vastapäätä istuva mies pysyy vaiti mutta röyhtäisee äänekkäästi.

Palvelutalon päiviä rytmittää ruokailu. Aamupalalle ryhdytään aamutoimien jälkeen kahdeksan pintaan, lounas on puoliltapäivin, päivällinen neljältä ja iltapala seitsemän jälkeen. Minuuttiaikataululla ei mennä, paitsi lääk-
keiden jaossa. Siitä ei lipsuta.

Ruokailujen välissä asukkaat tekevät kuka mitäkin. Ravimiehentiellä ei ole vierailuaikoja vaan läheiset saavat tulla käymään koska haluavat.



– Kun miettii, millaisessa paikassa ja hoidossa haluaisi läheisensä asuvan tai haluaisi itse aikanaan olla niin kyllä se tällainen olisi, Salla sanoo.

Onnekkaimpia ovat ne asukkaat, jotka ovat saaneet paikan oman kylän palvelutalosta. Jonkun lähellä asuva puoliso käy päivittäin, toisilla omaiset asuvat kauempana ja käyvät harvemmin. Kuten kaikilla hyvinvointialueilla, Kymenlaaksossa palvelutaloja on karsittu samaan aikaan kun palveluita tarvitsevien vanhusten määrä on kasvanut. Kotona joutuu sinnittelemään vielä silloinkin kun enää ei pystyisi.

– Kun on ollut eläinten kanssa tekemisissä, tietää, että mitä tahansa voi koska vain tapahtua. Se pitää ymmärtää myös tässä työssä. Syntymässä ja kuolemassa ei ole itsestäänselvyyksiä, ja toivon, että kukaan niihin myöskään väärällä tavalla totu.

– Tulee sairauksia tai muuta, yksinolon pelkoa. Asunnot ovat erilaisia, on rappusia tai pihasaunaa. Kaikkei ei pysty muokkaamaan tai kunnostamaan, ja kallistakin se on. Eikä kotihoito aina osu paikalle juuri silloin kun apua tarvitaan.

Asiat ovat viime aikoina tulleet väkisin iholle. Sallan oma 80-vuotias äiti toipuu parhaillaan leikkauksesta. Äiti ja

ASIAKKAIDEN RINNALLA KULJETAAN KAIKENLAISISSA TUNTEISSA.

tytär asuvat saman katon alla Sallan lapsuudenkodissa.

– Asioita tulee ajateltua omaisena ja hoitajana. Läheisenä on mietittävä, mitä jaksaa itse ja milloin on se hetki, että tarvitsee muuta apua.

AISTIT MUISTAVAT

Salla kertoo kasvaneensa karjatilalla. Maatilan työt tulivat tutuiksi pienestä pitäen. Lukion jälkeen hän lähti Myllykoskelta hevosalan opintoihin ja teki pitkän uran Ypäjällä kilpa- ja siitosehevosten parissa, muun muassa siittolaelainlääkäriavustajana ja tutkimusapulaisena. Ravimiehentielelle Salla tuli ensin oppisopimuksella hoiva-avustajaksi ja luki itsensä työn ohessa lähihoitajaksi. Aiemmat urat eivät ole niin erilaiset kuin voisi kuvitella.

– Kaikessa on huolehdittava käsienpesusta, hygieniasta ja omista jaloista. Ja pidettävä silmät selässä, oltava valmiina kaikkeen.

Eläimiltä ja varsinkin hevosilta Salla kertoo oppineensa elämästä olennaisimman.

– Isäni sanoi, että jos syötät siat oikein, pärjäävät minkä tahansa kanssa. Ja että ihmisen jaloista ja kantapäiden asennosta näkee, millainen se on, ihan kuten varsastakin. Jaloillahan me kaikki kuljemme, ja niiden on oltava tietynlaiset.

Hevosalalla riittää yhä tekemistä, vaikka kotona on vain neljä kissaa ja ukko. Samaa hengenvetoon Salla muistaa kertoa, että työpaikalla on toki käynyt kylässä kuusivuotias suomenhevonen **Toimelan Helmeri** eli **Hemmo**. Kohtaaminen on ollut tärkeää myös asukkailla.

– Hevoset ovat monille olleet läheinen ja iloa tuottava asia. Entiset hevos-



Asiakkaiden rinnalla eletään kaikenlaisissa hetkissä. Pysähtyminen on sekin tärkeä taito.

miehet ovat jääneet kaipaamaan niitä, ja toiset tykkäävät niistä muuten vain. Se on tärkeä hetki, kun saa silittää turpaa tai syöttää porkkanaa.

PÄIVÄ KERRALLAAN

Joskus palvelutalossa käy vieraita soittamassa livemusiikkia, kuunnellaan vaikkapa vanhaa iskelmää. Usein istuskellaan ja jutustellaan. **Eila Hölttä** on hyvällä tuulella.

– Viihtyy, viihtyy, kun ei varto liikojaa. Pitää mukautua, hän sanailee.

– Ja saa olla omissa oloissaan, silloin kun tuntuu siltä, Salla jatkaa ajatusta.

Asiakkaiden rinnalla kuljetaan kaikenlaisissa tunteissa. Helppoa se ei aina ole. Koti-ikävä voi iskeä yllättäen, ja koti, johon kaivataan, on vuosikymmenien takainen lapsuudenkoti. Omaisille voi olla kova paikka kohdata oma vanhempi, joka ei enää vastaa mielikuvaan hänestä.

Eilan ja Sallan jutustelu Ravimiehentien hyvistä puolista on jatkunut aikansa. Lopulta Eila panee pisteen keskustelulle.

– Ei pidä panna toloja tynnyriin, hän toteaa.

Televisioruudulla **Pekka** ja **Pätkä** pyörivät puutynnyreissä pitkin katua. ■



MINÄ NYT EN MITÄÄN OSAA

TEKSTI TIJU POHJOLAINEN KUVITUS MATTI WESTERLUND

Huijarisyndrooma on psykologinen ilmiö, jossa ihminen ei sisäistä tai hyväksy kykyjään ja saavutuksiaan, vaikka ulkoiset todisteet muuta osoittavat. Kyse ei ole huijaamisesta vaan kokijan vääristyneestä ajattelusta.

Puhe oman pään sisällä vaikuttaa toisinaan vahvempaan kuin yksikään ympäristöstä kantautuva kommentti. *En osaa. En riittä. Minun ei kuuluisi olla täällä.* Kohta kaikki huomaavat, etten osaa mitään. Vaikka esihenkilö antaisi myönteistä palautetta ja kollegat kehuisivat, ihminen itse saattaa olla täysin varma, että pian paljastuu hyvien suoritusten olleen pelkkiä onnenkantamoisia. *Sain tämän työpaikan varmasti vain siksi, ettei parempia hakijoita ollut. Opiskelemaankin pääsin varasijalta.*

– Huijariajattelussa kyse on ajatusvääristymästä, toteaa nuorten osallisuuden asiantuntija, tietokirjailija **Silja Uusikangas**.

Yhdessä **Sanni Lehtisen** ja **Amanda Pasasen** kanssa Uusikangas on kirjoittanut teoksen *Huijareiden vallankumous* (Vastapaino, 2021), jossa huijariajatuksia tarkastellaan yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

KOHTA PALJASTUN

Huijariajattelu tarkoittaa oman mielen sisällä jyllääviä mielikuvia, joita kannattelee väärin tekemisen tunne sekä kokemus siitä, ettei osaa mitään.

Huijarioloa kokevalla ihmisellä on epärealistinen käsitys itsestään. Olipa hän miten hyvä – tai pätevä, valmistautunut, ansioitunut, kehuttu – tahan-

sa, hän ei usko itseensä tai osaamiseen. Hän pitää itseään osaamattomana tai muita huonompana. Subjektivistista kokemuksesta maustaa pelko huijariuden paljastumisesta.

Kyse on tavasta ajatella ja uskoa, että toistaiseksi ympärillä olevat muut ihmiset: opiskelukaverit, kollegat ja esihenkilöt, uskovat huijarin taitoihin. Se taas saa kokemaan, että on jollain keinoin huijannut näitä. Viimeistään tunne siitä, että on huijari, tuottaa kärsimystä. Paljastumisen pelko vie voimia. Huijariolo voi aiheuttaa häpeää ja ahdistusta.

PELKO AKTIVOITUU, KUN EDESSÄ ON UUSI TYÖPAIKKA.

Huijareiden vallankumous -kirjaa työstäessään kirjoittajakolmikko listasi keinoja, joilla huijariajatuksia voi hiljentää. Esimerkiksi ammatilliseen epävarmuuteen voi auttaa luottamus rekrytoijan osaamiseen. Ei ihmisiä vahingossa tehtäviinsä valita.

– Henkilöhän vähättelee rekrytoijan ammattitaitoa, jos ei luota siihen. Mitä jos itse keskittyisikin hoitamaan vain työtehtävän hakemista ja uskoisi siihen,

että muut kykenevät tekemään osaamisesta arvion, Silja Uusikangas kärjistää.

On selvää, ettei kukaan osaa uransa alussa kaikkea. Se, että tunnistaa osaamisensa rajat ja työn vaatimukset ja haluaa oppia uutta ja päivittää taitojaan, ei ole huijariajattelua. Mutta kun huijariajattelu estävät esimerkiksi työssä oppimista tai ammattitaidon kehittämistä, saatetaan olla tilanteessa, jossa huijariolo vaikuttaa urakehitykseen.

Joillakin itseä väheksyvä tapa ajatella muuttuu pysyväksi olotilaksi. Huijarisyndrooma huijaakin lopulta sen kokijaa.

USKOMUKSIA, EI SAIRAUTTA

Huijarisyndrooma ole millään tavoin lääketieteellinen oireyhtymä. Se ei ole sairaus tai diagnoosi, se ei siirry geeneissä seuraavalle sukupolvelle. Asiantuntijat usein puhuvatkin ennemmin huijariajattelusta tai huijariolosta selittäessään monikerroksista psykologista ilmiötä.

On kuitenkin tärkeää, että ilmiöllä on nimi.

– Siinä vaiheessa, kun ihminen tunnustaa kokemaansa huijariajatteluksi, hän on jo hyvässä vaiheessa, Silja Uusikangas toteaa.

– Kun kokemukselle ja tunteille saa nimen, ymmärtää konkreettisemmin, ettei ole ainoa huijariolosta kärsivä.

Huijariajattelun hillitsemiseksi onkin aluksi tärkeää oppia huomaamaan ►



omat vääristyneet ajatukset. Sen jälkeen niitä voi tarkastella lempeästi kyseenalaistaen.

IKÄ SAATTAA SUOJATA

Huijariajattelu tunnistettiin 1970-luvulla Yhdysvalloissa. Alun perin sitä pidettiin lähinnä naisten ongelmana. Nykytiedon valossa ilmiö liittyy sukupuolta vahvemmin persoonallisuuteen ja kasvuympäristöön. Se lienee myös tulosta suorituskeskeisestä ja sitä kautta eriarvoisavasta yhteiskunnasta. Tutkimusten mukaan eniten huijariajattelua ilmenee korkeastikoulutettujen joukossa, mutta runsaasti myös suorittavaa työtä tekeillä.

Huijariolo mielletään erityisesti nuorten ihmisten ongelmaksi. Taustalla on ajatus siitä, että ikä tuo suojaa, ja keski-ikään mennessä ihminen olisi oppinut erilaisia keinoja rauhoittaa mieltään.

Huijariajattelusta tiedetään, että ongelma nousee esiin erityisesti elämän erilaisissa nivelvaiheissa, siirryttäessä koulusta toiseen tai työelämään, työpaikkaa vaihdettaessa tai ylennyksen kohdalla.

Pelot aktivoituvat usein uudessa tilanteessa, esimerkiksi kun edessä on jokin haastava projekti tai vaikkapa uusi työpaikka.

HUIJARIAJATELUSTA KÄRSIVÄT KOMPENSOIVAT OSAAMATTOMUUDEN TUNNETTA TEKEMISEN MÄÄRÄLLÄ.

Huijariajatukset eivät jää ainoastaan koulu- tai työyhteisön seinien sisälle. Huijariolo voi vääristää sosiaalista elämää ja ihmissuhteita. Ajattelutapa pienentää herkästi kokijaansa ja saa ajattelemaan, ettei huijarioloa kokeva ole jonkin asian arvoinen.

KUN PELOTTAA, TEEN ENEMMÄN TÖITÄ

Sen lisäksi, että huijariajatukset aiheuttavat kokijalleen jonkinasteista kärsimystä, voi seurauksena olla uupumus, masennusta, ahdistusta. Tyypillisiä huijariajattusten seuraamuksia ovat ylijä alisuorittaminen.

Joku saattaa pelätä niin kovasti tekemisensä epäonnistumista ja oman osaamattomuutensa paljastumista, että siirtää tekemisen aloittamista viime tinkaun.

Haasteiden välttely voi toimia miehen suojakeinona. Kun ei luota omiin kykyihinsä, on vaikea tarttua haasta-

vaan projektiin tai aloittaa uutta tehtävää. Stressiä ja ahdistuneisuuden tunnetta lisäävä lykkääminen, prokrastiinaatio, ei kuitenkaan paranna elämänlaatua.

Kun viime hetkellä tehdystä työstä saa myönteistä palautetta, saattaa kuitenkin ajatella, että kyse oli vain tuurista. Entä jos työ onnistui oikein mainiosti?

Monet huijariajattelusta kärsivät yrittävät kompensoida osaamattomuuden tunnetta tekemisen määrällä. Suorittaja paiskoo töitä tehtävän eteen ja valmistautuu kenties kerta kerralta enemmän. Valmistautumalla aina vain paremmin hän saattaa yrittää voittaa sisäisen epävarmuutensa. Onnistuneen suorituksen jälkeen ylisuorittaja ei koe menestyksen olevan omaa ansiotaan, vaan nojaavan lähinnä piilossa tehtyyn valmistautumiseen.

Tietäisittepä, miten monta yötä valvoin tuon homman parissa.

Ylisuorittaminen johtaa herkästi loppuunpalamiseen.

Silja Uusikangas suosittelee pohtimaan, vaikuttavatko huijariajatukset omaan tekemisen tasoon. Entä mikä on itselle riittävä valmistautumisen taso?

– Yliyrittäjä voi tehdä etukäteen itselleen selväksi, kuinka paljon tehtävän eteen saa nähdä vaivaa. Alisuorittaja voi pohtia, mikä on se taso, jolla voi tyynesti edetä ja luottaa, että tehty pohjatyö on lopulta aivan riittävä.

IDEANI OVAT IHAN SURKEITA

Kun ei usko omaan osaamiseensa ja pienentää itseään, sillä on vaikutusta myös työyhteisöön. Kuinka moni kehittämisehdotus on jäänyt esittämättä, kun on ajateltu, etteivät omat ideat ole minkään arvoisia?

Esihenkilöillä on Silja Uusikankaan mukaan työyhteisössä suuri vastuu: minkälaista työkulttuuria ja organisaatiota halutaan olla luomassa. Entä minkälaista palautetta ja miten antaa?

Monelle huijariajattelusta kärsivälle positiivisen palautteen saaminen voi tuntua jopa kiusalliselta. Myönteinen

palaute saattaa mennä toisesta korvasta sisään, toisesta ulos, koska se ei kiinnity kokijan omiin ajatusvääristymiin.

Uusikankaan mukaan huijariajattelija auttaa konkreettinen palaute. Hyvää työtä -tyyppinen kommentointi ei juurikaan vaikuta huijariajattelijaan. Mutta kun palautteen konkretisoi ”Tänään onnistuit todella hyvin potilas-kohtaamisessa, kun...”, palautteen saaja voi tunnistaa tilanteesta itsensä.

– Palautteenannon pitäisi muutenkin olla systemaattista, Uusikangas sanoo.

– Ideaalissa työpaikassa olisi valmiit rakenteet sekä palautteen antamiseen että sen säännöllisyyteen. ■

LÄHTEINÄ:

SANNI LEHTINEN, AMANDA PASANEN & SILJA UUSIKANGAS: HUIJAREIDEN VALLANKUMOUS – HUIJARISYNDROOMAN YHTEISKUNNALLISILLA JUURILLA, VASTAPAINO 2021

TIINA EKMAN: HUIJARISYNDROOMA, MINERVA 2017

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

TIINA EKMANIN HAASTATTELU ”NÄIN TUNNISTAT, ONKO SINULLA HUIJARISYNDROOMA” PODCAST-SARJASSA NÄIN MINUA MANIPULOIDAAN, KÄSIKIRJOITUS SATU PIHLAJA JA NINA LYYTINEN, YLE AREENA 2023

Hoitajan työ auttaa joka päivä toisia

Huijariajattelua voi hillitä opettelemalla kääntämään katseen pois päin itsestä. Mitkä arvot ja normit ohjaavat työtäsi? Työelämässä voi keskittyä myös havainnoimaan itseä isompia tavoitteita, kuten toisten auttamista tai hyvin yhdessä työskentelevää ryhmää.

Oman työn merkityksellisyys sekä itselle että muille on hyvä tunnistaa.

Huijarin kuormittunutta oloa voi myös helpottaa, kun havaitsee kykenevänsä toimimaan huijariajatuksista huolimatta.

Valelääkäri ei syndroomasta kärsi!

Huijari-ilmiössä huijaus tapahtuu oman pään sisällä, ei tutkitodistusta tai CV:tä väärentämällä. Mediassa esiinnousseilla valelääkäreillä ja muilla ammatillisilla petoksilla ei ole mitään tekemistä huijarisyndrooman kanssa. Huijariajatuksen ydin on siinä, ettei kyse ole oikeasta huijaamisesta vaan subjektiivisesta kokemuksesta.

POSITIIVINEN PALAUTE VOI TUNTUA KIUASALLISELTA.



Kaltoinkohtelun muodot

Fyysinen väkivalta

Kaikenlainen kivun tai vahingon aiheuttaminen, kuten lyöminen, töniminen tai tarpeettoman rajut otteet. Myös yli- tai allilääkitseminen ja hoidon laiminlyönti voivat olla fyysistä väkivaltaa.

Psyykkinen väkivalta

Henkisen pahoinvoinnin aiheuttaminen esimerkiksi nimittelemällä, pelottelemalla tai nöyryyttämällä.

Emotionaalinen väkivalta

Emotionaalista väkivallasta puhutaan, kun tekijän ja kokijan välillä on tunneriippuvuus, mikä tekee väkivallasta erityisen kuormittavan.

Vainoaminen

Ei-toivottua yhteydenottoa, seuraamista tai tarkkailua, joka aiheuttaa pelkoa tai ahdistusta. Siihen voi sisältyä myös uhkauksia ja väkivallan tekoja.

Hengellinen väkivalta

Uskonnon harjoittamisen kieltämistä, mitätöintiä tai halventamista sekä uskonnon avulla aiheutettu pelko ja ahdistus.

Seksuaalinen väkivalta

Seksuaalista identiteettiä loukkaava käytös, sukupuolinen häirintä, ahdistelu tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin.

Taloudellinen väkivalta

Omaisuuksien tai rahojen käyttö ilman lupaa, kiristäminen ja hyväntahtoisuuden tai sairauden alentaman arviointikyvyn hyödyntäminen taloudellisen hyödyn tavoittelussa.

Hoidon ja avun laiminlyönti

Tarkoituksellinen tai tahaton hoidon laiminlyönti, esimerkiksi hoitovastuusta kieltäytyminen tai välinpitämättömyys.



AUTA VANHUS ULOS VÄKIVALLAN KIERTEESTÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS ROBERT OTTOSSON

Ikäihmiset eivät välttämättä tunnista kokemaansa kaltoinkohtelua väkivallaksi tai uskalla puhua siitä. Siksi tarvitaan rohkeita hoitajia, jotka tunnistavat väkivallan merkkejä ja uskaltavat ottaa epäilyksensä puheeksi.

Vain neljä prosenttia ikäihmisistä kertoi kokeneensa fyysistä tai henkistä lähisuhdeväkivaltaa elämänsä aikana. Tämä kävi ilmi Terve Suomi -tutkimuksessa vuonna 2022.

– Luku ei kerro siitä, kuinka paljon ikäihmiset kokevat oikeasti lähisuhde-

väkivaltaa, vaan paljastaa sen, etteivät he tunnista väkivaltaa. He ajattelevat sen olevan vain fyysistä, väkivaltatyön asiantuntija **Mika Väränkivi** kertoo.

Tutkimuksen tulos eroaa muista tutkimustuloksista, joiden mukaan suomalaisista naisista joka toinen ja miehistä noin 40 prosenttia on kokenut lähisuhdeväkivaltaa elämänsä aikana.

Väkivaltatyön asiantuntija **Tarja Mellanen** mukaan alhaista lukua selittää myös se, että ikäihmiset ovat saattaneet tottua väkivaltaiseen käyttäytymiseen.

– He ovat sodanjälkeistä sukupolvea. Heidän vanhemmillaan oli sota-ajasta syntyneitä traumoja, mutta silloin ei ymmärretty, että niiden käsittelyyn tarvitaan henkistä tukea. Traummat saattoivat purkautua väkivaltana.

Mellanen mielestä on tärkeää ymmärtää ajankuva, jossa ikääntyneet ovat eläneet. Väkivaltaan suhtauduttiin hyväksyvämmän kuin nykyaikana.

– Mies oli perheen pää, joka saattoi sanella, missä kaappi seisoo. Kasvatuksessa ohjeena oli sananlasku: joka kuritetaan kasvaa, se kunniaa kuolee. Moni tämän sukupolven lapsi on kokenut kuritusväkivaltaa jo lapsuudessaan.

VAPAAKORTTI VÄKIVALTAAN

Tarja Mellanen ja Mika Väränkivi työskentelevät Tampereella Suvanto-paikassa, jossa jaetaan tietoa ikäihmisten kokemasta väkivallasta ja pyritään ehkäisemään ikääntyneiden kokemaa kaltoinkohtelua. He tarjoavat keskustelutukea sekä kokijoille että tekijöille.

– Kokemukseni mukaan tämän tyyppisissä palveluissa vain noin yksi kymmenestä apua hakevasta on tekijä. Avun hakeminen on vastuullinen teko, Väränkivi painottaa.

Ikäkkäät kokevat kaltoinkohtelun samoja muotoja kuin nuoremmat. Väkivalta voi olla fyysistä, psyykkistä, henkellistä, taloudellista, seksuaalista tai hoidon laiminlyöntiä. Yleensä kokija saa osakseen monenlaista kaltoinkohtelua.

Tekijä on yleensä joku läheisistä ja joskus jopa hoitaja.

– Kun toimintakyky heikkenee ikääntyessä ja tarvitsee toisen ihmisen apua, lähisuhdeväkivallan riski kasvaa. Tekijä voi olla omaishoitaja, joka on uupunut ympärivuorokautisesta työstään. Silloin herkästi sanat ja otteet kovenevat. Puolison sairaus ei ole kuitenkaan vapaakortti väkivaltaan. Myös hoitaja saattaa käyttäytyä väkivaltaisesti uupuessaan, Mellanen kertoo.

– Stressi ja uupumus voivat olla taustatekijöitä. Ne eivät silti oikeuta väkivallan käyttämiseen. Tekijä on antanut itselleen luvan siihen. Sama ihminen pystyy kontrolloimaan käytöstään julkisella paikalla, mutta ei tee samoin, kun muut eivät näe, Väränkivi jatkaa.

MUSTASUKKAISUUS VAIVAA MYÖS IKÄÄNTYNEITÄ

Ikääntyneet kokevat myös parisuhdeväkivaltaa. Jos puoliso on ollut mustasukkainen jo nuorempana, se ei yleensä hellitä edes vanhetessa. ►

**SUOMALAI-
LAISISTA NAISISTA
JOKA TOINEN
JA MIEHISTÄ
NOIN 40
PROSENTTIA ON
KOKENUT
LÄHISUHDE-
VÄKIVALTA
ELÄMÄNSÄ AIKANA.**

IÄKKÄÄT KOKEVAT KALTOINKOHTELUN SAMOJA MUOTOJA KUIN NUOREMMAT.

– Puoliso saattaa syyttää esimerkiksi siitä, että kaupassa on mennyt liian kauan. Hän saattaa määrätä, ketä saa tavata tai miten pitää pukeutua, Tarja Mellanen kertoo.

– Yleensä kyse ei ole pettämisen pelosta, vaan halusta hallita toista. Se vain naamioidaan mustasukkaisuudeksi. Useimmiten tällaisissa tilanteissa väkivallan tekijä on mies, Mika Vääränkivi jatkaa.

Väkivallan tekijä voi olla myös oma lapsi. Riippuvuussairaudet, kuten päihde- ja peliriippuvuus, ovat usein väkivaltaisen käyttäytymisen taustalla. Mellanen sanoo tilanteen olevan hankala, sillä iäkäs rakastaa lastaan, eikä halua

aiheuttaa hänelle hankaluuksia paljastamalla kaltoinkohtelua.

Romanssihuijaukset ovat yksi väkivallan muoto, jolle ikääntyneet ovat erityisen alttiita, koska digitaaliset medialukutaidot ovat heillä usein heikommät kuin nuoremmilla.

Ikääntyneet kokevat myös rakenteellista väkivaltaa. Yhteiskunta on digitalisoitunut, minkä vuoksi jotkut ikääntyneet eivät pysty käyttämään kaikille tarkoitettuja palveluja.

KYSY, ÄLÄ OLETA

Hoitotyöhön kuuluu iäkkään voimien kokonaisvaltainen seuraaminen. On tärkeää, että hoitaja tunnistaa väkivallan merkit.

– Kehossa on mustelmia, ruhjeita tai muita vammoja. Jos iäkäs kertoo jatkuvasti kompuroivansa, tiedon paikkansa-pitävyys kannattaa pyrkiä tarkistamaan, Tarja Mellanen kehottaa.

– Hälytysmerkki on myös se, jos ihmisen käytös muuttuu. Esimerkiksi iloisesta vanhuksesta tulee apaattinen. Hänen painonsa saattaa laskea. Pelot, ahdistus ja unettomuus vaivaavat. Silloin pitää pohtia, mistä on kyse, hän jatkaa.

Kun herää epäily väkivallasta, Vääränkivi kehottaa kysymään asiasta.

– Ei kannata olettaa ja tehdä tulkin-toja. Kysyminen on ainut eettinen tapa selvittää asiaa.

Kun väkivaltaiset teot paljastuvat, työyhteisön pitää pohtia yhdessä ikääntyneen kanssa, miten tilannetta voisi muuttaa. Esimerkiksi tarvitseeko omaishoitaja apua jaksamiseensa, voiko päihderiippuvaisen lapsen käyntejä ra-

**JOS PUOLISO
ON OLLUT
MUSTASUKKAINEN
JO NUOREMPANA,
SE EI YLEENSÄ
HELLITÄ EDES
VANHETESSA.**

joittaa ja miten kieltäytyä rahan antamisesta peliriippuvaiselle läheiselle.

– Jos ikäihminen ei itse kykene suojautumaan väkivallalta esimerkiksi muistisairauden takia, yhteiskunnan ja hänen etuaan valvovien tahojen vastuu suojautumistoimenpiteistä luonnollisesti korostuu, Mika Vääränkivi painottaa.

– Tilanteen ratkomisessa saataan tarvita koti- ja omaishoidon, sosiaalityön ja mielenterveyspalvelujen ammattilaisia. Yhdessä laaditaan turvasuunnitelma. Akuuteissa tilanteissa tarvitaan myös poliisin apua, Mellanen jatkaa.

VÄKIVALLAN TEKIJÄ ON AINA VASTUUSSA TEOISTAANA

Jos tilanne on vakava, väkivaltatyönasiantuntijat kehottavat ohjaamaan vanhuksen turvakotiin. Nollalinjalta saa tietoja, missä on lähin turvakoti ja onko siellä vapaita paikkoja. Sieltä saa myös käytännön neuvoja tilanteeseen.

– Sinne voivat mennä myös ikään-tyneet. Jos kunto on liian heikko turvakotiin menemiseen, vanhukselle pitää järjestää lyhytaikaispaikka, josta käsin tilannetta aletaan ratkoa, Tarja Mellanen kehottaa.

Hän muistuttaa, että myös tekijä pitää ohjata avun piiriin. Jos on herännyt huoli hänen elämänhallinnastaan, hänestä voi tehdä huoli-ilmoituksen. Sosiaalitoimi selvittää hänen tilannettaan. Tarvittaessa ikäihmistä voi kannustaa rikosilmoituksen tekemiseen.

– Väkivallan tekijä on aina vastuussa teoistaan. Väkivaltatilanteessa ei ole kyse vuorovaikutusongelmasta. Tekijä ei voi selitellä tekoaan sillä, että toinen esimerkiksi nalkutti. Vääränkivi painottaa.

Hän korostaa sitä, että tekijä voi olla kuka tahansa.

– Jokainen meistä voi syyllistyä epäasialliseen toimintaan. Ei pidä etäännyttää väkivaltaista käyttäytymistä vain pahojen ihmisten ongelmaksi. On liukuva raja, milloin hyväksyttävä käytös muuttuu väkivallaksi. ■

Suvantopaikka on kahden yhdistyksen, Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n ja Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry:n järjestämä palvelu. Palvelu on osa sosiaali- ja terveysministeriön hanketta Turvallista ikääntymistä pirkanmaalaisille senioreille 2024–2026.

VÄKIVALLAN TEKIJÄ EI VÄLTÄMÄTTÄ YMMÄRRÄ TOIMIVANSA VÄÄRIN.

Entä jos väkivallan tekijä on hoitaja?

Väkivallan tekijä voi olla kuka tahansa, myös hoitaja. Väkivallaton työyhteisö luodaan yhdessä.

Kotihoidon hoitaja menee iltaikäynnille iäkkään naisen kotiin. Asiakas ilahtuu silmin nähdessä hänet nähdessään ja huudahtaa:

– Onpa kiva, kun tulit, eikä se aamun kiukkuinen hoitaja.

Hoitaja ihmettelee vastausta ja kyselee lisää. Käy ilmi, että asiakas on kokenut aamuvuoron työntekijän ilkeäksi ja kovakouraiseksi. Mitä tällaisessa tilanteessa pitäisi tehdä?

– Asiaan on puututtava. Voi kysyä tilanteesta suoraan aamuvuorossa olleelta hoitajalta tai kertoa asiasta esihenkilölle, Tarja Mellanen kehottaa.

Hän tietää, ettei puheeksi ottaminen ole välttämättä helppoa.

– Siinä auttaa, jos työpaikalla puhutaan väkivallasta ja korostetaan sitä, että olemme väkivallaton työyhteisö. Keskeisenä arvona pitää olla se, että jokaista kohdellaan arvostavasti ja kunnioittavasti, niin asiakkaita kuin työkavereitakin.

– Jos työskennellään pareina, kannattaa luoda rutiini, että kysyy toisel-

ta aina tilanteen jälkeen, miten meillä meni. Silloin on luonteva paikka antaa ja saada korjaavaa palautetta.

Väkivallan tekijä ei välttämättä ymmärrä toimivansa väärin. Mellanen kannustaa siksi keskustelemaan siitä, millaisina tilanteet koetaan.

PELKO VAIENTAA

Hoitajan väkivaltainen käytös ei välttämättä paljastu, sillä asiakkaat ja potilaat saattavat vaieta väkivallan kokemuksistaan.

– Kun ihminen on riippuvainen toisen avusta, kynnys kertoa epäasiallisesta käyttäytymisestä voi olla korkea. Vanhus saattaa pelätä, että hän jää kokonaan vaille palvelua tai hänelle ksetetaan. Ikäihmisten kokemana väkivalta on samalla tavalla piilossa kuin muunkin lähisuhdeväkivalta, Mika Vääränkivi kertoo.

Väkivallan käyttäminen ei ole koskaan hyväksyttävää, mutta liiallinen kuormitus saattaa altistaa sille. Tausalla voi olla työuupumusta tai vaikea kotitilanne. Esihenkilön tehtävänä on ottaa puheeksi syitä väkivaltaiselle käytökselle ja ohjata työntekijä hakemaan tarvittavaa apua. Jos työkuorma on liian suuri, siihen on saatava muutos.

Työyhteisössä puheeksi ottaminen on tapa tehdä haitallinen käytös näkyväksi. Se tarjoaa väkivallan tekijälle mahdollisuuden muuttaa käyttäytymistään. Jotkut ovat valmiita muutokseen, mutta kaikki eivät. Kaikilla aloilla, myös hoitotyössä, on ihmisiä, jotka eivät halua tarkastella omaa käyttäytymistään.

– Suurin osa hoitajista tekee työtään sydämellä, mutta joukossa on marginaalitapauksia, Mellanen sanoo. ■

Pitkä QT-oireyhtymän kolme alatyyppiä

LQT1

- Yli puolella potilaista on tämä alatyyppi.
- Kova fyysinen rasitus tai voimakas tunnekuuhu voi aiheuttaa kohtauksen.
- Kohtaus saattaa tulla uudessa.
- Potilaan tulee välttää voimakasta fyysistä rasitusta erityisesti stressaantuneena ja uupuneena, yksin uimista, kilpailu-urheilua ja voimakkaita tunnekuohuja.
- Lääkehoitona beetasalpaajat. Tarvittaessa asennetaan tahdistin.

LQT2

- 35 prosentilla on tämä alatyyppi.
- Äkillinen fyysinen rasitus, tunnekuuhu tai säikähtäminen voivat aiheuttaa kohtauksen.
- Hälyääneen herääminen on tyypillinen oireilutilanne.
- Tyttöillä ja naisilla kohtausriski kasvaa hormonitoiminnan muuttuessa murrosiässä, raskauden aikana, synnytyksen jälkeen ja vaihdevuosi-iässä.
- Potilaan tulee välttää äkillistä fyysistä kuormittumista, pelästymistilanteita ja voimakkaita tunnekuohuja.
- Lääkehoitona beetasalpaajat. Tarvittaessa tahdistin.

**"ENSIMMÄISENÄ
OIREENA SAATTAA
OLLA SYDÄMEN
PYSÄHTYMINEN."**

LQT3

- Viidellä prosentilla on tämä alatyyppi.
- Kohtaus ilmaantuu tyypillisesti levossa tai nukkuessa.
- Potilaan tulee välttää rentoutumistilanteita ja saunomista.
- Hoitona aktiivinen elämäntapa.
- Osalla potilaista lääkehoitona beetasalpaaja tai meksiletiini.

HOITAMATON GENEETTINEN SYDÄNVIKA ON TIKITTÄVÄ AIKAPOMMI

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Suomessa on arvioiden mukaan satoja ihmisiä, jotka sairastavat tietämättään geneettistä sydänsairautta pitkä QT -oireyhtymää. Kehittyneet geenitestit paljastavat jatkuvasti uusia sukuja, joissa geenivirhe esiintyy.

Nuori urheilullinen mies tuupertuu maahan kesken jalkapallotreenien. Kun hän virkoaa, joukkueoverit ovat hänen ympärillään ja kyselevät vointia. Hän ei osaa vastata, koska ei ymmärrä, miksi taju lähti yhtäkkiä. Olo on kuitenkin ihan hyvä.

Kardiologian erikoislääkäri **Mary Vaarpu** kertoo, että tällaisessa tilanteessa on hakeuduttava aina lääkärin vastaanotolle.

– Jostain syystä moni suomalainen ajattelee, ettei pyörtyminen ole vaarallista. Sen taustalla on kuitenkin jokin syy, joten aina on mentävä päivystykseen. Jos ei heti tutkita, myöhemmin on vaikeampi selvittää, miksi on mennyt taju.

Pitkä QT -oireyhtymä voi aiheuttaa juuri tällaisia äkillisiä tajunnanmenetyksiä. Syynä on rytmihäiriökohtaus, jota ihminen ei välttämättä ehdi huomata ennen tajunnan menettämistä.

– LQTS on salakavala sairaus. Ensimmäisenä oireena saattaa olla sydämen pysähtyminen. Siksi olisi tärkeää löytää geneettisestä sydänviasta kärsivät ihmiset ajoissa. Kaksi prosenttia äkkikuolemista johtuu perinnöllisistä rytmihäiriöistä, joita on muitakin kuin pitkä QT -oireyhtymä.

50 PROSENTIN PERIYTÄMISRISKI

Mary Vaarpu kertoo, että Suomessa pitkä QT -oireyhtymän arvioidaan olevan

yhdeksi 250 ihmisestä. Kansainvälisesti esiintyvyys on 1/2 000–3 000.

Oireyhtymän aiheuttaa geenimuutos, joka kulkee suvussa. Mutaatio on geneeissä, jotka sisältävät ohjeen sydänlihaksen valkuaisaineen muodostumiseen.

– Lapsella on 50 prosentin mahdollisuus saada vanhemmaltaan geenivirhe. Mutaatio ei hyppää yli sukupolven, joten esimerkiksi mummolta sitä ei voi saada, jos vanhemmalla ei sitä ole.

Geenivirhe aiheuttaa sydämen sähköisen toiminnan häiriön, joka ilmenee pitkänä QT-aikana. QT-aika on sydänfilmissä näkyvä aikaväli, joka tarkoittaa sydämen supistumisen jälkeistä sähköistä palautumista eli rentoutumisvaihetta. Pitkä QT-aika altistaa rytmihäiriölle, kammiotakykardialle.

Vaarpu kertoo, että diagnosointi on vaikeaa, sillä pitkä qt-aika ei näy välttämättä juuri EKG:n ottamishetkellä. QT-aika voi pidentyä myös muista syistä kuin geenivirheestä. Esimerkiksi useat lääkkeet, hypokalemia ja kilpirauhastaudit voivat vaikuttaa siihen.

Diagnoosi edellyttää yleensä potilaan esitietojen ja sukuhistorian tarkastelua, sydänfilmin pitkäaikaisrekisteröintiä eli Holter-tutkimusta, rasituskoetta sekä sydämen ultraäänitutkimusta. Näillä tutkimuksilla voidaan sulkea myös muita sydänsairauksia pois. Kun on epäily pitkästä QT -oireyhtymästä, se voidaan usein varmistaa geenitestillä.

Tutkimus on tuonut uutta tietoa oireyhtymästä kiihtyvällä tahdilla.

– Kymmenen vuotta sitten tunnettiin vain pitkä QT -oireyhtymän kaksi alatyyppeä: LQT1 ja LQT2. Nyt tiedossa on 18 geeniä, jotka aiheuttavat 17 erilaista syndroomaa. 80 prosentilla suomalaisista potilaista on kuitenkin joko ykkös- tai kakkosalatyyppi.

Kun pitkä QT -oireyhtymä todetaan, perinnöllisyyspoliklinikka järjestää geenitestin ensimmäisen asteen sukulaisille, joita ovat vanhemmat, lapset ja sisarukset. Kaikille geeninkantajille aloitetaan sairauden alatyypin mukainen hoito ja annetaan elintapaohjausta.

KROPPAA EI VOI AINA KUUNNELLA

Pitkä QT -oireyhtymään ei ole parantavaa hoitoa, mutta tajunnanmenetyksen ja sydänpysähdyksen riskiä voidaan vähentää. Beetasalpaajalääkitys aloitetaan lähes kaikille geeninkantajille, sillä se vähentää rytmihäiriöitä. Sitä käytetään loppuelämän ajan.

– Jotkut eivät haluaisi käyttää lääkettä, koska heillä ei ole oireita. Tämä on sairaus, jossa omaa kroppaa ei voi aina kuunnella. Vaikka olisi oireeton, sydämen pysähtymisen riski ilman lääkitystä on todellinen, Mary Vaarpu painottaa.

Jos lääkityksestä huolimatta tulee oireita, geeninkantajalle asennetaan sydämen rytmihäiriötahdistin. Se antaa sähköiskun, kun tulee vaarallinen kammioperäinen rytmihäiriö.

Sympatektomia eli sydänhermojen katkaisu on myös hoitovaihtoehto. ▶



”JOS ELÄÄ TERVEELLISESTI, OIREYHTYMÄ AIHEUTTAA VÄHEMMÄN OIREITA.”

Siinä tuhotaan hermot, jotka aikaansaa-
vat adrenaliinin ja muiden samankal-
taisten aineiden vapautumisen sydämes-
sä. Toimenpide ehkäisee rytmihäiriökoh-
tauksia.

Hoidon valintaan vaikuttavat oireet,
ikä, sukupuoli ja geenimutaation tyyppi.

– Alatyypin LQT1 ja LQT2 hoi-
dossa toimivat yleensä hyvin beetasal-
paajat. LQT3-geenivirheen kantajia ne
eivät auta aina yhtä hyvin. Sen hoidossa
käytetään välillä meksiletiiniä.

ELÄMÄNTAVAT UUSIKSI

Mary Vaarpu korostaa, että lääkehoi-
don lisäksi geeninkantajien pitää nou-
dattaa elämäntapaohjeita.

– Kilpailu-urheilua ja äärimmäises-
ti rasittavaa liikuntaa ei saa harrastaa.
Yksin uimista pitää välttää, koska ryt-
mihäiriökohtaus voi tulla uudessa. Tä-
mä on riski erityisesti LQT1 alatyypin
geeninkantajille.

Kiellettyjen aineiden listalla ovat
monet luontaistuotteet, energiajuomat,
nikotiini ja huumeet. Runsaan alkoholi-
nin käytön aiheuttama krapula lisää ryt-
mihäiriöalttiutta.

Suolatasapainosta on huolehditta-
va. Helteellä, saunoessa ja vatsataudis-
sa pitää muistaa vedenjuonti ja suolo-
jen saanti.

– Kivennäisvesi on parempi juomak-
si kuin vesi. Kun kalium laskee, tulee
helposti rytmihäiriöitä.

Geenivirheen toteaminen saattaa lait-
taa lääkityksen remonttiin, sillä monet
lääkkeet pidentävät QT-aikaa. Esimer-
kiksi jotkin antipsykootit, mielialalääk-
keet, antihistamiinit, antibiootit, sieni-
lääkkeet, rytmihäiriölääkkeet, kipulääk-
keet ja adhd-lääkkeet eivät sovi geenin-
kantajalle.

Elämäntapaohjeisiin vaikuttaa myös
se, mikä syndrooman alamuoto on ky-
seessä.

– LQT3:ssa rytmihäiriökohtaus tu-
lee yleensä levossa tai nukkuessa. Sik-
si hoito-ohjeena on aktiivisena pysymi-
nen. Rentoutumistilanteita ja saunomis-
ta suositellaan vältettävän.

HYVÄT JA PAHAT GEENIT

Pitkä QT -oireyhtymä vaikuttaa jon-
kin verran elämänvalintoihin, jos se to-
detaan jo nuorena. Geenivirhettä kanta-
vat miehet saavat usein armeijasta vapau-
tuksen. Fyysisesti kuormittavia ammat-
teja ei myöskään suositella. Ammattiau-
toilijan työ ei sovi, jos on asennettu ryt-
mihäiriötahdistin.

– Raskauden ja imetyksen aikana
kin käytetään beetasalpaajia ja käydään
seurantakäynneillä. Synnytyksessä sydä-
men toimintaa seurataan jatkuvasti, Ma-
ry Vaarpu kertoo.

Hän painottaa terveiden elintapojen
merkitystä.

– Esimerkiksi ylipaino, uniapnea, tu-
pakointi ja liiallinen alkoholinkäyttö li-

Pidä elvytystaidot ajan tasalla

Jos lähipiirissä on joku, jolla on
pitkä QT -oireyhtymä, on äärim-
mäisen tärkeää huolehtia elvy-
tystaidoista. Nopealla toiminnalla
saatat pelastaa kohtauksen saa-
neen hengen.

säävät kohtausten riskiä. Jos elää terveel-
lisesti, oireyhtymä aiheuttaa vähemmän
oireita.

Vaarpu odottaa geenitutkimuksien
kehittymistä, sillä nykyisin tiedetään, et-
tä geeninkantajalla voi olla myös suoja-
via geenejä.

– Voi olla yksi paha geeni ja monta
suojaavaa geeniä. Jos on näitä suoja-
via geenejä, oireyhtymä voi olla lievem-
pi. Tällä hetkellä kliinisessä työssä ei voi
vielä näitä hyviä geenejä hyödyntää. Tar-
vitaan lisää tutkimusnäyttöä.

Vaarpun mukaan diagnoosin saami-
nen ei tarkoita synkkää tulevaisuutta.
Päinvastoin se saattaa pelastaa hengen.

– Pitkä QT -oireyhtymä ei lyhennä
elinajan ennustetta. Virheellisen geenin
kanssa voi elää hyvää elämää, jos vain
muistaa lääke- ja elämäntapahoidon se-
kä kontrollikäynnit. Toki olympiaur-
heilijaksi ei voi ryhtyä, mutta voi teh-
dä kevyttä työtä, matkustella ja harras-
taa liikuntaa. Elämää ei tarvitse jättää
elämättä. ■

Puheenjohtajan jäsenillat 2025

Valmistaudumme neuvottelukierrokseen, tule mukaan jäseniltoihin!

SuPer järjestää alkuvuodesta kahdeksan jäseniltaa neuvottelukierrokseen valmistautumisen tiimoilta. Illoissa käsitellään työehtosopimusneuvottelujen teemoja, kuten neuvottelutavoitteita ja järjestötoimia. Lisäksi puheissa ovat muut ajankohtaiset asiat.

SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg** osallistuu kaikkiin tilaisuuksiin ja mukana on myös muuta väkeä liiton toimistolta. Tilaisuuksista Kittilän tilaisuus ja Helsingin tilaisuus ovat sellaisia, joita voi seurata myös verkkolähetyksenä. Vaasan tilaisuus on kaksikielinen, jossa keskustelua käydään sekä ruotsiksi että suomeksi.

Kittilä	16.1.	Hotel Levi Panorama
Vaasa	3.2.	Sokos Hotel Royal
Pori	4.2.	Sokos Hotel Vaakuna Pori
Kuopio	10.2.	Sokos Hotel Puijonsarvi
Jyväskylä	11.2.	Sokos Hotel Alexandra
Lahti	12.2.	Sokos Hotel Lahden Seurahuone
Turku	24.2.	Radisson BLU Marina Palace
Helsinki	26.2.	Sokos Hotel Presidentti

Jäsenillat alkavat kevyellä ruokailulla kello 17. Varsinainen ohjelma alkaa sujuvasti ruokailun jälkeen klo 18 mennessä. Jäsenilta päättyy klo 20 mennessä.

Sitovat ilmoittautumiset ainoastaan Oma SuPerin kautta. Huomaa, että verkkolähetyksen seuraamiseen on erilliset ilmoittautumiset.



KELIAKIAN HOITO VAATII MURUN- TARKKAA DIEETTIÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Keliakia on koko kehon sairaus, joka voi oireilla monin tavoin. Hoitamattomana se saattaa aiheuttaa lisäsairauksia.

Vanhusten hoitokodissa kaikkien aamupuuroon laitetaan kuitulisä. Sattumalta sijainen kiinnittää huomiota siihen, että se on ruispohjainen. Kuitulisää on annettu useiden kuukausien ajan myös keliaakikko asukkaalle. Hoitajat ovat pitkään ihmetelleet, miksi asukas kärsii kivuista ja ruokahaluttomuudesta.

– Saamme kuulla ajoittain Keliakialiitossa tilanteista, joissa keliaakikko on saanut gluteenipitoista ruokaa. Seuraukset ovat rajut. Jos gluteenille altistuu päivittäin, suoliston tulehdusreaktio pysyy yllä ja suolinukka tuhoutuu. Se aiheuttaa esimerkiksi anemiam, masennusta ja osteoporoosia. Pahimmassa tapauksessa kehittyy suoliston lymfooma eli pahanlaatuinen syöpäkasvain, Keliakialiiton asiantuntija **Minna Halve** kertoo.

Pienikin määrä gluteenia on keliaakikolle haitaksi.

– Jos annat keliaakikolle väärää ruokaa, sitä voisi verrata siihen, että antaisit potilaalle väärät lääkkeet. Oireet, esimerkiksi pahoinvointi, vatsakivut ja oksentelu, saattavat kestää muutaman päivän. Vaikka ne helpottavat melko nopeasti, gluteenin aiheuttama tulehdus ja suolinukkavaurio paranevat paljon hitaammin. Keliakia on sairaus, jonka ainoa hoitokeino on muruntarkka dieetti.

Halve painottaa sitä, että sote-alan yksiköissä jokaisella on oikeus turval-

liseen ruokailuun. Lähihoitajilla on suuri vastuu, sillä he tarjoavat ruokia ja auttavat ruokailussa.

90 000 SAIRASTAA KELIAKIAA TIEÄMÄTTÄÄN

Keliakia on parantumaton autoimmuunisairaus. Taudin aiheuttaa vehnän, ohran ja rukiin valkuaisaine gluteeni, joka vaurioittaa ohutsuolen suolinukkaa. Sairaus voi puhjeta missä iässä tahansa. Sairastumiseen tarvitaan perinnöllinen alttius. Esiintyvyys Suomessa on 2,4 prosenttia väestöstä.

– Jopa 90 000 ihmistä sairastaa keliakiaa tietämättään. Vain noin 40 000 on saanut diagnoosin. Sairaus on vanhuksilla muuta väestöä yleisempi. Olisi

tärkeää, että hoitajat huomaisivat gluteenin aiheuttamat oireet ja pyytäisivät lääkäriltä lähetteen tutkimuksiin, Minna Halve sanoo.

Keliakia diagnosoidaan verikokeella tai mahalaukun tähytyksellä. Ihokeliakia todetaan iholta otettavasta koe-palasta.

Taudin oireina voivat olla vatsakipu, turvotus, ilmavaivat, ummetus, ripuli, suolen toiminnan vaihtelu ja imeytymishäiriöt. Ihokeliakiassa kutisevia rakkuloita esiintyy kyynärpäissä, polvilla, hiuspohjassa ja pakaroissa.

Hoitamaton keliakia saattaa aiheuttaa muun muassa hampaiden kiilleaurioita, maksan vajaatoimintaa, osteoporoosia, niveloireita, polyneuropati-aa, lapsettomuutta ja muistihäiriöitä. Laihtuminen on monen tietämä oire, mutta suurin osa sairastuneista on normaali- tai ylipainoisia. Lapsilla keliakia voi aiheuttaa pituuskasvun hidastumista ja murrosiän viivästymistä.

Oireet voivat olla lieviä, kohtalaisia tai vaikeita. Joillakin niitä ei ole lainkaan.

Halve painottaa sitä, että diagnoosin saaneiden keliakian hoitoa olisi tärkeää seurata vasta-ainetutkimuksella säännöllisesti.

– Jos ei saa oireita, ei tiedä altistuneensa gluteenille. Esimerkiksi vanhuspalveluissa olisi hyvä ohjelmoida keliakikoille vuosikontrolli, jonka avulla seurataan ruokavalion toteutumista. Näin ehkäistään lisäsairauksien puhkeamista. ■





Säilytä viljatuotteet oikein

Säilytä gluteenittomat viljatuotteet erillään muista viljatuotteista. Älä koskaan laita niitä esimerkiksi samaan leipäkoriin.

Käytä erillisiä välineitä

Käytä erillisiä välineitä gluteenittoman ruoan käsittelyssä. Keliakikolla pitää olla oma margariinirasia ja voiveitsi, jotta rasiaan ei pääse yksikään vääränlainen viljanmuru. Margariininappi on turvallisempi kuin rasia. Gluteenittomille tuotteille pitää käyttää aina puhdasta leikkuualustaa.



Valvo yhteinen ruokailu

Keliakiaa sairastava lapsi, muistisairas tai kehitysvammainen ei välttämättä osaa itse huolehtia gluteenittomasta ruokavalios-
ta. Vastuu siitä jää työntekijäl-
le. Hoitajan velvollisuus on var-
mistaa, ettei keliakikko mais-
tele vierustoverin ruokia ruoka-
pöydässä.



Perehdytä sijaiset ja opiskelijat

Kerro keliakiasta ja sen hoidosta. Opetta oikeanlaiset toimintatavat ruokailutilanteisiin.



Älä tarjoa, jos olet epävarma

Gluteenia sisältävä ja gluteeniton tuote voivat näyttää samanlaisilta. Ainesosaluettelo on aina luettava. Älä tarjoa tuotetta, jos olet epävarma sen sisällöstä.



Muista keliakikon omat herkut

Päiväkodeissa, asumisyksiköissä ja hoitokodeissa keliakikoille pitää varata omia herkuja, joita tarjotaan muiden saadessa gluteenipitoisia tuotteita. Ruokavalion vuoksi ketään ei saa asettaa epätasa-arvoiseen asemaan. Älä tee numeroa erilaisesta ruoasta, vaan suhtaudu asiaan myönteisesti.



Päivitä osaaminen

Sote-alan koulutuksissa käsitellään keliakiaa, mutta opintojen jälkeen on tärkeää päivittää omaa osaamistaan säännöllisesti. Keliakialiitto.fi-verkkosivustolla on uusinta tutkittua tietoa keliakiasta. Sivustolla on oma osio terveydenhuoltoalan ammattilaisille.



SINÄ OLET JOULUN TÄHTI

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Joulu hehkuu pimeän vuodenajan keskellä kuin talvisen terassin tuhannen watin lämpölamppu. Vertailu muihin voi kuitenkin kääntää kauniit mielikuvat suorituspainkeiksi.

Mikä tekee joulusta niin merkityksellisen – hyvässä ja pahassa?

Perinteet ja muistot lapsuuden jouluista painavat paljon, vastaa Terveystalon johtava psykologi **Tuija Turunen**.

– Jouluun liittyy menneisyydestä kumpuavia odotuksia toiveita yhdessäolosta. Väsymys voi kuitenkin tuo-

da mukanaan riitoja, ja jouluun liittyy vä sukulaisten muistamien saattaa aktivoida lapsuuden aikaisia rooleja kuten sisaruskateutta, Turunen pohtii.

Perheellisellä jouluun vaikuttavat omien joulumuistojen lisäksi kumppanin lapsuuden joulukokemukset, jotka voivat olla aivan erilaisia. Niitä sitten joudutaan sovittelemaan yhteen.

– Media lataa jouluun odotuksia yltäkylläisyydestä, lahjojen runsaudesta ja harmonisesta yhteiselosta. Ei eletty elämä ole sellaista, Turunen sanoo.

Somea selaillessa kierrokset sen kuin kasvavat: onpa tuolla kaverilla komeat jouluvalot, ja tuo on aloittanut leipomisen jo nyt. Naapurikin lähettelee taas koko perheen selfieitä Seychelleiltä.



– Somen lahjavinkit ja jouluvalmistelujen vertailut lisäävät paineita sekä lapsilla että aikuisilla. Vertailun mahdollisuudet ovat rajattomat, ja siitä voi seurata kateutta ja pahaa mieltä. Joulukuukin hyvä aika miettiä, paljonko somessa kannattaa ylipäätään aikaansa viettää.

TEE SE MISTÄ TULEE HYVÄ MIELI

Aineksia joulupaineisiin siis riittää. Olennaista on Turusen mukaan se, miten me noihin paineisiin suhtaudumme.

– Ajatellaanko, että tästä tulee täydellinen jouluku, tai että tästä tulee taas yksi riittävä jouluku. Tai alkoholin sävyttämä jouluku. Oma toiminta ratkaisee sen, millainen jouluku todellisuudessa tulee.

”JOULU ON HYVÄ AIKA MIETIÄ, PALJONKO SOMESSA KANNATTAA VIETTÄÄ AIKAANSA.”

Ainoa hyvä syy panostaa jouluun paljon on hänen mielestään se, että siitä tulee itselle hyvä mieli. Tästä näkökulmasta esimerkiksi ”jouluhymien” ylitsevuotavassa innokkuudessa ei ole mitään vikaa.

– Jouluhymiset rakastavat sitä mitä joulukuun eteen tekevät. On aivan eri asia, jos paine tulee ulkopuolelta – vaikkapa siitä, että tänä vuonna pitää askar-

rella juuri tällaiset tonttuovet, tai että kaiken pitää olla aitoa tai itse tehtyä. Toisten asettamien ihanteiden perässä juokseminen tekee joulupuhusta stressaavaa kilpailua.

Turunen kehottaakin lastaamaan pukinkonttiin aimo annoksen itsemyötätuntoa: lempeää ja armollista suhtautumista itse.

– Suursiivousta ei tarvitse tehdä juuri joulukuun alla, ellei se tunnu itselle tärkeältä. Sukulaiskierroksenkin voi aivan hyvin jättää väliin, jos se tuntuu rasittavalta. Joulukuun voi olla kaikessa rauhassa kotona yksin tai kaksin. Ei ole olemassa yhtä oikeaa ja velvoittavaa tapaa viettää jouluku, Turunen painottaa.

Joulunalusajaksia ei näy psykologin vastaanotoilla samalla tavalla kuin esimerkiksi kesälomien päättymien. ►

JOULUIHMISTEN INNOKKUUDESSA EI OLE MITÄÄN VIKAA.

Turusen mukaan joulun tulo kuuluu asiakaskeskusteluissa, mutta se ei näy piikkinä asiakasmäärissä. Matalan kynnyksen palveluja sen sijaan tarvitaan jouluna tavallista enemmän.

– Esimerkiksi kriisipuhelimiin tulee joulun aikaan tavallista enemmän soittoja. Syynä ovat yleensä riidat, päihteiden käyttö tai yksinäisyyden tuoma paha olo, Turunen sanoo.

KAKSI LAHJAA, JA SILLÄ SIISTI

Oma elämäntilanne vaikuttaa tietenkin paljon siihen, miten itse kukaan jouluun suhtautuu. Sinkku näkee

juhlapyhät eri valossa kuin lapsiperheen aikuinen. Lasten ikäkin vaikuttaa asiaan paljon.

Turunen muistuttaa, että lapselle riittää tarpeeksi hyvä, täydellisyyteen ei tarvitse eikä pidäkään pyrkiä.

– Mitä pienempi lapsi, sitä vähemmän hän tarvitsee jouluna mitään ylimääräistä. Lapsi kaipaa ennen kaikkea läsnä olevaa ja rakastavasti katsovaa aikuista. Ja samalla tavalla kannataisi aikuisen joulukiireiden keskellä katsoa itseäänkin, Turunen suosittelee.

Pettymyksetkin kuuluvat lapsiperheen jouluun. Leluesitteen kannesta kanteen rastittanut lapsi pettyy, kun pukki ei tuokaan kaikkea. Tämä on Turusen mukaan kasvatuksen paikka sekä lapselle että aikuiselle.

– Lapsen pettymys jouluna voi olla aikuiselle vaikeampi kestää kuin lapselle itselleen. Pettymykseen auttaa ajatus, että sellaista elämä on: kaikkea ei voi saada. Tämä on hyvä sanoa lapsellekin.

Miten asia lapselle selitetään, se riippuu perheen puhumisen kulttuu-

rista. Turusen mielestä hyvä selitys voi lähteä vaikkapa joulupukin valinnanvapaudesta.

– Lapselle voi kertoa, ettei joulupukki ole se, joka tuo aina kaiken mitä halutaan vaan se, joka valitsee ne lahjat, jotka kullekin tuo. Rajat voi toki myös vetää etukäteen: meillä annetaan kaksi lahjaa per lapsi, ja sillä siisti.

VALON JUHLA KUULUU KAIKILLE

Monikulttuurisessa ympäristössä joulun järjestäminen on varhaiskasvatuksen ammattilaisille tarkka paikka. Maahanmuuttajataustaisten lisäksi monet kantasuomalaisetkin perheet kaihtavat nykyään juhlinnan uskonnollista puolta.

Turunen ei ole asiasta erityisen huolissaan. Hänen käsityksensä mukaan monikulttuurisuuden tuomasta uskonnollisesta sensitiivisyydestä ollaan suomalaisessa varhaiskasvatuksessa tätä nykyä hyvin tietoisia.

– Kaikissa uskonnoissa ei vietetä joulua, mutta kaikki lapset ansaitsevat

”LAPSEN KASVUUN LIITTYY SEN HOKSAAMINEN, ETTÄ
JOULUPUKKIA EI OLE OIKEASTI OLEMASSA.”



"SELLAISTA ELÄMÄ ON: KAIKKEA EI VOI SAADA."

vuodenkierron pimeintä hetkeä valaisevan juhlan. Kynttilöitä voidaan sytyttää ja tähtiä voidaan askarrella. Samalla voidaan laulaa *Tuiki tuiki tähtöstä*, ja leikit ovat yhteisiä ilonaiheita uskonnollisesta puolesta riisuttunakin.

Tärkeät asiat kotona ovat tärkeitä päiväkodissakin: aikuiset eivät saa kadota joulukiireisiinsä vaan heidän pitää olla lapsille läsnä.

– Askarteleminen ja yhdessä tekeminen toimivat aina. Mikään ei ole lapselle arvokkaampaa kuin se, että aikuinen on hänen kanssaan. Se on paljon tärkeämpää kuin mikään, joka voidaan kääriä lahjapakettiin. ■



Totuus joulupukista

Kaksi alle kouluikäistä lasta kiistelee joulupukista: toinen uskoo, että joulupukki on olemassa, ja toinen tietää, että pukkia ei ole. Mitä erotuomariksi joutuneen aikuisen pitäisi tässä tilanteessa toimia?

– Lapselle ei saa valehdella. Muuten toimintatapa on aikuisen mielikuvituksen ja perheen puhekulttuurin varassa, vastaa Tuija Turunen.

Asian voi selittää lapselle vaikkapa niin, että joulupukki ja tontut ovat totta osana joulun tarinaa. Aikuinen voi perustella vastauksen itselleen sen totuudenmukaisuudella: joulun ikivanha tarina on todella olemassa, ja joulupukki on olemassa tuon tarinan sisällä. Eläväthän hammaskei-

jutkin omaa elämäänsä omassa tarinassaan.

Lapsi taas suhtautuu selitykseen niin kuin suhtautuu. Jos vastaus ei tyydytä, aikuinen voi yrittää jotakin muuta.

– Joulupukki on vanha tarina, jota halutaan ylläpitää perinteen osana. Jokainen perhe päättää itse, missä määrin jakaa vanhaa tarinaa totuutena. Osa vanhemmista kertoo lapselle jo varhain tarinan ja toden eron, Turunen sanoo.

Joulupukin olemassaolon tapa on sinänsä mielenkiintoinen filosofinen kysymys. Vielä kiinnostavampi on kuitenkin kehitysvaihe, johon pukin olemassaolon epäily liittyy. Moni meistä muistaa elävästi hetken, jolloin oivalsi, että pukin parran takaa

tirkistelevät vaarin tai naapurin sedän iloiset silmät.

– Lapsen kasvuun liittyy sen hoksaminen, että joulupukkia ei ole oikeasti olemassa. Vihkiytyminen tähän salaisuuteen voi tuntua lapsesta itsestään hyvinkin tärkeältä. Toisaalta isompikin lapsi, joka jo tietää asian oikean laidan, voi ja ehkä haluaakin uskoa joulun alla pukkii ainakin vähän.

Turunen itse muistaa kaverinsa sanoneen kesällä juuri ennen ensimmäisen kouluvuoden alkua, että kouluun ei voi mennä, jos uskoo vielä joulupukkiiin.

– Menin kysymään asiaa äidiltä, ja hän vahvisti kaverin kertoman. Tuntuu tosi hienolta ja helpottavalta, että kuulin totuuden pukista ennen kuin ehdin aloittaa koulun. ■

Nina Julin

lähihoitaja, kulttuurivastaava,
Himalajan palvelutalo, Vaasa

Joulunaika on yhtä juhlaa

Palvelutalossamme joulunaika alkaa joulupajoilla, joissa asukkaat askartelevat esimerkiksi joulukortteja. Muistisairas vanhus saattaa istua hetken joulumusiikkia kuunnellen ja yhtäkkiä hän alkaa askarrella. Myös joululeivonnaisten tekeminen kuuluu valmisteluihimme. Myymme tuotteita joulumyyjäisissä, joiden tuotolla rahoitamme retkiämme.

Marraskuun lopussa pidämme aina joulunavajaiset, jolloin sytytämme pihaan ja sisälle viritetyt jouluvalot. Yleensä paistamme makkaraa ulkona ja paikalle tulee joulupukki. Tänä vuonna saimme vieraaksi Vaasan kaupunginorkesterin, joten pidimme avajaiset juhlasalissa.

Palvelutalossamme näkyy ruotsinkielisille vanhuksille jo lapsuudesta tutut perinteet. Esimerkiksi valmistamme yhdessä lipeäkala-aterian. Tänä vuonna se tarjotaan itsenäisyyspäivänä. Lucian päivänä muutama aamuvuoron hoitaja pukeutuu Lucia-neidoiksi, ja he kiertävät kaikkien huoneet. Kun on pimeää ja hoitajat tulevat kynttilät kädessä huoneeseen laulaen *Santa Luciaa*, hetki on koskettava. Illalla juhlimme omaisten kanssa yhdessä Lucian päivää.

Joulukuussa käy useita esiintyjä ja vieraita. Seurakunnan työntekijät laulattavat perinteisiä joululauluja, hanuristi pitää joululaulutuokion ja tanssija ohjaa jouluisen tanssipajan. Käymme myös joidenkin asukkaiden kanssa joululounaalla ravintolassa. Jokaisessa pienkodissa järjestetään myös oma joulujuhla, jonne kutsutaan omaiset.

Jouluaattona asukkaat katselevat jouluohjelmia tv:stä, joulupukki jakaa omaisten hankkimat lahjat ja tarjolla on perinteinen jouluateria. Joulupäivinä käy läheisiä ja jotkut asukkaista käyvät vierailulla heidän luonaan.

Joulunajan vieton päätämme loppiaistansseihin. Siellä pyörähtelemään pääsee omin jaloin tai pyörätuolilla.

TEKSTI **MINNA LYHTY**
KUVA **SAMI PELTONIEMI**

Ritva Rauhala tuunaa tulitikkuskeja jouluisiin kuoseihin Nina Julinin vetämässä joulupajassa.



VALMIINA JOULUUN

Hoitajien työpaikoilla leivotaan
pipareita, harjoitellaan juhla-
ohjelmaa ja askarrellaan tonttu
jos toinenkin.

Satu Ala-Rämi

päivätoiminnan ohjaaja, Sofiakylä, Nokia

Joulutus voi mennä överiksi

Vietämme Sofiakylässä ensin itsenäisyyspäivän ja alamme vasta sen jälkeen valmistautua jouluun. Joulusta herättää meidän asiakkaittamme voimakkaita tunteita ja joudumme tasapainoilemaan, kuinka paljon pidämme sitä esillä. Toisille joulusta on äärimmäisen rakas, mutta liika innostus voi ylikuormittaa ja silloin joudutaan vähän jarruttelemaan. Toisille joulusta voi olla stressaavaa ja yksinäistäkin aikaa.

Joulukuun puolivälissä järjestetään Sofiakylän joulujuhla, jossa esiintyy päivätoiminnan asiakkaiden Sofit-bändi. So-

fit on ollut kasassa nyt puolitoista vuotta. Periaatteemme on, että kaikki osaavat tanssia ja soittaa. Joka porukassa joku on aina aktiivisempi ja tuo omia ideoitaan ahkerammin esiin, mutta kaikki osallistuvat biisien tekoon, treeneihin ja keikkoihin oman jaksamisensa mukaan.

Bändin ohjelmistossa on yksi joululaulu, *Miksei pukka tuu*. Yleisöä osallistamaan kappaleeseen kuuluu olennaisena osana PowerPoint -esitys. Sanoitukset syntyvät bändiläisten arvomaailmoista ja mielenkiinnon kohteista. Monessa kappaleessa puhutaan paljon tunteista, haaveista ja siitä mitä kukin tykkää tehdä ja harrastaa. Esikuvia ovat muun muassa AC/DC, **Katri Helena**, JVG ja Fröbelin palikat.

Keikkaan on valmistauduttu huolella. Biisilista on valmiina ja välispiikit on mietitty etukäteen. Ohjaajana en itse lau-

Satu Ala-Rämi (kuvassa keskellä) ja Sofit-yhtye ovat valmistautuneet joulujuhlakeikkaan huolella. Yhtyeen jäsenet ovat Juuso Joutsiniemi (ukulele ja piano), Minttu Saloranta (laulu), Otto Sundberg (rannekulkuset) ja Juha Laitila (marakassit). Kuvasta puuttuu cajonia ja kielirumpua soittava Matias.



la enkä soita vaan annan taustatukea. Kannustusta tarvitaan, sillä esiintyminen ja mikkiin laulaminen jännittää.

Joulujuhla on mukava yhteinen tapahtuma, jossa on paljon muitakin ohjelmaa. Esitämme päivätoiminnassa syksyn mittaan tehtyjä lyhytelokuvia, ja tarjolla on piparia ja glögiä. Joululaulumisteluiden ja joulun viettämisen on oltava mahdollisimman mukavaa yhdessäoloa kaikille. Tunnelmaan virittäydytään kaikin aistein. Esimerkiksi kanelin ja kardemumman tuoksut ovat tärkeä osa joulua.

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **LAURA VESA**



Lucian päivän juhlallisuudet ovat tärkeä osa ruotsinkielisen päiväkodin jouluperinteitä. Aamuharjoitukset vetää Susann Träskelin





Susann Träskelin

lastenhoitaja,
Haikobrinkenin päiväkoti,
Porvoo

Lasten jouluilo tarttuu

Meidän päiväkodissa jouluvalmistelut polkaistaan käyntiin jo hyvissä ajoin marraskuun puolella. Ihan ensimmäiseksi kaivamme kyntteliköt esiin tuomaan valoa pimeisiin päiviin. Lapset rakastavat tonttukoristeita, ja niille onkin omat tarkkaan mietityt paikkansa. Joulukuusi otetaan myös esiin ja sen oksille ripustamme lasten taidokkaasti askartelemia joulukoristeita.

Taitaa olla niin, että tempaudun itsekin mukaan lasten joulun odotukseen ja jännitykseen, vaikka en varsinaisesti olekaan niin sanottu jouluihminen.

Tällä viikolla leivomme lasten kanssa pipareita ja tuntuu, että piparin tuoksun ja jouluvalmistelujen mukana koko päiväkoti ja oma mielikin täyttyy joulun tunnelmasta.

Lucian päivä on tärkeä juhla ruotsinkielisissä päiväkodeissa. Myös meillä aloitetaan harjoittelu jo hyvissä ajoin. Lapsille valkoiset asut, Lucia-laulun harjoittelu ja kynttiläkulkueen järjestys vaativat huolellista valmistelua. On ihana seurata, kuinka innoissaan viisivuotiaiden ryhmässä ollaan, sillä kynttiläkulkue on heidän kontollaan. Lapset odottavat malttamattomina, että täyttävät viisi vuotta ja pääsevät Lucian päivänä loistamaan.

Mutta ennen Lucia-juhlaa ja kynttiläkulkuetta juhlimme itsenäisyyttä. Tämäkin on viisivuotiaiden luottamustehtävä ja jännitys on myös tämän juhlan kohdalla käsinkosketeltavaa. Lasten joukosta valitaan presidenttipari, jonka tehtävä on kätellä kaikki juhlasaliin saapuvat vieraat. Sitten skoolataan Suomen itsenäisyydelle ja tanssitaan.

Taukokuoneesta löytyy henkilökunnan oma joulukalenteri, josta paljastuu iltapäiväkahveilla hauskoja yllätyksiä. Joulukuusi tuo todellakin valoa tähän pimeään vuodenaikaan.

TEKSTI NIINA MELANEN KUVA JUSSI HELTTUNEN

LÄÄKKEITÄ JÄÄ KÄYTTÄMÄTTÄ LÄJÄPÄIN

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **MOSTPHOTOS**

Apteekkeihin palautetaan vuosittain käyttämättömiä lääkkeitä 81 miljoonan euron edestä. Se kuormittaa ympäristöä ja on turha kustannus lääkkeiden käyttäjille ja yhteiskunnalle.

Apteekkeihin palautetaan tuhansia eri lääkkeitä. Tyypillisimmät palautetut lääkeryhmät ovat hermostoon vaikuttavat lääkkeet, hengityselinsairauksien lääkkeet, ruoansulatuselinten sairauksien ja tuki- ja liikuntaelin-sairauksien lääkkeet. Määrällisesti eniten palautetaan parasetamolia sisältäviä särkylääkkeitä.

Lääkkeitä palautetaan, koska pakkauskoot ovat liian suuria. Yleisimpiä syitä palauttaa lääkkeitä ovat niiden lyhyt säilyvyysaika avattuna, sairauden tai oireiden parantuminen ja lääkkeen vaihtuminen toiseen lääkkeeseen. Lääkehoitoa aloittaessa kannattaa valita pieni aloituspakkaus ja siirtyä tarvittaessa isompaan. Tästä syystä Kela-korvaus tulisi saada myös pienemmistä lääkepakkauksista.

Käyttämättömien lääkkeiden arvosta noin puolet maksavat lääkkeiden käyttäjät itse. Toisen puolen, 43 miljoonaa euroa, kustantaa yhteiskunta Kela-korvauksina. Todennäköistä on, että kaikki käyttämättömät lääkkeet eivät palaudu apteekkeihin, jolloin todelliset kustannukset ovat vieläkin suuremmat.

Käyttämättä jääneet lääkkeet tulee aina palauttaa apteekkiin. Apteekit ottavat lääkejätteen vastaan maksutta. Lääkejätettä ovat pillereiden ja lääkenesteiden lisäksi myös esimerkiksi käytetyt lääke-laastarit, astmapiiput, ruiskut ja neulat sekä elohopeakuumemittarit. Ravintolisät, vitamiinit ja perusvoiteet eivät ole lääkejätettä. Ne voi hävittää sekajätteeseen. Turvallisuussyistä kaikki apteekkeihin palautetut lääkkeet, myös avaamattomat pakeetit, hävitetään.

Tiedot lääkejätteistä käyvät ilmi väitöskirjatutkija **Mella Louhisalmen** Itä-Suomen yliopistoon tekemästä tutkimuksesta.

SuPer palvelee juhlapyhien aikaan

Liiton puhelinvaihte on suljettu 23.12.2024–1.1.2025.
Päivystykset palvelevat 23.12. ja 30.12. klo 9–13.

Päivystysnumerot ovat:

- Edunvalvontayksikkö, kuntasektori 09 2727 9160
- Edunvalvontayksikkö, yksityissektori 09 2727 9171
- Ammatillinen edunvalvonta 09 2727 9170
- Jäsenyksikkö 09 2727 9140

Supertk on suljettu ajalla 24.–26.12., sekä 31.12.2024–1.1.2025

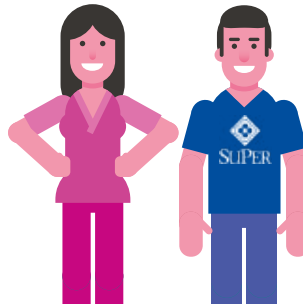
Onko työpaikalla ongelmia?



Hiertääkö määräaikaisten työsopimusten jatkuva ketjuttaminen, takkuaako palkanmaksu, onko ilmapiiri pilalla?



Keskustele asiasta ensin työnantajan kanssa.



Jos asia ei etene, ota yhteyttä oman työpaikkasi luottamusmieheen.



Jos sekään ei tuota tulosta, niin pyydä luottamusmiestä ottamaan yhteyttä SuPerin sopimusedunvalvontaan. Siinä tapauksessa, ettei työpaikallasi ole luottamusmiestä, voit ottaa itse yhteyttä liiton edunvalvontaan.

Jos haluat kirjallisen vastauksen, otathan yhteyttä sähköisellä lomakkeella

superliitto.fi/tyoelamassa/
yhteydenottolomake-edunvalvontayksikkö

Edunvalvonnan päivystyspuhelin on auki ma–ke klo 9–13 sekä to 9–12 ja 13–16. Ruotsinkielinen puhelinpalvelu vastaa kysymyksiin to klo 9–12.

Hyvinvointialueilla ja kunnissa
työskenteleville jäsenille, p. 09-2727 9160

Yksityissektori, p. 09-2727 9171

Ruotsinkielinen puhelinpalvelu, p. 09-2727 9165

*Tiesithän, että SuPerilla on oikeus-
turvavakuutus jäseniään varten.
Vakuutusehdon täyttyminen tarkis-
tetaan joka kerta tapauskohtaisesti.*



Pauli Puirava
Kouluttaja, farmaseutti LHKA

ProEdun vuoden 2024 satoa!

Olemme uudistaneet koulutuksiamme suomeksi ja ruotsiksi – ja lisää on tulossa!

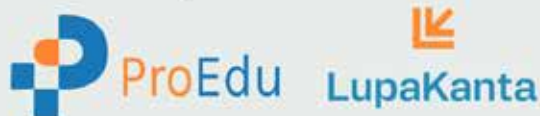
- Lääkehoidon teoriaperusteet
- PKV-lääkehoito (sis. N-lääkkeet)
- Ruotsinkielinen lääkelaskenta

Tutustu koko koulutustarjontaan osoitteessa: www.proedu.fi

Koulutuspakettimme vastaavat eri ammattiryhmien ja työympäristöjen tarpeisiin.

Ota yhteyttä:
toimisto@proedu.fi
050 323 3009

LupaKanta-sovellus
tarjoaa sähköisen ratkaisun kaikkiin lääkelupiin liittyviin tarpeisiin.
Varaa esittely!



JÄSENKORTTI SÄILYY ENNALLAAN

SuPerin muovisen jäsenkortin voimassaoloaika on jatkettu.



Kortit, joiden voimassaolo alkaa vuodesta 2021, ovat voimassa myös vuonna 2025.

Jos sinulla ei ole muovista jäsenkorttia ja tarvitset sitä esimerkiksi polttoaine-edun saamiseksi, voit tilata kortin **Oma SuPer -palvelusta kohdasta Tuotteet**. Ethän kuitenkaan tilaa uutta korttia, jos sinulta sellainen jo löytyy.

Sähköisen jäsenkortin voimassaoloaika päivittyy automaattisesti vuodelle 2025. Sähköinen jäsenkorttisi on aina kätevästi mukanasi älypuhelimessasi.

Jäsenkortilla olet oikeutettu lukuihin etuihin ja alennuksiin ympäri Suomen. SuPerin jäsenmaksuun sisältyy paljon rahanarvoisia etuja. Lue lisää jäseneduista liiton verkkosivuilta.

VALITTAMINEN: TURHAA, TOIMIVAA VAI TUHOAVAA?

S yys- ja talvikuukausina minusta kuoriutuu säävalittaja: harmautta, sadetta, kylmää – miten kamalaa!

Vaikka kurjuudessa velloimisesta kärsivät kaikki, ei valittaminen ole vain huono asia. Se kytkeytyy myös yhteenkuuluvuuden perustarpeeseen. Valittaminen on kutsu asettua yhtei-

seen rintamaan, ja oloa helpottaa, kun kokee, ettei ole ainoa, jota ongelmakohdat häiritsevät tai jolla on haasteita. Rännästä marmattaminen ei muuta säätä, mutta samanmielisten kohtaaminen keventää oloa.

Valittaminen voi siis olla sosiaalista liimaa, mutta valituskuoroon ei kannata aina liittyä. Kun toinen muistuttaa pimeään vuodenajan hyvistä puolista, syttyy valonpilkahdus. Huomaan, ettei kaikki olekaan pielessä. Eri tavalla kokevien kuuleminen avartaa katsantokantaa.

Jatkuva valitus saa myös mielen taktertumaan entistä tiukemmin epäkohtiin. Mieliala laskee ja varsinkin kuulijan hermot ovat koetuksella. Harva viihtyy seurassa, jossa jokainen kohtaaminen alkaa valituksella. Arkinen valittaminen ei kaada maailmaa, mutta ihmissuhteille se voi olla myrkkyä.

Valittamisen sudenkuoppa nimitäin on se, että melkein jokainen meistä tuntee valittajan, mutta usein valittaja ei tunnista itseään. Krooninen valittaja luulee kertovansa miten asiat ovat, mutta näkökulma on todellisuutta kapeampi.

Valitusvirren kuuntelu ei ole kenenkään velvollisuus, mutta ihmisten parissa tehtävässä työssä negatiiviselta puheelta ei voi välttyä. Potilaiden ja heidän läheis-

tensä, asiakkaiden sekä kollegojen valituksille ei voi aina laittaa stoppia tai vetäytyä tilanteesta. Silloin valittajan ymmärtäminen voi auttaa kuulijaa.

Jatkuva valitus voi kummuta syvistä haavoista: hankalat lähtökohdat elämään, vastoinikäymiset ja surulliset kohdat altistavat kyynistymiselle. Kun hankalaa tilannetta tai tunnetta ei pysty muuttamaan, avuttomuus, pettymys, ahdistus ja turhautuminen purkautuvat valituksena. Jos empatiaa tai huomiota on tottunut saamaan negatiivisella puheella, tulee marinasta helposti myös luontainen kommunikointitapa ja selviytymiskeino.

On sanottu, että ihmiset eivät aina tarvitse neuvoja. Joskus he tarvitsevat käden, josta pitää kiinni, korvan, joka kuuntelee, ja sydämen, joka ymmärtää.

Säävalittaja ei yleensä kaipaa tärppejä lämpimämpään pukeutumiseen tai kiirettä voivotteleva ajanhallintavinkkejä. He tarvitsevat myötätuntoa, jakajaa harmille ja kannattelijaa väsymykselle.

Taitava valittaja osaa kertoa, tarvitseeko hän tukea, olonsa tuuletusta vai ratkaisuehdotuksia. Samalla on järkevää pohtia, että jos asiaa on purnannut jo sata kertaa, ja mikään ei ole muuttunut, niin kannattaako napinaa jatkaa. ■

TAITAVA VALITTAJA OSAA KERTOAA,
TARVITSEEKO HÄN TUKEA, TUULETUSTA
VAI RATKAISUEHDOTUKSIA.



ANNA AUTIO

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

KOKOUS JA RUOKAILU

Hämeenlinnalainen ammattiosasto 610 kokoontui Maartin lounaskulmaan syyskokoukseen ja jouluillalliselle noin 40 hengen voimin. Liiton puheenjohtaja **Päivi Inberg** oli mukana tapahtumassa.

– Jouluruoka oli todella maistuvaa, ammattiosastoon valittiin uusi puheenjohtaja ja jäsenet olivat mielissään liiton puheenjohtajan vierailusta, kertoi **Tuija Päivärinta**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **LAURA VESA**







ROBERT OTTOSSON

SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Voiko työnantaja pakottaa varallaoloon?

Varallaolo tarkoittaa sitä, että työntekijä suostuu olemaan vapaa-ajallaan työnantajan tavoitettavissa niin, että hänet voidaan tarvittaessa kutsua töihin. Työntekijä voi viettää vapaa-aikaansa haluamallaan tavalla, mutta hänen on varauduttava siihen, että vapaa-aika voi keskeytyä ja varallaolo muuttua työajaksi.

Varallaolosta täytyy aina sopia etukäteen ja sen pelisäännöt on tehtävä selväksi. Työntekijän on tiedettävä esimerkiksi, missä ajassa hänen on viimeistään saavuttava työpaikalle ja minkälaisen korvauksen hän saa. Varallaolo ei saa olla jatkuvaa eikä se saa kohtuuttomasti haitata työntekijän vapaa-aikaa.

Varallaolosta voidaan sopia pysyvästi esimerkiksi työsopimuksessa tai vain yksittäistä kertaa varten. Jos sopimusta ei ole, ei ole myöskään velvollisuutta varallaoloon.

SUPERIN SOPIMUSASiantuntija
TEEMU HIILINEN

Superilaisten
työehtosopimuksissa
varallaolokorvaus on
20–30 %
tuntipalkasta.

Kuinka paljon varallaolosta maksetaan?

Varallaolokorvauksen suuruuden määrittää työehtosopimus. Kunnallisen työehtosopimuksen KVTESin mukaan korvaus on 20–30 prosenttia tuntipalkasta. Työnantajalla on oikeus korvata varallaolo myös vapaa-aikana. Paikallisesti voidaan aina sopia työehtosopimusta paremmista ehdoista.

Varallaoloaikana tehdystä työstä maksetaan palkkaa normaaleine lisineen. Useimmiten kyseessä on ylityö, jolloin työntekijälle on maksettava ylityökorvaus.

SUPERIN SOPIMUSASiantuntija
TEEMU HIILINEN



MOSTPHOTOS

Kaikki hyötyvät

Varallaolo on yleistynyt varhaiskasvatuksessa.

Tällaisen havainnon on tehnyt SuPerin varhaiskasvatuksen sopimusasiantuntija **Teemu Hiilinen**. Hänen työpöydälleen on viimeisen vuoden aikana tullut tarkistettavaksi yhä useampi varallaolosopimus.

Hiilinen näkee muutoksessa paljon hyvää. Varallaolo takaa, että päiväkodissa on työntekijä paikalla ajoissa jokaisena aamuna.

– Arkipäivää on, että aamun ensimmäinen työntekijä ei saavu töihin äkillisen poissaolon vuoksi ja ulko-ovi on lukossa, kun ensimmäiset perheet tuovat lapsiaan hoitoon. Varallaolajärjestelmän kehittämisellä ja käyttöön otolla päiväkodin johtajakin voi nukkua yönsä rauhassa, koska tietää yksikkönsä aukeavan jokaisena aamuna. Samalla työntekijät saavat asianmukaisen korvauksen tekemästään työstä.

– Työntekijöiden ei tarvitse toistuvasti joustaa työnantajan suuntaan kiltteyttään, vaan työstä tai joustavuudesta on myös saatava korvaus.

Ilman varallaolosopimusta työntekijällä ei ole velvollisuutta olla työn-

antajan tavoitettavissa työajan ulkopuolella.

PELISÄÄNNÖT SELVIKSI ETUKÄTEEN

Varallaolosta on sovittava etukäteen työpaikkatasolla eli paikallisesti. Paikallisesti voidaan sopia esimerkiksi työehtosopimusta paremmista korvausehdoista. Kunnallisen työehtosopimuksen KVTESin mukaan varallaolokorvaus on noin neljäsosa työnteosta maksettavasta korvauksesta.

– Hyvillä ehdoilla varmistetaan työntekijöiden halukkuus suostua varallaoloon, Hiilinen kannustaa.

Varallaolossa on otettava huomioon niin sanotut haavoittuvat työvuorot.

– Työvuoro on haavoittuva silloin kun työntekijä on yksin töissä. Aamuvuoron lisäksi esimerkiksi ympärivuorokautisen varhaiskasvatuksen yövuorot ja viikonloput voivat olla haavoittuvia.

Varallaolossa on huomioitava myös työaika.

– Varallaolo ei voi alkaa samaan aikaan kuin työvuoro. Jos päiväkotia aukeaa kuudelta, varallaolon tulee alkaa vähintään tuntia ennen ja jatkua varallaolijan työvuoron alkuun saakka. ■

MUISTA NÄMÄ VARALLAOLOSTA

- Varallaolosta on tehtävä sopimus etukäteen ja siitä on maksettava korvaus. Korvauksen suuruus määritellään työehtosopimuksessa.
- Varallaolosopimuksessa on määriteltävä esimerkiksi se, kuinka nopeasti työntekijän on varallaoloaikana saavuttava työpaikalle. Jos työntekijän on oleskeltava työpaikalla tai sen välitömmässä läheisyydessä kyse ei ole varallaolosta vaan päivystämisestä.
- Varallaolokorvaus maksetaan, vaikka se ei johtaisi työntekoon.
- Kun varallaolija kutsutaan töihin, hän saa tehdyistä työtunneista normaalin palkan asianmukaisine lisineen. Tehty työ on usein ylityötä.

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.

Tervetuloa kuuntelemaan SuPerin uutta podcastia – SuPerpodia!

Tämä podcast on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita lähihoitajien ammatista, koulutuksesta ja työelämästä. Jokaisessa jaksossa käsittelemme ajankohtaisia ja mielenkiintoisia aiheita, jotka koskettavat lähihoitajia ja heidän työtään.

SuPerpod tarjoaa syvällisiä keskusteluja ja asiantuntijahaastatteluja, jotka valottavat lähihoitajien arkea sekä ammatin haasteita ja mahdollisuuksia. Tavoitteenamme on lisätä tietoisuutta lähihoitajien tärkeästä työstä ja edistää heidän asemaansa yhteiskunnassa.



JAKSO 2 *SuPer-elämää*

Podcastin aiheena on tällä kertaa mielen ja kehon hyvinvointi.

Mistä virtaa arjessa jaksamiseen?



SuPerPod

*Liity mukaan ja
inspiroidu lähihoitajien
maailmasta SuPerpodin
parissa! Uusia jaksoja
julkaistaan kuukausittain.*



SUPER

Työnantaja päätti työsuhteen puhelinoitolla – Lähihoitaja sai korvauksia lähes 44 000 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Superilainen lähihoitaja oli työskennellyt päihdekuntoutujien asumispalveluissa syksystä 2020 alkaen. Loppuvuodesta 2021 yksikössä aloitti uusi esihenkilö, joka ensi töikseen määräsi työntekijöitä keräämään tietoja yksiköstä uloskirjatuista asiakkaita. Lähihoitaja epäili, ettei niin saisi tehdä, ja sai vahvistuksen asialle SuPerista: työntekijöillä ei tietosuojasäätöjen vuoksi ole oikeutta tarkastella jo uloskirjattujen asiakkaiden tietoja. Lähihoitaja koki esihenkilön käytöksen muutoinkin painostavana ja kärsi unettomuudesta sen takia.



Alkuvuodesta 2022 työntekijät tekivät aluehallintovirastoon yhteisen kantelun, jossa kerrottiin muun muassa työpaikan johtamisongelmista. Kantelua edeltävien kahden kuukauden aikana työpaikalta oli irtisanoutunut useita työntekijöitä ja työtä tehtiin henkilöstövajeessa. Lähihoitaja jäi sairauslomalle, joka kesti lopulta yhteensä lähes kaksi kuukautta.

Sairauslomansa aikana lähihoitaja oli käynyt haastattelussa ja tutustumassa toisen työnantajan asumispalveluyksikköön. Lähihoitaja aikoi aloittaa yksikössä keikkatyön, jota hän oli tehnyt aikaisemmin saman työnantajan toisessa yksikössä. Tutustumisen aikana lähihoitaja ei ollut osallistunut työntekoon ja hän luuli sen olleen palkaton. Myöhemmin tutustumispäivästä maksettiin kuitenkin palkkaa.

Tutustumispäivä tuli työnantajan tietoon, ja esihenkilö syytti lähihoitajan työskennelleen koko sairauslomansa ajan kilpailijalla. Lähihoitaja kiisti tämän, mutta hänen työsuhteensa päätettiin puhelimitse välittömästi.

Asia puitiin käräjäoikeudessa. Oikeuden mukaan työnantaja irtisanoi lähihoitajan ilman varoitusta. Työsuhde päätettiin antamatta lähihoitajalle mahdollisuutta tulla kuulluksi tai käyttää avustajaa. Työnantaja ei myöskään ollut selvittänyt lähihoitajan mahdollisuuksia sijoittua uudelleen toisiin työtehtäviin, kuten irtisanomistilanteessa kuuluu. Käräjäoikeus katsoi, että lähihoitajan muutoin moitteeton työskentely ei antanut työnantajalle oikeutta päättää työsuhdetta. Oikeus huomioi myös, että lähihoitajalle ei ollut maksettu palkkaa tutustumiskäynnistä ennen työsuhteen päättämistä.

Työnantaja valitti tuomiosta hovioikeuteen, jossa asian jatkokäsittelylle ei nähty perusteita. Käräjäoikeuden tuomio jäi pysyväksi. Siinä otettiin huomioon lähihoitajan kokemus psyykinen painetila sekä se, että lähihoitaja oli sittemmin työllistynyt keikkalaisena aikaisempaa alempaan palkkaluokkaan ja vajailla työtunneilla. Työnantaja määrättiin korvaamaan lähihoitajalle vuoden palkkaa vastaava summa viivästyskorkoineen, yhteensä noin 43 800 euroa.

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!





Työvoimaviranomainen vaihtuu tammikuussa – muutoksella ei ole vaikutusta kassa-asiakkuuteesi

TEKSTI MARI FRISK KUVA ISTOCK

Julkisten työvoimapalveluiden järjestämisvastuu siirtyy valtion TE-toimistoilta kunnille ja kuntien muodostamille yhteistoiminta-alueille ensi vuoden alusta.

Perusteluna muutokselle on palvelujen tuominen lähemmäs asiakkaita. Uudistuksen toivotaan nopeuttavan työn saamista.

Mitä pitää tehdä, jos olen työn ja kassa maksaa minulle ansiosidonnaista?

Voit keskittyä aktiiviseen työhöön ja työllistymisedellytystesi paran-

tamiseen! Kassa-asiasi voit hoitaa jatkossakin tuttuun tapaan Nettikassan kautta. Työvoimaviranomainen ottaa sinuun yhteyttä, jos vastuuasiantuntijasi vaihtuu ja kun on aika päivittää työllistymissuunnitelma.

Miten muutos vaikuttaa kassan toimintaan?

Kassan tehtävät eivät muutu. Muutos ei vaikuta etuuksiesi käsittelyyn kassassa. Se ei siis vaikuta päivärahojen suuruuteen tai maksatusajankohtaan. Työvoimaviranomainen toimittaa jatkossakin lausuntosi suoraan kassaan.

Milloin minun täytyy ilmoittautua työnhakijaksi?

Voit ilmoittautua työnhakijaksi etukäteen ennen kuin työttömyytesi tai lomautuksesi alkaa. Tee se viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänäsi,

Kassan jäsenmaksu on 84 euroa vuonna 2025

Finanssivalvonta on vahvistanut vuoden 2025 Super työttömyyskassan jäsenmaksuksi 7 euroa kuukaudessa ja 84 euroa vuodessa. SuPer-liiton jäsenenä maksat kassan jäsenmaksun liiton jäsenmaksun yhteydessä. Yksilöjäsenet maksavat jäsenmaksunsa suoraan kassalle.

Verokortit tulevat voimaan jo 1.1.2025

Vuoden 2025 verokortit astuvat voimaan heti tammikuun alussa. Tuloraja on laskettu koko vuodelle.

Jos sinulle on maksettu etuutta tänä vuonna, kassa saa verokortit suoraan verottajalta.

Verohallinnon päätöksellä palkkaa varten määrätyllä verokortilla työttömyysetuudesta tulee pidättää vero kuitenkin vähintään 25 prosentin suuruisena.

Mikäli haluat alentaa veroprosenttiasi, voit tilata uuden verokortin etuutta varten OmaVerosta. Tällöin ennakonpidätys suoritetaan muutosverokortin mukaisesti. Verottaja lähettää muutosverokortin tiedot suoraan kassalle.



Kiitos kuluneesta vuodesta & onnea uudelle!

Kiitos kuluneesta vuodesta kaikille jäsenillemme ja SuPer-liiton henkilökunnalle hyvästä yhteistyöstä.

Levollista joulunaikaa! Tänä vuonna lahjoitimme joulumuistamisrahat Punaisen Ristin joulukeräykseen.

sillä voit saada työttömyysturvaa vasta ilmoittautumispäivästä alkaen.

Työttömäksi työnhakijaksi ilmoitaudutaan 1.1.2025 alkaen ensisijaisesti Työmarkkinatorin Asioinnin kautta osoitteessa tyomarkkinatori.fi.



Tutustu kassan toimintaan osoitteessa supertk.fi.

Voit lähettää hakemuksesi ja niiden liitteet nopeasti ja turvallisesti osoitteessa nettikassa.supertk.fi.

Puhelinpalvelumme numerossa 09 2727 9377 on avoinna maanantaisin ja perjantaisin kl 9–12 sekä keskiviikkoisin kl 12–15.

[illegible]

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

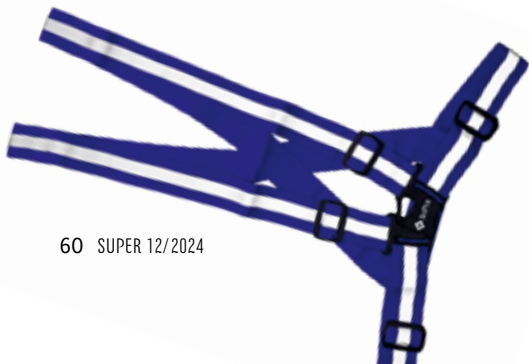
Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin tehokkaat heijastinliivit. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös

lähettämällä koko ristikkosivun kuossa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____





Enneunia ja ääniä tyhjästä huoneesta

Marraskuussa kiinnostivat kummitukset, sillä lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin hoitajien ylikuonnollisista kokemuksista kertova *Olin synkkänä syysyönä yksin valvomassa*. Toiseksi eniten ääniä sai juttu *Keikkaa pukkaa*, jonka päähenkilönä oli yhä töissä viihtyvä eläkeläinen **Stina Asunmaa**. Kolmanneksi eniten ääniä sai *Ihana hirveä eläke*, jossa pohdittiin, kuinka eläköitymiseen kannattaa valmistautua. Iittalan Sade-kynttilälyhdyn voitti **Paula** Keuruulta.

Hui! Kuinka uskallan mennä yövuoroon valvomaan näiden juttujen lukemisen jälkeen?

OLIN SYNKKÄNÄ SYYSYÖNÄ YKSIN VALVOMASSA, S. 28

Tästä jutusta oli töissä kahvitunnilla puhetta!

OLIN SYNKKÄNÄ SYYSYÖNÄ YKSIN VALVOMASSA, S. 28

Juttu oli todella mielenkiintoinen. Jopa miehenikin luki sen ja seuraavaksi lehti lähtee naapurin emännälle luettavaksi. Kiitos tästä.

OLIN SYNKKÄNÄ SYYSYÖNÄ YKSIN VALVOMASSA, S. 28

Hyviä vinkkejä siitä, kuinka ottaa vaikea asia puheeksi.

LÄHISUHDEVÄKIVALLAN TEKIJÄ VOI KERTOA ITSE OLEVANSA UHRI, S. 12

Hyvää kertausta siitä, miten toimia, kun menee yöksi töihin. Usein päivällä asukas on kaatunut, joten ajankohtainen ohjeistus aivotärähdyksestä on paikallaan.

KUN AIVOT TÄRÄHTÄÄ, S. 34

Eläkeläiset ovat mahtava apu työvoimapulaan! Heillä on kokemusta ja he ovat rentoja tyyppejä, jotka aidosti tykkäävät hoitotyöstä!

KEIKKAA PUKKAA, S. 18

Uutta ja ajankoh- taista tietoa yleis- estä sairaudesta.

MIGREENIN TÄSMÄLÄÄKKEET OVAT MULLISTANEET TAUDIN HOIDON, 44

Todella hyvä idea!

SUPERIN UUSI HYVIN- VOINTIKAMPANJA SUPER-ELÄMÄÄ, S. 52

Ei ollut muuta kiinnostavaa.

RISTIKKO, S. 55

Olen ihmetellyt, miten hoitajat jaksavat vielä eläkkeelläkin tehdä töitä. Juttu avaa mukavasti aihetta.

KEIKKAA PUKKAA, S. 18

Aika paljon on tarinoita siitä, kuinka niin urhoolliset hoito- alan tekijät jatkavat töitä eläkeiän jälkeen. Itselleni tuli jopa ensin huono omatunto, kun hyvässä kunnossa olevana päätin jäädä liki 45 vuoden työuran jälkeen eläkkeelle. Voisi puhua enemmänkin siitä, kuinka pitkän työuran jälkeen saa vihdoin hoitaa myös itseään ja pystyy nukkumaan.

IHANA, KAMALA ELÄKE, S. 24

Juttu herätti paljon ajatuksia ja sai miettimään myös omaa, aikoi- naan tehtyä ammatinvalintaa.

KASVUTARINOITA JA PAKOTETTUJA VALINTOJA, S. 41

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mieli- piteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähkö- postia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 15.12. mennessä vastanneiden kesken arvotaan Iittalan Kastehelmi-tuikulyhty.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 12/2024 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt



Tiina Kuosmanen, ammattiosaston puheenjohtaja, Simo
Anne Ring, ammattiosaston puheenjohtaja, Kemi

– Tällä hetkellä Simossa puhuttaa raha ja työvoima ja niiden riittäminen. Ulkomailta tulleiden hoitajien suomen kielen taito on herättänyt huolta ja keskustelua, sillä valitettavasti se ei aina ole riittävän hyvä ja siitä seuraa kaikenlaisia vaaratilanteita, sanoo Tiina Kuosmanen.

Samalla hyvinvointialueella Kemissä työskentelevä Anne Ring tunnistaa ongelmat.

– Meneillään on paljon muutoksia ja jonkinlainen siirtymäkausi. Vakituksilta hoitajilta vaaditaan jatkuvasti joustamista, ja monet työntekijät ovatkin siirtyneet keikkalaisiksi. Opiskelijoita ei tule harjoitteluun enää entiseen malliin, ja niistä jotka tulevat, täytyy pitää kiinni. Vaihtuvuutta on henkilöstössä paljon.



Timo Raesalmi, Rinnekotien luottamusmies, Oulu
Mira Kaivorinne, Pohteen pääluottamusmies, Oulu

– Kun yksistä yt-neuvotteluista päästään, niin toiset odottavat jo oven takana, huokaa Mira Kaivorinne.

– Ostopalvelupaikkoja vähennetään, eikä vammaispalvelusopimuksia tehdä. Ihmisiä pelottaa työttömyys ja se, kuinka hoitajamitoituksen lasku vaikuttaa työhön ja alaen, sanoo Timo Raesalmi.

– Tytti-työvuorosuunnitteluohjelma on asia, joka herättää meillä paljon keskustelua. Sen pitäisi suunnitella työvuorot ergonomisesti, mutta sen sijaan se toimii ihan mielivaltaisesti ja ihmiset saattavat saada ihan kauheita työvuorolistoja. Se heikentää työssäjaksamista ja työhyvinvointia, lisää Kaivorinne.



Outi Kurtti, Esperin varaluottamusmies, Rovaniemi

– Olen ensimmäistä kertaa työmarkkinapäivillä. Tunnelma on tosi rento ja kiva, taidan tehdä tästä etelänmatkasta jokavuotisen tavan. Kaikille tsemppiä!

ASIAA JA ENERGIAA TYÖMARKKINAPÄIVILLÄ

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

Työmarkkinapäivät keräsi Helsingin Marina Congress Centeriin 300 superilaista luottamusmiestä ja toimijaa eri puolilta Suomea. Kaksipäiväisessä tapahtumassa kuultiin kiinnostavia alustuksia ja keskusteltiin ajankohtaisista asioista.

SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg** korosti avauspuheenpuhevuorossaan yhdessä tekemisen tärkeyttä.

– Menkää ja istuutukaa vieraisiin pöytiin ja verkostoitukaa. Tiedon jakaminen on todella tärkeää.

Työmarkkinapäivillä lähtölaukauksen sai myös hyvinvointikampanja SuPer-elämää. Olympiakomitea haastoi SuPerin mukaan kampanjoimaan liikkumisen ja hyvinvoinnin puolesta. Kaikki liike lasketaan!



Maarit Patokoski, Pohteen Oulu ja Lakeus -alueiden luottamusmies, Oulu

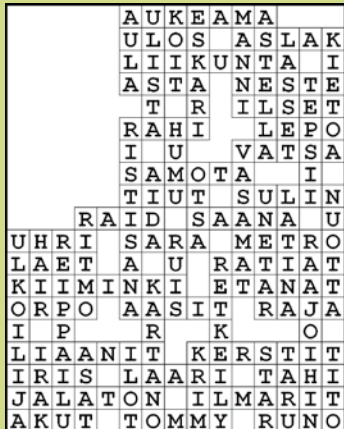
Pasi Karppinen, Hoivatien luottamusmies, Oulu

Raha ja hoitajien työtilanne puhuttaa myös Pohjois-Pohjanmaalla.

– Hyvinvointialueet eivät enää osta palveluja kuten aiemmin, sanoo Pasi Karppinen.

– Meillä aloitettiin taas yt-neuvottelut ja päällä on rekrytointikielto. Lääkäriresursseja vähennetään, jatkaa Maarit Patokoski.

RISTIKKORATKAISU 11/2024



Marraskuun ristikkokisan ratkaisu:

AASINSILTA

Ristikkoarvannon voitti
Maija Rautalammelta, onnittelut!

Onnittelut meille kaikille, jotka valmistuimme 40 vuotta sitten Helsingin IV sairaanhoito-oppilaitoksesta.

Terveisin Silja ja Heli

40 VUOTTA SITTEN

Instrumentit sataan ja hansikkaat naulaan. Kun ei rahat riitä, jukolaut!

Suuret sairaalat ovat vaikeuksissa. Kustannukset ovat nousseet, mutta kunnat ja valtio eivät pysty antamaan kovin paljon lisää rahaa. Oulun yliopistollinen keskussairaala on päättänyt supistaa kustannuksia vähentämällä sijaisten palkkaamista.

Lomien aikana suljetaan osa osastoista.

APUHOITAJALEHTI 12/1984



Oikaisu ja pahoittelu syyskokouksen puuttumisesta

Haluamme pahoitella, että SuPerin ammattiosasto 618 syyskokouskutsu jäi valittavasti inhimillisen virheen vuoksi pois SuPer-lehden numerosta 11. Kutsujen käsittelyssä tapahtui aakkostusvirhe, jonka vuoksi kyseisen ammattiosaston ilmoitus ei päätenyt lehden sivuille suunnitellusti.

Pahoittelemme aiheutunutta harmia ja olemme tarkistaneet käytäntöämme, jotta vastaavat virheet voidaan tulevaisuudessa välttää. Kiitämme jäseniämme kärsivällisyydestä ja ymmärryksestä.



50 vuotta sitten valmistuimme 20.12.1974 Lapin sairaanhoito-oppilaitoksesta apuhoitajajaaosto 13.

(Vieläkö joku meistä kuuluu SuPer-lehden lukijoihin?)



*Vuoden 2025
ensimmäinen SuPer-lehti
ilmestyy 10.1.*



LAATIKOIDEN TAKANA

Väylä, jota pitkin pujottelen asiakkaani makuuhuoneeseen, on mutkitteleva ja kulkee erilaisten laatikko- ja tavarakertymien halki. Kaikkialla on pinoissa vaatteita, pyyhkeitä, patjoja, astioita ja kaikkea mitä kuvitella saattaa. Huonekaluja ei juuri näy, sillä kaikkien niiden päällä on jotakin. Seinältä pilkistää aikaa nähnyt lapsen piirustus, se peittyy osittain seinään nojaaviin pyykkitelineisiin. Kiinnitän huomiota kauniisiin mattoihin lattialla, ja mietin että niitä tuskin saa vietyä ulos pudisteltavaksi, sillä kaikkien päällä on niin paljon painavia laatikoita tai jotain muuta. Ei tämä ole ensimmäinen tällainen koti minkä näen, kotihoidossa olen törmännyt vastaaviin ennenkin. Täällä erityistä on se, että niin ristiriitaista kuin se saattaa ollakin, kaiken sekamelskan keskellä on jonkinlainen johdonmukaisuus. Kodissa on siistiä ja ihmeen puhtastakin, siellä tuoksuu vastapesty pyykki ja takan muuri huokuu lämpöä. Kodit kertovat paljon asujistaan, mutta eivät kaikkea, mietin, kun viimeisen kulman takaa löydän vihdoinkin asiakkaani makuuhuoneestaan.

Parisängyn toinen puolikas on myös täynnä tavaraa, kaikkea tarpeellista käden ulottuvilla ja vähän muutakin. Hän kohottaa istumaan sängystään ja katsoo minua tutkien lyhyesti, tiukasti. Tervehdin, esittelen itseni, kysyn miten voin auttaa. Pyynnöt ovat selkeitä, napakointa, ja tunnistan varautuneisuuden hänen katseestaan. Tämä on uutta hänelle, ehkä vaikeakin, vieras hänen kodissaan, auttamassa häntä. Vaihdamme muutaman sanan ja lähden hakemaan hänen pyytämänsä aamupalaa talon toisesta päästä. Matkalla silmäilen uteliaana ympärilleni ja mietin, miten erityistä on koota ihmisestä ymmärrystä pala palalta tässä työssä.

Keittiössä minua odottaa asiakkaani aviopuoliso, hän on jo laittanut aamia-

sen lähes valmiiksi. Kaurapuurossa on pellavansiemeniä ja voisilmä, suuressa termarissa höyryävää kahvia. Hän pitää näistä pienistä pullista, ota sellainen tuolta pussista, hän sanoo kiltin oloisesti hymyillen. Ihailen keittiön kauniiksi maalatulla seinällä komeaksi kasvanutta kultaköynnöstä ja lähden tarjottimen kanssa takaisinpäin.

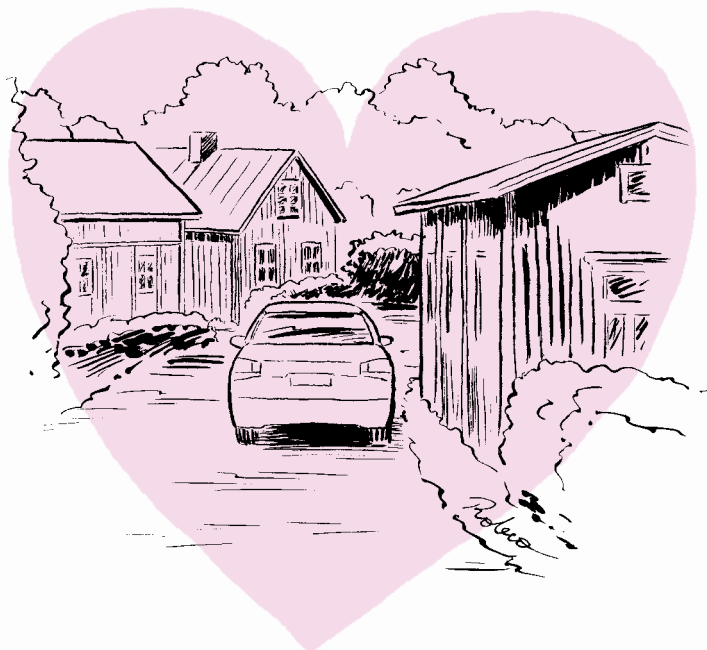
Täällä olisi aamiaista, huikkaan asiakkaalleni makuuhuoneen ovelta. Hän pyytää minua puhumaan hiljempaa, hänen kuulossaan ei ole mitään vikaa. Nolostun ja pahoittelen, kuuluvasti puhuminen on tullut tavaksi iäkkäiden asiakkaiden kanssa. Katan aamiaista hiljaisuuden vallitessa. Odotan että hän pääsee asettumaan pöydän virkaa toimittavan rakennelman ääreen. Hän ehkä huomaa nolostumiseni tai haluaa hyvittää tiukkaa äänensävyään, ja puhuu minulle lempeämmin. Vastaan hymyilemällä,

kevyesti rupatteleamalla, tunnelma kevenee hienoisesti.

Muutama pieni askare, muutama vaihdettu lause ja muutama käynti keittiössä myöhemmin alan hahmottamaan, että koti jakaantuu jollain lailla puoliksi, heillä on omat huoneensa ja välissä on jotain muutakin kuin paljon tavaraa. En voi olla miettimättä mitä se mahtaa olla, mitä kaikkea tähän tarinaan, näihin elämiin liittyy, mutta aina se ei aukea minulle, ulkopuoliselle, ja ei sen tarvitsekaan, se on heidän omaansa, yksityistä.

Sulkiessani oven takanani ja avatesani auton ovia vilkaisen vielä taakseni. Katson kauniita ulkolyhtyjä, joissa on yön ajan palaneet kynttilät, ja mietin, vaimentaako suuri määrä tavaraa hiljaisuuden ääntä ja täyttävätkö laatikot tyhjyyden tunnetta talon päätyjen asukkaiden välillä ja kumpi on tullut ensin, muuri vai hiljaisuus. ■

VAIMENTAAKO SUURI MÄÄRÄ TAVARA HILJAISUUDEN ÄÄNTÄ?



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____
Jäsennumero: _____
Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö
Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- ☐ 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
- ☐ Tilaan muovisen jäsenkortin

MUUTOS JÄSENTIETOIHIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____
Työpaikkani: _____
Työsuhteeni on voimassa:
☐ Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ ☐ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

- Olen ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____
- ☐ jatko-opiskelija ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____
- ☐ Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.
- ☐ Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer - liiton eläkeläisjäsenenä (20 €/vuosi). Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (84 €/vuosi. Lisätietoja www.supertk.fi)
- ☐ Eroan SuPerin liitosta alk (pvm) ____ . ____ 20____
Eroamisen syy (ei pakollinen): _____
- ☐ Eroan Super työttömyyskassasta alk (pvm) ____ . ____ 20____
- Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____ koska olen
- ☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla
- ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





IKAALINEN

Spa & Resort



Ikaalinen Spa – Rentouttava spa-hetki SuPerin jäsenille

Koe täydellinen irtiotto arjesta Ikaalinen Spassa! SuPerin jäsenet nauttivat alennuksesta ja voivat ottaa hetken itselleen keskellä kiireitä. Lämmin kylpylävesi, hemmotteluhoidot ja suomalaisen luonnon rauha odottavat sinua.

- **Löydä etukoodi ja lisätiedot Oma SuPerista** – älä jätä tätä rentoutumismahdollisuutta käyttämättä!

Image Wear – Tee työpäivistäsi parempia suomalaisilla työvaatteilla!

Image Wear tarjoaa suomalaista laatua ja mukavuutta jokaiseen työpäivään jo vuodesta 1959 lähtien! Image Wear -työjalkineet valmistetaan Suomessa ja takaavat mukavuuden sekä ergonomian jokaiselle askeleelle.

- **SuPerin jäsenetuna** saat 15 % alennuksen normaalihintaisista tuotteista sekä myymälöissä että verkkokaupassa. Tartu etuun ja varmista työpäivillesi mukavuus ja tyyli!
- **Alennuskoodi verkkokauppaan löytyy Oma SuPerista.** Näytä jäsenkorttisi myymälässä saadaksesi edun.



-15%



100+ JÄSENETUA SUPERILAISELLE



Eri kulttuurien tuntemus hoitotyössä – Kirja SuPerin jäsenetuhintaan!

Nyt superilaisille erityishintaan 25 euroa (+ postikulut 5,50 €): Eija Wellmanin teos *Eri kulttuurien tuntemus hoitotyössä*. Tämä kirja on jokaisen hoitoalan ammattilaisen työkalu eri kulttuurien kohtaamiseen ja ymmärtämiseen työpaikalla. Teos käsittelee kulttuurien moninaisuuden vaikutuksia hoitotyössä ja terveydenhuollon suunnittelussa – kuitenkin suomalainen lainsäädäntö toiminnan perustana. Olipa kyseessä asiakas tai kollega, tämä kirja antaa sinulle valmiudet kohdata ja ymmärtää erilaisia kulttuuritaustoja käytännön työssä.

- **Tilauuskoodi ja ohjeet löytyvät Oma SuPerista.**



SUPER

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910

- puheenjohtaja Päivi Inberg p. 09 2727 9121
- johdon sihteeri Anu Orava p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO

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

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162

SUPER-LEHTI:

- vastaava päätoimittaja Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9174
- toimittaja Niina Melanen p. 09 2727 9111
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija 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 Jaana Syrjänen p. 09 2727 9137
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- juristi Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9113
- juristi Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- juristi Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- julkisen sektorin erityisasiantuntija Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori/sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-ke 9-13, to 9-12 ja 13-16
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- juristi Mari Leisti p. 09 2727 9133
- juristi Sini Kasanen p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225
- järjestöasiantuntija Miika Valtonen p. 09 2727 9281

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- henkilöstösihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

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

SUPER TYÖTÖMYSSKASSA

- 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: Kellosta 3, 00520 Helsinki



SUPER

SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi



**FACKFÖRBUNDEN ÄR
MED OCH UTVECKLAR
ARBETSLIVET.**

LOKAL KÄNNEDOM STOR STYRKA I SUPERS VERKSAMHET

Den lokala verksamheten och medverkan har en stor betydelse inom SuPer. Varje medlem hör till en fackavdelning vars verksamhet ansvaras av lokala aktörer. De är för dig SuPer-medlem ♥.

Fackavdelningen är SuPer-medlemmarnas lokala intressebevakare som bland annat ansvarar för val av förtroendemän och har hand om kontakterna med beslutsfattare, arbetsgivare, läroinrättningar, media och andra organisationer. Fackavdelningarna anordnar för sina medlemmar mycket intressanta tillställningar, utflykter och utbildningar där man kan uppleva gemenskap med yrkespersonerna inom samma bransch. SuPer förstärker och stödjer allt starkare sin lokala verksamhet.

Den lokala intressebevakningen omfattar en stor del av SuPer-medlemmar-

nas intressebevakning regionalt och på arbetsplatserna, och dess betydelse kommer att öka ännu mer. Målsättningen för de politiska beslutsfattarna är att öka de lokala överenskommelserna och det är mycket viktigt att de lokala förhandlingarna är så jämlika som möjligt och inte dikteras av arbetsgivaren. Ju större antal medlemmar i SuPer desto jämlikare är förhandlingarna. SuPer utbildar sina förtroendemän så att bevakningsintresset blir så kompetent och effektivt som möjligt.

Det mest effektiva och hållbara sättet att lösa de lokala problemen på arbetsplatserna är genom lokala förhandlingar. Därför är det särskilt viktigt att varje arbetsplats har en förtroendeman som det är lätt att ta kontakt med. Med samarbete kommer man till det bästa slutresultatet. Kom ihåg att genast berätta för din förtroendeman det som du har funderat på gällande din anställ-

ning, särskilt om du har svårt att prata om dessa funderingar med din chef.

Fackförbunden är en central del av det finländska arbetslivet och hela samhället, och den gemensamma förhandlingen har ett stort värde och en stor betydelse. Förbunden representerar arbetstagare och även de arbetslösa som ofta glöms bort. Förbunden representerar således ett stort antal medborgare. Fackförbunden är med och utvecklar arbetslivet och vill bland annat använda de nyaste forskningsrönen för att förbättra arbetshälsan och -säkerheten samt ledarskapet på arbetsplatserna. Förbunden kommer med mycket värdefullt budskap om arbetslivet för stöd till det politiska beslutsfattandet. Och det är en tillgång, resurs och möjlighet, inte ett hot.

Päivi

LEDARE

LJUS OCH STYRKA TILL VÅRDARNAS JUL

Det lackar mot jul men på många av vårdarnas arbetsplatser syns ingen fred eller kärlek. Samverkansförhandlingar och allsköns åtstramningar gällande resurserna inom välfärdsområden över-skuggar det dagliga arbetet. Regeringens sparåtgärder påverkar konkret vårdarnas plånböcker och arbetsförhållanden.

Vid den här tiden är det vanligt att tacka för det gångna året men jag är rädd att tacken från arbetsgivarens sida blir ganska få i år. Under dessa omständigheter är det lätt att glömma bort hur oersättligt vårdarnas arbete är. Därför är det nu viktigt att stanna upp och fundera på vad som är det egna yrkets värde och betydelse.

Vårdarna möter ofta människor vid deras svåraste stunder och påverkan av deras arbete räcker långt. Även om arbetet är belastande kommer vårdarna med ljus där det behövs som mest. Jag hoppas att alla får en liten stund över för att tänka gott om sig själv och yrkeskåren: att inse att vård i livets slutskede, småbarnspedagogiken, möte med olika familjer, uppmuntrande av psykisk rehabiliteringspatient, omhändertagande av minnessjuk person och många andra närvårdarens arbetsuppgifter kräver hög yrkeskompetens, kunskap, klokhet, sociala färdigheter, och ofta även livserfarenhet.

Arbetsgivare och beslutsfattare har en viktig roll i det avseendet att vårdarnas arbetsförhållanden fortsättningsvis kan stå på en hållbar grund – så stabil att man vill stanna i branschen och att man vill utbilda sig till vårdare. Julens budskap är samma för oss alla: man ska värdesätta dem som tar hand om oss andra.

Med önskan om fridfull och välgörande jul till varenda vårdare!

MARJO KOIVUMÄKI



SuPer önskar en fridfull jul till alla medlemmar och samarbetspartners

I år stöder vi Rädda Barnen r.f:s och Mieli r.f:s verksamhet.

I Finland lever ungefär 120 000 barn idag i mindre bemedlade familjer och man uppskattar att antalet kommer att öka med 17 000. Samtidigt försvåras nöden i de fattiga barnfamiljerna. **Rädda Barnen r.f.** är en obunden barnorganisation som skapar omedelbara och långvariga förändringar i barns liv.

Många ungdomar är tvungna att ensamma tampas med mental ohälsa och problem. **Mieli r.f.** hjälper ungdomar i kris, förstärker deras förmåga att hantera mental ohälsa och erbjuder samtalshjälp i svåra situationer. Tack vare donatorer utbildar man dessutom proffs, som arbetar med ungdomar i skolor, ungdomsarbete och hobbyer, i att bemöta och hjälpa ungdomar. **Mieli r.f.** stöder allas lika rätt till en god mental hälsa.

Tilläggsinformation:

www.pelastakaalapset.fi/sv/
www.mieli.fi/sv/



SUPER





DU ÄR JULENS STJÄRNA

TEXT ANTTI VANAS BILD SALLA PYYKÖLÄ

Mitt i den mörka årstiden glöder julen som en tusen watts värmelampa på en vintrig terrass. Jämförelsen med andra kan dock ändra de vackra fantasibilderna till prestationskrav.

Vad gör julen så betydelsefull – på gott och ont? Traditioner och minnen från barndomens jular väger tungt, svarar chefspsykologen **Tuija Turunen** vid Terveystalo.

– Julen förknippas med förväntningar och önskemål om samvaro framsprungen från tidigare jular. Tröttheten kan dock orsaka osämja, och minnen av släktingar kan aktivera rollerna från barndomen, såsom syskonrivalitet, funderar Turunen vidare.

De som har familj kan förutom egna julminnen påverkas av partners barnomsminnen av julen som kan vara helt annorlunda. De måste sedan pusslas ihop.

– Media laddar förväntningarna om julens överflöd, högar med julklappar och harmonisk samlevnad. Men sånt är inte livet, säger Turunen.

När vi bläddrar på sociala medier varvas allting upp: vad den där personen har flotta juleljus och den där har redan börjat julbaka. Och grannen skickar igen familjeselfies från Seychellerna.

– Julklappstips och jämförelser av julstök i sociala medier ökar stressen både hos barn och vuxna. Möjligheterna

till jämförelser är gränslösa och följden kan bli avundsjuka och ledsenhet. Julen är en bra tid att fundera på hur mycket tid man över huvud taget ska tillbringa i sociala medier.

GÖR SÅDANT SOM DU BLIR PÅ GOTT HUMÖR AV

Således finns det material till julstressen så det räcker och blir över. Det väsentliga enligt Turunen är hur vi förhåller oss till stressen.

– Tänker vi att det blir en perfekt jul eller att det åter blir en jul med gräl och gnabb. Eller präglas den av alkohol. Egna handlingar påverkar hur julen blir i verkligheten.

Enda goda skälet att satsa på julen enligt Turunen är att man själv mår bra i juletid. Ur denna synvinkel är det inget fel på ”julumänniskors” överdrivna entusiasm.

– Julmänniskor tycker om julförberedelserna eftersom det är för själva julens skull de gör det. Det är en annan sak om stressen kommer utifrån – exempelvis om man under denna jul måste pyssla tomtedörrar med ett visst utseende, eller att allt måste vara äkta och självgjort. Om man följer andras ideal

angående julpyssel blir det bara en stressande tävling.

Därför uppmanar Turunen oss att lägga en stor portion självmedkänsla i julklappssäcken: ömsint och barmhärtig inställning mot sig själv.

– Man behöver inte nödvändigtvis storstäda precis före jul om det inte känns viktigt för en själv. Även besök hos slakten kan man mycket väl hoppa över om det känns jobbigt. Man kan mycket väl bara stanna hemma i lugn och ro ensam eller på tu man hand. Det finns inget rätt eller förpliktande sätt att fira jul, understryker Turunen.

Julstressen tas inte upp på psykologmottagningar på samma sätt som när till exempel sommarledigheten tagit slut. Enligt Turunen tas julen upp i samtal med klienterna men är inget förstahandsämne. Däremot behövs det i juletid mer lågtröskeltjänster än annars.

– Vi får till exempel fler kristelefonsamtal än vanligt. Orsakerna är oftast gräl, alkoholkonsumtion eller att man mår dåligt av ensamheten, säger Turunen.

TVÅ JULKLAPPAR OCH DÄRMED BASTA

Egen livssituation påverkar förstås mycket hur var och en av oss förhåller sig till julen. Singlar ser julhelgerna i ett annat ljus än en vuxen i en barnfamilj. Även barnens ålder påverkar mycket.

Turunen påminner oss om att barnen är nöjda om allting är tillräckligt bra, man behöver, och inte heller ska, sträva efter fullkomlighet.

– Ju mindre barn desto mindre behöver barnet något extra i juletid. Barnet behöver framför allt en närvarande ►

”SÅNT ÄR LIVET: MAN KAN INTE FÅ ALLT.”

vuxen med en ömsint blick. Och på samma sätt borde även en vuxen mitt i julstökets se på sig själv, rekommenderar Turunen.

Även besvikelser hör till barnfamiljers jul. Barnet som i leksaksbroschyren har kryssat för allt från pärm till pärm blir besviken när julgubben inte kommer med allt som barnet önskat. Enligt Turunen är detta en lärdom både för barnet och vuxen.

– Barnets besvikelse kan vara svårare att tåla för en vuxen än för barnet självt. Men för att komma över besvikelsen hjälper tanken om att sånt är livet: man kan inte få allt. Det är bra att även barnet får höra det.

Hur man förklarar saken för barnet beror på hur man brukar ta upp saker i familjen. Enligt Turunen kan en bra förklaring vara att prata om julgubbens frihet att välja.

– Man kan berätta för barnet att det inte är julgubben som kommer med allt vad man vill ha utan han är den som väljer julklapparna för var och en. Man kan även dra gränserna redan i förväg: hos oss blir det två julklappar per barn och därmed basta.

LJUSFESTEN TILLHÖR ALLA

I en mångkulturell miljö kräver julförberedelserna tankearbete hos personalen inom småbarnspedagogiken. Utöver personer med invandrarbakgrund undviker numera även infödda finländska familjer det religiösa inslaget i julfirandet.

Turunen är inte särskilt orolig för detta fenomen. Enligt hennes uppfattning är man inom den finska småbarnspedagogiken numera mycket medveten om den religiösa mångfalden i och med det mångkulturella inslaget i samhället.

– Jul firas inte i alla religioner men alla barn förtjänar en ljusfest som lyser



Sanningen om julgubben

Två barn under skolåldern tvistar om julgubben: det ena tror att julgubben finns och det andra vet att julgubben inte finns. Hur ska en vuxen som ska döma i saken handla?

– Man ska inte ljuga för ett barn. Annars handlar man efter den vuxnas påhittighet och hur man pratar om saken inom familjen, svarar Tuija Turunen.

Exempelvis kan man förklara för barnet att julgubben och tomtensarna är en del av julens berättelse. Den vuxna kan motivera sitt svar för sig själv med att det är sant: julens urgamla berättelse finns verkligen och julgubben tillhör den berättelsen. Även tandfeerna lever sitt liv i sina berättelser.

Barnet kan förhålla sig till förklaringen som det vill. Om barnet inte är nöjt med svaret kan den vuxna försöka med något annat.

– Julgubben är en gammal berättelse som man vill bevara som en del av traditionen. Varje familj bestämmer själv hur mycket sanning man vill tillföra berättelsen. En del föräldrar be-

rättar för barnet redan i tidig ålder vad som är skillnaden mellan saga och sanning, säger Turunen.

Existensen av julgubben i sig är en filosofisk fråga. Men ännu intressantare är dock utvecklingsfasen där man börjar betvivla julgubbens existens. Många av oss har levande minnen från stunden då man insåg att bakom julgubbens skägg och mask kikar farfars eller grannfarbrors glada ögon.

– Det tillhör barnets utveckling att inse att julgubben inte finns på riktigt. Invigning i denna hemlighet kan kännas mycket viktigt för barnet. Å andra sidan, även ett större barn som redan vet hur det står till med denna sak kan, och kanske också vill tro på julgubben, åtminstone lite.

Turunen själv kommer ihåg hur hennes kamrat på sommaren strax före första skolårets början sade att man inte kan börja skolan om man fortfarande tror på julgubben.

– Jag gick och frågade mamma och hon bekräftade det som kamraten berättat. Jag blev mycket lättad och det kändes fint att få höra sanningen precis innan jag började skolan. ■

upp den mörkaste tiden på året. Man kan tända ljus och pyssla stjärnor. Samtidigt kan man sjunga *Blinka lilla stjärna där*, och lekarna är ju gemensamma glädjeämnen utan religiösa inslag.

Viktiga saker hemma är även viktiga i daghemmen: de vuxna får inte för-

svinna i sin julstress utan de måste vara närvarande hos barnen.

– Gemensamt pyssel och knäp fungerar alltid. Inget är värdefullare för ett barn än att en vuxen tillbringar tid tillsammans med barnet. Det är viktigare än allt det som slås in i julklappspaket. ■