

SUPER

4/2025



*Lähihoitajan
työpäivä
Sydänsairaalan
sykkeessä*

VANHUKSET
JONOTTAVAT
HOITOPAIKKAA
JOPA KUUKAUSIA

LAPSEN RAIVO
TUNTEIDEN SÄÄTELYÄ
EI OPITA PUHUMALLA
TUNTEISTA

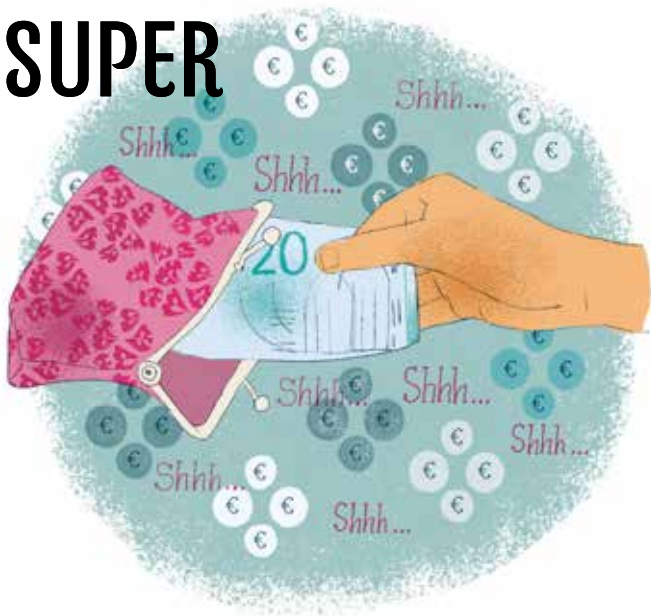
RAHALLA ALISTETTU
TUNNISTATKO
TALOUDELLISEN
VÄKIVALLAN?

*Työsuojeluvaltuutettu on turvallisuuden
ja hyvinvoinnin asiantuntija*

PAULIINA LAAKSO

**"NAISTEN PITÄISI TUNTEA PAREMMIN
OIKEUTENSA TYÖELÄMÄSSÄ"**

SUPER



38

Väkivallan väline. Rahalla voi hallita, kiristää ja alistaa myös vanhusta.

32

Virus. Lintuinfluenssan esiintymistä ja etenemistä seurataan tarkasti.



28

Oikea ote. Rovaniemellä lähihoitajat kouluttavat muita sote-alan ammattilaisia ergonomia-asioista.



UUTISET

- 6 Lähisairaaloiden käytävät muuttuivat kuntokaduiksi
- 7 Tiedon puute estää opiskelijoita liittymästä liittoon
- 14 Vanhukset jonottavat hoitopaikkaa kuukausia, ja se näkyy hoitajien työssä

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

46

Suututtaa! Lapsen kiukku-kohtaus on kasvun paikka aikuisellekin.



12



18

Sydänsairaalassa.

Sanna Kulmala
laittaa potilaalle
laskimokanyylin.



*”Pitkäjänteinen
työ tehdään
neuvottelukierrosten
välissä.”*

KT:n toimitusjohtaja
Henrika Nybondas-
Kangas

ILMIÖT

- 32 Lintuinfluenssa saapuu Suomeen ja puheenaiheeksi kevätmuuton myötä
- 38 Taloudellinen väkivalta voi kohdistua myös vanhukseen, ja hoitajat ovat hyviä huomaamaan sen
- 42 Työsuojeluvaltuutettu Pauliina Laakso toivoo, että nuoret naiset tuntisivat paremmin omat oikeutensa ja velvollisuutensa työelämässä

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Anu Tevanlinna
Omasta hyvinvoinnista on vaikea huolehtia, ja se hävettää
- 65 Sydämellä Salla
Ristikossa kaikki oikein

AMMATTI

- 18 Lähihoitaja Sanna Kulmala hoitaa sydänpotilaita Taysin Sydänsairaalassa
- 24 Hoitotyössä voi traumatisoitua sekä potilas että hoitaja
- 28 Hyvä ergonomia säästää hoitajan kroppaa ja auttaa myös potilasta
- 37 Anafylaksian ainoa tehokas hoito on adrenaliini lihakseen
- 44 Jyrki Hänninen sokeutui vähitellen, ja kohta hän on valmis osteopaatti
- 46 Lapsen raivarit ovat itsehillinnän paikka myös aikuiselle



Lähihoitaja
Pauliina Laakso

KANSIKUVA
Sofianna Hanhisuanto

24

Turvaton. Trauma syntyy, kun kamala tapahtuma ylittää ihmisen sietokyvyn.



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. Ajantaisaiset 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

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
Sofianna Hanhisuanto, Jussi Helttunen,
Jesse Karjalainen, Salla Pyykölä, Kaisa Sirén,
Antti Vanas, Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS
68 200

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Parempaa vointia

Työhyvinvointi on lempilapseni, ajattelen sitä aika usein ja opiskelen aiheita mielelläni. Toisinaan joku sanoo, että työhön on vain työtä, pääasia että palkka tulee tilille ja mahdollistaa sen oikean elämän. Ehkä joskus näinkin, mutta useimmiten ei. Töissä vietetään kuitenkin niin paljon aikaa, että sielulle on hyväksi, jos siellä yleensä on edes melko mukavaa eikä koko ajan aivan kamalaa.

Hyvinvointi on monen asian summa. Tutkimukset osoittavat, että lähihoitajien jaksamisen kannalta hyvä johtaminen, oikeudenmukainen kohtelu ja toimiva tiimityö ovat avainasemassa. Työhyvinvointia tukevat myös

mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön, kouluttautuminen ja mahdollisuudet edetä uralla. Henkilökuntaa on oltava riittävästi, ettei työkuorma käy ylivoimaiseksi.

Kun ihmiset eivät voi työssään hyvin, se näkyy nopeasti sairauspoissaoloina ja siinä, että alalta lähdetään pois eikä sinne hakeudu uusia työntekijöitä. Sellaiseen ei ole varaa sosiaali- ja terveysalalla, jossa tehdään yhteiskunnan huoltovarmuuden kannalta elintärkeää työtä.

Työhyvinvointiin vaikuttavat tietenkin paljon myös omat persoonanpiirteet, tunnetaidot ja tietokin. Eri ihmiset ärsyntyvät, väsyvät ja ilahtuvat työpaikalla erilaisista asioista. Työhyvinvoinnin parantaminen ei kuitenkaan voi olla vain yksilön vastuulla, vaan se on rakenteellinen kysymys. Valitettavan usein sote-alalla käy niin, että yritetään tuunata henkilökuntaa jumppaohjeilla, kun tuunaamista tarvitsisivat isot linjat, itse työ ja sen järjestäminen.

Juuri nyt käynnissä ovat julkisen puolen TES-neuvottelut. Seuraa niiden etenemistä SuPerin uudistuneilta verkkosivuilta, uutiskirjeistä ja somekanavista.

MARJO KOIVUMÄKI





Vuodelevon haittoja vastaan.

Pirkanmaan lähisairaaloiden käytäviä on muunnettu kuntokaduiksi, jotka kannustavat potilaita liikkumaan ja tukevat erityisesti iäkkäiden toimintakykyä. Käytävien lattioihin on merkitty kävelyreitit, seinillä on jumppaohjeita, ja potilaat voivat seurata edistymistään kuntokortin avulla myös kotiutuessaan. Kuntokatu-konseptiin kuuluu myös vuodelevon haittoja koskevan tiedon jakaminen potilaille, läheisille ja sairaalahenkilöstölle.

MOSTPHOTOS



Tiedon puute estää liittymästä liittoon

TEKSTI ELINA KUJALA

Jäsenedut kiinnostavat, mutta monelle myös neuvotteluvoiman tukeminen on tärkeää.

STTK:n tuoreen selvityksen mukaan yhä useampi nuori jättää liittymättä ammattiliittoon, koska ei tunne liittojen toimintaa. Liittoon kuulumattomista 18–35-vuotiaista 43 prosenttia ei ollut harkinnut liittymistä ja 22 prosenttia koki, ettei tiedä ammattiliitoista tarpeeksi.

- Tulosten perusteella ammatillinen järjestäytyminen on monelle nuorelle tuntematon aihe, STTK-Opiskelijoiden puheenjohtaja **Lauri Kujala** sanoo.
- Nuorten olisi kuitenkin tärkeää tietää, mitä ammattiliitot tekevät heidän hyväkseen. Pitäisi myös tiedostaa, että työelämän kehitys voi ottaa työntee-

kijän näkökulmasta askelia myös huonompaan suuntaan, kuten kuluvalle hallituskaudella on tapahtunutkin.

Suuri osa 18–35-vuotiaista suhtautuu kuitenkin neutraalisti ammattiliittoon liittymiseen.

- Neutraali suhtautuminen antaa ammattiliitoille mahdollisuuden perustella omalla toiminnallaan merkityksensä nuorille ilman ennakkokäsityksiä, Kujala toteaa.

OPISKELIJOIDEN PARIIN

Ammattiliittoon liitytään useimmiten opiskeluaikana, vakaassa työtilanteessa ja vastavalmistuneena. Työttömyysturva on yhä yleisin syy liittyä, mutta sen merkitys on vähentynyt. Liitot ja työttömyyskassat tunnustetaan yhä selvemmin erillisiksi toimijoiksi.

Opiskelupaikat ovat merkittävässä roolissa jäsenhankinnassa: 18–35-vuotiaista 43 prosenttia liittyi liittoon kuuluaan jäsenyydestä oppilaitoksessaan. Kujala sanoo, että liittojen on panostettava viestintään siellä, missä nuoret ovat, jotta tietämättömyys ei muodostu esteeksi järjestäytymiselle.

- Selvityksen tulokset osoittavat, että jalkautuminen oppilaitoksiin kannattaa, Kujala rohkaisee.

Ideologian merkitys liittoon kuulumiselle on pienentynyt samalla kun saatujen hyötyjen merkitys kasvaa. Yhä useampi arvioi liiton jäsenyyden mielekkyyttä esimerkiksi vertaamalla jäsenmaksun suuruutta jäsenetuihin. Työntekijöiden neuvotteluvoiman tukeminen on silti edelleen merkittävä syy kuulua liittoon kaikissa ikäluokissa. ■

3X

HOITAJAN KEVÄTLINTU



SORSA

Virtsapullo, jota käytetään miesvuodepotilaiden virtsan keräämiseen. Sinisorsa taas on Suomen yleisin vesilintu. Osa sorsista jää talveksi Suomeen, osa taas muuttaa elämäksi, esimerkiksi Länsi-Eurooppaan. Ensimmäiset muualla talvehtineet sorsat voivat palata lauhoina talvina Suomeen jo helmikuussa, mutta suurin osa palaa maaliskuussa, kun vesistöt sulavat.



SATAKIELI

Florence Nightingale (suomeksi satakieli) oli brittiläinen sairaanhoitaja, jota pidetään modernin sairaanhoidon ja hoitajakoulutuksen perustajana. Satakieli taas on yksi Suomen tunnetuimmista laululinnuista. Se talvehtii trooppisessa Afrikassa ja palaa Suomeen myöhään keväällä, usein vasta toukokuussa.



KURKI

Hoitoalan ammattislangissa kurki tarkoittaa sairaaloissa ja hoitolaitoksissa käytettävää, tietynmallista potilasnostinta. Pitkäjalkainen ja -kaulainen lintu nimeltä kurki talvehtii Etelä-Euroopassa, Lähi-Idässä ja Pohjois-Afrikassa. Suomeen ne saapuvat huhtikuun aikana, usein suurissa äänekkäissä auroissa. Monille kurkien saapuminen on sykähdyttävä ja varma kevään merkki.

LUONTOPORTTI

Voitko tehdä työtäsi ergonomisesti oikein?



Yksikössämme on hyvät nosto- ja siirtolaitteet. Pitää vain muistaa nostaa esimerkiksi sängyt oikealle tasolle hoitotoimenpiteiden ajaksi. Ergonomiakoulutusta on tulossa toukokuussa.

Sanja Mettälä, Kouvola

Kyllä

54%

- Olen saanut koulutusta. On vaatinut opettelua, jotta muistaa työskennellä ergonomisesti. Itseään säästää oikeaoppisella ergonomialla paljon.
- Nosturi, nostolakana, sähköinen suihkutuoli, liukulakanat ja sähkösäntä mahdollistavat ergonomisen työskentelyn. Olen käynyt myös ergonomiakoulutuksen.
- Pysin aktiivisesti hakeutumaan työasentoihin, joissa on mielekästä työskennellä. Olen puhunut myös opiskelijoille siitä, kuinka tärkeää on kuunnella omaa kehoaan.
- Pääsääntöisesti ergonominen työskentely onnistuu. Fysioterapeutti on antanut ohjeita työskentelyyn.
- Meillä on ollut ergonomiakoulutusta runsaasti. Kinestetiikka on päivän sana! Apuvälineitäkin on käytössä hyvin. Muistettava on kuitenkin se, ettei ergonomisesti työskentely aina onnistu.

En

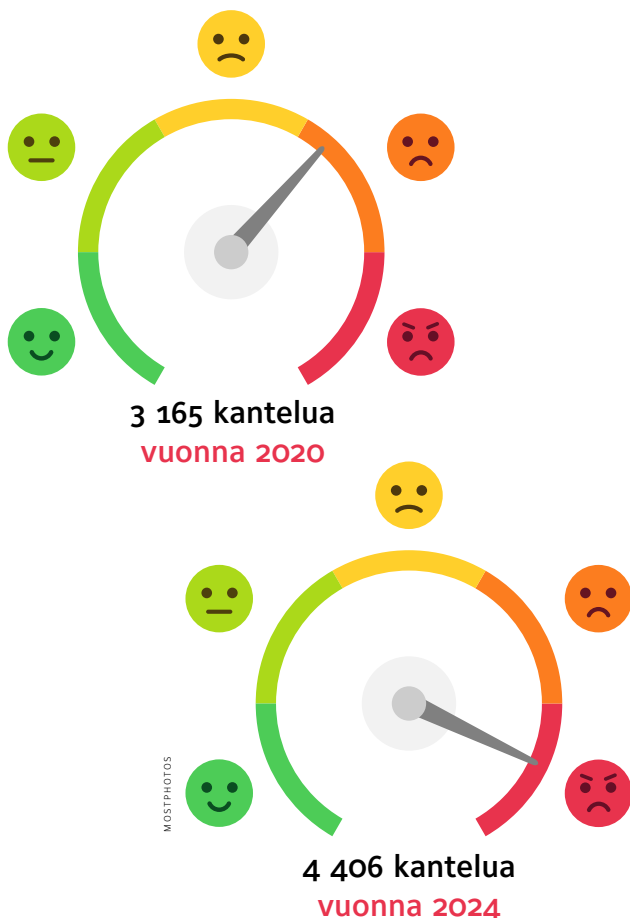
46%

- Kotihoidossa ei ole aina tarvittavia apuvälineitä. Joko niitä ei ole jostain syystä saatu tai asiakas ei halua niitä. Monissa vanhemmissa kerrostaloissa on korkea kynnykseen, jolloin pyörätuolilla liikkuva asiakas pitää melkein nostaa kynnyksen yli.
- Kiire on ergonomian pahin vihollinen.
- Pienten lasten kanssa se ei vaan aina onnistu. Esimerkiksi alasängyssä nukuttaminen on joskus todella haastavaa.
- Työpaikallani on vanhanaikaiset tilat, varsinkin wc:t. Niihin ei mahdu yhtä aikaa potilas, pyörätuoli ja kaksi hoitajaa sisälle, eikä varsinkaan mikään nostolaite.



VASTAA HUHTIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 16.4. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. MAALISKUUSSA ARVONNAN VOITTI LEILA TORNIOSTA.

KUUKAUDEN LUVUT

Sote-kantelut
aluehallintovirastoihinVarhaiskasvatus
– mainettaan parempi?

Kuntaliiton tutkimus paljastaa, että suomalaiset suhtautuvat varhaiskasvatukseen myönteisemmin kuin julkisessa keskustelussa usein esitetään. Tutkimukseen vastanneista yli 40 prosenttia piti varhaiskasvatusta melko tai erittäin hyvänä ja vain kolme prosenttia huonona. Varhaiskasvatuksen käyttäjät olivat palveluihin tyytyväisempiä kuin ne, jotka vastasivat tutkimukseen vain mielikuvien perusteella. Lisäksi pienemmissä kunnissa varhaiskasvatukseen oltiin tyytyväisempiä kuin suurissa kaupungeissa.



Työelämä kuluttaa nuoria

STTK:n selvityksen mukaan työelämä näyttäytyy nuorille aikuisille pitkälti kielteisessä valossa: Työnhaku on kuluttavaa, perehdytys uuteen työhön puutteellista – ja kun työhön lopulta pääsee, se uuvuttaa ja koettelee mielenterveyttä. Kyselyssä 18–35-vuotiaat vastaajat olivat pitkälti sitä mieltä, että työelämä on vastannut odotuksia, joita heillä oli ennen työelämään siirtymistä. Nuoret katsoivat, että työn sopiva määrä on tärkein työssä jaksamista edistävä tekijä, mutta he tunsivat myös johtamisen, esihenkilötyön ja kollegoiden merkityksen.

Lähihoitajat rulettavat
kotihoitossa

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen seuranta osoittaa, että kotihoiton työntekijöistä jo yli 70 prosenttia on lähihoitajia. Vaikka lähihoitajien ja myös hoiva-avustajien ja sairaanhoitajien määrä kotihoitossa on noussut, työntekijöiden kokonaismäärässä ei ole tapahtunut muutosta, sillä hoitoapulaisen ja kotiaavustajien määrä on samaan aikaan laskenut. THL arvelee muutoksen johtuvan siitä, että hoitoapulaisia ja kotiaavustajia ei enää kolmen vuoden päästä saa laskea mukaan henkilöstömitoitukseen.

ROBERTIN PILAPIIRROS



LÄHIHOITAJA 2025 -verkkotapahtuma

5.9. klo 9:00 – 15:00

Kaikille avoin ja maksuton verkkotapahtuma.
Merkkaa kalenteriin!

Teema:
**TÄYTTÄ
ELÄMÄÄ**

OHJELMA

- | | |
|-------------|--|
| 9.00–9.15 | Tapahtuman avaus
puheenjohtaja Päivi Inberg |
| 9.15–9.45 | Lähihoitajana varhaiskasvatuksessa
Essi Niemi |
| 9.45–10.15 | Suomen suurin kahoot edunvalvonnasta
järjestöasiantuntija Joni Vainikainen |
| 10.15–10.30 | TAUKO |
| 10.30–11.15 | Lähihoitajana lastensuojelussa
Mikko Salonen |
| 11.15–12.15 | RUOKATAUKO |
| 12.15–12.45 | Lähihoitajana vammaistyössä
Susanna Yli-Pekkala |
| 12.45–13.15 | Työelämään siirtyminen
– näin haet ja erotut muista hakijoista
HUS:n rekrytoija Katja Kiviranta |
| 13.15–13.45 | Lähihoitajana ikäihmisten asumisyksikössä
Saku Malinen |
| 13.45–14.00 | TAUKO |
| 14.00–14.45 | PuoliNainen – vai sittenkin kokonainen?
Arja Ahtaanluoma |
| 14.45–15.00 | Tapahtuman lopetus |

Tervetuloa!



SUPER



Lisätietoja tapahtumasta: opiskelijat@superliitto.fi

JULKISEN SEKTORIN NEUVOTTELUT ETENEVÄT SUUNNITELLUSTI JA TIIVISTYVÄT HUHTIKUUN LOPPUA KOHDEN.



ANNA AUTIO

TEHDÄÄN MIELIPITEEMME NÄKYVÄKSI

Kevät tekee pikkuhiljaa tuloaan ja sen myötä myös vaalihuuma toivottavasti tarttuu ihmisiin.

Alue- ja kuntavaaleissa ratkaistaan tärkeitä kysymyksiä juuri meille superilaisille, jotka työskentelemme sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kuntapuolella. Siksi on tärkeää, että käytämme ääntämme ja valitsemme viisaasti eli äänestämme heikompien puolesta. Näin voimme vaikuttaa tulevaisuuteen ja oman alamme pito- ja vetovoimaan sekä huoltovarmuuteen.

Julkisen sektorin neuvottelut etenevät suunnitellun mukaisesti ja tiivistyvät sen myötä, kun sopimuksen päättymisen aika lähenee eli 30.4.2025. Jos emme ole päässeet sopimukseen neuvottelemalla tai ne muuten ovat

jostakin syystä jumittuneet, olemme valmiit tukitoimiin. Toivottavasti sinäkin olet valmis! Nyt on tärkeää, että seuraat SuPerin omaa viestintää ja tuet toimia, jotka edistävät parempaa tulevaisuutta.

Tätä kirjoittaessani Suomen hallitus vie eteenpäin kiireellä suojelutyölainsäädäntöä – kesken julkisen sektorin neuvottelujen. Se kertoo siitä, että hallituksella ei ole tahtotilaa huomioida sote-sektorin ahdinkoa nyt eikä tulevaisuudessa. Kyseinen esitys on kokonaisuudessaan epämääräinen, eikä hallituksella ole aikomustakaan vetää kyseistä lainsäädäntöä pois. Emme hyväksy kyseistä esitystä, joka laittaa superilaiset edelleen mahdollittomaan tilanteeseen arjessa.

Niin sanotun vientialan mallin hyväksyminen oli hallitukselta selkeäs-

ti asia, joka vaikeuttaa naisvaltaisten alojen palkkakehitystä. Valtakunnansovittelijan on kuitenkin jatkossakin huolehdittava, että palkkatasa-arvo etenee. On tärkeää edistää samapalkkaisuutta ja korjata sote-alan sekä kunta-alan palkkatasoa. Maan hallitus on myös sitoutunut palkkatasa-arvon edistämiseen.

Me emme anna periksi. Laitetaan kapuloita rattaisiin ja tehdään mielipiteemme näkyväksi!

Keväisin terveisin Päivi

Haasteet tekevät elämästä mielenkiintoisen, ja niistä selviytyminen elämästä merkityksellisen.

-Joshua J. Marine



"NEUVOTTELUISSA ON PARHAIMMILLAAN HYVÄ TEKEMISEN MEININKI"

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **JUSSI HELTTUNEN**

Kunta- ja hyvinvointialuetyönantajat KT:n toimitusjohtaja Henrika Nybondas-Kangas on keskeisessä asemassa sopimassa lähes puolen miljoonan suomalaisen työehdoista. Hän toivoo neuvotteluihin enemmän ketteryyttä ja työpaikoille kokeilemisen kulttuuria.

1 Miksi on tärkeää, että työnantajat ja työntekijät neuvottelevat keskenään työehdoista?

Julkisella sektorilla on pitkä perinne, että alan pelisäännöt sovitaan yhdessä ja että sopimuksilla on merkitystä. Tästä voimme olla ylpeitä – sopimuksia on tehty jo yli 50 vuoden ajan. Erityisesti muutostilanteissa on tärkeää, että työnantaja ja työntekijät ovat tottuneet tekemään yhteistyötä. Mielestäni meillä on ollut hyvä yhdessä tekemisen meininki, vaikka neuvottelut eivät aina ole helppoja. Rehellisesti on sanottava, että viime vuosina ne ovat olleet haastavia.

2 Millaista yhteistyö on neuvottelukierrosten välillä?

Neuvottelukierrokseen liittyy aina painetta, julkista huomiota ja rahan jakoa, mutta pitkäjänteinen työ tehdään kierrosten välissä. Jokainen suurempi muutos vaatii perusteellista valmistelua ja ryhmätyötä. Oiva esimerkki tästä on KVTESin kuntien tasopalkkausjärjestelmä, josta

Henrika Nybondas-Kangas

- Kunta- ja hyvinvointialojen työnantajien KT:n toimitusjohtaja.
- Työskennellyt KT:ssä yli 25 vuotta. Johti aikaisemmin sosiaali- ja terveydenhuollon sekä varhaiskasvatuksen palvelusuh-teista vastaavaa yksikköä.
- Koulutukseltaan varatuomari.

neuvoteltiin kolmen sopimuskierroksen ajan, yhteensä kuusi vuotta. Neuvottelukierroksella nousee usein esiin tavoitteita, joiden työstämistä jatketaan työryhmissä. Viime kierroksella aloitimme muun muassa työehtosopimusten nimikkeiden muuttamisen sukupuolineutraaleiksi. Minulle on tärkeää, että tuloksiin päästään myös silloin kun työrauha ei ole katkolla. Työ-

elämä menee koko ajan eteenpäin, eikä voi olla niin, että uudistuksia tehdään vain kerran kahdessa tai kolmessa vuodessa.

3 Mitkä ovat työnantajan keskeiset tavoitteet tämän kevään neuvottelukierroksella?

KT neuvottelee yhteensä 12 työehtosopimuksesta kunta-, hyvinvointi- ja yrityssektorilla. Suurien uudistusten tarpeellisuudesta olemme usein yksimielisiä työntekijäpuolen kanssa, mutta keinot niiden saavuttamiseen nähdään eri tavoin. Kaikissa sopimuksissa tavoitteenamme on työajan tehokas hyödyntäminen. Ymmärrän, että työpäivää pitää huokoistaa, mutta samalla on huomioitava, että jokainen minuutti maksaa ja resurssit ovat rajalliset. SOTE-sopimuksessa haluamme uudistaa työaikaääräyksiä vastaamaan paremmin työelämän tarpeita. Varhaiskasvatuksessa toivomme ko-keilukulttuuria, jossa työyhteisöt voisivat testata erilaisia työvuorojärjestelyitä löytääkseen parhaat käytännöt.



Olemme myös pohtineet, voisivatko työntekijät vaihtaa osan vuosilomasta rahaksi. Tämä voi olla työnantajalle kalliimpaa, mutta samalla työntekijä saisi lisäansiota työskentelemällä enemmän. Yleiskorotukset ovat palkansaajille totta kai tärkeä asia. Haluamme lisäksi pitää esillä paikallisia eriä. Niillä on merkittävästi edistetty palkkatasa-arvoa silloin kun ylimääristä rahaa ei välttämättä ole.

4 Miten käy kunta-alan palkkaohjelman?

Haluamme neuvotella kokonaisuudesta. On muistettava, että hyvinvointialaa on koskenut kaksi erillistä kehittämisohjelmaa: SOTE-sopimuksen kolmevuotinen kehittämisohjelma, jonka viimeinen erä maksetaan kesäkuun alussa, ja viisivuotinen palkkaohjelma, joka koskee koko kunta- ja hyvinvointialaa. Vuosien 2026 ja 2027 korotuksien kohdentamisesta ei ole vielä sovittu. Olemme huolissamme hyvinvointialan tilanteesta ja siitä, onko työpaikoil-

la jouduttu säästämään liikaa. Toivon, että löydämme yhdessä ratkaisun, joka turvaa mahdollisimman monta työpaikkaa.

5 Tunnet muiden pohjoismaiden sopimuskulttuureita. Mikä Suomessa toimii erityisen hyvin?

Suomessa on hyvä balanssi lainsäädännön ja työehtosopimusten välillä. Meillä on paljon velvoittavia lakeja, kuten työaika- ja vuosilomalaki, mutta niistä voidaan joiltain osin sopia työehtosopimuksilla toisin. Toivoisin Suomeen enemmän ketteryyttä, jotta työelämän epäkohtia voitaisiin korjata nopeammin. Vuoropuhelua lainsäätäjien ja sopimusosapuolten välillä voisi olla enemmän. Toisaalta Suomessa päätöksenteko ei edellytä pitkälistä diskuteerausta, kuten Ruotsissa. Julkisen sektorin arvo tulisi tunnustaa samalla tavalla kuin muissa Pohjoismaissa – se ei ole vain menoerä, vaan mahdollistaa yhteiskunnan toiminnan.

6 Kunnissa ja hyvinvointialueilla on viime vuosina koettu isoja mullistuksia. Koska meno rauhoittuu?

Olisi hienoa sanoa, että pahin on ohi. Sote-uudistuksesta on kulunut vasta kaksi vuotta, ja suurten rakennuudistusten vakiinnuttaminen vie aikaa. Oman raskautensa tilanteeseen tuo se, että alalla elettiin vuosia epävarmuudessa – tiedettiin, että muutoksia on tulossa, mutta ei tarkalleen millaisia ja milloin. Työpaikat kehittyvät jatkuvasti, ja muutokset ovat osa arkea. Isompi myllerrys varmasti rauhoittuu ajan kanssa, mutta siihen menee joitakin vuosia.

**"SUOMI KÄYTTÄÄ
IKÄIHMISTEN PALVELUIHIN
VÄHEMMÄN RAHAA KUIN
MUUT POHJOISMAAT."**

Viime vuoden lopussa noin 2 200 vanhusta odotti pääsyään ympärivuorokautiseen hoitoon. Odotusaika oli keskimäärin kaksi kuukautta, mutta monilla hyvinvointialueilla se venyi yli lain salliman kolmen kuukauden rajan. Tiedot käyvät ilmi yksityisiä sote-yrityksiä edustavan Hyvinvointiala Halin selvityksestä.

Tulokset eivät yllätä SuPerin vanhustyön asiantuntijaa **Sari Ilonummea**.

– Hyvinvointialueet ovat vähentäneet ympärivuorokautisen palveluasumisen paikkoja, ja seurauksena on hoivajonoja.

Tilanne on Halin selvityksen mukaan kohentunut viime kesästä. Silti kaksi kuukautta on pitkä aika ihmiselle, joka tarvitsee kiireellisesti ympärivuorokautista hoitoa.

– Ajatellaan vaikka muistisairasta henkilöä, joka ei tiedä, missä on tai mikä on vuorokaudenaika. Häden tunne



EPÄINHIMILLISEN PITKÄ JONO

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Tuoreen selvityksen mukaan vanhusten ympärivuorokautisen hoidon odotusajat ovat monilla hyvinvointialueilla lainvastaisen pitkiä.

voi olla valtava, ja kotona tai sen ulkopuolella voi sattua jopa henkeä uhkaavia tilanteita.

KOTIHOITO KUORMITTUU JA VUODEOSASTOT RUUHKAUTUVAT

Selvityksen mukaan useita satoja vanhuksia odottaa hoitopaikkaa terveyskeskuksen vuodeosastolla, koska eivät enää pärjää kotihoidon turvin kotona. Ilonummen mukaan se kertoo, että hyvinvointialueet tekevät ratkaisuja hyvin lyhytjän-teisesti

– Ympäri vuorokautinen palveluasuminen on sekä halvempaa että inhimillisempää kuin vuodeosastohoito. Vuodeosastolla iäkkään toimintakyky laskee nopeasti, koska kuntoa ylläpitävää toimintaa ei ole.

Hoitojonojen taustalla on Halin mukaan se, että hyvinvointialueet eivät osta yksityisiä hoivapaikkoja, koska ne joutuvat sopeuttamaan talouttaan. Onko tämä ainoa syy?

– Hyvinvointialueiden taloudellinen tilanne ja siellä tehdyt päätökset ovat keskeisiä tekijöitä. Lisäksi yksityiset palveluntuottajat ovat nostaneet hintojaan, mikä ei miellytä hyvinvointialueita, Ilonummi toteaa.

KUORMITUS KASVAA MYÖS HOITAJILLA

Pitkät hoitojonot vaikuttavat suoraan lähihoitajien työhön. Kun ikäihminen odottaa ympärivuorokautista hoivapaikkaa, hän on usein kotihoidon asiakas. Mitä pidempi odotusaika, sitä enemmän hoitoa hän tarvitsee.

– Kotihoidossa hoitajat kokevat eettistä kuormitusta, koska eivät pysty tarjoamaan asiakkaalleen riittävää hoitoa ja huolenpitoa. Työasiat mietittyvät myös vapaa-ajalla. Eettisestä kuormituksesta seuraa poissaoloja työstä ja mielenterveysongelmia, ja työkyky voi heikentyä pitkäksi aikaa.

Sama kehitys näkyy myös ympärivuorokautisessa hoivassa. Asiakkaat ovat huomattavasti huonokuntoisempia kuin ennen. Samaan aikaan henkilöstön määrää on vähennetty.

– Tämä on jyrkässä ristiriidassa hallitusohjelman Hyvän työn -ohjelman kanssa, jonka piti parantaa sote-henkilöstön jaksamista ja työn tuottavuutta.

RATKAISUNA RAHA JA ARVOVALINNAT

Sari Ilonummen mukaan tilanteen korjaaminen vaatii rahaa ja oikeita päätöksiä.

– Suomi käyttää ikäihmisten palveluihin vähemmän rahaa kuin muut Pohjoismaat. Tämä on arvovalintakysymys. Vaalipuheissa iäkkäiden arvostus ja hyvä hoito nousevat aina esiin, mutta päätökset ovat aivan toisenlaisia. Minusta se on valehtelemista. Toivon, että kansalaiset äänestävät fiksua päättäjiä tulevaisuuden aluevaaleissa. ■



908

SILJA PAAVOLA
KUNTAVAALIT 2025
HELSINKI

- Helsinkiläinen superilainen äänestä Silja Paavola
- Jonkun pitää olla äänessä

SEURAA MINUA SOMESSA:



MARIKA UIMALUOTO



**KUNTA-
VAALEISSA**
Merikarvia
43

**ALUE-
VAALEISSA**
Satakunta
2525

SINUN ÄÄNESI



Uutiset voivat viedä keskittymiskyvyn

Uutisotsikot sodista herättävät huolta. Turvallisuus, konfliktit ja kaikenlaiset uhkakuvat ovat nyt kahvipöytien tavalisia keskustelunaiheita.

Terveystalon johtava psykologi **Tuija Turunen** sanoo, että vakavan asian käsittely sitoo aina psyykkistä energiaa ja se voi näkyä esimerkiksi vaikeutena keskittyä.

Turunen muistuttaa, että sota-aiheista täytyy osata myös irrottautua.

– On lupa olla katsomatta ja lukematta jokaista uutista. Emme voi vaikuttaa omalla toiminnallamme maailmantilanteeseen tai siihen, mihin tilanne kehittyy. Voimme kuitenkin vaikuttaa oman ja läheistemme hyvinvointiin keskittymällä arjen rutiineihin. Turvallisuuden tunnetta voi lisätä myös se, että päivitämme varautumistaitojamme ja varmistamme kotivaramme riittävyyden. Se on tärkeää joka tapauksessa esimerkiksi sähkökatkojen varalta, Turunen sanoo.

TERVEYSTALO

KUUKAUDEN SANA

Halitoosi

Pahanhajuinen hengitys. Oire, jonka syynä voi olla esimerkiksi bakteerien epänormaalin runsas kasvu suussa ja nielussa.

TERVEYSKIRJASTO



Valo ei aina virkistä

Kevään saapuminen tuo monille iloa ja energiaa, mutta osalle ihmisistä vaikutus on päinvastainen: olo on väsynyt, alakuloinen ja ärtynyt. Ilmiötä kutsutaan kevätmassennukseksi tai kevätväsymykseksi, ja se on vähemmän tunnettu kuin talvinen kaamosmasennus.

Kevätmassennuksen taustalla voi olla valon nopea lisääntyminen, joka häiritsee elimistön vuorokausirytmää ja hormonitoimintaa. Auringonvalon vaikutuksesta melatoniini eli unihormonin tuotanto vähenee ja serotoniinitasot muuttuvat, mikä voi aiheuttaa univaikeuksia, ärtymistä ja mielialan laskua. Joskus syy väsymykseen on yksinkertainen: Kun ulkona on valoisaa, ei malta mennä ajoissa nukkumaan ja aamulla puolestaan herää valon takia aikaisemmin. Seurauksena on univaje.

Kevätväsymyksen helpottamiseksi kannattaa huolehtia säännöllisestä unirytmistä, ulkoilusta ja stressinhallinnasta. Yleensä kevätväsymys helpottaa muutamassa viikossa.

AAVA, MEHILÄINEN, APTEEKKI.FI

Älykello avuksi sydämen vajaatoiminnan tunnistamisessa

Tampereen yliopiston tutkijat ovat saavuttaneet merkittävän edistysaskeleen sydänsairauksien diagnostiikassa: tulevaisuudessa älykellot voivat tunnistaa sydämen vajaatoiminnan analysoimalla sykevälejä.



Nykyisin diagnoosi vaatii kalliita kuvantamistutkimuksia, kuten sydämen ultraäänitutkimusta, mutta uusi menetelmä mahdollistaisi seulonnan helposti ja edullisesti arkipäiväisessä käytössä olevilla laitteilla. Tutkijoiden mukaan uusi menetelmä voisi johtaa sydänsairauksien varhaisempaan havaitsemiseen ja parempaan hoitoon.

TAMPEREEN YLIOPISTO

Tiesitkö tämän UNESTA JA RUOASTA

Unilääkettä iltapalalla.

Tryptofaani on unta edistävien aineiden kuten serotoniinin ja melatoniinin esiaste. Se rauhoittaa hermostoa ja aivojen toimintaa. Hyviä tryptofaenin lähteitä iltapalalla ovat esimerkiksi maito, juusto, kananmuna, pähkinät ja mantelit, avokado, kiivi ja banaani. Marjoista hillat ja herukat sisältävät eniten tryptofaania. Kalsium ja B6-vitamiini auttavat tryptofaenin imeytymistä.

Unohda yömyssy.

Alkoholi saattaa rentouttaa ja auttaa ehkä nukahtamaan, mutta se heikentää unen palauttavaa vaikutusta ja haittaa unessa pysymistä. Alkoholi lyhentää syvän unen vaihetta ja heikentää aivojen puhdistusjärjestelmän toimintaa.

Kohtuus kaikessa.

Nälkäisenä ei kannata mennä sänkyyn odottelemaan nukkumattia, sillä nälkä nostaa vireystasoa. Toisaalta unelle ei ole hyväksi myöskään liian tuhti ja rasvainen iltateria. Vaikka uni tulisi nopeasti, ahky ei paranna unenlaatua. Pieni iltapala on paras valinta.

Tasainen tahti.

Liian korkea verensokeri voi vaikeuttaa rentoutumista ja nukahtamista illalla, ja toisaalta taas verensokerin aleneminen yöllä voi herättää liian aikaisin. Illalla kannattaa välttää sokeria ja suosia proteiinia ja hidasta hiilihydraattia, jotka auttavat verensokeria pysymään tasaisena. Esimerkiksi kaurapuuro, ruisleipä, omena ja marjat ovat hyviä hitaiden hiilihydraattien lähteitä. Proteiinia saa lihasta, kalasta, kanasta, viljatuotteista, pähkinöistä ja palkokasveista.

Kiitos ei kahville.

Kofeiinipitoisia aineita kuten kahvia, tummaa suklaata, teetä, energijuomia ja kolajuomia ei kannata juoda enää kello 15 jälkeen.

UNILIITTO, SYDÄNLIITTO

Se mitä haluat ja se mitä tarvitset ovat toisinaan eri asioita. Tärkeä voimavaroja suojeleva taito on oppia erottamaan ne toisistaan.

PSYKOTERAPEUTTI EMILIA KUJALA
INSTAGRAMISSA
@TUNTEELLAEMILIAKUJALA

Muisti viihtyy seurassa

Vilkas sosiaalinen elämä kuten muiden ihmisten tapaaminen, matkustelu tai vapaaehtoistyö, saattaa lykätä muistisairauden alkua viidellä vuodella.

Vähiten sosiaalisesti aktiiviset ihmiset sairastuivat tutkimuksen mukaan dementiaan keskimäärin 88-vuotiaana, sosiaalisesti aktiiviset noin viisi vuotta myöhemmin. Myös dementiaa lievämpi kognitiivinen heikentyminen todettiin vilkasta seuraelämää viettävillä muita myöhemmin.

DUODECIM UUTISPALVELU



”Tänään päiväkodin eteisessä autoin pientä poikaa pukeutumisessa. Oltiin kasvokkain samalla tasolla.

Poika: Sä oot ihana ❤️

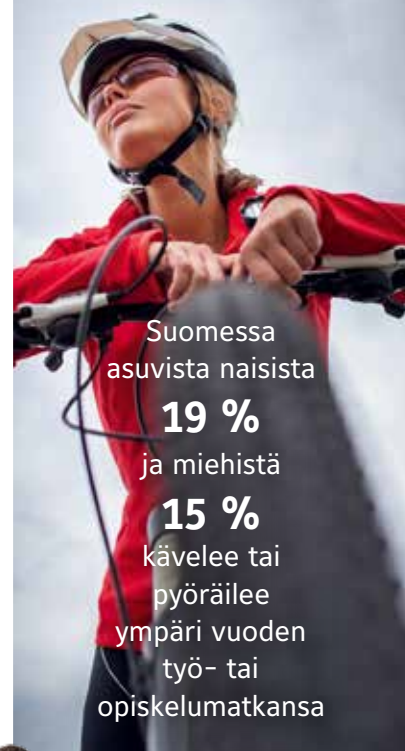
Minä: Oih, kiitos. Ihanasti sanottu.

Poika: Sano sä nyt mulle. 😊”

PIIA SIPPOLA

@SPIUDIS THREADSISSA

Vertailu



Suomessa asuvista naisista

19 %

ja miehistä

15 %

kävelee tai

pyöräilee

ympäri vuoden

työ- tai

opiskelumatkansa

THL





SOPIVALLA SYKKEELLÄ

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **LAURA VESA**

Lähihoitaja Sanna Kulmala koettaa pitää työssään oman pulssinsa tasaisena. Se rauhoittaa Sydänsairaalaan toimenpiteisiin tulevia potilaita.

Sepelvaltimoiden varjoainekuvas tehdään paikallispuudutuksessa yleensä rannevaltimon kautta. Lähihoitaja Sanna Kulmala asettaa potilaalle laskimokanyylin, jonka kautta tarvittaessa nesteytetään tai annetaan lääkkeitä.

Hoitajat sopivat keskenään, kuka vastaa kenestäkin potilaasta. Sanna Kulmalan kanssa samassa työvuorossa on sairaanhoitaja Kaisu Peippo.



Työpäivä Taysin Sydänsairaan toimenpideosastolla alkaa aamuseitsemältä. Lähihoitaja **Sanna Kulmala** kirjautuu sisään tietokoneelle ja tarkistaa päivän kulun. Se näkyy ruudulla selkeästi kuin lukujärjestys. Pöydällä on kahvimuki, jonka kyljessä ketu tuijottaa lintua puun oksalla. Sanna on saanut sen työntekijöiden yhteisestä joulukalenterista.

– Minulla on aina kahvia mukana, vaikka se ehtii usein jäähtyä, koska muki on niin iso.

Tänään piristys on erityisen tarpeen, sillä perheen koirat, bullmastiffi **Gea** ja vanhaenglanninbulldoggi **Seppo** ovat pitäneet Sannaa hereillä yöllä.

Työpäivät sujuvat useimmiten ennakoidusti. Päivän aikana kiireettömiin sydäntutkimuksiin ja toimenpiteisiin tulee noin 20 potilasta.



– Hyvin harvoin suunniteltuja toimenpiteitä ei ehditä tehdä päivän aikana, mutta joskus näinkin käy ja potilaan tutkimus siirretään seuraavalle päivälle tai potilas saa uuden ajan. Joskus toimenpiteet voivat kestää suunniteltua pidempään. Salit ottavat vastaan myös akuuttipotilaita, ja he menevät muiden edelle, Sanna kertoo.

SÄÄNNÖLLINEN PÄIVÄTYÖ ON PARASTA

Potilasryhmien kirjo on laaja. Osalla potilaista on aiemmin todettu sydänsairaus, esimerkiksi sepelvaltimotauti, rytmihäiriö tai sydämen vajaatoiminta, jonka he ovat tulleet hoitoon. Tavallisimpia toimenpiteitä on sepelvaltimoiden varjoainekuvaukset eli angiografiat. Siinä potilaan verisuoniin ruiskutetaan varjoainetta, joka röntgenkuvassa paljastaa, onko valtimoissa ahtaumia tai tukoksia ja tarvitaanko pallonlaajennusta tai ohitusleikkausta. Pallonlaajennus saatetaan tehdä saman tien varjoainekuvauksen yhteydessä.

Sannan työ tapahtuu salin ulkopuolella. Hän vastaanottaa potilaat, tutustuu heidän taustatietoihinsa, kirjaa kotilääkityksen, ottaa tarvittaessa verikokeita ja ohjaa tulevan toimenpiteen kulun. Toimenpiteen jälkeen hän huolehtii potilaiden seurannasta ja kotiutuksesta.

– Tässä työssä tapaan paljon ihmisiä ja kuulen monenlaisia tarinoita, vaikka käynnit ovat lyhyitä muutamasta tunnista korkeintaan muutamaa päivää.

Osastolla on sängypaikkoja, sillä joskus potilaiden vointi edellyttää tarkkailemista yön yli.

Sannan mielestä työn hyviä puolia on ehdottomasti se, että tehtävät saadaan yleensä työvuoron aikana päätökseen, eikä työ jää pyörimään mieleen vapaa-ajalla.

Työnantajan oma sijaispooli pitää huolen, ettei ylitöihin ole paineita. Myös säännölliset aamupainotteiset työvuorot ovat Sannan mieleen.

– Tykkään nukkua yöllä, hän toteaa.

HOITAJAN PULSSI RAUHOITAA

Sydänsairaalan yli 700 työntekijän joukossa Sanna on koulutuksensa puolesta harvinainen. Sairaalassa työskentelee hänen lisäkseen vain kaksi muuta lähihoitajaa.

– Oikeastaan ne kaksi muuta ovat perushoitajia, hän tarkentaa.

Sannan työnkuva on hyvin samankaltainen kuin työkavereillaan sairaanhoitajilla. Suonensisäistä lääkitystä lähihoitajilla ei ole lupa antaa, ja anestesiotilaiden hoito kuuluu sairaanhoitajille. ►

Mitä työ Sydänsairaalassa vaatii lähihoitajalta?

- Rauhallista työtettä – myös kiireen keskellä.
- Kiinnostusta uuden oppimiseen: erikoissairaanhoidon toimenpiteet, hoitokäytännöt, tieto- ja kirjaamisjärjestelmät muuttuvat ja kehittyvät.
- Sosiaalista pelisilmää ja valmiutta kohdata erilaisia ihmisiä. Osastolle tulee joka päivä uudet potilaat. Joskus he ehtivät käynnin aikana kertoa koko elämäntarinansa, toisten kanssa keskustellaan vain hoidosta.

Taysin Sydänsairaalan toimenpideosasto

- Erikoissairaanhoidon osasto, jossa on 15 vuodepaikkaa, kaksi hybridipuolipaikkaa ja 14 tuolipaikkaa.
- Osastolla tehtäviä toimenpiteitä ovat sepelvaltimoiden varjoainekuvaukset ja pallonlaajennus, kateetriläppä- ja sulkutoimenpiteet, rytmihäiriötutkimukset ja ablaatiotoidot sekä erilaiset tahdistin-asennukset.
- Hoitajat valmistelevat potilaat sydäntutkimuksiin ja toimenpiteisiin, tekevät niiden jälkeistä seurantaa ja ohjaavat potilaita.
- Toimenpiteet tehdään paikallispuudutuksessa tai yleisnukutuksessa, joten osastolla hoidetaan myös heräämöpotilaita.
- Potilaat kotiutuvat usein saman päivän aikana tai viimeistään seuraavana. Tarvittaessa potilas siirtyy jatkohoitoon Sydänsairaalan muihin yksiköihin, kotipaikkakunnan sairaalaan tai terveyskeskukseen.

**”TÄSSÄ TYÖSSÄ TAPAAAN
PALJON IHMISIÄ JA KUULEN
MONENLAISIA TARINOITA.”**





Kangasalalainen Arto Lähteelä saapui Sydänsairaalaan tutkimuksiin sydämen ylimääräisten lyöntien takia. "Otin yhteyttä Pirhan digipalvelun kautta. Asiat lähtivät siitä etenemään nopeasti. Minä pystyn käyttämään palveluita, mutta mietityttää, miten käy heidän, jotka siihen eivät pysty."

– Tai jos potilaan vointi on tarkoituksenmukaisempaa hoitaa sairaanhoidajan toimesta, esimerkiksi iv-lääkityksen aloituksessa, voin pyytää työkaveria tekemään sen.

Työtehtävät ovat vuosien mittaan hioutuneet rutiiniksi, joten elkeet ja olemus on helppo pitää tyynenä. Sydänsairaalaan hötkyily sopisikin huonosti. Joskus potilas jännittää toimenpidettä kovasti, ja varsinkin silloin hoidajan tehtävä on rauhoittaa tilanne.

Kun alhaalta vastaanotosta tulee tieto, että potilas on saapunut sairaalaan, Sanna rientää häntä vastaan hissien luo. Ennen jokaista toimenpidettä Sanna käy potilaan kanssa läpi, mitä käynnin aikana tapahtuu, ja tarkistaa lääkityksen.

– Potilaita ohjeistetaan ottamaan useimmat omat aamulääkkeensä normaalisti. Joihinkin toimenpiteisiin ohjataan jättämään verenhytyymiseen vaikuttava lääke tauolle ja toisiin taas niiden ottaminen on hyvinkin tärkeää.

KODINOMAISTA TUNNELMAA

Sanna Kulmala on työskennellyt sydänpotilaiden parissa lähes 20 vuotta, ja moni asia on tuossa ajassa muuttunut. Sydänsairaala avattiin seitsemän vuotta

TYÖ EDELLYTTÄÄ JATKUVAA OPPIMISTA.

sitten. Sitä ennen osastot olivat erillään toisistaan Taysin kampuksen alueella.

– Työyhteisössä on viime vuosina ollut vain vähän vaihtuvuutta. Aikaisemmin muutoksia tapahtui enemmän. Työtehtävät sen sijaan edellyttävät jatkuvaa oppimista. Toimenpiteitä on tullut lisää ja hoitokäytännöt kehittyvät.

Muutosta on tapahtunut myös potilaan roolissa.

– Aikaisemmin varjoainekuvaukseen tulevat potilaat olivat vuodepaikoilla, teleseurannassa ja potilasvaatteissa. Nykyään suurin osa kuvaukseen tulevista potilaista voi olla omissa vaatteissaan ja viettää aikaa viihtyisässä loungeissa.

Lounge eli odotustilat on pyritty tekemään mahdollisimman viihtyisiksi. Jääkaapissa on tarjolla välipalaa ja automaatista saa kahvia. Sairaالاتuolien sijaan potilaat istuvat harmaissa nojatuoleissa. Peräseinällä on valokuvaaja **Virpi Haikan** maisemakuva Längelmäveden rannalta.

Sanna arvelee, että muutokset ovat vaikuttaneet siihen, miten potilaat käyttäytyvät osastolla.

– Minusta tuntuu, että potilaat ovat aikaisempaa omatoimisempia eivätkä he jännitä yhtä paljon. Myös toimenpiteet ovat kehittyneet vuosien varrella.

Muutos heijastelee kenties laajemmin sitä, miten sydän- ja verisuonisairauksiin on Suomessa suhtauduttu. Vielä 1970-luvulla suomalaisten sydänterveyttä edistettiin Pohjois-Karjala-projektin kaltaisella valistuksella. Nyt katsotaan, että jokaiselle annetaan enemmän vastuuta omista valinnoistaan, ja kohti terveempiä vaihtoehtoja ohjataan hienovaraisemmin esimerkiksi ravitsemussuosituksilla.

ELÄMÄ ON VALINTOJA

Sydänsairaalaan nähdään, että sairastua voi kaikesta huolimatta.

Sepelvaltimoiden varjoainekuvaukseen pääsyä odottava Pirkko Rojalin, 72, kertoo olevansa ikäisekseen hyvässä kunnossa.

– Liikun paljon. Mökillä tulee tehtyä monenlaisia projekteja melkein ympäri vuoden. En osaa olla paikoillani vaan teen aina jotain, hän kertoo.



Ystävän haastamana hän tuli kävelleeksi tammikuun aikana yhteensä lähes 200 kilometriä.

Sydänoireiden takia tehdyssä aikaisemmissa tutkimuksissa näkyi ahtaumaa vasemmassa sepelvaltimossa. Nyt löydös pitää varmentaa varjoainekuvauksella ja samalla mahdollisesti tehdä pallolaajennus.

Pirkko kertoo, että haitallisen LDL-kolesterolin arvo on pudonnut lyhyessä ajassa pääasiassa liikunnalla ja ruokavaliota muuttamalla.

– Olen vasta aloittanut kolesterolilääkityksen ja ottanut lääkettä vain kahdeksana päivänä. Ruokavaliota muutin vain vähän. Jätin kerman ja voin pois, leivän päälle laitoin hummusta voin tilalle. Vaikka eihän kalakeitto niin hyvää ole, kun liemeen ei laita kermaa.

Niinpä. Eihän se olekaan.

– Oletteko muuten te mittauttaneet omat kolesteroliarvonne? Pirkko Rojalin esittää yllättäen vastakysymyksen keski-ikäiselle toimittajalle ja valokuvaajalle.

Se osuu ja uppoaa. Korkea verenpaine ja kolesteroliarvot eivät ole vain ikäihmisten vaivoja, vaan lukemat voivat olla kohollaan kaikenikäisillä. Sepelvaltimotautiin sairastuneista peräti puo-

let on työikäisiä. Vaiva on elinikäinen, mutta lääkityksellä ja elintavoilla sen etenemistä voi hidastaa merkittävästi.

HUOJENTAVIA UUTISIA

Keskustelu kansantaudeista keskeytyy, kun Pirkko kutsutaan toimenpiteeseen.

Tunnin kuluttua takaisin saapuu huojentunut rouva.

– Nyt voin lopettaa jännittämisen. Kuvauksessa todettiin, että ahtaumat ovat lieviä. Verenpaineen ja kolesterolin hyvän hoidon jatkaminen silti on ehdottoman tärkeää.

Hän istuu tuolille odottamaan kotiin pääsyä. Ranteessa laskimokanyylin sijasta on nyt painantalaitte, joka tyrehtyttää pistokohdan parissa tunnissa. Sanna Kulmala höllentää painetta vähän kerrallaan ja seuraa, että suoni sulkeutuu ilman komplikaatioita.

– Suurin osa työtäni on tarkkailla ja ennakoita, ettei mitään yllättävää pääse tapahtumaan. Sydäntoimenpiteissä on aina olemassa myös komplikaatio-riskinsä ja on oltava valmiina niitä hoitamaan.

Potilaita kehoitetaan varautumaan siihen, että sairaalaan voi joutua jäämään yöksi.

– Se voi tarkoittaa monenlaista varautumista. Joillain on lemmikkejä, toiset ovat omaishoitajia. Talvella täytyy pitää huolta, ettei omakotitalo ehdi kylmetä yön aikana.

Kun lähtö käy, Sanna antaa kirjalliset hoito-ohjeet. Nesteitä on hyvä juoda runsaasti, sillä se edistää varjoaineen poistumista elimistöstä. Seuraavina päivinä kannattaa välttää raskasta ponnistusta ja saunomista. Ja satsata sydänterveellisiin elämäntapoihin. ■

Sanna Kulmala tekee sivutyönään nahkakäsitoita ja myy niitä omalla toiminimellään Art Kulmala. ”Rukkasten ja laukkujen tekeminen ja niiden markkinoilla myyminen on sopivaa vastapainoa hoitotyölle.”





TRAUMA JÄÄ KEHOON

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS MATTI WESTERLUND

Hoitotyössä voivat traumatisoitua hoitaja ja potilas.
Säännöllisellä ja laadukkaalla työnohjauksella
traumatisoitumista voi ennaltaehkäistä.

Minulle tuli tästä trauma! Näin saattaa joku huu-
dahtaa ikävien kokemus-
ten osuessa kohdalle. Jot-
kut puhuvat traumois-
ta kevyeen sävyyn, vaika-
ka tosiasiaassa vaikeatkaan tilanteet
eivät välttämättä johda traumatisoitumiseen.

– Tutkimusten mukaan noin 10–
25 prosentille aikuisista, jotka altistu-
vat äärimmäisille stressitekijöille, voi
kehittyä traumaperäinen stressihäiriö,
sanoo erityistason traumapsykoterapeutti,
Traumatisoitunut keho ja mieli-
kirjan kirjoittanut **Marko Punkanen**.

Hän korostaa sitä, että jokaisen
ihmisen sietokyky on erilainen, ja se
vaihtelee elämän eri vaiheissa.

– Siksi esimerkiksi samassa onnet-
tomuudessa olleet reagoivat eri tavoin.
Joku saa traumaperäisiä stressioireita,
toinen jatkaa elämäänsä ongelmitta.

Traumatisoituminen syntyy tapah-
tumasta, joka menee yli ihmisen sie-
tokyvyn. Tapahtuma on usein ollut
voimakas, yhtäkkinen, hallitsematon,
odottamaton ja äärimmäisen kieltei-
nen. Se on uhannut ihmisen turvalli-
suutta tai henkeä.

Usein trauman aiheuttaja on toi-
nen ihminen. Tutkimusten mukaan
väkivaltainen käytös ja kaltoinkohtelu
traumatisoi todennäköisemmin kuin
esimerkiksi luonnonmullistuksen ai-
heuttama stressaava tilanne.

Traumat voivat syntyä myös pit-
käkestoissa äärimmäisen stressaavis-
sa tilanteissa. Henkiset vammat ovat

usein suuria, jos kaltoinkohtelijaan on
kiintymyssuhde.

– Lapsuuden aikainen kaltoinkohte-
lu voi aiheuttaa vakavan traumatisoi-
tumisen. Aikuisen pitäisi olla ensisijainen
turvan lähde, mutta hän onkin pelotta-
va. Lapsi joutuu sietämättömään tilaan,
kun kiintymysjärjestelmä ja puolustau-
tumisjärjestelmä ovat keskenään ristiriitai-
dassa. Aikuisuudessa lähisuhdeväkival-
ta voi aiheuttaa vakavia traumaoireita.

TRAUMAN JÄTTÄMÄT JÄLJET

Traumatisoituminen vaikuttaa ihmi-
seen kokonaisvaltaisesti.

– Se vaikuttaa kehoon, tunnekoke-
muksiin ja uskomuksiin. Traumatisoi-
tuminen ilmenee autonomisen hermos-
ton säätelyhäiriönä eli yli- ja alivireys-
reaktioina, jotka aktivoituvat, kun jo-
kin asia nykyhetkessä muistuttaa mei-
tä traumaattisesta kokemuksesta, Mar-
ko Punkanen kertoo.

Ylivireystilassa ihminen kokee epä-
miellyttäviä kehollisia oireita, joita ovat
esimerkiksi kohonnut pulssi, hengitys-
vaikeudet ja tukehtumisen tunne. Näis-

tä oireista voi seurata myös ahdistusta ja
paniikkia. Alivireystilassa aistit ja tun-
teet turtuvat ja ihmisestä tulee fyysisesti
passiivinen. Yli- ja alivireystilaan liittyy
kognitiivisten toimintojen haasteita.

– Traumaoireita ovat myös trau-
matakaumat. Mielikuvat tapahtunees-
ta tunkeutuvat hallitsemattomasti mie-
leen, vaikka ei haluaisi miettiä niitä.
Traumatisoitunut voi myös nähdä pai-
najaisia tapahtuneista tilanteista.

Traumatisoitunut ihminen alkaa
vältellä asioita, jotka aiheuttavat trau-
maoireita, vaikka nämä asiat eivät oli-
si oikeasti uhkaavia. Välttely johtaa elä-
män kaventumiseen.

– Voi käydä myös niin, ettei trau-
matisoitumisen vuoksi tunnista oikeita
uhkatekijöitä. Tämä selittää sitä, mik-
si jotkut ajautuvat väkivaltaisen pari-
suhteen jälkeen uudelleen samantyypp-
iseen suhteeseen.

Traumatisoituminen aiheuttaa usein
vaikeuksia luottaa muihin ihmisiin.

– Trauman ydin on syvässä turvatto-
muuden kokemuksessa.

MIELI PAKENEE PAIKALTA

Pahimmillaan traumatisoituminen
aiheuttaa dissosiaation, jolloin sietoky-
vyn ylittänyt kokemus jää irralliseksi
muisti- ja kokemushistoriasta.

– Riski dissosiaatioon on erityisesti
silloin, kun ihminen on kokenut trau-
maattisen tilanteen niin voimakkaana,
että kuvailee mielen poistuneen pai-
kalta. Jälkeenpäin hän ei pysty muista-
maan, mitä tilanteessa tapahtui. ►

**LÄHISUHDEVÄKIVALTA
VOI AIHEUTTAA
VAKAVIA
TRAUMAOIREITA.**



Dissosiaatio johtuu siitä, että traumaattisessa tilanteessa kehossa on ollut niin paljon stressihormoneja, etteivät tapahtumat tallennu muistiin ehjänä kokonaisuutena.

– Se suojaa meitä sietämättömiltä kokemuksilta, mutta aiheuttaa kokemuksen pirstaloitumisen ja eriaisteisesti myös minuuden pirstaloitumisen.

Dissosiaatio voi aiheuttaa myös kehoallisia oireita, esimerkiksi tunnottomuutta, lihasheikkoutta ja koordinaatiovaikeuksia. Kehon tuntemusten, kuten nälän, kivun ja väsymyksen, tunnistaminen voi heikentyä.

EMPATIAN KÄÄNTÖPUOLI

Hoitotyössä on riski sijaistraumatisoitumiseen. Hoitaja alkaa kärsiä trauman kaltaisista oireista, kun hän kuulee toistuvasti ihmisten vaikeita kokemuksia.

– Empatia on hoitajan työkalu. Sen avulla voi kohdata ihmiset läsnäolevasti, mutta samalla se altistaa sijaistraumatisoitumiselle. Se on kavala ilmiö, sillä se hiipii pikkuhiljaa. Siksi omaa vointia pitää tarkkailla jatkuvasti. Jos alkaa tulla turtumista, menettää kiinnostuksensa työhön ja jopa vapaa-ajan

puuhiin, on syytä pysähtyä, Marko Punkanen kehottaa.

Hoitotyössä saattaa altistua myös voimakkaita tunteita herättäville sekä uhkaa ja väkivaltaa sisältäville tilanteille.

– Ammattitaitoinen työnohjaus on äärimmäisen tärkeää, jotta välttyy traumatisoitumiselta. Asioista puhuminen ei välttämättä riitä, vaan pitää huomioida, että kokemukset jäivät myös kehoon.

Punkanen kannustaa harrastuksiin, joissa keho on mukana. Esimerkiksi kävelylenkin tai kuormittavamman liikunnan avulla voi purkaa kehoon kasaunutta kuormaa.

Psykoterapeutti kehottaa etsimään tasapainoa työn ja muun elämän välille.

– Elämässä pitää olla mielihyvää tuottavia asioita. Täytyy huolehtia tietoisesti, ettei työ vie liian suurta osaa elämästä.

Hoitajan lisäksi hoitotyössä voi traumatisoitua myös potilas.

– Esimerkiksi psykoosiin sairastuneilla on todettu posttraumaattisen stressireaktion oireita sairaalahoidon

jälkeen. Psykoosi on jo itsessään äärimmäisen pelottava kokemus. Hoidossa voi tapahtua asioita, jotka ylittävät ihmisen sietokyvyn. Tämä pitäisi huomioida paremmin.

TRAUMOISTA VOI PARANTUA

Traumatisoitumisesta toipumisessa lähtökohtana on turvallisuuden kasvattaminen.

– Jos on mahdollista, kannattaa pyrkiä jatkamaan normaalia arkielämää vaikeiden tilanteiden jälkeen. Jos käy psykoterapiassa, sille pitää varata aikaa, Marko Punkanen sanoo.

Hän korostaa sitä, että traumatisoitumisen oireet ovat kehoallisia. Siksi traumatisoitunut ihminen pyrkii tiedostamatta katkaisemaan yhteyden omaan kehoonsa. Punkasen mukaan yhteyden palauttaminen on välttämätöntä.

– Jos ei ole yhteyttä omaan kehoon, on vaikeaa tunnistaa, minkälaista säätelyä tarvitsee. Kehoyhteyttä ja -tietoisuutta rakennetaan pienin askelin terapiassa.

YHTEYS OMAAN KEHOON KATOAA.

Toipumisessa keskeistä on turvallisten rajojen palauttaminen. Traumatisoituminen heikentää rajoja tai tekee niistä liian vahvat. Voi olla vaikeaa tunnistaa esimerkiksi omia tunteita, tarpeita ja tahtoa ja ilmaista niitä suoraan. Ongelmia voi syntyä myös toisen ihmisen rajojen tunnistamisessa. Liian vahvat rajat saavat ihmisen eristäytymään muista.

Toipumisen edellytys on itsesäätelyn oppiminen. Kun on keinoja hallita yli- ja alivireystiloja, ei mene enää äärimmäisiin tiloihin, kun kohtaa traumalaukaisijoita.

– Pitää oppia kiinnittämään huomiota nykyhetken turvallisuutta ilmentäviin asioihin. Se vaatii harjoittelua, jota voi tehdä yhdessä psykoterapeutin kanssa.

Kuinka sitten hoitajan pitäisi kohdata traumatisoitunut ihminen?

– Mahdollisimman avoimesti ja läsnäolevasti. Hoitaja voi mallintaa turvallisuutta oman kehonsa kautta. Asenoilla, eleillä, ilmeillä ja puheensävylä voi luoda turvallisuuden tunnetta. ■

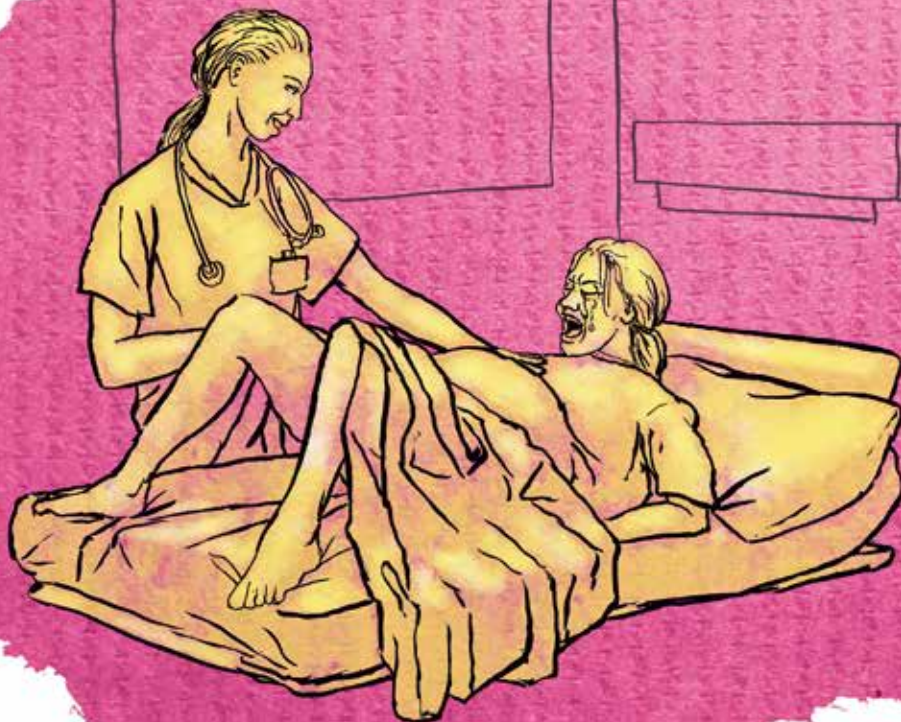
HOITAJA VOI ALKAA KÄRSIÄ TRAUMAN KALTAISISTA OIREISTA, KUN HÄN KUULEE TOISTUVASTI IHMISTEN VAIKEITA KOKEMUKSIA.

Traumaperäiset stressihäiriöt

Akuutti stressireaktio on lyhytkestoinen, voimakas psyykkinen ja fyysinen reaktio, joka ilmenee äkillisen, erittäin stressaavan tilanteen jälkeen. Oireita voivat olla esimerkiksi ahdistus, pelko, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, uniongelmat, pahoinvointi, sydämentykytykset ja vapina. Reaktio alkaa nopeasti tapahtuman jälkeen ja kestää yleensä tunteja tai päiviä. Hoitoon kuuluu lepo, turvallinen ympäristö ja läheisten tuki.

Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD) on pitkäkestoinen psyykkinen häiriö, joka voi kehittyä, jos on kokenut tai nähnyt järkyttävän tai uhkaavan tapahtuman. Se kehittyy vasta tapahtuman jälkeen, joskus jopa vasta vuosien päästä. Useimmilla tästä kärsivillä on ilmennyt akuutti stressireaktio heti traumaattisen tapahtuman jälkeen. Oireina voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, tunteiden turtuminen, uniongelmat ja sosiaalisista suhteista vetäytyminen. Painajaiset ja traumatakaumat ovat tavallisia. Hoitona on psykoterapia ja tarvittaessa lääkitys.

Monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö (C-PTSD) kehittyy pitkäaikaisen tai toistuvan trauman, kuten lapsuuden kaltoinkohtelun tai lähisuhdeväkivallan seurauksena. Se muistuttaa PTSD:tä, mutta oireet ovat laajempia ja vaikuttavat syvästi tunne-elämään ja ihmissuhteisiin. Tyypillisiä oireita ovat tunnesäätelyn vaikeudet, kielteinen minäkuva, ihmissuhdeongelmat ja dissosiaatio. Hoitona käytetään traumafokusoitua terapiaa.



ERGONOMISET OPIT HALTUUN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT KAISA SIRÉN

Lähihoitajat pitävät ergonomiakoulutuksia sote-alan
työntekijöille Lapissa. Oikeat työskentelytavat ovat
miellyttäviä avustettavalle ja säästävät myös omaa kroppaa.





Ergonomiakouluttajat Satu Kangas ja Riitta Gullsten näyttävät mallia, kuinka avustettava siirretään ergonomisesti. Avustettavaksi on asettautunut Katja Juopperi.

Ryynäsen rouva kulkee tuttuun tapaansa kovaa vauhtia rollaattorilla hoitokodin käytävällä. Hups keikkaa, hän kompastuu toisen asukkaan lattialle pudottamaan villatakkiin. Hän huutaa hoitajat paikalle. Selviää, ettei mihinkään satu, joten rouva voidaan nostaa ylös. Hoitajat tarttuvat kiinni kainaloiden alta ja nostavat housuista. Ryynänen on jaloillaan saman tien. Hän selvisi säikähdyksellä. Mitä mieltä tilanteesta ovat Lapin hyvinvointialueen ergonomiakouluttajat?

– Kun asiakas on kaatunut, tulee helposti hätä saada hänet ylös mahdollisimman nopeasti. Tosiasiassa tässä tilanteessa ei ole mitään kiirettä, sillä asiakas on jo kaatunut, eikä lisävahinkoja enää tule. Viisainta on suunnitella, miten hänet autetaan ylös turvallisesti ja millaisilla apuvälineillä. Kainaloista ja housuista ei pitäisi nostaa koskaan keitään. Riskinä on avustettavan vaatteiden rikkoutuminen ja olkapäävammat, Lapin hyvinvointialueen ergonomiakoordinaattori **Satu Kangas** ohjeistaa.

Lapin hyvinvointialueella on käynnistetty ergonomiakoulutukset, joita pidetään sote-alan työntekijöille ja laitoshuoltajille. Kouluttajatiimiin kuuluu lähihoitajien lisäksi fysioterapeutteja.

Kangas kerää tiedot koulutustarpeesta eri yksiköistä. Hän vastaa koulutusten suunnittelusta ja aikataulutuksesta.

– Olen havainnut, että tarve koulutuksille on alueellamme suurta.

Tarjolla on Työterveyslaitoksen ergonomiakorttikoulutuksia ja osaamisen päivittämiseen tarkoitettuja kursseja jo kortin suorittaneille. Korttikoulutusten lisäksi tiimi tekee jalkautumiskäyntejä, joilla ohjeistetaan ergonomisia työkäytänteitä ja apuvälineiden käyttöä.

SÄÄSTÄ KEHOASI

Kouluttajat ovat huomanneet positiivisen muutoksen siinä, miten ergonomiseen työskentelyyn suhtaudutaan. **Katja Juopperi** aloitti ergonomiakouluttajana Rovaniemen kaupungilla jo 14 vuotta sitten. Nykyisin hän ehtii pääluoctamusmiestyönsä vuoksi olemaan koulutuksissa vain taustatukena.

– Ennen oli asenteena, että kyllä me kannamme ja nostamme, eikä tässä apuvälineitä tarvita. Nykyään koulutuksiin tullaan sillä asenteella, että apuvälineitä halutaan oppia hyödyntämään parhaalla mahdollisella tavalla. ►

Hyvän ergonomian hyödyt

- vähentää tuki- ja liikuntaelinvammoja
- parantaa työturvallisuutta
- lisää työssä jaksamista
- vähentää sairauspoissaoloja ja riskiä työkyvyttömyyteen
- mahdollistaa laadukkaan hoidon.



Kun ihminen on kaatunut, hänet ohjataan käyttämään voimavarojaan ylös nousmisessa. Liikettä voi ohjata kädellä isoista lihaksista avustaen.

Satu Kangas pitää koulutuksia usein yhdessä ergonomiakouluttaja **Riitta Gullstenin** kanssa. Kaikki kolme ovat työskennelleet pitkään lähihoitajina, joten ymmärrys ergonomisten työskentelytapojen tärkeydestä on tullut työn kautta.

– Hoitotyössä tärkeä taito on osata valita sopiva apuväline ja käyttää sitä oikein, Gullsten sanoo.

– Avustettavan kunto pitää arvioida joka kerta, sillä se voi vaihdella. Esimerkiksi jollain kerralla voimat riittävät seisoimiseen käyttööseen, mutta toisella kerralla tarvitaan potilasnostinta, Juopperi ohjeistaa.

Kouluttajat muistuttavat, että apuvälineitä täytyy huoltaa säännöllisesti ja niiden kunto pitää tarkistaa ennen jokaista käyttökertaa. Esimerkiksi rispaantunut nostinliina tai rikkinäinen siirtovyö ovat turvallisuusriskejä.

Ergonomiakouluttajat korostavat rauhallista työtettä ja sanallisen ohjauksen merkitystä siirroissa. Esimerkiksi jos muistisairas ei ymmärrä, mitä tapahtuu,

hän saattaa tarrautua kiinni, huitoa, potkia tai lyödä. Avustettava pitää aktivoida mukaan siirtoon ja ottaa käyttöön hänen voimavaransa.

– Koulutuksissamme jokainen saa olla myös avustettavana. Silloin tietää, mitä tuntuu, kun siirretään oikein ja väärin, Kangas kertoo.

– Esimerkiksi sängystä suihkulaverille siirto yhdellä vedolla tuntuu avustettavasta kamalalta. Olen kuullut monen sanovan oman kokemuksensa jälkeen, ettei koskaan enää tee niin omassa työssään. Oikeaoppisesti tällainen siirto tehdään kahdella vedolla, Juopperi täydentää.

HINTALAPPU ESTEENÄ

Työnantajan tehtävänä on hankkia oikeanlaiset apuvälineet ja kustantaa ergonomiakoulutusta työntekijöille.

– Osa välineistä on hintavia, eikä niitä hankita siksi. Toisaalta sairauslomakin maksaa, Katja Juopperi pohtii.

– Varsinkin jos sairauslomia tulee useammalle työntekijälle, se on kallis-

Potilassiirtojen Ergonomiakortti®-koulutukset

Lähihoitajat voivat päivittää ergonomiosaamistaan suorittamalla Työterveyslaitoksen Potilassiirtojen Ergonomiakortti®-koulutuksen. Peruskoulutuksen jälkeen tarjolla on Päivittä korttisi! -koulutus. TTL suosittelee päivittämään kortin viiden vuoden välein. Lähihoitajat voivat myös opiskella ergonomiakouluttajaksi osallistumalla kouluttajakoulutukseen. Työnantaja voi hankkia Potilassiirtojen Ergonomiakortti®-lisenssisopimuksen, joka oikeuttaa TTL:n koulutusmateriaalin käyttöön.

Pesulaverille siirto tehdään kahdessa vaiheessa, mikä tekee siirtymisestä avustettavalle miellyttävämpää kuin yhdellä vedolla tehtynä. Vetojen välissä hoitaja voi vaihtaa asentoa.



ta. Tavoitteena pitää olla, että työntekijä pysyy työkyntoisena mahdollisimman pitkään. Ohjeistamme koulutuksessa myös pienoisapuvälineiden käyttöä, jotka ovat hinnaltaan edullisia, Satu Kangas täydentää.

Kotihoidossa apuvälineiden saavuus on heikompaa kuin palvelutalossa, hoitokodeissa ja sairaaloissa.

– Kotona tilat ovat usein myös ahtaat sekä kynnykset ja matot hankaloittavat työskentelyä. Asiakkaiden pitäisi kustantaa itse osa pienoisapuvälineistä, mutta niitä ei välttämättä hankita. Kotona joutuu käyttämään enemmän miehikuvitusta, jotta avustaminen turvallisesti onnistuu, Riitta Gullsten sanoo.

Lähihoitajaopinnoissa opetetaan oikeaoppista ergonomista työskentelyä. Ergonomiakouluttajat tietävät, että pulmana on usein se, miten uusin tieto saadaan käytäntöön. Jos uusi työn-



Nostoliina valitaan avustettavan koon mukaan. Sen kunto pitää tarkistaa ennen jokaista käyttökertaa.



Siirroissa on tärkeää luoda avustettavalle turvallinen olo.

KAINALOISTA JA HOUSUISTA EI PITÄISI NOSTAA KOSKAAN KETÄÄN.



Ovaalit liukulaudat ovat kätevä apu siirroissa. Pienoisapuvälineet ovat myös kohtuullisen edullisia hankintoja.

Kymmenen vinkkiä ergonomiseen työskentelyyn

1. Opettele käyttämään oikein apuvälineitä, kuten liukulakanoita ja nostimia. Hanki koulutusta ergonomiasta.
2. Arvioi aina asiakkaan toimintakyky ja valitse sen mukaan sopiva apuväline.
3. Suunnittele siirto. Tee tilaa ja hae apuvälineet lähelle.
4. Aktivoi asiakas siirtoon sanallisesti ja hyödynnä hänen voimavarojaan. Kerro koko ajan, mitä tehdään.
5. Vältä kurottelua. Käytä siirroissa jalkojen voimaa ja jousita tarvittaessa polvista. Pidä nostaessa selkä suorana ja vältä kierto liikkeitä.
6. Älä lukitse nostinta siirron ajaksi, sillä nostin hakee tasapainoa nosto- ja laskuvaiheessa. Jarrujen ollessa lukittuna nostin voi kaatua.
7. Parityöskentelyssä säädä sängyn korkeus lyhyemmälle hoitajalle sopivaksi, jotta lyhyemmän hoitajan hartiat ja kädet eivät kuormitu. Pidempi hoitaja jousittaa jaloista.
8. Käytä turvallisia työkenkiä.
9. Tee venytyksiä ja kevyitä liikkeitä työvuoron aikana.
10. Pidä huolta lihaskunnosta ja keskivartalon tuesta.

tekijä ohjeistaa kokenutta työntekijää, se voi aiheuttaa pahaa mieltä. Näin ei pitäisi olla, sillä hoitotyö on jatkuvaa uuden oppimista.

– Vääristä työskentelytavoista poisoppiminen on haastavaa. Uudet tavat vaativat toistoa, jotta ne juurtuvat mieleen ja onnistuvat sitten myös kiireessä, Juopperi sanoo.

Jotkut kiinnostuvat ergonomiasta vasta sitten, kun tulee tuki- ja liikuntaelinongelmia. Kouluttajat kehottavat kiinnittämään huomiota työskentelytapoihin jo aiemmin.

– Ajattele itseäsi ja työuraasi eteenpäin, Gullsten kehottaa. ■

Virus on kiertänyt maailmaa jo 30 vuotta

H5N1-lintuinfluenssavirus, joka aiheuttaa vakavaa tautia, havaittiin ensimmäisen kerran Etelä-Kiinassa vuonna 1996. Tämä johti lintujen joukkokuolemiin ja siipikarjan massateurastuksiin. Seuraavana vuonna Hongkongissa raportoitiin 18 ihmisen saaneen tartunnan linnuista. Heistä kuusi menehtyi.

Vuodesta 2020 lähtien virus on aiheuttanut suuren määrän kuolemia luonnonvaraisissa linnuissa ja siipikarjassa ympäri maailmaa. H5N1-virus on jatkuvasti kehittyvä. Huolta herättää erityisesti se, että virus muuttuisi helpommin ihmisestä toiseen tarttuvaksi.

WHO

Rokote suojaa vakavalta taudilta

Suomessa on käytössä rokoite, joka suojaa ihmisiä lintuinfluenssavirusten aiheuttamalta vakavalta taudilta. Rokotetta tarjotaan erityisesti korkean riskin ryhmille, kuten siipikarjan parissa työskenteleville ja turkistarhaeläinten hoitajille.

Rokote ei sisällä eläviä taudinaiheuttajia, vaan se perustuu lintuinfluenssaviruksen pintarakenteisiin. Rokotussarjaan kuuluu kaksi annosta, joista toinen annetaan aikaisintaan kolme viikkoa ensimmäisen annoksen jälkeen.

THL



PANDEMIAKELLO TIKITTÄÄ

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Virustutkijat ympäri maailmaa seuraavat tarkasti H5-alatyypin lintuinfluenssaviruksia, sillä ne ovat mahdollisia ehdokkaita seuraavan vakavan pandemian aiheuttajaksi. Euroopassa on jo havaittu lintujen joukkokuolemia. Kevätmuutto tuo virusta myös Suomeen.

Lintuinfluenssa on nimensä mukaisesti lintujen virustauti, mutta se voi satunnaisesti tarttua nisäkkäisiin, myös ihmisiin. Virus on yleinen luonnonvaraisilla linnuilla, mutta ajoittain raportoidaan taudinpurkauksista siipikarjatiloihilla, mikä voi johtaa myös kanatilojen työntekijöiden sairastumisiin.

Ihmiseen virus ei kuitenkaan toistaiseksi ole tarttunut helposti, kertoo tutkija **Erika Lindh** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta.

– Tartuntariski on suurempi, jos ihminen on paljon kosketuksissa sairastuneiden lintujen kanssa, esimerkiksi siipikarjatilalla tartunnan saaneiden kanojen kanssa.

Lintuinfluenssa voi olla ihmiselle vakava tauti. Virus voi aiheuttaa oireettoman tai lievän hengitystieinfektion tai silmän sidekalvontulehduksen, mutta se voi myös johtaa vakaviin tautimuotoihin kuten keuhkokuumeeseen.

Vakavissa tapauksissa tauti vaatii tehohoitoa ja pahimmillaan johtaa kuolemaan. Virus on aiheuttanut vakavia tautimuotoja myös nuorille.

KETTERÄSTI MUUNTUVA VIRUS

Pandemia voi puhjeta, jos virus onnistuu muuntautumaan siten, että se tarttuu helposti ihmisestä toiseen.

Lintuinfluenssavirus on kuitenkin toistaiseksi rakenteeltaan sellainen, että se ei tunnista kovin hyvin ihmisen hengitysteiden reseptoreja, joiden kautta hengitystievirukset tavallisesti tarttuvat.

– Jotta virus lähtisi leviämään tehokkaasti ihmisten välillä, sen pitäisi aiheuttaa infektiot ylähengitysteiden eli nenän ja kurkun kautta. Toistaiseksi virus tartuttaa ihmisen vasta, kun se on päässyt syvemmälle hengitysteihin tai silmän sidekalvolle, Lindh kertoo.

Hän kuitenkin muistuttaa, että influenssa A-virukset ovat varsin vikkeliä muuntumaan ja sopeutumaan uusiin olosuhteisiin.

Influenssavirukset voivat vaihtaa perimäainesta keskenään, mikä tekee mahdolliseksi uusien ja potentiaalisesti vaarallisempien viruskantojen syntymisen.

– Niillä on kyky yhdistää perimänsään eri influenssatyyppien geenejä,

jotka voivat olla peräisin lintuinfluenssasta, sikainfluenssasta tai vaikka kausi-influenssaviruksista, Lindh sanoo.

Lintuinfluenssaviruksen ketteryydestä on näyttöä, kun se lähti vuonna 2024 leviämään vauhdilla USA:ssa ja hyppäsi yllättäen uuteen lajiin.

HYPPY LYPSEKARJAAN

Kun useassa USA:n osavaltiossa havaittiin luonnonvaraisten lintujen joukkokuolemia, heräsi huoli lintuinfluenssan leviämisestä. Pian tämän jälkeen kävi ilmi, että virus oli onnistunut infektoimaan kanojen lisäksi karjatilojen lemmiä.

Tapauksesta tekee poikkeuksellisen myös se, että virus ei aiheuttanut lehmille hengitystietartuntoja, vaan infektoi lehmien maitorauhaset. Utraista virusta erittyi maitoon.

– Toistaiseksi noin 40 työntekijää tiloilla on saanut tartunnan, todennäköisesti altistuttuaan maidolle tai ympäristöille, joissa maitoa on käsitelty.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että H5N1-virus voi selviytyä raakamaidossa useita viikkoja. Pastörinti vähentää merkittävästi viruksen määrää, mutta raakamaidon käsittely voi edelleen olla riski. Tässä tapauksessa virus kulkeutui maidosta työntekijän käsin kautta silmien sidekalvoille aiheuttaen tulehduksen. ►

LINTUINFLUENSSAN VIRUS ON VIKKELÄ JA KETTERÄ.



– Onneksi selvittiin lievällä taudilla, mutta lajisiirtymä sinänsä on huolestuttava ja se kuvaa hyvin lintuinfluenssaviruksen yllätyksellisyyttä. Virus on erittäin taitava sopeutumaan muuttuviin olosuhteisiin ja ympäristöihin, Lindh toteaa.

EPIDEMIA TURKISTARHOILLA

Suomessa tapahtui samankaltainen lintuinfluenssan leviäminen luonnonvaraisista linnuista nisäkkäisiin, kun virus aiheutti laajan taudinpurkauksen turkistarhaeläimissä vuonna 2023.

Tuolloin huomattiin, että tautisuojaus tarhoilla oli heikko.

SEURAAVAN PANDEMIAN ALKAMISTA EI VOI ENNUSTAA.

– Turkiseläimet olivat läheisessä kosketuksessa villieläinten kanssa, jolloin taudit lähtevät helposti leviämään.

Noin puoli miljoonaan turkiseläintä jouduttiin lopettamaan ja noin 500 ihmistä altistui tartunnalle käsitellessään sairaita eläimiä. Ihmisten sairastumisilta kuitenkin välttyttiin.

MUUTTOLINTUJEN MUKANA VIRUS SUOMEEN

Kaikki neljä pandemian aiheuttanutta influenssavirusta viimeisen sadan vuoden ajalta ovat olleet osin tai kokonaan lintuperäisiä viruksia, jotka ovat läikyneet eläinpopulaatioista ihmisiin ja muuntuneet vähitellen niin, että ovat kyenneet kiertämään ihmisväestössä.

Samankaltainen kehityskulku on mahdollinen myös lintuinfluenssan kohdalla.

Lindh kertoo, että huolestuttavia signaaleja kuuluu eri puolilta maailmaa.

– Korkeaa virusaktiivisuutta on raportoitu runsaasti siipikarjassa ja luonnonvaraisissa linnuissa. Esimerkiksi Hollannissa on tällä hetkellä lintu-

Miten välttää tartunta

1. Vältä suoraa kontaktia sairaiden tai kuolleiden lintujen kanssa. Vältä koskemasta myös niiden eritteisiin (esim. ulosteisiin, sylkeeseen) ja ympäristöihin, joissa ne ovat olleet.

2. Käytä suojavarusteita. Jos joudut olemaan läheisessä kontaktissa sairaiden tai kuolleiden lintujen tai niiden eritteiden kanssa, käytä suojavarusteita, kuten hanskoja ja hengityssuojainta.

3. Huolehdi hygieniasta. Pese kädet huolellisesti saippualla ja vedellä lintujen tai niiden eritteiden käsittelyn jälkeen. Vältä koskemasta kasvojasi (silmät, nenä, suu) ennen käsien pesua.

4. Pidä lemmikit erossa villieläimistä. Estä lemmikkisi pääsy kosketuksiin villieläinten, erityisesti lintujen, kanssa.

THL JA ERIKA LINDH

populaatioiden joukkokuolemia. Virusta kiertää hyvin laajalti luonnonvaraisissa linnuissa, kaikilla mantereilla, jopa Etelänavalla sitä on tavattu.

Lintujen kevätmuutto tuo todennäköisesti virusta myös Suomeen. Tänä vuonna tautitapauksia on ilmennyt tavanomaista aikaisemmin.

Ruokaviraston sivuilla kerrotaan, että kaksi naakkaa Turussa ja kanahaukka Taivassalossa ovat kuolleet lintuinfluenssaan. Kontaktia sairaisiin tai kuolleisiin lintuihin kehoitetaan välttämään ja ilmoittamaan havainnoista viranomaisille.

Erika Lindh toivoo, että terveydenhuollossa osattaisiin kysyä altistumisista, jos omalla alueella esiintyy lintukuolemia ja tarhattujen eläinten taudinpurkauksia. Erityisesti kysyä pitäisi silloin, kun potilaalla ilmenee tietyn tyyppisiä oireita, kuten silmien sidekalvotulehdusta tai hengitystieoireita.

Seuraavaa pandemian alkamisajan kohtaa ei pystytä ennustamaan, mutta mikään ei viittaa siihen, että pandemioiden historiallinen ketju olisi katkenut, Lindh sanoo. ■

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



HENKIVAKUUTUS EI OLE VAIN RIKKAILLE

Kalevan pariturva
SuPerin jäsenedulla

*Esimerkki jäsenetuhinnasta: 200 000 € korvaussumma
SuPerin 30-vuotiaalle jäsenelle ja hänen puolisolleen.

19€
eur/kk*

Henkivakuutus maksaa vähemmän kuin luulet.
Voit vakuuttaa myös puolisosi yhteisellä pariturvalla – riittää, että toinen teistä on jäsen.

Hyödynnä ainutlaatuinen jäsenetusi:

kalevavakuutus.fi/superliitto

Kalevan asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutus Oyj.
Suomen sivuliike. If hoitaa Kalevan myöntämien Primus-
vakuutuksiin liittyvän asiakas- ja korvauspalvelun.



SuPerin
jäsenedulla

6 700 vakuutettua henkeä

445 eur vuosittainen säästö ka.

A
L
E
N
N
U
S

-62,1%

A
L
E
N
N
U
S

Kalevavakuutus.fi | 150
VUOTTA



Pistos voi pelastaa hengen

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

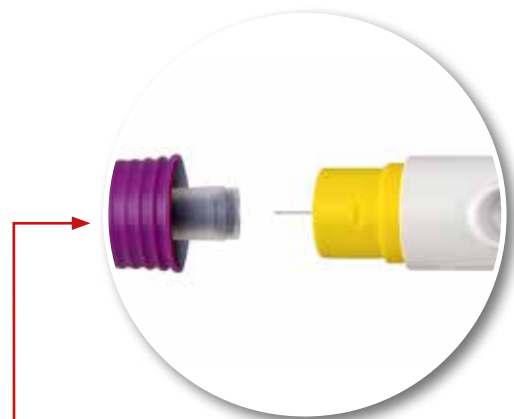
Adrenaliini on ainoa apu vakavaan allergiseen reaktioon.

Anafylaksia on äkillinen, vakava allerginen yleisreaktio. Sen syynä on usein ruoka, esimerkiksi pähkinät tai kala, ampiaisen tai mehiläisen pisto tai lääkkeet. Oireet alkavat usein heti, vain muutaman minuutin sisällä altistuksesta ja muissakin tapauksissa viimeistään neljän tunnin sisällä. Oireiden voimakkuus voi vaihdella eri kerroilla.

Mitä isommalle määrälle allergeneja altistuu, sitä voimakkaampia oireita yleensä on. Iso pala allergisoivaa ruoka-ainetta aiheuttaa siis pahemmat oireet kuin murunen.

Tavallisimpia ensioireita anafylaksiasa on kutina ja kuumotus, punotus ja ihon lehahtelu. Näitä oireita voi seurailta hetken ja ottaa ensihätään antihistamiinia.

Jos kyseessä on anafylaksia, ensioireita seuraavat esimerkiksi nokkosihottuma, turvotus, äänen käheys, yskiminen ja hengityksen vinkuminen, hengenahdistus, hikoilu, kalpeus, ripuli ja oksentelu, yleistilan lasku, verenpaineen lasku ja tajuttomuus. **Oireet ovat yleensä moninaiset.**



Anafylaksia etenee nopeasti, joten auttaa pitää aikaimmasta. **Adrenaliinia pitää antaa heti, kun anafylaksian oireet tunnistetaan.** Anafylaksian ainoa tehokas hoito on adrenaliini lihakseen annettuna. Adrenaliini-injektori on anafylaksian ensiapu ja ensisijainen hoito.

Jos olet itse auttajan roolissa, kysy onko potilaalla mukanaan adrenaliini-injektori. Jos itse olet vaikeasti allerginen ja sinulla on injektorin käytössä, muista ottaa se mukaan kaikkialle. **Pöytälaatikossa kotona ruiskeesta ei ole hyötyä.**

Adrenaliini-injektorin kyljessä on selkeä käyttöohje, seuraa sitä. Ota injektorin pois suojakotelosta ja nyrkkiotteeseen. Poista suojakorkki. Adrenaliini pistetään aina reiden ulkosyrjään lihakseen, ei esimerkiksi pakaraan. Neula menee vaatteiden läpi. Paina reippaasti, että ruiske laukeaa. Laske kymmeneen. Hiero pistokohtaa pistämisen jälkeen kevyesti.

Adrenaliini on turvallinen lääke, eikä siitä kovin helposti saa yliannostusta. **Haittavaikutukset kuten vapina, kalpeus ja sydämentykytykset menevät ohi ja ovat vaarattomia.** Tämänkään takia pistoksen antamista ei kannata epäröidä – siitä tuskin on mitään haittaakaan.

Soita 112. Anafylaksian saanut potilas tarvitsee aina sairaalahoitoa.

Adrenaliini-injektoriä kutsutaan usein puhekielessä epipeniksi. **EpiPen on kuitenkin vain yhden yrityksen tuotteen nimi.** Suomessa on tällä hetkellä kuluttajille myynnissä kaksi esitaytettyä adrenaliini-injektoriä: EpiPen ja Jext.

ALLERGIA-, IHO JA ASTMALIIITTO,
PUNAINEN RISTI, FIMEA



rahasto
osake

velkaa 0€

velkaa 0€

osake
rahasto
osake

balettimaksu

tennismaksu

vuokra

ruokalasku

jalkapallomaksu

RAHALLA HALLITTU

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Hoitajat tunnistavat hyvin vanhuksiin kohdistuvan taloudellisen väkivallan ja uskaltavat myös puuttua siihen.

Raha-asioilla alistaminen ja kiristäminen kohdistuu yleensä naisiin, mutta eivät miehetkään ole siltä turvassa. Taloudellisella väkivallalla tarkoitetaan tilannetta, jossa tekijä kontrolloi, riistää tai tuhoaa toisen taloudellisia resursseja. Se voi hiipiä osaksi arkea esimerkiksi näin: Pariskunnan mies käy työssä isommalla, ja vaimo vähän pienemmällä, palkalla. Lasten takia vaimon työ voi olla myös miehen työtä pätkittäisempää. Nainen maksaa pienemmästä palkastaan perheen juoksevat menot kuten ruuan, vesi- ja sähkölaskut ja lasten harrastukset. Mies taas lyhentää suuremmista tuloistaan talo- ja autolainaa, ja jos jotakin jää yli, hän laittaa rahat korkoa kasvamaan sijoitusrahastoon.

Kaikki hyvin - kunnes tulee ero. Erotilanteessa miehelle jää koko maksettu omaisuus. Perheen juokseviin menoihin tulonsa käyttäneelle naiselle ei pahimmassa tapauksessa jää mitään.

“Olen aina ollut tunnollinen ja rehellinen ihminen ja koen, että kunniani vietiin toisen henkilön toiminnan seurauksena – henkilön, joka oli minulle rakas ja tärkeä.”

Tukikeskus Varjossa väkivaltatyön asiantuntijana ja tiimivastaavana toimivan **Hanna Nylénin** mukaan edellä kuvattu tapahtumaketju on valitettavan yleinen. Varjo on valtakunnallinen vainoon ja eron jälkeiseen väkivaltaan keskittynyt tukikeskus.

– Yhteisvastuullinen asuntolaina pahentaa usein naisen ahdinkoa entisestään. Pahimmillaan nainen joutuu muuttamaan lasten kanssa vuokralle ja maksamaan samaan aikaan lainan korot ja lyhennykset molempien osalta. Näin voi käydä etenkin

silloin, kun ero tapahtuu vastoin miehen tahtoa ja hän jättää oman osuutensa lainasta hoitamatta, Nylén kuvailee.

ULOSOTOSSA TOISEN TIETÄMÄTTÄ

Pitkästä historiastaan huolimatta taloudellinen väkivalta tunnetaan Nylénin mukaan edelleen paljon huonommin kuin muut väkivallan muodot. Sen tunnistaminen on usein vaikeaa niin uhreille itselleen kuin ammattiauttajallekin.

Yleisintä taloudellinen väkivalta on parisuhteessa ja sen jälkeen. Parisuhteen aikana se voi olla toisen rahan käyttöön puuttumista ja sen kontrolloimista.

– Puoliso voi olla niin alisteisessa asemassa, että hän joutuu pyytämään rahaa joka kerta ruokakauppaan lähtiessään tai auttoa tarvitessaan, Nylén sanoo.

“En myöskään saanut ostaa ruokaa tai maksaa laskuja. En osannut, olin niin tyhmä, hän sanoi.”

Puolisoista toinen on myös voinut olla kauan ulosotossa toisen osapuolen siitä tietämättä. Lainaa saadakseen hän on ehkä ottanut salaa käyttöön toisen pankkitunnukset. Postia piilottamalla asia on pysynyt salassa, ja lainat ovat menneet ulosottoon.

Parisuhteen aikana taloudelliseen väkivaltaan puuttuminen on Nylénin mukaan vaikeaa. Eron jälkeen keinoja on enemmän. Jos toinen osapuoli ei esimerkiksi suostu tekemään eron jälkeen yhteisen omaisuuden tasausta eli ositusta, se voidaan antaa pesänjakajan tehtäväksi.

– Elatusmaksujen laiminlyönnitkin voidaan hoitaa oikeudessa ja ulosoton kautta. Keinot voivat kuitenkin olla hitaita ja hyvin kalliita. Pesänjakajan tekemänä ositus saattaa pahimmillaan kestää vuosikausia ja maksaa kymmeniä tuhansia euroja. ►

Nylén sanoo, että yhteiskunnan rakenteet ja lainsäädäntö mahdollistavat yllättävän paljon taloudellista väkivaltaa.

– Lainsäädäntö ei edelleenkään tunnista taloudellisen väkivallan käsitettä. Henkisen väkivallan se teoriassa tunnistaa, mutta käytännössä tuomioita henkisestä väkivallasta ei juuri anneta, Nylén sanoo.

Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten, Viola – väkivallasta vapaaksi ry:n ja Vaasan ensi- ja turvakoti ry:n vuosina 2021–2024 toteuttama Taloudellinen väkivalta tutuksi -hanke on tehnyt asiaa tunnetuksi. Nylén toimi siinä hankevastaavana.

LAINATAKUU MUISTISAIRAALTA

Taloudellisen väkivallan tekijä voi olla myös omaishoitaja tai sukulainen, joka käy muistisairaana vanhemman tai isovanhemman kukkarolla. Tilaisuus tekee varkaan: Ensin viedään pikkusummaa, ja kun kaikki käy niin helposti, summat suurenevat.

Räikeimmissä tapauksissa omainen saattaa estää vanhusta hankkimasta tarpeellisia palveluja, jotta rahat säästyisivät perintöön.

– Kognitiivisten kykyjen hämärtyessä myös oman tahdon rajat hämärtyvät. Muistisairas ikäihminen voidaan suositella allekirjoittamaan lainatakuita tai muuttamaan testamenttia. Myös avun tarve nettipankin käytössä altistaa väärinkäytöksiä.

Netin käyttäjiä löytyy nykyään yhä vanhemmista ikäluokista. Verkossa tapahtuvat romanssihuijaukset ovat Nylénin mukaan kasvava taloudellisen väkivallan muoto ikäihmisillä.

– Huijari voi olla ”amerikkalainen kenraali” tai ihan tavallinen paikallinen ihminen.

Joskus ikäihminen tiedostaa riskin, mutta rakkauden kaipuu on niin kova ja ihmisestä luotu kuva niin kaunis, että riskin ottamiseen ollaan valmiita. Romanssihuijauksiin on hyvin vaikea puuttua etenkin silloin, kun niihin liittyy uhrin alentunut kognitio.

VÄKIVALLAN MUODOT LIITTYVÄT TOISIINSA

Taloudelliselta väkivallalta on Nylénin mukaan vaikea suojautua etukäteen. Parisuhteen alkutunnelmat eivät tällaista varautumista yleensä suosi. Toisella tai molemmilla voi olla kova kii-

re sitoutua, ja yhteen muutetaan nopeasti.

– Olennaisinta on pysyä tietoisena perheen talousasioista ja säilyttää itsellään myös omaa rahaa, jonka käytöstä voi päättää itsenäisesti.

Eron tullessa ihmissuhde muuttuu. Taloudellinen väkivalta voi astua mukaan kuvaan, vaikka sitä ennen ei olisi ollut ongelmia.

– Puoliso ei välttämättä pääse eron yli. Jos parilla on yhteisiä lapsia, jaettuun vanhemmuuteen sopeutuminen voi olla eron jälkeen vaikeaa. Avioehto kannattaa laatia ajoissa, ja erityisen tarkkana pitää olla yhteisvastuullisista lainoista sovittaessa, Nylén neuvoo.

“Olen joutunut ottamaan kymmeniä tuhansia euroja pankkilainaa pystyäkseni palkkaamaan asianajajia ja vastaamaan jatkuviin valheellisiin syytöksiin.”

JOSKUS RAKKAUDEN KAIPUU ON NIIN KOVA, ETTÄ UHRI OTTAA TIETOISEN RISKIN.



Väkivallan eri muodot liittyvät toisiinsa: Jos suhteessa on lähisuhdeväkivaltaa, siinä on lähes aina myös taloudellista väkivaltaa. Tutkimusten mukaan taloudellinen väkivalta vaikuttaa usein myös perhesurmien ja itsemurhien taustalla.

Lasta voidaan käyttää taloudellisen väkivallan välineenä sekä parisuhteen aikana että eron jälkeen. Näissä tapauksissa uhri ei ole aina nainen.

– Miesten suuri määrä yllätti: hankkeessamme lähes neljännes asiakkaista oli miehiä. Heidän kohdallaan esille nousivat useimmin lasten elatus- ja tapamisasiat. Myös osituksen vaikeuttaminen erotilanteessa voi kohdistua mieheen, Nylén kertoo.

Ikäihmisiin kohdistuvassa taloudellisessa väkivallassa tekijä on usein puoliso, mutta se voi olla myös lapsi tai lapsenlapsi.

– Puolisoon liittyvät tapaukset jäävät helposti pimentoon, sillä alistavaa avioliittoa voi olla takana kymmeniä vuosia. Ongelmia hävetään, eikä niihin uskalleta hakea apua. ■

Lainaukset on otettu Taloudellisen väkivallan oppaasta, taloudellinenvakivalta.fi



Hiljaisuus on huono merkki

Koti- ja laitoshoidon työntekijät ovat keskeisessä asemassa vanhuksiin kohdistuvaa taloudellista väkivaltaa torjuttaessa. Hanna Nylénin mukaan mukaan he myös tunnistavat tapaukset kiitettävän hyvin.

Millaisiin merkkeihin vanhuspalveluissa työskentelevän hoitajan tulisi kiinnittää huomiota, ja miten asian voi ottaa puheeksi?

Tavallinen taloudelliseen väkivaltaan viittaava merkki on Nylénin mukaan se, että ikäihminen on silmiinpistävän haluton puhumaan raha-asioistaan, vaikka ne ovat selvästi enemmän tai vähemmän rempallaan.

– Asia voi olla vanhukselle niin vaikea, ettei hän ole siitä heti valmis puhumaan. Sitä pitää kunnioittaa. Asian puheeksi ottamisesta voi silti olla hyötyä, sillä vanhus voi olla asiaa

kypsyteltyään valmis puhumaan siitä myöhemmin.

lääkkään pariskunnan kohdalla taloudellinen väkivalta voi näkyä niin, että puolisoista toisella ei ole mitään käsitystä yhteisistä tuloista, menoista, varoista ja veloista. Tai niin, että toinen on korostetun tarkka raha-asioissa ja toinen korostetun huolimaton.

– Asiaa puheeksi otettaessa on hyvin tärkeää, että se tehdään uhrin kanssa kahden kesken.

Jos epäilty osapuoli on paikalla, tilanne on uhrille riski, ja hän vaikenee, Nylén varoittaa.

Tärkeää on myös tunnistaa hauraaksi toimijuudeksi kutsuttu ominaisuus. Alistavassa suhteessa vuosikymmeniä elänyt ihminen kokee jo avun hakemisenkin isona riskinä.

– Ammattilaiseen luottaminen voi olla hauraan toimijuuden omaavalle

hyvin vaikeaa. Tässä tilanteessa kokemuksen sanoittaminen auttaa. Uhrille tulisi kertoa, että ongelma tunnetaan ja apua on saatavilla – enää ei tarvitse olla asian kanssa yksin.

Jos näyttää siltä, että vanhus ei ole enää kykenevä päättämään asioistaan, pitää miettiä, tarvitseeko hän edunvalvojaa.

– Apua voi kysyä esimerkiksi vanhustyön palvelunojauksesta. Huoli-ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa vanhuksen tilanteesta huolestunut.

Nylénin mukaan kaikissa hoito- ja hoivayksiköissä tulisi olla selkeät toimintaohjeet tilanteisiin, joissa on syytä epäillä taloudellista väkivaltaa.

– Yksikössä olisi hyvä olla myös lähisuhdeväkivallan avainhenkilö, joka tuntee ilmiön muita paremmin ja jonka puoleen muut voivat kääntyä. ■



"Lapsuuden haaveammattini oli lasten-
hoitaja ja siihen valmistuin, lähihoita-
jaksi lasten ja nuorten osaamisalalta.
Kun sain omia lapsia, ajattelin, että
hermot ei kestä hoitaa muiden muksuja,
ja vanhuspuoli vei mennessään. Nyt
minulla on neljä lasta. Vanhimmat ovat
jo 13- ja 16-vuotiaita ja nuorimmat
4- ja 6-vuotiaita."

Toimeen tarttuja

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA SOFIANNA HANHISUANTO

Ensimmäisen vakituisen työsuhteen saatuaan Pauliina Laakso päätti, että hän pitää kiinni oikeuksistaan ja kuuntelee nuorempiaan.

Olen luonteeltani rempseä ja tulen toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. En jää tumput suorina odottamaan, että joku muu korjaa työpaikan ongelmat. Lapissa me lähihoitajat taivumme moneen, joskus jopa remonttireiskoiksi.

Työsuojeluvaltuutettuna olen kiertänyt kaikki alueeni työpaikat Simossa, Keminmaassa ja Tervolassa, ja nähnyt kaikenlaista. Tässä tehtävässä maailma on avartunut.

Olen oppinut, miten asiat tuodaan julki neutraalisti ketään loukkaamatta.

Sitä kutsutaan kehittäväksi otteeksi. Monesti ongelmia ei osata ottaa puheeksi suoraan vaan kuulen niistä esimerkiksi kahvipöytäkeskusteluissa. Työntekijät pelkäävät huonoa mainetta tai silmätikuksi joutumista. Sijaiset pelkäävät menettävänsä työpaikan. Minulle kävi nuorempana juuri niin. Tein sijaisuutta ja kun aukaisin suuni, työsuhdetta ei jatkettu.

Kaiken ikäisten, mutta ehkä erityisesti nuorten naisten, tulisi työelämässä olla paremmin perillä omista oikeuksistaan – ja myös velvollisuuksistaan. Uuden työntekijän perehdytyksessä kes-

kitytään konkreettiseen työn tekemiseen, hallinnolliset asiat saattavat jäädä käymättä läpi kokonaan tai oletetaan, että työntekijä tietää ne entuudestaan.

Nuoria naisia syrjitään työelämässä, eivätkä he välttämättä itsekään ymmärrä, kun niin tapahtuu. Olen nähnyt esimerkiksi, kuinka työnantaja lopetti työsuhteen pitkäaikaiselta sijaiselta, koska tämä oli jäänyt sairauslomalle äitiysloman alkuun saakka. Tiedän myös työntekijän, joka vakinaistettiin perhevapaan aikana, mutta työnantaja ei suostunut kirjoittamaan työsopimusta ennen kuin työntekijä palasi takaisin töihin. Molemmat tapaukset ovat raskaussyrjintää.

Muistan, kun aikoinaan vastavalmistuneena menin uuteen työpaikkaan ja yritin tuoda esiin omia ideoitani. Me torpattiin heti. Tuolloin nuoremmat eivät todellakaan opettaneet vanhempia työntekijöitä. Sanottiin vain, että näin on aina tehty ja tehdään tästä eteenpäin. Päätin jo silloin, että jos joskus saan vakituisen työn, kuuntelen taatusti nuorempiani. He tulevat suoraan koulusta uusien tietojen mukanaan. Tuntuu siltä, että työkuultuuri on tältä osin muuttunut. Työntekijät ovat yleisesti ottaen avarakatseisempia. Uusien on helpompi päästä sisälle työyhteisöön. Ei palvelle ketään olla nirppanokkana, kun hoitajapula on niin kova.

Hyvinvointialue on Lapin suurin työnantaja. Työsuojelun näkökulmasta se tarkoittaa pitkiä välimatkoja. Talvel-

la pakkasta voi pahimmillaan olla –40 astetta ja tienhoito on retuperällä. Se on iso haaste työturvallisuudelle varsinkin kotihoidossa, jossa työtä tehdään paljon yksin. Inarin alueen työsuojeluvaltuutettu sai suuren työvoiton, kun Inarin päivystykseen saatiin vartiointipalvelu. Siellä on muuten ainoa perusterveydenhuollon ympäri-vuorokautinen päivystys Lapissa.

Minusta työsuojeluvaltuutetun tärkein tehtävä on olla läsnä ja kuunnella työntekijöitä.

Olen perehtynyt työpaikan turvallisuuteen ja työntekijöiden terveyteen vaikuttaviin asioihin. Moni ei tiedä, mitä työsuojelu tarkoittaa tai mitä työsuojeluvaltuutettu tekee. Tunnen onnistuneeni jo silloin, kun työntekijä ottaa minuun yhteyttä. ■

Pauliina Laakso on 39-vuotias lähihoitaja Tervolasta. Hän työskentelee vanhusten palvelutalossa ja toimii työsuojeluvaltuutettuna Lapin hyvinvointialueella.

Pauliinan supervoimat: rohkeus, äitiys, intohimo

"HALUAN INNOSTAA MUITA"

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT JYRKI HÄNNISEN KOTIALBUMI

Jyrki Hänninen on näkövammainen yrittäjä. Monenlaista urallaan tehnyt mies opiskeli ensin hierojaksi ja valmistuu pian osteopaatiksi. Hän uskoo, että aina kannattaa opiskella uutta.

Tieni yrittäjäksi

Taustani on aika erikoinen. Minulla on verkkokalvon rappeumatauti, joka pikkuhiljaa vie näön kokonaan, kun verkkokalvon sauva- ja tappisolut tuhoutuvat vähitellen. Moottoripyöräilyn lopetin vuonna 1995, kun lääkäri ehdotti, että nyt voisi ruveta käyttämään valkoista keppiä.

Olen ensimmäiseltä ammatiltani kanttori. Parin vuoden kanttorinviran jälkeen siirryin viideksi vuodeksi musiikkikaupan myyjäksi. Sen jälkeen muutin harrastuksen työksi ja olin it-alalla 13 vuotta, muun muassa it-arkkitehtina ja konsulttina. Tein töitä esimerkiksi Oulun yliopistossa, Hewlett-Packardilla ja Nokialla.

Jäin työttömäksi vuonna 2013. Etsin kaksi vuotta töitä ja hain yli 400 paikkaa. Syrjinnästä ei tietenkään missään ääneen hiiskuta, mutta ihmisillä on alitajuisia ennakkoluuloja. Työpaikkahaastatteluissa katsottiin epäuskoisena ensin CV:tä, sitten valkoista keppiä ja sitten taas CV:tä.

Oman talouteni turvatakseni otin lopulta vastaan työkyvyttömyyseläkkeen. Rupesin miettimään, mitä ryhtyisin seuraavaksi tekemään.

Valmistuin koulutetuksi hierojaksi vuonna 2017. Samana vuonna perustin oman yrityksen.

Halusin opiskella lisää. Koronavuonna 2020 aloitin osteopatian opin-

not Espoossa osteopatiakoulu Atlaksessa. Matkustin lähipäiviksi avustajan ja opaskoiran kanssa Oulusta Espooseen. Koulupäivät olivat pitkiä ja täynnä asiaa. Neljän opiskeluvuoden aikana on tullut valtavasti lisää tietoa. Loppukoe on toukokuussa. Lopputyöni on *Opas näkövammaisille osteopatian opiskelijoille ja heidän opettajilleen*.

SuPerin löysin, kun törmäsin liiton tarjoamiin koulutuksiin ja kiinnostuin niistä. Otin yhteyttä liittoon ja selvitin, hyväksytäänkö minut jäseneksi. Kyllä hyväksyttiin, koulutettu hieroja on terveydenhuollon suojattu, Valviran valvoma ammattinimike. SuPerin yrittäjäpäivät, jossa olen ollut itsekin puhumassa, ovat olleet todella kiinnostavia.

Tärkeintä yrittäjässä

Takana on nyt kahdeksan vuotta yrittäjyyttä. Yrittäjän tärkein ominaisuus on mielestäni uuden oppimisen nälkä. Jokainen asiakaskohtaaminen on erilainen. Vaikka olisi sama asiakas, joka käy kerran kuussa, jokaisella kohtaamisella on uutta.

Sosiaali- ja terveysalan yrittämisen aloittamisesta ei ole tehty kovin helppoa, eikä edullistakaan. Uskallan silti kannustaa muitakin aloittamaan yrittämisen. Hyvä suunnitelma tietysti pitää olla, ei tähän suin päin kannata ryhtyä.

Jyrki Hänninen

- Asuu Oulussa vaimonsa, kissan ja opaskoira Inton kanssa. Into kulkee aina mukana ja tervehtii vieraat vastaanotollakin.
- Koulutettu hieroja. Valmistuu pian osteopaatiksi.
- Yrittäjänä kahdeksan vuotta.
- Klassinen osteopia on asiakkaan kehoa kuunteleva, hierontaa syvemmälle vaikuttava hoito.

Suurin haaste

Näkövammaisena yrittäjänä pitää osata etsiä mahdolliset tukikeinot: pitää jaksaa etsiä Kelan ja hyvinvointialueen tuet, sopivat henkilökohtaiset avustajat, keinot liikkua kotiin, työpaikan ja asiakastapaamisten välillä.

Iso haaste ovat ihmisten alitajuntaiset asenteet. Mitä ihmiset ajattelevat vammaisuudesta? Jos vastaantulijalla on valkoinen keppi, eivät he ajattele, että tuossapa menee oman alan ammattilainen. He ajattelevat, että voi resukkaa, sitä on autettava. Näin varmasti itsekin ajattelin vielä silloin, kun olin vähemmän näkövammai-



nen. Ihmisten on joskus vaikea ymmärtää, että vammasta huolimatta ihminen osaa ja pystyy tekemään erilaisia asioita, esimerkiksi työskentelemään vaativassa asiantuntija-ammattissa. Joitakin se jopa suututtaa.

Silloin onnistuin

Olen onnistunut silloin, kun asiakas antaa henkilökohtaisen palautteen ja kiittää, tai kun asiakkaalta katoavat kivut. Uuden oppiminen tuntuu aina onnistumiselta – kun saa sen ahaa-elämyksen. Onnistumiselta tuntuu sekini, jos pystyn jollakin tavalla vaikuttamaan ihmisten alitajuihin asenteisiin ja rikkomaan raja-aitoja. Joku professori sanoi joskus, että syvien asenteiden muuttaminen onnistuu parhaiten ystävystymällä. Olen samaa mieltä.

Tästä haaveilen

Haluan kalenterini täyteen. Korona-ajasta asti on ollut hiljaista. Osteopatia on Oulun seudulla vielä aika huonosti tunnettu hoitomuoto, toivon että ihmiset löytävät sen.

Haluaisin olla muille vammaisille ja myös työttömille innostaja ja kannustava esimerkki. Kotiin ei kannata jäädä pyörittelemään peukaloitaan. Jos joku homma ei onnistu, aina pystyy opiskelemaan uutta tai tekemään jotakin muuta. ■





LAPSEN RAIVO TALTTUU HYVÄLLÄ

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Stressaavassa tilanteessa lapsen kiihtymyskäyrä alkaa nousta ja tunteet vyöryvät yli. Mitä tehdä, kun lapsi raivoaa tunne-myrskyn vallassa tai jähmettyy ja vetäytyy ahdistuneena?

Arjen tilanne päiväkodissa. Pieni lapsi ei saa haluamaansa lelua, voimakkaat tunteet heräävät ja lapsi raivostuu. Seuraa itkua, huutoa, potkimista ja läpsimistä.

Toisessa tapauksessa lasta kehoitetaan keskeyttämään leikkinsä ja siirtymään ulos. Lapsi jähmettyy, muuttuu passiiviseksi ja vetäytyy, välttää katsekontaktia, saattaa näyttää ahdistuneelta ja surulliselta.

Itä-Suomen yliopiston varhaiskasvatuksen professori **Nina Sajaniemen**

mukaan lapset reagoivat näin kuormittavissa tilanteissa. Ensimmäisessä reaktiossa on kyse taistelukäyttäytymisestä ja toisessa vetäytymiskäyttäytymisestä, pahimmillaan lamaantumisesta.

Kun päiväkotilapsi reagoi vetäytymällä, tilanne näyttää hyvin erilaiselta kuin raivokohtauksen aikana, mutta molemmissa tapauksissa on kyse samasta asiasta.

Reaktiot ovat merkkejä siitä, että lapsen on hetkellisesti paha olla, hän on säätelemättömän stressin vallassa ja biologiansa ohjauksessa.

– Jokin tapahtuma ympäristössä saa lapsen reagoimaan. Hän voi kokea, ettei kuulu joukkoon, on epävarma, jotenkin turvaton tai pelokas. Tällöin lapsen kiihtymyskäyrä nousee, eivätkä hänen taitonsa riitä tasapainon palauttamiseen, jolloin hän luiskahtaa joko taistele-, pakene- tai lamaannustilaan, Sajaniemi kuvaa.

Hän painottaa, että nämä tavat reagoida eivät ole merkkejä siitä, että lapsella olisi jokin häiriö.

– Liian helposti ajatellaan, että lapsella on käytös- tai tarkkaavuushäiriö ja että lapsi tarvitsee diagnoosin, terapiatai ulkopuolista puuttumista. Näin on vain hyvin harvoin. Sen sijaan lapsi tarvitsee sitä, että aikuiset ymmärtävät, miten pienen ihmisen mieli toimii.

Sajaniemi muistuttaa, että päiväkotii-ikäisten lasten on vaikea säädellä tunteitaan ja reaktioitaan itsenäisesti erityisesti kuormittavissa tilanteissa.

Selvittääkseen tunne-myrskystä lapsi tarvitsee aikuisen yksilöllistä apua riippuen siitä, reagoiko hän taistelemalla, pakenemalla vai lamaantumalla.

TAKAISIN YHTEYTEEN MUIDEN KANSSA

Kaikissa tapauksissa pyritään siihen, että lapsi palautuu sosiaalisen yhteyden tilaan.

Kiukustuneen lapsen rauhoittamisessa on tärkeää viestiä lapselle, että hän on turvassa.

– Aikuinen voi ilmeillään, olemuksellaan, puheellaan tai vaikka hyräilemällä viestiä lapselle turvaa, Sajaniemi neuvo.

Myös vetäytyvä lapsi tarvitsee aikuisen tukea päästäkseen takaisin leikkiin ja yhteyteen muiden kanssa.

– Kysymys ei ole siitä, että lapsi tarvitsisi paljon aikuisen huomiota ja kahdenkeskistä aikaa. Aikuisen tehtävä on vain huolehtia siitä, että jokainen lapsi kokee kuuluvansa joukkoon ja tuntee olonsa turvallisiksi, Sajaniemi korostaa.

TUNNETAIDOT KEHITTYVÄT TUNTEITA KOKEMALLA

Sajaniemi suhtautuu kriittisesti suosittuun ajatukseen, että tunteiden sääntelyä opittaisiin puhumalla tunteista.

– Pienten lasten kohdalla tunteisiin keskittyminen aiheuttaa jopa sen, et-



tä lapsi alkaa pelätä tunteita. Kun tunteista tehdään suuri numero, se häiritsee tunteiden säätelyn oppimista, hän toteaa.

Sajaniemen mukaan paras kasvatuksellinen hetki oppia tunteiden hallintaa on yllättäen silloin, kun tunteet alkavat vyöryä yli.

– Tällaisessa tilanteessa aikuisen tulee säilyttää malttinsa. Missään nimes-
sä lapsen kanssa ei mennä kahdestaan keskustelemaan siitä, miksi tunteita tuli, vaan lapselle tulee viestiä, että ei haittaa, tunteita tulee ja menee, välillä tuntuu ikävältä, sitten taas kivalta.

Aikuisen rooli on kannatella, kun voimakkaat tunteet valtaavat lapsen mielen. Tunteisiin suhtaudutaan luonnollisesti, niitä ei myöskään laikaista maton alle.

– Opetetaan, että tällaisesta tämä elämä on. Kukapa sen tietää mistä kiuku milloinkin herää, eikä tarvitse tietääkään. Tärkeintä on oppia, että se kiuku menee ohi.

Näin lapsi oppii, että voimakkaat tunteet ovat ohimeneviä, eikä niitä tarvitse pelätä. Samalla hän oppii tunne-

myrskyn yllättäessä vähitellen hallitsemaan omia reaktioitaan.

– Tällä tavalla käytöshäiriöt alkavat laantua. Turvallisessa ympäristössä lapsi sietää jännitystä ja uskaltaa kokeilla asioita ilman tunnetilan aiheuttamaa voimakasta reaktiota.

LEIKKI KEHITTÄÄ AIVOJA

Sajaniemi korostaa aivoergonomisen ympäristön tärkeyttä päiväkodeissa. Tällä hän tarkoittaa ympäristöä, joka ei kuormita aivoja liikaa ja jossa lapset voivat leikkiä pitkäjänteisesti aikuisen hyvässä ohjauksessa.

– Aivojen kehitykselle hyvä ympäristö on sellainen, jossa on mahdollisimman vähän keskeytyksiä, kiirettä, siirtymiä eikä liikaa vaihtoehtoja.

Digilaitteet Sajaniemi jättäisi kokonaan pois päiväkodeista.

– Mikään tutkimus ei osoita, että niistä olisi pienille lapsille mitään hyötyä, mutta ne voivat häiritä pienten mieltä ja aivojen kehitystä. Aivoilla pitää olla kasvurauha. ■

AIKUINEN KANNATTELEE, KUN LAPSEN TUNTEET VYÖRYVÄT YLI.

Aikuinen, näin säilytät maltin haastavassa tilanteessa

• **Hengitä syvään.** Kun tunnet raivostuvasi, hengitä muutaman kerran syvään. Tämä auttaa rauhoittumaan ja antaa aikaa miettiä ennen kuin reagoit.

• **Laske kymmeneen.** Jos hengittäminen ei riitä, kokeile laskea hitaasti kymmeneen. Saat etäisyyttä tilanteeseen.

• **Poistu hetkeksi.** Mene toiseen huoneeseen, jotta saat aikaa rauhoittua.

• **Muista, että lapsi oppii.** Lapsen haastava käytös on osa oppimisprosessia. Hän ei ärsytä tahallaan, vaan hän opettelee uusia taitoja ja rajoja.

• **Keskity positiiviseen.** Yritä keskittyä lapsen positiivisiin puoliin ja saavutuksiin. Tämä auttaa näkemään tilanteen laajemmin ja vähentää turhautumista.

• **Pyydä apua.** Jos tunnet, että et pysty hallitsemaan tilannetta yksin, älä epäröi pyytää apua. Keskustele kollegan tai muun ammattilaisen kanssa.

• **Aikuisella on lupa suuttua, mutta säädellysti.** Aikuinen voi sanoa tiukasti ja asettaa rajoja, esimerkiksi kieltää lasta jäämäkästi vahingoittamasta toisia. On kuitenkin tärkeää säädellä omaa suuttumista niin, että se ei vahingoita lasta.

LÄHDE: MLL JA
NINA SAJANIEMEN HAASTATTELU



superliitto.fi

Käy tutustumassa!



Ajankohtaista

Etusivu on liiton ilmoitustaulu. Löydät siitä linkit tuoreimpiin uutisiin, tiedotteisiin, tapahtumiin ja koulutuksiin.

Työelämätietoutta

Kätevästä **työelämäoppaasta** tarkistat mm. työsuhteeseen, työaikoihin, palkkoihin ja lisiin liittyvät asiat.



Jäsenyysasiat

Tarkista jäsentietosi ja pidä ne aina ajan-
tasalla **Oma SuPerissa**.

Julkaisut

Tutustu SuPerin tuottamiin oppaisiin ja muihin julkaisuihin. Verkossa voit mm. kuunnella kaikki **SuPerPodin** jaksot!




Ajankohtaista ▾
Jäsenyydet ▾
Työelämäopas ▾
Ammatissa ▾
Opiskelijat ▾
Paikallinen toiminta ▾
Liiy jäseneksi

Yli 200 ammattiosastoa

SuPerin paikallisesta toiminnasta vastaavat paikalliset ammattiosastot, jotka ovat SuPerin toiminnan ydin.

SuPerilla on ympäri Suomea yhteensä yli 200 ammattiosastoa, jotka tukevat parhaiten paikalliset työntekijät ja mahdollisuudet. Jäsenet pitävät ammattiosaston toiminnasta.

[Hae ammattiosastoa →](#)



Yhdessä tekemistä ja tukea työelämään

Kelkki superilaiset kuuluvat johonkin paikalliseen ammattiosastoon joko työ- tai asuinpaikkansa mukaan.

Ammattiosasto on liito pienoisuudessa, ja sinä jäsenenä pääset vaikuttamaan siihen, millaista toimintaa ammattiosastossasi järjestetään.

[Tule mukaan toimintaan →](#)

Opiskelijajäsenyydet kannattaa!

Opiskelija, SuPerin jäsenenä saat etujasi valvoavan vahvan liiton ja monipuoliset jäsenedut.



Jäsenedut

Opiskelijajäsenenä saat loistavat jäsenedut. Tutustu, liity SuPeriin ja käytä hyödyksesi!

[Katso kaikki etusi →](#)



Opiskelija: Suosittele SuPeria!

Superilaisena sinut palkitaan jokaisesta uudesta jäsenestä rahanarvoisella lahjakortilla.

[Suosittele SuPeria →](#)



Valmistuva jäsen

SuPer on tukenasi ja auttaa ja neuvoa kaikissa työelämän tilanteissa.

[Päivitä jäsenyytesi →](#)

Hei, me hoidetaan!

-webinaarisarja näyttöön
perustuvasta hoidosta

Hei, me
hoidetaan!

Hei, me hoidetaan sarjan
kolmas webinaari:

22.5.2025 klo 13:00–15:15

**Näyttöön perustuva hoito
lasten ja nuorten kanssa**

- Lapset ja nuoret:
kaltoinkohtelun tunnistaminen
- Turvallinen lääkehoito varhais-
kasvatuksessa

*Webinaareissa keskustelemassa
ovat lähihoitaja, asiantuntija ja poti-
las. Webinaarit ovat kaikille avoimia,
eikä ilmoittautumista tarvita.*

*Linkki webinaariin SuPerin verkko-
sivuilla. Webinaarit tallennetaan ja
ne ovat katsottavissa SuPerin
verkkosivuilta: **superliitto.fi***

Tervetuloa mukaan lähi-
ja perushoitajien webi-
naari-iltapäiviin kevääl-
lä 2025. SuPer järjes-
tää yhdessä **Duodecimin**
ja **Hoitotyön tutkimus-
säätiö Hotuksen** kanssa kolmena iltä-
päivänä tilaisuuksia, joiden tarkoitukse-
na on vahvistaa osaamista ja tietoisuut-
ta näyttöön perustuvasta toiminnasta.

Näytöllä tarkoitetaan sitä, että hoito
perustuu kansallisiin hoitosuosituksiin ja
parhaaseen saatavilla olevaan tietoon.
SuPer haluaa vahvistaa lähihoitajien
osaamista ja asiantuntijuutta sosiaali-
ja terveydenhuollon ammattilaisina ja
asiantuntijoina, sekä kannustaa jokais-
ta vahvistamaan näytön käyttöä työs-
sään. Näyttöön perustuva hoito varmis-
taa potilaalle yhdenvertaisen ja laaduk-
kaan hoidon riippumatta siitä missä sitä
toteutetaan ja kenen toimesta.



DUODECIM



SuPerin oma lomatuki vuonna 2025

**Edustajisto on hyväksynyt SuPerin
tämän vuoden talousarvioon määrärahan
jäsenten vapaa-ajan vieton tukemiseen.**

Jäsen varaa loman kotimaan, pohjoismaiden tai Viron lomakohteeseen.

Lomatuki maksetaan jäsenelle lomavieron jälkeen kuittia vastaan.
Lomatukea ei voi käyttää risteilyyn, tuetuille lomille eikä liiton loma-asuntoihin.

Lomatuki on suuruudeltaan 200 euroa. Se on tarkoitettu SuPerin
varsinaisille jäsenille ja yrittäjäjäsenille. Lomatuki jaetaan jäsenyyden
kestoajan perusteella oheisen taulukon mukaan.

Jos jossakin ryhmässä on hakijoita enemmän kuin myönnettäviä lomatukia,
tuensaajat arvotaan.

Lomatuki haetaan lomakkeella, jonka voit täyttää SuPerin verkkosivuilla
osoitteessa www.superliitto.fi → jäsenyys → jäsenedut → SuPerin lomatuki.

Hakemus on täytettävissä **30.4.2025** asti. Lomatuen saaneille lähetetään
sähköinen ilmoitus tuen saamisesta viimeistään viikolla 22.



Jäsenyysaika

Yli 30 v
20–29 v
10–19 v
Alle 10 v

Tukea saa

30 jäsentä
90 jäsentä
90 jäsentä
50 jäsentä

HYVINVOINNISTA ON VAIKEA HUOLEHTIA – SE HÄVETTÄÄ, MUTTA IHAN TURHAAN

Muutto, kiirehuippu töissä, puolison työmatka, hajonnut auto ja sairas lapsi. Kaikki viikon sisällä. Tein liikaa, nukuin liian vähän. Aika noloa ihmiselle, jonka perustyö on auttaa muita voimaan paremmin.

Useimmille on tuttua se, että nykyajassa moni asia on helppoa, itsestä huolehtiminen ei. Harvassa ovat he, jotka eivät ikinä ole valinneet illalla nukkumisen sijaan kukkumista tai roikkuneet puhelimella liikaa.

Vastoin parempaa tietämystään toimiminen hävettää. Itseään säтті siitä, miten kummaa on, ettei aikuinen osaa huolehtia hyvinvointinsa perusasioista. Nehän ovat periaatteessa helppoja: nuku, syö, liiku ja lepää. Annostele näitä sopivasti.

Kummallista sinänsä, sillä sosiaali- tai terveysalan ammattilaisen ollessa kyseessä se sama aikuinenhan huolehtii muiden hyvinvoinnista ja tekee heidän terveydelleen otollisia järjivalintoja päivät pääksytysten. Huomattavasti vaikeampaa on kuitenkin olla aikuinen itselleen.

Se ei oikeastaan ole kummallista. Kun on töissä vakaa ja kypsä muita varten, ei sitä aina jaksa olla itselleen. Kuormittuneena on raskasta saada itsensä toimimaan enemmän omaksi hyväkseen.

Häpeä ja riittämättömyyskään eivät ole ihme. Otsikot, kuten ”Tee nämä helpot asiat ja voi paremmin” tai ”5 vinkkiä täydelliseen yöuneen”, luovat illuusion hyvinvoinnin helppoudesta. Vinkkejä on kuitenkin niin paljon, että niiden noudattaminen kävisi työstä.

Arjessa on monesti liikaa kaikkea paitsi aikaa ja jaksamista. Kiivaassa elämänrytmissä on vaikea hidastaa, yltäkylläisyydessä kieltäytyä. Huomiostamme kilpailee valtavasti hyvinvoinnin perusasioita houkuttavampia ja kouduttavampia juttuja.

Palveluita, mittalaitteita, sovelluksia ja muita hyvinvoinnin tukivälineitä on enemmän kuin koskaan. Hyvinvointiala onkin erään arvion mukaan lähes kuuden biljoonan euron bisnes. Kuutosen perään tulee niin monta (eli 12) nollaa, että rahasumman suuruutta on vaikea käsittää. Hyvinvointiala kukoistaa tarpeesta: se tarjoaa apua, huolehtimista ja tukea. Se antaa sitä, mitä itselleen ei aina jaksa tai pysty.

Hyvinvoinnin ei kuitenkaan pitäisi olla luksustuote, jonka saavuttamisesta pitää maksaa. Eikä sen pitäisi olla lisärasite tai velvollisuus. Sen pitäisi olla mielekästä, mieluistakin ja riittävän helppoa. Aikuisena itselleen oleminen vaatii-kin kykyä luoda arkeen rakenteita, jotka kannattelevat hyvinvointia silloinkin, kun ei ehdi tai jaksa.

Mutta ehkä tärkeintä aikuisena itselleen olemisessa on taito suhtautua myötätunnolla omaan keskeneräisyyteensä silloin, kun ei toimi omienkaan toiveidensa mukaan. Sen jälkeen voi siirtää katseen tulevaan: huomenna on uusi mahdollisuus olla järkiaikainen. ■

KUN TÖISSÄ ON VAKAA JA KYPSPÄ MUITA VARTEN, EI AINA JAKSA OLLA ITSELLEEN AIKUINEN TYÖPÄIVÄN JÄLKEEN.



ANNA AUTIO

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



JOOGAHETKI LÖYLYSSÄ

Siilinjärven ja Maaningan ammattiosasto 525 järjesti jäsenilleen Lau-teet-avantosaunassa saunajoogahetken. Saunajoogahetkessä joogataan istual-taan vähän alle 50 asteisessa saunassa, jonka jälkeen lämpötila nostetaan 80 asteeseen. Osallistujilla on välillä mahdollisuus vilvoitella tai pulahtaa avan-toon, ja hetki päätetään lyhyeen äänimaljarentoutukseen lauteilla pötkötellen.

– Kun rentoutus loppui, niin hyvin raukea ’kiitos’ kuului osallistujilta kuin yhdestä suusta. Osa pulahti avantoon kerran, osa useammin ja muutamat päätyivät nauttimaan ihan vain saunan lämmöstä. Tätä tapahtumaa oli toi-vottu ja järjestimme niitä kaksi, kertoo mukana ollut **Janika Pasanen**. ■

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA JESSE KARJALAINEN





Onko yötyötä pakko tehdä?

Jos työntekijä on allekirjoittanut työsopimuksen esimerkiksi jaksotyöstä tai kolmivuorotyöstä, siihen kuuluu lähtökohtaisesti yötyö. Lääkäri voi kuitenkin kirjoittaa suosituksen työajan muuttamisesta, jos työntekijän terveydentila sitä vaatii. Asiaa keskustellaan työnantajan kanssa. On tosin otettava huomioon, että ti-

lanne työpaikalla voi olla sellainen, että työaika ei voida muuttaa. Työnantajan kanssa käydyt työterveysneuvottelut ovat kuitenkin tärkeitä, sillä niissä tehdään sitovia päätöksiä työntekijän työkyvyn edistämiseksi.

ASiantuntija Niina Laitinen

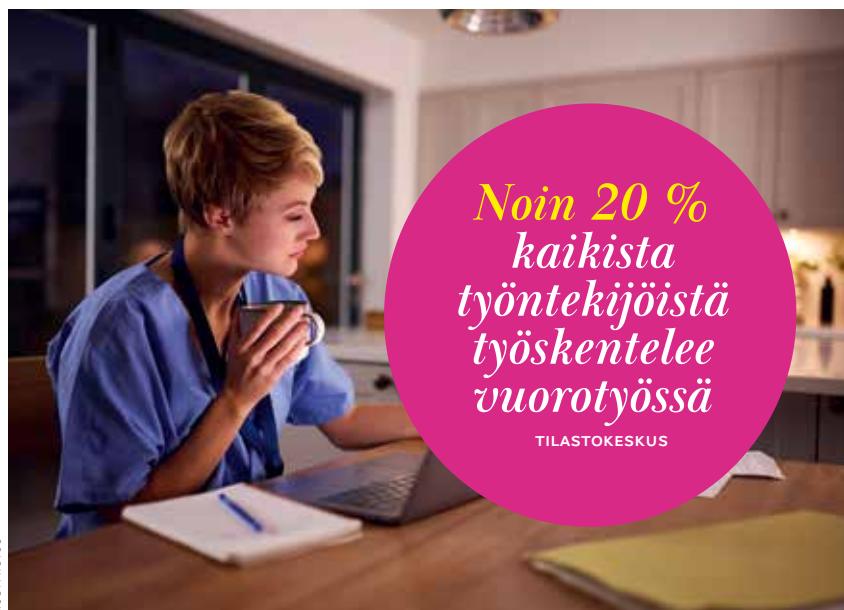
SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Kuinka monta yövuoroa voi tehdä peräkkäin?

Yövuoroja voi teettää enintään viisi peräkkäin. Tämän jälkeen työntekijälle on annettava vähintään 24 tuntia keskeytymätöntä lepoaika. Vuorokauden levon jälkeen yövuoroja saa teettää peräkkäin vielä kaksi, jos työntekijä antaa siihen suostumuksensa. Näitä ylimäärisiä vuoroja ei tule suunnitella ennalta työvuorolistaan, vaan kyse voi olla esimerkiksi tilanteesta, jossa tarvitaan sijainen.

ASiantuntija Niina Laitinen



**Noin 20 %
kaikista
työntekijöistä
työskentelee
vuorotyössä**

TILASTOKESKUS

YÖVUOROJA TEKEVÄN MUISTILISTA

- Säilytä ruokailussa päivärytmi. Ennen yövuoroa syö riittävä ateria, jotta jaksat yön. Vuoron aikana kannattaa syödä vain kevyitä välipaloja tarpeen mukaan.
- Liiku säännöllisesti. Arvioi ja kokeile, mikä on paras aika liikunnalle.
- Ennen yövuoron alkua kannattaa ottaa päiväunet.
- Jos mahdollista, pyri vaikuttamaan siihen, millaisia työvuoroja teet.



MOSTPHOTOS

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-ke klo 9-13

to klo 9-12 ja klo 13-16

hyvinvointialue ja kuntasektori,
p. 09 2727 9160

yksityissektori, p. 09 2727 9171

Service på svenska, tors. kl 9-12

tel. 09 2727 9165

edu@superliitto.fi

Mikä sopimusedunvalvonta tekee?

Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

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

Yötyö sotkee terveydelle tärkeät rytmit

Epäsäännöllisiä työaikoja tekevillä on todettu enemmän stressiä, hermostuneisuutta ja kroonista väsymystä kuin päivätyöntekijöillä. Eniten oireita on niillä, joiden vuoroihin kuuluu yötyötä

Vuorotyön terveysriskit liittyvät nimenomaan yövuoroihin. TTL:n erikoistutkija **Heli Järnefeltin** mukaan pelkkää yötyötä ei nykyisin suositella lainkaan.

– Ihminen on päiväaktiivinen laji, jonka sisäinen kello säätelee monia terveydelle tärkeitä rytmejä, kuten unta, hormonien eritystä, kehon lämpötilaa ja muita fysiologisia prosesseja. Työskentely yöllä häiritsee näitä terveydelle tärkeitä rytmejä.

Ensimmäisenä yötyön vaikutukset kohdistuvat vireystasoon. Vuorotyössä ylipäätään osalla uni lyhenee ja unihäiriöt vaivaavat. Palautuminen vapaapäivinä ei välttämättä täysin onnistu.

Tyypillisiä nopeasti ilmeneviä ongelmia ovat myös erilaiset ruuansulatukseen liittyvät oireet, kuten närästys, ilmavaivat ja vatsakivut.

Myös pitkällä aikavälillä kehittyvien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien sekä kakkostyypin diabeteksen riski kasvaa.

– Syöpäriski kohoaa myös, naisilla erityisesti rintasyöpäriski, Järnefelt sanoo.

Epäsäännölliset työvuorot rassaavat lisäksi mielenterveyttä. Yövuoroja tekevät ovat kertoneet stressin, masennuksen ja ahdistuksen oireista.

– On selvää, että esimerkiksi kolmivuorotyötä tekevä kohtaa haasteita perhe-elämän, sosiaalisten suhteiden ja harrastusten sovittamisissa omaan arkeensa.

VUOROSUUNNITTELU YHDESSÄ AUTTAA

Etenkin ilta- ja viikonloppuvuorot merkitsevät eritahtisuutta perheen ja muun sosiaalisen elämän kanssa. Jos vuorotyö on epäsäännöllistä ja vuorolistat tiedossa vain lyhyen aikaa eteenpäin, on vaikeaa suunnitella yhteistä aikaa perheen ja muiden ihmisten kanssa.

Järnefeltin mukaan mahdollisuus vaikuttaa omiin työvuoroihin vähentää stressin tuntemuksia.

– Parasta lääkettä tuntuu olevan työkavereiden tuki. Yhteisöllisessä vuorosuunnittelussa työajat suunnitellaan vuorovaihteisesti yhteisten pelisääntöjen mukaan. Aktiivinen ja kannustava esihenkilö on avainroolissa tämän onnistumisessa. ■

No nyt on jännä paikka

**Onneksi on Turvan
autovakuutus.**

Saat sen helposti
verkosta etuhintaan:

turva.fi/auto

Hymyile, olet Turvassa.

Käräjäoikeus: Hyvinvointialueella ei ollut oikeutta laskea lähihoitajan pätevuyslisää

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Lähihoitaja aloitti työskentelyn yksityisessä sosiaalipalvelualan yrityksessä alun perin opiskelijana kesällä 2011. Valmistuttuaan hän jatkoi työskentelyä samassa yrityksessä. Työsopimusta laadittaessa työnantaja huomioi, että hoitajalla oli ennestään pitkä työkokemus toimistotyöstä. Osaamisesta oli kotihoidossa hyötyä kirjausten tekemisessä, asiakkaiden tukihakemusten täyttämässä ja muissa toimistotoissa. Työnantaja arvosti osaamista ja tarjosi lähihoitajalle noin 200 euron suuruisen henkilökoh-
taisen pätevuyslisän. Pätevuyslisästä sovittiin hoitajan työsopimuksessa.



Pätevuyslisän suuruus nousi vuosien mittaan työehtosopimuksissa sovittujen yleiskorotusten myötä. Vuoden 2020 loppuun mennessä se oli noussut jo hieman yli 270 euroon.

Vuoden 2021 alussa yritys siirsi liikkeen luovutuksella kuntayhtymälle ja edelleen vuoden 2023 alussa hyvinvointialueelle. Kuntayhtymä ja myöhemmin hyvinvointialue laskivat lähihoitajan henkilökohtaista palkanlisää. Teknisellä laskutoimituksella kokonaispalkan suuruus säilyi silti ennallaan. Työnantaja teki muutoksen yksipuolisesti kertomatta siitä lähihoitajalle.

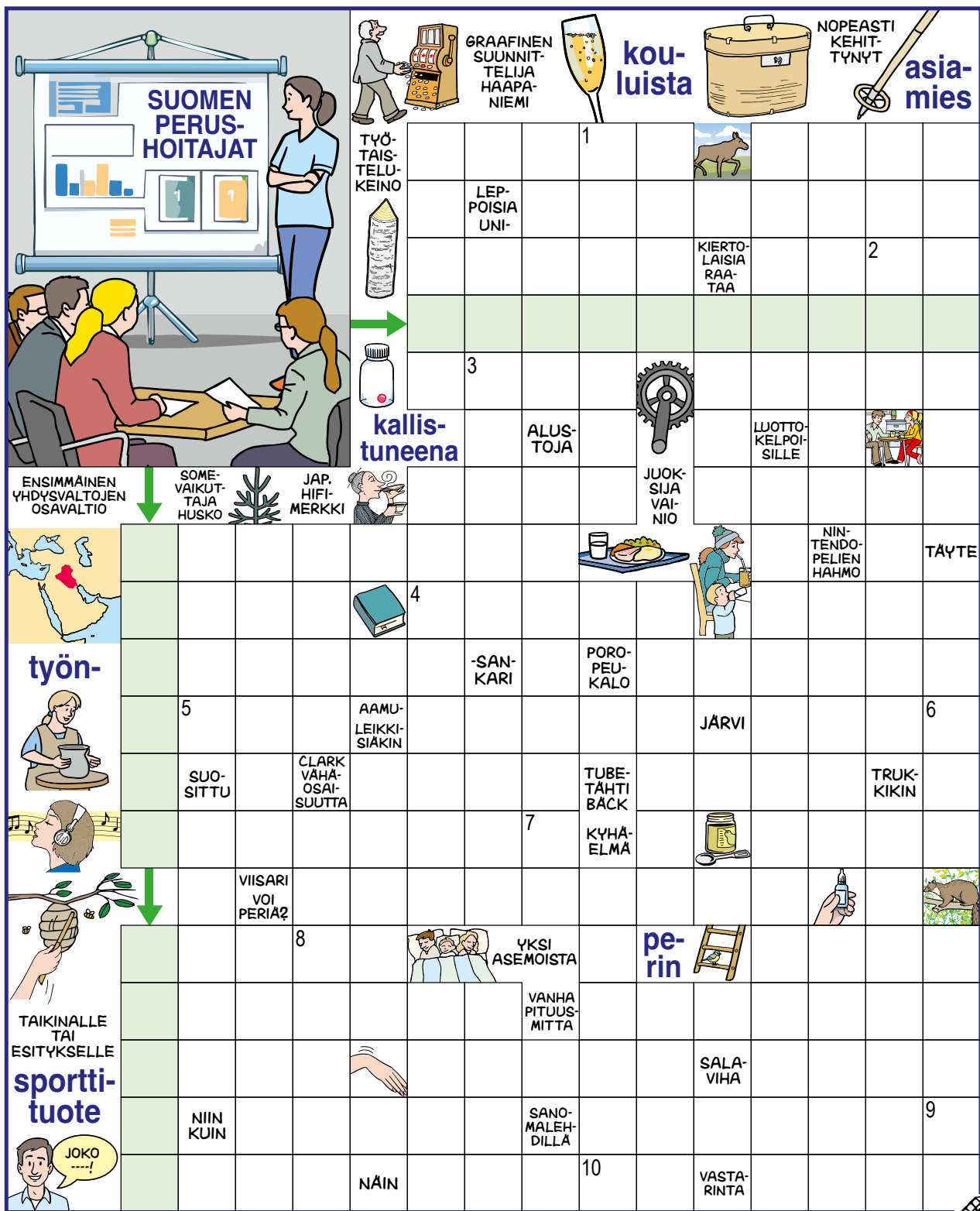
Työsuhteen edut säilyvät ennallaan

- Liikkeen luovutuksessa työntekijät siirtyvät vanhoina työntekijöinä uuden työnantajan palvelukseen. Työntekijöiden työsuhte jatkuu samana ja yhdenjaksoisena.
- Liikkeen luovutuksessa työntekijät siirtyvät uuden työnantajan palvelukseen entisin työsuhteen ehdoin.
- Työsopimuksessa sovitut työsuhteen ehdot säilyvät ennallaan.
- Työnantajan tarjoamat luontoisedut, esimerkiksi lounasetelit tai kattavampi työterveyshuolto, päättyvät työnantajan vaihtuessa.
- Liikkeen luovutus ei edellytä uusien työsopimusten tekemistä. Jos työsopimukset kuitenkin uusitaan, tulee aina varmistua siitä, ettei uusilla työsopimuksilla heikennetä työntekijän työsuhteen ehtoja.

Kiista ratkaistiin lopulta oikeudessa. Käräjäoikeus katsoi, että liikkeen luovutuksen jälkeen lähihoitajan palkan olisi pitänyt nousta tehtäväkohtaisen taulukkopalkan ja kokemuslisän korotusten myötä, eikä työnantajalla ollut oikeutta tehdä näitä "korotuksia" pienentämällä henkilökohtaista palkanlisää. Lähihoitaja sai säilyttää hänelle aiemmin myönnetyn pätevuyslisän osana palkkaansa.

Käräjäoikeus tuomitsi hyvinvointialueen maksamaan lähihoitajalle maksamatta jättämänsä henkilökohtaista pätevuyslisää yhteensä hieman yli 7 000 euroa viivästyskorkoineen.

SUPERRISTIKKO



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

Osallistu ristikkokisaan 16.4. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/.

Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPer-ison 1,2 litran termosmukin. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____





Upea Lapin lumo

Pohjoiset maisemat ilahduttivat ja kiinnostivat lukijoita, sillä maaliskuun lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin *Kotihoitoa Poroperällä*, joka kertoi So-dankylän kotioidon saamenkielisen lähihoitajan **Mira Hirvasvuopion** työpäivästä. Toiseksi eniten tykättiin jutusta *Kadonneen keskittymiskyvyn jäljillä*. Kolmanneksi eniten ääniä sai lehden uusi juttusarja *SuPertyyppi*, jossa Queen Silvia Nursing -palkittu **Emma Sandberg** kertoi musiikin voimasta hoitotyössä. Jutun otsikko oli *Duurikaveri*. EilaDesignin Elämänpuu-korvakorut voitti Sharon Kotkasta. Onnea!

Hienosti kuvattu työntekijän työpäivä ja se erityisosaaminen, mitä kielen osalta hänellä on. Upea työntekijä ja miten hyvin kuvastui hänen aito kohtaaminen asiakkaan kanssa.

KOTIHOITO POROPERÄLLÄ, S. 18

Työskentelen kotihoidossa. On kiva lukea, kuinka erilaista se on pohjoisessa verrattuna ruuhkasuomeen.

KOTIHOITO POROPERÄLLÄ, S. 18

Lapissa on juuri nuo pitkät ajomatkat, niin olen miettinyt, miten työ ja arki hoituu. Olisi kiva lukea kotihoidosta vaikka enemmänkin.

KOTIHOITO POROPERÄLLÄ, S. 18

Vähän puhuttu sairaus, jonka oireet on hankalia tunnistaa ja joilla on suuri merkitys hyvinvointiin. Kaikki tieto on tervetullutta.

JÄKÄLÖITYMINEN KOETTELEE IHOA JA MIELTÄ, S. 32

Ehkäisystä tarvittiinkin Käypä hoito -suosituksia. Niitä tarvittaisiin myös vaihdevuosista ja esivaihdevuosista.

HYVIÄ UUTISIA NAISILLE, S. 36

Hoitajien työ-turvallisuuteen liittyvä uutinen eli tärkeä aihe.

EI MIKÄÄN ÄSSÄ HIHASSA, S. 46

Keskittymiskyky vaikuttaa elämänlaatuun. On vaikeaa tehdä tärkeitä päätöksiä, ellei pysty keskittymään, etkä ota huomioon kaikkea olennaista. Saatat katua ei-keskittyneessä tilassa tekemääsi päätöstä vielä vuosien kuluttua.

KADONNEEN KESKITTÄMISKYVYN JÄLJILLÄ, S. 24

Työskentelen muistisairaiden parissa. Olen samaa mieltä musiikin ja laulamisen voimasta. Lempi-kappalaiden kartoitus oli hyvä vinkki.

DUURIKAVERI, S. 42

Hyvä meininki Narikassa, hyvän mielen juttu ja iloinen ihminen kuvissa.

VIRAALIHITTI VAMMAISTEN ARJESTA, S. 28

Uutta tietoa veriryhmistä.

VERI VIRTAA RYHMISSÄ, S. 49

Ihanan inspiroiva ja rohkea tarina!

NYT ELÄN OMANNÄKÖISTÄNI ELÄMÄÄ, S. 44

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu".

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

Kaikkien **16.4.** mennessä vastanneiden kesken arvomme EilaDesignin hopeisen Fatiman käsi -kaulakorun, jonka uskotaan tuottavan onnea kantajalleen.

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



SuPer-Uusimaa keilaa!

Ilmainen tapahtuma
SuPer-Nuorille (alle
36.v) ja kaiken ikäisille
Opiskelijajäsenille!

Parhaat keilaajat palkitaan!
Tarjolla pientä purtavaa.

Aikataulu ja paikat

- 5.5. klo 18 Helsinki, kampin keilahalli
- 6.5. klo 18 Vantaa, Tixibowling
- 15.5. klo 17 Hyvinkää, Hyvinkään keilahalli
- 17.5. klo 16 Tammisaari, Tammisaaren keilahalli
- 20.5. klo 18 Espoo, BowlCircus Sello
- 27.5. klo 18 Lohja, Lohjan keilahalli



Ilmoittaudu tästä
27.4. mennessä!



Tapahtumia järjestämässä SuPerin ammattiosastot
801, 802, 806, 809, 810, 811, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819

RISTIKKORATKAISU 3/2025

S	I	R	O	T	U	S		S	A	L	S	K	E	A
I	V	A	L	O		O	T	I	N		A	I	R	I
V	A	S	U	R	I	T		I	D	E	A	T	O	N
U	N	I	T	I	L	A		V	A	L	T	A	V	A
							M		U	N	I	T	U	
I	H	O	P	O	I	M	U		T	A	A	T	O	T
R	I	P	A		A	A	R	R	E		V	E	R	A
K	E	R	R	O	N	T	A		S	A	N	O	A	
A	K	I	T		N	E	S		E	T	T			
	K	A	M	O	R				A	G	E	N	T	I
S	A	A	N	A	T				V	A	L	A	I	S
I	S	T	A	T				A	U	M	A	T	L	
M	O	H	A	I	R			R	M		S	T	A	R
A	R	O	M	A				O	T	A	N	I	E	M
T	A	S	A	S	U	M	M	A		U	H	P		
									H	I	I	H	T	O
									A	L	K	I	O	R
									L	A	A	T	T	A
									A	N	S	I	O	T

Maaliskuun ristikkokisan ratkaisu:

SAUNAVUORO

Ristikkoarvonnassa voitti

Linnea Jyväskylästä, onnitellut!

**Valmistuimme 40 vuotta sitten
Salon sairaanhoito-oppilaitok-
sesta. Kurssi ahj.18.**

Tavattaisiinko Tampereen rautatie-
aseman pääovien edessä 23.5.2025
klo 14.00?

Yhteydenotot Taina 050 337 3329 tai
Anne M. 050 591 7579

Hoitajat Kivipuiston hoivakodissa.

Kevät tuo tullessaan hyviä meinin-
kejä ja ajatuksia. Miten olisi koh-
taaminen kahvikupposen äärellä tai
luontokävely ja nuotiokahvit?

ailla.gustafsson7@gmail.com

”Saun tukea ja
turvaa työelämään
sekä rahanarvoisia
jäsenetuja.”

SUPER
**LÄHIHOITAJAN
OMA LIITTO**



Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntö- määräisissä kokouksissa:

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

Jyväskylän ao 413 kevätkokous 28.4. klo 18, Sepänkeskus, Kyllinkatu 1, Jyväskylä. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10§ mukaiset kevätkokousasiat. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 22.4. klo 12 mennessä ao:n puheenjohtaja Hanna Matilaiselle puh. 050 528 2550 tai super413@superliitto.fi Peruuttamatta jättämisestä veloitamme tarjoilun hinnan. Tervetuloa!

Kainuun Yksityissektorin ao 200 sääntömääräinen kevätkokous 25.4. klo 18, Neste Kontiomäki, Viitostie 2, Kontiomäki. Kokouksen jälkeen ao tarjoaa ruoan ja pidetään arpajaiset. Tervetuloa!

Kalajoen ao 203 sääntömääräinen kevätkokous 11.4. klo 18 Safaritalolla. Käsitellään vuosikertomus ja toimintakertomus vuodelta 2024. Paikalla Pohteen superlainen pääluottamusmies Satu Koivusipilä. Kokouksen lopuksi ammattiosasto tarjoaa ruokailun. Ilmoittautumiset 7.4. mennessä Katarinalle puh. 0400 458 939. Mikäli et saavu kokoukseen vaikka olet ilmoittautunut, on ammattiosastolla oikeus periä ruokailun hinta (20€). Tervetuloa!

Liedon Seudun ao 602 Sääntömääräinen kevätkokous Korsutuvalla, Vintalantie 521 Lieto as. 24.4. klo 17:00 aloitamme kokouksella, jonka jälkeen syömme maittavan illallisen kahvitarjoilun kera. Tämän jälkeen on mahdollisuus nauttia savusaunan lämmöstä. Tee sitova ilmoittautuminen 7.4. mennessä sähköpostilla osoitteeseen ilmoittautuminen.super602@hotmail.com kerro samalla mahdolliset ruoka-aineallergias. Mukana myös alueemme pääluottamusmies Jenni Päätalo. Tervetuloa!

Lohjan ammattiosaston ao 806 sääntömääräinen kevätkokous pidetään Ravintola Café Carnevalessa, (Laurinkatu 55, Lohja) 29.4. klo 18. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä ammattiosaston sääntömuutos. Ilmoittautuminen 5.-20.4. sähköpostiin superlohja806@gmail.com, kokouksen jälkeen ruokailu.

Mäntyharjun-Pertunmaan ao 424 sääntömääräinen kevätkokous 28.4. klo 17.30, paikka ravintola Puulanaita, Hirvensalmentie 21, Hirvensalmi. Ilmoittaututhan ruokailun vuoksi viimeistään 20.4. sähköpostilla sihteeri424@superliitto.fi tai tekstiviestillä numeroon 050 566 0286. Tervetuloa!

40 VUOTTA SITTEN

Miksi osastolla ei ole tarpeeksi henkilökuntaa? Ruokakärryn kolina kuuluu jo käytävältä – pyyhit hieää otsaltasi. Aamukahvikin on juomatta! Kolme suihkutettavaa potilasta odottaa vuoroaan käytävällä. Sairaala-apulaiset huhuilevat ruoan jakajaa. Soittokellokin kuuluu soivan. Tuntuuko tutulta? Oletko ajatellut, että voisit itse vaikuttaa asiaan esim. viemällä tietoa osaston tilanteesta laitoksen päättäjille. Henkilöstösuunnittelu on väline, jonka avulla pyritään estämään edellä kuvatun tilanteen syntyminen. Henkilöstösuunnittelu pohjautuu toiminnan suunnitteluun. Sen avulla pyritään arvioimaan toiminnan edellyttämä kokonaishenkilöstötarve suunnitelmakauden eri vuosina. Suunnittelun lähtökohtana käytetään nykyistä toimintaa sekä henkilöstövoimavaroja.

PERUHOITAJA-LEHTI 4/1985



Porin seudun ao 619 sääntömääräinen kevätkokous keskiviikkona 9.4. klo 17.30 alkaen lounaskahvila Roll, Itäkeskuksen-kaari 1-3, Pori. Sitovat ilmoittautumiset sekä ruoka-aineallergiat 4.4. mennessä tekstiviestillä, Kirsi Karuneva 044 238 2316.

Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 sääntömääräinen kevätkokous 23.4. klo 16 ravintola Lokki, Jalkarannantie 19, Lahti. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 9 §:n mukaiset kevätkokousasiat. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai työpaikan yhdysjäseneltä. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautumiset tarja.aatonen@paijatha.fi 16.4 mennessä. Ruokailu alkaa klo 16, kokous n. klo 16.30. Tervetuloa!

Raision Seudun ammattiosasto 604 sääntömääräinen kevätkokous 23.4. kello 18 ravintola Pohjakulmassa, Rymättylän-tie 1089, Naantali. Ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 14.4. mennessä Johannalle super604@superliitto.fi tai viestillä 0400 803 176. Mainitsethan erityisruoka-aliastasi ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

Tyksin ammattiosasto 607 sääntömääräinen kevätkokous 29.4. klo 16 alkaen. Aloitamme kokouksen ruokailulla. Kokouksen pidämme Assarin Ullakollalla, osoitteessa Rehtorinpellonkatu 4 A, Turku. Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset kevätkokousasiat. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä. Tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset allergiat 18.4. mennessä sähköpostilla maisa.virtanen@varha.fi. Toivottavasti nähdään kokouksessa!

Uudenkaupungin seudun ammattiosaston 608 kevätkokous tiistaina 29.4. klo 18 Brasserie Golf ravintola, Golfintie 2, Uusikaupunki. Kokouksessa sääntömääräiset asiat. Sitovat ilmoittautumiset 21.4. vain tekstiviestillä numeroon 040 708 9705. Ilmoita nimesi ja mahdolliset ruoka-aineallergiat!



IN MEMORIAM

Pidetty työkaverimme,
ystävämme

Marja-Liisa Heikkilä

S. 24.3.1941

k. 21.3.2025

*Jäi ahkera työsi muistoksi meille,
hyvän sydämes ohjeet elämän teille.*

Kiittäen ja kaivaten
Entiset työkaverit
Forssan vo22:lta



Kannattaako opiskelijan liittyä työttömyyskassaan? Kyllä!

TEKSTI MARI FRISK

Opiskelukiireiden keskellä kassaan liittyminen hakulomakkeineen ja jäsenyyden aktivoimisineen saattaa kuulostaa monimutkaiselta, mutta ei se sitä loppunen lopuksi ole. Lue tästä jutusta, miten liittyminen sujuu kätevästi.

Opiskelijalle työttömyys-uhka kuulostaa kaukaiselta, eihän kukaan ajattele valmistuvan-
sa kortistoon, vaan työ-elämään! Työttömyyskassajäsenyyteen kannattaa suhtautua kuin vakuutukseen – elämässä voi mutkia tulla matkaan, esimerkiksi työkyky voi heiketä sairauden tai onnettomuuden vuoksi.

Jos et nyt ole palkkatyössä, niin voit silti hakea kassan jäsenyyttä samalla kuin liityt SuPer-liiton opiskelijajäseneksi ja ilmoittaa työsuhteesi tiedot myöhemmin. Opiskelijajäsenyys on ilmainen ja liitto maksaa kassajäsenyyden opiskelijan puolesta valmistumiseen asti, myös silloin, kun teet jäsenyysaikasi töitä.

Miten jäsenyyttä haetaan?

Hae kassajäsenyyttä samalla lomakkeella kuin SuPer-liiton jäsenyyttä. Yksilöjäsenyyttä hakevat täyttävät lomakkeen kassan sivuilla.

Kassajäsenyyttä voit hakea heti opintojen alettua, mutta se voidaan hyväksyä vasta, kun sinulla on työsopimus. Haku kannattaa kuitenkin pitää voimassa.

Pitääkö jäsenyys aktivoida erikseen, kun menee töihin?

Kyllä, mutta se on helppo homma: kun solmit työsopimuksen, ilmoita siitä liiton jäsenpalveluun. Kassajäsenyys astuu voimaan ensimmäisestä työpäivästä alkaen ja takautuvasti vain silloin, jos kassan jäsenhaku on ollut jo aiemmin voimassa.

Pitääkö työn olla oman alan tai kooaikatyötä?

Ei! Voit aktivoida kassajäsenyytesi, vaikka työ ei olisikaan oman alan työtä, mikä tahansa palkkatyö riittää. Palkallinen työharjoittelu luetaan työsuhteeksi, palkaton ei.

Miksi opiskelijan kannattaa liittyä kassaan ja valita juuri Supertk?

Ansiosidonnaista voit saada vasta, kun 12 kalenterikuukauden työssäoloehto ja 12 kuukauden jäsenyysehto ovat karttuneet. Voit siis kerryttää näitä ehtoja jo opiskeluaikanasi.

Oletko työtön työnhakija? Tule mukaan ilmaisiin koulutuksiin!

Supertk tarjoaa keväällä kolme maksutonta koulutusta työnhau-
n tueksi. Teemat ovat Hyvän työhakemuksen tekeminen, Innostu työhausta ja Näin teet hyvän vaikutuksen työhaastattelussa. Ensimmäinen koulutus järjestetään jo 9.4. ja ehdit ilmoittautua vielä 7.4.

- Hyvän työhakemuksen tekeminen, 9.4. klo 10–11.30, Teams
- Innostu työhausta, 7.5. kl. 10–11, Teams
- Näin teet hyvän vaikutuksen työhaastattelussa, 13.5. klo 10–11, Teams

Supertk järjestää koulutukset yhteistyössä Aaria Työttömyyskassan, Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja TJS Opin-
tokeskuksen kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautumisl-
linkit saat kassan kotisivuilta,
Ajankohtaista-osiosta.

Tuntemme sotealan koukerot kuin omat taskumme. Saimme uusimassa asiakastutkimuksessamme erinomaisen arvosanan: meitä pidetään sekä inhimillisenä että tehokkaana tuen tarjoajana.

Voiko opiskelija saada ansiosidonnaista kesälomalla?

Ei. Päätoimisella opiskelijalla ei ole oikeutta työttömyyspäivärahaan, se koskee niin Kelan maksamaa päivärahaa kuin kassojen maksamaa ansiosidonnaista.

Voiko vastavalmistunut saada ansiosidonnaista?

Kyllä, jos työssäoloehdot ja jäsenyys-
ehdot täyttyvät.

Mitä rajoitteita tähän liittyy? Onko koira haudattuna?

Ei ole koiraa haudattuna, voit lukea tarkemmin kassan säännöistä ja toiminnasta kotisivuiltamme. Kassaan voit liittyä alle 18-vuotiaana, mutta työssäolo-
ehto alkaa kertyä vasta täytettyäsi 18, ja ansiosidonnaista maksamme vain täysi-
ikäisille.

Supertk 
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

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

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

JAKSO 6

Aiheena

Kevään neuvottelukierros



SuPerPod



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 →
Kirjaudu jäsensivuille/
Oma SuPer
- postiosoite:
PL 112, 00521 Helsinki

superliitto.fi

Toukokuun SuPer-lehti ilmestyy 9.5.

Sanna Niska hoitaa 90-vuotiasta **Teuvo Talvi-ahoa**, joka tuli Rovaniemen terveyskeskukseen mittauttamaan nilkka-olkavarsipainesuhdetta.



RISTIKOSSA KAIKKI OIKEIN

Saapuessani he istuvat parisängyn omilla puolillaan. Suoraryhtisellä miehellä on käsissään ristikkolehti ja lukulasit nenänvarrella. Niiden ylitse hän vähäeleisesti tervehtii minua vakava ilme kasvoillaan. Vaimolla on tuikkivat silmät ja vilkkaat liikkeet, ja hän lähtee reippaasti minua vastaan, hymyilee ja juttelee, samoja juttuja kuin eilenkin ja toissa päivänä. Miehen ääni korjailee välillä sanomisia ja hetkittäin vaimo näyttää ihan pienen sekunnin ajan hämmentyneeltä, kunnes jatkaa taas, vähän alentuneella äänellä kuiskuttelee minulle, miten tytär aina tulee omien töidensä jälkeen heitä auttamaan. Puuhailemme ja jutustelemme, ihailen hänen notkeuttaan ja sitä, miten kauniisti hän puhuu lapsistaan. Kysyessäni hän kertoo jo syöneensä, mutta piipahdan vaivihkaa tarkistamassa mieheltä, onko varmasti näin. Jämpästä mies kertoo miten asiat ovat, se ruokailu ja kaikki muukin. Kauluspaidan ja henkselien verhoama selkä, ristikkolehden päälle kumartunut niskansa on jollain lailla torjuvan oloinen. Mietin häntä ja heitä lämmitäessäni vaimolle ruokaa.

Mies on ollut työelämässään jollakin lailla verojen kanssa tekemisissä, ja voin helposti kuvitella hänet paneutuneena monimutkaisiin numeroihin ja tarkkaan työhön. Hän on edelleen viimeisen päälle skarppi ja järjestykseen taipuvainen. Millaista on sen elämän jälkeen nyt elää muistiaan menettävän vaimon rinnalla, kokea ettei voi pitää asioita järjestyksessä, kuunnella hyvántahtoista juttelua, jossa faktat ovat vähän sinnepäin. Kuulen, kuinka kovasti mies yrittää pitää yhä asiat suorassa, oikein, ja haluaa tuoda esiin, että hän muistaa, hän tietää. Ymmärtäähän sen. Jossakin siellä korjaamisen takana on hätäännys, pelko kaiken lipeämisestä.

Vaimo kertoo syödessään puutarhastaan ja käsityöstään, ihanan värikkästä torkkuviltistä, joka hänellä on työn alla. Hän täyttää tilaa hyväntuulisella höpötyksellä, se ei haittaa, että olen kuullut kaiken tämän monesti ennenkin. Hymyilen hänelle ja olen mukana jutussa, keuhon torkkupeittoa ja kädenjälkeään. Siirrymme lopuksi takaisin makuuhuoneeseen ja näen sivusilmällä, kuinka mies tarkistaa ikään kuin salaa useamman sanan ristikkoonsa lehden takasivulta. Siinä on jotain liikuttavaa.

Hieron kipugeeliä vaimon jalkoihin ja tuumaan miehelle, että on muuten vaikean oloinen ristikko sinulla siinä, taidat olla aika haka niitä täyttämään, minä kun en saa edes niitä helpompia ollenkaan täyteen. Hän oikaisee selkäänsä, rykäisee ja vilkaisee minua, niinpä, niin hän onkin, hän on aina ollut kova lukemaan ja täyttämään ristikoita. Sen kyllä huomaa, hymyilen. Hän näyttää tyytyväiseltä ja jättää korjaamatta vaimon seuraavan tarinan. ■

”MILLAISTA ON NYT ELÄÄ MUISTIAAN
MENETTÄVÄN VAIMON RINNALLA JA
KUUNNELLA HYVÄNTAHTOISTA JUTTELUA,
JOSSA FAKTAT OVAT VÄHÄN SINNEPÄIN?”



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 > 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)
- ☐ Eroan SuPerin liitosta alk (pvm) ____ . ____ 20____
Eroamisen syy (ei pakollinen): _____
- ☐ Eroan Super työttömyyskassasta alk (pvm) ____ . ____ 20____
- Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____ koska olen
- ☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla
- ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



100+

JÄSENETUA SUPERILAISELLE



Fenno
OPTIIKKA

Parempi näkö alehintaan

-20%

Fenno Optiikka tarjoaa SuPerin jäsenille 20 % alennuksen silmälaseista ja aurinkolaseista.

- Näöntutkimuksen hinta on 35 €.
- Saat edun näyttämällä SuPerin jäsenkorttia.



Lukemisen iloa edullisesti

-30%

SuPerin jäsenet saavat 30 % alennuksen Otavamedian aikakauslehdistä.

- Tilaa valitsemasi lehti jatkuvana tilauksena. edullisesti!
- Saat alennusedun niin kauan kuin olet SuPerin jäsen.
- Oma SuPerista löydät ohjeet, kuinka saat hyödynnettyä alennukset.



-20%

Kaunistaudu koruilla

EilaDesign on tunnettu laadukkaista ja monipuolisista koruistaan. SuPerin jäsenille 20 % alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista verkkokaupassa.

- Saat kampanjakoodin verkkokauppaan Oma SuPerista.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

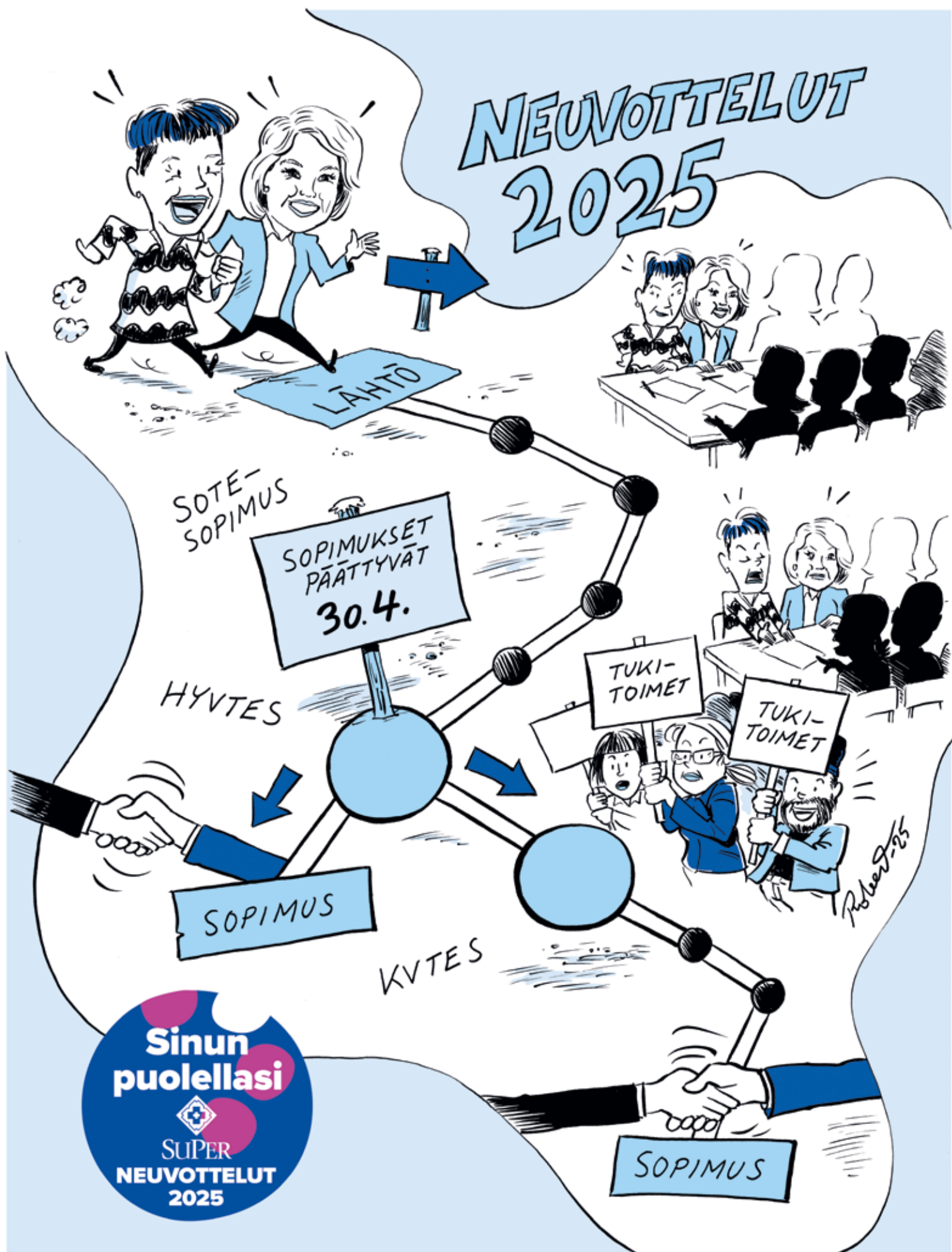
Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

NEUVOTTELUT 2025



**Sinun
puolellasi**


**SUPER
NEUVOTTELUT
2025**

**FÖRHANDLINGARNA
INOM DEN OFFENTLIGA
SEKTORN GÅR FRAMÅT
PLANENLIGT OCH BLIR
INTENSIVARE MOT
SLUTET AV APRIL.**



ANNA AUTIO

LÅTER VÅRA ÅSIKTER BLI SYNLIGA

Våren är så sakteliga på väg och i och med det tar förhoppningsvis även valyrans tag i folk.

Vid välfärdsområdes- och kommunalvalet avgörs viktiga frågor för oss SuPer-medlemmar som arbetar inom social- och hälsovården samt inom kommunsektorn. Därför är det viktigt att vi använder vår röst och väljer klokt, det vill säga röstar med tanke på de sämst ställda. På det sättet kan vi påverka framtiden, kvarhållnings- och dragningskraften i vår bransch samt försörjningsberedskapen.

Förhandlingarna inom den offentliga sektorn går framåt planenligt och blir intensivare när tiden för avtalets upphörande närmar sig, vilket sker den 30 april 2025. Om vi inte har

kommit överens genom förhandlingar eller om förhandlingarna av någon anledning kör fast är vi redo för stödåtgärder. Hoppas att även du är redo! Nu är det viktigt att du följer SuPers egna kommunikationskanaler och stödjer åtgärder som skapar en bättre framtid för oss.

I skrivande stund har regeringen bråttom med att komma i mål med lagstiftningen avseende skyddsarbete – och mitt under förhandlingarna inom offentliga sektorn. Detta visar att regeringen inte har viljan att ta hänsyn till krisen inom sote-sektorn, varken nu eller i framtiden. Hela det ifrågasatt lagförslaget är i sin helhet diffust, och regeringen har ingen avsikt att dra tillbaka lagförslaget. Vi godkänner inte detta lagförslag som fortsattvis sätter SuPer-medlemmarna i en omöjlig situation i deras vardag.

Regeringens godkännande av den så kallade exportdrivna lönomodellen är klart och tydligt en fråga som försvårar löneutvecklingen inom kvinnodominerade branscher. Men riksstämman ska ändå även i fortsättningen se till att lönejämställdhetsfrågan går framåt. Det är viktigt att främja likalöneprincipen och åtgärda lönenivån både inom sote-sektorn och kommunsektorn. Landets regering har ju förbundit sig att främja likalöneprincipen.

Vi kommer inte att ge upp! Vi sätter käppar i hjulet och låter våra åsikter bli synliga!

Med varliga hälsningar Päivi

”Utmaningar är det som gör livet intressant; att klara av dem är det som gör livet meningsfullt.” - Joshua J. Marine

BÄTTRE MÅENDE

Arbetshälsan är mitt skötebarn, jag tänker på den ganska ofta och studerar gärna ämnet. Ibland säger någon att ett arbete är ju bara ett arbete, huvudsaken är att lönen sätts in på kontot och möjliggör det riktiga livet. Kanske är det så ibland, men oftast inte. Man tillbringar ändå så mycket tid på arbetsplatsen att det är bra för själen om det åtminstone är ganska trevligt där och inte bara hemskt hela tiden.

Välbefinnandet är summan av många saker. Studierna visar att bra ledarskap, rättvist bemötande och fungerande teamarbete har en nyckelposition vad gäller närvårdarnas trivsel på arbetsplatsen. Välbefinnandet stöds även av möjlighet

att kunna påverka eget arbete, att utbilda sig och att ha möjligheter att klättra uppåt på karriärstegen. Det måste finnas tillräckligt med personal så att arbetsbelastningen inte blir oöverstiglig.

När personer inte mår bra på arbetet visar det sig snabbt i form av sjukfrånvaro och att man lämnar branschen och inga nya arbetstagare söker sig till branschen. Det har vi inte råd med inom social- och hälsosektorn där man ur försörjningsberedskapens synvinkel utför ett livsviktigt arbete.

Välbefinnandet i arbetet påverkas mycket även av egna personlighetsdrag, känslomässiga färdigheter och även kunskap. På en arbetsplats blir olika människor av olika anledningar irri-

terade, trötta och glada. Men förbättring av välbefinnandet kan dock inte vara på den enskildes ansvar utan det är en strukturell fråga. Inom sotebranschen händer det tyvärr alldeles ofta att man försöker fräscha upp personalen med gypainstruktioner när det är de stora linjerna, själva arbetet och arbetsorganisationen som i stället behöver fräschas upp.

För närvarande pågår kollektivavtalsförhandlingarna inom den offentliga sektorn. Se hur de fortskrider på SuPers förnyade hemsidor, i nyhetsbrev och på sociala medier.



MARIO KOIVUMAKI



SuPers semesterstöd år 2025

Representantskapet har i budgeten för nästa år godkänt ett anslag för semesterstöd till medlemmarna.

Semesterstöd kan beviljas för medlemmarnas semesterresor i antingen Finland, Norden eller Estland. Semesterstödet betalas ut efter resan mot kvitton. Semesterstöd beviljas inte för semestrar i förbundets semesterbostäder, kryssningar eller för semestrar som på något annat sätt är subventionerade.

Semesterstödet är värt 200 euro. Det är avsett för ordinarie medlemmar och företagare medlemmar i SuPer. Antalet medlemmar som beviljas semesterstöd framgår i tabellen nedan.

Om antalet sökande i någon av grupperna är större än antalet personer som kan få semesterstöd lottar man ut semesterstöden bland de sökande.

Man ansöker om semesterstöd med en blankett som kan fyllas i på SuPers webbplats på www.superliitto.fi → Etusivu → På svenska → Medlemskap → Medlemsförmåner → SuPers semesterstöd.

Ansökningstiden för semesterstödet är fram till **30.4.2025**. Alla som beviljats semesterstöd meddelas via e-post senast under vecka 22.



SUPER

Medlemskapstid

Över 30 år
20–29 år
10–19 år
Under 10 år

Semesterstödet beviljas till

30 medlemmar
90 medlemmar
90 medlemmar
50 medlemmar





TYGLAD GENOM PENGAR

TEXT ANTTI VANAS
BILD SALLA PYYKÖLÄ

Vårdare känner väl igen det ekonomiska våldet som riktas mot de äldre och vågar även ingripa.

Det ekonomiska våldet innebär kontroll, utnyttjande, förtryck och utpressning genom att använda pengar eller annan egendom. Det är fråga om ett urgammalt fenomen som sedermera fått ett tidsenligt namn och en definition.

Trots den långa historien vet man fortfarande mycket mindre om det ekonomiska våldet än andra former av våld, säger sakkunnig **Hanna Nylén**. Identifiering av våld är ofta svårt såväl för den utsatta som för yrkespersoner inom branschen. Nylén arbetar som sakkunnig i våldsförebyggande arbete och teamansvarig vid stödcentret Varjo. Varjo är ett riksomfattande stödcenter som erbjuder stöd för dem som är utsatta för förföljelse och våld efter skilsmässa.

Det ekonomiska våldet är vanligtast i ett parförhållande och efter ett avslutat förhållande. Under parförhållandet kan det handla om att ta makt över och kontrollera den andra partens användning av pengar.

– En av makarna kan ha en underordnad ställning och måste därför be om



pengar varje gång man ska handla mat eller är i behov av bil, säger Nylén.

En av makarna kan även ha varit länge kund hos Utsökningsverket utan att den andra av makarna vet om det. För att få lån har personen kanske i smyg använt den andra partens bankkoder. Genom att gömma breven har ärendet hållits hemligt, och lånen har gått till utsökning.

MINNESSJUK PERSON SOM BORGESMAN

Den som utför ekonomiskt våld kan även vara anhörigvårdare eller någon släkting som använder en minnessjuk förälders eller mor- och farförälders pengar. Tillfället gör tjuven: först tar man småsummor och när allt går så bra blir beloppen större.

I de grövsta fallen kan den närstående hindra den äldre att skaffa nödvändiga tjänster för att få mer pengar kvar till arvet.

– När de kognitiva förmågorna försämras grumlans även gränserna för egen vilja. En minnessjuk äldre person kan övertalas att skriva under och gå i borgen för den anhöriga, eller ändra testamentet. Även behovet av hjälp i användning av nätbank bäddar för oegentligheter.

Allt fler äldre använder internet. Enligt Nylén är romansbedrägerier som sker på nätet en alltmer växande form av ekonomiskt våld mot äldre.

– Bedragaren kan vara en "amerikansk general" eller en helt vanlig person från orten.

Ibland är den äldre personen medveten om risken men kärlekslängtan kan vara så stor och bilden av personen som skapats är så vacker att man är redo att ta risken. Det är mycket svårt att ingripa i romansbedrägerier, särskilt när offret har en försämrad kognition. ■

Tystnaden är ett dåligt tecken

Arbetstagarna inom hem- och institutionsvård har en central roll i kampen mot ekonomiskt våld riktat mot äldre. Enligt Hanna Nylén känner vårdarna igen dessa fall mycket väl.

Ett vanligt tecken för ekonomiskt våld är enligt Nylén den äldre personens påfallande ovilja att prata om sin ekonomi trots att den är tydligt mer eller mindre misskött.

– Det kan vara så svårt att den äldre inte är redo att prata om det. Det måste respekteras. Men det kan ändå vara bra att ta upp saken för när den äldre har låtit saken mogna kan personen vara redo att prata om det senare.

Hos ett äldre par kan det ekonomiska våldet visa sig så att den ena parten inte har någon uppfattning om de gemensamma inkomsterna, utgifterna, förmögenheten eller skulderna. Eller att den ena parten är mycket nogga och den andra särskilt vårdslös vad gäller ekonomin.

– När man tar upp saken är det mycket viktigt att man gör det på tu man hand med den utsatta. Om den misstänkte parten befinner sig på plats är situationen för den utsatta en risk och personen tystnar, varnar Nylén.

Det är även viktigt att identifiera den så kallade egenskapen skör handlingskraft. En person som levt i ett underkuvat förhållande i årtionden kan känna att bara att söka hjälp blir ett stort risktagande.

– Det kan vara svårt att lita på en yrkesperson för en som har en skör handlingskraft. I en situation som denna kan det hjälpa att sätta ord på det som hänt. Man ska berättat för den utsatta att man känner till problemet och att det finns hjälp att få – man behöver inte längre vara ensam med problemet.

Om det visar sig att den äldre inte längre har förmågan att bestämma över sina angelägenheter ska man kanske fundera om det finns behov för en intressebevakare.

– Man kan fråga efter hjälp till exempel hos kundhandledning inom äldrearbetet. Vem som helst som är oroad över den äldres situation kan göra en orosanmälan.

Enligt Nylén borde alla vård- och omsorgsenheter ha tydliga instruktioner för situationer där det finns skäl att misstänka att ekonomiskt våld förekommer.

Ytterligare information: taloudellinenvakivalta.fi

PANDEMIKLOCKAN TICKAR

TEXT NIINA MELANEN BILD MOSTPHOTOS

Virusforskare runt om i världen följer noga fågelinfluensavirus av typ H5 eftersom de är en möjlig orsak för nästa allvarliga pandemi. I Europa har man redan noterat massdöd bland fåglar. Vårens flyttfåglar kommer med virus även till Finland.

Fågelinfluensan är som namnet tyder en virussjukdom hos fåglar men den kan slumpmässigt även smitta däggdjuren, även människor. Viruset är vanligt hos vilda fåglar men ibland rapporteras det om sjukdomsutbrott på fjäderfågårdar som kan leda till att även djurskötare i hönsgårdar insjuknar.

Tills vidare har viruset dock inte smittat människor så lätt, uppger forskaren **Erika Lindh** vid Institutet för hälsa och välfärd.

– Smittorisen är större om människan har mycket kontakter med sjuka fåglar, till exempel på fjäderfågårdar med smittade höns.

Fågelinfluensan kan vara en allvarlig sjukdom för människan. Virus kan orsaka symptomfri eller lindrig luftvägs-

infektion eller bindhinneinflammation i ögat, men virus kan även leda till allvarliga sjukdomar såsom lunginflammation.

Vid allvarliga fall kräver sjukdomen intensivvård och som värst kan den leda till döden. Virus har orsakat allvarliga sjukdomar även för unga personer.

SNABBT MUTERANDE VIRUS

Pandemin kan bryta ut om virus lyckas mutera på så sätt att det lätt överför smittan från en person till en annan.

Tills vidare har dock fågelinfluensaviruset sådan struktur att det inte kan identifiera så bra människans luftvägsreceptorer genom vilka luftvägsvirusen vanligtvis smittar.

– För att viruset ska kunna smitta effektivt mellan människor måste det orsaka infektion genom övre luftvägarna, det vill säga genom näsa och hals. Tills vidare smittar viruset människan först när det kommit djupare in i luftvägarna eller i ögats bindhinna, uppger Lindh.

Hon påminner dock att influensavirus av typ A är mycket snabbt att mutera och anpassa sig i nya förhållanden.

Det finns bevis på fågelinfluensavirusets snabbhet när det i USA år 2024 började sprida sig fort och överraskande hoppade från höns till kor på boskapsfarmerna.

EPIDEMIN PÅ PÄLSDJURSGÅRDAR

I Finland skedde en liknande spridning av fågelinfluensa från vilda fåglar till däggdjur och viruset orsakade ett stort sjukdomsutbrott hos pälsdjur år 2023.

Då upptäcktes att skyddet för sjukdomen var dåligt på pälsdjursgårdarna.

– Pälsdjuren var i nära kontakt med vilda djur och då kunde sjukdomar spridas lätt.

Man var tvungen att avliva cirka en halv miljon pälsdjur och cirka 500 personer blev utsatta för smitta när de hanterade de sjuka djuren. Men människor slapp dock att bli sjuka.

VIRUS TILL FINLAND MED FLYTTFÅGLAR

Med flyttfåglarnas ankomst på våren kommer viruset sannolikt även till Finland. I år har sjukdomsfallen förekommit tidigare än vanligt.

Erika Lindh önskar att man inom hälsovården ställer frågor om exponering om det på egna trakter förekommer fågeldöd och sjukdomsutbrott hos pälsdjur. Särskilt ska man ställa frågor när det hos patienten förekommer vissa typer av symptom, såsom bindhinneinflammation i ögonen eller symptom i luftvägarna.

Det går inte att förutspå när nästa pandemi börjar men ingenting tyder på att den historiska kedjan av pandemier skulle ha brutits av, säger Lindh. ■

Hur undvika smittan?

1. Undvik direkt kontakt med sjuka eller döda fåglar. Rör inte heller deras sekret (t.ex. avföring, saliv) och miljöer där de varit.

2. Använd skyddsutrustning. Om du måste vara i nära kontakt med sjuka eller döda fåglar eller deras sekret använd skyddsutrustning såsom handskar och andningsskydd.

3. Håll god hygien. Tvätta händerna noga med tvål och vatten efter att ha hanterat fåglar eller deras sekret. Undvik att röra vid ditt ansikte (ögon, näsa, mun) innan du har tvättat händerna.

4. Håll tamdjuren borta från vilddjuren. Hindra ditt husdjur att ha kontakt med vilddjuren, särskilt med fåglar.

THL OCH ERIKA LINDH