

# SUPER

3/2025



*Saamen-  
kielisen  
kotihoitajan  
matkassa*

**SÄÄSTÖJÄ  
HAETAAN NYT  
HYVÄN HOIDON  
KUSTANNUKSELLA**

**ADT SAA AJATUKSET  
POUKKOILEMAAN  
MIHIN MEILTÄ KATOSI  
KESKITTYMISKYKY?**

**VIRAALIHITTI!  
KEHITYSVAMMAISTEN  
KODISSA INSTAGRAM  
ON IHANA OSA ARKEA**

*Idea hoitajan musiikkisalkusta toi  
Queen Silvia Nursing -palkinnon*

**EMMA SANDBERG**

**"TYÖSSÄNI NÄEN MUSIIKIN  
VOIMAN JOKA PÄIVÄ"**



# SUPER



## 38

**Huonossa hapessa.** Lääkäri ja sisäilmasta oireileva potilas eivät aina löydä yhteyttä.



## 32

**Tulehdus.** Punajakälä ja valkojakälä ovat huonosti tunnettuja ihosairauksia.

## 18

**Pitkät matkat.** Lähihoitaja Mira Hirvasvuopio ajaa Sodankylästä saamelaiskylä Vuotsoon kaksi kertaa viikossa.

## UUTISET

- 6 TES-neuvottelut alkavat maaliskuussa
- 7 Järjestöt sopivat eläkeuudistuksesta
- 14 Säästöjä haetaan hyvän hoidon kustannuksella

## VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 16 Terveysteksti
- 58 Ristikko
- 59 Tykkäyksiä
- 60 Kuulumiset
- 64 Super työttömyyskassa

## EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti





12

*”Aina ei ole selvää,  
kuka on potilas.”*

Psykologian tohtori  
Tomi Bergström



28

**Voitto kotiin ja instaan.**  
Kehitysvammaisten Esperin Koti  
Narikassa sometetaan ahkerasti.

## ILMIÖT

- 24 Yhä useampi aikuinen ei enää pysty keskittymään hyvin
- 28 Postaus meni viraaliksi! Esperin Koti Narikassa sometetaan porukalla
- 42 Queen Silvia -palkittu Emma Sandberg uskoo musiikin hyvää tekevään voimaan
- 36 Ehkäisyn Käypä hoito -suositus huomioi nyt naisen tarpeet paremmin
- 38 Ymmärretäänkö sisäilmapotilaan hätä lääkärin vastaanotolla?

## NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Sirkka-Liisa Kivelä  
*Kiitos elämästä ja tästä hetkestä*
- 65 Sydämellä Salla  
*Keltaisen jugurtin herra*

## AMMATTI



Lähihoitaja  
Emma Sandberg

**KANSIKUVA**  
Laura Vesa

- 18 Sodankylässä työskentelevä Mira Hirvasvuopio puhuu kotihoidossa saamea ja suomea
- 32 Tunnistatko punajäkälän ja valkojäkälän? Arvaamattomat sairaudet ovat ihon tulehduksia
- 46 Turvahihat suojaavat puremilta päiväkodissa
- 44 Kaisa Behm vaihtoi hoitotyön yrittäjyyteen ja valmistuu pian parisuhdevalmentajaksi
- 49 Suomen yleisin veriryhmä on A+

24

**Yhtä aikaa.**  
Aivot kärsivät multitas-  
kaamisesta.





Työelämässä  
oleva  
1,2% brutto-  
palkasta/kk

Opiskelija  
0€/kk  
Valmistumiseen  
asti maksuton

Jatko-  
opiskelija  
10€/kk

Yrittäjä  
10€/kk

# JÄSENMAKSUT 2025

Turvaa SuPerin jäsenetujen voimassaolo ja huolehdi, että jäsenmaksusi ovat ajan tasalla. Muistathan myös ilmoittaa SuPerille jäsenmaksuihin vaikuttavista muutoksista. Pääset tarkistamaan jäsenmaksujesi tilanteen ja ilmoittamaan muutoksista kirjautumalla Oma SuPer -palveluun osoitteessa: **superliitto.fi**

Eläkeläinen  
30€/vuosi

Ei sisällä  
työttömyyskassan  
jäsenyyttä

Työtön

Kelan maksamalta ajalta  
hae jäsenmaksu-  
vapautusta.

Työstä  
väliaikaisesti  
poissa oleva  
jos et ole TE-toimiston  
työnhakija  
10€/kk

Perhe-  
vapaalla  
oleva

Kelan maksamalta ajalta  
hae jäsenmaksu-  
vapautusta.

Ulkomailla  
oleva

Jos lähdet ulkomaille,  
ole yhteydessä  
jäsenyksikköön ja  
työttömyyskassaan.



**SUPER**  
LÄHIHOITAJIEN  
OMA LIITTO

72. 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**  
Heidi Bergström, Jussi Helttunen,  
Kanerva Jääskeläinen, Salla Pyykölä,  
Antti Vanas, Laura Vesa, Matti Westerlund

**PAINOS**  
68 600

**ILMOITUKSET**  
Riitta Koski 09 2727 9275

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

**KIRJAPAINO**  
  
ISSN 0784-6975



# Sote-sektori ja varhaiskasvatus on pidettävä elinvoimaisina

**H**oitotalan työttömyys on kasvanut, mutta hoitajien työvoimatilanteessa on merkittäviä alueellisia vaihteluja. Hyvinvointialueilla ja kunnissa on käyty muutosneuvotteluja, ja säästötoimien vuoksi esimerkiksi lähihoitajia ei ole palkattu siinä määrin kuin olisi tarve. Esimerkiksi vähimmäishenkilöstömitoituksen laskeminen tasolle 0,6 ikäntyneiden ympärivuorokautisessa hoidossa on vaikuttanut palvelujen saatavuuteen ja henkilöstön työssäjaksamiseen. Onneksi on yksiköitä, joissa mitoitusta ei ole laskettu vähimmäistasolle vaan on huomioitu asiakkaiden todellinen hoidon tarve. Tätä vaaditaan useammassakin laissa, myös muun muassa työsuojelulainsäädännössä. Henkilöstön määrän on oltava riittävä.

Työvoiman tarve tulee kasvamaan lähivuosina väestön ikääntymisen ja hoitajien eläköitymisen vuoksi. SuPer on esittänyt ratkaisuja henkilöstöpuolaan ja ne liittyvät muun muassa riittävään henkilöstömäärään, palkkaukseen, johtamiseen, osaamisen laaja-alaiseen käyttöön, urapolkuihin, terveelliseen ja turvalliseen työympäristöön, henkilöstön vaikuttamismahdollisuuksiin omaan työhön ja työaikoihin, henkilöstön mukaan ottamiseen päätöksentekoon ja aktiiviseen rekrytointiin. Samat ratkaisut koskevat kaikkia sektoreita, joissa superilaiset työskentelevät.

Sote-alalle ja varhaiskasvatukseen siirytään myös muilta sektoreilta ja siirtyminen on mahdollistettava, jotta työvoiman saatavuus voidaan turvata. Tämä mahdollistaa myös pidemmät ja mielekkäämmät työurat. Aikuiskoulutuksen merkitys oli suuri, ja nyt oppisopimuskoulutus on useimmiten ainoa aikuisopiskelijalle soveltuva vaihtoehto. Oppisopimuskoulutuksessa olevien määrä on kasvanut viime vuosina merkittävästi.

On tärkeää pitää koulutuksen taso Suomessa hyvänä. Se auttaa pitämään palvelut laadukkaina ja houkuttelee uusia osajia alalle. Se myös edistää työhyvinvointia ja työturvallisuutta sekä asiakas- ja potilasturvallisuutta ja auttaa luomaan kestäviä työuria.

*Sari Tirronen*

MARJO KOIVUMÄKI



# Valmiina neuvottelemaan.

*SuPerin edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno ja puheenjohtaja Päivi Inberg istuvat pian neuvottelupöytään Kuntatyönantajan kanssa, kun kunnissa ja hyvinvointialueilla työskentelevien hoitajien TES-neuvottelut alkavat. SuPer haluaa kevään neuvottelukierroksella parantaa erityisesti hoitajien hyvinvointia ja työssäjaksamista. Nykyiset sopimukset ovat voimassa huhtikuun loppuun.*







MOSTPHOTOS

# Eläkerahaa yhä enemmän pörssistä

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Työmarkkinajärjestöt sopivat yhdessä eläkeyhtiöiden sijoitussääntöjen muuttamisesta.

Työntekijä- ja työnantaja-järjestöt pääsivät alkuvuodesta sopuun eläkeuudistuksesta. Tällä kertaa muutoksia ei tehty eläkeikään tai eläkkeiden suuruuteen vaan sääntöihin, joilla eläkeyhtiöt pitävät huolta varallisuudesta.

Yhtiöt voivat vastaisuudessa sijoittaa aikaisempaa enemmän osakkeisiin, kun osakesijoitusten enimmäismäärää nostetaan 65 prosentista 85 prosenttiin. Se nostaa sijoitusten riskejä mutta myös tuotto-odotuksia. Lisäksi eläkeyhtiöiden oikeuksia käyttää lainarahaa kiinteistösijoituksiin laajennetaan.

Sijoitussääntöjen lisäksi eläkejärjestelmään kehitettiin niin sanottu indeksivakauttaja. Se pienentää eläkkeiden vuosittaisia korotuksia, jos hintataso nousee kahtena peräkkäisenä vuonna nopeammin kuin palkat.

Eläkemaksujen suuruus säilyy lähi-  
vuodet ennallaan: työntekijät ja työn-

antajat maksavat palkasta eläkemaksuja veroina vajaan viidesosan vuoteen 2030 asti. Myös indeksivakauttajaa voidaan soveltaa aikaisintaan tuolloin.

## KOLMIKANTAINEN SOPIMINEN ONNISTUI

Työmarkkinajärjestöt toteuttivat eläkeuudistuksen hallituksen toimeksiantona. **Petteri Orpon** (Kok.) hallituksen asettamien ehtojen mukaan eläkeuudistuksen on tuotava säästöjä miljardin euron verran ja sen on turvattava työeläkkeiden rahoitus pitkällä aikavälillä.

Taustalla vaikuttaa myös yhteiskunnan muu kehitys: Suomen väestö ikääntyy ja palkansaajia on suhteessa eläkkeensaajiin yhä vähemmän.

Jos järjestöt eivät olisi päässeet sopuun eläkeuudistuksesta määräaikaan mennessä, hallitus oli sitoutunut toteuttamaan tarvittavat uudistukset itse.

Sovittujen muutosten toteuttaminen edellyttää lakimuutoksia. Niiden aika-taulu ei ole vielä tiedossa. ■

## 3X SOSIAALITYÖ



Pienellä matkailukummiehellä on laukku aina pakattuna valmiiksi sijoitusta varten. Nella puolestaan haaveilee siitä, että saisi oman kesämekon. Lastensuojelun sosiaalityöntekijä **Hannaleena Immonen** kohtaa työssään äitejä ja isiä, joilla on roppakaupalla ongelmia, mutta jotka kaikesta huolimatta rakastavat lapsiaan ja toivovat heille hyvää.

*Pieni matkailukummies. Otava 2025.*



Viisikymppinen Sari on tuttu näky Helsingin päärautatieasemalla. Yli kymmenen vuotta hänet on voinut nähdä työntämässä kestä ja talvet omaisuuttaan kärryssään. Miten Suomessa voi pudota kaikkien turvaverkkojen läpi? Toimittaja **Heini Kilpamäen** kirja on järkyttävä kuvaus asunnottomuudesta 2020-luvun Suomessa.

*Aseman nainen. Into 2025.*



Millaista on kasvaa rikollisten vanhempien lapsena? Mitä ajattelee alkoholistiäiti, jonka lapsesta tuli narkomaani? Kirjailija **Jarkko Stenius** on haastatellut ihmisiä, joiden elämää ovat leimanneet väkivalta, pahoinvointi ja rikollisuus. Lopputuloksena on hätkähdyttävä teos hyvinvointiyhteiskunnan hämärältä puolelta.

*Särkyneet. Like Kustannus 2025.*

## Oletko kärsinyt huonosta sisäilmasta työpaikallasi?



*Tein pitkää sijaisuutta hometalossa. Tuli hengitystieoireita, päänsärkyä ja väsymystä. Vuokranantaja teki taloon remontteja, mutta lopulta kyseinen yksikkö joutui muuttamaan muualle. Olin tässä vaiheessa jo työllistynyt toisaalle.*

*Katri Heino, Lahti*

### Kyllä

# 78%

- Työpaikallani oli sädesientä. Muutimme toiseen rakennukseen ja sielläkin on huono ilma. Olemme pyytäneet ilmanpuhdistimia, mutta emme ole saaneet.
- Lapset kärsivät oudoista ja pitkittyneistä oireista, ja useampi vanhempi kyseli huonosta sisäilmasta. Asia kiellettiin jyrkästi. Minulla oli jatkuvia flunssia ja silmäoireita. Oireet helpottivat heti, kun lähdin talosta.
- Olen aikoinaan altistunut huonolle sisäilmalle vuodeosastolla töissä ollessani. Nykyään kärsin rakennus- ja luonnonhomeista ja jopa sienien aiheuttamista allergisista reaktioista, jotka saattavat pahimmillaan johtaa anafylaksiaan.
- Astma paheni, nenä vuoti, ääni käheytyi ja sain silmäoireita ja ihottumaa. Esihenkilöt kielsivät puhumasta asiasta. Sain siirron toiseen yksikköön.
- Lähes kaikilla työntekijöillä oli päänsärkyä, poskiontelotulehduksia, aivosumua ja väsymystä. Työnantaja otti asian vakavasti ja tilasi tutkimuksia. Lopulta siirryimme pois tiloista kokonaan.

### En

# 22%

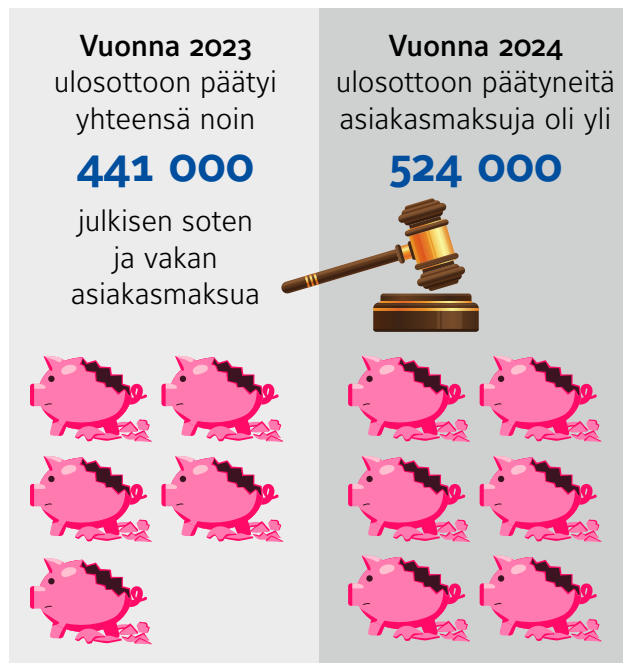
- Uudessa rakennuksessa sisäilma on hyvä, mutta ilmalämpöpumppu puhalttaa välillä todella kovaa viileää ilmaa niskaan. Sitä ei pysty säätelemään, koska se toimii automaattisesti.
- En ole kärsinyt töissä huonosta sisäilmasta, mutta jotkut ovat herkempiä. Heillä iho punoittaa, silmät oireilevat ja ääni käheytyy työpäivän aikana.
- Saan oireita ainoastaan silloin, kun potilaalla on haju- tai partavettä tai hän asuu hometalossa.
- Olen työskennellyt 36 vuotta samassa rakennuksessa, eikä ole ollut mitään oireita. Toiset ihmiset oireilevat hyvinkin herkästi.
- En ole saanut oireita työpaikalla huonosta sisäilmasta muuta kuin toisen työntekijän voimakkaiden hajusteiden käytöstä.



VASTAA MAALISKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 18.3. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. HELMIKUUSSA ARVOTUN SUPERIN TUOTEPAKETIN VOITTI MARIKA POSIOLTA.



## KUUKAUDEN LUVUT

Ulosottoon päätyneet  
asiaksmaksut

LÄHDE: SOSTE.FI

Päiväkodeissa vakavaa  
kelpoisuusvajetta

Suomenkielisten päiväkotien työntekijöistä joka viides ei ole kelpoinen tehtävään. Lastenhoitajista ei-kelpoisia on noin 17 prosenttia ja varhaiskasvatuksen opettajista 25 prosenttia. Vaikein tilanne on pääkaupunkiseudulla, jossa lähes puolella vaka-opettajana työskentelevistä ei ole kelpoisuutta tehtävään. Aluehallintovirastojen viime syksynä tekemä valvonta osoitti, että tilanne oli vieläkin huolestuttavampi ruotsinkielisissä päiväkodeissa ja suorastaan hälyttävä saamenkielisissä päiväkodeissa, joissa 40 prosenttia työntekijöistä teki työtään ilman muo-  
dolla pätevyyttä.

Hoivavastuuta  
halutaan sysätä naisille

Lähes puolet suomalaisista on sitä mieltä, että heikon julkisen talouden vuoksi aikuisten lasten tulee ottaa enemmän vastuuta ikääntyneistä vanhemmistaan. Miltei joka kolmas suomalaisista on vieläpä sitä mieltä, että naisten on luonteva ottaa perheissä enemmän vastuuta hoivasta. Erityisesti näin ajattelevat nuoret miehet. Asenteet käyvät ilmi ensimmäistä kertaa julkistetusta sukupolvibarometrista.

Tarkkana adrenaliinin  
annostuksessa

Adrenaliiniliuoksen annostuksen virheet ovat Potilasvahinkokeskuksen raportin mukaan toistuva lääkehoidon potilasvahinko. Liuos sisältää adrenaliinia 10 mg/ml, ja korvattavat vahingot ovat johtuneet milligrammojen ja millilitrojen sekaannuksista. Virheelliset määräykset on annettu suullisesti ja poikkeustilanteissa eli paikoissa, joissa ei usein hoideta vastaavanlaisia tapauksia. Toinen toistuva vahinko on samalta kuulostavien tai näyttävien lääkkeiden sekoittuminen keskenään. Raportin mukaan Suomessa tapahtuu kaiken kaikkiaan hyvin vähän lääkeshoidon potilasvahinkoja, ja niistäkin suurin osa olisi estettävissä.

## ROBERTIN PILAPIIRROS



# JÄSENMAKSU- OHJEET LÖYTYVÄT NYT **OMA SUPER** **-PALVELUSTA!**

Jäsenmaksunsa itse maksaville jäsenille tarkoitettu jäsenmaksuohje löytyy jatkossa Oma SuPer – palvelusta. Jäsenmaksuohjetta ei enää lähetetä postitse vuoden alussa.



**Jäsenmaksuohjeissa kerrotaan, miten maksat jäsenmaksun itse.** Palvelusta löytyvät myös ohjeet tilanteisiin, joissa työnantaja jo perii jäsenmaksun palkastasi tai olet maksanut jäsenmaksun itse ja haluat muuttaa jäsenmaksun veloitttavaksi suoraan palkasta.

**Oma SuPeriin kirjaudutaan** superliitto.fi verkkosivujen kohdasta **Kirjaudu jäsensivuille/Oma SuPer** ja kirjautuminen tapahtuu pankkitunnistautumisen tai mobiilivarmenteen avulla.

**Löydät jäsenmaksun maksamiseen tarvittavan viitenumeron sekä maksutiedot** Oma SuPerin etusivulta. Ajantaisat ohjeet jäsenmaksujen maksamiseen löydät helposti valikon kohdasta **Ohjeet**. Voit siirtyä jäsenmaksuohjeeseen myös suoraan Etusivulta kohdasta € Jäsenmaksuohjeet.

**Oma SuPer -palvelu on tarkoitettu jäsenen henkilökohtaiseen asiointiin ja jäsenyyden hoitoon.** Palvelussa voit vaivatta muun muassa tarkastella omia henkilö-, jäsenyys- ja työsuhtetietoja ja tehdä niihin muutoksia. Lisäksi voit tarkastella jäsenmaksutietoja sekä tarkistaa oman ammattiosastosi ja luottamushenkilöidesi yhteystiedot.

**Eläkeläisjäsenille** lähetetään jäsenmaksun maksamiseen tarvittava lasku postitse kevään aikana.



**SUPER**





**”KOULUTETUN  
AMMATTILAISEN  
TYÖN PITÄÄ OLLA  
MONIPUOLISTA,  
HAASTAVAA JA  
KANNUSTAVAA.”**

## ARVOSTUKSEN TÄYTYY NÄKYÄ JOKA PÄIVÄ

**A**rvostus. Onko se pelkkä korulause vai todellinen teko? Minusta tuon sanan pitäisi näkyä arjessa ihan joka päivä!

Kunta- ja aluevaalit lähenevät. Nyt viimeistään on aika koota yhteen alueelliset SuPer-toimijat ja saada hoitajan ääni kuuluviin paikallisesti. Tehdään yhteinen voittava joukkue – Paikallisesti paras -teeman mukaisesti! Yhdessä olemme enemmän ja vahvempia, teitä tarvitaan paikallisesti viemään sitä SuPer-viestiä, jotta muutoksia saadaan aikaan.

Yhdessä voimme vaikuttaa nyt ja tulevaisuudessa siihen, kuinka meitä superilaisia arvostetaan, ei vain puheissa, vaan myös teoissa. Valitse viisaasti kunta- ja aluevaaleissa, kun sen aika on.

Nyt punnitaan myös työpaikoilla, puhalletaanko yhteen hiileen vai onko vain satunnaisia onnenpotkuja?

Arvostuksen pitäisi näkyä myös hoitajan arjessa. Jokaisella työpaikalla pitäisi olla sisään tullessa ovella kyltti, jossa on aiheita hyvään työpäivään: Meidän henkilökuntamme on upeaa ja osaavaa! Ole ystävällinen, sillä on moninkertainen vaikutus myös sinun omaan päivääsi. Se kertoo arvostavasta johtamisesta. Me tarvitsemme tulevaisuudessa ammattitaitoisia tekijöitä. Jos joku kokee, että tekisi hoitajan työn paremmin, niin kannattaa laittaa työpaikkahakemus sisään.

Lähihoitajan työn kaventuminen niin kuntapuolella kuin hyvinvointialueillakin vaatii korjaamista, työnkuvat monelta osin selkeyttämistä ja yhtenäistämistä. Koulutetun ammattilaisen työn pitää olla monipuolista, haastavaa

ja kannustavaa. Urakehitys täytyy taata myös meille superilaisille, eikä vain ylöspäin, sillä myös muu ammatillinen kehittyminen on työssäjaksamisen suola.

Raja-aitoja eri ammattien kesken täytyy edelleen ravistella ja rikkoa. Me tarvitsemme kaikkia ammattilaisia kaikkialla missä meitä superilaisia työskentelee laaja-alaisesti. Sitä työtä teemme yhdessä, emme yksin.

Hyvinvointi alkaa teistä kaikista, työskentelette sitten kuntapuolella tai hyvinvointialueella.

Muista edelleen omanlaisesi SuPer-elämä!

SuPer on sinun puolellasi.

*Päivi*



# "MIELENTERVEYSONGELMAT OVAT YHTEISÖLLISIÄ"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA HEIDI BERGSTRÖM

Psykologian tohtori Tomi Bergström uskoo avoimen dialogin hoitomallin toimivuuteen mielenterveystyössä. Sen mukaan tärkeintä ei ole antaa diagnooseja, vaan kohdata ihminen aidosti ja kuunnella hänen tarinansa.

## 1 Miten kiinnostuit avoimen dialogin hoitomallista?

Kuulin tutkimuksesta, jossa selvitettiin avoimen dialogin hoitomallin vaikuttavuutta ensipsykoosin hoidossa. Viiden vuoden seuranta osoitti, että potilaista 82 prosentilla ei ollut enää psykoosioireita ja 86 prosenttia oli palannut opiskelemaan tai työelämään. Tulokset olivat radikaaleja, sillä usein psykoosioireet kroonistuvat. Tiesin monen ammattilaisen suhtautuvan skeptisesti tähän malliin. Tutkimuksen tulosten sanottiin olevan vinoutuneita. Olin itsekin kriittinen, mutta olin sitä psykiatrian suhteen muutenkin. Asia vaivasi minua niin paljon, että lähdin 700 kilometrin päähän Tornioon psykologi-harjoittelijaksi Keroputaan sairaalaan, jossa avoimen dialogin malli on kehitetty. Kiinnostuin mallista lopulta niin paljon, että jäin Lappiin tekemään siitä väitöskirjaa.

## Tomi Bergström

- Psykologian tohtori ja kliinisen psykologian dosentti
- Avoimen dialogin hoitomallin ja holistisen mielenterveyskäsityksen asiantuntija
- Työskenteli yli 10 vuotta psykologina Keroputaan sairaalassa. Tällä hetkellä työskentelee psykologina Helsingin psykoosipalveluissa.
- Kirjoittanut kirjat *Mieletön häiriö – Psykiatrian ongelma ja sen ratkaisu* sekä mielenterveysaiheisen *Olkiukko*-satiirin.

## 2 Mikä on avoimen dialogin hoitomalli?

Avoimen dialogin hoitomalli on kehitetty psykoosipotilaiden hoitoon, mutta sen käyttö laajeni nopeasti. Se on kokonaisvaltainen tapa organisoida mielenterveyspalvelut ja työskennellä asiakkaiden kanssa. Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin psykiatrian hoito oli organisoitu tämän mallin mukaan 1990-luvulta alkaen. Tavallisesti psykiatri määrittää diagnoosin ja määrää sen mukaisen hoidon. Avoimen dialogin mallissa diagnosointi tai ennalta määritellyt hoitomenetelmät eivät kuitenkaan ole keskeisiä. Niiden sijaan pyritään varmistamaan välitön inhimillinen kohtaaminen ja yhdessä pohtimaan, mikä kyseisessä tilanteessa voisi parhaiten auttaa.

## 3 Miten nopeasti apua tarjotaan avoimen dialogin hoitomallin mukaan?

Apua tarjotaan välittömäs-





ti kriisitilanteessa ilman läheteitä ja diagnooseja. Näin estetään ongelmien pitkittyminen ja kasautuminen. Kero-putaan sairaalassa oli ympärivuorokautinen päivystyspuhelin, jonne apua tarvitsevat, heidän läheisensä tai ammattilaiset saivat soittaa. Päivystävät sairaanhoitajat kuuntelivat, mistä on kyse, mitä toivotaan ja millä aikataululla. Jos ihminen oli psykoottinen tai itsetuhoinen, tapaaminen pyrittiin järjestämään saman tien. Yleensä se sovittiin muutaman päivän tai viikon päähän joko kotiin, mielenterveyshoimistoon tai sairaalaan.

**4 Ketä tapaamiseen osallistuu?**  
Avoimen dialogin hoitomalliin kuuluu ajatus siitä, että mielen-terveysongelmat ovat yhteisö-  
lisiä. Niitä ei nähdä vain sairauksina, vaan ne viittaavat laajaan kirjoon ihmisen elämän haasteita, joita käymme kaikki jossain määrin läpi. Tapaamisia voidaan järjestää eri kokoonpanoissa,

mutta lähtökohtaisesti hoitoon pyritään kutsumaan kaikki, joita vaikea tilanne koskettaa. Paikalla saattaa olla perheenjäseniä, ystäviä, työkavereita tai viranomaisia. Mielenterveys-työn ammattilaiset työskentelevät aina pareittain. He tapaavat asiakasta niin monta kertaa kuin on tarpeen. Toisilla tilanne helpottaa jo muutaman käynnin jälkeen, kun verkoston voimavarat on saatu käyttöön.

**5 Mitä tapaamisessa tapahtuu?**  
Tapaamisen lähtökohtana on läpinäkyvyys ja avoimuus. Kaikki päätökset tehdään yhdessä hoitokokouksen aikana. Työntekijöiden tulee välttää toisen puolesta tietämistä ja muunlaista sanelevaa vuorovaikutusta. Osallistujat saavat kertoa, mistä he haluavat puhua. Tavoitteena on saada kaikkien ääni kuuluviin ja löytää erilaisia hoitomenetelmiä, palveluita ja ammattilaisia, jotka palvelevat asiakkaan ja hänen läheistensä elämäntilannetta.

Aina ei ole selvää, kuka on potilas, sillä tilanne voi olla usealle ihmiselle kuormittava. Lääkkeet eivät ole ensisijainen hoitokeino, mutta niitä käytetään tarvittaessa. Yhdessä voidaan sopia perhe- tai yksilötapaamista. Joskus päädytään siihen, että on tarvetta sairaalahoidolle. Meri-Lapin alueella mielen-terveysalan työntekijöistä 90 prosenttia oli koulutettu psykoterapeuteiksi, joten tapaamisissa oli aina psykoterapeuttinen orientaatio.

**6 Millaiselta näyttää avoimen dialogin hoitomallin tulevaisuus?**  
Nykyään avoimen dialogin hoitomallia sovelletaan ja tutkitaan muualla maailmassa, kuten Isossa-Britanniassa, Yhdysvalloissa ja Australiassa. Se on yksi WHO:n suosittelemista hoitomalleista. Toivon, että sille käy kuin italialaiselle pitsalle, että se palaa kotimaahansa ehkä entistäkin parempana.

*Alue- ja  
kuntavaalit  
järjestetään  
sunnuntaina  
13.4.  
Ennakkoäänestys  
2.–8.4.*



SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg:

# SÄÄSTÖJÄ HAETAAN NYT HYVÄN HOIDON KUSTANNUKSELLA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MARJAANA MALKAMAKI

Hoitajien saatavuus työmarkkinoilla on parantunut, koska hoidon määrästä ja laadusta on säästetty, sanoo SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg.

**V**ielä jokin aika sitten Suomessa kärvisteltiin hirveässä hoitajapulassa, mutta nyt äänenpainot ovat muuttuneet. Hyvinvointialueiden johtajat ovat kertoneet julkisuudessa, että hoitoalan ammattilaisten saatavuus on tällä hetkellä hyvä. Säästötoimena hoitajia on jopa irtisanottu.

Vanhusten ympärivuorokautisen hoidon vähimmäishenkilöstömitoitus laskettiin lakimuutoksella viime syksynä tasolle 0,6.

– SuPer ei ole missään vaiheessa hyväksynyt vähimmäishenkilöstömitoituksen heikentämistä vaan vaatii edelleen sen

nostamista tasolle 0,7 edellisen hallituksen päätöksen mukaisesti, huomauttaa liiton puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

Henkilöstömitoituksen muutos on ehkä parantanut hoitajien saatavuutta, mutta samalla se on laskenut hoidon laatua ja kuormittanut henkilökuntaa.

Inberg sanoo, että se on kyseenalainen tapa lisätä työvoiman saatavuutta. Kestävä ratkaisu olisi parantaa hoitoalan työolosuhteita niin, että se houkuttelisi uusia työntekijöitä ja alalla jo olevat eivät karkaisi muihin töihin.

– Keinoja ovat muun muassa palkkauksen ja työolojen sekä johtamisen parantaminen. Hoitoala on yhä vetovoimai-

# SuPerin tavoitteet alue- ja kuntavaaleissa 2025

## Tarvitsemme koulutettuja ja osaavia ammattilaisia

- Henkilöstöpula on ratkaistava.
- Hoitohenkilöstön määrä täytyy varmistaa ja hoitojonot on purettava. Odotusaikoja palveluissa täytyy lyhentää.
- Lähihoitajien ammatillinen koulutus tarvitsee riittävät resurssit. Siirtyminen sote-alalle on mahdollistettava myös muilta aloilta.
- Työskentelyolosuhteita on parannettava sote-alalla.
- Pysyvät hoitosuhteet ja omahoitajamalli täytyy turvata.

## Lapsissa on kuntien tulevaisuus

- Elinvoimainen kunta panostaa erityisesti lapsiperheiden ja lasten palveluihin, sillä lapsissa on kuntien tulevaisuus.
- Varhaiskasvatukselle ja koulutukselle on varmistettava riittävät resurssit.
- Lapsille ja nuorille on turvattava toimivat harrastusmahdollisuudet.
- Ennaltaehkäisevä työ ja varhainen tuki lapsille vähentää tulevia kustannuksia.

nen ja hoitoalan ammattilaisten motivaatio on korkea. Tätä ei kannata vaarantaa huonoilla ratkaisulla, sillä hoitoala tarvitsee lisää ammattilaisia tulevina vuosina, sanoo Inberg.

Hyvinvointialueilla uudistetaan palveluverkkoja, mutta Inberg korostaa, että se ei saa johtaa sote-alan henkilökunnan työmatkojen kohtuuttomaan pitenemiseen, sillä juuri tällaiset heikennykset ovat omiaan ajamaan hoitajia pois alalta.

## ASIAKKAAT HEITTOPUSSEINA

Yksi SuPerin kunta- ja aluevaaleihin asettama tavoite on, että henkilöstöpula on ratkaistava. Se on tärkeää, sillä jonot ja odotusajat sote-palveluihin ovat pitkiä, ja se aiheuttaa lisäkustannuksia. Palvelujen supistaminen saattaa tuoda säästöjä juuri nyt, mutta kuluja karttuu lisää myöhemmin.

– Ennen kaikkea asiakkaiden hoito on kärsinyt ja heistä on tehty heittopusseja eri hoitopaikkojen välille. Ympärivuorokautisen hoidon kriteerit ovat todella tiukat, ja kotihoidossa sekä yhteisöllisessä asumisessa on paljon asiakkaita, jotka todellisuudessa tarvitsevat ympärivuorokautista hoitoa. Tämä on iso ongelma tällä hetkellä ja moni on kotona epäinhimillisessä tilanteessa, kun apua ei ole tarjolla riittävän nopeasti. Myös läheisten hoitopaikat saattavat olla kohtuuttoman kaukana, sanoo Inberg. ■



## SILJA PAAVOLA KUNTAVAALIT 2025 HELSINKI

- Helsinkiläinen superilainen äänestä Silja Paavola
- Jonkun pitää olla äänessä

SEURAA MINUA SOMESSA:



## MARIKA UIMALUOTO

### KUNTAVAALIT 2025 SATAKUNTA

Kotikunta: MERIKARVIA

Ammatti: LÄHIHOITAJA



## KAIKEN VOI TEHDÄ REILUMMIN





## KUUKAUDEN SANA

### Synkopee

Pyörtyminen. Äkillinen, lyhytkestoinen tajunnanhäiriö, jonka aikana ihminen menettää kehonsa hallinnan ja kaatuu.

TERVEYSKIRJASTO



### Levottomat jalat ovat usein ADHD-ihmisen riesa

Illalla sängyssä iskee jalkoihin levottomuus. Pitäisi nukkua, mutta kinttuja pistelee ja tuntuu, että niitä on pakko sätkytellä. Kuulostaako tutulta?

Kyseessä voi olla oireyhtymä nimeltä levottomat jalat eli RLS, tutkittu ja tunnettu unihäiriön muoto. Sitä esiintyy 5-15 prosentilla aikuisista, mutta

ADHD-oireisilla ihmisillä, etenkin lapsilla, se on huomattavasti yleisempää.

Unta häiritseviin levottomiin jalkoihin on saatavana lääkehoitoa. Omahoitona voi kokeilla ainakin kofeiinin ja alkoholin vähentämisestä, sokerin rajoittamista, liikuntaa ja venyttelyä sekä riittävää unta. Rauta-arvot kannattaa tarkistuttaa, sillä raudan puute voi pahentaa oireita.

UNILIITTO, KAYPAHOITO.FI

### Makkarastako muistisairaus?

Paljon punaista lihaa ja etenkin pitkälle prosessoituja lihatuotteita syövät näyttäsivät sairastuvan muistisairauksiin muita todennäköisemmin.

Tutkimustulosten perusteella esimerkiksi kaksi pekoniisivua tai yhden hot dogin päivittäin syövät sairastuivat dementiaan 13 prosenttia todennäköisemmin kuin lihaa harvoin käyttävät.

Tutkimukseen osallistui yli 130 000 keskimäärin 49-vuotiaasta yhdysvaltalaisista, joita seurattiin yli 40 vuotta.

UUTISPALVELU DUODECIM

### Terveyserot kasvavat, kun ruokaturva horjuu

Jos jääkaapissa on aina vain valo ennen palkkapäivää, on kyseessä ruokaturvattomuus – Tilanne, jossa ihmisellä ei ole riittävästi saatavilla turvallista, ravitsevaa ja kulttuurisesti sopivaa ruokaa, joka mahdollistaa terveellisen ja aktiivisen elämän.

Tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan ruokaturvattomuudella on usein seurauksensa: vakavaa ruokaturvattomuutta kokeneiden ruokavalio oli muita epäterveellisempi. He käyttivät useammin sokeroituja juomia ja harvemmin runsaskuituisia viljoja, kasviksia, hedelmiä, marjoja, kasviöljyjä, kalaa, maitoa, pähkinöitä ja siemeniä. Punaista ja prosessoitua lihaa he sen sijaan käyttivät muita harvemmin. Pitkään jatkueissa epäterveellinen ruokavalio voi johtaa esimerkiksi kroonisiin sairauksiin ja toimintakyvyn heikkenemiseen.

HELSINGIN YLIOPISTO



## Tiesitkö tämän UNIAPNEASTA

### Uniapnea on hengityskat- koksia aiheuttava unihäiriö.

Tavallisin oire on väsymys ja uneliaisuus päivällä. Muisti tun-  
tuu pätkivän ja keskittyminen  
on vaikeaa. Yöuni voi olla levo-  
tonta ja aamulla särkee päätä.  
Yöllä saattaa herätä tukehtumi-  
sen tunteeseen.

**Uniapneaa voidaan  
kutsua Suomessa kan-  
santaudiksi.** Jopa mil-  
joonan ihmisen on arvi-  
oitu sairastavan jonkinas-  
teista uniapneaa. Suurin  
osa sairastaa uniapneaa  
tietämättään.

**Uniapneaa voivat sairas-  
taa myös lapset.** Esimer-  
kiksi leukojen kehitys ja kie-  
len sekä kita- ja nielurisojen  
koko voivat altistaa hengi-  
tysongelmille. Lapsilla uni-  
apneaa hoidetaankin tyypil-  
lisesti leikkaamalla kita- ja  
nielurisat.

### Naisten ja miesten uni- apnean oireet ovat erilaisia.

Miehillä yleinen oire on kovaäänin  
kuorsaus, ”korahtelu” ja kat-  
konainen uni. Naisilla taas tyy-  
pillisimpiä oireita ovat uupumus,  
unettomuus ja alakuloinen olo.  
Naisten uniapnea jää usein tun-  
nistamatta, sillä oireet tulkitaan  
helposti masennukseksi tai kilpi-  
rauhasen vajaatoiminnaksi.

### Uniapnean heikentämä vireystila vastaa yli 0,5 promillen humalatilaa

– sellaisen saavuttaa, jos  
70-kiloinen nainen juo esi-  
merkiksi kaksi, kolme lasia  
viiniä. Uniapnea 7-kertaistaa  
riskin joutua liikenne-  
onnettomuuteen.

### Keskivaikeaa ja vaikeaa uniapneaa hoidetaan usein CPAP-laitteella.

Potilas hen-  
gittää huoneilmaa ylipaineel-  
la nenämaskin kautta. Itse sai-  
rautta CPAP-laite ei paranna,  
mutta pitää hengitystiet auki ja  
-katkokset poissa. Hoidon vai-  
kutukset alkavat jo 1–2 hyvin nuku-  
tun yön jälkeen.

CORONARIA, HENGITYSLIIITTO

*”Ei ole liian pieniä  
askelia, sillä jokainen  
niistä on olennainen osa  
matkaa. Arvostetaan  
jokaista pientä  
ponnistusta!”*

TYÖNOHJAAJA JA VALMENTAJA  
TERHI KETOLA  
INSTAGRAMISSA @TERHIOHJAA

## Onnea kurkku!

Vuoden 2025 vihannes on kurkku. Vih-  
reä pötkylä nauttii Suomessa suurta  
suosiota, sillä se on yksi ostetuimmista  
vihanneksistamme – keskiverto suoma-  
lainen syö vuodessa 35 kurkkua! Kevyt  
ja raikas kurkku on suurimmaksi osak-  
si vettä, mutta sisältää myös esimer-  
kiksi C-, A- ja K-vitamiinia, kalsiumia  
ja magnesiumia.

KOTIMAISET KASVIKSET, K-KAUPPA



”Hoitaja laittoi rokotteen  
vahingossa väärään paikkaan.

Se olikin outo päänäpistö.”

AKI\_PUOLAKKA

THREADSISSA 15.2.

## Vertailu

Vuonna 2023  
Suomessa tilastoitiin

**147**  
suunniteltua  
kotisynnytystä.

Matkalla sairaalaan  
syntyi

**83**  
vauvaa.



THL



# KOTIHOITOA POROPERÄLLÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT KANERVA JÄÄSKELÄINEN

Sodankylän kotihoidon saamenkielinen lähihoitaja  
Mira Hirvasvuopio puhuu työssään saamea ja suomea.  
Saamelaisen kulttuurin tuntemus on työssä välttämätöntä.









**A**uto huristaa tasaista vauhtia keskellä lumista maisemaa. Tiessä on jäinen ura, koska lämpötila on sahanut edestakaisin. Muutama päivä sitten pakkasta oli vielä 35 astetta, mutta nyt lämpötila on noussut lähelle nollaa.

Tien laidasta tulee näkyviin kyltti, jossa lukee pohjoissaameksi Vuohčču. Se on suomeksi Vuotso ja tarkoittaa pitkää vetistä jänkää. 90 kilometrin ajomatalla asutusta on näkynyt harvakseltaan, mutta nyt maisemaan ilmaantuu taloja siellä täällä, koulu ja kyläkauppa. Reitti on hyvin tuttu lähihoitaja **Mira Hirvasvuopiolle**.

– Aina kun näen Nattaset, tulee tunne, että saavun kotiin.

Nattaset ovat Vuotson kylän lähitöillä olevat tunturit. Ne ovat osa Urho Kekkosen kansallispuistoa.

Täältä Vuotson kylältä Mira on kotoisin, 300 asukkaan Suomen eteläisimmästä saamelaiskylästä. Hänen vatsuullaan ovat kylän kotihoidon käynnit. Hän tarjoaa saamenkielisille ikäihmisille kotihoidon palvelut omalla kielellä. Hän myös tukee heitä saamelaisen kulttuuriperinteen säilyttämisessä.

– Vuotsossa kaikki tuntevat toisensa. Monet asiakkaista ovat minulle sukua.

## ”OLEN TOTTUNUT AJAMAAN VAIKEISSA OLOSUHTEISSA. AJATTELEN, ETTEI TÄSSÄ MENE KUIN KAKSI TUNTIA, KUN OLEN PERILLÄ.”

Olen saanut palautetta, että minua on helppo lähestyä, koska olen tuttu. Otan käynnillä aina työroolin.

### VALOT NAAPURISSA

Mira Hirvasvuopio ajaa Sodankylästä Vuotsoon kahdesti viikossa, tiistaisin ja torstaisin. Jos sääolosuhteet ovat hyvät, matkaan kuluu aikaa tunti.

– Lähden Vuotsoon kelillä kuin kelillä. Olen tottunut ajamaan vaikeissa olosuhteissa. Tarvittaessa ajan viitäkymppiä. Ajattelen, ettei tässä mene kuin kaksi tuntia, kun olen perillä. Vennytän työpäivää, jos tarve vaatii.

Vuotsossa etäisyydet asiakkaalta toiselle ovat kohtuullisen lyhyet, eikä siirtymisiin mene kauan. Tänään käyntejä ei ole paljon, koska Mira vei viime reissullaan apteekin jakamat lääkkeet. Jakopäivänä hän käy lähes kaikkien asiakkaiden luona.

– Tässä työssä tarvitsee laajan osaamisen. Täytyy osata arvioida asiakkaiden kuntoa. Koska käyntejä on harvoin, ei voi ajatella, että katsotaan tilannetta huomenna. Jos joudun soittamaan ambulanssin, sen tuloa joutuu odottamaan vähintään puoli tuntia.

Mira kertoo, ettei palvelun piirissä ole huonokuntoisia asiakkaita, koska kotihoidon palvelut ovat pääsääntöisesti saatavissa vain kahdesti viikossa. Kotisairaanhoidaja käy kylässä kerran viikossa.

– Tulemme joskus yhtä matkaa. Molemmilla on omat käynnit, mutta tarvittaessa teemme käyntejä myös yhdessä. Ne ovat kivoja työpäiviä, kun muuten tämä työ on aika yksinäistä.

Jos asiakkaan vointi huononee, kotihoidon käyntejä lisätään tai edessä on muutto Sodankylään.

– Saamelaisten yhteisössä on tapana auttaa toisia. Jos naapurissa ei pala valor ►





Kyläyöntekijä Jesse Hetta auttaa Vuotson ikäihmisiä arkisissa askareissa. Jos voinnissa on muutoksia, hän on yhteydessä kotihoitoon.







Poroisäntä Timo Palonoja oli aiemmin Sodankylän kunnallisvaltuustossa. Hän pitää hyvänä suuntana sitä, että nykyään kylät pyritään pitämään asuttuina.

vähän aikaan, mennään katsomaan, onko kaikki kunnossa. Sukulaisavulla moni pärjää pitkään täällä.

## AUKTORITEETTI EI RIITÄ

Yhdentoista aikaan Mira parkkeeraa autonsa vanhempiensa talon pihaan, jossa kylätyöntekijä **Jesse Hetta** kantaa puita sisään. Kylätyöntekijä mahdollistaa monen ikäihmisen kotona asumisen. Mira tekee Jessen kanssa yhteistyötä jatkuvasti. Tänään hän haluaa vaihtaa kuulumiset kasvotusten.

– En ole terveydenhuollon ammattilainen, mutta seuraan vointia ja soitan Miralle tai palveluvastaavalle, jos voinnissa on jotain muutoksia. Autan kylän asukkaita esimerkiksi puuhommissa ja lumitöissä, käytän tarvittaessa kaupassa ja muuten vain seurustelen, Jesse Hetta kertoo.

Kylätyöntekijät ovat saamelaiskäräjien kouluttamia. Jesse kertoo koulutuksen sisältäneen muun muassa moottorikelkkojen, veneiden ja sahojen huoltamista, kalastusta, puuntekoja, ruoanlaittoa ja kaikenlaisia huoltotöitä. Häinkin on Vuotsosta kotoisin, joten asukkaat ovat hänelle tuttuja entuudestaan.

Tänään Mira ei poikkeakaan tapaamassa vanhempiensa sisällä, vaan jatkaa seuraavan asiakkaan luo saman tien.

– Tällä hetkellä isänikin tarvitsee kotihoidon palveluja, mutta hänen luonaan käy sairaanhoitaja. Olen todennut, ettei minun auktoriteettini riittäisi hänen hoitamiseensa, Mira kertoo nauraen.

## ALLASEVAKON POROT

Mira Hirvasvuopio ajaa Taivallammentielle, joka on vakiintunut puhkielessä Poroperäksi, koska sen varrella asuu useita porotilojen pitäjiä. Hän kaartaa punaisen talon pihaan. Lumitöissä on talon isäntä **Timo Palonoja**.

– Buorre beaivi. Mii gullo? Mira tervehtii ja kyselee kuulumisia saameksi.

– Olet niin hyvässä kunnossa, että jaksat tehdä lumitöitä, Mira hämmästelee vaihtaen kielen lennosta suomeksi.

Kotihoidosta käydään Palonojan luona vain kerran kuukaudessa. Silloin tehdään tarvittavat mittaukset. Timo ja Mira menevät sisälle niitä varten. Samalla vaihdetaan kuulumisia tai raa-  
taillaan niin kuin täälläpäin on tapana sanoa.

Timo kertoo olevansa allasevakko. Heitä on useita Vuotsossa.

## ”POROJA ON JÄNGÄLLINEN, KAHDEN PUOLEN PUUTA JUOKSEVAT.”

– 60- ja 70-luvulla tehtiin tekojärviä. Jouduimme muuttamaan omilta mailta pois.

Porttipahdan ja Lokan tekojärvet rakennettiin vesivoiman tuotantoa varten. Monet kylät jäivät veden alle. Kotihoidon työntekijän on tärkeää tuntea tällaiset historialliset taustat, koska ne ovat merkittäviä tapahtumia asiakkaiden elämänhistoriassa.

Kaksikko istuu ison pöydän ääressä. Mira on tuntenut Timon aina. Hän on ollut perheessä myös lastenhoitajana aikanaan.

Juteltavaa riittää poroista, marjastuksesta ja turismista. Timolla on ollut matkailualan yritys 40 kilometrin päässä Saariselällä ja poroja on edelleen. Porojen määrä jää arvoitukseksi.

– Niitä on jängällinen, kahden puolen puuta juoksevat. Edelleen osallis-



Lähihoitaja Mira Hirvasvuopio suunnittelee työaikataulunsa itse. Koska hän työskentelee yleensä yksin, työssä on paljon vastuuta.

tun erotuksiin, jossa vapaasti laiduntavat porot lasketaan ja merkitään, hän kertoo hymyssä suin.

Mira ottaa esiin verenpainemittarin ja kehottaa olemaan hetken hiljaa.

– Se on kyllä meille vaikeaa, Timo vastaa nauraen.

Hiljaisuus laskeutuu hetkeksi poroisännän taloon. Ikkunasta näkyy yli metrin korkuiset hanget. Aika tuntuu pysähtyvän, vaikka seinäkello tikittää.

– Tulos on tavallista korkeampi. Olit juuri lumitöissä, otetaan kohta uudelleen. Mittaan tässä välissä verensokerin.

– Olen ristinyt sinut Piikki-litaksi, Timo tuumaa.

Mira kertoo ottavansa toisinaan myös laboratorionäytteitä. Silloin on kiire ajaa takaisin Sodankylään, sillä laboratorio menee kiinni jo kahdelta.

– On hyvää palvelua, kun saamme kotihoidon käymään täällä. Jotkut eivät pärjäisi täällä ilman apuja. Ny-

kyisin yritetään pitää kylät asuttuina. Aiemmin oli keskittämispoliittikkaa ja ihmisiä häädettiin Sodankylään, Timo kertoo.

## RIKAS JA RAKAS SAAMEN KIELI

Mira Hirvasvuopio pitää taukonsa kyläkaupan kahvilassa ennen kuin lähtee ajamaan takaisin Sodankylään. Kahvittelemassa on myös kylän miehiä.

Mira kertoo, että palvelut Vuotsossa ovat vähentyneet hänen lapsuudestaan. Silloin kylässä oli pankki, posti, ravintola ja lääkärikin piti vastaanottoa parin viikon välein. Hänen kokemuksensa mukaan elämä Vuotsossa oli turvallista ja mukavaa.

– Kasvatin myös lapseni täällä. Muutimme Sodankylään, kun nuorin lapseni meni lukioon.

Vuotsossa myönteistä kehitystä on ollut saamen kielen elpyminen.

## Kotihoidon saamenkielisen lähihoitajan työssä tarvittavia taitoja

- laaja lähihoitajan ammattitaito
- saamen kulttuurin tuntemus
- pohjoissaamen kielitaito
- kyky arvioida saamenkielisten palveluiden tarvetta
- asiakkaan elämänhistorian tuntemus
- yhteistyökyky omaisten kanssa
- kärsivällisyys
- avoin ja rohkea asenne

– Minun lapsuudessani koulu käytiin suomeksi ja saamea opiskeltiin vieraana kielenä. Yläasteella jouduin muuttamaan Sodankylään asuntolaan, koska täällä pystyi käymään vain ala-asteen. Nykyään Vuotsossa voi käydä päiväkodin ja koko peruskoulun saameksi.

Mira kertoo, että kotihoidon asiakkaat ovat sitä ikäluokkaa, että he ovat kokeneet syrjintää kieltä ja kulttuuritaustansa vuoksi. Kieli on merkittävä osa identiteettiä. Saamen kielellä voi ilmaista asioita, joita ei suomen kielellä voi, esimerkiksi lumeen liittyviä sanoja on satoja.

– Puhun asiakkaiden kanssa saamea ja suomea. He saavat valita kielen. Usein ainakin tervehdykset ja voinnin kysyminen ovat saameksi. Oma äidinkieli aktivoi muistia ja luo positiivisia tunteita.

Tauon jälkeen Mira lähtee ajamaan takaisin Sodankylään. Matkalla puhelin soi, ja hän keskusteleekin omaisen kanssa asiakkaan asioista. Mira kertoo, että yhteistyö omaisten kanssa on tiivistä ja vuorovaikutus on avointa.

Toimistolle saavuttuaan Mira tekee kirjaukset päivän käynneistä. Seuraava työvuoro on Sodankylän keskustan alueella.

– Teen tavallisia asiakaskäyntejä ja käyn Sodankylään muuttaneiden Vuotsan saamelaisten luona. Monelle on tärkeää saada jutella omalla kielellään. Eräs muistisairas ei enää kommunikoinut. Tiesin hänen olleen Vuotsan kuorossa, joten aloin laulaa kuoron esittämää laulua. Yhtäkkiä hän yhtyi lauluun. Se oli koskettava hetki. ■







# KADONNEEN KESKITTYMISKYVYN JÄLJILLÄ

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVITUS **MATTI WESTERLUND**

Informaatiotulva kuormittaa aivoja, mutta onko sille vaihtoehtoja? Onneksi keskittymistä voi harjoitella ja pienet arjen päätökset voivat tehdä ihmeitä.

**T**untuuko sinustakin, että kirjan lukeminen tai elokuvan katsominen on työlästä, koska ei jaksakaan keskittyä? Puhe-  
lin hakeutuu käteen ruokapöydässä, vessassa, bussipy-  
säkillä, heti kun päivässä on pienikin tyhjä hetki. Somen kuvavirran mukana poukkoillessa kuluu helposti tunti ja toinenkin, mutta nähdystä ja luetusta ei mikään jää oikeastaan mieleen. Toissään multitaskaamisesta on tullut tekemisen tapa, eikä asioihin ehdi paneutua. Aina joku keskeyttää.

Yhä useampi aikuinen hakeutuu nykyään lääkärin tutkimuksiin tarkkaavaisuuden häiriöiden takia. Eikä ole mikään ihme, että nykyajan ihmisellä on huono keskittymiskyky.

– Informaation määrä on 20 vuodessa 20 000 kertaistunut, sanoo aivotutki-

mukseen erikoistunut kasvatustieteilijä ja keskittymistä parantavan Focus Tiger -ohjelman kehittänyt **Veera Virintie**.

Informaation tulvaan suurin syy on ruutu. Parinkymmenen vuoden aikana koteihin ovat saapuneet älypuhelimet. Tilastokeskuksen mukaan suomalainen nainen viettää ruudun ääressä aikaa keskimäärin 4 tuntia ja 10 minuuttia päivässä, miehet puoli tuntia enemmän. Tulokset ovat vuodelta 2021, eikä ole syytä epäillä, että tuntimäärä olisi vähentynyt viime vuosina. Yhden tutkimuksen mukaan ruudun ääressä työtä tekevän ihmisen keskimääräinen yhteen asiaan keskittymisen aika on nykyään vain 47 sekuntia – sitten vaihtuu sivu, kuva tai joltakin kanavalta bingahtaa uusi, reagoimista vaativa viesti.

## IHANA KAMALA POUKKOILU

Keskittyminen on aina ollut ihmiselle vaikeaa. Ajatusten virta on ihmisen aivoille luontaista, sillä tavalla aivomme on rakennettu.

– Aivot rakastavat poukkoilla asiasta toiseen. Aivot saavat dopamiinin noksia, mielihyvää, kaikesta uudesta, uhkaavasta ja jännittävästä, siksi olemme älypuhelimimme niin koukussa. Se

tarjoaa nopeita palkintoja dopamiinin muodossa.

Vaikka somen kuvavirran selaaminen voi tuntua rentouttavalta ja mukavalta, se ei tarkoita, että dopamiinikoukku olisi terveellistä ja tekisi aivoille hyvää. Päinvastoin. Se väsyttää, ja esimerkiksi uuden oppiminen ja asioiden muistaminen ovat ihmiselle välttämättömiä taitoja. Ne vaativat sitä, että osaa ja pystyy keskittymään.

– Aivojen etuotsalohko säätelee impulssikontrollia ja hallitsee keskittymistä. Kun ajatus poukkoilee asiasta toiseen, etuotsalohkon tehtävä on sanoa viliseville ajatuksille 'shhh' ja ohjata aivomme keskittymään olennaiseen. Mutta keskittyminen vaatii harjoittelamista, sanoo Virintie.

Lapsilla ja nuorilla aivojen etuotsalohko on vielä kehitysvaiheessa.

– Sen takia lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisilta esimerkiksi puhelimen käytössä ja pelaamisessa ohjaamista ja rajaamista. Ei voi odottaa, että he pystyisivät itse säätelemään ruutuaikaansa.

## MULTITASKAAMISEN KIROT

Tutkijat ovat verranneet multitaskaamisen aivoille olevan sama kuin tupakoinnin keuhkoille. Jatkuva multitaskaaminen ►

**MULTITASKAAMINEN  
ON AIVOILLE SAMA  
KUIN TUPAKOINTI ON  
KEUHKOILLE.**





## HUONO KESKITTÄMISKYKY VAIKUTTA LUOVUUTEEN.

nostaa kortisolitasoja. Pitkään koholla olevat kortisolitasot taas voivat aiheuttaa samanlaisia vaurioita kuin voidaan nähdä Alzheimerin potilaiden aivoissa. Aivoliiton mukaan multitaskaaminen näyttäisi vaikuttavan erityisesti niihin aivojen harmaan aineen alueisiin, jotka liittyvät muistiin ja kognitiivisiin kykyihin.

Oikeasti aivomme eivät edes osaa multitaskata eli keskittyä moneen asiaan yhtä aikaa, vaan silloin tarkkaavaisuus vain hyppii tehtävästä toiseen. Aivojen kannalta se on hyvin uuvuttavaa ja kuormittavaa. Virheet lisääntyvät.

– Ikävää on myös se, että kun keskitys tulee, kestää keskimäärin 23 minuuttia, että ihminen palaa siihen, mitä ennen keskitystä oli tekemässä, sanoo Virintie.

Kaikkia heikon keskittämiskyvyn mukanaan tuomia ongelmia ei tule heti ajatelleksikaan. Keskittämisen vaikeudet saattavat olla yhteydessä myös mielialan ongelmiin kuten ahdistukseen ja masennukseen, tai esimerkiksi huonoon uneen.

– Pitkäaikainen tutkimusnäyttö asiasta vielä puuttuu, mutta todennäköisesti ja väistämättä keskittämiskyvyn puute vaikuttaa myös esimerkiksi luovuuteen, ideoiden keksimiseen ja ongelmanratkaisuun, luettelee Virintie.

### PIENIÄ PÄÄTÖKSIÄ

Aivot ovat muuntautumiskykyiset ja ihminen synnyttää uusia aivosoluja läpi elämänsä. Aivot myös rakastavat oppimista, toistoja ja tottumista. Mitä enemmän aivojaan altistaa jollekin, sitä hanakammin ne siinä pitäytyvät ja sitä kohti hakeutuvat.

– Aivot rakentavat sitä, mitä me toistamme. Monelle on varmasti tuttua se, että jos töissä on ollut kiireinen

ja kuormittava päivä, se jää helposti päälle. Työpäivän jälkeenkin käy ikään kuin ylikierroksilla ja tulee esimerkiksi vilkuiltua puhelinta enemmän kuin ennen, kuvailee Virintie.

Mutta aivojen kyky muokkautua ja oppia uutta on myös kadonnutta keskittämiskykyään metsästävän nykyihmisen onni. Aivojaan voi opettaa keskittymään ja Veera Virintien mukaan konstit ovat usein hyvin pieniä, yksinkertaisia ja arkisia päätöksiä.

– Uni on aivojen toiminnan perusta. Hyvää unta kannattaa vaalia. Jos se on mahdollista, niin ota lyhyet päiväunet tai tee kehollinen rentoutumisharjoitus, josta tutkimusten mukaan on parhaimmillaan sama hyöty kuin torkuista.

Virintie perää aivoille myös tyhjää tilaa. Pieniä, hyviä tylsistymisen hetkiä, jolloin ilman mitään ääntä, kuvaa tai sen erityisempää ajatustyötä katselee vaikka maisemaa. Antaa ajatusten harhailla.

– Luonto alentaa stressiä välittömästi. Kävelyllä kannattaa lähteä ilman äänikirjaa tai podcastia, sanoo Virintie. ■



## Näin keskityt toivissa paremmin

- Ota asia puheeksi työpaikalla. Minkälaisissa tilanteissa keskeytykset häiritsevät erityisesti? Onko työpaikalla liikaa hälinää, onko mahdollisuutta vetäytyä hiljaiseen huoneeseen tekemään keskittymistä vaativaa työtehtävää? Sopikaa yhteiset pelisäännöt.
- Vältä multitaskaamista. Aina se ei ole hoitajan työssä mahdollista, mutta silloin kun on, niin keskity yhteen asiaan kerrallaan ja tee aloittamasi tietoisesti loppuun ennen kuin hyppäät seuraavaan hommaan.
- Lääkkeiden jakaminen ja kirjaaminen ovat hyviä esimerkkejä työtehtävistä, jotka vaativat keskittymistä ja rauhaa. Monella työpaikalla huomioliivit tai vastamelukulokkeet ovat muille merkki siitä, että nyt ei saa häiritä.

## PÄÄTÄ, ETTÄ PUHELIN EI TULE MAKUuhuoneeseen.

## Irti älypuhelimesta

- Tiedosta, missä tilanteissa haudut selaamaan puhelinta. Oletko stressaantunut, tylsistynyt, vältteletkö jotakin vaikeaa tunnetta vai pelkäätkö ehkä jääväsi jostakin paitsi, jos et ole somessa jatkuvasti? Ongelman tiedostaminen on ratkaisun alku.
- Liimaa puhelimen päälle post-it -lappu, jossa lukee miksi? Aina kun tekee mieli tarttua puhelimeen, pysähdy hetkeksi ja mieti, miksi.
- Ota sovelluksista hälytysäänet pois päältä. Monissa puhelinmallissa on mahdollista asettaa aikarajoja sovelluksille tai vaihtaa puhelimen värimaailmaa. Mustavalkoinen näyttö ei houkuttele selaamaan samalla tavalla kuin värikäs.
- Rajoita itseäsi rohkeasti. Päätä esimerkiksi, että puhelin ei tule makuuhuoneeseen tai että käyt tästä lähin vessassa ilman luuria.
- Detox-kuuri voi olla tiukka, mutta tarpeellinen päätös. Poista kuukaudeksi puhelimesta kaikki some-sovellukset ja katso, miten se vaikuttaa mielialaasi, ajankäyttösi ja keskittymiskykyysi.

## Mikä on ADT?

ADT (Attention Deficit Trait) muistuttaa oireiltaan ADHD:tä, mutta kyse ei ole lääketieteellisesti diagnosoitavasta tarkkaavuushäiriöstä, vaan puhutaan itse aiheutetusta tai hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta.

Käytös malli syntyy, kun elämässä on pitkään ollut kuormittavia tekijöitä kuten jatkuvia keskeytyksiä, monen asian yhtäaikaista tekemistä, kiirettä ja liian vähäistä palautumista.

ADT:lle tyypillinen toimintamalli on itse itsensä keskeyttäminen. Kun pitäisi keskittyä tekemään jotakin asiaa pitkäjänteisesti, alkaakin ajatella muita asioita. Mieleen tulevat asiat kaappavat huomiokyvyn, puhelin hakeutuu käteen ja tehtävä jää kesken. Syventyminen ja rauhoittuminen tuntuu vaikealta, olo on levoton.

ADT:sta eroon pääseminen vaatii omien toimintatapojen muuttamista. Aivot täytyy opettaa uudelleen rauhoittumaan ja keskittymään, ja se voi viedä aikaa. Vältä multitaskaamista, hallitse puhelimen käyttöäsi, palauta huomio takaisin oleelliseen kun ajatus lähtee esimerkiksi lukiessa harhailemaan. Tapojen muuttaminen vaatii toistoja.

YTHS, Mielenterveystalo







# VIRAALIHITTI VAMMAISTEN ARJESTA

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **JUSSI HELTTUNEN**

Kehitysvammaisten hoitokodissa elämä on täynnä iloisia hetkiä, arjen touhuja ja yhteisiä juhlia – eikä niitä piilotella. Esperi Koti Narikan Instagram-tilillä näkyy aitoa elämää, jota asukkaat ja työntekijät tallentavat yhdessä.





Kotipäivää viettävä Jarno Niskanen kertoo tehneensä aamupäivällä kotitöitä. Niiden jälkeen on aika pelata Kimbleä. "Minulla on ollut äskettäin syntymäpäivä", hän kertoo. Merkkipäivän kunniaksi leivottiin suklaakuorrutettu kuivakakku. Juhlista ei postattu kuvia someen.





Jarno Niskanen on tyytyväinen ostoksiinsa läheisellä huoltoasemalla. "Karkit tulee syötyä päivässä. Viikonloppuherkut täytyy käydä ostamassa erikseen", hän arvelee. Jemina Niskanen kertoo, että asukkaiden kanssa leivotaan ja herkutellaan usein. "Mutta sen vastapainoksi pyrimme ulkoilemaan tai liikkumaan joka päivä."

**V**ideolla joukko nuoria aikuisia siirtyy pakkasesta sisälle Eikan Pankkiin. Baarisessa tunnelma on lämmin ja iloinen. Joku laulaa karaokessa **Pelle Miljoonaa**, muutama tanssii ja pöydässä raikaa yhteislaulu.

Edellisiltä kehitysvammaisten Villi-klubilla on ollut varsin onnistunut. Lähihoitaja **Jemina Niskanen** koostaa videosta julkaisua Instagramiin, ja **Jarno Niskanen** valitsee taustamusiikkiksi Leevi & Leavingsin *Pohjois-Karjalan*.

– Se on Jarnon bravuurikappale karaokessa. Hän lauloi sen eilenkin, Jemina kertoo. Jarno nyökkää ja vahvistaa asian.

Jemina kirjoittaa saatesanoihin, että illan aikana kuultiin monia hittejä ja niiden tahdissa bailattiin menemään – ja postaus on valmis. Se kerää kymmeniä tykkäyksiä.

## ARKEA JA JUHLAA ASUKKAIDEN EHDOLLA

Järvenpääläisen Esperin Koti Narikan asukkaiden elämää on voinut seurata Instagramissa yli kahden vuoden ajan.

## ASUKKAAT HALUAVAT NÄHDÄ OMIA KUVIAAN SOMESSA.

Kuvissa ja videoissa eletään tavallista arkea: ulkoillaan, käydään ostoksilla, pelataan lautapelejä ja askarrellaan.

Narikan sometiimiin kuuluva Jemina kertoo, että postaukset syntyvät spontaaneista hetkistä ilman tarkkaa etukäteissuunnittelua.

– Päivätoiminnassa tekeminen painottuu virikkeisiin ja niitä on helppo kuvata someen päivittäin. Asumisen puolella taas on päiviä, jolloin emme ehdi kuvata. Iltavuorossa teemme usein postauksia yhdessä asukkaiden kanssa. Joskus ne ovat koosteita, mitä viikon aikana on tapahtunut.

Useimmat asukkaista esiintyvät mielellään kameran edessä ja haluavat nähdä itsensä kuvissa. Kuvauslupa on suurimmalla osalla, mutta tilannetajua tarvitaan silti.

– Hyvä periaate on, ettei julkaista mitään, mitä emme itsestämme haluaisi. Jos jollakulla on kuvassa epäonnistunut ilme, se jätetään julkaisematta. Toisinaan vain aistii, ettei juuri nyt ole sopiva hetki kuvata. Ensisijainen tehtävämme on kuitenkin olla läsnä asukkailla, ja joskus se tarkoittaa sitä, että kännykät laitetaan syrjään.

## VAMMAISTEN IHMISTEN ELÄMÄ KIINNOSTAA SOMESSA

Viime vuosina kehitysvammaisten elämää on tuotu esiin televisiosarjoissa, kuten *Kirjolla* ja *Peltsi ja Osmo*. Myös Narikassa sarjoja on seurattu innolla, sillä ne voivat tarjota esikuvia ja samaistumisen kohteita.

– Myös meidän somepostauksemme näyttävät, että vammaiset tekevät ihan samoja asioita kuin kaikki muutkin. Käyvät joskus ravintolassa tai diskossa, joskus taas pulkkamaässä.

Narikan kaikilla työntekijöillä on lupa kuvata ja videoita, mutta vain Esperin somekoulutuksen käyneet saavat tehdä julkaisuja. Jeminaa pyydyttiin somevastaavaksi pian sen jälkeen, kun

hän aloitti työnsä Narikassa puolitoista vuotta sitten.

– Se oli ihanaa! Harrastan valokuvausta muutenkin, ja somen tekeminen tuntui heti omalta jutulta. Varsinkin nuorempana käytin todella paljon somea, joten se on minulle luontevaa.

Somekoulutuksessa käydään läpi perusasioita: millaiset julkaisut toimivat eri kanavissa ja miten somea voi hyödyntää työssä. Esperillä somevastaavia on kaikista ikäryhmistä, vaikka Jemina kaltaisille diginatiiveille nopeasti muuttuvien somealustojen omaksuminen voi olla luontevampaa.

Postauksia tehdään vapaaehtoisesti ilman tiukkoja tavoitteita. Jos jokin video lähtee viraaliksi, siitä toki iloitaan. Syksyllä Narikassa juhlittiin kakkukahvein, kun eräs perjantai-iltapäivän fiiliksiä kuvaava video keräsi nopeasti yli miljoona näyttöä.

Jemina uskoo menestyksen salaisuuden olevan aitous.

– Käytämme rentoa kieltä, emme virallista kirjakieltä, ja valitsemme roh-

keasti meneviäkin kappaleita postausten taustalle. Tietenkin myös asukkaamme ovat aidosti omia itsejään. Eivät he varmaan edes pystyisi teeskentelemään selkeää iloa, jota somessamme näkyy.

## YLLÄTTÄVIÄ SEURAAJIA

Instagramissa Narikan elämä on saanut myönteistä palautetta. Somessa kuulumisia voi kertoa, vaikka asukas ei pystyisikään puhumaan puhelimessa. Myös työnantajan kannustava palaute motivoi, mutta lopulta yksi asia on kaikkein tärkeintä.

– Somepostauksia tehdään, koska asukkaat itse haluavat niitä, Jemina sanoo.

Postaukset ovat houkuttelleet jopa muutaman kesätyöhakemuksen. Asukkaaksi somen kautta ei vielä ole haettu, mutta paikkoja vapautuukin harvoin. ■

*Esperi Koti Narikan löydät Instagramista @esper\_i\_narikka*



## Muista nämä, kun kerrot työstäsi somessa

- Älä stressaa somepostauksista. Jokainen osaa tehdä niitä, kunhan löytyy innostusta ja maalaisjärkeä.
- Julkaise kuvat ja videot mieluummin jälkikätein kuin reaaliajassa, turvallisuussyistä.
- Varmista, ettei kuvissa näy henkilöitä, joilla ei ole kuvauslupaa tai jotka eivät halua tulla kuvatuiksi.
- Huolehdi, ettei kuvissa näy arkaluonteisia tietoja, kuten henkilö- tai terveystietoja.
- Muista, että tärkeintä on asukkaiden hyvinvointi ja yksityisyyden kunnioittaminen – joskus paras hetki on se, jonka jättää kuvaamatta.

*Vinkit antoi Esperi Koti Narikan sometiimi*



## Ihon jäkälöitymissairaudet

- Punajäkälä (*lichen ruber planus*) ja valkojäkälä (*lichen sclerosus*) ovat ihon ja limakalvojen tulehduksellisia sairauksia.
- Punajäkälä aiheuttaa kutisevia, punaisia tai violetteja läiskiä eri puolille kehoa, valkojäkälä puolestaan valkoisia, arpimaisia ja ohenevia ihoalueita yleensä vain sukuelinten alueella.
- Punajäkälä on tavallisin keski-ikäisillä aikuisilla. Valkojäkälää voi tulla kaikenikäisille, yleisintä sen puhkaminen on naisilla vaihdevuosien jälkeen. Lapsuudessa puhjennut valkojäkälä helpottaa yleensä murrosiän myötä.
- Molemmat ovat autoimmuunisairauksia, eikä niiden puhkeamiseen voi vaikuttaa elintavoilla.

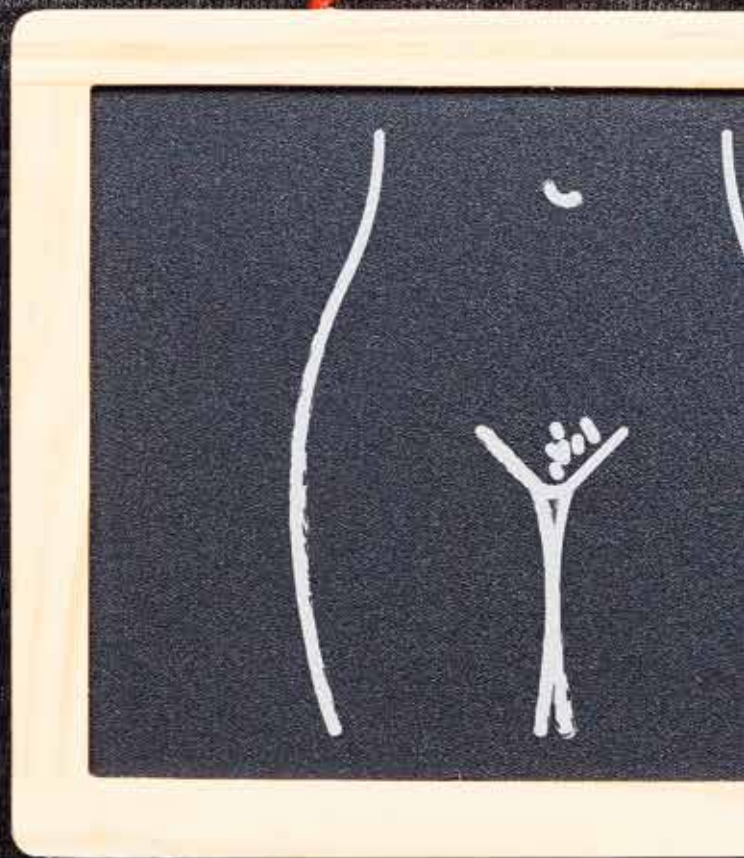
## Punajäkälän ja valkojäkälän hoito

- Parantavaa hoitoa ei ole vaan hoito tähtää oireiden pitämiseen kurissa ja ihon rakenteen normalisoitumiseen.
- Genitaalialueiden oireisiin apua saa ihotautilääkäriltä, gynekologilta tai urologilta, suun oireisiin hammashuollosta.
- Akuutissa vaiheessa ensisijainen lääke on vahva kortisonivoide oireileville alueille. Voidetta on käytettävä pitkäkestoisesti. Myös takrolimuusivoiteita käytetään.
- Säännöllinen seuranta on tarpeellista vuoden tai kahden välein limakalvojen jäkälöitymiseen liittyvän lievästi kohonneen syöpäriskin vuoksi.

## Punajäkälän ja valkojäkälän itsehoito

- Rasvaa ihoa säännöllisesti perusvoiteilla, jotta iho pysyy kunnossa ja kestää kortisonikuureja. Vaihdevuosien myötä naisille suositellaan myös estrogeenivoiteen käyttöä.
- Vältä ihoa kuivattavia saippuapesuja.
- Pukeudu vaatteisiin, jotka eivät hierrä ihoa.
- Suosi pehmeää, ihoa ärsyttämätöntä vessapaperia.
- Jos kärsit virtsankarkailusta, hoida vaiva. Virtsa ja pikkuhousunsuojat hautovat ihoa.

Lähteet: Eija Hiltunen-Back, terveyskirjasto.fi







# JÄKÄLÖITYMINEN KOETTELEE IHOA JA MIELTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Punajäkälä ja valkojäkälä ovat kiusallisia ja arvaamattomia ihon tulehdussairauksia. Naisilla punajäkälä puhkeaa yleisimmin keski-ikässä, valkojäkälä vaihdevuosisen jälkeen.

**P**unajäkälä ja valkojäkälä eivät nimestään huolimatta liity mitenkään luonnossa kasvaviin jäkäliin tai puiden oksilla roikkuviin naavoihin. Nämä ihosairaudet ovat saaneet suomenkieliset nimensä ulkonäkönsä perusteella.

Punajäkälä voi ilmaantua eri puolille kehoa, esimerkiksi nilkkoihin ja ranteisiin, suuhun tai genitaalialueille. Iholle se tekee punertavia tai violetteja läiskiä ja haavautumia genitaalialueelle. Rikkoutunut iho voi kirvellä ja on altis infektioille. Valkojäkälää ilmaantuu enimmäkseen sukuelinten ja peräaukon alueelle. Se saa ihon paksuuntumaan ja aiheuttaa vaaleita arpimuutoksia. Oireena on usein myös voimakasta kutinaa.

Punajäkälä ja valkojäkälä ovat autoimmuunisairauksia, joissa kehon puolustusjärjestelmä hyökkää omia kudoksiaan vastaan. Sairauksien tarkkaa syytä ei tunneta, eikä niiden puhkeamiseen voi vaikuttaa elintavoilla.

Valkojäkälä puhkeaa naisilla tavallisesti vaihdevuosisen jälkeen. Miehillä valkojäkälä ei aiheuta samanlaista ikäpiikkiä vaan se voi alkaa missä iässä tahansa. Hormonitoiminnan muutosten vaikutuksesta sairauden puhkeamiseen ei ole tutkittua näyttöä.

## KUTINAN SYY KANNATTAA SELVITTÄÄ

Kovin yleisiä jäkälöitymissairaudet eivät ole. Punajäkälää arvioidaan olevan korkeintaan yhdellä prosentilla suomalaisista, valkojäkälää vielä harvemmalla. Molemmat ovat naisilla yleisempiä kuin miehillä. Sairaudet ovat jonkin verran alidiagnosoituja.

– Kun genitaalialueille ilmaantuu kutinaa tai kirvelyä, ensimmäinen ajatus on usein hiivatulehdus. Jos oireet eivät helppota hiivälääkkeillä, mieleen voi tulla seksitauti, kertoo HUSin genitaalisairauksien vastaanoton erikoislääkäri **Eija Hiltunen-Back**.

Hiltunen-Back kertoo, että vastaanotolle tulee yhä enemmän punajäkälä- ja valkojäkäläpotilaita. Ei ole tietoa, ovatko tautitapaukset lisääntyneet. Kasvanut potilasmäärä kertoo luultavasti siitä, että sairaudet tunnetaan paremmin. ►





## ”HOITOVÄSYMYS ON NÄISSÄ SAIRAUKSIS- SI IHAN NORMAALIA.”

– Tietoisuus on lisääntynyt paitsi potilailla myös terveydenhuollon puolella. Yhä moni oireeton tapaus voi paljastua sattumalöydöksenä gynekologikäynnillä.

Poikkeamat ihossa, kuten haavaumat, jotka eivät korjaannut itsekseen parissa kuukaudessa, ovat hälytysmerkkejä.

– Genitaalialueiden ihoa on varsinkin naisten vaikea tarkkailla itse, mutta toiminnalliset muutokset, esimerkiksi emättimen aukon ahtautuminen, tai verinen vuoto ovat merkkejä siitä, että kannattaa hakeutua hoitoon.

Samankaltaisia oireita aiheuttavat myös muut ihosairaudet, esimerkiksi psoriasis ja atooppinen ihottuma. Joskus kyse voi olla allergisesta reaktiosta. Syy kannattaa selvittää, sillä hoitamattomat punajäkälän ja valkojäkälän limakalvo-oireet lisäävät lievästi paikallisen okasolusyövän riskiä.

### RASVAAMINEN ON TÄRKEINTÄ

Oireet ovat yksilöllisiä. Toisilla ne voivat olla voimakkaita, toisilla huomaamattomia. Autoimmuunisairauksien tapaan tyypillistä on oireiden aaltoileminen. Ne lehahtavat ja laantuvat joskus itsestään.

Punajäkälä ja valkojäkälä muistuttavat monin tavoin toisiaan ja myös niiden hoitosuosituksukset ovat viime vuosina lähentyneet. Akuutissa vaiheessa molempia hoidetaan vahvala kortisonivoiteella.

– Kortisonivoidetta käytetään pitkään, useita kuukausia, ja varsinkin alussa runsaasti, että saadaan tulehdus hallintaan ja ihon rakenne normalisoitumaan. Valkojäkälän paksuuntu-  
nut, arpeutunut iho edellyttää usein pidempää hoitojaksoa.

Kun tulehdus rauhoittuu, kortisonia käytetään ylläpito-  
hoitona harvemmin. Ihoa tulee rasvata perusvoiteilla, jotta se  
kestää kortisonin aiheuttaman ohentumisen. Vaihtoehtoisesti  
voidaan käyttää takrolimuusivoiteita, jotka vaikuttavat hitaammin. Vaihdevuosi-ikäisille naisille suositellaan lisäksi paikallista estrogeenivoidetta.

### Punajäkälä voi poltella myös suussa

Punajäkälää voi esiintyä myös suun ja kielen limakalvoilla. Joskus punajäkälä puhkeaa suuhun yksinään, mutta tavallisemmin punajäkälän oireita on myös muualla kehossa. Naisilla suun punajäkälä on yleisempää kuin miehillä.

Suussa punajäkälä muodostaa verkkomaista kuviota, joskus myös rakkuloita ja haavaumia. Oireet ovat moninaiset, esimerkiksi arkuus, kirvely, turvotus, verenvuoto ja polttelu, mutta on myös mahdollista, että sairaus ei aiheuta juuri minkäänlaisia tuntemuksia.

Oireita voi lievittää kotikonstein esimerkiksi käyttämällä vaahtoamatonta hammastahnaa, välttelemällä happamia hedelmiä, marjoja ja vihanneksia ja voimakkaita mausteita, jotka ärsyttävät limakalvoja. Myös alkoholi ja kuuma ruoka tai juoma voivat ärsyttää limakalvoja.

Suun punajäkälään liittyy lievästi kohonnut syöpäriski ja siksi suositellaan hammaslääkärin säännöllistä seurantaa.

*Lähde: terveyskirjasto.fi, Käypä hoidon  
kotihoito-ohjeet suun punajäkälää sairastaville*

### PYSYVÄ HOITOSUHDE AUTTAA

Punajäkälää tai valkojäkälää sairastavaa voi huojentaa tieto siitä, että sairaus ei tartu. Sairaus voi silti vaurioittaa ihmisen kehonkuva ja varsinkin genitaalialueiden oireilu voi vaikuttaa suurestikin ihmisen sukupuolielämään.

– On itsestään selvää, että se vaikuttaa. Jos ihossa on kiristystä ja yhdyntä ei onnistu tai se aiheuttaa kipua tai kirvelyä. Asian huomioiminen osana hoitoa on tärkeää, Hiltunen-Back sanoo.

Yhdyntävaikeudet on hoidettavissa, mutta kiireisellä vastaanotokäynnillä asian ottaminen puheeksi voi olla vaikeaa.

– Optimaalista olisi, jos hoitava lääkäri tai hoitaja pysyisi samana. Ensimmäisellä vastaanotolla käydään läpi diagnoosia ja hoitoa, eikä välttämättä päästä pidemmälle. Myös luotamuksen syntyminen vaatii pidempää hoitosuhdetta.

Apu voi löytyä esimerkiksi seksuaaliterapiasta.

– Miehillä ympärileikkaus voi auttaa valkojäkälän aiheuttamaan esinahan ahtautumiseen. Naisilla vastaavaa ei ole, mutta plastiikkakirurgian avulla voidaan korjata toiminnallisesti haittaavia arpikiristyksiä.

Parantavaa hoitoa punajäkälään ja valkojäkälään ei ole. Jatkuvan hoidon tavoitteena on pitää oireet kurissa. Pidemmän päälle se voi turhauttaa.

– Hoitoväsymys on näissä sairauksissa ihan normaalia. Potilas saattaa haluta pitää taukoa hoidosta. Kun oireet palaavat, se auttaa huomaamaan, että säännöllisellä hoidolla on todella merkitystä ja se voi motivoida jatkamaan. ■

**SUPER  
lehti**

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

## Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

| Lehti | Ilmoitukset | Lehti ilmestyy |
|-------|-------------|----------------|
| 4/25  | 12.3.       | 4.4.           |
| 5/25  | 10.4.       | 9.5.           |
| 6/25  | 13.5.       | 6.6.           |



Luoto

Syöpätauti-  
neuvola

## Sumusta selkeyteen

Kun syöpä koskettaa,  
psykososiaalisen tuen ammattilaiset  
antavat keskustelutukea. Älä jää yksin.  
Soita 0800 19414 tai mene osoitteeseen  
luoto.info

luoto.info

TIETOA

TUKEA

&

TOIVOA

## Miten SuPer voi auttaa sinua työelämässä?

Tervetuloa osallistumaan ammattiliitto  
SuPerin järjestämiin info-webinaareihin,  
joissa käsitellään tärkeitä aiheita  
ammattiliitoista ja edunvalvonnasta.

### Webinaarit:

#### Mikä on ammattiliitto ja mitä hyötyä siitä sinulle on?

7.4. klo 17.00–17.45 suomenkielisenä

10.4. klo 17.00–17.45 englanninkielisenä

#### Mitä on edunvalvonta ja miten autamme jäseniämme?

22.4. klo 17.00–17.45 suomenkielisenä

24.4. klo 17.00–17.45 englanninkielisenä

### ILMOITTAUDU MUKAAN:

SuPerin jäsenet ilmoittautuvat OmaSuPerin kautta.

Jos et ole SuPerin jäsen, ilmoittautuminen sähköpostitse: sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi



**SUPER**

LÄHIHOITAJAN  
OMA LIITTO





# HYVIÄ UUTISIA NAISILLE

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Naisten elämänlaatuun panostaminen oli keskeinen periaate, kun ehkäisyn Käypä hoito -suositus uudistettiin.

**O**ulun yliopiston naistentautien professori ja ehkäisyn Käypä hoito -työryhmän vetäjä **Terhi Piltonen** korostaa luotettavan ja turvallisen ehkäisyn merkitystä naisten hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Hän on tyytyväinen hormonaalisen ehkäisyn kehitykseen viime vuosina.

– On aivan oikein, että naiset eivät halua sietää sivuvaikutuksia, vaan etsivät valmisteita, joiden haittaprofiili on mahdollisimman pieni. Ihannetapauksessa valmiste ei aiheuta haittavaikutuksia lainkaan, vaan tuo pikemminkin terveydellistä hyötyä, Piltonen toteaa.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että uusien luonnollista estrogeenia sisältävien tuotteiden riski laskimotukokseen (veritulppaan) on selvästi pienempi

kuin synteettisten estrogeenien. Myös muut sivuoireet, kuten mielialavaikutukset, on saatu vähenemään.

## LUONNOLLISET ESTROGEENIT JÄLJITTELEVÄT IHMISEN OMIA HORMONEJA

Luonnollista estrogeeniä eli estradiolia sisältävät yhdistelmäehkäisyvalmisteet jäljittelevät kehon omia hormoneja ja tukevat naisen terveyttä. Markkinoille on tullut myös uusi yhdistelmäehkäisyvalmiste, jossa estrogeeninä toimii estetroli, luontainen estrogeeni, jota ihmissikiö pystyy tuottamaan, mutta jota aikuisen keho ei enää tuota.

– Hormonivalmisteiden käyttö on lähes kaikille naisille välttämätöntä josakin vaiheessa elämää, sillä samoilla valmisteilla hoidetaan paitsi raskauden ehkäisyä, myös kuukautishäiriöitä, gynekologisia sairauksia ja vaihdevuosioireita.

Naisten elämänlaatuun panostaminen on ollut työryhmän keskeinen periaate uusien hoitosuosituksen laatimisessa. Kaukana ei kuitenkaan ole aika, jolloin naiset eivät voineet hallita lisääntymistään samalla tavalla kuin tänä päivänä.

Ensimmäiset hormonivalmisteet 1960-luvulla olivat varsin vahvoja, ne sisälsivät jopa 100 mg estrogeenia. Vuo-



### Ehkäisyn valintaan lisää tietoa ja apuvälineet

Ehkäisyvalmisteiden valikoima on laajentunut, ja nykyisin yhä useammalle löytyy sopiva vaihtoehto. Käypä hoito -suositukseen lisättiin terveydenhuollon henkilökunnalle ohjeita ja apuvälineitä valmiin vaihtoon tai uudelleen annosteluun, jos ongelmia ilmenee.



**”ON AIVAN OIKEIN, ETTÄ NAISET EIVÄT HALUA SIETÄÄ SIVUVAIKUTUKSIA.”**

sikymmenten saatossa määrää on laskettu 20–30 mikrogrammaan. Uudet luonnollista estrogeenia sisältävät e-pillerit tulivat markkinoille reilu 10 vuotta sitten.

Ehkäisyvalmisteiden kehitys on ollut tärkeä osa naisten oikeuksien edistämistä.

– Feministiset liikkeet ja kansalaisaktivistit taistelivat aikoinaan saadakseen valmisteet hyväksytyiksi ja naisten saataville. Ehkäisyn kehittelijöiden ja perhesuunnitteluasioista vastaavien turvallisuus oli uhattuna ja osa joutui vankilaan, Piltonen muistuttaa. ■

### Ilmainen ehkäisy alle 25-vuotiaille

Raskaudenkeskeytyksiä on eniten alle 25-vuotiailla. Maksuttomalla ehkäisyllä ja neuvonnalla pystytään selkeästi vähentämään raskauden keskeytysten määrää. Maksuttomuus edistää myös tasa-arvoa, sillä suuri osa ehkäisystä perustuu hormonaalisiin valmisteisiin, joita vähävaraiset nuoret eivät välttämättä pysty hankkimaan. Yhdenvertaisuuden kannalta on tärkeää, että maksutonta ehkäisyä on saatavilla asuinpaikasta riippumatta.



### Kierukan asetukseen kivunlievitystä



Useat tutkimukset osoittavat, että terveydenhuollossa naisten kipua ei hoideta riittävästi, ja kivun lievyys jää usein puutteelliseksi. Työryhmä suosittelee, että kivun lievyys on aina saatavilla kierukan asetuksen yhteydessä. Tätä varten hoitohenkilökunnan käyttöön on laadittu kuvallisen ohje puudutuksen toteutuksesta.

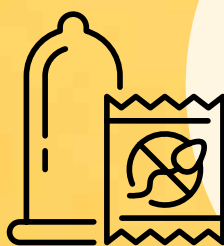
### Haittavaikutukset otetaan tosissaan

Ehkäisytablettien tavallisimmat haittavaikutukset ovat vuotohäiriöt ja mielialan muutokset, jotka yleensä loppuvat muutaman kuukauden käytön jälkeen. Jos näin ei käy, asia kannattaa ottaa esiin seurantäkäynnillä. Hoitohenkilökunnan tueksi päivitettyyn hoitosuositukseen on lisätty käytännönläheisiä ohjeita tavallisimpien ehkäisyyn liittyvien kysymysten ja ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi. Tavoitteena on hyvä elämänlaatu valmisteiden käytön aikana.



### Aikaa perhesuunnitteluun

Työryhmä haluaa suosituksissa tuoda esiin myös perhesuunnitteluun liittyvän tiedon ja tuen tarpeen. Varsinkin alle 25-vuotiailla halutaan tarjota mahdollisuus puhua ammattilaisen kanssa lisääntymisterveydestä, tarjota tietoa hedelmällisyydestä ja perhesuunnittelusta sekä hälventää mahdollisia perheen perustamiseen liittyviä huolia ja pelkoja.



### Miesten ehkäisy

Kondomi on yleisimmin käytetty miesten ehkäisykeino, joka suojaa sekä ei-toivotulta raskaudelta että sukupuolitaudeilta. Hormonipohjaiset menetelmät ovat edelleen kehitysvaiheessa. Pillereitä, pistoksia ja geelejä on kokeiltu. Nämä menetelmät pyrkivät tilapäisesti vähentämään siittiöiden tuotantoa, mutta niiden kehittämisessä on edelleen haasteita sivuvaikutusten hallinnassa ja ehkäisytehon varmistamisessa.





# HUONOSSA HAPESSA LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Sisäilmaoireet voivat pilata elämän,  
mutta selkeää ja lääketieteellisesti hoidettavaa  
syytä niille ei useinkaan löydy.

**S**isäilmaoireiden vuoksi lääkärin vastaanotolle tulleen potilaan asema on haavoittuva. Liittyvätkö oireet todella sisäilma-altistukseen vai johonkin muuhun, esimerkiksi työstressiin?

– Todistustaakka on potilaalla, mutta diagnoosista ja toimenpiteistä päättää lääkäri. Lääkäritkin pitävät näitä keskusteluja vaikeina, sanoo tutkijatohtori **Suvi Kaikkonen** Helsingin yliopistosta.

Hän tutkii tuoreessa väitöksessään nimenomaan sisäilmaoireisiin liittyviä potilaskeskusteluja lääkärin vastaanotolla – ei keskustelujen lopputulosta tai sitä, katsotaanko oireiden lopulta johtuvan sisäilmasta vai jostakin muusta.

– Potilaiden valittamia oireita kutsun sisäilmaoireiksi siksi, että potilaat itse pitävät niitä sellaisina. Tutkimukseni keskiössä ovat nimenomaan potilaiden omat oiretulkinnat ja se, miten ne pääsevät vastaanotolla esiin, Kaikkonen korostaa.

Aikaisemmat tutkimukset ovat antaneet synkähkön kuvan sisäilmapotilaiden asemasta terveydenhuollossa. Kaikkosen tulokset ovat valoisampia: niiden mukaan lääkäreiden ja potilaiden keskustelut sujuvat yhteistyön merkeissä silloinkin, kun oireiden syistä ollaan eri mieltä.

– Ero johtunee tutkimusten erilaisista lähtökohdista. Aikaisemmissa tutkimuksissa on kysytty potilailta ja lääkäreiltä heidän kokemuksiaan vastaanottojen vuorovaikutuksesta. Minä tutkin tuota vuorovaikutusta suoraan.

Eivät sisäilmasiat olleet kaikkein helpoimpia käsiteltäviä tutkijallekaan. Kaikkonen sai tutkimusaiheelleen paljon kannustusta, mutta epäilyksiäkin esitettiin.

– Vihdoinkin joku tarttuu tähän aiheeseen, tietenkin haluan osallistua, sanoi moni. Toiset taas kyselivät kulta rantain, kenen joukoissa seison ja mitä minä oikeasti sisäilmaoireista ajattelen.

Kaikkosen tutkimusaineistona oli 80 tuntia videoituja, aitoja lääkärin vastaanottoja neljästä suomalaisesta sairaanhoitoyksiköstä. Mukana olleista 75 vastaanottokeskustelusta tutkija ruoti tarkemmin 33 keskustelua.

## LÄÄKÄRI EI HOIDA SISÄILMAA

Väsymystä, päänsärkyä, aivosumua, kurkkukipua, yskää, nuhaa, kuumetta,

silmäoireita, nivelkipuja, hengitysvaikeuksia, astmaa – sisäilmaoireiden kirjo on laaja. Tutkimusten mukaan niistä kärsii viidennes suomalaisista naisista ja joka kymmenes miehistä.

Suurimmalla osalla oireet ovat lieviä, mutta pahimmillaan ne heikentävät elämänlaatua jopa enemmän kuin vakavat kansansairaudet.

Suuri osa kaikista sisäilmaoireiden aiheuttamista perusterveydenhuollon vastaanottokäynneistä päättyy siihen, ettei oireille löydy syytä, jota voitaisiin hoitaa lääketieteellisesti. Kamppailua on käyty siitä, missä raameissa sisäil-

maoireilua pitäisi tarkastella: ovatko oireet ”henkisiä” eli psykososiaalisia vai ”ruumiillisia” eli biologisia. Viime vuosina on Kaikkosen mukaan kuitenkin siirrytty kohti monipuolisempia tulkinnoja: syiden ei enää välttämättä tarvitse olla joko-tai.

– Sekä potilaat että lääkärit ovat nykyään entistä avoimempia mahdollisuudelle, ettei oireille löydy yhtä selkeää syytä, vaan syyt voivat olla pieninä palasina maailmalla. ►

## OIREIDEN SYYT VOIVAT OLLA PIENINÄ PALASINA MAAILMALLA.



Usein lääketiede ja sisäilmaoireet joutuvat Kaikkosen mukaan napit vastakkain siitä yksinkertaisesta syystä, että lääkäri keskittyy ammattinsa puolesta yleensä ihmisiin, ei esimerkiksi rakennuksiin.

– Sisäilmaoireista kärsivän potilaan kannalta lääkäri katsoo siis jo lähtökohdaisesti väärään suuntaan. Potilaan mielestään vaivan syy ei ole hänessä vaan ympäristössä, kuten asunnon tai työtilojen sisäilmassa.

### ROHKaisu VOI TUNTUA VÄHÄTTELYLTÄ

Aikaisempien tutkimusten perusteella potilaat vastustavat diagnoosia erityisesti silloin, kun lääkäri selittää sisäilmaoireita psykososiaalisilla syillä, kuten stressillä tai traumaattisilla kokemuksilla.

Kaikkosen tutkimus kertoo, että myös fyysiset, psyykkisiä syitä vähemmän stigmatisoivat selitykset herättävät usein potilaan vastarinnan.

– Riittää, että oireiden syyt liitetään sisäilman sijaan potilaaseen. Myös tilanne jossa potilas kokee, että hänen oireitaan vähätellään, nostattaa vastarintaa.

Lääkärit normalisoivat usein oireita, jotka eivät näytä lääketieteen kan-

nalta erityisen vakavilta. Normalisoinnista voi olla kyse esimerkiksi silloin, kun lääkäri sanoo, että ”tuo menee kylä ohi” tai ”sinä kuitenkin pysyt tekemään monia asioita”.

– Rohkaisuksi tarkoitetut sanat voivat herättää potilaassa tunteen, että lääkäri ei ota hänen puheitaan täydestä todesta.

Kun lääkäri loiventaa ja lieventää, potilas nostaa panoksia kuvaamalla oireitaan entistä rankemmiksi. Keskustelu voi mennä inttämiseksi, ja vastaanotto venyy.

Huutokauppaa muistuttava tilanne uhkaa erityisesti silloin, kun kuilu lääketieteellisten löydösten ja potilaan kokemien oireiden välillä on leveä.

– Kokeissa ei löydy mitään, mutta potilaan olo on hirveä: hän ei saa henkeä, liikkuminen on vaikeaa ja töistä selviytyminen tuntuu mahdottomalta. Tällaisissa tilanteissa lääkärin puheet huonosta hengitystekniikasta ja lihasjännityksestä lankeavat todella huonoon maaperään.

### POTILAAN TULKINTA ON HYVÄ ALKU

Potilaan kanssa keskustellessaan lääkärit tarjoavat sisäilmaoireille muita mah-

## TODISTUSTAAKKA ON POTILAALLA, MUTTA LÄÄKÄRI PÄÄTTÄÄ TOIMENPITEISTÄ.

dollisia selityksiä. Potilaat sekä hyväksyvät että hylkäävät näitä selityksiä, eikä tässä ole Kaikkosen mukaan kyse pelkästään siitä, mitä potilaat itse oireistaan ajattelevat. Paljon merkitsee sekin, kun lääkäri tuo muut syyt esiin keskustelussa.

Hyvän potilaskeskustelun perusreseptiin kuuluu Kaikkosen mukaan riittävän tilan antaminen sisäilmapotilaan omille kokemuksille.

– Potilaan oman oiretulkinnan huomioiminen heti keskustelun alussa vaikuttaa paljon siihen, millainen kenttä jatkokeskustelulle aukeaa. Lääkärin ei kannata avata keskustelua toteamalla, että ”sulla oli sitten yskää ja nuhaa”. Mieluummin kannattaa sanoa vaikkapa, että ”sä tulit tänne näiden sisäilma-asioiden kanssa”.

## KESKUSTELUT KÄYDÄN YLEENSÄ HYVÄSSÄ HENGESSÄ.



Potilaan oman oiretulkinnan ytimessä on oireiden ja tietyissä tiloissa oleskelun välinen ajallinen yhteys. Tämän yhteyden potilaat selittävät Kaikkosen mukaan vastaanotolla tarkasti ja yksityiskohtaisesti.

– Se on heidän pääargumenttinsa. Jos lääkäri esittää oireille muita kuin sisäilmaan liittyviä syitä, hänen pitäisi aina ottaa huomioon potilaan havaitsema ajallinen yhteys. Selitys ei toimi, jollei se selitä sitä, miksi oireiden ilmaantuminen liittyy säännöllisesti oleskeluun tietyssä paikassa.

Puhetyötä tekevä potilas, vaikkapa opettaja, saattaa pitää oireiden syynä koulurakennuksen sisäilmaa. Lääkäri voi tällöin pitää kiinni potilaan esittämästä yhteydestä mutta selittää sen toisin: voisivatko kurkkuoireet kenties johtua myös siitä, että juuri noissa tiloissa potilas puhuu enemmän ja kovemmalla äänellä kuin missään muualla?

– Lääkärin kanta on helpointa hyväksyä silloin, kun hän kierrättää puheenvuoroissaan potilaan esiin tuomia ajatuksia. Näin lääkäri jakaa asiantuntijan roolia potilaalle itselleen. Ja ainakin potilaalle tuli olo, että lääkäri on kuunnellut häntä tarkasti. ■



## Vastaanotolle ei tulla viihtymään

Julkisuuden sisäilmamyrskyjen keskelläkin vastaanotoilla on pidellyt tyventä. Lääkärin ja sisäilmaoireita valittavan potilaan väliset keskustelut käydään Suvi Kaikkosen mukaan yleensä hyvässä hengessä. Supisuomalaiseen tapaan molemmat osapuolet pyrkivät pitämään erimielisyydet pinnan alla.

Toisinaan sopu kuitenkin säröilee, ja se on Suvi Kaikkosen mielestä hyvä asia.

– Erimielisyyttä ei pitäisi vastaanotolla viimeiseen asti välttää. Vastaanoton tavoitteena ei ole, että kaikilla olisi mahdollisimman mukavaa. Tavoite on ottaa selvää siitä mikä potilasta vaivaa, ja auttaa häntä.

Selkeästi ilmaistu erimielisyys voi Kaikkosen mukaan olla hoidollinen resurssi.

– Potilaan pannaessa kunnolla hanttiin lääkäri saa ainakin tietää, mitä hän lääkärin tulkinnassa vastustaa, ja se on jatkoon kannalta tärkeää. Huonoin vaihtoehto taas on se, että potilas hiljenee ja vetäytyy keskustelusta.

Tutkija korostaa, että vastuu keskustelun kulusta on aina lääkärillä. Silti hän antaa yhden suosituksen myös vastaanotolle meneville potilaille, ja samalla myös potilasjärjestöille.

Sisäilmapotilaan elämäntilanne on usein vaikea, ja asioita on mielessä paljon. Tällainen tilanne tuottaa helpposti runsaina vyöryviä puheenvuoroja. Vyörytys ei kuitenkaan toimi vastaanotolla.

– Vaikka moni asia olisi pielessä, potilaan kannattaa miettiä ja jaotella mielessään etukäteen ne asiat, jotka

hän haluaa tuoda vastaanotolla esille. Vastaanottotilanteen rakenne on sellainen, että pieniksi paloittelut asiat on helpompi käsitellä kuin isot kokonaisuudet.

Hoitajilla on sisäilmaoireiden selvittämisessä suuri rooli: potilaat tulevat lääkäriin lähes aina hoitajan kautta. Kaikkonen suosittelee hyvien keskustelukäytäntöjä lääkäreiden lisäksi muillekin terveysalan ammattilaisille.

– Sisäilmapotilaan asema on haavoittuva myös hoitajan pakeilla. Sieläkin potilasta satuttaa eniten oireiden vähättely. ■

### VÄITÖS

SUVI KAIKKONEN: DISCUSSING A CONTESTED ILLNESS DURING A MEDICAL CONSULTATION – THE CASE OF INDOOR AIR SYMPTOMS". HELSINGIN YLIOPISTO 2024.



“Meidät Queen Silvia Nursing -kilpailun voittajat palkitaan syksyllä Tukholmassa kuninkaanlinnassa. Sitä ennen on lähdettävä vaatekaupoille. Omistan bändipaitoja enemmän kuin mitään muita vaatteita. In Flamesin paidan 'lainasin' isoveljeltäni yli 20 vuotta sitten. Keikoilla moni on yrittänyt ostaa sen ja tarjonnut siitä isoja summia.”



# Duurikaveri

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

Musiikki auttaa lähihoitaja **Emma Sandbergia** kohtaamaan muistisairaana vanhuksen kun sanat ovat jo alkaneet unohtua.

**L**auloin yhtenä päivänä töissä pienen pätkän *Tula Tullallaa-ta*, ja asukas lähti heti mukaan siihen. Pian meitä oli kolme mummelia ja minä laulamassa yhdessä. Se oli hieno hetki."

Näen musiikin voiman töissä melkein joka päivä. Hetket, jolloin musiikki havahduttaa muistisairaana, ovat todella merkityksellisiä. Sen näkee katseesta tai siitä, kuinka ihminen alkaa liikkua musiikin tahtiin. Muutama vuosi sitten eräs yli 90-vuotias mummo ihastui **Antti Tuiskun** *Rahan takii* -kappaleeseen. En ole ihan varma, mistä hän oli sen ensimmäisen kerran kuullut. Muistisairaudesta huolimatta hän oppi nopeasti kertosäkeen, lauloi sitä mukana ja yritti samalla jopa tehdä vähän twerkkausliikkeitä.

Sain idean kuljetettavasta musiikkisalkusta töissä. Jos hoitajalla on aika vain 15 minuuttia aikaa asiakkaalle, mitään kovin monimutkaista virikettä ei ehdi järjestää, mutta aina voi soittaa ja laulaa.

*Soittotaito säilyy pitkään, vaikka moni muu taito on hiipunut.*

Salkussa mukana kulkisivat pienet, kevyet ja helposti puhdistettavat soittimet. Nokkahuilu ei hygieniasyistä käy, vaikka kaikki ovat sitä joskus koulus-

sa soittaneet. Vieläköhän itseltä lähtisi *Ostakaa makkaraa*?

Jokaisen kannattaisi kirjoittaa muistiin oma musiikkitahto eli mitä kappaleita haluamme kuunnella, kun emme enää itse pysty niistä valitsemaan. Vaikka moni meidän asukkaistamme pyytää soittamaan *Metsäkukkia* tai *Kultaista nuoruutta*, niin joukkoon mahtuu jo nyt esimerkiksi Hurriganesin kuuntelijoita.

Töissä tieto asukkaiden lempikappaleista ja musiikkimausta kulkee nyt muistin varassa työntekijältä toiselle. Olen miettinyt, että lempikappaleet voisi kirjoittaa asukkaiden omiin elämänpuihin. Jokaisella on huoneessaan oma elämänpuu-juliste, johon on kirjoitettu hänestä jotain henkilökohtaista, esimerkiksi mistä ruoista hän tykkää tai mitä haaveita hänellä on.

Omia varhaisimpia musiikkimuistoja-ni lapsuudesta on isän levysoitin ja se kuinka hän istui tuolissa ja kuunteli musiikkia kuulokkeet korvillaan. **Kari Tapio** oli yksi hänen suosikkiartististaan ja varsinkin kappale *Myrskyn jälkeen*. Siinä lauletaan, kuinka "nyt sen nään, ei voi yksikään päättää päivistään, ne määrätään". Olen miettinyt, oliko siinä jotain enteellistä. Isä kuoli liikenneonnettomuudessa, kun olin 11-vuotias.

Musiikki on tärkeä osa elämääni. Vapaa-ajalla myyn Backstage Rock Shopin bändipaitoja ja muita fani-

tuotteita keikoilla ja festareilla. Monenlaisia yhtyeitä on ollut – PMMP:stä Hevisaurukseen.

*En tiedä, voiko näin sanoa, mutta muistisairaiden vanhuksien ja keikkayleisön kanssa on joskus samanlaiset taidot tarpeen.*

Keikoilla paita- ja levykaupoilla käyvät ihmiset ovat joskus todella humalassa, ja heille täytyy selittää yksinkertaiset asiat kärsivällisesti uudestaan ja uudestaan. Paitamyynnin ja vanhustenhoitajan roolit ovat erilaiset, mutta tunnen olevani oma itseni molemmissa. ■

Emma Sandberg on 35-vuotias tamperelainen lähihoitaja, joka työskentelee vanhusten palvelukoti Pappilanpuistossa.

Emma voitti kansainvälisen Queen Silvia Nursing -palkinnon. Palkittu idea on kannettava musiikkisalkku, joka madaltaa kynnystä vanhusten kanssa musisoimiseen.

Motto: Elämä on sitä, mitä teet siitä.

Seuraa Emman palkintovuotta Instagramissa: @emmaqsna2024



# "NYT ELÄN OMANNÄKÖISTÄNI ELÄMÄÄ"

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA KAISA BEHMIN KOTIALBUMI

Kaisa Behmin polku on kulkenut lähihoitajasta parisuhdeohjaajaksi. Yrittämisessä tärkeintä ovat kohtaamiset asiakkaiden kanssa ja oman ajan hallinta.

## Tieni yrittäjäksi

Olen taustakoulutukseltani lähihoitaja ja sairaanhoitaja, ja tein pitkään kolmivuorotyötä sote-alalla. Työskentelin ensin yrittäjänä työni ohessa, mutta nyt olen ollut täysipäiväinen yrittäjä viisi ja puoli vuotta. Haluan vaikuttaa omaan elämääni, kunnioittaa omaa aikaani ja huolehtia omasta jaksamisestani. Se oli yksi suurimmista syistä, miksi ryhdyin yrittäjäksi. Yrittäjänä olen töissä 24/7, mutta silti tunnen nyt eläväni enemmän omannäköistäni arkea, kun päätän itse työajoiistani.

Päätökseen vaikutti myös se, että aloin ymmärtämään terveyttä eri tavalla. Olen hoitanut vakavasti sairaita ihmisiä, mutta nykyään haluan toimia sairauksia ennaltaehkäisevästi. Nyt olen siirtymässä yhä enemmän niin sanotuista koskettamishoidoista puhumiseen ja valmentamiseen, valmistun pian parisuhdeohjaajaksi.

## Tärkeintä yrittäjässä

Rohkeus ja uteliaisuus elämää kohtaa. Yrittäjänä täytyy tietää mistä puhuu. Olen aina oman yritykseni kävelä-käyntikortti, myös vapaa-ajalla.

## Haaste

Markkinointi ja se, kuinka voi markkinoida omaa osaamistaan itseään pienentämättä. Se vaatii uskallusta ja ammattitaitoa, mutta onneksi siihen on myös saatavana apua ja koulutusta.

## Silloin onnistuin

Koen onnistuneeni esimerkiksi silloin, kun vastaanoton jälkeen asiakas kertoo silmät loistaen, kuinka paljon hän sai keskustelusta voimaa päiväänsä tai kun hän jälkepäin postaa kiitokset someen. Olen tuntenut onnistumista myös silloin, kun olen jännittänyt isolle porukalle puhumista, ja se onkin mennyt todella hyvin ja olen saanut kiitosta esiintymisestäni.

## Haaveet ja tavoitteet

Toivon, että tulevaisuudessa voin laajentaa työtäni vielä enemmän ryhmien ohjaamiseen ja retriittien järjestämiseen. Tänä keväänä pilotoin parisuhdeiltoja, jotka sisältävät luentoja eri teemoista, ohjattua keskustelua ja harjoituksia oman parin kanssa. Kesäkuussa järjestän pareille retriitin Äh-

## Kaisa Behm

- Asuu Lahdessa, missä myös vastaanottotila
- Lähihoitaja ja sairaanhoitaja
- Kundaliinijoogaopettaja
- Pian valmistuva parisuhdeohjaaja
- BEMER-edustaja, tekee myös BEMER-hoitoja. BEMER on urheilijoidenkin suosima fysikaalinen verisuoniterapia.

- Lähihoitajataustaisten yrittäjien määrä on kasvussa.
- SuPer tarjoaa yrittäjäläisille muun muassa ammatillista neuvontaa, koulutusta ja hyvän vaikutusturvan.

täin vanhassa pappilassa, joka on aivan ihana paikka. Korostan aina, että ei tarvitse olla mitään isoja kriisejä tai vuosikymmenten avioliittoa, että voi tulla hoitamaan parisuhdettaan. Haluan, että palveluihini on matala kynnyks ja ihan kaikki tavalliset maijat ja matti meikäläiset ovat tervetulleita. ■







# EI MIKÄÄN ÄSSÄ HIHASSA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Turvahihoista on tullut lastenhoitajille  
keino selviytyä väkivaltatilanteista.  
Ongelmia ne eivät ratkaise.

**T**urvahihojen käyttö päiväko-  
deissa ja kouluissa nousi val-  
takunnan otsikoihin viime  
vuoden lopussa, kun Oulun  
kaupunki kertoi hankkineen-  
sa kokeiluluonteisesti muuta-  
man parin turvahihoja. Samoihin ai-  
koihin Työterveyslaitos julkaisi seuran-  
tatutkimuksen tulokset, jotka osoittivat  
väkivallan ja sen  
uhan yleistyneen  
päiväkodeissa ja  
peruskouluissa.  
Seurannassa yli  
puolet lastenhoi-  
tajista kertoi, että  
heitä oli lyöty tai  
heitetty tavaroilla  
töissä.

Soittokierros suurimpien kaupun-  
kien varhaiskasvatuksen luottamusmie-  
hille osoittaa, että turvavaatteiden käyt-  
tö päiväkodeissa on harvinaista. Silloin  
kun turvavaatteita on hankittu, kyse  
on ollut yksittäistapauksista. Sellaisista  
kuten **Annan\*** työpaikalla. Anna työs-  
kentelee lastenhoitajana Pohjois-Poh-  
janmaalla pienellä paikkakunnalla päi-  
väkodissa, jossa työntekijöille hankit-  
tiin turvahihat muutama vuosi sitten.

Päiväkodissa oli yksi lapsi, jonka ag-  
gressiiviset purkaukset aiheuttivat tois-  
tuvasti vaaratilanteita.

– Kun lapsi koki, ettei tullut ymmär-  
retyksi, hän reagoi käymällä aikuiseen  
kiinni, Anna kertoo.

Päiväkodissa tilannetta yritettiin  
rauhottaa nimeämällä lapselle omahoi-  
taja. Annan mukaan perhe sai ulkopuo-  
lista tukea mutta ei riittävästi.

– Lapsella on oikeus varhaiskasva-  
tukseen, joten emme voi kieltää hän-  
tä tulemasta hoitoon. Eikä täällä ole  
muuta vaihtoehtoja kuin yksi päiväko-  
ti. Koulusta lapsi voidaan lähettää ko-  
tiin, jos hän ei  
osaa käyttäytyä,  
mutta varhais-  
kasvatuksessa se  
ei ole mahdol-  
lista.

– Varhaisesta  
puuttumisesta  
puhutaan pal-  
jon. Aikaisem-  
min vastaavissa tilanteissa perheet ovat  
saaneet apua ja tukea ajoissa, mutta nyt  
sitä pitkitetään.

Muutos tapahtui Annan mukaan sil-  
loin, kun sosiaalipalvelut siirtyivät so-  
te-uudistuksen myötä kunnalta hyvin-  
vointialueen hoidettavaksi.

Muutos tapahtui Annan mukaan sil-  
loin, kun sosiaalipalvelut siirtyivät so-  
te-uudistuksen myötä kunnalta hyvin-  
vointialueen hoidettavaksi.

Muutos tapahtui Annan mukaan sil-  
loin, kun sosiaalipalvelut siirtyivät so-  
te-uudistuksen myötä kunnalta hyvin-  
vointialueen hoidettavaksi.

## HIHA EI RATKAISE ONGELMAA

Annan työpaikalla turvahihat rauhoit-  
tivat tilannetta jonkin verran.

– Hihasta tuli itselle suoja. Uskalsin  
mennä tilanteisiin, joissa lapsi hyök-  
kää hampaat edellä kohti. Pureminen-  
kin väheni, sillä hampaissa hiha tuntui  
ikävältä.

## Pahvia ja paksumpi huppari

Turvallisuuskouluttaja **Tomi Joki-  
valli** korostaa, että suojavaatteet  
eivät yksinään tee työstä turval-  
lista.

– Turvallisuus lähtee ennaltaeh-  
käisystä, koulutuksesta ja oikeista  
asenteista. On tärkeää, että työ-  
yhteisö toimii yhdessä.

Jokivallin ja hänen yhtiökumppa-  
ninsa Janne Korhosen yritys Tur-  
vanvuoksi Oy on kehittänyt tur-  
vahihoja koulutuksista saadun  
palautteen perusteella.

– Tarve on ollut pidempään.  
Aikaisemmin työntekijät ovat  
suojauneet esimerkiksi pak-  
summilla huppareilla ja laittamal-  
la pahvia tai puhelinluetteleita hi-  
hoihin käsivarsien suojaksi.

Hihat on suunniteltu suojaamaan  
työntekijöitä lyönneiltä, raapi-  
miselta ja puremiselta. Ne ovat  
olleet osa yrityksen valikoimaa  
muutaman vuoden. Menekki var-  
haiskasvatuksessa on vähäistä.

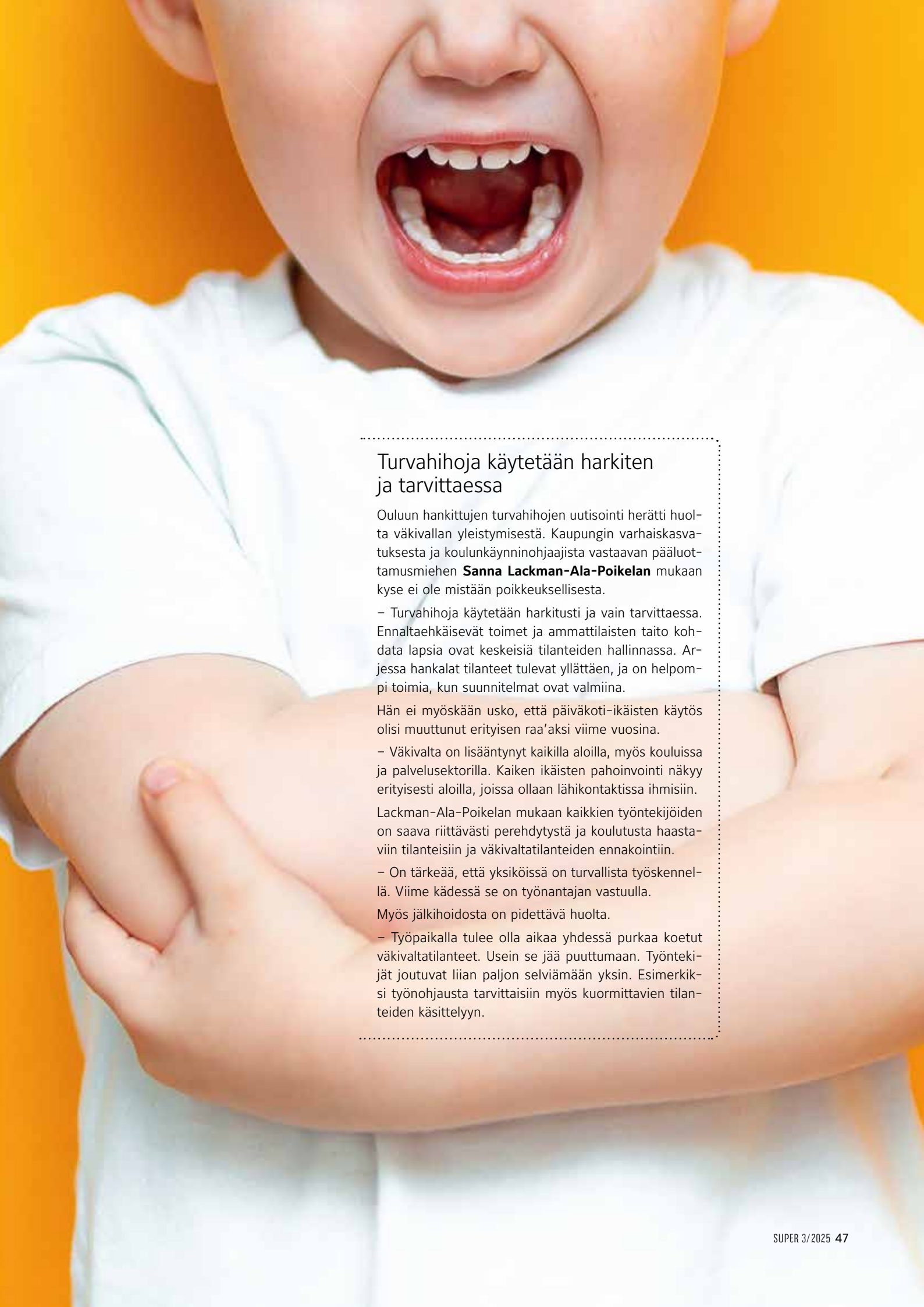
– Kentällä ajatellaan, että tur-  
vallisuuskoulutus ja varusteiden  
hankinta voi tuoda mainehaittaa.  
Pitäisi päinvastoin ajatella, että  
työnantaja välittää työntekijöis-  
tään ja työturvallisuudesta jo en-  
nalta eikä vasta sitten kun jotain  
ikävää tapahtuu, Jokivalli sanoo.

Vaikka turvahihat lisäsivät työnteki-  
jöiden turvallisuutta, ne eivät ratkais-  
seet ongelmaa.

– Jos turvahihoja tarvitaan, se on  
varhaiskasvatuksen hätähuuto vakavis-  
ta ongelmista. Lastenhoitajan työn ei  
pitäisi olla tällaista.

– Ei ole lapsen etu, että hän oireilee  
päiväkodissa monta vuotta ennen kuin  
koulussa puututaan tilanteeseen kun-  
nolla. ■

*\*Anna haluaa suojella puheena olevan lapsen perheen yksityisyyttä, joten hänen  
oikeaa nimeään ja paikkakuntaa ei mainita. Ne ovat toimituksen tiedossa.*



## Turvahihoja käytetään harkiten ja tarvittaessa

Ouluun hankittujen turvahihojen uutisointi herätti huolta väkivallan yleistymisestä. Kaupungin varhaiskasvatuksesta ja koulunkäynninohjaajista vastaavan pääluottamusmiehen **Sanna Lackman-Ala-Poikelan** mukaan kyse ei ole mistään poikkeuksellisesta.

– Turvahihoja käytetään harkitusti ja vain tarvittaessa. Ennaltaehkäisevät toimet ja ammattilaisten taito kohdata lapsia ovat keskeisiä tilanteiden hallinnassa. Arjessa hankalat tilanteet tulevat yllättäen, ja on helpompi toimia, kun suunnitelmat ovat valmiina.

Hän ei myöskään usko, että päiväkotikäikäisten käytös olisi muuttunut erityisen raa'aksi viime vuosina.

– Väkivalta on lisääntynyt kaikilla aloilla, myös kouluissa ja palvelusektorilla. Kaiken ikäisten pahoinvointi näkyy erityisesti aloilla, joissa ollaan lähikontaktissa ihmisiin.

Lackman-Ala-Poikelan mukaan kaikkien työntekijöiden on saava riittävästi perehdytystä ja koulutusta haastaviin tilanteisiin ja väkivaltatilanteiden ennakointiin.

– On tärkeää, että yksiköissä on turvallista työskennellä. Viime kädessä se on työnantajan vastuulla.

Myös jälkihoidosta on pidettävä huolta.

– Työpaikalla tulee olla aikaa yhdessä purkaa koetut väkivaltatilanteet. Usein se jää puuttumaan. Työntekijät joutuvat liian paljon selviämään yksin. Esimerkiksi työnohjausta tarvittaisiin myös kuormittavien tilanteiden käsittelyyn.



# SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



*Lähihoitajan oma lehti verkossa!*





# Veri virtaa ryhmissä

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Viime vuonna Suomessa luovutti verta 110 000 ihmistä.

Veriryhmät ovat veren punasolujen ominaisuuksiin ja plasman vasta-aineisiin perustuvia verityyppien ryhmittelyjä. **Maailmassa tunnetaan 350 erilaista veriryhmää.**

**Veriryhmällä ei ole merkitystä ihmisen terveyteen.** Tietyillä veriryhmillä saattaa olla hieman suurentunut tai pienentynyt riski esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin, mutta mahdolliset vaikutukset ovat niin pieniä, ettei niillä ole merkitystä terveydenhuollon päätöksissä tai yleisessä terveyden ylläpidossa.

**ABO-järjestelmä on tunnetuin ja tärkein verityyppinä jaotteleva järjestelmä.** Sen mukaan jokaisen veri kuuluu A, B, O tai AB veriryhmään. Lisäksi jokainen veriryhmä jaetaan vielä Rh D-tekijän eli reesustekijän mukaan positiiviseen ja negatiiviseen. Perusveriryhmiä on siis yhteensä kahdeksan: A+, A-, O-, O+, AB+, AB-, B- ja B+.

**Suomen yleisin veriryhmä on A+, sitä on 35 prosentilla väestöstä.** Toiseksi yleisin veriryhmä on O+, joka on 28 prosentilla. Harvinaisin veriryhmä on AB-, siihen ryhmään kuuluvaa verta on vain yhdellä prosentilla suomalaisista.

**Harvinaisia veriryhmiä ovat esimerkiksi Jk-3, k neg, Vel neg ja U neg.** Joskus maailman veripalveluiden kansainvälinen yhteistyö on edellytys sille, että potilaalle löydetään sopivaa verta.

**Veriryhmä on geneettinen eli sekä äidiltä että isältä periytyvä ominaisuus.** Lapsella voi siis olla eri veriryhmä kuin vanhemmalla. Veriryhmän periytymiseen ei vaikuta lapsen sukupuoli.

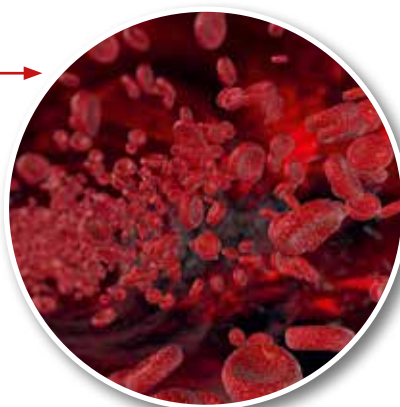
**Veriryhmä säilyy samana koko elämän.** Poikkeuksena ovat potilaat, jotka ovat saaneet kantasolusiirron, sillä sen jälkeen veriryhmä muuttuu luovuttajan veriryhmän mukaiseksi.



**Potilaille pyritään aina antamaan ensisijaisesti heidän oman veriryhmänsä verta.** Väärää veriryhmää olevan veren saaminen voi aiheuttaa potilaassa hemolyyttisen reaktion. Silloin potilaan veressä olevat vasta-aineet reagoivat ja hajottavat siirretyt punasolut. Tästä seuraa erilaisia oireita, esimerkiksi kuumetta ja hengenahdistusta. Pahimmillaan väärä veri voi johtaa munuaisvaurioon tai jopa kuolemaan.

**O- on hätäverta, joka sopii kaikille.** Sitä annetaan ensimmäisenä onnettomuuksissa ja kiireellisissä leikkauksissa. O- verta on aina oltava sairaaloiden varastoissa esimerkiksi suuronnettomuuksien varalle.

VERIPALVELU, PUHTI





# 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 5

### **Alue- ja kuntavaalit -25**

*Miten turvataan tasokas varhaiskasvatus, terveydenhuolto tai kotihoito?*

*Alue- ja kuntavaaleissa ratkaistaan paljolti se, miten asioitamme hoidetaan.*

*Alue- ja kuntavaalit järjestetään 13.4.2025. Kuuntele, minkälaisia ajatuksia SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inbergillä** ja kehittämisjohtaja **Jussi Salolla** on vaalien merkityksestä.*



# SuPerPod

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



# SUPER

# KIITOS ELÄMÄSTÄ JA TÄSTÄ HETKESTÄ

**P**uhuimme omaishoitajina aikaisemmin toimineiden ryhmässä omaishoidon merkityksestä elämässämme. Yksi meistä totesi omaishoitajuuden kokonaissaldon positiiviseksi, vaikka siihen oli kuulunut useita raskaita päiviä ja viikkoja. Huolenpito sairaasta ja heikentyneestä puolisoista oli avannut hänelle uusia näköaloja rakkauteen ja sen merkitykseen elämässä. Yhdyimme tähän kannanottoon. Tunsimme kiitollisuutta niistä yhteisistä hetkistä, joita olimme kokeneet auttaessamme toimintakyvyltään heikentyneitä puolisoitamme. Olimme antaneet heille mahdollisuuden elää, vanheta ja kuolla turvallisesti huolenpidon, rakkauden ja ilon täyttämässä päivissä. Toisen aut-

taminen oli tuonut merkitystä omaan elämäämme. Emme kuitenkaan unohtaneet noihin vuosiin kuulunutta fyysistä ja psyykkistä raskautta sekä ystävien ja harrastusten puutetta.

Olin 10 vuoden ajan imusuoniston syöpää sairastaneen, viisi vuotta sitten kuolleen mieheni omaishoitaja. Olin fyysisesti ja psyykkisesti täysin uupunut lähes kolmen vuoden ajan hänen kuolemansa jälkeen. Siitä huolimatta olen kiitollinen noista yhteisistä vuosista ja siitä, että sain olla hänen kanssaan kuolemanakin hetkellä. Saajana ei ollut pelkästään hän. Minä opin elämästä, huonokuntoisen ihmisen arvostamisesta ja kohtaamisesta, rakkaudesta ja kuolemasta. Yhdessä tekemisestä. Mieheni opetti niitä minulle käytöksellään ja kommentteillaan.

Kiitollisuus on voimakkaita myönteisiä tunteita. Menneen elämän ja nykyivän menestymisten ja vaikeuksien koetaan avanneen uusia, iloa tuottavia näkökulmia. On opittu arvostamaan elämää, lähimmäisiä ja itseä. Puutteetkin on hyväksyttävä.

Elämälleen ja kokemuksilleen kiitolliset ihmiset arvostavat pieniä ilon lähteitä. He kokevat eläneensä yltäkylläisen elämän, vaikka siihen olisi kuulunut taisteluja vaikeuksien keskellä. He kohtelevat lähimmäisiään tasavertaisina ja arvostavat heidän mielipiteitään, vaikka eivät olisi samaa mieltä.

Kiitollinen ja positiivinen mieli on subjektiivisen hyvinvoinnin lähde. Sillä on positiivisia vaikutuksia fyysiseenkin terveyteen. Nukahtamisaika lyhenee ja unen laatu paranee. Aivojen vasemman

puolen otsa-ohimolohkon toiminta aktivoituu. Mielihyvähormonien dopamiinin ja serotoniinin tuotto lisääntyy. Immuunitoiminnan myönteiset muutokset parantavat vastustuskykyä sairauksille. Nämä muutokset edistävät pitkäikäisyyttä ja toimintakyvyn säilymistä vanhetessa.

Keskustelin lähihoitajana toimivan ystäväni kanssa. Murehdimme hänen työpäiviensä raskautta. Pohdimme, voisiko jostakin löytyä parempi työ. Sitten ystäväni totesi, että hänen työpaikassaan on vanhuksia arvostavia ja työnsä hyvällä ammattitaidolla empaattisesti tekeviä työtovereita. Hän oli kiitollinen heiltä oppimistaan taidoista ja työskentelystä heidän kanssaan. Hän päätti jatkaa työsään. Hänen kiitollinen mielensä pystyi katsomaan vaikeuksien yli ja näkemään kokonaisuuden.

Puhuttuani eräässä seminaarissa psyykkisestä vanhenemisesta luokse,ni tuli 92-vuotias nainen. Hän kritisoi minua. Olin unohtanut kiitollisuuden. Hän opetti, että vanhuuden nykyhetki on erilainen kuin hetket nuorena tai keski-ikäisenä. Tämä hetki on ihanampi kuin menneet. Aikaisemmat kokemukset ovat kasvattaneet syvään kiitollisuuteen menneestä ja nykyisyydestä.

Tutkimusten mukaan kiitollisuuden tunteet lisääntyvät vanhetessa. Iäkkäitä hoitavat ammattiauttajat tietävät tämän. Monet vanhat ihmiset osoittavat kiitollisuuttaan pienestäkin avusta. Parhaimmillaan vanhusten hoitoon kuuluu vanhuksen ja hoitajan yhteinen kiitollisuus elämästä ja sen nykyhetkestä. Auttaja ja autettava iloitsevat yhdessä. ■

## KIITOLLISUUS ON HYVINVOINNIN LÄHDE.





# ME OLEMME SUPER

*Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.*





## HEI, ME MELKEIN LENNETÄÄN!

Nokian ammattiosasto 629 kävi testaamassa bungee-jumppaa. Vauhdikkaassa lajissa treenataan benji-köysien avulla kehonhallintaa, voimaa ja aerobista kuntoa.

– Tunti oli todella suosittu. Tunnille mahtui seitsemän osallistujaa ja se täyttyi heti, kun avasimme ilmoittautumisen. Onneksi saimme järjestettyä toisenkin tunnin. Tunti oli ollut todella hauska, kertoo puheenjohtaja **Tarja Laakso**.

Ryhmän vetäjä kehui superilaisia osallistujia, olivat kuulemma poikkeuksellisen taitavaa porukkaa.

– Supermeininkiä siis! ■

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





*SuPerin  
asiantuntijat  
vastaavat*

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

## Miten kesäaikaan siirtyminen vaikuttaa työaikaan ja palkkaan?

Kellojen kääntäminen kesäaikaan eli tunnilla eteenpäin ei tuo suuria muutoksia työaikaan eikä palkkaan. Kokonaistyöajassa on huomiotava, että työaika on tunnin lyhyempi. Yötyökorvaus (ja tuntityöntekijän palkka) maksetaan tehtyjen tuntien mukaan.

Kellojen kääntäminen kesäaikaan eli tunnilla eteenpäin ei tuo suuria muutoksia työaikaan eikä palkkaan. Kokonaistyöajassa on huomiotava, että työ-

aika on tunnin lyhyempi. Yötyökorvaus (ja tuntityöntekijän palkka) maksetaan tehtyjen tuntien mukaan.

Talviaikaan siirryttäessä yövuoron pituus pitenee tunnilla. Tämä tulee huomioida työvuorolistan kokonaistyöajassa. Lisäksi ylimääräiseltä tunnilta maksetaan normaali yötyökorvaus. On myös hyvä huomioida, että työvuoron pituus ei ylitä yksittäisen työvuoron kokonaistyöaikaa. Normaalisti tämä ei

ole ongelma, mutta joissain työpaikoissa yövuorot ovat normaalia pidempiä ja tällöin sillä voi olla vaikutusta. Yövuoron pituus julkisella sektorilla ja hyvinvointialueilla (SOTE-sopimus, KVTES ja HYVTES) on enintään 11 tuntia, yksityisellä sosiaalialalla (SOSTES) 12 tuntia. Paikallisesti yövuorojen pituudesta on voitu sopia toisin.

SOPIMUSASIAINTUNTIJA TUULA NIEMINEN



*Tänä vuonna  
kesäaikaan  
siirrytään  
sunnuntaina  
30.3.*

## Onko työnantajan otettava huomioon työntekijöiden lomatoiveet?

Kesän lomakauden (2.5.–30.9.) suunnittelu on ajankohtaista näin kevään korvalla. Työnantajan on ennen lomakauden alkua kuultava työntekijöiden lomatoiveita. Toiveiden huomiointi on hyvää henkilöstöjohtamista. Valitettavasti on tilanteita, joissa kaikkia lomatoiveita ei voida toteuttaa, esimerkiksi silloin kun useampi työntekijä haluaa lomaa samaan aikaan. Työnantajan on hyvä muistaa työntekijöiden tasapuolinen kohtelu. Työnantajalla on kuitenkin viime kädessä oikeus päättää, milloin lomat pidetään.

SOPIMUSASIAINTUNTIJA TUULA NIEMINEN



MOSTPHOTOS

# Lomatoiveet eivät aina toteudu

Työnantajalla on oikeus määrätä vuosiloman ajankohta. Lomat on jaettava tasapuolisesti työntekijöiden kesken, mutta helppoa se ei ole.

**K**esälomien jakamiseen ei ole selkeitä sääntöjä. Suurin osa vuosilomapäivistä sijoitetaan lomakaudelle touko-syyskuun välille, ja työnantajan on kuultava työntekijöiden toiveita lomien jakaessaan.

– Niin ei voi toimia, että toisten lomatoiveita kuunnellaan ja toisten ei, muistuttaa SuPerin sopimusasiantuntija **Tuula Nieminen**.

Lomat on jaettava oikeudenmukaisesti. Esimerkiksi määräaikailla työntekijöillä on samat oikeudet kesälomaan kuin vakituksilla työntekijöillä.

Työnantajan on myös kerrottava, millä perusteella lomapäätökset teh-

dään. Jos perustelut koetaan oikeudenmukaiseksi, on helpompi hyväksyä loman ajankohta, vaikka se ei juuri sillä kertaa olisikaan sattunut toiveiden mukaan.

## VÄHINTÄÄN KAKSI VIIKKOA PUTKEEN

Kesäloman saa lähtökohtaisesti pitää yhtäjaksoisesti, ellei työnantajalla ole tuotannollista perustetta loman jakamiselle. Sosiaali- ja terveystieteiden peruste täyttyy valitettavan usein esimerkiksi sijaispulalla tai mitoitusvaatimuksilla. Jos loma on jaettu useampaan osaan, työntekijällä on joka tapauksessa oikeus pitää kesälomakaudella yhtäjaksoisesti vähintään kaksi viikkoa lomaa.

Työnantajan on ilmoitettava loman ajankohta viimeistään kuukautta ennen loman alkua. Poikkeuksellisissa tilanteissa loma voidaan vahvistaa viimeistään kaksi viikkoa ennen loman alkua. Jos näin tapahtuu, siihen on oltava perusteltu syy.

– Työntekijöiden jaksamisen kannalta on parempi, että lomat vahvistetaan ajoissa, jotta omaa vapaa-aikaa ehtii suunnitella.

Vahvistettua vuosilomaa tai työvuorolistalla olevaa lomaa ei työnantaja voi perua. Työntekijät voivat tuki ha- lutessaan keskenään sopia lomapäivien vaihtamisesta. ■

## KUINKA PALJON LOMAA?

- Vuosilomapäivät lasketaan lomanmääräytymisvuoden mukaan (1.4.–31.3.)
- Lomaa kertyy 2 päivää per kuukausi, jos työsuhte on 31.3. mennessä kestänyt alle vuoden, ja 2,5 päivää per kuukausi, jos työsuhte on maaliskuun loppuun mennessä kestänyt vähintään vuoden. Lisäksi edellytyksenä on, että työtä on tehty vähintään 14 päivää tai 35 tuntia kuukaudessa.
- Työehtosopimuksessa on voitu sopia pidemmästä lomasta.
- Lomapäivät kertyvät myös esimerkiksi vanhempainvapaan, tilapäisen hoitovapaan, sairausloman ja lomauttamisen aikana.

Lähde: tyosuojelu.fi

## EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

**ma-ke klo 9–13**

**to klo 9–12 ja klo 13–16**

hyvinvointialue ja kuntasektori,

p. 09 2727 9160

yksityissektori, p. 09 2727 9171

**Service på svenska, tors. kl 9–12**

tel. 09 2727 9165

[edu@superliitto.fi](mailto: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.





Coronaria®

Sinulle  
maksuton  
palvelu

# Kaipaatko voimavaroja työ- elämään ja virkeämpää arkea? Hae mukaan Kiila-kurssille!

**Kurssin järjestävät Superliitto, Coronaria ja Kela**

Kiila-kurssi on sopiva vaihtoehto, mikäli sinulla on terveydellisiä haasteita ja työssä jaksaminen on kortilla. Sinulla voi olla esimerkiksi selkä- tai muita kipuja tai uupumusta, jotka vaikuttavat työssä jaksamiseesi.

Kurssilta löydät uutta motivaatiota ja voimavaroja työelämään sekä tärkeää vertaistukea. Lisäksi pääset tapaamaan eri alan ammattilaisia, jotka tarjoavat kestäviä keinoja arkeesi. Pitkäkestoinen kuntoutus tuo sinulle pysyvämpää muutosta ja jaksamista työelämään.

Kurssi kestää kokonaisuudessaan 1-1,5 vuotta sisältäen alkukartoituksen, 5 yksilöllistä etätapaamista ja 4 ryhmäjaksoa, jotka ovat pituudeltaan 3-4 vrk. Ryhmäjaksoille voit osallistua vain päivisin tai majoittua halutessasi paikan päällä.

## Näin haet mukaan kurssille

Varaa aika työterveyshoitajalle. Täytä Kelan hakulomake **KU101**. Liitteeksi tarvitaan työterveyslääkärin **B-lausunto** ja lomake **KU200**, joka täytetään esihenkilön kanssa.

Lue lisää Kiila-kurssista: [coronaria.fi/kelan-ammattillinen-kuntoutus/kiila-kuntoutus/](https://coronaria.fi/kelan-ammattillinen-kuntoutus/kiila-kuntoutus/)

Kiila-kurssit järjestetään seuraavilla paikkakunnilla:

### **Kalajoki (Kurssin numero: 94843)**

Haku päättyy: 3.3.2025

Kurssi alkaa: 15.5.2025

Lisätietoja: [soile.partanen@coronaria.fi](mailto:soile.partanen@coronaria.fi)

### **Helsinki (Kurssin numero: 93216)**

Haku päättyy: 12.6.2025

Kurssi alkaa: 11.8.2025

Lisätietoja: [jenni-maria.ikonen@coronaria.fi](mailto:jenni-maria.ikonen@coronaria.fi)

### **Tampere (Kurssin numero: 93659)**

Haku päättyy: 30.6.2025

Kurssi alkaa: 11.9.2025

Lisätietoja: [heini.honkalatva@coronaria.fi](mailto:heini.honkalatva@coronaria.fi)

### **Oulu (Kurssin numero: 93908)**

Haku päättyy: 16.8.2025

Kurssi alkaa: 21.9.2025

Lisätietoja: [jonna.einola@coronaria.fi](mailto:jonna.einola@coronaria.fi)

Tarkemmat aikataulut löydät osoitteesta:

<https://kuntoutus.kela.fi/kurssihaku>

kirjoita sanahakuun Coronaria ja valitse

Kiila-kuntoutus. Valitse ammattialaksi ”muu terveydenhuolto, sosiaalialan työ”.

# Työnantaja unohti maksaa palkanlisiä sairausloman ajalta – lähihoitajalle lähes 400 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Yksityisessä palvelutalossa työskennellyt lähihoitaja palasi töihin pidemmältä sairauslomalta. Hän epäili, ettei sairausloma-ajan palkkaa ollut maksettu kaikilta osin oikein. Työnantaja kiisti tämän.



Lähihoitaja otti yhteyttä SuPeriin. Hänen työpaikallaan noudatettiin yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta (SOSTES)\*. Palkkatositteiden tarkastelu osoitti, että työnantaja oli maksanut sairausloman ajalta lisät vain sen listan ajalta, jolloin työntekijä sairastui. Lisät olivat jääneet maksamatta yhteensä kuuden viikon ajalta.

## Sairausloma-ajan palkka riippuu työehtosopimuksesta

Työehtosopimuksissa on sovittu, kuinka pitkään ja kuinka paljon työntekijä saa palkkaa sairausajalta.

Sairausloman enimmäiskesto on usein pidempi ja joskus myös sairausloman ajalta maksettu korvaus suurempi, kun työsuhte on kestänyt kauemmin. Myös työaikakorvausten maksussa sairausloman ajalta on huomattavia eroja.

Säännöt kannattaa tarkistaa omasta työehtosopimuksesta.

Ammattiliiton yhteydenoton jälkeen työnantaja maksoi puuttuvat lisät viivästyskorkoineen, yhteensä 389 euroa.

\*SOSTESin mukainen työehtosopimus mahdollistaa kaksi erilaista maksutapaa työkorvausten maksussa sairausloma-ajalta. Työnantaja saa valita käytettävän maksutavan, ja sitä tulee noudattaa kaikkien kohdalla. Sairausloma-ajan lisät voidaan maksaa heti sairastumisen alusta alkaen keskimääräisten työaikakorvausten mukaisesti. Tällöin lisä tulee maksaa kaikilta sairauslomapäiviltä riippumatta siitä, olisiko kyseinen päivä ollut työpäivä vai ei. Toisen vaihtoehdon mukaan lisät maksetaan suunnitellun listan mukaisesti sen listan osalta, kun työntekijä sairastuu. Jos sairausloma jatkuu ja työvuorolista vaihtuu, muuttuu lisien maksu keskimääräiseen maksutapaan.







## Lähihoitajan työ neurologian osastolla on monipuolista

Lukijat äänestivät helmikuun lehden parhaaksi jutuksi *Sairaala ei koskaan nuku*, joka kertoi lähihoitaja **Iiris Pöyhtärin** työstä sairaala Novan neurologian osastolla. Toiseksi eniten ääniä sai *Älä lankea loveen*. Palautteen mukaan lääkelupatentit jännittävät monia, ja juttu oli lukijoiden mielestä rohkaiseva ja käytännönläheinen. Kolmanneksi eniten tykkättiin *Ruokarauha kateissa* -jutusta. Toisten eväiden käyttäminen ei ole kivaa, mutta valitettavan tuttua monessa kahvihuoneessa. Onnetar suosi tällä kertaa **Suvia** Riihimäeltä, hän voitti kauniin Arabia Esteri -keittiöpyyhkeen.

**Työskentelen itse samanlaisella osastolla.** Akuuttivaiheesta kotiutukseen asti tarvitaan joskus huikea panostus hoitajilta, terapeuteilta, lääkäreiltä ja kaikilta osastolla työskenteleviltä, että potilas vihdoin kotiutuu, vaikka sitten kotiavuun pärjääväksi. Lähihoitajan työ on siellä moniosaimista, apuvälineitä ja -laitteita on paljon, ja uutta asiaa tulee joka potilaan kohdalla.

SAIRAALA EI NUKU KOSKAAN, S. 18

**Todella mielenkiintoinen! Positiivisia juttuja hoitoalalta tarvitaan.**

SAIRAALA EI NUKU KOSKAAN, S. 18

**Lähihoitajien työnkuva on muuttunut vaativammaksi.**

SAIRAALA EI NUKU KOSKAAN, S. 18

**Sallan pakinat ovat lämmöllä kerrottuja!** ❤️

HYVÄ PÄIVÄ, S. 65

**Onhan se ärsyttävää, jos tehdään pilaa toisen eväistä. Minulle on aivan sama, mitä muut syövät. Itselleni on tärkeintä saada nälkä tyydytettyä työpäivän ajaksi.**

RUOKARAUHA KATEISSA, S. 25

**On surullista seurata, kuinka työyhteisöt voivat huonosti. Työntekijöiden selkänahasta viedään ne viimeisetkin. Hyvinvointialueet voivat huonosti ja työntekijöiden odotetaan tekevän säästöjä, säästöjä.**

TYÖHYVINVOINTI ETUSIJALLE, S. 28

**Hienoa, että SuPerin verkkokoulutusallalla Skarpissa voi harjoitella lääkelaskuja.**

ÄLÄ LANKEA LOVEEN, S. 42

**Mietin, että jos olisin itse valinnut aikoinani hyvät työkengät, niin olisiko nyt jalka-, lonkka- ja nivelvaivoja. Olisi kannattanut panostaa kenkiin. Nykyään tulee katsottua, minkälaiset kengät ostaa.**

HYVÄT TYÖKENGÄT, PAREMPI PÄIVÄ, S. 36

**Kiinnostava ja rohkaiseva juttu. Love-tentti on monelle mörkö työssä.**

ÄLÄ LANKEA LOVEEN, S. 42

**Tuli oma opiskeluaika mieleen. Mahtavaa, että nuken avulla voi harjoitella monipuolisesti eri taitoja. Ei jännitä niin paljon, kun tietää miten asia tehdään käytännössä.**

LISÄÄ HAPPEA, SYKE HEIKKENEE, S. 46

**Vakkarina toisinaan hiertää se, että toinen tulee, ehkä paremmalla palkalla ja mieluisammalla, itse valitsemallaan työajalla, viemään niin sanotusti kermat kakun päältä. Mutta onhan se niinkin, että itsekin voisi valita keikkatyön. Vakkarina kuitenkin tekee paljon erilaisia asioita. Ammattitaito pysyy yllä paremmin, eikä mene pata jumiin yllättävissä tilanteissa.**

VASTUU JÄÄ VAKITUISILLE, S. 7

## Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme [superlehti.fi/kuulumis-et-j-a-kisat](https://superlehti.fi/kuulumis-et-j-a-kisat) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen [parasjuttu@superliitto.fi](mailto:parasjuttu@superliitto.fi). Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu".

Jos lähetät vastauksen postitse, suojaa henkilötietosi ja lähetä vastauksesi suljetussa kirjekuoressa osoitteeseen **SuPer-lehti, Tunnus 5005172, 00003 Vastauslähetys**.

Kaikkien **18.3.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan Eila Designin kauniit, teräksiset Elämänpuu-korvakorut.

Henkilötietojasi käsitellään kilpailun toteuttamiseksi ja ne poistetaan, kun voittajat on arvottu. Lisätietoja tietosuojasta löydät verkkosivuiltamme.





# KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi  
Koonnut Riitta Koski



Lähetän tämän kuvan **Inkeri Jahnssonin** pyynnöstä, joka teki työuran apuhoitajana useissa eri toimipisteissä. Eläkkeelle hän jäi lisälmen aluesairaalan ensiapupoliklinikalta. Hän lukee vielä aktiivisesti SuPer-lehteä ja Kuulumisia-palstaa, vaikka ikää on jo 95 vuotta.

Tässä kuva 65 vuoden takaa Tampereen yleisestä sairaalasta valmistuneista apuhoitajista. Valmistuneita oli yhteensä 49 ja opiskelu tapahtui kahdessa ryhmässä. Kuvassa opetushoitaja Inhan ryhmä ja toinen ryhmä oli Vetterran ryhmä.

*Inkeri Jahnssonin puolesta Petri Paloaro.*



Siilinjärven ja Maaningan ammattiosasto 525 järjesti jäsenilleen joulukuussa kukka-asetelmakurssin, johon osallistui kahdeksan superilaista. **Heikki Koskelon** joulukonsertti tehtiin yhteistyössä artistin kanssa ja siinä oli mukana 14 superilaista, joille oli pääsylipusta etu konserttiin. Onnistuneista tapahtumista jäi positiivinen fiilis ammattiosaston toimintaan. Terveisin 525:n pj.



## Kuolleita

**Raija Mommo**  
1952–2024

*Raija Mommo menehtyi pitkän sairauden uuvuttamana jouluna 2024.*

*Tutustuin Raijaan 2000-luvun alussa, kun minut oli valittu Superin liittohallitukseen. Raija oli jo aikaisemmin ollut hallituksessa. Raija oli Rovaniemeltä ja minä Turusta, joten majoituimme aina Helsingissä kokousten ja koulutusten aikoina. Meidät oli laitettu samaan huoneeseen. Ystävyystyimme heti ja ystävyys jatkui vuosien ajan.*

*Ystävyystyimme ei rajoittunut ainoastaan SuPerin kokouksiin ja tilaisuuksiin, vaan pidimme yhteyttä tiiviisti muulloinkin. Soittelimme usein, jaoimme ilot ja surut.*

*Raijalla oli paljon tietoa ja vahvat mielipiteet. Välillä hän oli asiantuntijatehtävissä liitossa, minä olin silloin pääluottamusmiehenä, joten olimme myös ammatillisissa asioissa paljon yhteydessä.*

*Eläkkeelle jäätyämme pidimme tiiviisti yhteyttä. Meitä oli viiden naisen porukka superilaisia hallituksesta, tapasimme pari kertaa vielä eläkkeellä: Paula, Eija ja Ritva.*

*Kommunikointi Raijan sairauden vuoksi loppui muutama vuosi sitten, mutta pidin yhteyttä Raijan tyttäreen Tanjaan, joka päivitti aina Raijan tilanteen minulle. Kävin tervehtimässä Raijaa Rovaniemellä kesällä 2023, kun kävimme Kilpisjärvellä. Raija tunnisti minut, siitä olen iloinen.*

*Jouluna Raijan voimat uupuivat ja hän nukkui pois. Ikävä jäi.*

*Tyttäret järjestivät Raijan hautajaiset 18.1.2025. Minä en pitkän matkan vuoksi osallistunut, mutta hengessä olin mukana.*

*Lepää rauhassa SuPer-ystävä.*

Marja Nieminen

## RISTIKKORATKAISU 2/2025



Helmikuun ristikkokisan ratkaisu:  
**REISILIHAS**  
Ristikkoarvannon voitti  
Riitta Orimattilasta, onnittelut!

## 40 VUOTTA SITTEN

Suomen Perushoitajaliiton esittämä apuhoitajanimikkeen muutos perushoitajaksi, ruotsiksi primärskötare näyttää perustellulta niin ammattikunnan, yksityisen työntekijän kuin terveydenhuollon kokonaisuuden ja hyvän hoidon kehittämisen kannalta. Perushoitaja ja perushoitaja ovat jo nyt vakiintuneita käsitteitä, joilla viitataan apuhoitajien koulutukseen ja tehtäväalueeseen. Sen sijaan nykyinen apuhoitajanimike ei enää vastaa apuhoitajalle muotoutunutta ja vakiintunutta omaa tehtäväkenttää.

Suomen Perushoitajaliitto on korostanut lisäksi, ettei se pyri nimenmuutoksella tehtävämuutoksiin. Perushoitajanimike on ollut esillä Noron komitean ajoista lähtien. Koulun uudistuksen kokeilu on alkanut ja meillä valmistuu pian uudesta koulutuksesta perushoitajia. Vanhalla ammattikunnalla on tehtävänsä vanhoina työntekijänä, ohjaajina, ammatti-identiteetin tukijana yhteisellä työsaralla.



PERUSHOITAJALEHTI 3/1985

## KOKOUSHKUTSUT

### Ammattiosaston sääntömääräisissä kokouksissa:

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

**Espoon ja Kauniaisten ammattiosaston 801** sääntömääräinen kevätkokous järjestetään tiistaina 15.4. klo 17 palvelutalo Hopeakuun kokoustilassa, Friisinkalliontie 10 B rappu. Ovelta saa parkkilupalapun autoon. Kokouksessa käsitellään 10 § mukaiset sääntömääräiset kevätkokousasiat. Ruokailu, kahvi/tee ja makea, sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi ja allergiat viimeistään 7.4. mennessä arja.ilomaki@superliitto.fi. Arpajaiset! Tervetuloa!

**Helsingin sosiaali- ja terveystoimen ao 819** kevätkokous järjestetään lauantaina 5.4. Katajanokan terminaalissa kokoustila Pilari 10:ssä klo 9-10. Osoite: Mastokatu 1, Helsinki. Kokouksen jälkeen sinulla on mahdollisuus osallistua Viking XPRS päivärasteilylle Tallinaan edulliseen 10 euron jäsenhintaan. Huom. paikkoja on rajallinen määrä. Halutessasi voit osallistua pelkästään kevätkokoukseen. Ilmoittautumiset 12.3.2025 mennessä sihteerille: antti.lampinen@hel.fi Tervetuloa!

**Iijoki seudun ao 202** sääntömääräinen kevätkokous 10.4. klo 18 Yli-lissä Talep-palvelujen tiloissa Kirkkokuja 2, Yli-li. Kokouksessa käsitellään. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10§ mukaiset kevätkokousasiat: Vuoden 2024 vuosikertomuksen hyväksyminen, toimin-

nantarkastajien lausunto, tilinpäätöksen vahvistaminen, vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle, SuPerille tehtävät aloitteet ja muut mahdolliset asiat. Ruokatarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot 4.4. mennessä viestillä Hanne Leskelälle. P. 040 764 9603

**Inarin - Utsjoen ao 118** sääntömääräinen kevätkokous ke 9.4. klo 17 Monitoimitalo Kuulas. Kokouksessa käsitellään: tilinpäätösasiakirjat 2024, vuosikertomus 2024, suunnitellaan syksyn toimintaa. Tule kertomaan / kuulemaan mitä ao:ssa tehdään syksyllä 2025. Kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi Päiville 040 756 4179 (tekstiviestillä) ke 2.4. mennessä. Myös opiskelija- ja eläkeläisjäsenet ovat tervetulleita. TERVETULOA!

**Kirkkonummen-Siuntion ammattiosaston 824** sääntömääräinen kevätkokous pidetään ma 24.3. klo 17.30 Palvelutalon Ruokasalissa osoitteessa Rajakuja 3B, Kirkkonummi. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä muuta ajankohtaista. Tarjolla on myös syötävää, joten ilmoitathan ruoka-aineallergiat. Ilmoittautumiset tekstiviestillä puhelinnumeroon 045 113 0409 (huom. eri numero kuin ennen) tai sähköpostilla super824@superliitto.fi. Ilmoittaudu viimeistään ma 17.3. mennessä.

**Kuhmon ao 222** sääntömääräinen kevätkokous 23.4. klo 18 kahvila Retrossa. Sitovat ilmoittautumiset sihteerille viestillä nro 045 116 6334 14.4. mennessä. Ilmoittakaa samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat. Tervetuloa!

**Lappeenrannan ao 714** kevätkokous ja kevyt ruokailu tiistaina 10.4. klo 18 AnnikaG cake's & food, Joutseno. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston uudet säännöt. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 1.4. mennessä superlpr714@gmail.com, ilmoita myös ruokavalio. Ammattiosasto tarjoaa ruuan,

jonka vuoksi ilmoittautuminen on sitova ja ilmoittamattomasta poissaolosta peritään yksilökustannukset ruuan osalta. Tervetuloa!

**Nurmijärven ao 807** sääntömääräinen kevätkokous 10.4. klo 18, Café Muru, Keskusraitti 4, Rajamäki. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 §:n mukaiset kevätkokousasiat. Kokouksessa muistetaan kevään aikana 50- ja 60-vuotta täyttäviä, heidän osallistuu kevätkokoukseen. Ilmoittautumiset ja mahdolliset allergiat 4.4.2025 mennessä s-postilla: heli.hasa@keusote.fi

**Orimattilan seudun ao 404** kevätkokous järjestetään 16.4. klo 17 alkaen Wanhalla amiksella, koulutie 19, Orimattila. Esillä sääntömääräiset kevätkokousasiat ja ammattiosaston sääntömuutos. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 9.4.2025 mennessä: super404@superliitto.fi

**Oulun seudun yksityisten ao 229** kevätkokous 9.4. klo 18 Tilausravintola Verannalla. Sitovat ilmoittautumiset outirahikka@gmail.com 23.3. mennessä. Ruuan lisäksi jokainen saa elokuvalipun.

**Raahen seudun ao 214** sääntömääräinen kevätkokous 15.4. klo 18. Paikka ilmoitetaan myöhemmin, mutta varaa jo nyt aika kalenteriin. Ilmoittautumiset 214 kotisivujen kautta.

**Sisä-Savon ao 526** kevätkokous 25.4. klo 18 Pöyhölän pappilassa Pieksämäellä. Sääntömääräiset asiat ja ruokailu. Tervetuloa!

**Suomussalmen ao 226** kevätkokous pidetään pe 11.4. klo 18 Vanhan Kalevan Baarissa. Käsitellään sääntöjen 10 §:n määräämät asiat. Kokouksen jälkeen kahvitte-lua suolaisen ja makean kahvileivän kera. Ilmoitathan myös sähköpostiosoitteesi, jotta voimme lähettää kokouspaperit etukäteen tutustuttavaksi. Sitovat ilmoittautumiset sekä mahd. ruokarajoitteet 3.4. mennessä Tuijalle p. 044 270 4850 viestillä tai sähköpostilla sihteer226@superliitto.fi



# KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi  
Koonnut Riitta Koski

## Runo

Päivän lehdessä päivämäärä.  
Vangitsee tämän hetken.

On auki aamukahvin ajan ja päättyy  
lehtipinon päälle.

Kun päivillä ei ole enää eroa, ei merkitystä.

Tahmea aamu sotkeutuu iltaan.

Seinällä kalenteri 10 vuoden takaa.

Silloin oli vielä eroa maanantailla  
ja tiistailla.

Tällä päivällä ja huomisella.

Merkitystä kesällä ja talvella.

Pöydällä pieni joulukuusi ja siitä tippunut  
tiuku pääsiäisruohon viereen.

Joulukortti vuodelta 2010.

Kuivunut tippaleipä.

Tupa täyttyy ihmisistä. Eivät vastaa,  
puhuvat omiaan.

Tärkeitä ihmisiä, tärkeinä tärkeistä asioista.

Mitä sitä nyt tämmöistä, uutisia.

Mutta ihmisten ääniä kuitenkin.

Sammunut puhelin ryppyisen nyrkin sisällä.

Että olisi jotain mistä pitää kiinni.

Ovikello kilahtaa, ovi kolahtaa.

Joku tulee sisälle. Joku ihminen kai,  
tuntematon.

”Huomenta, Laura kotihoidosta.  
Mitä sinulle kuuluu?”

Ottaa kädestä kiinni ja katsoo silmiin.

Katsoo silmiin.

Lämpimän käden ja lempeän katseen  
tuoma turva.

”Keitettäiskö sunnuntai-aamun kahvit?”

Toin sinulle vaahteran lehden. Näetkö,  
se on vähän kellastunut. Nyt on syyskuu.”

Laura

Kirjoittaja on tehnyt vanhusten  
parissa työtä yli 20 vuotta.



A woman with brown hair, wearing a dark blue zip-up jacket and blue jeans, is sitting in a medical suspension device. The device consists of a metal frame with two vertical poles and a blue mesh sling that supports her. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background shows a hospital room with a window with blinds, a television mounted on the wall, and a bed with white linens.

# *Huhtikuun SuPer-lehti ilmestyy 4.4.*

Ergonomiakoordinaattori **Satu Kangas**  
ja ergonomiakouluttaja **Katja Juopperi**  
kouluttavat hoitajia hyvistä työasunnoista  
Lapin hyvinvointialueella.





# Palvelupäällikkö Heta Saukkonen: "Urallani olen usein huomannut hypänneeni liikkuvaan pikajunaan"

TEKSTI JA KUVA **MARI FRISK**

Kauppätieteiden maisteri Heta Saukkonen aloitti Supertk:n palvelupäällikkönä elokuussa.

## Mitä kaikkea työhösi kuuluu?

Vastaan kassan etukäsittelystä, takaisinperinnästä ja asiakaspalvelusta, valituksista sekä palvelutoimintojen kehittämisestä ja uudistamisesta. Tiimissäni työskentelee 12 etuuskäsittelijää, kaksi takaisinperintäkäsittelijää ja kaksi etuusvastaavaa. Olen myös mukana viestinnän kehittämishankkeissa ja pidän yhteystta sidosryhmiin.

## Mikä innosti sinua hakemaan Super työttömyyskassaan töihin?

Minulla oli nälkä uusia haasteita kohtaan. Näin tässä tehtävässä todellisen mahdollisuuden vaikuttaa asioihin ja omaan työhöni. Urallani olen usein

huomannut hypänneeni liikkuvaan pikajunaan – niin nytkin, mutta ei se mitään, koska vauhti sopii minulle. Kassakentälle tulin Kelasta, jossa työskentelin muun muassa toimeentulotuen tiimipäällikkönä.

## Mitä mieltä asiakkaat ovat kassan palveluista?

On ollut ilo huomata, että jäsenet ovat erittäin tyytyväisiä kassan palveluihin ja kokevat meidät tärkeäksi kumppaniksi. Porukassamme on valtava määrä asiantuntemusta, ammattitaitoa ja kokemusta, ja sitä osataan arvostaa myös jäsenten keskuudessa.

## Miten aiot kehittää kassan palveluja lähivuosina?

Lähiesihenkilönä haluan panostaa tiimini hyvinvointiin. Tarjoamme jatkossakin jäsenillemme henkilökohtaista ja ihmisläheistä palvelua. Uudistuminen, ajassa mukana pysyminen ja teknologian hyödyntäminen ovat myös tärkeitä, jotta asiat hoituvat sujuvasti muuttuvassa maailmassa.

## Mitkä ajankohtaisaiheet puhuttavat kassakentässä?

Viime vuonna astui voimaan useita tuntuvia työttömyysturvaa koskevia lakimuutoksia. Ne vaikuttavat paitsi jäsentemme elämään, mutta näkyvät myös käsittelijöiden työssä. Onneksi

kassakentän keskinäinen hyvä yhteistyö luo uskoa tulevaisuuteen. Työllisyyspalvelut siirtyivät vuoden alussa TE-toimistoilta kuntien työllisyysalueille, mikä on suuri muutos sekin. Myös Suomen hallituksen linjaukset puhuttavat jäsenistöä, ja huoli toimeentulosta tuli ilmi myös kassan asiakastutkimuksessa viime syksynä.

## Miten palaudut töistä?

Olen aina liikkunut paljon, mutta syksyllä innostuin uudesta lajista, joka yhdistää voima-kestävyysliikkuvuutta ja nopeusharjoittelua. Vietän toki myös aikaa perheeni parissa, minulla on puoliso ja kaksi lasta.

## Heta Saukkonen, palvelupäällikkö, KTM

- Palvelupäällikkönä Heta vastaa kassan etuuskäsittelystä ja asiakaspalvelusta ja toimii 16-henkilöisen tiimin esihenkilönä.
- Hän on myös mukana kassan muissa kehityshankkeissa ja tekee yhteistyötä eri sidosryhmien kanssa.
- Heta aloitti Supertk:ssa viime vuoden elokuussa.

**Supertk**   
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

Tutustu kassan toimintaan osoitteessa **supertk.fi**.

Voit lähettää hakemuksesi ja niiden liitteet nopeasti ja turvallisesti osoitteessa [nettikassa.supertk.fi](https://nettikassa.supertk.fi).

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

# KELTAISEN JUGURTIIN HERRA

**H**änen ikänsä alkaa yhdeksiköllä, mutta askeleensa on pitkä ja vakaa, kun hän saapuu kellontarkasti palvelutalon ruokailutilaan. Vakava mies, mutta hymynkare käväisee suupieleessään, kun kiusoitteleen häntä jokaisena iltana samana tois-  
tuvasta iltapalasta. Se keltainen jugurtti ja vähän mehua lääkkeen kanssa, sen yhden ainoan pillerin.

En olisi koskaan uskonut, että näen hänet asukkaana täällä. Kävimme vuosien ajan hänen kotonaan, suuressa ja hyvin vanhassa talossa, jossa puulattiat olivat kuluneet maalittomiksi keskilat-  
tioilta ja jossa pirtin takka oli tummunut ja tiilenreunoissa oli siellä täällä halkeamia. Ei hän paljon apua tarvinnut silloinkaan, ”jahas selänpesijä tuli,” hän tuumasi, kun viikoittain kävimme antamassa pesuapua ja muuten tarkistamassa, että kaikki on hyvin. Pellavapyyhe ja haalistuneet siniset pitkät kalsarit olivat jokaisella kerralla nipussa valmiina saunareissua odottamassa, lipastolla ei ollut valokuvia lapsista tai lastenlapsista, vain kovassa käytössä ollut radio ja suuri kellotaulu, josta hän heikolla näöllään erotti viisarit.

Käynnit olivat rutiininomaisia, mutta sellainen on tainnut olla hänen elämänsäkin, ainakin viimeiset 70 vuotta sodan varjostaman nuoruuden jälkeen. Halusiko hän elämästä sellaista vai kävikö siinä vain niin, en tiedä. Hän vaikuttanut aina tyytyväiseltä, rauhalliselta ja omissa oloissaan viihtyvältä.

Se oli mahdollottoman kylmä toissatalvi, kun hän sitten lopulta taipui ainoan omaisensa pitkäaikaisen toiveen edessä ja muutti palvelutaloon. Käytännön syistä tietenkin, taloa alkoi olla vaikeaa saada pidettyä puulämmityksellä riittävän lämpimänä ja putket olivat useammin jäässä kuin sulana. Siihen hän sit-

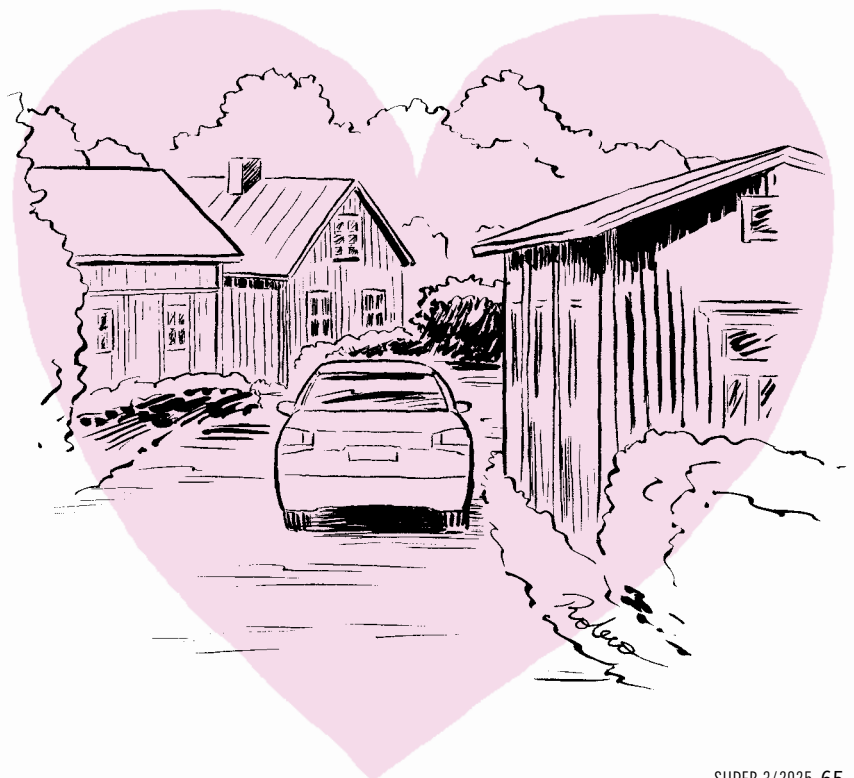
ten tupsahti, ryhdikkäänä ja samoissa melkein läpikuultaviksi kuluneissa housuissaan. Pitkään hän oli kuin väärässä paikassa väärään aikaan, mutta päivä kerrallaan, aamupala toisensa jälkeen, hän alkoi asettua, luoda uusia juuriaan.

Tänä iltana löydän hänet jälleen kumartuneena keskittyneesti kuuntelemaan televisiota. Hän ei taida nähdä sitä juurikaan mutta kuuntelee, niin kuin radiota. *Avara luonto* on hänen lempiohjelmansa. Rutiinit ovat asettuneet uomiinsa täälläkin: silmätipat, housujen riisumisessa avustaminen, ja ei, sängynpeittoa ei tarvitse avata, hän ottaa sen itse. Eilen oli hänen nimipäivänsä ja pienelle pöydälle on ilmestynyt suklaarasia. Kysyn, kävikö hänen omaisensa eilen ja

mitäs sinne kotikulmille kuuluu. Ikävoitko sinä sinne, kotiin?

”En sitten yhtään!” Hän sanoo yllättävästi ja epäröimättä, jämäptisti niin kuin kaiken aina. ”Täällä on mahdoll-  
toman hyvä olla ja te kaikki olette niin auttavaisia. Ei siitä tullut enää mitään, siitä kotona olemisesta.” En aisti hänessä haikeutta, en harmitusta, vain selkeää hyväksyntää ja tyytyväisyyttä. Mietin, miten paljon on kiinni rutiinien tuomasta turvasta, selkeän mielen tekemästä päätöksestä, että nyt tämä on hänen elämänsä. Kuinka helpoksi hän saa sen kaiken näyttämään. Huomen-  
nakin annan hänelle keltaisen jugurtin ja kiusoitteleen vähän, ja kaikki on taas juuri niin kuin pitää. ■

IKÄVÖITKÖ SINÄ KOTIIN? EN SITTEN YHTÄÄN,  
HÄN VASTAA EPÄRÖIMÄTTÄ.





# PALVELUKORTTI

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

Lähetäthän lomakkeen postitse suljetussa kirjekuoressa henkilötietosi suojaten.

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 (30 €/vuosi). Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.
- ☐ Jään eläkkeelle \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ja jatkan SuPer - liiton eläkeläisjäsenenä (30 €/vuosi). Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (84 €/vuosi. Lisätietoja [www.supertk.fi](http://www.supertk.fi))
- ☐ Eroan SuPerin liitosta alk (pvm) \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
Eroamisen syy (ei pakollinen): \_\_\_\_\_
- ☐ Eroan Super työttömyyskassasta alk (pvm) \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_
- Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ koska olen
- ☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla
- ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

## TERVEISET SUPERILLE:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_



Merkkaa  
kalenteriin!

# SuPerin Sairaanhoidolliset koulutuspäivät 13.–14.5.2025

**Solo Sokos Hotel Torni, Tampere**

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 €, ei-jäsenille 210 €. Maksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan Solo Sokos Hotel Tornista on varattu kiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Ilmoittautumisohjeet löydät liiton verkkosivuilta  
[www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) → Jäsenyys → Koulutukset →  
Ammatillinen koulutus tai SuPer-lehdestä.



**SUPER**

LÄHIHOITAJAN  
OMA LIITTO

## TIISTAI 13.5.2025

- |             |                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|
| 9.30–10.00  | Ilmoittautuminen ja aamukahvi                                      |
| 10.00–10.15 | Päivien avaus                                                      |
| 10.15–11.00 | Asiakasturvallisuus on yhteinen asia<br>– jokainen on laaduntekijä |
| 11.00–12.00 | Miksi tehdä ilmoitus,<br>kun kaikki ei mennyt niin kuin piti?      |
| 12.00–13.00 | Lounas                                                             |
| 13.00–14.00 | Lääkelaskut, painajaisesta onnistumisiin                           |
| 14.00–14.30 | Lähihoitajan rokotusoikeus                                         |
| 14.45–15.15 | Kahvitauko                                                         |
| 15.15–16.00 | Terveysportti lähihoitajan työn tukena                             |
| 16.00–16.30 | Yhteenveto ja keskustelu                                           |

## KESKIVIIKKO 14.5.2025

- |             |                                                        |
|-------------|--------------------------------------------------------|
| 8.30–9.00   | Aamukahvi                                              |
| 9.00–10.00  | STEPPI – Terveyttä tuottava<br>perushoidon hanke       |
| 10.00–11.00 | Potilaan kohtaaminen ja osallisuus                     |
| 11.00–12.00 | Lounas                                                 |
| 12.00–13.30 | Hengityssairautta sairastavan hyvä hoito               |
| 13.30–14.00 | Päiväkahvi                                             |
| 14.00–15.00 | Hoitosuositus tukemassa<br>lähihoitajan päätöksentekoa |
| 15.00–15.15 | Koulutuspäivien yhteenveto<br>ja keskustelu            |

**Tervetuloa!**



**SUPER**

### SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki  
Puhelinvaihe: 09 2727 910



### SOPIMUSEDUN- VALVONTA

- puhelinpalvelu  
**09 2727 9160**  
ma–ke 9–13,  
to 9–12 ja 13–16

### yksityissektori:

- puhelinpalvelu  
**09 2727 9171**  
ma–ke 9–13,  
to 9–12 ja 13–16

### JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu  
**09 2727 9140**  
ma–to klo 9–13
- [superliitto.fi](http://superliitto.fi) →  
Kirjaudu jäsensivuille/  
Oma SuPer
- postiosoite:  
PL 112, 00521 Helsinki

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





**-10%**

**Bom  
Bom**

Löydä itsellesi  
täydelliset vaatteet –  
juuri sellaisena kuin olet!

Olet upea juuri sellaisena kuin olet – ja ansaitset  
vaatteet, jotka tuntuvat yhtä hyviltä kuin näyttävät!  
BomBom tarjoaa mukavia ja tyylikkäitä vaatteita  
koossa 36–56, mukaan lukien plus size -urheiluvaat-  
teet, leggingsit ja treenipaidat, jotka liikkuvat kanssasi.

- SuPerin jäsenenä saat –10 % alennuksen!
- Mene verkkokauppaan osoitteeseen  
[www.bombom.fi](http://www.bombom.fi) ja käydä alennuskoodia.
- Lohjan putiikissa ja pop up -kaupoissamme  
saat alennuksen kassalla mainitsemalla SuPerin  
jäsenyytesi.

Tutustu valikoimaan ja löydä omat suosikkisi!  
Alennuskoodin löydät Oma SuPerista.

**ECKERÖ**  **LINE**

SuPerin jäsenenä  
risteilet edullisemmin!

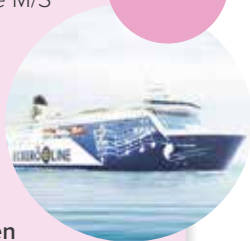
Saat jopa 20 % alennuksen Eckerö Line M/S  
Finlandian henkilö- ja ajoneuvolippujen  
risteily- ja reittimatkoista.

–10 % joka päivä 9.6.–10.8.2025  
sekä lauantaisin 1.1.2025–31.1.2026

–20 % su–pe-lähdöillä 1.1.–8.6.2025  
sekä 11.8.2025–31.1.2026

- Etu koskee kolmea varausta per jäsen  
vuonna 2025 (max 9 hlöä/varaus)
- Katso etukoodien tilausohjeet Oma SuPerista!

**Varaa nyt ja nauti merimatkasta edullisemmin!**



**100+**  
**JÄSENETUA**  
**SUPERILAISELLE**



**-15%**

**-20%**

 **plusterveys**

SuPerin jäsenenä saat  
etuja hammashoidosta!

PlusTerveys tarjoaa laadukasta hammashoitoa  
ympäri Suomen – olipa tarpeesi tarkastus, kiireel-  
linen hoito tai esteettinen hammashoito. Yli 80  
hammaslääkäriasemalla sinua palvelevat hammas-  
lääkärit, suuhygienistit ja erikoishammaslääkärit.

–15 % hampaiden valkaisusta

–20 % ensimmäisestä hammastarkastuksesta  
(sisältää tarvittaessa pienet röntgenkuvat) uusille  
asiakkaille

- Saat alennuksen käyttämällä kampanjakoodia  
ajanvarauksen tai laskutuksen yhteydessä
- Löydät alennuskoodin Oma SuPerista!

**Varaa aikasi ja pidä huolta hymystäsi!**



**SUPER**

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

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



**"ARBETET FÖR  
DEN UTBILDADE  
YRKESPERSONEN  
MÅSTE VARA  
MÅNGSIDIGT,  
STIMULERANDE OCH  
UPPMUNTRANDE."**

## UPPSKATTNINGEN MÅSTE SYNAS VARJE DAG

**U**ppskattning. Är den bara en floskel eller en verklig handling? Jag tycker att ordet borde synas i vardagen var-enda dag!

Kommunal- och välfärdsområdesvalet närmar sig. Nu är det hög tid att samla ihop SuPer-aktörerna inom välfärdsområdena och få vårdarnas röst hörd lokalt. Vi skapar ett gemensamt vinnande lag enligt temat Lokalt är bäst! Tillsammans är vi fler och starkare, ni behövs lokalt för att föra SuPer-budskapet vidare så att vi kan ro förändringarna i hamn.

Tillsammans kan vi påverka, både nu och i framtiden, hur vi SuPer-medlemmar uppskattas, inte bara i tal utan även i handling. Välj klokt i kommunal- och välfärdsområdesval när det är dags.

Nu funderas det även på arbetsplatserna om vi ska arbeta mot samma mål eller om vi bara ska lita på tillfällig tur?

Uppskattningen borde även synas i vårdarens vardag. Vid ytterdörren på varje arbetsplats borde det hänga en skylt där det finns anledningar till en bra arbetsdag: Vår personal är enastående och kompetent! Var vänlig, vänligheten har en mångdubbel inverkan även på din dag. Den bekräftar även en uppskattande ledarskap. I framtiden behöver vi kompetenta yrkespersoner. Om någon tänker sig kunna göra vårdarens arbete bättre så varför inte skicka in en arbetsansökan.

Avsmalning av närvårdarens arbetsuppgifter såväl inom kommun som välfärdsområden kräver motåtgärder, och det krävs förtydligande och enhetlighet av arbetsbeskrivningarna. Arbetet för den utbildade yrkespersonen måste vara

mångsidigt, stimulerande och uppmun-  
rande. Karriärutvecklingen måste garan-  
teras även för oss SuPer-medlemmar, och  
inte bara uppåt, för även all övrig yrkes-  
mässig utveckling ökar trivseln i arbetet.

Skiljemurarna mellan olika yrken  
måste fortsattvis skakas och slås sönder.  
Vi behöver alla yrkespersoner överallt  
där vi SuPer-medlemmar arbetar i bred  
front. Det arbetet gör vi tillsammans,  
inte ensamma.

Välfärden börjar hos er alla, oavsett  
om ni arbetar inom kommun eller väl-  
färdsområden.

Glöm inte ditt eget unika SuPer-liv!

SuPer är på din sida.

*Päivi*



## SOTE-SEKTORN OCH SMÅBARNSPEDAGOGIKEN MÅSTE HÅLLAS LIVSKRAFTIGA

**A**rbetslösheten inom vårdsektorn har ökat men arbetskraftssituationen för vårdarna har betydande regionala variationer. På välfärdsområden och i kommuner har det pågått omställningsförhandlingar, och på grund av sparåtgärder har man inte anställt till exempel närvårdare i den utsträckning som det skulle behövas. Till exempel har personaldimensioneringen inom serviceboende med heldygnsvård för äldre sänkts till 0,6 vilket har påverkat tillgången till service och på personalens arbetsbelastning. Som tur är finns det enheter där man inte har sänkt personaldimensioneringen till miniminivån utan man har tagit hänsyn till klienternas verkliga vårdbehov. Detta krav står även i flera lagar, bland annat i arbetarskyddslagstiftningen. Personalantalet måste vara tillräckligt.

Behovet av arbetskraft kommer att öka de närmaste åren på grund av allt mer åldrande befolkning och vårdare som går i pension. SuPer har föreslagit lösningar till personalbristen och dessa är bland annat tillräckligt antal personal, lön, ledarskap, bredare användning av personalens kompetens, karriärstigar, hälsosam och säker arbetsmiljö, påverkansmöjligheter för personal i arbetet och på arbetstider, personalens medbestämmande i beslutsfattande och aktiv rekrytering. Samma lösningar gäller alla sektorer där SuPer-medlemmar arbetar.

Personal flyttar även över från andra sektorer till sote-branschen och småbarnspedagogiken och överflyttningen måste vara möjlig så att man kan säkra tillgång till arbetskraften. Detta möjliggör även längre och meningsfull yrkeskarriär. Betydelsen av vuxenutbildningsstödet var stor och nu är ju läroavtalsutbildning oftast det enda lämpliga alternativet för vuxenstuderande. Antalet personer som går på läroavtalsutbildning har ökat betydligt de senaste åren.

Det är viktigt att hålla bra nivå på utbildningen i Finland. Det hjälper att behålla kvalitativ service och lockar nya kompetenta personer till branschen. Det främjar även välbefinnandet och arbetssäkerheten på arbetsplatsen och även klient- och patientsäkerheten, och hjälper till att skapa hållbara yrkeskarriärer.

*Sari Tirronen*



MOSTPHOTOS

## Svår behörighetsbrist på daghem

På finskspråkiga daghem är var femte arbetstagare inte behörig för uppgiften. Av barnskötare är cirka 17 procent och av lärare inom småbarnspedagogiken 25 procent icke behöriga. Svårast är situationen inom huvudstadsområdet där nästan hälften av lärarna inom småbarnspedagogiken inte är behöriga för uppgiften. Kontrollen som Regionförvaltningsverket utförde förra hösten visade att situationen är ännu mer oroande på svenskspråkiga daghem och rent av oroväckande på samiskspråkiga daghem där 40 procent av arbetstagare arbetar utan formell behörighet.



MOSTPHOTOS

## Ansvar för omvårdnad skjuts på kvinnor

Nästan hälften av finländare tycker att på grund av den svaga offentliga ekonomin ska vuxna barn ta mer ansvar för sina åldrande föräldrar. Så gott som var tredje finländare tycker till och med att det är naturligt för kvinnor att ta mer ansvar för omvårdnaden i familjen. Särskilt är det unga män som tänker så. Dessa åsikter framgår av generationsbarometern som publicerades nyligen för första gången.

## Noga med adrenalindosering

Enligt rapporten från Patientförsäkringscentralen är felaktig dosering av adrenalinlösning i samband med läkemedelsbehandling en återkommande patientskada. Lösningen innehåller 10 mg/ml adrenalin och de ersatta skadorna beror på sammanblandning av milligram och milliliter. De felaktiga ordinationerna har givits muntligt och vid undantagssituationer, det vill säga på ställen där man inte så ofta behöver hantera motsvarande situationer. En annan återkommande skada är sammanblandning av läkemedel som låter eller ser likadana ut. Enligt rapporten sker det i Finland på det hela taget ganska få patientskador på grund av läkemedelsbehandling, och största delen av dem borde ha kunnat förhindras.



MARIO KOIVUMÄKI



## Jobbarkompis som går i dur

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD LAURA VESA

Musiken hjälper närvårdaren Emma Sandberg att möta minnessjuka äldre när orden börjat tryta.

**E**n dag på arbetet sjöng jag en liten trudelutt och direkt började klienten sjunga med. Snart var det tre gummor och jag som sjöng tillsammans. Det var en fin stund."

Jag ser musikens kraft nästan varje dag på arbetet. Stunder då musiken får en person med minnessjukdom att vakna till är verkligen betydelsefulla. Det ser man på blicken eller när personen börja röra sig i takt med musiken. För några år sedan blev en över 90-årig gumma förtjust i **Antti Tuiskus** låt *Rahan takii*. Jag är inte helt säker på var hon hade hört låten första gången. Minnessjukdomen till trots lärde hon snabbt refrängen, sjöng med och försökte till och med twerka lite.

Idén om en bärbar musikportfölj fick jag på arbetet. Om vårdaren endast har femton minuter för en klient hinner man inte ordna någon invecklad stimulans men man kan alltid spela och sjunga. Spelskickligheten beva-

ras länge även om många andra förmågor har tynat bort. I portföljen kan man ha små, lätta och lättrengrörda instrument. Blockflöjt går bort på grund av hygieniska orsaker, även om alla någon gång har spelat blockflöjt i skolan. Skulle jag fortfarande klara låten *Köp varm korv*?

Det skulle vara bra om alla kunde skriva ner sin sista vilja angående musik, det vill säga vilka låtar vi vill höra när vi inte längre själva är i stånd att välja. Även om många av våra boenden ber oss att spela *Skogsblommor* eller *Ljuvliga ungdom* så har vi redan nu personer som till exempel vill lyssna på Hurriganes.

Än så länge måste vi försöka komma ihåg de boendes favoritlåtar och musiksmak och förmedla dem från en arbetskamrat till en annan så gott det går. Och då har jag funderat på att de boendes favoritlåtar kan kanske skrivas in i deras livsträd. Alla har i sina rum en egen livsträdaffisch där man skrivit något personligt om den boende, till ex-

empel vilken mat man tycker om eller vilka drömmar man har.

Mina egna tidiga musikminnen från barndomen är pappas skivspelare och hur han satt på stolen lyssnande på musik i hörlurarna. **Kari Tapio** var en av hans favoritartister och särskilt låten *Myrskyn jälkeen*. På ett ställe sjunger han "nu ser jag att ingen kan själv bestämma över sina dagar, våra dagar är räknade". Jag har funderat om där fanns något ödesdigert. Pappa dog nämligen i en trafikolycka när jag var elva år.

Musiken är en viktig del av mitt liv. På min fritid brukar jag vara på turnéer och festivaler och sälja Backstage Rock Shops band-t-shirts och andra fanprodukter. Det har funnits många band från PMMP till Hevisaurus. Jag vet inte om man kan säga så men ibland behövs samma kunskaper både vad gäller turnépublik och personer med minnessjukdom. Folk som under turnéerna köper t-shirts och skivor är ibland mycket fulla och då måste man tålmodigt förklara samma saker för dem, om och om igen. Rollerna som t-shirtsäljare och äldre-vårdare är olika men jag känner att jag är mig själv i båda rollerna.

Vi som vann Queen Silvia Nursing Award får i höst ta emot priset på Kungliga slottet i Stockholm. Innan dess måste jag bege mig ut och shoppa kläder. Jag har mer band-t-shirts än andra kläder. In Flames-t-shirten "lånade" jag av storebrorsan för över tjugo år sedan. På turnéer har många försökt köpa den och erbjudit stora summor. ■

Emma Sandberg är en 35-årig närvårdare från Tammerfors. Hon arbetar inom äldreomsorgen på servicehuset Pappilanpuisto.

Emma vann det internationella priset Queen Silvia Nursing Award. Den belönade idén är en bärbar musikportfölj som sänker tröskeln för att musicera med de äldre.

Motto: Livet är vad du gör det till.

Följ Emmas prisår på Instagram: @emmaqsna2024.



# GODA NYHETER FÖR KVINNOR

TEXT NIINA MELANEN

BILD MOSTPHOTOS

Satsningen på kvinnors livskvalitet var en central princip när God medicinsk praxis-rekommendation angående preventivmedel förnyades.

**T**erhi Piltonen, som är professor i gynekologi vid Uleåborg universitet och ledare för arbetsgruppen God medicinsk praxis gällande preventivmedel, understryker betydelsen

av pålitliga och säkra preventivmedel för kvinnors välmående och livskvalitet.

Hon är nöjd med de senaste årens utveckling av hormonella preventivmedel.

– Det är helt rätt att kvinnor inte behöver stå ut med biverkningar utan de vill ha preparat vars skadeprofil är så liten som möjligt. Idealsituationen är att preparatet inte orsakar några biverkningar alls utan har snarare hälsomässig nytta, konstaterar Piltonen.

Studierna har visat att risken för ven-trombos (blodpropp) är klart mindre vid användning av de nya preparaten som innehåller naturligt östrogen än vid användning av syntetiska östrogen. Även andra biverkningar såsom påverkan på humöret har minskat.

## DE NATURLIGA ÖSTROGENERNA EFTERLIKNA MÄNNISKANS EGNA HORMONER

Kombinerade preventivmedel som innehåller naturligt östrogen, det vill säga östradiol, efterliknar kroppens eg-

na hormoner och stödjer kvinnors hälsa. Ute på marknaden finns även ett nytt kombinerat preventivmedel där det verkande östrogenet är östetrol, naturligt östrogen, som människo-foster kan producera men som en vuxen människas kropp inte längre kan producera.

– Användning av hormon-preparat är för nästan alla kvinnor nödvändigt i något skede av livet eftersom man med samma preparat förhindrar graviditet, behandlar menstruationsbesvär, gynekologiska sjukdomar och klimakteriesymptom.

Satsningen på kvinnors livskvalitet har varit arbetsgruppens centrala princip vid utarbetning av nya behandlingsrekommendationer. Det var dock inte så länge sedan kvinnor inte kunde styra sin fortplantning på samma sätt som de kan göra nu.

De första hormonpreparaten på 1960-talet var mycket starka, de innehöll till och med så mycket som 100 mg östrogen. Under årtionden har mängden östrogen sänkts till cirka 20-30 mikrogram. De nya p-pillren, som innehåller naturligt östrogen, kom ut på marknaden för drygt tio år sedan.

### Smärtlindring vid insättning av spiral

Flera studier visar att inom hälsovården behandlas kvinnors smärta inte tillräckligt, och smärtlindring är ofta otillräcklig. Arbetsgruppen rekommenderar att smärtlindring ska alltid vara tillgänglig i samband med insättning av spiral. Därför har man utarbetat för vårdpersonalen en instruktion med bilder hur man utför bedövning.



### Mer information och hjälpmedel vid val av preventivmedel

Sortimentet av preventivmedel har ökat och numera har allt fler tillgång till ett lämpligt alternativ. God medicinsk praxis-rekommendation innehåller även information och hjälpmedel för hälsovårdspersonalen, till exempel hur man byter preparat eller ändrar dosering om det förekommer problem.



### Gratis preventivmedel för personer under 25 år

Mest aborter sker hos personer under 25 år. Genom gratis preventivmedel och rådgivning kan man tydligt minska mängden aborter. Gratis preventivmedel främjar även jämställdheten eftersom största delen av preventivmedlen baserar sig på hormonella preparat vilka mindre bemedlade ungdomar inte nödvändigtvis kan skaffa sig. Det är viktigt ur jämlikhetens synvinkel att det finns tillgång till gratis preventivmedel oavsett var man bor.



Utvecklingen av preventivmedel har varit en central del i främjandet av kvinnors rättigheter.

– Feministiska rörelser och medborgaraktivister fick en gång i tiden slåss för att få preparaten godkända och bli tillgängliga för kvinnor. Säkerheten för dem som utvecklade preventivmedel och ansvariga för familjeplanering var hotad och en del hamnade i fängelse, påminner Piltonen. ■