

SUPER

5/2025



NEUVOTTELU-
KIERROS
2025

*Näin
hoidat
aivojasi*

6 VINKKIÄ HOITAJALLE
HÄVITÄ LÄÄKEJÄTE
OIKEIN

KEHITYSVAMMAISTEN
VAJAARAVITSEMUS
ON YLEINEN ONGELMA

Pääluottamusmies on työelämän näköalapaikalla

REIJA PURANEN

"USKALLAN PISTÄÄ PERSOONANI PELIIN"

SUPER



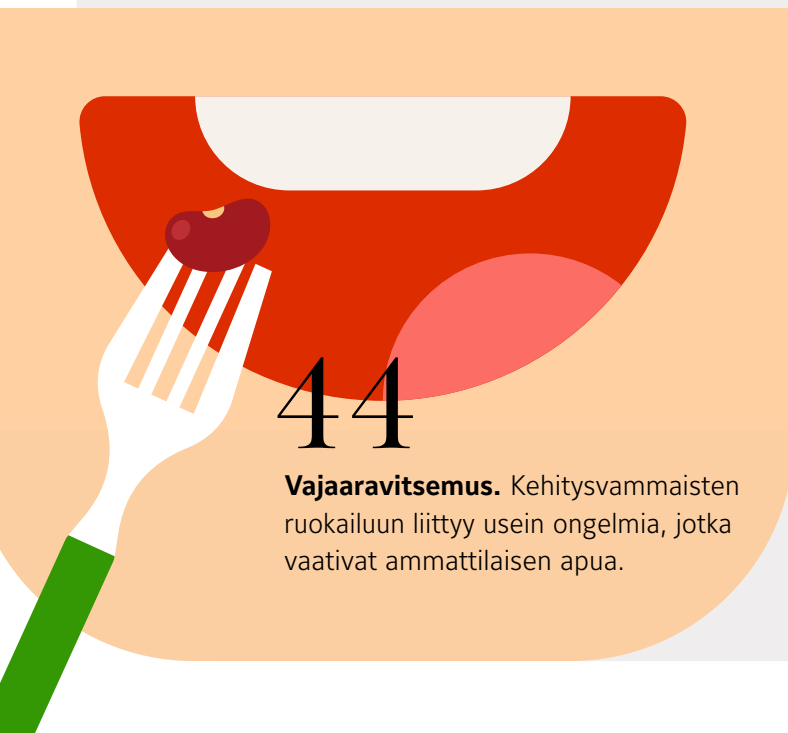
38

Elämänkatsomus. Henkisyys ei katoa ihmisestä, vaikka hän olisi muistisairas.



32

Aivolymfooma. Harvinaista syöpää esiintyy Suomessa enemmän kuin muualla.



44

Vajaaravitsemus. Kehitysvammaisten ruokailuun liittyy usein ongelmia, jotka vaativat ammattilaisen apua.

UUTISET

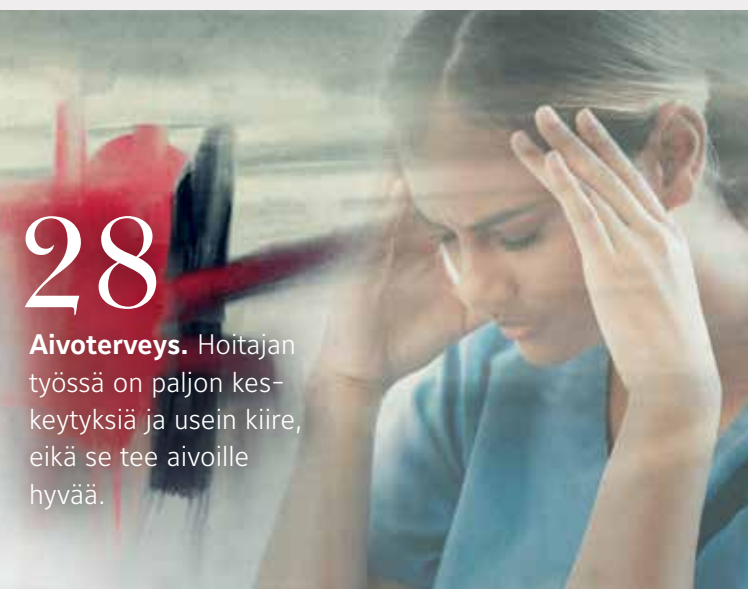
- 6 Kuntatalolla on neuvoteltu työehtosopimuksista koko kevät
- 7 Toimistoiksi suunnitellut uudet tilat eivät toimi sote-alalla
- 14 SuPerin edustajisto vaatii konkreettisia tekoja työolojen parantamiseksi

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti



28

Aivoterveys. Hoitajan työssä on paljon keskeytyksiä ja usein kiire, eikä se tee aivoille hyvää.



*”Emme tee tentteihin
tarkoituksella
kompakysymyksiä.”*

*LOVe-tentin
sisällöntuottaja
Susanna Saano*



18 **Terveyskeskuksessa.** Sanna Niskan työpäivään kuuluu paljon erilaisia toimenpiteitä.

ILMIÖT

- 24 Ujous voi olla voimavara hoitajalle
- 28 Aivoterveys vaatii hyviä valintoja arjessa
- 42 Pääluottamusmies Reija Puranen kiinnostuu lakipykälistä ja ihmisten kohtaamisesta

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Sirkka-Liisa Kivelä
Seniorin flow-kokemus
- 65 Sydämellä Salla
Rakkauden jälkeen

AMMATTI

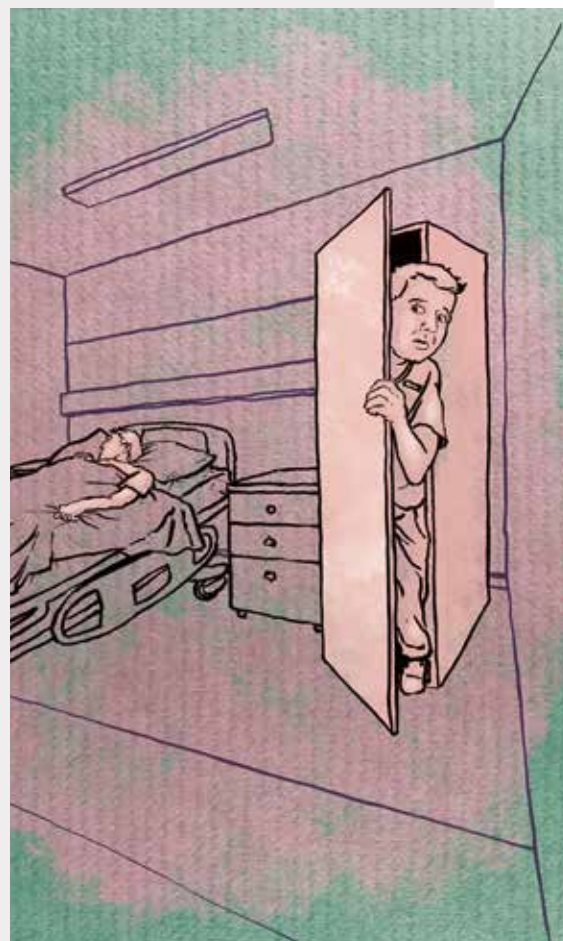
- 18 Luomen poisto, nielunäyte, abi-mittaus – Sanna Niskan työ terveysaseman vastaanotolla vaatii paljon tietoa ja taitoa
- 32 Aivolymfooma on nopeasti etenevä syöpä, joka on Suomessa yleisempi kuin muualla
- 36 Näin hävität lääkejätteen oikein
- 38 Henkisyiden tukeminen helpottaa muistisairaahan ahdistusta
- 44 Vajaaravitsemus on kehitysvammaisilla yleistä
- 49 Antihistamiini auttaa siitepölykauden yli



Pääluottamusmies
Reija Puranen

KANSIKUVA
Laura Vesa

24 **Rohkeasti ujo.** Ujot ovat usein hyviä kuuntelijoita ja se on hoitotyössä vahvuus.



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

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
Anna Autio, Akseli Muraja, Salla Pyykölä,
Kaisa Sirén, Antti Vanas, Laura Vesa,
Matti Westerlund

PAINOS
68 300

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Hyvinvointi alkaa hoitajasta

SuPer on kampanjoinut tällä neuvottelukierroksella teemoilla ”Sinun puolelasi SuPer” ja ”Hyvinvointi alkaa hoitajasta”. Molemmat tunnuslauseet sisältävät tärkeää edunvalvontaan liittyvää asiaa, ja jälkimmäisen ajatuksen toivoisi poliittisten päättäjienkin ottavan nykyistä paremmin huomioon ratkaisuissaan.

Tulevina vuosina Suomi tarvitsee yhä enemmän koulutettuja hoitajia sote-sektorille ja varhaiskasvatukseen. Lähihoitajien laaja-alaista osaamista tarvitaan monella työpaikalla, ja hoitajien eläköityminen ja väestön ikääntyminen lisäävät tarvetta merkittävästi. Tulevaisuudessa myös hoitoala tulee kilpailemaan työvoimasta. Jokaisella työntekijällä on oikeus terveellisiin ja turvallisiin työoloihin ja työn vaatimusten mukaiseen palkkaan. Työolojen ja palkkauksen on oltava kohdallaan, jotta hoitoala säilyy elinvoimaisena ja kilpailukykyisenä. Ihmiset arvostavat yhä enemmän

myös omaa vapaa-aikaa, ja Suomessa on aiheellista parantaa myös työn ja perhe-elämän yhteensovittamista.

Hoitajan hyvinvointi on edellytys asiakkaan hyvinvoinnille. Se on vahvasti sanottu, mutta viime kädessä se on näin. Jos hoitajat eivät jaksaa, ei asiakkaan saa tarvitsemaansa hoitoa. Jaksamisongelmat lisäävät hoitajien sairauspoissaoloja, työtapaturmia, virheitä työssä ja lopulta saavat hänet jopa hakeutumaan muille aloille tai pois työelämästä. Samaan aikaan palvelujen saatavuus heikkenee. Kun hoitajien hyvinvointiin panostetaan, on se arvostuksen osoitus hoitajille ja asiakkaille.

Ilman hoitajia ei ole kotihoidon tai vanhusten ympärivuorokautisen hoidon palveluita, ei terveysasemien eikä erikoissairaanhoidon palveluita, ei myöskään vammaispalveluita eikä päihde- ja mielenterveystyön ja varhaiskasvatuksen palveluita. Koulunkäynninohjaajien tärkeä joukko puuttuisi ilman ammattilaisia. Teknologia ei koskaan korvaa ihmistä, vaikka se helpottaakin osaa työtehtävistä.

Superilaisilla on tietämys ja kokemus siitä, mitä vahva ammattiosaaminen ja aito läsnäolo merkitsevät esimerkiksi muistisairaalle tai mitä merkitsee, ettei hoitaja vaihdu usein. Ja miten tärkeää asiakkaalle ja työkaverille on koulutetun hoitajan ammattitaito, lähihoitajan vahva ammattitaito.

Tänä keväänä valmistuu jälleen lähihoitajia ammattiin, jolla on suuri merkitys asiakkaille ja koko yhteiskunnalle. Lämpimät onnittelut kaikille valmistuville ♥

Sari Tirronen

MARJO KOIVUMÄKI





Saatiinko sopimus?

Puheenjohtajat Päivi Inberg ja Millariikka Rytönen ovat istuneet tiiviisti Kuntatalolla pitkän pöydän ääressä, kun keväällä on neuvoteltu kunnissa ja hyvinvointialueilla työskentelevien hoitajien työehtosopimuksista. Lehden mennessä painoon tilanne oli vielä auki, mutta jos uutta sopimusta ei syntynyt huhtikuun viimeiseen päivään mennessä, alkaa sopimukseton tila ja työtaistelutoimet ovat mahdollisia. Seuraa SuPerin somekanavia ja uutiskirjeitä pysyäksesi ajan tasalla.



Esteettömyyttä kiitettiin, mutta äänieristys puuttui

TEKSTI ELINA KUJALA

Toimistotyöhön suunnitellut tilat eivät aina toimi sote-alan työssä.

Mooniin uusiin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan palveluja tarjoaviin rakennuksiin on viime vuosina suunniteltu yhteiskäyttöisiä työtiloja. Työterveyslaitoksen tuoreen TYTINÄ-hankkeen mukaan työntekijöiden kokemukset tiloista ovat ristiriitaisia.

– Yhteiskäyttöisten tilojen hyötyjä sote-työssä vähentää se, ettei työntekijöillä usein ole vastaavaa autonomiaa oman työn ajan ja paikan suhteen kuin monessa asiantuntijatyössä. Sote-organisaatioissa on myös hierarkiaa ja tilojen käyttäjillä paljon erilaisia tarpeita, kertoo vanhempi asiantuntija **Suvi Hirvonen** Työterveyslaitoksesta.

Yhteiskäyttöisiä tilakonsepteja olisi kehitettävä paremmin sote-alan työhön sopiviksi. Tietotyöhön kehitettyjä toimistokonsepteja ei sellaisenaan voi siirtää sote-alan työtiloihin.

Työn sujuvuuden ja hyvinvoinnin kannalta tilasuunnittelussa on tärkeää huomioida erilaiset työtehtävät. Tutkituissa sote-organisaatioissa hiljaisuutta edellyttävää ja äänekästä työ-

tä tehtiin usein samaan aikaan avotiloissa, ja se heikensi työrauhaa ja työn sujuvuutta.

TYÖRAUHA HUKASSA AVOTILASSA

Tutkimukseen osallistuneet olivat työympäristöön pääosin tyytyväisiä tai suhtautuminen oli neutraalia, mutta yhteiskäyttöiset tilat ja työn sujuvuus saivat selvästi kielteisemmät arviot kuin omat vastaanottohuoneet.

Tyytyväisimpiä uusissa tiloissa olttiin esteettömyyteen, ergonomiaan, ilmanlaatuun ja valaistukseen. Sen sijaan äänieristys, säilytystilat, tietoturva ja tilojen muunneltavuus arvioitiin heikoksi.

Arviot tilojen käytettävyydestä olivat yhteydessä hyvinvointiin. Mitä paremmin yhteiskäyttöiset tilat tukivat vuorovaikutusta ja tiimien tai yksiköiden välistä yhteistyötä, sitä korkeammaksi arvioitiin työn imu ja sitä vähemmän koettiin stressiä. Kyselytulosten perusteella henkilöstö arvioi työympäristömuutoksen johtamista pääosin kielteisesti. Kielteisimmät arviot liittyivät osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksiin. ■

3X

TERVEYS JA EUROVIISUT

KUVAT: MOSTPHOTOS



Suomen Vöyrieltä ponnistava Kaj laulaa kappaleessaan *Bara bada bastu* saunomisen autuudesta, eikä ole väärässä. Saunalla on useita terveysvaikutuksia. Joidenkin arvioiden mukaan löyly hellii verenkiertoelimistöä kuin reipas kävelylenkki. Itävaltalais tutkimuksen mukaan saunominen vähentää flunssaan sairastumista. Saunan lämmin, levollinen ilmapiiri rentouttaa ja joidenkin tutkimusten mukaan lisää mielihyvähormoni endorfiinin eritystä.



Suomen viisuedustaja **Erika Vikman** ylistää kappaleessaan naisen seksuaalisuutta. Biisin nimi *Ich komme* ei jätä arvailujen varaan, mistä on kysymys. Orgasmi onkin varsinainen terveysteko: se vapauttaa mielihyvähormoneja, lievittää stressiä ja rentouttaa kehon. Olo voi olla euforinen tai energinen. Oleellista naisten orgasmin kokemiselle on riittävä klitoriksen stimulaatio. Pelkkä emäntinyhdyntä riittää vain harvoin tuottamaan orgasmin naiselle.



Viron edustaja **Tommy Cash** tunnustaa esityksessään rakkautensa kahville. Kappaleen nimi on *Espresso Macchiato*. Kahvia kannattaa rakastaa, koska sillä on useita hyviä terveysvaikutuksia. Kahvin juominen vähentää muun muassa diabetesriskiä, parantaa lähimuistia sekä tietenkin virkistää. Säännöllisen kahvittelun on todettu pienentävän myös maksakirroosin riskiä.

Euroviisut 2025 finaali järjestetään Sveitsin Baselissa 17.5.

YTHS, TERVEYSKIRJASTO

Oletko vaihtanut alaa?



Halusin pois toimistotyöstä ja istumasta ihmisläheiseen työhön vanhusten pariin. Ensin tehostettuun palveluasumiseen ja valmistumisen jälkeen kotihoitoon, josta en pois halua.

Piia Rajamäki, Parkano

Kyllä

58%

- Monta kertaa on tullut vaihdettua ja taas mielessä vaihto pois sote-alalta.
- Olin aikaisemmin rakennuspiirtäjä. Halusin tehdä jotain itselle tärkeää ja siksi opiskelin lähihoitajaksi, enkä ole katunut päivääkään.
- Kun aiempi työpaikka meni alta, opiskelin lähihoitajaksi. Tykkään nykyisestä työstäni ihmisten parissa enemmän kuin entisestä työstäni koneiden parissa. Palkka saisi olla parempi, mutta elämähän on valintoja.
- Vaihdoin vanhusten tehostetusta palveluasumisesta varhaiskasvatukseen. Halusin päivätyöhön ja vaihto kannatti.
- Olen entinen maatalousyrittäjä. Jatkaminen olisi vaatinut isoja investointeja ja riskejä. Alanvaihto kannatti. Nyt on vapaapäiviä ja vastuun saa jakaa muiden kanssa.
- Olen kotoisin Ukrainasta ja minulla on maisterin tutkinto logistiikasta. Kun jouduimme pakenemaan sotaa, päätin vaihtaa alaa ja opiskella lähihoitajaksi. Nyt kolme vuotta myöhemmin puhun sujuvasti suomea, viimeistelen opintoni ja olen jo saanut vakituisen työsopimuksen palvelukeskuksessa. Olen erittäin onnellinen päätöksestäni – alanvaihto todellakin kannatti.

En

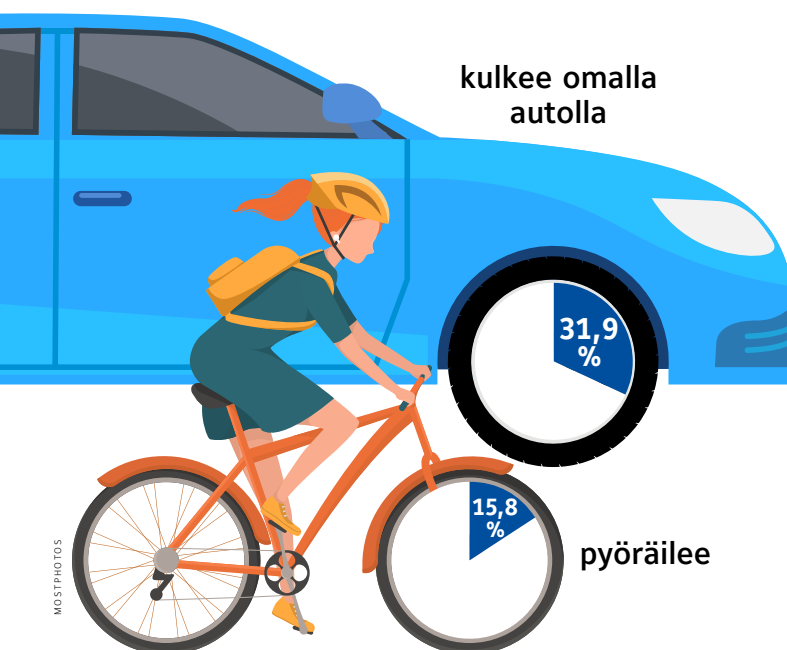
42%

- Rakastan työtäni, enkä aio vaihtaa alaa.
- Olen varhaiskasvatuksen lastenhoitaja ja tykkään työstäni todella paljon. Olen tehnyt tätä jo 40 vuotta.
- Ei ole tullut mieleenkään vaihtaa muuhun. Tykkään edelleen työstäni vuodeosastolla. Kohta 40 vuotta takana ja eläkeikä lähestyy.
- Olen ollut kotihoidossa 36 vuotta. Tämä on juttuni. Ei tarvetta vaihtaa, vaikka ajat ovatkin nyt vaikeita.
- Tämä on työ, jota olen aina halunnut tehdä. Siinä ollaan ihminen ihmiselle, lähellä, kuten ammattinimikekin sen sanoo.
- En ole koskaan tehnyt muuta kuin vuorotyötä vanhusten parissa. En kai muuta osaisikaan.



VASTAA TOUKOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 20.5. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. HUHTIKUUSSA ARVONNAN VOITTI PIA KOUVOLASTA.

KUUKAUDEN LUVUT

Lähihoitajien
työmatkat kesäisin

LÄHDE: TTL / KUNTA-ALAN TYÖELÄMÄTILASTOT

Yksityisen vakan
omaa työehtosopimusta
sorvataan edelleen

Neuvottelut yksityisen varhaiskasvatusalan omasta työehtosopimuksesta jatkuvat. Neuvottelut alkoivat viime vuoden syyskuussa.

– Tavoitteenamme on saada kaikille osapuolille sopivat työehdot. Uuden työehtosopimuksen rakentaminen vie aikaa, SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola** sanoo.

Alalla ei aikaisemmin ole ollut omaa työehtosopimusta, vaan työpaikoilla on noudatettu esimerkiksi yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta. Nykyinen SOSTES on voimassa tämän vuoden loppuun asti.



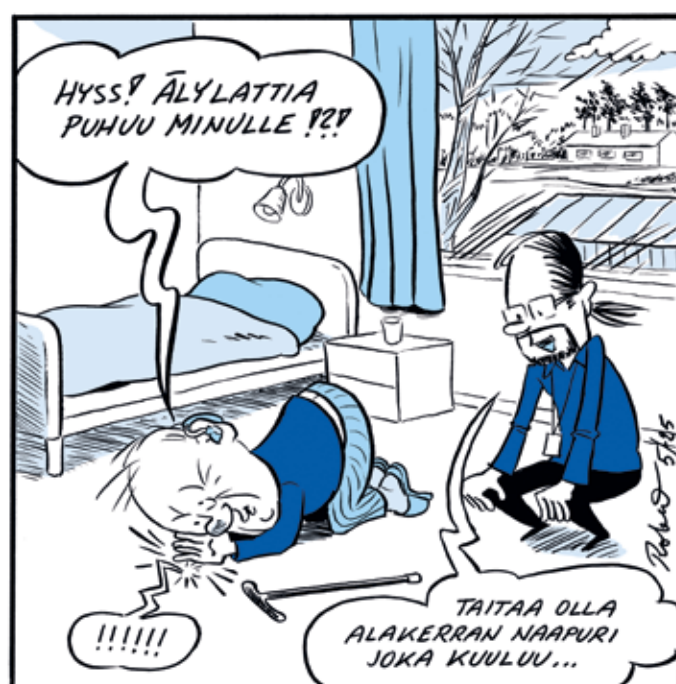
YT-tahti uhkaa kiristyä

Hyvinvointialueet ja kunnat ennakoivat lomauttavansa tänä vuonna poikkeuksellisen paljon, noin neljä prosenttia koko henkilöstöstä. Myös irtisanomisia on edessä tavallista enemmän. Viime vuonna kunnat ja hyvinvointialueet irtisanoivat noin tuhat ihmistä. Tänä vuonna irtisanoittavia arvioidaan olevan noin 700. Tiedot käyvät ilmi Kunta- ja hyvinvointialue-työntantajien KT:n säästökyselystä.

Vakalaiset saavat
150 euron kertaerän

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla varhaiskasvatuksessa työskenteleville maksetaan toukokuussa 150 euron suuruisen kertaerä. Kyseessä on kertaluonteinen palkanlisä, joka maksetaan normaalin palkanmaksun yhteydessä. Kertakorvauksesta sovittiin työehtoneuvotteluissa kesällä 2023.

ROBERTIN PILAPIIRROS



PAIKALLISESTI PARAS SUPER

-kiertue jatkuu, oletko valmis?

SuPerin ammattiosastojen
varsinaisille jäsenille suunnattu
ilta täynnä tietoa ja yllätyksiä
SuPer-porukassa, tule mukaan!



Rovaniemi 10.9.

Kajaani 23.9.

Kokkola 11.9.

Vaasa 2.10.
(på svenska
- ilta pidetään
ruotsiksi)

Kuopio 7.10.

Turku 30.9.



Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan Oma SuPerissa www.superliitto.fi/kirjaudu

SUPER KUNNIOITTA JÄSENTEN ASETTAMIA TAVOITTEITA JA JOHTAA TIEDOLLA.



ANNA AUTIO

SINUN VUOROSI LOISTAA, LÄHIHOITAJA!

Onnea valmistuva lähihoitaja! Olet valinnut ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä kaikilla elämän osa alueilla vauvasta vaariin! Ole ylpeä itsestäsi ja saavutuksestasi.

Toivottavasti olet saanut kesätöitä ja pääset tekemään työtä, jolla on merkitystä. Tärkeää on myös pitää tässä kohtaa omasta hyvinvoinnista huolta ja ehkä pitää lomaa ja sen jälkeen miettiä mitä tulevaisuus tuo tullessa. Epävarmuus on tällä hetkellä sote- ja varhaiskasvatusalalla päivän sana. Toiveiden tynnyri on täynnä, vain teot puuttuvat.

Ei ole koskaan turhaa toistaa, miksi tässä kohtaan on tärkeää kuulua liittoon. Julkisen puolen neuvottelut ovat joko päättyneet tai sitten neuvottelemme edelleen sopimuksesta.

Sitä vahvempi olemme liittona ja edunvalvojana, mitä enemmän joukoisamme on jäseniä. Siksi on tärkeää viestiä työpaikoilla, miksi kannattaa kuulua liittoon. Varsinkin nuoret ovat kertonut, että kukaan ei ole aidosti selittänyt, miksi kuulua liittoon. Sen takia he eivät koe liittymistä liittoon tärkeänä.

Kerrothan, että SuPer valvoo ja puolustaa jäseniään kokonaisvaltaisesti ja edunvalvontamme tekee rohkeasti työtä jäsentemme eteen. Kunnioitamme teidän asettamianne tavoitteita ja johdamme tiedolla. Olemme luotettava yhteistyökumppani yhteiskunnallisuudessa vaikuttamisessa.

Vastataan yhdessä tähän haasteeseen ja viedään työpaikoille tietoa, mikä SuPer on ja miksi olemme ainoa liitto, joka puhuu teidän puolestanne.

Haastan myös ammattiosastot ympäri Suomen Paikallisesti paras ammattiosasto -kilpailuun. Nyt on ehdottoman tärkeää tuoda näkyväksi, kuka on paikallinen asiantuntija, puolesta puhuja sekä lähellä jäsentä. Olisiko se juuri sinun oma paikallinen ammattiosastosi?

*Keväisin terveisin
Päivi*

Hullu työtä tekee, viisas elää vähemmälläkin. Mutta työ se sentään on hauskin elämässä – ei siitä mihinkään pääse.

- Minna Canth



"OSAAMINEN ON VÄLITTÄMISTÄ"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA AKSELI MURAJA

Lääkehoidon osaaminen verkossa eli tuttavallisesti LOVE-tentti puhuttaa ja jopa pelottaa. Tenttikysymyksiä työkseen laativa proviisori Susanna Saano toivoo, että työntekijät näkisivät osaamisen varmistamisen myönteiset puolet: kun voi luottaa omaan osaamiseensa, työ tuntuu mielekkäämmältä ja kuormitus vähenee.

1 Miten LOVE-tentit laaditaan?

Laadimme lääkehoidon kurssieja ja tenttejä moniammatillisessa LOVE-tiimissä, jossa on farmasian, hoitotyön ja pedagogiikan osaamista. Teemme yhteistyötä lääkäreiden, matematiikan opettajien ja kielenhuoltajien kanssa. Kysymykset laaditaan kulloisenkin lääkehoidon kurssin mukaan. Tentit varmistavat lääkehoidon teorian ja lääkelaskujen osaamisen, ja suunnittelemme tiimissä, millaisilla kysymyksillä juuri tuota osaamista voidaan testata. Kysymykset on jaettu kategorioihin, joista jokaiseen tenttiin valikoituu aina yksi. Mitä tärkeämmästä asiasta on kyse, sitä varmemmin se saa oman kategoriansa. Esimerkiksi pitkäaikaissairauksien lääkehoidon tentissä käsitellään aina diabetesta ja insuliinihoitoa. Lääkelaskuissa taas yksikkömuunnokset ovat aina mukana. Kurssieja on yhteensä 14 erilaista, ja jokaisessa kurssissa on noin sata erilaista tenttikysymystä.

Susanna Saano

- Proviisori, farmasian tohtori Pohjois-Savon hyvinvointialueen apteekissa.
- LOVE-tiimin sisällöntuottaja.
- Kirjoittaa lääkehoidon oppikirjoja lähihoitajille ja sairaanhoitajille sekä ohjaa lääkitysturvallisuuden väitöskirjatutkimuksia.

2 Minkälaisia asioita huomioitte kysymyksiä laadittaessa?

Kurssien ja osaamisen varmistamisen tarve kumpuaa työelämästä sekä sitä ohjaavasta lainsäädännöstä ja ohjauksesta, kuten *Turvallinen lääkehoito* -oppaasta. Vaatimuk-

set muuttuvat jatkuvasti, ja lähihoitajilta edellytetään yhä vaativampaa lääkehoidon osaamista. Tämä näkyy kurssien ja tenttikysymysten sisällöissä. Jokainen kurssi uudistetaan 3–5 vuoden välein. Lisäksi teemme pienempiä päivityksiä neljä kertaa vuodessa.

3 Millaista palautetta LOVE-tiimi saa työstään?

Aluksi kohtasimme kovaakin vastustusta. Osa koki, että osaamisen varmistaminen vähättelee työntekijän ammattitaitoa. Toisaalta moni on kokenut LOVE-kurssit parhaaksi uudistukseksi vuosikymmeneen. Muis-tan itsekin, kuinka vuosituhatien vaihteessa pidin Kuopion kaupungille lääkehoitokoulutuksia ja tuskailin, miten paljon aikaa paperitenttien tarkastamiseen kului. Nyt tentit ovat sujuvampia ja tehokkaampia. Jonkin verran tulee palautetta, että tenteissä olisi kom-



pakysymyksiä. Tällaisia emme kuitenkaan tarkoituksella tee. Joskus on syytä varmistaa esimerkiksi jonkin asian syy-seuraussuhteita, ja silloin kysymys voi tuntua vaikealta. Viime vuonna järjestimme kilpailun, jossa pyysimme kentältä esimerkkilaskuja IV-hoidon kurssille. Saimme reilut 300 lääkelaskua, joita hoitajat ovat työssään tehneet, ja hyödynnämme niitä kurssin uudistamiseen. Aiomme toteuttaa vastaavia kampanjoita myös muiden kursien osalta, jolloin lähihoitajatkin voivat itse vaikuttaa tenttikysymyksiin.

4 Lähestyvä LOVE-tentti stressaa monia. Miten kannustaisit valmistautumaan siihen?

Olen itsekin luonteeltani jännittäjä. Kun aikoinaan aloin pitää luentoja ja pienryhmiä yliopistossa, huomasin, että sekä opettaminen että oppiminen on helpompaa, kun ilma-

piiri on rento ja itse on hyvin valmistautunut. Jännitystä voisi helpottaa, jos tentin suorittaisi jollekin muulle kuin omalle esihenkilölleen. Moni voi pelätä kasvojen menettämistä, jos tentti ei mene ensimmäisellä kerralla läpi. Työnantajat voisivat mahdollistaa tenttimateriaaliin perehtymisen työajalla edes silloin tällöin. Esimerkiksi sairaala-apteekissa, jossa työskentelen, lääkkeitä käyttökuntoon saattavat farmaseutit antavat viikoittain sorminäytteitä varmistaakseen aseptiikan toteutumisen. Käytäntöä pidetään hyvänä, sillä se tuo turvaa työhön. Haluaisin muuttaa ajattelua siihen suuntaan, että tentti on mahdollisuus testata omaa osaamistaan. Osaaminen vaikuttaa työkykyyn, vähentää kuormitusta ja on ennen kaikkea välittämistä. Lääkehoidon vaaratapahtumailmoituksista nähdään, kuinka paljon lähteltä piti -tilanteita terveydenhuollossa sattuu. Lääkehoidon virheet voivat

olla potilaille kohtalokkaita ja aiheuttaa hoitajallekin henkisen kuormituksen, joka voi jopa johtaa alanvaihtoon.

5 Kuinka moni reputtaa LOVE-tentin?

Suurin osa tenteistä suoritetaan hyväksytysti. Tenttiä voi yrittää useamman kerran. Jos ensimmäisellä kerralla ei pääse läpi, kannattaa arvioida omaa valmistautumistaan ja kokeilla uudestaan. Jokainen tenttiin tuleva on opinnoissaan käynyt läpi asiat ja osaa ne varmasti viimeistään kerrattuaan materiaalin.



SuPerin edustajistoon kuuluu 40 vaaleilla valittua jäsentä eri puolilta Suomea. Kaudella 2024–2028 edustajiston puheenjohtajana toimii **Katja Kinnunen** ja varapuheenjohtajana **Sisko Metso**. Edustajisto toimii liiton ylimpänä päättävänä elimenä liittokokouskauden aikana.

SuPerin edustajisto: TYÖHYVINVOINTI EI OLE VAIN TYÖNTEKIJÄN ETU

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **SONIA JUNTILA**

SuPerin edustajisto vaatii konkreettisia toimia hoitoalan ja varhaiskasvatuksen työolojen parantamiseksi.

SuPerin edustajisto kokoontui huhtikuun lopussa Vantaalle kevätkokoukseen, jossa käsiteltiin muun muassa vuoden 2023 tilinpäätös, vuosikertomus ja kertomus liiton toiminnasta. Kokouksessa hyväksyttiin myös vuoden 2026 painopistealueet ja käsiteltiin ammattiosastojen lähettämät aloitteet.

Tämän kevään kokouksessa keskusteluissa korostui erityisesti työehtosopimusneuvottelujen ajankohtaisuus ja niiden suuri merkitys koko alan tulevaisuudelle. Edustajisto sai kokouksessa ajankohtaiskatsaukset kunta- ja hy-



”HOITOALAN JA VARHAISKASVATUKSEN PALKANKOROTUKSET JA TYÖOLOJEN PARANTAMINEN EIVÄT OLE MENOERÄ, VAAN INVESTOINTI.”

la on keskeinen rooli alan veto- ja pito-voiman turvaamisessa ja tulevaisuuden hoitajapulan ehkäisemisessä. Hän muistuttaa, että myös nykyinen hallitus on sitoutunut edistämään palkkatasa-arvoa.

– Hoitoalan ja varhaiskasvatuksen palkankorotukset ja työolojen parantaminen eivät ole menoerä, vaan investointi inhimilliseen pääomaan, palvelujen laatuun ja koko hyvinvointiyhteiskunnan kestävyys, Kinnunen korostaa.

TYÖHYVINVOINTI ON KIVIJALKA

Edustajistossa tuotiin esiin myös työhyvinvoinnin merkitys. Työuupumus, pitkät sairauspoissaolot ja alanvaihto ovat vakava uhka hoitoalan ja varhaiskasvatuksen kestäville toiminnalle. Hyvät työolot ja henkilöstön jaksaminen ovat edellytyksiä laadukkaille ja turvallisille palveluille.

– Työhyvinvointi ei ole vain työn tekijän etu. Se on palvelujen laadun ja asiakasturvallisuuden perusta. Siksi työolojen kehittämiseen on panostettava nyt aidosti, ei vain sanoissa, Kinnunen painottaa.

Hän muistuttaa, että työaikamääräysten noudattaminen ja kehittäminen ovat keskeisiä toimia henkilöstön jaksamisen tukemisessa. Samalla ne auttavat vahvistamaan koko alan houkuttelevuutta.

– Hoitoalan ja varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat kriittinen osa suomalaista yhteiskuntaa. He ansaitsevat sen mukaisen kohtelun, palkkauksen ja työolosuhteet, Kinnunen sanoo.

Edustajisto oli yksimielinen siitä, että ilman merkittäviä parannuksia palkkauksessa ja työoloissa alan veto- ja pito-voimaa ei voida turvata. Samalla vaarantuvat palvelujen laatu ja suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan kestävyys. ■

vinvointialueiden sekä yksityissektorin neuvottelutilanteista.

TAVOITTEENA RATKAISUT PALVELUJEN TURVAAMISEKSI

SuPer on tavoitellut työehtosopimusneuvotteluissa ratkaisuja, jotka tukevat jäsenten jaksamista ja vahvistavat hoitoalan ja varhaiskasvatuksen veto- ja pito-voimaa. Neuvottelujen piirissä on noin puoli miljoonaa palkansaajaa. Kunta- ja hyvinvointialueiden työehtosopimukset päättyivät 30.4. SuPer-lehden mennessä painoon neuvottelut olivat vielä käynnissä. SuPerin verkkosivuja ja so-

me-kanavia seuraamalla saat ajankoh-
taisen tiedon neuvottelujen tuloksesta.

PALKKAKEHITYS RATKAISEE ALAN VETOVOIMAN

Hoito- ja varhaiskasvatusalalla tehdään yhteiskunnallisesti merkittävää ja vaativaa työtä, mutta palkkaus ei ole pysynyt työn vaatimusten mukana. Työn määrä ja kuormittavuus ovat kasvaneet sillä väestö ikääntyy, asiakkaiden ja lasten tarpeet lisääntyvät ja koulutettua henkilöstöä ei ole riittävästi.

Edustajiston puheenjohtajan **Katja Kinnusen** mukaan palkankorotuksil-



Suomalaiset kysyvät suoraan seksiä

Suomalaiset ovat Pohjoismaiden parhaita käyttämään kondomia ja ihan huippuja varmistamaan, että kumppani on halukas harrastamaan seksiä.

Meillä ei turhaan kainostella, vaan RFSU:n tutkimuksen mukaan 72 prosenttia suomalaisista kysyy suostumusta lemmenteleihin suoraan ja selkeästi, ja se on ylivoimaisesti eniten Pohjoismaissa. Esimerkiksi tanskalaisista vain 58 prosenttia varmistaa kysymällä kumppanin halukkuuden.

Kondomi on edelleen Suomen suosituin ehkäisymenetelmä, ja 72 prosenttia suomalaisista kokee, että uudelle kumppanille on helppo ehdottaa kondomin käyttöä. Ruotsalaisista, norjalaisista ja tanskalaisista näin ajattelee vain noin puolet.

RFSU

KUUKAUDEN SANA

Myokardiitti

Sydänlihastulehdus

TERVEYSKIRJASTO



Hyvästit norolle?

Yhdysvaltalainen tutkijaryhmä on kehittänyt tablettina otettavan rokotteen norovirusta vastaan. Tutkimuksessa tabletti annettiin kahtena annoksena terveille, aikuisille koehenkilöille. Ohutsuolessa kehittynyt noroviruksen VP1-proteiini sai aikaan tehokkaan immuunivasteen, joka kesti ainakin seitsemän kuukautta.

Norovirus on yksi maailman yleisimmistä ripulitautien aiheuttajista. Rokotteen kehittäminen sitä vastaan ei ole ollut helppoa, sillä norovirusta ei pystytä viljelemään, ja elävän ja heikennetyn viruksen käyttö rokotteenä ei todennäköisesti ole sen takia mahdollista.

Tablettimuotoisen rokotteen tutkijaryhmän tulokset ovat lupaavia, mutta vielä on pitkä matka siihen, että norokote olisi kaikkien saatavana.

DUODECIM UUTISPALVELU



Stressi altistaa nuoret naiset aivoinfarktille

Pitkään jatkunut psyykinen stressi nostaa merkittävästi aivoinfarktin riskiä nuorilla naisilla. Miehillä vastaavaa riskin nousua ei ole havaittu. Kansainvälisen tutkimuksen tulokset julkaistiin *Neurology*-tiedelehdessä.

Alle 50-vuotiaiden aivoinfarktit ovat yleistyneet, eikä siihen tiedetä syytä. Jopa puolella nuorista aivoinfarktiin sairastuneista ei ole perinteisiä aivoinfarktin riskitekijöitä, eli aivoinfarktit jäävät niin sanotusti salasyntyisiksi.

HUS

Tiesitkö tämän TUHKAROKOSTA

Ensioireet kuin flunssassa.

Tauti alkaa usein kuumeella, yskällä, nuhalla ja silmien punoituksella. Noin kolmen päivän kuluttua ilmenee tuhkarokolle tyypillinen ihotuma, joka leviää kasvoilta vartalolle.

Laskeva suunta. MPR-rokote

annetaan rokotusohjelman mukaan lapselle vuoden iässä ja kuusivuotiaana. Rokotus on vähentänyt sairastumisia dramaattisesti, mutta keväällä THL tiedotti, että kuusivuotiaille annettavien toisten annosten kattavuus on laskussa ja se lisää huolestuttavasti epidemian riskiä.

Lepoa ja kuumelääkettä.

Tuhkarokkoon ei ole varsinaista lääkettä tai hoitoa. Antibiootit eivät tehoa siihen, sillä kyseessä on virus. Euroopassa tuhkarokkoon sairastuu joka vuosi noin 6 000 ihmistä.

Maailman tarttuvuin tauti.

Tuhkarokkovirus leviää ilmateitse, kosketuksesta ja pisaratartuntana, ja se tarttuu herkästi ihmisestä toiseen. Yksi sairastunut voi tartuttaa jopa 12–18 ihmistä, mikä tekee tuhkarokosta yhden maailman tarttuvimmista virustaudeista.

Kaksi annosta rokotetta.

Tuhkarokkorokotukset aloitettiin Suomessa vuonna 1975 ja osana MPR-rokotusta vuonna 1982. Ennen MPR-rokotteen (tuhkarokko, sikotauti, vihurirokko) käyttöönottoa tuhkarokko oli lapsuudessa yleinen tauti.

Tuhkarokko voi olla hengenvaarallinen.

Yleensä tuhkarokko on lievä ja paranee itsestään noin viikossa. Joissakin tapauksissa se kuitenkin voi aiheuttaa komplikaatioita. Tavallisimmat lisätaudit ovat korvatulehdus ja keuhkokuume. Tuhkarokkovirus voi aiheuttaa myös keskushermoston tulehduksen. Pelätyin komplikaatio on aivotulehdus, jonka saa noin yksi tuhannesta tuhkarokkoon sairastuneesta. Se voi aiheuttaa pysyvän neurologisen vamman.

THL, TERVEYSKIRJASTO, EUROOPPALAINEN ROKOTUSJÄRJESTELMÄ

Tärkeintä ei ole, että työt tulee tehdyksi. Tärkeintä on, että työntekijä jaksaa tehdä ne myös huomenna.

TYÖPSYKOLOGI JAAKKO SAHIMAA
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@JAAKKOSAHIMAA

Metelistä sydäri

Kaupugissa asuvia suomalaisia häiritsee kaikkein eniten kotiin kantautuva tieliikenteen melu. Toiseksi eniten vaijaa lähinaapureista lähtevä meteli. Eniten melu häiritsee naisia, alle 50-vuotiaita sekä heitä, jotka pitävät itseään meluherkkinä.

Pitkäaikainen voimakkaalle liikennemelulle altistuminen voi joskus johtaa sairastumiseen ja sillä on tutkimusten mukaan vaikutuksia muun muassa sydänterveyteen.

THL



”Kertoessani lääkärille, että olen ammatiltani hoitaja, hän totesi, että 'voinko laittaa sen tänne perussairauksiin, kun kaikilla meillä hoitoalalla olevilla on päässä vikaa...' 😊

@ELISANIEMELA THREADISSA, KUN KESKUSTELTIIN SIITÄ, MIKÄ ON ERIKOISIN ASIA, MITÄ LÄÄKÄRI ON SINULLE VASTAANOTOLLA SANONUT.

Vertailu

Puutiaisivotulehdusta vastaan annettava TBE-rokotteen kattavuus on Suomessa

26 %

ja

Itävallassa

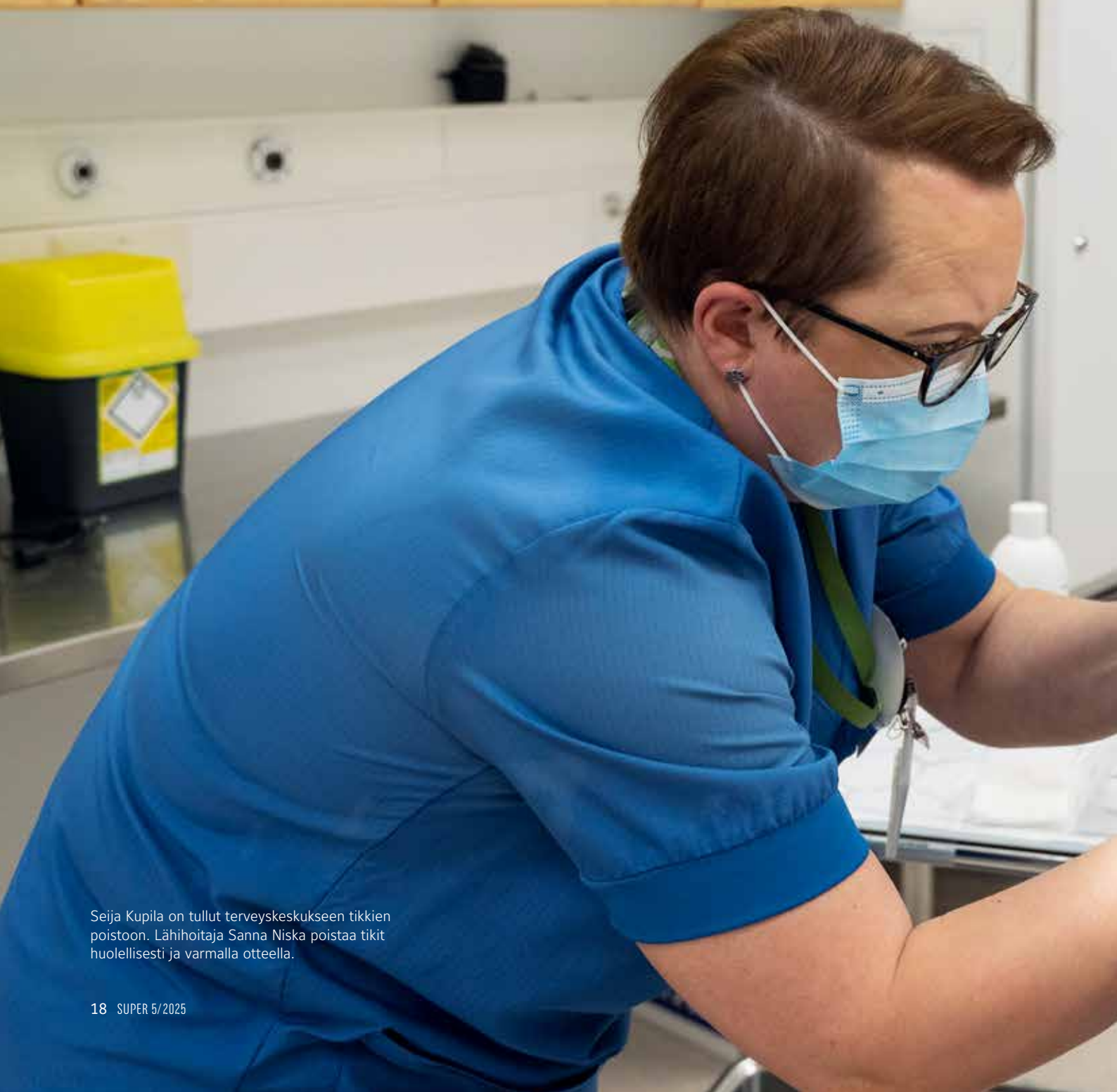
81 %

SUOMEN ROKOTEPALVELU

LÄÄKÄRIN VASEMPANA KÄTENÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT KAISA SIRÉN

Terveysasemalla vastaan voi tulla mitä tahansa tilanteita. Lähihoitaja Sanna Niskan monipuolinen ja pitkä työkokemus antaa luottamusta omaan osaamiseen.



Seija Kupila on tullut terveyskeskukseen tikkien poistoon. Lähihoitaja Sanna Niska poistaa tikit huolellisesti ja varmalla otteella.





Lähihoitaja Hannu Hyvönen työskentelee toimistossa. Sanna Niska kyselee häneltä lääkäreiden huonetilanteesta, sillä huoneet saattavat vaihtua.

Sanna Niskan tietokoneen näytölle pompahtelee työtehtäviä: CRP, biopsia, pikanienäyte, kynnen osapoisto, nivelnestenäyte... Kun uusi toimeksianto tulee lääkäriltä, hän kipaisee saman tien vastaanottohuoneeseen.

– Aina kun menen huoneeseen, laitan maskin kasvoille. En voi olla varma tartuntavaarasta. Lääkäri kertoo potilaalle, mitä tehdään ja toteutan hänen määräämänsä tehtävät.

Rovaniemen Pulkamontien terveysasemalla työskentelee viisi lähihoitajaa. Yhden vastuulla on raskaus-EKG:t ja toimistotyöt. Kaksi ottaa vastaan uniapneapotilaita. Kahdella on laaja toimenkuva. Sanna on toinen heistä.

Sannan työpäivän voi jakaa karkeasti kahteen: aamupäivällä töitä tehdään kiirevastaanotolla ja iltapäivällä hoidetaan ennalta varattuja vastaanottoaikoja joko itsenäisesti tai yhdessä lääkärin kanssa. Pitkin päivää hän jakaa potilaiden aikoja kiireellisuuden mukaan ja ohjaa tarvittaviin lisätutkimuksiin. Lisäksi hän ohjeistaa seurantojen tekemiseen ja kirjaa tuloksia potilastietojär-

jestelmään. Terveysasemalla seurantoja tehdään esimerkiksi astmaatikaille, verenpainepotilaille ja diabeetikoille.

Potilaat voivat soittaa terveyskeskukseen kello 8–16. Sairaanhoidajat vastaavat puhelimeen ja tekevät hoidon tarpeen arviointeja tarvittaessa lääkäriä konsultoiden. Jos asia on kiireellinen, aika annetaan samalle päivälle tai lähipäiville.

– Valitettavasti usein tilanne on se, ettei puhelimella pääse läpi. Siksi moni tuleeekin ovesta sisään ja pyytää päästä lääkärille.

Sanna kertoo, että sairaanhoidajat tekevät jonkin verran etätöitä. Lähihoitajille se ei ole mahdollista.

– Olen lääkärin vasen käsi. Minun on oltava fyysisesti paikalla.

OSAAMISTA YLI LÄHIHOITAJAN OPPIMÄÄRÄN

Sanna Niskan tie terveyskeskukseen ei ole ollut suoraviivainen.

– Valmistuin lähihoitajaksi vuonna 2002 ja suuntauduin ensihoitoon. Vannoin opiskeluaikana, etten mene vanhuspuolelle. Toisin kävi. Olin puo-

li vuotta ambulanssissa töissä ja totesin, etteivät 24 tunnin työvuorot sopineet lapsiperhe-elämään. Sitten hain vanhuspuolella ja huomasin tykkääväni siitä työstä.

Vanhuspuolella vierähti seitsemän vuotta, kunnes Sanna alkoi kaivata vaihtelua työhönsä.

– Hain tänne töihin ja pääsin. Olin muutaman vuoden täällä ja sitten siirryin yksityiselle lääkäriasemalle. Kun toimenkuvani siellä muuttui, palasin takaisin vanhusten pariin. ►

**”PITÄÄ OLLA
TAIDOT ERILAIISIIN
TOIMENPITEISIIN
JA POTILAIKEN
OHJEISTAMISEEN.”**

Lähihoitajan työ terveyskeskuksessa vaatii

- laajaa lähihoitajan ammattitaitoa
- halua oppia uutta
- stressinsietokykyä
- erinomaisia vuorovaikutustaitoja.



Vakava sairastuminen katkaisi uran vanhustyössä.

– Minulla todettiin aivokasvain. Toipumisen jälkeen en voinut enää tehdä raskasta fyysistä työtä. Esimerkiksi en voinut pitää päätä alaspäin vanhuksille sukkia laittaessa.

Sanna päätti hankkia kevyemmän työn ja kouluttautui välinehuoltajaksi.

– Opintojen loppuvaiheessa yksi aamu heräsin ja tuli sellainen ajatus mieleen, että tarvittaisiinko terveyskeskuksessa minua. Tiesin, että lähihoitajien toimia oli muutettu sairaanhoitajien toimiksi.

Sanna otti yhteyttä terveyskeskuksen esimieheen ja sai kuulla, että lähihoitajalle olisi tarvetta juuri silloin. Kolmen kuukauden määräaikaisen sopimuksen jälkeen hän sai vakituisen työpaikan.

– Nyt olen ollut täällä puolitoista vuotta ja todennut työn sopivan minulle hyvin. Tykkään työskennellä potilaiden kanssa, mutta myös siitä, että teen osan päivästä töitä yksin.

Jotta työssä pärjää, osaamista pitää olla yli lähihoitajan oppimäärän.

– Kaikkea ei pysty lukemalla oppimaan. Osaaminen tulee työkokemuksen kautta. Pitää olla taidot erilaisiin toimenpiteisiin ja potilaiden ohjeistamiseen. Työhön tulee rutiini ja oma tapa. Toinen hoitaja saattaa tehdä saman asian hieman eri tavalla.



ÄLÄHÄN HÄTTÄILE

Tänään iltapäivällä tiedossa on luomen poisto, tikkien poisto ja abi-tutkimus. Ennen luomen poistoa Sanna laittaa toimenpidehuoneen valmiiksi.

Hän asettelee steriilin liinan päälle kirurgisen veitsen ja suturaatiosetin, joka sisältää kirurgiset atulat, sakset ja neulankuljettimen. Lisäksi tarvitaan harsotaitoksia, ruisku, vetoneula, pistoneula ja biopsiastanssi. Sivupöydälle hän laittaa desinfektioaineen, puuduteaineen, haavalappuja, PAD-näytepurkin ja potilasohjeet haavanhoitoon. Hän ottaa myös kameran valmiiksi, sillä luomet kuvataan ja kuvat lähetetään patologin katsottavaksi.

Kun potilas saapuu, lääkäri kysyy oireista.

– Luomi muuttui punaiseksi ja kutisevaksi, mutta oireet menivät itsekseen ohi, potilas kertoo.

– Otetaan koepala. Ei oteta kokonaan pois. Sopiiko se? lääkäri kysyy.

"HALUATKO PITÄÄ KÄDESTÄ KIINNI?"

Näin päätetään tehdä. Potilas kertoo, että aiemmin toimenpiteessä hän tuli pahoinvoivaksi. Hän toivoo, että hän saa mahdollisimman vähän tietoa siitä, mitä lääkäri tekee.

– Hyvä, kun kerrot. Olen varautunut kaikkeen. Älähän hättäile, kyllä tämä tästä, Sanna lohduttaa toimenpidettä jännittävää potilasta.

Lääkäri antaa Sannalle ohjeita toimenpiteen aikana. Potilas makaa kädet ristissä vatsan päällä. Hän on rauhallisen oloinen, mutta alkaa yhtäkkiä pyyhkiä poskille valuvia kyynelitään.

– Haluatko pitää kädestä kiinni? Sanna kysyy lempeällä äänellä.

Potilas nyökkää ja Sanna tarttuu käteen.

– Hyvin tämä menee. Sano, jos tulee huono olo, Sanna kehottaa.

Lääkäri yrittää saada potilaan huomion pois toimenpiteestä juttelemalla kelistä. Potilaan onneksi toimenpide ei kestä kauan.

– Nyt on ohi. En laittanut tikkejä vaan keinoruven. Sanna kertoo, miten sitä hoidetaan. Haluatko, että soitan, kun tulokset tulevat?

– Ei tarvitse soittaa, jos ei ole mitään hälyttävää, potilas vastaa.

Lääkäri kiiruhtaa muihin töihinsä. Lähihoitaja jää antamaan hoito-ohjeita.

EMPATIAA TARVITAAN

Sanna Niska kertoo, että hän pyrkii kohtelemaan jokaista potilasta siten kuin toivoisi tulevan itse kohdelluksi.



Teuvo Talviaho on tullut abi-mittaukseen. Lähihoitaja Sanna Niska selittää sairaanhoitaja Eva Kiviniemelle, kuinka uusi mittauslaite toimii.

Jotkut pelkäävät toimenpiteitä, toiset suhtautuvat niihin tyyneästi.

– Yritän samaistua siihen, mitä potilaalle tehdään. Minulla on itselläni muutama karmea kokemus potilaana olemisesta. En halua antaa hoitajasta sellaista vaikutelmaa, jonka itse sain.

Seuraava toimenpide on tikkien poisto, jonka Sanna hoitaa itsenäisesti. Se käy nopeasti rutiinilla.

Iltopäivän viimeinen vastaanottoaika on varattu 90-vuotiaalle **Teuvo Talviaholle**, joka tulee nilkka-olkavarsipainesuhteen mittaukseen. Abi-laite on uusi, mutta Sanna on jo käyttänyt sitä. Sairaanhoitaja **Eva Kiviniemi** on vastaanotolla mukana opettelemassa sen käyttämistä. Vanha laite toimi ilman tietokoneyhteyttä, uusi laite on koko ajan tietokoneeseen kytkettynä.

Yrityksistä huolimatta laite ei anna tulosta. Mansetit jäivät löysiksi. Hoitajat pahoittelevat, kun mittaus ei onnistu ensimmäisillä yrityksillä.

– Johtuu varmaan siitä, ettei ole enää suuria lihaksia. Ei minulla ole tässä mittaan kiirettä, joten tehkäähän rauhasa, Talviaho tuumaa.

Talviahon **Riitta**-tytär on kuskina isälleen. Hän kyselee ohjeita jalkojen verenkierron parantamiseen.

– Jalkapohjajumppa auttaisi. Ohjeita on saatavilla netistä, Sanna neuvo.

Viimein laite antaa tuloksen. Sanna selittää sairaanhoitajalle, mitä valintoja tietokoneohjelmassa vielä tehdään.

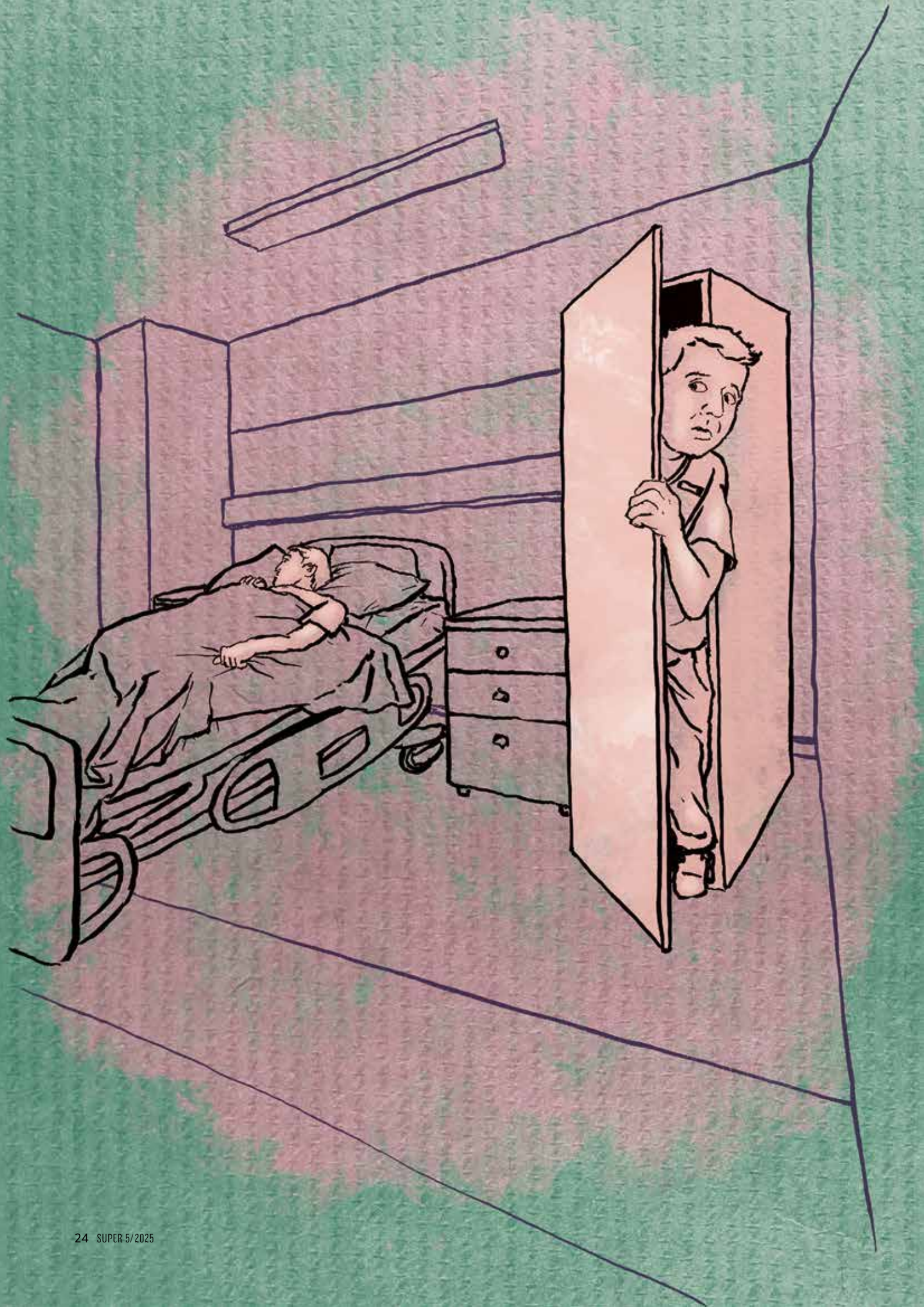
– Saanko jo lähteä kotiin vai vieläkö minua tarvitaan? Talviaho kyselee.

– Kun noin nätisti kysyt, annamme luvan, sairaanhoitaja Eva sanoo.

Sannan työpäivä tulee päätökseen abi-mittauksen jälkeen. Hän on useimmiten töissä kahdeksasta neljään.

– Tykkään säännöllisestä päivätyöstä. Iltaisin pääsen harrastamaan. Tänään lähdän töistä suoraan sambatunnille. ■





OLE ROHKEASTI UJO

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS MATTI WESTERLUND

Ujot sopivat hoitajiksi hyvin, sillä he ovat usein myös tunnollisia, yhteistyökykyisiä ja hyviä kuuntelijoita. Ujoudesta ei tarvitse pyrkiä eroon, vaan kannattaa opetella hyväksymään itsensä sellaisena kuin on.

Joni Martikainen on ujo psykologi. Hän kertoo puhuttavan siitä, että psykologit ovat hakeutuneet opiskelemaan alaa ratkaistakseen omat ongelmansa.

– Olin ujo jo päiväkodissa. Ujous muuttui sosiaalisesti jännittämiseksi lukiossa. Lopulta en pystynyt sen vuoksi menemään tunneille ja tipuin kursseilta. Lopetin lukion kesken ja menin hanttihommiin.

Martikainen ajoi työkseen taksia ja pakettiautoa. Hän jatkoi opintoja iltalukiossa ja kirjoitti lopulta ylioppilaaksi.

– Hain lukemaan psykologiaa ja sain opiskelupaikan jopa kahdesta yliopistosta. Se johtui siitä, että olin lukenut psykologisia kirjoja teini-iästä lähtien. Opiskelupaikan saamisella oli iso merkitys identiteetilleni.

**ÄLÄ IHMETTELE
TOISEN UJOUTTA
ÄÄNEEN.**

Yliopistossakaan introvertti ei muuttunut ekstrovertiksi.

– En ollut aktiivisesti mukana opiskelijaporukoissa, mutta sain itselleni muutaman hyvän kaverin. Olemme edelleen ystäviä.

Martikaisen mukaan yliopistoon pääsemisestä alkoi hänen elämässään positiivinen kierre. Hän sai ystäviä, hyvän parisuhteen ja mielenkiintoisen uran. Hänen mukaansa toisinkin olisi voinut käydä. Hänestä olisi saattanut tulla syrjäytynyt nuori aikuinen.

– Jos nuorena ei ole sosiaalisia suhteita, sosiaaliset taidot eivät kehity. Pahimmillaan syntyy sosiaalisten tilanteiden pelko, jolloin jopa kaupan kassalla asiointi voi tuntua ylitsempääsemättömän vaikealta. Silloin voi olla mahdollonta opiskella tai mennä työelämään.

UJOT EIVÄT JOUDU PETOKALAN RUOAKSI

Joka neljäs ihminen on ujo. Suurin osa heistä, 80 prosenttia, ei kärsi sosiaalisista peloista. Ujous on pysyvä persoonallisuuden piirre, jonka syntymiseen ovat vaikuttaneet perintötekijät ja kohdun-aikaiset kokemukset.

– Ujous on tieteellisen määritelmän mukaan varautunutta suhtautumista uuteen tai yllättävään sosiaaliseen tilanteeseen. Ujous ilmenee kokemuksen ja

käyttäytymisen tasolla hetkellisenä salpautumisena. Se johtuu ujon ihmisen erilaisesta autonomisesta hermostosta.

Stressaavissa sosiaalisissa tilanteissa ujon autonomisen hermoston virittyneisyys ilmenee korkeampana sykkeenä, verenpaineena, ihon sähköjohdavuutena, suurentuneita pupilleina ja suurempina stressihormonitasoina.

Ujous näkyy jo vauvaiässä.

– Ujo vauva reagoi muutoksiin, kuten kovaan ääneen. Hän kokee sen riskiksi ja alkaa herkästi itkeä. Kasvaessa yleinen reagointiherkkyys muuttuu reaktioksi sosiaalisiin ärsykkeisiin.

Psykologin mukaan ujous ei sinällään ole huono piirre. Riippuu tilanteesta, onko siitä hyötyä vai haittaa. Psykologi selittää asian kaloilla tehdyn tutkimuksen avulla.

– Kalat voidaan niiden käyttäytymisen perusteella luokitella joko ujoiksi tai uteliaiksi. Kun ne laitetaan samaan akvaarioon petokalan kanssa, mitä tapahtuu? Hyvin nopeasti uteliaat kalat on syöty. Entä jos petokaloja ei ole? Uteliaat kalat löytävät ruoan nopeammin, joten ujoin kalat karsiutuvat.

Hänen mukaansa sama koskee myös ihmisiä. Ujous suojaa vaaroilta. Ujoin introvertit ovat tyytyväisiä turvallisuudessa ympäristössään. Ekstrovertit tilsistivät helposti ja ovat siksi elämishakuisia. ►



– Menneinä vuosikymmeninä Mount Everestille kiipeävistä ihmisistä joka kuudes kuoli. Se oli ihan kuin olisi pelannut venäläistä rulettia. Vuorikiipeilijät ovat todennäköisemmin ekstroverttejä, jotka kaipaavat jännitystä.

SUOMALAINEN MIES EI PUHUNUT VAAN TEKİ

Ujouteen suhtaudutaan eri tavalla eri kulttuureissa.

– Tutkimusten mukaan Kiinassa, Japanissa ja Etelä-Koreassa ujoutta pidetään positiivisena piirteenä. On kulttuurin mukaista olla harkitseva ja asettua sivuun. Tällaisten ihmisten uskotaan olevan hyviä johtajia. Näissä kulttuureissa lapset haluavat ujoja lapsia leikkikavereiksi, Joni Martikainen kertoo.

Länsimaaisissa yksilöllisissä kulttuureissa ujoutta pidetään haittana. Johtajihanteena on ekstrovertti, joka on huomion keskipisteenä ja motivoi muita puhumalla.

– Kanadalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että lapsetkin tietävät ujoude-

sa olevan jotakin vikaa. Vanhemmat yrittävät kasvattaa pois siitä.

Suomessa on tapahtunut vuosikymmenten aikana muutos ujoin suhtautumisessa.

– Aikanaan arvostettiin miestä, joka ei puhu vaan tekee. Nykyään arvostetaan ekstroverttejä. Samanlainen muutos on tapahtunut myös esimerkiksi länsimaalaistuneessa Shanghaissa, jossa ujouteen suhtaudutaan nykyisin negatiivisesti.

Martikainen painottaa, että introvertilla ja ekstrovertillä on omat hyvät ja huonot puolensa.

– Ekstrovertti on hyvä esiintyjä, puhelias ja seurallinen. Hänellä ei ole kui-

tenkaan välttämättä hyvät sosiaaliset taidot, eikä hän ole aina hyvä kuuntelija.

– Introvertti ei halua olla huomion keskipisteenä. Hänen on vaikeampi antaa hyvä ensivaikutelma.

Toisaalta ujoilla introverteilla on havaittu olevan omat vahvuutensa.

– He ovat usein uskollisia ystäviä ja hyviä kuuntelijoita, jotka pitävät heille kerrotut salaisuudet. Ujot ovat myös tunnollisia, joustavia ja yhteistyökykyisiä. Näiden ominaisuuksiensa vuoksi he sopivat loistavasti esimerkiksi hoitajiksi.

UJON EI TARVITSE YRITTÄÄ OLLA EKSTROVERTTI

Lähes kaikki ihmiset jännittävät joskus uusissa sosiaalisissa tilanteissa. Ujot jännittävät muita herkemmin ja saattavat välttää esiintymistä.

– Pieni jännitys on jopa hyväksi esiintyessä. Jännittäminen virittää siihen, että tilanne on tärkeä. Se lievenyy, kun esiintyy paljon. Itsellenikin on käynyt niin. Silti edelleen minusta saat-
taa näkyä esiintymisen alussa jännitys. En vain enää välitä siitä, Joni Martikainen kertoo.

**ESIINTYJÄLLE PIENI
JÄNNITYS KERTOO,
ETTÄ TILANNE ON
TÄRKEÄ.**

Hänen mukaansa joka viides ujo sairastuu sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Kaikista ihmisistä siitä kärsii kaksi prosenttia.

– Ujous on suurin riski sosiaalisten tilanteiden pelon kehittymiseen. Muita riskejä ovat koulukiusaaminen ja muut traumaattiset kokemukset sosiaalisista tilanteista. Hermosto muistaa nämä kokemukset. Siksi aikuisena esimerkiksi kokoustilanne voi laukaista jännitysoireet.

Moni alkaa vältellä ahdistusta aiheuttavia tilanteita. Martikaisen mukaan pe-loista ei pääse eroon ilman altistusta.

– Kun menee lukkoon tai punastuu ja huomaa, että ihmiset suhtautuvat positiivisemmin kuin on itse olet-tanut tai että piikittelyynkään ei kuo-le, tilanteet eivät tunnu enää yhtä pe-lottavilta.

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon ei välttämättä auta ainoastaan pelkoa päin meneminen.

Psykologin vinkit ujon kohtaamiseen

- Tarjoa sosiaalisessa tilanteessa empatiaa ja pyri tekemään tilan-ne toiselle helpoksi.
- Älä piikittle jännitysoireista, kuten punastumisesta. Piikittelyssä tulee ujon pahin pelko toteen.
- Näe ujon vahvuudet: esimie-henä ja kollegana huomaa tun-nollisuus ja joustavuus, ystävänä kuuntelutaidot ja lojaalius.

– Vaikka menee sosiaalisiin tilantei-siin, pelot saattavat pysyä. Kognitiivi-nen käyttäytymisterapia auttaa oirei-siin. Ihmisen on kohdattava ydinpel-konsa.

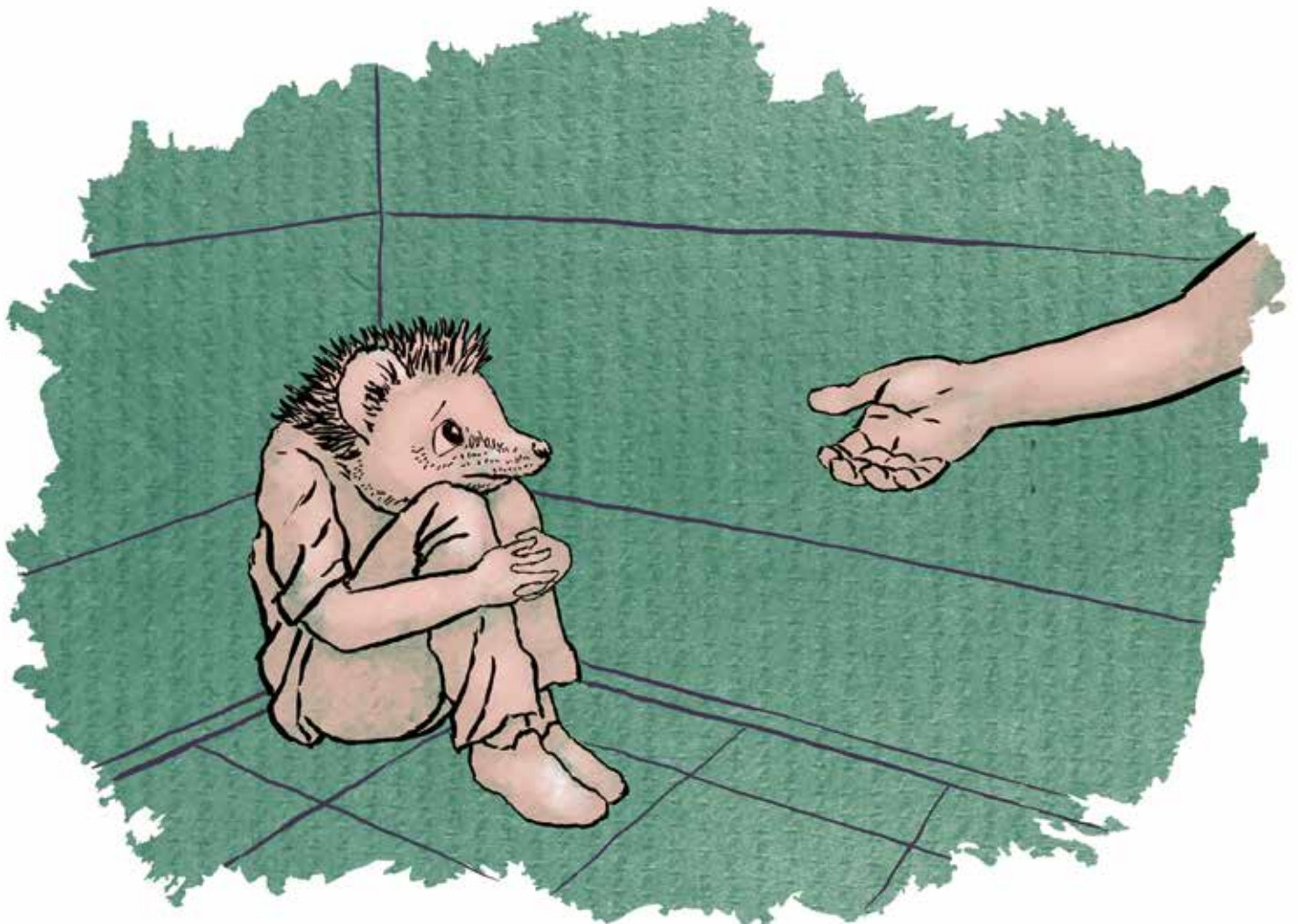
Martikainen toivoo, että jokainen ujo oppisi hyväksymään itsensä sellai-

Tue ujoa lasta

- Hyväksy lapsen ujous. Kannus-ta olemaan sellainen kuin hän on.
- Järjestä leikkitreffejä pienes-tä lähtien.
- Älä ihmettele ujoutta ääneen. "Älä jännitä" ja "Mene vain roh-keasti sinne" ovat turhia neuvoja.
- Tue positiivisen kautta, kuten muistuta ujon lapsen luontaisis-ta vahvuuksista: olet tunnollinen, joustava, hyvä kuuntelija ja ystä-vällinen muita kohtaan.

sena kuin on. Introvertin ei tarvitse pyr-kiä olemaan kuin ekstrovertti.

– Kannustan olemaan rohkeammin ujo. Kiinnitä huomiota siihen, missä tilanteissa toimit sosiaalisesti taitavas-ti. Määrittele itsesi uudelleen sitä kaut-ta. ■



KUORMITUS MUUTTA MIELEN

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Jatkuva kiire ja päällekkäiset työtehtävät kuormittavat aivoja. Muisti pätkii, mieliala vaihtelee ja keskittyminen on vaikeaa. Yhä useampi on huolissaan jaksamisestaan ja aivojensa terveydestä.

Moni hoitaja tunnistaa tilanteen: Työvuoron aikana jää tehtäviä kesken, eikä työpäivän jälkeen saa mieltään rauhoittumaan. Sama toistuu joka päivä eikä palautumiseen ole aikaa. Kuormitus ei tunnu pelkästään kehon väsymyksenä, se vaikuttaa suoraan myös aivojen hyvinvointiin.

Aivotutkijat ovat huomanneet, että vielä muutama vuosikymmen sitten suurin terveyshuoli oli sydänkohtaus. Nyt yhä useampi tarkkailee huolestuneena muistisairausten ensimerkkejä.

Työterveyslaitoksen neuropsykologi **Teemu Paajanen** toteaa, että aivojen hyvinvointiin ei kiinnitetä työpäikoilla ja kouluissa yhtä paljon huomiota kuin vaikkapa ergonomiaan tai työn fyysiseen raskauteen.

Näin siitäkin huolimatta, että aivot ohjaavat kaikkea toimintaamme ja aivojen terveys on keskeisessä roolissa työ- ja toimintakyvyn kannalta.

PITKÄKESTOINEN STRESSI JUMITTA AIVOT

Lyhytkestoinen stressi voi parhaimmillaan terävöittää ajatuksia ja parantaa suorituskkyä, mutta kun stressi jatkuu viikkoja tai kuukausia ilman kunnon palautumista, seuraukset aivoille ovat haitallisia. Pitkittynyt stressi ajaa aivot ikään kuin jumiin.

Paajanen sanoo, että pitkittynyt stressi vaikuttaa erityisesti aivojen ot-

salohkoihin, jotka vastaavat tarkkaavaisuuden, lyhytkestoisen työmuistin ja toiminnanohjauksen sujuvuudesta. Nämä ovat juuri niitä toimintoja, jotka ovat oleellisia esimerkiksi tietotyössä.

Stressin vaikutukset näkyvät myös konkreettisesti aivojen rakenteessa.

– Krooninen stressi voi kutistaa myös ohimolohkojen sisäosissa sijaitsevia hippokampuksia, jotka ovat keskeisiä pitkäkestoisen muistin toiminnassa.

Kun aivojen normaalit toiminnot häiriintyvät, seurauksena on muun muassa uupumista, masennusta ja muistisairausten kaltaisia oireita.

– Vastaanotollani näen tätä paljon. Joukossa on myös nuoria ahdistuneita ja stressaantuneita ihmisiä. On selvää, että nykyiset työn ja arjen vaatimukset ovat usein liian korkeat, ainakin mielen ja aivojen hyvinvoinnin kannalta.

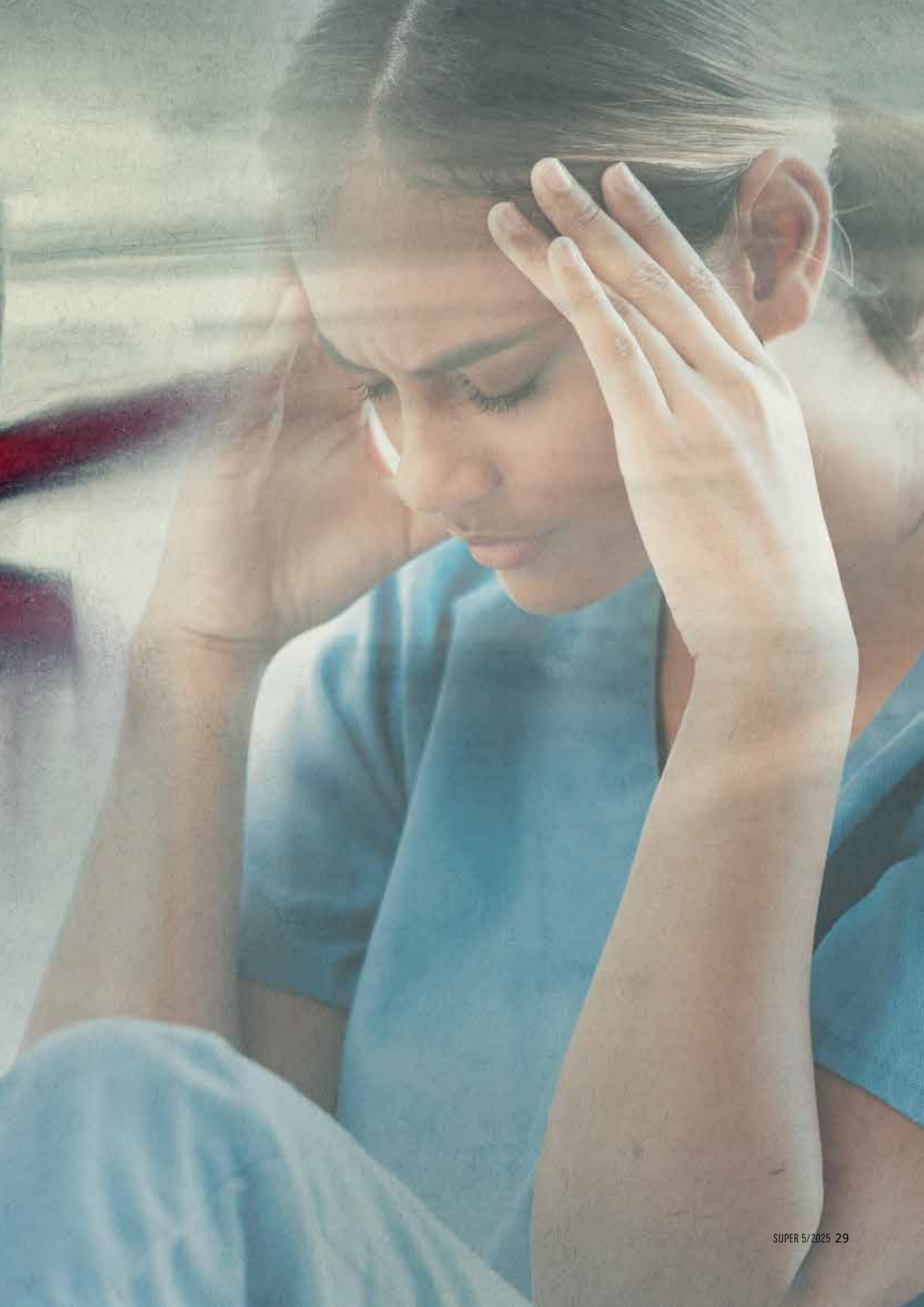
Huoli aivoterveystestä ei ole turha. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla kerrotaan, että Suomessa arvioidaan olevan yli 190 000 muistisairasta ja vuosittain muistisairauteen sairastuu 14 500 ihmistä.

LUOLAMIESAIVOT TIETOTYÖSSÄ

Moderni työelämä haastaa aivot tavoilla, joihin ne eivät ole ehtineet sopeutua.

Ihmisen aivot ovat rakenteeltaan ja toiminnoiltaan yhä hyvin samankaltaiset kuin kymmeniä tuhansia vuosia sitten. Tuolloin erityisesti fyysiset vaatimukset olivat korkeat ja vastaavasti aivojen tiedonkäsittelyn ja uhkatilanteiden ►

**KROONINEN STRESSI
VOI KUTISTAA
HIPPOKAMPUKSIA.**





näkökulmasta tehtävät olivat selkeitä ja tilapäisiä. Noihin vaatimuksiin kehittynyt aivojen stressijärjestelmä ”taistelee pakene” toimi hyvin esimerkiksi metsästysilanteissa.

Nykyisin arki on aivan toisenlaista. Työtehtävät kasaantuvat, keskeytyksiä on jatkuvasti ja moni kokee, ettei koskaan saa tehtyä kaikkea mitä pitäisi.

– Aivojen stressinhallintakyky ei ole pysynyt työelämän kehityksen vauhdissa. Tietotyön piirteitä on nykyään lähes kaikilla aloilla. Myös hoitajan työssä suuri osa ajasta kuluu tietokoneella. Järjestelmiin kirjaamiset ja jatkuva dokumentointi ovat arkea, Paajanen sanoo.

AIVOT KAIPAAVAT HYVÄÄ TUNNEILMAPIIRIÄ

Aivotutkimuksen perusteella työkuormitus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: Kognitiiviseen, eli tiedonkäsitteelyyn, ja affektiiviseen, eli tunteisiin liittyvään kuormitukseen. Molemmat ovat yleisiä nykyisessä työelämässä ja tärkeitä hyvinvoinnin kannalta.

AIVOTERVEYS EI PERUSTU YHTEN OIVALLUKSEEN TAI SUPERRUOKAAN.

Kognitiivinen ergonomia tarkoittaa esimerkiksi sitä, että työssä pyritään minimoimaan keskeytykset, vähentämään liiallista tietotulvaa ja muotoilemaan tehtävät mahdollisimman selkeiksi ja sujuviksi.

Yhä useammin kuitenkin työpaikan tunneilmapiiri nousee keskiöön. Hyvään tunneilmapiiriin tähtäävä affektiivinen ergonomia tukee suoraan aivojen jaksamista ja mielenterveyttä.

– Kun halutaan rakentaa turvallinen ja hyvinvoiva työyhteisö, on selvää, että esimerkiksi epäasialliselle käytökselle ja kiusaamiselle pitää olla nollatoleranssi. Sen sijaan yhteisöllisyyden vah-

vistaminen, avoin vuorovaikutus ja arvostava ilmapiiri luovat pohjan sille, että ihmiset voivat hyvin, Paajanen sanoo.

Hyvät sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus muiden kanssa, myös työn ulkopuolella, ovat ihmisille merkityksellisiä ja tukevat aivojen terveyttä.

– Hyvät ihmissuhteet ja yhdessä tekeminen johtavat usein myös parempiin elintapoihin. Yhdessä on kiva lähteä vaikka lenkille.

LIIKUNTA, UNI JA RAVINTO – AIVOJEN PARAS TUKITIIMI

Aivoterveys ei perustu yhteen oivallukseen tai superruokaan, vaan arkisiin valintoihin, jotka tukevat aivojen toimintaa joka päivä. Paajanen mukaan fyysisen aktiivisuus on yksi tehokkaimmista tavoista edistää aivoterveystä.

– Kaikki, mikä tekee hyvää sydämellemme, tekee hyvää myös aivoille, hän sanoo.

Liikunta vilkastuttaa verenkiertoa myös aivoissa ja auttaa samalla irrottautumaan stressaavista ajatuksista. Se tuo mukanaan myös rauhoittavan jälki-



Muistilista aivojen hyvinvointiin

Liiku päivittäin: Kävely, lenkki tai jumppa.

Säilytä unirytmisi: 7–9 tuntia yössä unta.

Syö säännöllisesti ja monipuolisesti: Suosi marjoja, kalaa, pähkinöitä, vihanneksia ja hedelmiä.

Rauhoitu: Hengitä syvään, oleskele luonnossa, nauti hiljaisuudesta.

Haasta aivoja: Lue, opi uutta, vaihda rutiineja.

Ole yhteydessä: Sosiaalinen kanssakäyminen pitää aivot vireinä ja nostaa mielialaa.

Huolehdi terveydestä: Vältä päihteitä, seuraa sokeri- ja rasva-arvoja sekä verenpainetta, käy terveystarkastuksissa.

vaikutuksen, joka valmistaa kehon ja mielen uneen.

– Liikunnan jälkeen uni maistuu paremmin, ja erityisesti syvän, palauttavan unen määrä lisääntyy. Unessa aivot ikään kuin puhdistuvat päivän aikana

Mitä vähemmän alkoholia, sen parempi aivoille

Uusimpien tutkimusten mukaan jo pienikin määrä alkoholia heikentää muistia, keskittymistä ja unen laatua. Alkoholi vähentää syvän unen määrää, mikä häiritsee aivojen palautumista. Tämän seurauksena voi ilmetä ahdistuneisuutta ja mielialan vaihteluita. Pitkäaikainen alkoholinkäyttö vaurioittaa aivokudosta ja lisää riskiä sairastua muistisairauksiin sekä mielenterveysongelmiin.

kertyneistä kuona-aineista, tankkaavat energiaa ja korjaavat itseään, Paajanen kuvaa.

Unta kannattaa vaalia, sillä se on aivojen tärkein huoltomekanismi. Unen aikana tietoinen, valvella oleva hermostoverkko sammuu ja tilalle aktivoituu unen aikainen verkosto.

Unen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia, säätelevät tunteita ja vahvistavat muistiyhteyksiä muistille keskeisellä aivoalueella, erityisesti hippokampuksessa.

Syvän unen aikana aivojen soluvauriot korjaantuvat ja hermosolujen väliset yhteydet vahvistuvat.

– Unen merkitys on noussut viime vuosina entistä selvemmin esiin aivotutkimuksessa. On havaittu, että unessa aivoselkäydinneste ”pese pois” hermosolujen väleihin kertynyttä beeta-amyloidi-proteiinia, jota löytyy suurina määrinä erityisesti muistisairaiden aivoista.

Paajanen mukaan hyvä uni vaikuttaa myös arjen valintoihin. Väsyneenä houkutus epäterveellisiin valintoihin



UNI ON AIVOJEN TÄRKEIN HUOLTO- MEKANISMI.

kasvaa, kun taas levänneenä mieli tekee helpommin parempia päätöksiä myös syömisen suhteen.

– Liikunnan ja unen lisäksi ruokavalio on aivojen tärkeimpiä tukipilareita. Kasvispainotteinen, ravinteikas ruokavalio, jossa on runsaasti vitamiineja ja pehmeitä rasvoja tukee aivojen toimintaa. Myös painonhallinta on osa kokonaisuutta, Paajanen sanoo. ■

ARVAAMATON AIVOLYMFOOMA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Aivolympfooma on harvinainen syöpäsairaus, jota esiintyy Suomessa enemmän kuin muualla. Koska tauti etenee nopeasti, hoitoon pääsyn on oltava ensisijaista.

Lymfooma eli imukudossyöpä on yleisimpiä syöpäsairauksia. Imukudoksia on eri puolilla kehoa, ja lymfoomatyyppejä tunnetaan yli sata. Aivolympfooma esiintyy aivoissa, aivokalvoissa, selkäytimessä ja silmän sisäisissä rakenteissa. Se on hyvin harvinainen: Suomessa siihen sairastuu vuosittain vain muutamia kymmeniä ihmisiä. Silti Suomessa on raportoitu aivolympfoomatapauksia enemmän kuin missään muualla maailmassa, ja kuten muutkin lymfoomasairaudet, se yleistyy.

– Aggressiiviset lymfoomat yleistyvät, ja suomalainen geeniperimä mahdollisesti vaikuttaa siihen, että lymfooma kohdistuu aivoihin, kertoo onkologian professori **Outi Kuittinen** Itä-Suomen yliopistosta.

Kuittisen mukaan kyse on geneettisestä eristäytymisestä. Suomessa aivolympfoomaa todetaan eniten Pohjois-, Itä- ja Varsinais-Suomessa. Sairauden tutkimusta vaikeuttaa tapausten vähäinen määrä, mikä tuo epävarmuutta tilastoihin.

OIREET VOIVAT HÄMÄTÄ

Aivolympfoomaan sairastuneet ovat keskimäärin yli 60-vuotiaita, ja tauti on miehillä jonkin verran yleisempi kuin naisilla. Perimmäistä syytä ei tiedetä. Elimistön puolustusjärjestelmän heikkeneminen lisää lymfoomaan sairastu-

misen riskiä, ja näin on myös aivolympfooman kohdalla.

– Aivolympfoomapotilaat ovat hyvin pieni joukko, mutta immuunivasteen heikkeneminen näyttäisi yhdistävän heitä.

Ensioireet voivat olla epämääräisiä: väsymystä, aloittekyvyttömyyttä, muistivaikeuksia ja käyttäytymisen muutoksia. Näitä oireita voi esiintyä monissa muissakin sairauksissa, minkä vuoksi

Mikä on aivolympfooma?

- Primaarinen aivolympfooma on harvinainen mutta vakava keskushermoston syöpäsairaus.
- Voi esiintyä aivoissa, aivokalvoissa, selkäytimessä ja silmissä.
- Etenee nopeasti ja on aggressiivisempi kuin muut lymfoomat.
- Ainoa aikuisten aivokasvain, joka reagoi hyvin solunsalpaajahoitoon.
- Suomessa sairastuu vuosittain muutamia kymmeniä ihmisiä.
- Hoitoa vaikeuttaa sairauden hankala sijainti ja nopea eteneminen. Myös potilaiden korkea ikä tuo omat haasteensa. Elimistö ei välttämättä kestä rankkoja hoitoja.

aivolympfooma voi aluksi jäädä tunnistamatta. Joskus se sekoitetaan psykiatriin sairauksiin, kuten masennukseen.

– Aivolympfooma kasvaa hajanaisesti verisuonia pitkin, mikä tekee oireista vaihtelevia. Toisaalta osalla potilaista ilmenee selkeitä neurologisia paikallisoireita, kuten puhehäiriöitä tai raajojen halvaantumisia, Kuittinen kertoo.

Sairaus voi esiintyä myös silmissä. Joskus harvoin se esiintyy ensin silmissä, missä se voi pitkään pysyä hillittynä ja edetä hitaasti kuukausia tai vuosia, kunnes äkisti pahenee.

NOPEA HOITO VOI PELASTAA HENGEN

Aivolympfooman aggressiivisuus herättää yleensä pian epäilykset.

– Oireet alkavat usein hyvin nopeasti, ja potilaat hakeutuvat nopeasti hoitoon. Olisi tärkeää, että myös sairaaloissa osattaisiin toimia riittävän nopeasti, Kuittinen painottaa.

Hoidon aloittamisen nopeus vaikuttaa merkittävästi ennusteeseen. Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että jo muutaman viikon viive hoidon aloittamisessa heikensi potilaiden selviytymistä. Suomessa hoitoon pääsyn enimmäisaikaa eli niin sanottua hoitotakuuta pidennettiin vuoden alussa kahdesta viikosta kolmeen kuukauteen. Se huolestuttaa asiantuntijoita.

Aivolympfooman diagnosoimiseksi tarvitaan perusteellisia tutkimuksia. ►



Miten aivolympfoomaa hoidetaan?

- Yhdistelmäsolunsalpaajahoito (MATRix-protokolla) ja sitä täydentävä kantasolusiirto.
- Solunsalpaajien perillemenoaa voidaan tehostaa BBBD-hoidolla (Blood-Brain Barrier Disruption), jossa veri-aivoneste avataan ja solunsalpaajat ohjataan suoraan aivoverenkiertoon.
- Tulevaisuudessa mahdollisesti elimistön puolustusjärjestelmää vahvistavilla hoidoilla, joita käytetään muiden syöpien hoidossa, esimerkiksi kiinteiden kasvaimien hoitoon käytetyt immunologis-onkologiset hoidot sekä systeemisten lymfoomien ja leukemian hoidossa käytetty CAR-T-soluhoito.



Magneettikuvaus on ensisijainen menetelmä, mutta yksin se ei riitä.

– Diagnoosi vaatii solutason varmistuksen, joka saadaan esimerkiksi aivo-selkäydinnesteenäytteestä tai aivo-koepalasta, Kuittinen kertoo.

OULUSSA ANNETAAN URAAUURTAVAA HOITOA

Aivolymfooma on muiden lymfooma-sairauksien tapaan herkkä solunsalpaajille. Solunsalpaajat eli sytostaatit leviävät verenkierron mukana kaikkialle elimistöön. Aivolymfoomassa ongelmana on se, että aivoja suojaava veri-aivoneste estää tehokkaasti lääkkeiden kulkua aivokudokseen, jossa syöpäsolut piileskelevät.

Perinteisessä hoidossa käytetään muun muassa metotreksaattia, jonka annosta nostamalla voidaan aivoihin saada vaikuttavia lääkeainepitoisuuksia. Korkeat annokset kuitenkin lisäävät hoidon haittavaikutuksia ja kasvattavat hoitoon liittyvää kuolemanriskiä. Alkuvaiheen solunsalpaajahoidon täydennetään usein sädehoidolla tai kantasoluhoidolla.

Sytostaattien perille menemistä voidaan tehostaa BBBB-hoidolla. Siinä veri-aivoneste avataan ja solunsalpaajat ohjataan suoraan aivoverenkiertoon.

– Veri-aivoneste avataan vahvala sokeriliuksella noin viideksitoista minuutiksi, jonka aikana solunsalpaajat

ohjataan aivovaltimoon. Toimenpide tehdään nukutuksessa peräkkäisinä päivinä, ensin toinen aivopuolisko, sitten toinen.

Suomessa aivolymfooman hoitoa on kehitetty erityisesti Oulun yliopistosairaalassa, jossa potilaita on jo vuosia hoidettu BBBB-menetelmällä. Outi Kuittinen tuntee BBBB-hoidon hyvin, sillä hän oli mukana työryhmässä, joka toi hoidon Suomeen.

Euroopassa BBBB-hoitoa tehdään vain Oulussa. Siellä on tähän mennessä hoidettu reilu sata potilasta. Heistä 70–80 prosenttia on viiden vuoden seurannassa selvinnyt sairaudesta.

– Oulu on julkaissut aiheesta tehdyn faasi II-tutkimuksen, mutta satunnaisesti tutkimesta ei ole, mitä pidetään vahvimpana näyttönä, Kuittinen kertoo.

VERI-AIVONESTE AVATAAN SOKERILIUKSELLA JA SOLUNSPALPAAJAT OHJATAAN AIVOVALTIMOON.

Lääketutkimuksia tehdään kolmessa vaiheessa eli faasissa. Faasi II tarkoittaa, että tutkimus on tehty varsinaisilla potilailla ja hoidon tehosta on saatu näyttöä.

SYÖPÄHOIDOT KOETTELEVAT ELIMISTÖÄ

Aivolymfooman hoitoa rajoittaa potilaiden korkea ikä. Iän myötä elimistö sietää huonosti rankkoja syöpähoitoja.

– BBBB-hoito soveltuu vain perusterveille potilaille. He saattavat olla aivolymfooman vuoksi hetkellisesti huonossa kunnossa, mutta taustalla täytyy olla kohtuullisen hyvä terveys, Kuittinen selittää.

Suomessa vanhin BBBB-potilas on ollut 76-vuotias.

BBBB-hoitoon liittyvät samat haittavaikutukset kuin kaikkiin sytostaattihaittoihin.

– Vakavin BBBB-hoidon riski ovat pienet aivoverenkiertohäiriöt. Ne ovat harvinaisia mutta mahdollisia. Operaation aikana voi tulla aivoturvotusta tai potilas voi alkaa kouristella, mutta nämä tilanteet ovat hallittavissa.

Sädehoitoon, kantasoluhoidon ja muihin syöpähoitoihin liittyy niin ikään riskejä, jotka on otettava huomioon.

– Ikääntyessä ihmisen luuydin heikenee, munuaiset eivät kestä vahvoja lääkkeitä eikä sydän nesteytystä. Tulee rajumpia veriarvojen laskuja, ja jos on muistisairautta, yhteistyökyky hoitoihin ei riitä.

TOIVOA UUSISTA MENETELMISTÄ

Viimeisten 20 vuoden aikana aivolymfooman hoito on edistynyt hitaasti, mutta uusia toivoja herättäviä hoitomuotoja on kehitteillä. Uusien hoitojen ja lääkkeiden käyttöönotto on erityisen hidasta, koska potilasmäärät ovat pieniä.

Valoa tulevaisuuteen antavat uudet immunologiset hoidot, joilla pyritään vahvistamaan elimistön omaa puolustusjärjestelmää ja saamaan se hyökkäämään syöpäsoluja vastaan. Tällaisia hoitoja on jo käytetty muiden kasvainten hoidossa.

– Aivolymfooman hoitoon käyttöluoppa ei vielä ole, mutta uskon, että nämä ovat tulossa. Varhaiset tulokset muiden syöpäsairauksien hoidossa ovat olleet lupaavia, Kuittinen kertoo. ■

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 veloitettavaksi suoraan palkasta.

Oma SuPeriin kirjaututaan 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. Ajantasaiset 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

HÄVITÄ LÄÄKEJÄTE OIKEIN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Suomalaiset osaavat hävittää lääkejätteen melko hyvin. Silti apteekkiin jää edelleen palauttamatta vaarallista lääkejätettä, kuten lääkelaastareita.

Siivospäivänä roskiin lähtee tyhjä yskänlääkepullo, loppuun käytetty lääkevoide-tuubi ja inhalaattori. Yhtäkkiä mieleen tulee kysymys, voiko näitä sittenkään laittaa sekajätteeseen.

– Nämä kaikki kolme pitää palauttaa lääkejätteenä apteekkiin. Yskänlääkepullossa, lääkevoideuubissa ja inhalaattorissa on lääkejäämiä, jotka väärin hävitettyinä ovat ympäristölle haitallisia, asiantuntijaproviisori **Henna Kyllönen** Suomen Apteekkariliitosta neuvoo.

Hänen mukaansa Suomessa ihmiset hävittävät lääkejätteet oikeaoppisemmin kuin monessa muussa maassa. Palautamme kuuliaisesti vanhat lääkkeet apteekkiin, mutta parantamisen varaa on vielä näissä lähes loppuun käytettyjen tuotteiden hävittämisessä.

Kyllönen on kuullut monen ihmettelevän, miksi lääkkeet pitää palauttaa apteekkiin, koska sekajätteetkin hävitetään polttamalla.

– Sekajätteen ja lääkejätteen polttoprosessi on erilainen. Kaikki lääkejäte

päätyy Riihimäelle vaarallisen jätteen käsittelykeskukseen, jossa se poltetaan hyvin korkeassa lämpötilassa. Oikeanlainen polttoprosessi takaa lääkeaineen hajoamisen.

HAITTOJA IHMISILLE JA ELÄIMILLE

Lääkeaineiden päätymisestä luontoon on monenlaista haittaa. Monet lääkeaineet eivät hajoa jätevedenpuhdistamossa, ja ne päätyvät vesistöihin. Tämän on havaittu aiheuttavan kaloissa lisääntymis- ja käyttäytymishäiriöitä. Esimerkiksi ehkäisytablettien vaikutukset kaloihin on todettu tutkimuksissa.

– Jos antibiootteja pääsee ympäristöön, niille vastustuskykyisten bakteerien määrä kasvaa, mikä voi johtaa antibioottiresistenssin yleistymiseen, Henna Kyllönen kertoo.

Länsimaissa suurin osa ympäristöön kulkeutuneista lääkeaineista on seurausta lääkkeiden asianmukaisesta käytöstä. Lääkeaineet ja niiden aineenvaihduntatuotteet päätyvät jäteveeten virtsan ja ulosteen mukana. Kipugeelit huuhtoutuvat viemäreihin käsienpesun yhteydessä.

Lääkejäämien päätymistä ympäristöön ei voi kokonaan estää, mutta paljon on kuitenkin tehtävissä.

– Ympäristöä voi suojella hankkimalla vain tarvittavan määrän lääkkeitä ja palauttamalla käyttämättä jääneet lääkkeet apteekkiin. ■



Hanki vain tarvittavat lääkkeet

Suurin osa lääkkeen ympäristövaikutuksista syntyy jo ennen kuin lääke ostetaan apteekista. Siksi on tärkeää hankkia vain varmasti käyttöön tulevat lääkkeet. Vanhessa hoitoa aloittaessa kannattaa suosia pieniä pakkauksia. Jos lääke ei sovi, syntyy vähemmän lääkejätettä. Kun lääkkeen annostus muuttuu, kannattaa selvittää, voiko jo hankitut tabletit käyttää loppuun esimerkiksi puolittamalla ne tai tuplaamalla niiden määrän.



Selvitä työpaikkasi käytännöt

Työpaikoilla pitää olla selkeät ohjeet lääkkeiden hävittämisestä. Ne pitää käydä läpi uuden työntekijän kanssa perehdytyksessä. Tarvittaessa neuvoja lääkejätteen käsittelyyn saa myös apteekeista.

Pakkaa erikseen

Pakkaa muusta lääkejätteestä erilleen elohopeakuumemittarit ja jodipitoiset lääkkeet. Esi-täytetyt ruiskut ja kynät, joissa on kiinteä neula, palautetaan apteekkiin suljetuissa astioissa. Muuta neulajätettä ei tarvitse palauttaa apteekkiin, vaan se laitetaan suljetussa astiassa sekajätteeseen.



LÄÄKEAINEITA PÄÄTYY VESISTÖIHIN.



Palauta apteekkiin

Pulloihin, pipetteihin, lääkevoidetuubeihin ja inhalaattoreihin jää aina lääkejäämiä. Siksi ne pitää palauttaa apteekkiin. Myöskään lääkelaastareita ei saa heittää sekajätteeseen, koska käytetyssä laastarissa on lääkeaineita. Laastari taitetaan puoliksi siten, että liimapinnat tarttuvat toisiinsa. Laastari laitetaan sen jälkeen alkupeiräiseen suojapakkaukseen tai läpinäkyvään muovipussiin. Myös nikotiinilaastarit palautetaan apteekkiin. Käyttämättä jääneet perusvoiteet, ravintolisät ja luontaistuotteet voi laittaa sekajätteeseen.



Pyyhi kipuvoide ja -geeli paperiin

Kun levität kipuvoidetta tai -geeliä, pyyhi ylijäänyt lääkeaine ensin paperiin ennen kuin peset kädet. Tällä tavalla voi vähentää vesistöön menevän lääkeaineen määrää. Kipuvoiteet ja -geelit ovat haitallisia vesieliöstölle.

Poista tärkeät tiedot

Palautettavista lääkepakkauksista poistetaan henkilötiedot. Läpipainopakkauksissa olevia tabletteja ja kapseleita ei tarvitse irrottaa. Pahvipaketti laitetaan kartonkikierrätykseen.





HENKISYYS KANTAA KUN PUHE LOPPUU

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Vakavasti muistisairas ihminen elää ja kokee, vaikka elämän valo ei hänestä enää ulospäin loistaisikaan. Vuorovaikutuksen puuttuessa hoitajan on kohdattava muistisairas niin kuin ihminen kohdataan, sanoo Kristiina Juudin.

Vaikkeasti muistisairas ihminen voi näyttää oman kehonsa sisään haudatulta. Puhe on kadonnut, eikä sairastunut kykene ilmaisemaan itseään edes ilmein. Aivot ovat unohtaneet, miten kehoa liikutetaan.

Vuorovaikutuksen hiipuessa lähes olemattomiin hoitajalta voi unohtua, että siellä jossakin ihminen yhä elää ja kokee asioita. Tällöin hoitaminen saattaa supistua peruselintoiminnoista huolehtimiseen.

Näin ei **Kristiina Juudin**in mukaan saisi koskaan käydä.

– Ihminen ei ole koskaan pelkkä keho. Yhteinen, jaettu ihmisyyss säilyy niin kauan kuin elämä jatkuu. Meidän on lähdettävä ajatuksesta, että muistisairas on läsnä vielä senkin jälkeen, kun hän ei pysty mitenkään ilmaisemaan itseään, Juudin painottaa.

Ihminen on siis henkinen olento niin kauan kuin hän on hengissä. Juudin väitöskirjansa mukaan ikääntyneiden muistisairaiden henkisyys jää hoitotyössä usein liian vähälle huomiolle.

Juudin haastatteli väitöstään varten kymmentä ikääntynyttä muistisairasta, yhdeksää heidän läheistään ja seitsemäätoista hoitajaa. Tutkimus käsittelee

ikäntyneiden muistisairaiden henkisyyden tukemista hoitotyössä.

MEKAANISUUS VIE VOIMAT

– Muistisaira henkisyyden tukeminen ei tarkoita niinkään konkreettisia hoitotyön toimintoja vaan asennetta ja läsnäoloa. Tärkeintä on, että hoitohenkilökunta kohtaa muistisaira ihmisen arvokkaana vertaisenaan, Mehiläisen hoivapalveluissa ikääntyneiden yksikön johtajana toimiva Juudin tarkentaa.

*”Sen henkisyyden
voi nähdä hänessä...
Vaikka näkisit hänet
ekaa kertaa, niin
sen näkee hänessä.”*

*Hoitaja ikääntyneestä muistisairaasta
asiakkaastaan.*

Kyse ei ole vain sairaan hyvinvoinnista. Ihmisen kohtaaminen hoito- ja hoivatyössä on tärkeää myös hoitajan omalle hyvinvoinnille ja työssä jaksamiselle.

– Jos ikääntyneiden muistisairaiden hoivaa tekee mekaanisesti, pistää vain lu-

sikkaa suuhun ruokailuissa ja pesee kuin pestävä ei olisikaan ihminen, niin miten sellaista jaksaa koko pitkän työuran, Juudin kysyy.

Taustalla on ajatus samalla viivalta olemisesta: sairaus, vakava muistisairauskaan, ei tee ihmisestä muita arvottomampaa.

Kokemuksesta Juudin tietää, että suurimmalta osalta hoitoalan työntekijöitä sairaan aito kohtaaminen käy luonnostaan. Alaa kun ei valita esimerkiksi palkan vuoksi vaan siksi, että halutaan auttaa ja kohdata toisia ihmisiä.

– Omassa yksikössä parasta on se, kun henkilökunta viettää aikaansa, kahvittelee ja ruokailee asiakkaiden kanssa. Että viihdyttään asiakkaan kanssa jutellessa yhtä hyvin kuin työkavereiden seurassa.

”Sun ei tarvi erotella että onko se sun kollega vai potilas. Henkisyys on sitä, että kohdataan vaan ihmisinä.”

Hoitaja

Henkisyyden tukemisen tiedetään helpottavan muistisairaiden käytösoireita, masennusta, levottomuutta ja ahdistuneisuutta.

Miten muistisairaahan henkisyttä käytännön hoiva- ja hoitotyössä tuetaan? Juudinin mukaan lähtökohtana eivät voi olla hoitajalle itselleen tärkeät asiat ja katsomukset. Pitää siis pyrkiä selvittämään, millaisista asioista muistisairas ihminen itse on elämänsä henkisiä suuntaviivoja etsinyt.

– Joillakin henkisyys liittyy uskontoon tai muuhun elämänkatsomukseen, toisille läheiset ihmissuhteet ovat tärkein henkisyyden elementti. Jotkut taas löytävät yhteyden sisimpäänsä ja ympäröivään maailmaan luonnon tai taiteen kautta, Juudin luettele.

AINA EI TARVITSE TEHDÄ MITÄÄN

Muistisairauden ollessa vasta aluillaan sairastunut voi vielä kertoa itses-

tään. Silloin olisi hyvä kirjata ylös myös katsomukseen ja tärkeisiin elämänkokemuksiin liittyviä asioita.

– Terveystieteiden tutkimuksissa on osoitettu, että muistisairaan hoitoon osallistuminen on hyödyllistä. Terveystieteiden tutkimuksissa on osoitettu, että muistisairaan hoitoon osallistuminen on hyödyllistä. Terveystieteiden tutkimuksissa on osoitettu, että muistisairaan hoitoon osallistuminen on hyödyllistä.

HENKISYYDEN TUKEMINEN HELPOTTA MUISTISAIRAIDEN KÄYTÖSOIREITA, MASENNUSTA, LEVOTTOMUUTTA JA AHDISTUNEISUUTTA.

– Kotihoidossa olevalla muistisairalla on yleensä ympärillään kirjallisuutta, tauluja, valokuvia, musiikkitalenteita ja muita viihdejä siitä, mitä hän pitää elämässään tärkeänä.

Juudin kertoo kannustavansa muistisairaahan läheisiä ennen palvelutaloon muuttoa pakkaamaan mukanaan esineitä, joista hoitaja voi päätellä, mikä tulijalle on tärkeää.

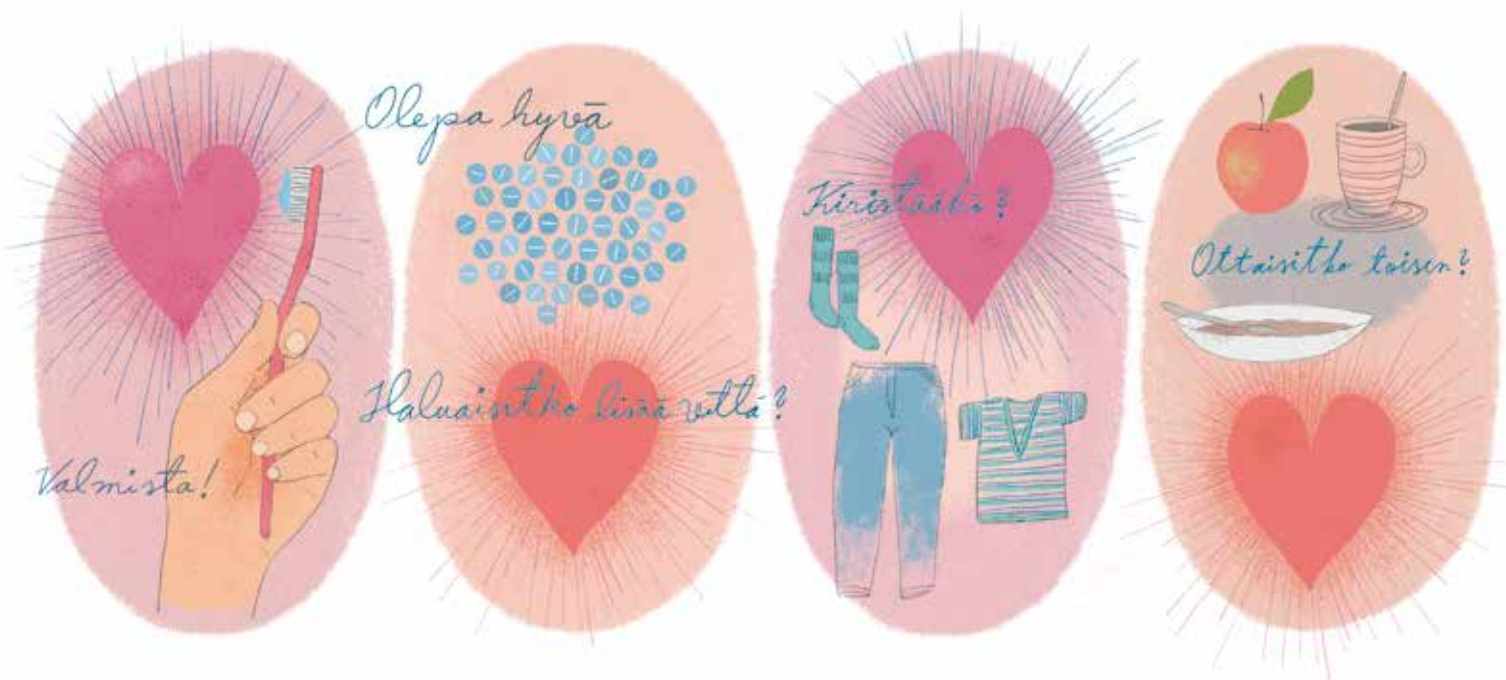
– Hoivakodeissa myös kartoitetaan sairaan elämänhistoriaa yhdessä läheisten kanssa. Kun tietoa on riittävästi, asiakkaalle osataan esimerkiksi soittaa oikeanlaista musiikkia. Hän saa myös tavata niitä ihmisiä, joita haluaa, ja harjoittaa uskontoaan niin kuin haluaa.

Uskonnosta elämäänsä merkityksiä ammentaneen muistisairaahan kotoa löytyy lähes aina uskontoon viittaavia kirjoja, lehtiä ja kuvia. Jos uskonnollisen tuen antaminen tuntuu hoitajasta vieraalta, kannattaa kääntyä asiantuntijoiden puoleen.

– Uskonnolliset yhteisöt auttavat mielellään ja tulevat myös paikan päälle tapaamaan muistisairasta. Hoivakodeissa hartaustilaisuuksia pitäviltä teologeilta voi kysyä myös muiden uskonyhteisöjen yhteystietoja.

”Me voidaan tietty tulkita jotain eleitä tai semmosta esimerkiksi, että joku aina hymyilee, kun hänelle lukee Raamattua”

Hoitaja



Joskus liikkeelle joudutaan lähtemään nollasta: hoivakotiin tulijalla ei ole läheisiä eikä muutossa tule mukana juuri muuta kuin omat vaatteet.

– Jollei tällainen asiakas kykene itse kertomaan itsestään, hoitajalle ei jää muuta keinoa kuin kokeilla erilaisia asioita ja tarkkailla asiakkaan reaktioita, jotka voivat olla hyvin pieniä. Kokeiluissa pitää kuitenkin olla varovainen, sillä elämäkatsomukseen liittyvien rajojen rikkominen voi loukata muistisairasta.

Ihmissuhteet merkitsevät muistisairalle paljon – asia, joka tuntuu itsensä selvyydeltä, mutta jota hoitajien on Juudinin mukaan syytä korostaa sairaan läheisille.

– Läheisten käynnit ovat muistisairalle hyväksi, mutta läheisille itselleen tapaamiset voivat olla hyvin raskaita erityisesti silloin, kun sairas ei näytä enää muistavan heitä. He saattavat jopa luulla, ettei heidän käyntejään enää kaivata.

Läheiset voivat auttaa hoitajia muistamalla asioita sairaan puolesta. Hoitajat puolestaan voivat kertoa läheisille, mitä kaikkea tapaamisten aikana voidaan tehdä – ja senkin, että aina ei tarvitse tehdä yhtään mitään.

– Pelkkä istuskelu sairaan vierellä on hyvin terapeutista. ■

Suorat lainaukset otettu tutkimuksen haastatteluaineistosta.



Henkisyys ei ole kiireestä kiinni

Hoitotyön kehittämistä puhutaan julkisuudessa paljon säästöjen, tehokkuuden ja kiireen näkökulmasta. Työn inhimillisyyttä arvioidaan henkisyiden sijaan hoitajamitoituksella, ja jotkut näyttävät miettivän toisissaan hoivatyötä tekevien ihmisten korvaamista roboteilla.

Kristiina Juudinin mukaan taloutta ja tehokkuutta korostavat virtaukset eivät ole vaikuttaneet juurikaan käytännön hoito- ja hoivatyön henkisyyteen.

– Potilaan kohtaamista painotetaan nykyään voimakkaasti hoitoalan kou-

lutuksissa. Käytännön työssä asenteet vaihtelevat kuitenkin todella paljon henkilöstä toiseen. Kokeneet hoitajat ovat usein muita rohkeampia olemaan työssä omana itsenään ja myös kohtaamaan muistisairaan ihmisyksilönä.

Juudinin mielestä henkisyyden puuttumista hoivatyöstä ei voi selittää kiireellä, vaan kyse on ennen kaikkea asenteesta. Esimerkiksi muistisairaan kääntämisen ja pesemisen voi tehdä kohdan ja jutellen – tai teknisenä suoritteena.

– Itse asia saadaan hoidettua yhtä nopeasti molemmilla tavoilla, mutta inhimilliseltä kannalta ero on suuri. Henkisyyden tukeminen hoivatyössä

ei mielestäni edellytä aikaresurssien lisäämistä, mutta ei lisäajasta toki haittaakaan ole.

Juudin vakuuttaa, että hoivatyöstä tulee erilaista ja parempaa, jos ja kun siinä on mukana aito yhteys hoidettavaan.

– Siihen tarvitaan vain rohkeutta olla työssä omana itsenä ja sitä, että myös toisen annetaan olla oma itsensä. Lempeyttä ja inhimillisyyttä ei ole maailmassa koskaan liikaa. ■

VÄITÖS: SUPPORTING THE SPIRITUALITY OF OLDER PEOPLE WITH DEMENTIA IN THEIR CARING AND LIVING ENVIRONMENTS. TURUN YLIOPISTO 2024.



"Kaikki lähti liikkeelle siitä, kun ay-asioista hyvin perillä oleva kollegani alkoi houkutella minua toimintaan mukaan. Hänen innoittamana lähdin liiton tarjoamaan peruskoulutukseen ja siitä sitten alueellisen luottamusmiehen polulle. Järjestötoiminta tuntuu olevan minun juttu."

Viestinviejä

TEKSTI NIINA MELANEN KUVA LAURA VESA

Pääluottamusmies Reija Puranen on huomannut, että sujuva vuoropuhelu henkilöstön ja johdon välillä on tie parempaan työhyvinvointiin.

Veri on aina vetänyt vai-
kuttamaan. Olen toimi-
nut järjestöissä ja yh-
distyksissä jo nuoresta,
joten oli helppo lähteä
luottamusmieheksi, kun
työkaveri pyysi. Tässä työssä olen usein
uuden äärellä. Enpä olisi uskonut, et-
tä innostun esimerkiksi lakipykälistä ja
työehtosopimuksen koukeroista.

Työpäiväni ovat täynnä kohtaamisia,
ihmisten huolien ja toiveiden kuunte-
lua, asioiden kehittämistä ja neuvotte-
lua. Kristallin kirkas tavoitteeni on, et-
tä työntekijät tulevat kuulluiksi, heidän
etunsa tulee huomioiduksi ja työelämän
laatu paranee.

***Luottamusmiehen
tehtävässä olen
ikään kuin linkki
henkilöstön ja työ-
antajan välillä.***

Vien työntekijöiden näkökulmaa ja
toiveita työnjohdon tietoon ja kerron
työnantajan näkemyksistä henkilöstöl-
le. Viestinviejän rooli on hieno näkö-
alapaikka työelämään.

Tässä työssä saa laittaa myös per-
soonansa peliin ja monesti olen tilan-
teissa, joissa on voimakkaita tunteita.
Varsinkin irtisanomis- tai kuulemisti-

lanteissa voivat tunteet läikkyä yli, kun
kokemus epäoikeudenmukaisuudesta
ja pelko ja epävarmuus nousevat pin-
taan. Ajattelen, että olen rinnalla kul-
kija ja kumppani. Haluan auttaa ja tu-
kea sekä tietysti taata, että asiat suju-
vat työntekijän kannalta mahdollisim-
man hyvin.

Välillä, kun puutun työpaikan epä-
kohtaan ja työnantajataho on aivan
vastakkaista mieltä asioista, vuorovai-
kut- ja neuvottelutaidot ovat todella
tarpeen. Olen oppinut, että vähitellen
ja perustelemalla kantansa hyvin pääs-
tään eteenpäin ja luottamus alkaa ra-
kentua. Sitten, kun kimurantti asia on
saatu neuvottelemalla kohdilleen, on
hyvä puhdistaa pöytä ja jatkaa työn-
antajan kanssa hyvässä yhteisymmär-
yksessä. Mutta periaatteeni on, et-
tä tietyistä asioista en lähde neuvot-
telemaan, kuten siitä, mitä on TESiin
tai lakiin kirjattu tai muuten yhteises-
ti sovittu.

***Työn imua koen,
kun pääsen paran-
tamaan ja kehittä-
mään työoloja yksit-
täisellä työpaikalla
ja nyt pääluottamus-
miehenä koko kon-
sernin tasolla.***

Miten parantaa henkilöstön työhy-
vinvointia ja motivoida myös työnan-
taja näkemään muutoksen hyöty? Juuri
nyt yksi haasteista on kehittää keinoja
kotouttaa ulkomailta saapuneet työnt-
ekijät ja saada työnantaja ottamaan vas-
tuu tulijoiden kielikoulutuksesta.

Sekin on hienoa, että pääluottamus-
miehen pestissä saa aina apua ja tu-
kea. Voin soittaa liiton työntekijöil-
le milloin vain ja lisäksi tukenani on
verkosto henkilöstöedustajia ympäri
maata. Kehittämistyössä jaamme luot-
tamusmiesten kesken hyviä käytänteit-
tä ja tuemme toisiamme. Monista heis-
tä olen saanut elinikäisen ystävän vuo-
sien varrella.

Parasta on, kun saan tulosta aikaan
henkilöstön oikeuksiin liittyvissä ti-
lanteissa tai olen saanut neuvoteltua
konkreettiset edut henkilöstölle. Esi-
merkiksi saatavuuslisän neuvottelemi-
nen alueelle oli iso onnistuminen. ■

Reija Puranen on 39-vuotias pir-
kanmaalainen pääluottamus-
mies. Hän työskentelee yksityi-
sessä terveydenhuoltoalan yri-
tyksessä Pihlajalinnassa. Työn
ohessa Reija opiskelee sosiono-
miksi Laurean ammattikorkea-
koulussa ja nimeää supervoi-
makseen energisyyden.



HELPOMPIA RUOKAHETKIÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Kehitysvammaisten vajaaravitsemus on yleinen ongelma.

Yleiset ravitsemussuositukset ja lautasmallit tarjoavat hyviä suuntaviivoja kehitysvammaisten ruokailulle. Syömiseen ja ruokailutilanteisiin liittyy kuitenkin usein monenlaisia pulmia, joissa tarvitaan ammattilaisten tukea. Ongelmat voivat olla rakenteellisia: nieleminen on vaikeaa, ruokaa putoaa pois suusta tai menee väärään kurkkuun. Aistiherkkyys voi tehdä tietyistä ruoista epämiellyttävän tuntuisia tai ruokavaliosta hyvin suppean. Kaikkia syömisvaikeuksien syitä ei ole helppo tunnistaa, erityisesti jos vammainen ei pysty itse kertomaan niistä.

– Monesti ajatellaan liian kevyesti, että ainahan hän on syönyt noin, mutta valikoivalle syömiselle on aina jokin syy. Ammattilaisen olisi tärkeää selvittää sitä ja apukeinoja, sanoo ravitse-

musterapeutti **Hanna-Mari Sonninen** Kainuun hyvinvointialueelta.

Aistipulmien ja tottumattomuuden lisäksi syynä voi olla esimerkiksi toiminnallisia vatsavaivoja tai huomauttamatta jäänyt ruoka-aineallergia. Sonnin mukaan ruokavaliota rajoitetaan joskus turhaan allergiaoireiden pelossa. Nykysuositusten mukaan allergeeneille altistaminen parantaa sietokykyä, ellei allergia ole vakava.

– Lapsena todettu lievä allergia häviää usein aikuisuuden myötä, mutta liian helposti jää kokeilematta, ovatko oireet kadonneet.

VAJAARAVITSEMUS EI NÄY AINA PAINOSSA

Huoli ruokavaliosta on erityisen perusteltu, jos syömistottumukset muuttuvat

äkillisesti tai ihminen kieltäytyy kokonaan syömästä.

– On aina selvítettävä, johtuuko muutos kivusta, pahoinvoinnista, fyysisestä esteestä tai siitä, että henkilö on syönyt jotain sopimatonta, Sonninen korostaa.

Kehitysvammaiset ihmiset ovat alttiita vajaaravitsemukselle. Erityisesti proteiinin, kuitujen ja pehmeiden rasvojen saanti jää helposti tarvetta vähäisemmäksi. Ongelma ei kuitenkaan aina näy painossa.

– Henkilö voi saada riittävästi energiaa, mutta jos ruokavalio on yksipuolinen, ravintoaineita voi silti puuttua.

Hitaasti kehittyvä vajaaravitsemus voi olla vaikea havaita. Painon muutoksen voi huomata esimerkiksi siitä, että vaatteet kiristävät tai löystyvät ja pyörätuoli tuntuu ahtaalta. Yksi keskeinen

merkki on myös haavojen hidas paraneminen.

Ikä tuo mukanaan lisähaasteita. Lihasmassa vähenee, vatsalaukun tyhjeneminen hidastuu ja kylläisyyden tunne tulee nopeammin.

– Vaikka energiantarve vähenee, ravintoaineiden saannin tulisi pysyä ennallaan, Sonninen muistuttaa.

Toisaalta joillakin energiantarve voi kasvaa, esimerkiksi pakkoliikkeiden tai kehon hallinnan vaikeuden vuoksi.

Nesteytyksestä sen sijaan huolehditaan Sonnisen mukaan yleensä hyvin.

– Monilla on takaraivossaan, että jos ei syö, niin ainakin on juotava. Vesihörppyjä pitäisi muistaa tarjota myös ruokailujen välissä. Virtsan väri kertoo, onko nesteytys ollut riittävää.

VIREYSTILA VAIKUTTAA RUOKAHALUUN

Asumisyksiköissä erilaisten tarpeiden yhteensovittaminen on vaikeaa.

– Joku saattaa tarvita välipaloja usein, jotta saisi turvattua riittävän energian saannin, kun taas toisella annoskoko ei saisi kasvaa liian suureksi. Se aiheuttaa helposti eripuraa.

Monipuolinen ja ravitseva ruokalista tulisi suunnitella kokonaisuutena aamupalasta iltapalaan.

– Monessa asumisyksikössä haasteena on, että iltapala syödään jo ennen iltaseitsemää ja aamupala menee aamutoimien kanssa monesti kahdeksaan tai yhdeksään. Pitkä yöpaasto tekee todella vaikeaksi monipuolisen ja riittävän ravitsemuksen turvaamisen.

Myös vireystila vaikuttaa syömiseen.

– Heti heräämisen jälkeen vireystila ei ole kaikilla paras mahdollinen, eikä syöminen ole aina turvallista. Toisaalta pitkään hereillä ollessa väsymys voi viedä voimat syömiseltä.

RUOKA ON MUUTAKIN KUIN RAVINTOA

Hanna-Mari Sonnisen mukaan ruokailulle tulisi antaa aikaa, sillä se voi olla vammaisen päivän kohokohta. Hän toivoisi enemmän myönteistä ruokapuhetta asumisyksiköihin. ►

Terapeutit apuun

- Ravitsemusterapeutti ohjaa monipuoliseen ja riittävään ruokailuun.
- Toimintaterapeutti voi auttaa löytämään sopivan ruokailuasennon ja ruokailun apuvälineet tai rauhoittamaan ruokailutilanteet.
- Puheterapeutti puolestaan voi auttaa syömisestä ja nielemisen ongelmista, joihin voi saada helpotusta esimerkiksi muokkaamalla ruoan rakennetta tai juoman sakeutta.

VAMMAISET TARVITSEVAT MYÖNTEISTÄ RUOKAPUHETTA.



– Kun ruokailu tuottaa nautintoa eikä ruokaa vain sullota nopeasti suuhun, syöminen on helpommin riittävää. Jos annoksia kommentoidaan ikävästi, se vie ruokahalun.

Uusiin ruokiin tutustuminen vie aikaa, ja maistamisen kynnyks voi olla korkea.

– Ensin voi tutustua ruokaan koskemalla, haistelemalla tai nuolaisemalla. Voisiko sormiruokailua sallia myös aikuisille? Monet kehitysvammaiset hahmottavat syömistä helpommin, kun sen voi tehdä sormilla.

Ruokailutottumusten muuttaminen on vaikeaa kenelle tahansa, mutta kehitysvammaisilla se voi viedä vielä kauemmin. Ruokiin voi totuttua myös osallistumalla valmisteluihin, vaikkapa pilkkomalla vihanneksia tai kattamalla pöytää.

– Pienikin edistysaskel on arvokas, vaikka vain yhden omenan syöminen päivässä. Hyvän lisäämisen kautta huonommat tavat jäävät jossain vaiheessa vähemmälle. Tärkeää on myös se, että valintoja tuetaan johdonmukaisesti. ■

VINKIT PAREMPAAN RUOKAILUUN

JUTTELE RUOASTA

Ruokahalu ei herää vain ruoan ulkonäöstä, varsinkin jos ei yhtään tiedä miltä ruoka maistuu, onko lautasella kalaa vai kanaa tai onko ruoka lämmintä vai kylmää. Soseutettuna kaikki ruoat näyttävät samanlaiselta. Syömistä lomassa voi jutella ruoan alkuperästä: Mistä jokin kasvis on peräisin, miten sitä jalostetaan, kuoritaan ja pilkotaan? Miten se päätyy lautaselle? Kehitysvammaiset tarvitsevat myös luotettavaa tietoa ravitsemussuosituksista ja ruoan vaikutuksesta terveyteen. Tietoa voi havainnollistaa kuvilla lautasmaalista ja ruokapyramidista. Kuluttajaliiton verkkosivuilta voi ladata selkokielisen *Syö hyvää* -oppaan.

VÄLTÄ SYYLLISTÄMISTÄ

Puhu ruoasta myönteisesti. Kaikki ruoat ovat sallittuja, ja ruokakolmio ohjaa, mitä syödään paljon ja usein ja mitä satunnaisesti. Syyllistävä tai pelotteleva puhe tietyistä ruoka-aineista voi hämmäntää. Ruokailutottumusten muutoksiin voi motivoida esimerkiksi sillä, että hyvin syömällä jaksaa paremmin ja mieli on virkeämpi.

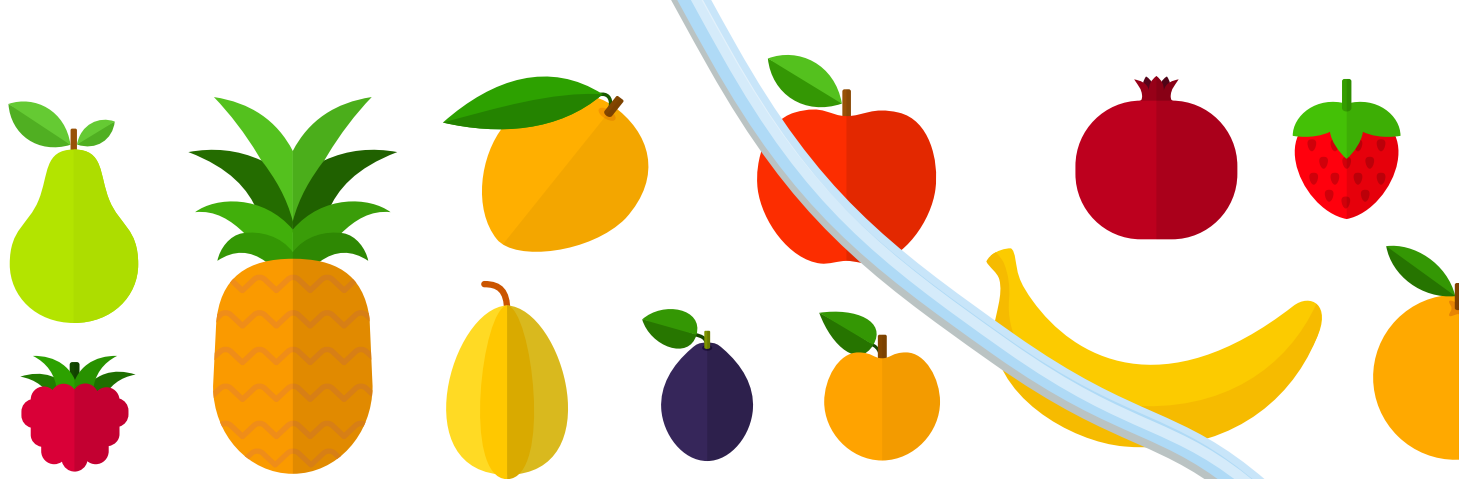
SEURAA MUUTOKSIA

Ruokailutottumusten äkillisten muutosten syyt on aina selvitettävä. Pitkän aikavälin muutoksia on vaikea havaita ja siksi asukkaiden painon seurannan tulisi olla rutiini kaikissa asumisyksiköissä. Vajaaravitsemuksen riskin seulonnassa kannattaa käyttää siihen kehitettyjä lomakkeita (NRS 2002 -menetelmä, MNA-testi).

PÄIVITÄ OMAT TIETOSI

Ravitsemussuositukset muuttuvat, pidä osaamisesi ajan tasalla. Joskus omat mielipiteet tai vanhat tottumukset saattavat vaikuttaa haitallisesti – tarjotaan leivän päälle voita vaikka kasvirasvavete kävisi yhtä hyvin tai ajatellaan, ettei rasvaton maito ole mitään, täytyy olla täysmaitoa.

*Vinkit antoi
ravitsemusterapeutti
Hanna-Mari Sonninen.*



Ravintoletku turvaa riittävän ravinnon, kun syöminen on hankalaa

Kehitysvammaiselle ihmiselle suun kautta syöminen ei aina ole mahdollista, turvallista tai riittävää. Ravinnonsaantia voidaan tarvittaessa tehostaa letkuravitsemuksella. Suun kautta voidaan edelleen syödä pieniä määriä mieluisia, helposti syötäviä ruokia vireystilan salliessa.

- Letkuravinto annetaan vasta omatoimisen ruokailun jälkeen, ettei vatsa ole jo valmiiksi täynnä, ravitsemusterapeutti Hanna-Mari Sonninen kertoo.

Suun motoriiikan ja nielemistaidon ylläpitämiseksi pienilläkin ruokamäärillä on merkitystä.

- Syödessä erittyä sylkeä, mikä kosteuttaa suuta ja pitää sen paremmassa kunnossa. Toki suun kautta syöminen antaa myös aistikokemuksia ja sitä kautta mahdollistuu ruoasta nauttiminen. Ravitsemuksellisesti hyvin pienillä ruokamäärillä ei välttämättä ole merkitystä.

Jos sylkeä ei erity riittävästi, täytyy suuta kostuttaa muilla keinoilla.

- Hampaat tulee pestä vaikka suun kautta ei syötäisikään, Hanna-Mari Sonninen muistuttaa.

Jos ruokaa menee jatkuvasti syödessä henkeen, se voi kehittyä aspiraatiopneumoniaksi eli keuhkokuumeeksi tai -tulehdukseksi. Letkuravitseminen on silloin ainoa tapa turvata käyttäjän terveys ja ravitsemustila.

Ravitsemusterapeutti suunnittelee letkuravitsemuksen ateriarytmin yksiköllisesti arkirytmien, valmisteen määrän ja annostelunopeuden mukaan. Rytmien on mahdollista suunnitella niin, että se on sama kuin asumisyksikön

Mikä ihmeen ravintoletku?

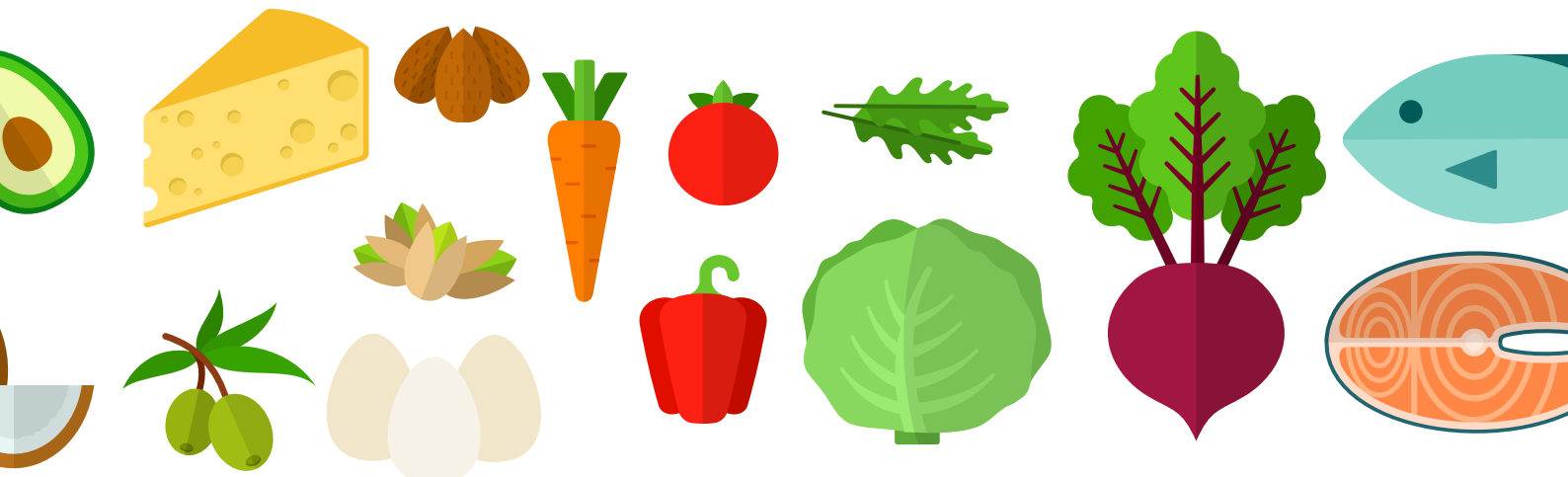
Letkuravitsemuksella turvataan ravinnonsaanti silloin kun suun kautta syöminen ei riitä. Ravintovalmiste kulkee vatsaan ohutta syöttöletkua pitkin joko nenän tai vatsanpeitteiden läpi tehdyn pienen reiän kautta.

Lyhytkestoisessa letkuravitsemuksessa käytetään nenän kautta mahalaukkuun vietyä syöttöletkua (nenämahaletku).

Pitkäkestoisessa letkuravitsemuksessa syöttöletku viedään leikkauksella vatsanpeitteiden läpi mahalaukkuun (perkutaaninen endoskooppinen gastronomia eli PEG) tai mahasuolikanaavaan (jejunostooma).

Ravintoletkun käyttö on perusteltua, jos se ylläpitää tai parantaa paitsi käyttäjän ravitsemustilaa myös elämänlaatua ja toimintakykyä.

muilla asukkailla. Yöaikaan letkuravitsemuksessa tulisi pitää noin kahdeksan tunnin tauko, jotta ruoansulatuskanava saa levätä. ■



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



Joka toinen koivuallergikko saa suun alueen oireita myös raaosta juureksista ja hedelmistä, kuten porkkanasta tai omenasta. Kyse on niin sanotusta ristiallergiasta: elimistö sekoittaa näiden ruokien rakenteet koivun siitepölyyn. Ristiallergioireet tuntuvat suussa, nielussa ja huulissa. Siitepölykaudella oireet voivat olla voimakkaampia, mutta talvella niitä ei välttämättä tule lainkaan.

Atshii! Antihistamiini auttaa siitepölykauden yli

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Siitepölyallergiasta kärsii joka viides suomalainen. Se voi olla hankala muttei ylitsepääsemätön vaiva.

Siitepölykausi alkaa keväällä ja jatkuu usein pitkälle syksyyn. Kevään ensimmäiset oireet aiheuttaa yleensä leppä, ja pian sen jälkeen alkaa koivun kukinta. Myös muut lehtipuut voivat aiheuttaa allergiaa. Keskikesällä vuorossa ovat heinät ja loppukesästä pujo, jonka kukinta voi jatkua yöpakkasiin asti.

Allergiaoireiden toteamiseen ei välttämättä tarvita lääkärikäyntiä tai tutkimuksia, jos oireet ilmestyvät aina samoihin aikoihin ja häviävät siitepölykauden loppuessa.

Siitepölyallergian tyypillisiä oireita ovat aivastelu, vesimäinen nuha, nenän tukkoisuus ja kutina. Monia yskittää, silmät vuotavat, punottavat ja kutisevat. Väsymys ja päänsärky ovat myös mahdollisia. Oireet ja niiden voimakkuus vaihtelevat yksilöllisesti ja ne riippuvat myös säästä. Ajankohtaisen siitepölytilanteen voi tarkistaa osoitteesta norkko.fi.

Siitepölyallergiaa hoidetaan oireiden mukaan antihistamiinilla, silmätippoilla ja kortisonia sisältävillä nenäsuihkeilla. Antihistamiinin voi ottaa heti kun oireet alkavat. Lääke vaikuttaa noin tunnin kuluessa ja teho kestää keskimäärin 12 tuntia. Antihistamiinia voi käyttää koko siitepölykauden ajan.

Allergiaoireita voi helpottaa lääkkeettömästi huuhtelemalla nenää nenäkannulla. Se on tehokkaampaa kuin suolaliuoksen sumuttaminen nenään. Hengityssuojaimista voi olla hyötyä. Ikkunat kannattaa pitää suljettuna ja kuivata pyykki sisällä pahimpaan siitepölykauteen. Auton ja kodin ilmastointilaitteiden suodattimet on syytä puhdistaa. Ulkoilu kannattaa ajoittaa aikaiseen aamuun tai iltamyöhään, jolloin siitepölypitoisuudet ovat matalampia. Tuulisella säällä ulkoilua voi olla hyvä välttää.

Jos siitepölyallergian oireet ovat hankalia, lääkäri voi ohjata siedätyshoitoon. **Siedätyksessä elimistö totutetaan vähitellen allergiaa aiheuttavaan aineeseen.** Koivu- ja heinäallergian siedätys tehdään joko pistoksina tai tabletteina kielen alle. Hoito aloitetaan yleensä syksyllä. Sen tehoa ei voi ennustaa varmuudella, mutta suurella osalla hoitoa saaneista allergiaoireet ovat helpottaneet.

LÄHTEET: ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITTO, TERVEYSTALO, TURUN YLIOPISTON AEROBIOLOGINEN YKSIKKÖ (NORKKO.FI)



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



SENIORIN FLOW-KOKEMUS

Lissabonin sotamuseo antoi minulle viime talven matkojeni huikeimman kokemuksen. Laajojen salien kanuunat ja tykit sekä niiden kuljetusrattaat ja kiivärit toivat esille ihmisten valloitusshalin historiaa. Isot taulut ja seinämaalaukset kertoivat taistelevista miehistä, mutta myös haavoittuneista sodan uhreista. Vanhoihin sotilaspukuihin puettut mieshahmot arvomerkkeineen näyttivät sotilaan ammattilypeyden.

Saleissa oli lisäksi vain pari henkilöä. Hiljaisuus, hähinän ja puheensorinan puute sekä yksin olemisen tunne antoivat minulle mahdollisuuden keskittyä näkemääni. Vanhat esineet ja kuvat veivät minut flow-tilaan. Museosta tultua-

ni tajusin käyneeni hurmiomaisessa tilassa, jossa olin menettänyt ajan ja paikan tajun. Flow-kokemus oli syventänyt käsitystäni maailmasta ja itsestäni. Tunsin iloa siitä, että olen saanut elää, tehdä työtä ja ikääntyä tässä ajassa. Museo oli antanut minulle mahdollisuuden kokea syvällisiä vanhenemisen kasvun ja kypsytymisen tunteita. Historian keskellä kokemani oli edistänyt kehittymistäni arvokkaaseen vanhuuteen.

Katsellessani aseita mieleeni nousi muistoja omaishoitajuuteni ajoilta. Mieheni nukkuessa luin Ruotsin vallan aikaista Suomea käsitteleviä kirjoja. Sotien historiaa. Taistelut, ravinnon puute ja ahtaissa majoituksissa ja laivoissa tarttuneet taudit tappoivat miehiä. Kytken näkemäni sekä omaan elämäni että vuosisatojen historiaan. Tunsin olevani ihmiskunnan historian jatkumon osa. Ilman taistelevia miehiä ja kotimaataan viljeleviä naisia minua ei olisi.

Suurten taulujen ja seinämaalauksien kuvat nostivat mieleeni miesten ja naisten psykologisia eroja. Haaveenomaisina näkyinä kuvatut taistelevien miesten mieleen nousseet kauniit naishahmot saivat minut uskomaan, että naistensa ja kotiensa puolustaminen kuuluu miesten syviin psyykkisiin tunteisiin. Haavoittuneina kotiin palanneet ja naisen syleilyyn vaipuneet miehet vahvistivat tätä ajatustani. Seniorina käsittelin siis sukupuolisen identiteettini kuvaa, vaikka koin maalaukset vain miesidentiteetin kautta tehdyiksi.

Olen suomalainen. Kahdeksan kertaa maailman onnellisimmaksi kansaksi luo-

kitellun maan kansalainen. Portugalin ja Suomen sotien tarinat poikkeavat toisistaan. Jouduin pohtimaan maittemme kulttuurieroja ja jopa oman käyttäytymiseni piirteitä. Luomaan kokonaisuksua itsestäni.

Kokemukseni sotahistorian museossa kuuluvat psyykkisen vanhenemisen ja pitkäikäisyyden tutkijoiden dokumentoimiin korkean iän, tasapainoisen vanhuuden ja onnellisuuden saavuttamista ennustaviin tekijöihin. Flow-kokemukset todellakin edistävät ikääntymisen kasvu- ja kehitysprosessia.

Flow-kokemukseen ei tarvita käyntiä museossa, taidenäyttelyssä tai konsertissa. Immersiotiloja ja -seiniä on rakennettu seniori- ja vanhuspalveluyksiköihin. Virtuaalitodellisuudessa iäkkäät voivat kokea aikaisempia tunteitaan, syventää mielikuvaa itsestään ja löytää paikkansa elämän jatkumossa. Ja mikä tärkeintä – huomata oma arvonsa ihmiskunnan historian palasena.

Syvä onnellisuuden ja oman arvon tunne voi syntyä näennäisiltäkin tuntuvien kokemusten kautta. Huonokuntoinen mieheni innostui kertomaan elämänsä tapahtumia, kun luin ääneen hänen pyytämiään kertomuksia. Hän koki ylpeyttä tekemästään työstä. Pöydälläni on sininen savienkeli, jonka sain iäkkäältä naiselta 50 vuotta sitten. Hän oli tullut kuuntelemaan esitelmääni ja sanoi luoneensa enkelin minulle, arvostamalleen professorille. Konkreettisen teoksen luomisen ja lahjaksi antamisen taivote lienevät nostaneet hänet arjen yläpuolelle. ■

”Virtuaalitodellisuudessa iäkkäät voivat kokea aikaisempia tunteitaan, syventää mielikuvaa itsestään ja löytää paikkansa elämän jatkumossa.”



ANNA AUTIO

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

VALKOKANGAS IRROTTI ARJESTA

Vihdin ammattiosasto 825 tarjosi jäsenilleen kotimaisen uutuuselokuvan 100 litraa sahtia sekä asiaan kuuluvat leffaeväät, limua ja popcornia. Näytös keräsi Nummelan Kino Akseliin yli 20 jäsentä eri puolilta Vihtiä.

– Mukana oli paljon uusia ja paljon eri-ikäisiä ihmisiä, mikä oli todella mukava juttu. Tämä oli nyt toinen kerta, kun järjestimme yhteisen näytöksen. Aikaisemmin olemme tarjonneet kerran vuodessa mahdollisuuden käydä omalla ajallaan elokuvissa ammattiyhdistyksen piikkiin, kertoo puheenjohtaja **Milla Moisander**.

Itse elokuvaa jäsenet luonnehtivat monitahoiseksi. Mukana oli niin draamaa kuin komediaa.

– Vähän jotkut kauhistelivat alkoholin käytön määrää, mutta kyllä yleisöstä nauruakin irtosi. Hoitohenkilökunnalle on tärkeää päästä välillä irrottautumaan arjesta. ■

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO





SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Esihenkilöni arvostelee työntekoani mielestäni perusteettomasti. Onko se työpaikkakiusaamista?

Häirintä tai epäasiallinen kohtelu työpaikoilla voi olla hyvin moninaista: nimittelyä, vähättelyä, syrjimistä, huomiotta jättämistä, ahdistelua, fyysisen koskemattomuuden loukkaamista – tai arvostelua, kuten sinä olet kokenut.

Se, onko kysymys laissa tarkoitettua häirinnästä tai epäasiallisesta kohtelusta, arvioidaan kussakin yksittäistä-

pauksessa erikseen. Satunnainen huono käytös ei ole työturvallisuuslain tarkoittamaa epäasiallista kohtelua. Sen sijaan toistuvan tai jatkuvan häirinnän katsotaan aiheuttavan haittaa terveydelle, ja siihen tulee puuttua.

Voit keskustella kokemuksistasi luottamuksellisesti työsuojeluvaltuutetun kanssa ja pohtia yhdessä, oletko koh-

dannut laissa tarkoitettua työpaikkakiusaamista. Työsuojeluvaltuutettu auttaa sinua ja on tarvittaessa tukenasi kiusaamiskokemuksen käsittelemisessä esihenkilön kanssa.

**SUPERIN TYÖYMPÄRISTÖN ASIAANTUNTIJA
EIJKA KEMPPAINEN**



*Suomalaisista
työntekijöistä
noin 5 % kokee
tulleensa kiusatuksi
työpaikalla.*

TTL

Saako esihenkilö huutaa alaisilleen?

Huutaminen, uhkailu eikä väheksyvät puheet kuulu työpaikalle eikä niitä tarvitse hyväksyä. Jos huutamista pidetään normaalina käytöksenä, työpaikalle on muodostunut huono kulttuuri. Työntekijän velvollisuus on nostaa ongelma esille ja kertoa siitä esihenkilölle. Tässäkin tilanteessa voit pyytää tukea työsuojeluvaltuutetulta.

**SUPERIN TYÖYMPÄRISTÖN ASIAANTUNTIJA
EIJKA KEMPPAINEN**



Nollatoleranssi nillittämiseksi

Satunnaiset teot tai puheet työpaikalla eivät ole epäasiallista kohtelua tai häirintää, mutta huonoa käytöstä ne voivat olla.

Jokaisella työpaikalla koetaan aika ajoin ristiriitatilanteita, jotka voivat herättää osapuolissa ikäviä tunteita. Asian puheeksi ottaminen on erityisen hankalaa silloin kun tekijä on oma esihenkilö. SuPerin työympäristön asiantuntija **Eija Kemppainen** kannustaa rohkeuteen.

– Työntekijällä on velvollisuus kertoa kokemastaan kiusaamisesta. Jos sinusta tuntuu siltä, että esihenkilö kiusaa sinua, kerro hänelle, että koet käytöksen sinua kohtaan kiusaamisena, ja pyydä lopettamaan se.

Näin varmistetaan, että tekijä on ymmärtänyt, miten hänen käyttäytymis-

sensä koetaan. Taustalla voi olla vaikkapa jokin väärinkäsitys, joka oikeenee asiasta keskustelemalla.

TYÖSUOJELUVALTUUTETTU AUTTAA

Esihenkilön tehtävä on jakaa työtehtäviä ja huolehtia siitä, että työt sujuvat. Vaikka ratkaisut eivät aina miellyttäisi alaisia, se ei tee asiasta kiusaamista. Työntekijä voi kokea esimerkiksi, että työvuorot tai työtehtävät jaetaan epäreilusti tai hänen työn jälkeään arvioidaan perusteettomasti.

– Tilanteet kannattaa selvittää mahdollisimman pian, etteivät ne ehdi tulla kokoaan isommiksi.

Vaikka esihenkilöllä on työnjohto-oikeus, huonoja käytöstapoja ja kohtelua ei tarvitse sietää. Yksittäiset ikävät tilanteet eivät ole työsuojelulain mukaista epäasiallista käytöstä tai häirintää, vaan toiminnan on oltava jatkuvaa ja vaaranttava työntekijän terveys. Poikkeuksen tästä tekee seksuaalinen häirintä, jossa

HÄIRINTÄÄ EI OLE

- työnantajalta tulevat työtä ja työnjohtoa koskevat asialliset, perustellut päätökset ja ohjeet
- työn ja työyhteisön ongelmien yhteinen käsittely
- perusteltu puuttuminen työsuoritukseen
- varoituksen antaminen perustellusta syystä
- työntekijän ohjaus työkyvyn arviointiin perustellusta syystä.

LÄHDE: TYÖSUOJELU.FI

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-ke klo 9–13

to klo 9–12 ja klo 13–16

hyvinvointialue ja kuntasektori,
p. 09 2727 9160

yksityissektori, p. 09 2727 9171

Service på svenska, tors. kl 9–12

tel. 09 2727 9165

edu@superliitto.fi

Mikä sopimusedunvalvonta tekee?

Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

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

yksikin kerta voi täyttää häirinnän kriteerit.

– Jos sinusta tuntuu vaikealta ottaa asia puheeksi esihenkilön kanssa, vie asia suoraan esihenkilön esihenkilölle tai hänen yläpuolellaan olevalle johtajalle, Kemppainen sanoo.

Myös työsuojeluvalltuutettu voi tarvittaessa auttaa työntekijää selvittämään ajatuksia ja tulla mukaan tueksi keskusteluun työnantajan kanssa. ■

LUPAKANTA

– sähköinen ratkaisu lääkelupiin ja koulutuksiin

- dokumentointi yhdessä paikassa
- sähköiset lupien hyväksynnät
- koulutusten hallinta
- paperiton, tehokas ajankäyttö



Psyykenlääkkeiden
uusitut verkkokoulutukset
PSYYKEL1 ja **PSYYKEL2**
ovat juuri ilmestyneet!

Webinaariin ilmoittautumiset ja
lisätietoa kaikesta toiminnastamme

www.proedu.fi
toimisto@proedu.fi
puh. 050 323 3009

OPI YMMÄRTÄMÄÄN MUISTISAIRASTA PAREMMIN

Webinaari 22.5. klo 13–14.30

– Pauli Puirava, farm.LHKA, kouluttaja

- autonomisen hermoston rooli
- muistilääkkeiden toiminta
- kognitiiviset kyvyt
- aggressiivinen käyttäytyminen



ProEdu



LupaKanta

JAKSO 7

*Aiheena
Kesätyö*



SUPER



SuPerPod



Keikkatyöstä jäi maksamatta ylityökorvaukset – lähihoitaja sai yli 2 000 euroa korvauksia

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Yksityisessä vammaisten asumis- palveluyksikössä työskennellyt lähihoitaja teki oman, kokoaikaisen työnsä lisäksi keikkaa saman työnantajan toiseen yksikköön. Keikkatyöstä oli tehty toistaiseksi voimassa oleva nollatuntisopimus ja lähihoitaja sai tehdyistä keikkatunneista normaalin tuntipalkan.



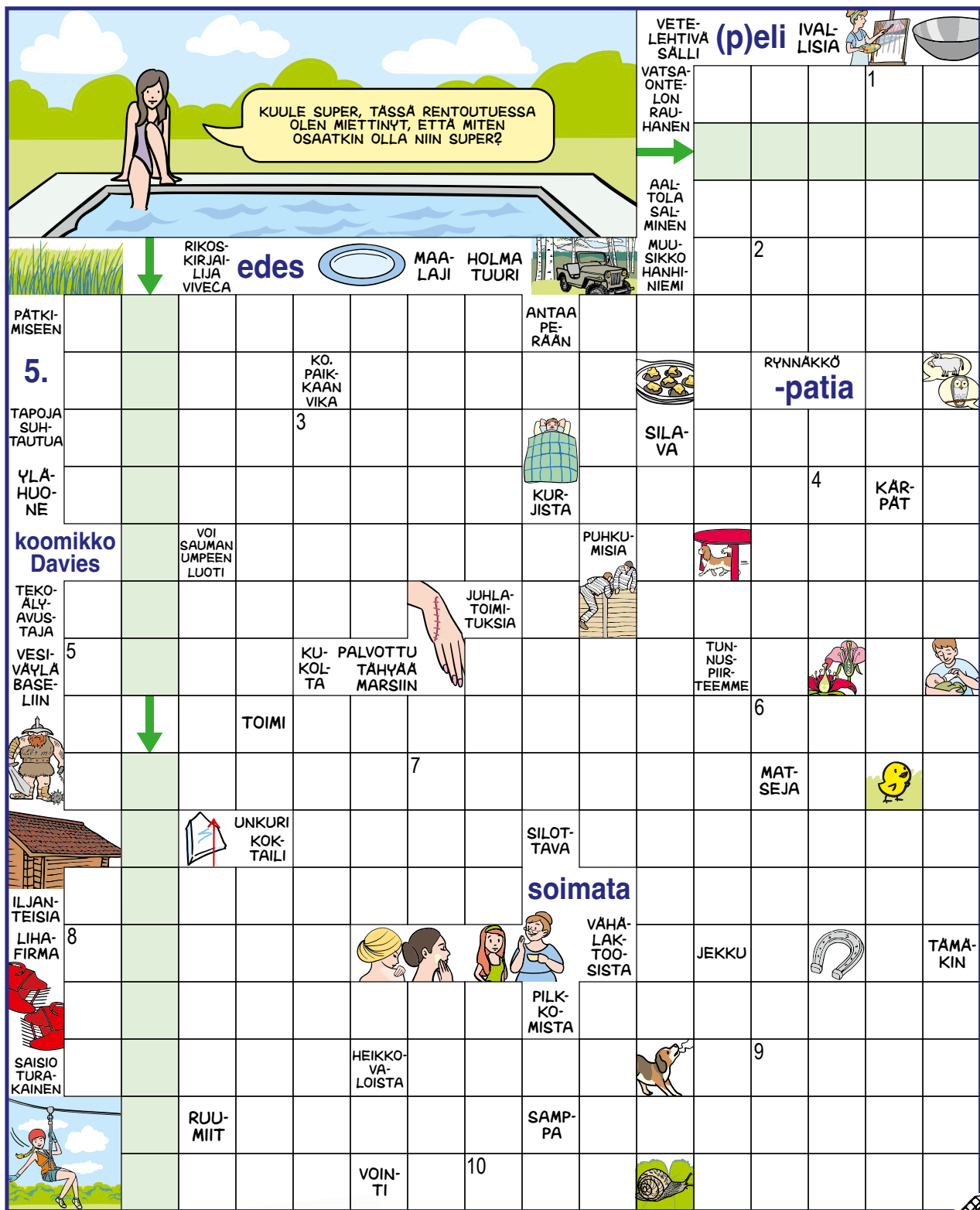
Lähihoitaja ryhtyi oman yksikkönsä luottamusmieheksi ja osallistui SuPerin järjestämään koulutukseen. Koulutuksen aikana hänelle valkeni, että samalle työnantajalle ei voi tehdä työtä usealla eri työsopimuksella ja että työnantajan olisi pitänyt maksaa keikkatyöstä ylityökorvauksia.

Keikkailla saa, kunhan ei oma työ häiriinny

- Lähihoitajilla on oikeus tehdä keikkatyötä oman työnsä ohella. Keikkailla voi oman työnantajan toisessa yksikössä tai toisella työnantajalla.
- Keikkailuun ei tarvita työnantajan lupaa. Työnantaja ei voi määritellä, mitä työntekijä tekee omalla ajallaan.
- Keikkailu ei kuitenkaan saa häiritä oman työn tekemistä. Jos keikkailu alkaa vaikuttaa työntekijän jaksamiseen, työnantaja voi rajoittaa sen tekemistä.
- Yksityissektorilla ei tarvitse tehdä uutta työehtosopimusta keikkaillakseen saman työnantajan toisessa yksikössä. Kunnissa ja hyvinvointialueilla uuden sopimuksen voi joutua tekemään.

Hoitaja otti SuPerin neuvojen mukaan asian puheeksi työnantajan kanssa. Työnantaja selvitti asiaa pitkään, mutta lopulta maksoi ylityökorvaukset kaikista keikkatyösopimuksella tehdyistä tunneista viivästyskorkoineen. Reilun vuoden aikana kertyneistä ylityöistä lähihoitaja sai korvauksia yhteensä noin 2 170 euroa.

SUPERRISTIKKO



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

Osallistu ristikkokisaan 20.5. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin laadukkaan kolmeen osaan taittuvan täysautomaattisen myrskysateenvarjon. 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 _____



Trauma kiinnosti

Huhtikuun lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin *Trauma jää kehoon*, jossa kerrottiin siitä, kuinka hoitotyössä voi traumatisoitua sekä hoitaja että potilas. Toiseksi eniten ääniä sai **Sanna Kulmalan** työpäivästä Sydänsairaalaan kertova *Sopivalla sykkeellä*. Kolmanneksi eniten lukijamme pitivät jutusta *Ergonomiset opit haltuun*. Fatiman käsi -kaulakorun voitti Hilla Ylikiimingistä

Aiemmin koetut kauhukokemukset potilaiden hoidossa jäävät kummittelemaan mieleen. Vanhempana osaa suhtautua asioihin jo paremmin, mutta varovaisuus ja pieni pelko jää mieleen kyllä kytemään.

TRAUMA JÄÄ KEHOON, S. 24

Työskentelen operatiivisilla osastoilla, joten kohtaan erilaisissa elämäntilanteissa olevia potilaita. Voin hyödyntää tietoa työssäni.

TRAUMA JÄÄ KEHOON, S. 24

Hienoa, että erikoissairaanhoidon osaamista tuodaan esille. Jotkut mielivät lähihoitajat edelleen vain vanhusten hoitajiksi (mikä siis myös on arvokasta ja vaativaa työtä).

SOPIVALLA SYKKEELLÄ, S. 18

Jyrki Hänninen on lannistumaton ja kaikille hyvä esimerkki siitä, miten määrätietoisesti mennään elämässä eteenpäin vastustuksesta huolimatta.

HALUAN INNOSTAA MUITA, S. 44

Tämän tarinan luen lehdestä aina ekana!

SYDÄMELLÄ SALLA
- RISTIKOSSA KAIKKI OIKEIN, S. 58

Tärkeää tietoa ja hyviä vinkkejä meille yötyötä tekeville.

SUORA KYSYMYKSI
- ONKO YÖTYÖTÄ PAKKO TEHDÄ? S. 54

Oppia olisi erittäin tärkeä saada. Tiedonpuute ja väärät työskentelytavat aiheuttavat paljon haittaa sekä autettaville että auttajille.

ERGONOMISET OPIT HALTUUN, S. 28

Olen kotihoidossa töissä ja tiedän pitkällä työkokemuksella, miten huonokuntoisia asiakkaita kotona asuu. Monilla ei ole muita kontakteja ulkomaailmaan kuin me hoitajat.

EPÄINHIMILLISEN PITKÄ JONO, S. 14

Tärkeä aihe sekä päiväkodissa että lapsiperhearjassa.

LAPSEN RAIVO TALTUU HYVÄLLÄ, S. 46

Tästä aiheesta halusinkin saada lisää tietoa.

RAHALLA HALLITTU, S. 39

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 **20.5.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan Eila Designin elegantit Kuukivi kaulakoru ja korvakorut.

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





Paikallisesti paras SuPer – kiertue, iloa arkeen!

SuPerin vuoden 2025 teema ei ole mikä tahansa kampanja – se on kunnianosoitus jokaiselle lähihoitajalle ja alan supersankarille ja erityisesti paikallisille yli 200 ammattiosastolle ympäri Suomen. *Paikallisesti paras SuPer* -kiertue kiertää läpi maan tuoden mukanaan iloa, tietoa, yhteisöllisyyttä ja ripauksen hoito- ja kasvatusalan kiireiseen arkeen.

TYÖPAIKKAKÄYNNEILTÄ POSITIIVINEN VASTAANOTTO, UUSIA JÄSENIÄ JA YHDYSJÄSENIÄ

Kevään aikana jäseniltojen ohessa tehtiin päiväkäyntejä työpaikoille, joilla käytiin hyviä ja merkityksellisiä keskusteluja ammattiliiton sekä erityisesti paikallisen ammattiosaston roolista. Uudet jäsenet

liittyivät innolla mukaan, ja työpaikoille saatiin myös kiva määrä uusia yhdysjäseniä. Iltatilaisuuksissa oli hyvä meininki ja niissä yhdistyivät herkullinen ruoka, viihdyttävä sisältö ja rento yhdessäolo.

TULE MUKAAN SYKSYLLÄ!

Kaikki SuPerin ammattiosastojen varsinaiset jäsenet ovat tervetulleita syksyn kiertueen jäseniltoihin. Olet sitten kokenut konkari tai vastikään valmistunut, tule mukaan yksin tai koko tiimin voimin.

OHJELMA, JOKA YHDISTÄÄ SUPERILAISTEN SYDÄMET JA NAURATTAA

Illan vetäjinä toimivat järjestömaailman superduo **Maija Valla** ja **Anne Kisonen**, jotka tuntevat lähihoitajan työn haasteet

ja mahdollisuudet kuin omat taskunsa. Heidän asiantunteva ja lämminhenkinen otteensa saa kaikki viihtymään.

Luvassa on myös räätälöity sketsi-video koomikko **Eve Kulmalalta**, joka on ammentanut aiheensa tosielämän hoitotyön helmistä. Lisäksi jokainen osallistuja saa pienen lahjan, maistuvaa ruokaa, osallistuu arvontaan ja ennen kaikkea – saa viettää unohtumattoman illan parhaassa seurassa.

Kiertueen syksyn 2025 paikkakunnat

Rovaniemi 10.9.

Kokkola 11.9.

Kajaani 23.9.

Turku 30.9.

Vaasa 2.10. (på svenska – ilta pidetään ruotsiksi)

Kuopio 7.10.



Kyseessä ei ole mikä tahansa jäsenilta – tämä on vertaansa vailla oleva elämys, joka vahvistaa tunnetta siitä, että paikallisilla ammattiosastoilla on väliä. Varaa paikkasi ajoissa, nappaa tiimikaverit mukaan ja tule hakemaan parhaat vinkit jäsenhankintaan, yhdysjäsenointiin ja omaan työarkeen! *SuPer on paikallisesti paras – ja yhdessä olemme enemmän.* ■

Kevätreissu keilaamaan super ao 222 kanssa

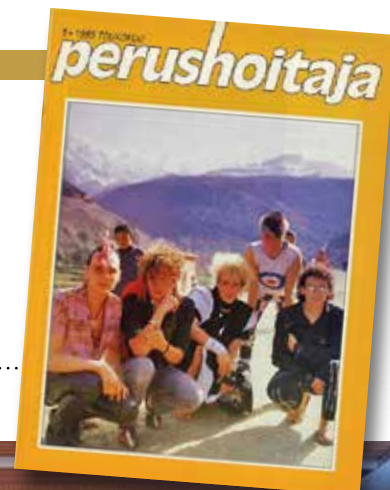
Hohtokeilausreissu 16.5. Sotkamoon,
lähtö matkahuollosta klo 16.

Sitovat ilmoittautumiset **Jaana Komulaiselle** puh. numeroon
045 116 6334 (tekstiviestillä) 5.5.
mennessä. Ruokailu omakustantei-
sesti ravintola Amarillossa. Ruoat
tilataan etukäteen ja juomat paikan
päällä. Ammattiosasto kustantaa lin-
ja-autokyydytyksen sekä keilaradan.
Lämpimästi tervetuloa mukaan!

40 VUOTTA SITTEN

Tässä lehdessä on nuorisoa koskevia asioita,
siksi halusimme laittaa kansikuvaksi nuorison
suosikkibändin Dingon, jonka laulusolisti Neu-
mann on pienten ja isojen tyttöjen suuri ihastus.

PERUSHOITAJALEHTI 5/1985



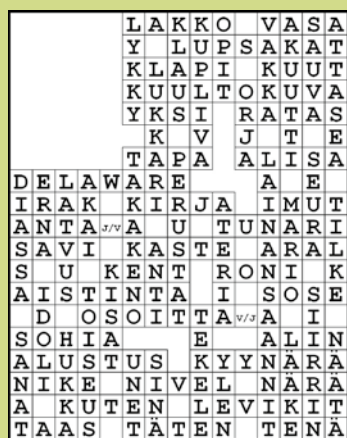
Kahdeksan superilaista hoitajaa
osallistui SuPerin järjestämään Kiila-
kuntoutukseen Rokualla 24/25. Kun-
toutuksesta saimme työkaluja työssä
jaksamiseen ja omaan hyvinvointiin.
Hae sinäkin rohkeasti Kiila-kuntou-
tukseen.

Kuvassa oikealta **Eija** (Haapajärveltä),
Mari (Hyvinkäältä), **Pirjo** (Muhokselta),
Anu (Oulusta).

Vasemmalla **Pia** (Työelämänasian-
tuntija, Rokua), **Paula** (Ylivieskasta),
Carita (Kajaanista), **Anne** (Kuopios-
ta), **Riitta** (Joukokylästä).



RISTIKKORATKAISU 4/2025



Huhtikuun ristikkokisan ratkaisu:

KUKKALAITE

Ristikkoarvonnasta voitti
Maiksi Espoosta, onnittelut!

Helsingin kaupungin paikallisjär- jestön ao:t 814, 815, 818 ja 819

järjestävät yhteisen liikuntatapahtuman ti 20.5. klo 17-20 upeassa
merimaisemassa Vuosaaren Aurinko-
lahden rannalla.

Meitä liikuttaa ammattitaitoinen
Jälkipolto-tiimi (jalkipolto.com/
liikunta ja terveys)

Ohjelmassa yhteinen lämmittely,
rapputreeni tai kevyempi treeni
oman kunnon mukaan ja loppu-
huipennuksena olympialaiset koko
porukalle. Urheilujuomat, eväät sekä
SuPer-yllätys osallistujille. Paikalla
myös kuvaaja.

Max. 60 osallistujaa eli 15 paikkaa/
ao. Omavastuu 10 euroa. Sitovat
ilmoittautumiset 14.5. mennessä
jaana70@windowslive.com. Laita
ilmoittautumisesi mihin ao:hon
kuulut.



19.3.2025 vietettiin kolmen ihanan
lähihoitajan eläkejuhlaa Lappeenran-
nan Ortonpuiston palvelukodissa.
Sirkka Niemistö, Lilja Kening ja
Tuija Kaipia jäivät ansaituille eläke-
päiville kesän kynnyksellä. Juhlilmas-
sa oli iso joukko nykyisiä ja entisiä
työkavereita.

Keskeytykö työsi koulujen kesäloman ajaksi? Toimi näin!

TEKSTI MARI FRISK

 Voit hakea työttömyyskassasta ansiopäivärahaa, jos työsopimuksessasi on sovittu työnteen keskeytymisestä tai sinut lomautetaan. Tämä koskee sekä osa- että kokoaikatyötä tekeviä. Tilanne voi tulla eteen esimerkiksi koulunkäynnin- ja koulujen iltapäivätoiminnan ohjaajilla.

Työnteen keskeytyminen ja lomautukseen rinnastettava palkaton koulujen loma-aika tarkoittavat, että työsopimuksesi on voimassa, mutta sinulla ei ole velvollisuutta tehdä töitä eikä työnantajallasi maksaa palkkaa tältä ajalta.

Aloite työskentelyn ja palkanmaksun keskeytykseen pitää tulla työnantajan puolelta eli kyseessä on eri asia kuin itse pyydetty palkaton loma.

Keskeytyksestä pitää sopia työsopimuksessa

Tiedossa olevista, lomautukseen rinnastetuista palkattomista loma-ajoista sekä työteon ja palkanmaksun keskeytyksestä pitää sopia etukäteen työsopimuksessa tai sen erillisessä liitteessä, jotta voit saada ansiosidonnaista. Syyksi ilmoitetaan, että työnantajalla ei ole tarjota työtä kyseiselle ajalle.

Mitä liitteessä pitää olla?

Jos työsopimuksessa ei ole sovittu ”kesäkeskeytyksestä”, sinun ja työnantajasi pitää laatia erillinen työsopimuksen liite. Liite astuu voimaan allekirjoituspäivästään lukien. Emme voi hyväksyä takautuvasti allekirjoitettuja työsopimuksen liitteitä, joten asia kannattaa hoitaa kuntoon hyvissä ajoin.

Liitteessä pitää olla ajanjakso, jolloin työnantajalla ei ole tarjota työtä,

sinun ja työnantajasi allekirjoitukset sekä allekirjoituspäivämäärä, ja se nimitään työsopimuksen liitteeksi. Pelkkä todistus työn keskeytymisestä ei riitä.

Miten ja minne työsopimuksen kopio ja liite toimitetaan?

Kopio työsopimuksesta ja mahdollinen erillinen liite toimitetaan Nettikassan kautta päivärahahakemuksen yhteydessä. Jos sinulla ei ole valmiina sähköistä kopiota työsopimuksesi/liitteestä, voit skannata ne, mutta selkeä jpeg-valokuva käy myös. Ilmoita hakemuksessasi myös siitä, miten pidät vuosilomasi.

Mitä jos työnantaja tarjoaa muuta työtä kesän ajaksi?

Jos työnantaja tarjoaa työsi keskeytyksen ajaksi muuta työtä, sinun täytyy ottaa se vastaan tai muuten menetät oikeutesi päivärahaan. Sen ei tarvitse olla vastaavaa työtä, vaan esimerkiksi, jos työnantaja tarjoaa työtä varhaiskasvatuksesta, et voi kieltäytyä tai menetät oikeutesi päivärahaan.

Miten käy ansaitsemalleni vuosilomalle?

Jos olet ansainnut vuosilomaa lomanmääräytymisvuonna 1.4.2024–31.3.2025, et menetä niitä. Monesti vuosilomat pidetään ennen tai jälkeen kesäkeskeytyksen.

Tervetuloa Supertk:n kassan kokoukseen 10.6.

Kaikki Super työttömyyskassan jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita kassan kokoukseen kesäkuun 10. Tällä kertaa kokous pidetään Hotelli Vantaassa, joka nimensä mukaisesti sijaitsee Vantaalla, osoitteessa Hertaksentie 2.

Kokous alkaa klo 17 ja sitä ennen on klo 16 on yhteinen ruokailu.

Kokouksessa käsitellään sääntö- määräiset asiat.

Ilmoittautumiset ruokailua varten 26.5. mennessä. Ilmoittautumislomakkeen löydät kotisivuiltamme Ajankohtaista-osiosta.

Lähetämme kokouskutsun ja -materiaalin ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen.

Toimintakertomus ja tilinpäätös sekä tilintarkastajien kertomus lausuntoineen ovat nähtävillä kassan toimistolla. Sovi tutustumisaika etukäteen soittamalla puhelinpalveluun.

Lomakorvauksen jaksotusta ei tehdä lomautus- tai sellaisiin rinnastettavissa tilanteissa, koska työsuhde ei pääty.

Teetkö osa-aikatöitä?

Osa-aikatyötä tekevien tulee huomioida päivärahan suhteen niin sanottu maksuperusteisuus. Eli esimerkiksi jos toukuun palkka maksetaan vasta kesäkuun puolella, se vaikuttaa kesäkuun päivärahaan. Sama tilanne koskee elokuuta, ansiopäivärahaa ei voida maksaa elokuun työttömyyspäivien osalta ennen kuin koko kuukauden aikana maksetut tulot ovat kassan tiedossa. Tiesithän, että jos teet osa-aikatyötä muuten kuin omasta toiveestasi, sinun kannattaa hakea soviteltua päivärahaa myös kouluvuoden aikana.

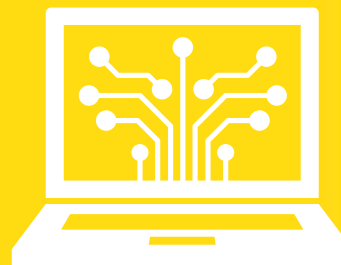
Supertk
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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.

OPI TEKÖÄLYN PERUSTEET!

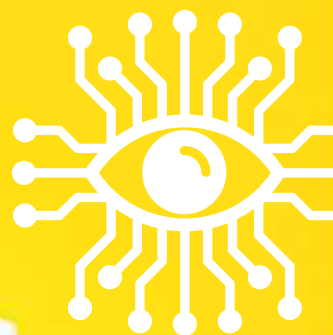
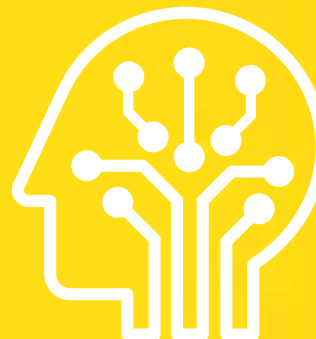


Osallistu ilmaiseen **Elements of AI for Business** -tekoälykoulutukseen, jonka **SuPerin** jäsenille tarjoaa **STTK** yhteistyössä **Google.org AI Opportunity Fundin** kanssa. Koulutuksen järjestäjänä on **MinnaLearn**, joka on kehittänyt suosittun Elements of AI -koulutuksen yhdessä Helsingin yliopiston kanssa.

- **Opit tekoälyn toimintaa ja perusteita**
- **Tutustut laajojen kielimallien käyttöön**
- **Suunnittelet ja toteutat oman kokeilun tekoälyä hyödyntäen**

Suomenkielinen, verkossa tapahtuva koulutus kestää noin 4 viikkoa ja opiskelu-aika koulutuksessa on yhteensä noin 20 tuntia. Koulutukseen osallistuminen tapahtuu omalla ajalla, mutta voit keskustella oman työnantajasi kanssa mahdollisuudesta suorittaa koulutus kokonaan tai osittain työajalla. Koulutus on SuPerin jäsenille maksuton.

Syksyllä tarjolla on neljä eri koulutusryhmää, joista voit valita itsellesi parhaimman. Vuoden 2026 aikana järjestetään lisää koulutusryhmiä!



KOULUTUSRYHMÄ 1

- **Aloitustapaaminen:** 25.09. klo 17.00–18.00
- **Työpaja 1:** 2.10. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 2:** 9.10. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 3:** 23.10. klo 17.00–19.30

KOULUTUSRYHMÄ 2

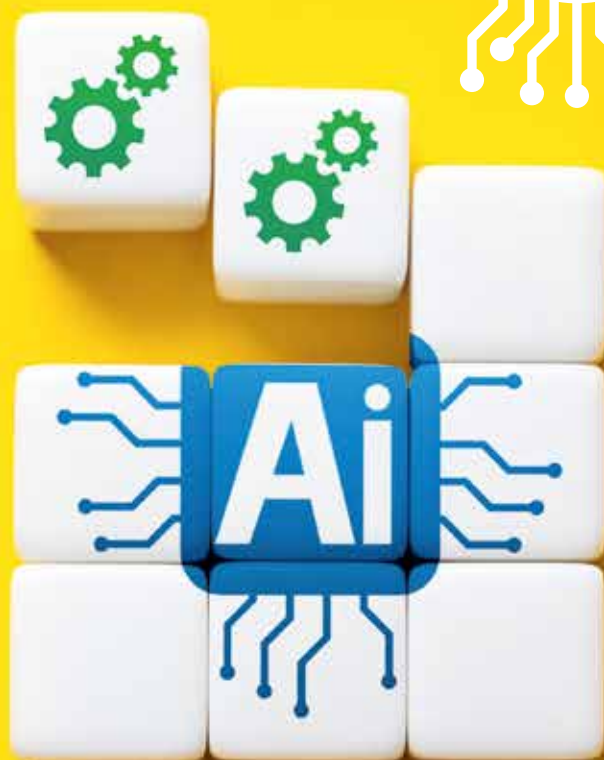
- **Aloitustapaaminen:** 8.10. klo 9.00–10.00
- **Työpaja 1:** 15.10. klo 9.00–11.30
- **Työpaja 2:** 22.10. klo 9.00–11.30
- **Työpaja 3:** 5.11. klo 9.00–11.30

KOULUTUSRYHMÄ 3

- **Aloitustapaaminen:** 21.10. klo 16.00–17.00
- **Työpaja 1:** 28.10. klo 16.00–18.30
- **Työpaja 2:** 4.11. klo 16.00–18.30
- **Työpaja 3:** 18.11. klo 16.00–18.30

KOULUTUSRYHMÄ 4

- **Aloitustapaaminen:** 13.11. klo 8.30–9.30
- **Työpaja 1:** 20.11. klo 8.30–11.00
- **Työpaja 2:** 27.11. klo 8.30–11.00
- **Työpaja 3:** 11.12. klo 8.30–11.00



Ilmoittautumisohjeet ja lisätietoa löytyy SuPerin verkkosivuilta: superliitto.fi.

Kesäkuun SuPer-lehti ilmestyy 6.6.

Samira Shiripoor opiskelee päivällä lähihoitajaksi ja ajaa illalla taksia. Elämässä on ollut monia käänteitä, mutta hän ei koskaan luopunut lapsuuden unelmastaan työskennellä hoitoalalla. Lue Samiran tarina kesäkuun lehdestä.



RAKKAUDEN JÄLKEEN

Pihaan ajaessani muistan paikan. Mietinkin, miksi asiakkaan sukunimi kuulosti niin tutulta työstä lukiessani. Talo on ennallaan. Keväisessä valossa huomaa maali-pinnan alkaneen hieman hilseillä sieltä täältä. Hiekoituspusstit ovat yhä paikoillaan talven jäljiltä. Ovelta alas ei enää nykyisin johda pyörätuolirampit, kuten vuosia sitten. Kuulostelen talon hiljaisuutta, kun riisun kenkiäni tilavan eteisen kivilattialle. Pieni harmaa koira ei enää juokse vastaan iloisesti haukkuen.

Ajatukseni palaavat siihen mielettömän kuumaan kesään, jolloin hoidimme täällä hänen miestänsä. Muistan painuneen olemuksen nojatuolissa, mustanpuhuvat kulmakarvat ja vilkkuvat silmät. Muistan pakahduttavan helteen, miehen jaloissa tepsuttavan pienen koiran ja hikipisaran vaimon nenänpäässä, kun hän kumartui auttamaan miestänsä. Muistan vanhan hääkuvan seinällä ja kurkkua poltelleen liikutukseni, kun katselin heitä yhdessä. Muistan kuluneen ja sitkeän rakkauden joka heitä ympäröi.

Nojatuoli on yhä samalla paikalla. Rouva nousee siitä hitaasti, paljon hitaammin kuin ennen. Hän näyttää samalta, mutta olemuksessa jokin on muuttunut, hiljentynyt, vaimentunut kuin talokin. Me tempaudumme arkeen, tähän hetkeen, tähän päivään, asioihin, joissa hän tarvitsee nyt apua. Hän puhuu selkeästi ja paljon, tuo asioita ulos järkevästi ja loogisesti, häntä on helppo auttaa. Hän puhuu tulevista terveyskeskuskäynneistään, uudesta lääkkeestään, silmätipoista ja postikortista jonka olisi halunnut lähettää muttei löydä postimerkkiä eikä kukaan ehdi sitä tuodakaan. Tallennan hänen puhelimeensa Kela-taksin tilausnumeron, käymme läpi tulevia, keräämme jo hänen osaamaansa. Sanojen

välistä aistin hätäännyksen ihan pienissä sanomattomissa tavuissa. Istun alas, kuuntelen, hengitän syvään, yritän siirtää häneen levollisuutta. Kaikki järjesty, älä huoli, hyvin tämä menee.

Hän on nyt yksin, ehkä ensimmäistä kertaa koskaan. Ei suru enää tuore ole, se on sellaista ilmassa pölyhiukkasi-na leijailevaa, jota ei pilvisellä säällä erotakaan. Siellä se kuitenkin on olemassa, aika rakkauden jälkeen. Hän on nyt se, joka tarvitsee apua, hän on nyt se, jonka ryhti painuu vähä vähältä kumaraan.

Hän liikkuu ihmeen ketterästi, hakee minulle keittiöstä kirjeen, ja käymme sitä yhdessä läpi. Selitän, mitä mikäkin tarkoittaa, vilkaisen vaivihkaa kelloa. Minun pitäisi jo mennä. Hymyilen ja kysyn, voinko auttaa vielä jossain. Hän vastaa hymyyn ja sanoo, ettei tarvitse, kaikki oli tässä. Jää riittämätön olo, vaikka tiedän, että se, mitä tunnen täällä, ei ole minun korvattavissa, ei kenenkään muunkaan. Tupakanpuhuvat kulmakarvat katsovat minua kuvasta olohuoneen pöydällä lähtiessäni. ■

”SURU EI OLE ENÄÄ TUORETTA VAAN ILMASSA
PÖLYHIUKKASINA LEIJAILEVAA, JOTA EI
PILVISELLÄ SÄÄLLÄ EROTAKAAN.”



PALVELUKORTTI

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

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____







Primehotels – Etu kotimaan matkailuun

-15%

SuPerin jäsenenä saat 15-20 % alennuksen Primehotelsin hotelleista eri puolilla Suomea.

Alennus koskee kaikkia kohteita, ja etukoodi löytyy kirjautumalla Oma SuPerin Jäsenedut-osioon.

Tarjous on voimassa rajoitetun ajan, joten kesäloman suunnittelu kannattaa aloittaa ajoissa.



Foodin – Luonnollista energiaa kevääseen

-10%

Foodin tarjoaa SuPerin jäsenille 15 % alennuksen verkkokaupassaan **Foodin.fi**. Valikoimassa on kotimaisia, luomu- ja vegaanituotteita: superfoodeja, raakasuklaita, smoothieaineita ja ravintolisä.

Etukoodi ja tarkemmat tilausohjeet löytyvät Oma SuPerin Jäsenedut-osioista.

100+ JÄSENETUA SUPERILAISELLE

-20%



Salon® – Ammattilakki valmistuvalle

SuPerin jäsenenä saat 20 % alennuksen lähihoitajan- ja perustason ensihoitajan ammattilakista sekä kaikista sosiaali- ja terveysalan ammatti- ja korkeakoulujen ammattilakeista.

Alennukseen oikeuttavan etukoodin löydät kirjautumalla Oma SuPeriin ja siirtymällä jäsensivujen Jäsenedut-kohtaan.

Tilaa oma ammattilakkisi Salon®-verkkokaupasta **Salon.fi**. Salon®-valikoimasta löydät kaikki sosiaali- ja terveysalan ammattilakit, nimettyinä opetushallituksen virallisten tutkintotunnuksien mukaisesti. Kirjoita hakukenttään esimerkiksi "lähihoitaja", niin löydät oikean lakin.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

**SUPER RESPEKTERAR
MEDLEMMARNAS
MÅLSÄTTNINGAR
OCH TILLÄMPAR
KUNSKAPSBASERAT
LEDARSKAP.**



ANNA AUTIO

NÄRVÅRDARE, NU ÄR DET DIN TUR ATT STRÅLA!

Grattis till dig blivande närvårdare! Du har valt ett yrke där du får arbeta nära människan i alla livets skiften. Du får vara med och dela många av livets milstolpar. Var stolt över dig själv och dina prestationer.

Förhoppningsvis har du fått sommarjobb och kan ha ett arbete som har betydelse. Samtidigt är det viktigt att ta hand om eget välbefinnande, kanske ta semester och efter det fundera vad livet har att erbjuda. Osäkerheten är dagens melodi inom sote-sektorn och småbarnspedagogiken. Hoppets fat är fullt, det är bara handlingar som fattas.

Det kan aldrig sägas för många gånger hur viktigt det nu är att tillhöra förbundet. Förhandlingarna inom den offentliga sektorn har antingen avslu-

tats eller också fortsätter vi att förhandla om avtalet.

Ju fler medlemmar finns bland oss desto starkare är vi som förbund och intressebevakare. Därför är det viktigt att berätta på arbetsplatserna varför det är angeläget att tillhöra förbundet. Personer, särskilt de yngre, har berättat att ingen har på riktigt kunnat förklara varför man ska tillhöra förbundet. Därför anser de att det inte är viktigt att tillhöra förbundet.

Berätta gärna att SuPer bevakar och försvarar sina medlemmar till fullo och vår intressebevakare arbetar idogt för oss medlemmar. Vi respekterar era målsättningar och tillämpar kunskapsbaserat ledarskap. Vi är en pålitlig samarbetspartner vad gäller samhällspåverkan.

Vi ska tillsammans svara på denna utmaning och informerar på arbetsplatserna vad SuPer står för och varför vi är det enda förbundet som talar för er sak.

Jag utmanar även fackavdelningarna runt om i Finland i tävlingen Lokalt den bästa fackavdelningen. Nu är det absolut viktigt att synliggöra vem det är som är den lokala specialisten och förespråkaren, och som finns nära medlemmarna. Kan det vara just din lokala fackavdelning?

*Med vänliga hälsningar
Päivi*

En däre arbetar hårt, en vis klarar sig med mindre. Men arbete är trots allt roligast i livet – det kan man inte förneka.

Minna Canth



VÄLMÅENDET BÖRJAR MED VÅRDAREN

SuPer har i samband med denna förhandlingsrunda lanserat sin kampanj med teman *SuPer på din sida* och *Välmåendet börjar med vårdaren*. Båda temana innehåller viktiga frågor avseende intressebevakning och vi önskar att politiska beslutsfattare i sina beslut tog bättre hänsyn till det sistnämnda temat.

I de kommande åren behöver Finland allt fler utbildade vårdare inom sote-sektorn och småbarnspedagogiken. Den breda kompetensen som närvårdarna har behövs på många arbetsplatser och behovet ökar betydligt när en del av vårdarna går i pension och befolkningen åldras. I framtiden kommer även vårdsektorn att behöva konkurrera om arbetskraften. Varje arbetstagare har rätt till en hälsosam och trygg arbetsmiljö och rätt till en lön som motsvarar arbetets krav. Arbetsmiljön och lönen måste vara anständiga så att vårdsektorn förblir livskraftig och konkurrenskraftig. Människor uppskattar allt mer sin fritid och i Finland är det motiverat att förbättra även samordningen av arbete och familjeliv.

Vårdarens välmående är en förutsättning för klientens välbefinnande. Det är ett starkt uttryck men i sista hand är det så det är. Om inte vårdarna orkar får inte heller klienten sitt vårdbehov tillgodosett. Vårdarnas problem med arbetskapaciteten ökar deras sjukfrånvaro, det förekommer arbetsolyckor samt felaktigheter i arbetet och till slut gör allt detta att vårdaren söker sig till andra branscher eller bort från arbetslivet. Samtidigt minskar tillgången till service. När det satsas på vårdarnas välmående är det ett tecken på att både vårdare och klienter uppskattas.

Utan vårdare kommer det inte att finnas hemvård eller dygnetruntvård för äldre. Inte heller någon service på vårdcentraler, specialistsjukvård, service för personer med funktionsnedsättning, missbrukar- och mentalvård eller småbarnspedagogik. Den viktiga gruppen skolgångshandledare skulle inte finnas utan yrkespersoner. Tekniken kommer aldrig att ersätta människan trots att den underlättar en del av arbetsuppgifterna.

SuPer-medlemmarna har erfarenhet och kunskap om vad en gedigen yrkeskompetens är, eller vad en äkta närvaro betyder till exempel för en minnessjuk person och vad det betyder att vårdaren inte byts ut så ofta. Och hur viktigt är det för klienten och arbetskamraten att vårdaren är en utbildad person som har en gedigen yrkeskompetens som närvårdare.

Denna vår tar åter många närvårdare sin yrkesexamen, vilket har en stor betydelse för klienter och för hela samhället. Varma gratulationer till alla blivande närvårdare ❤️

Sari Tirronen



MOSTPHOTOS

Samarbetsförhandlingarnas takt hotas att åtstramas

Välfärdsområden och kommunerna räknar med att de i år måste permittera ovanligt många, cirka fyra procent av hela personalen. Även uppsägningar kommer att ske mer än vanligt. Förra året sade kommuner och välfärdsområden upp cirka ett tusen personer. I år räknar man med att siffran för uppsägningar kommer att vara 700. Informationen framkommer av Kommun- och välfärdsområdesarbetsgivarnas (KT) sparenkät.

Personalen inom småbarnspedagogiken erhåller en engångssumma på 150 euro

Arbetstagare inom småbarnspedagogiken på den privata socialservicesektorn får en engångssumma på 150 euro som betalas ut i maj. Det handlar om en engångslönetillägg som utbetalas i samband med den vanliga löneutbetalningen. Beslutet om engångsersättningen togs i samband med kollektivavtalsförhandlingarna sommaren 2023.



MOSTPHOTOS

Förhandlingarna om ett eget kollektivavtal inom den privata småbarnspedagogiksektorn fortsätter

Förhandlingarna om ett eget kollektivavtal inom den privata småbarnspedagogiksektorn fortsätter. Förhandlingarna påbörjades i september förra året.

– Vår målsättning är att få anställningsvillkor som passar alla parter. Att få till stånd ett nytt kollektivavtal tar tid, säger SuPers avtalsförhandlare **Jukka Parkkola**.

Småbarnspedagogiksektorn har tidigare inte haft ett eget kollektivavtal utan man har på arbetsplatserna tillämpat till exempel den privata socialservicesektorns kollektivavtal. Det nuvarande SOSTES gäller till slutet av detta år.

Susanna Saano

- Provisor, doktor i farmaci i Norra Savolax välfärdsområdets apotek
- LOVE-teamets innehållsproducent
- Skriver läroböcker inom läkemedelsbehandling för närvårdare och sjukskötare samt handleder avhandlingsstudier inom säker läkemedelsbehandling.



"KOMPETENS ÄR ATT BRY SIG"

TEXT SAIJA KIVIMÄKI
BILD AKSELI MURAJA

Kompetens i läkemedelsbehandling på nätet, mer känd som LOVE-tentamen, väcker diskussion, och till och med rädsla. Provisor Susanna Saano, som utarbetar tentamensfrågorna, skulle önska att vårdarna såg de positiva sidorna av att kunna säkerställa kompetensen: när man kan lita på sin kompetens ter sig arbetet mer meningsfullt och belastningen minskar.

1 Hur sammanställer ni LOVE-tentamina?

Vi utarbetar kurser och tentamina inom läkemedelsbehandling i yrkesövergripande LOVE-team där det finns kompetens inom farmaci, vårdarbete och pedagogik. Vi samarbetar med läkare, matematiklärare och språkvårdare. Frågorna utarbetas utifrån respektive kurs i läkemedelsbehandling. Tentamen säkerställer kompetensen i läkemedelsbehandlingens teori och läkemedelsberäkning, och vi planerar i team vad för slags frågor vi kan testa just inom ovan nämnda kompetenserna. Frågorna är indelade i kategorier varav vi väljer alltid ut en till varje tentamen. Ju viktigare ämne desto säkrare får det en egen kategori. Till exempel vid tentamen i lä-

kemedelsbehandling gällande långtids-sjukdomar finns det alltid frågor om diabetes och insulinbehandling. I samband med läkemedelsberäkning finns alltid frågor om enhetsomvandling med. Det finns sammanlagt 14 olika kurser, och i varje kurs finns cirka hundra olika tentamensfrågor.

2 Vad för slags saker tar ni i beaktande vid utarbetning av frågorna?

Behovet av kurser och säkerställande av kompetens är framsprunget ur arbetslivet samt av styrande lagstiftning och instruktioner som finns i handboken *Säker läkemedelsbehandling*. Kraven ändras ständigt och man förutsätter att närvårdarna behärskar allt mer krävande kunskaper i läkemedelsbehandling. Detta syns i kursernas innehåll och tentamensfrågor. Varje kurs förnyas med 3-5 års mellanrum. Dessutom gör vi mindre uppdateringar fyra gånger per år.

3 Vad för slags återkoppling LOVE-team får för sitt arbete?

I början fick vi ganska hårt motstånd. En del tyckte att säkerställande av kompetensen förminskar arbetstagarens yrkeskompetens. Å andra sidan har många tyckt att LOVE-kurserna är den bästa förnyelsen på årtionden. Jag kommer ihåg när jag vid milennieskiftet höll läkemedelsutbildningar åt Kuopio stad och vändades över hur mycket tid det tog att rätta papperstentamen. Nu är tentamina smidigare och effektivare. I viss mån får vi återkoppling om att tentamina innehåller kuggfrågor. Sådana frågor har vi inte. Men ibland finns det skäl att vid vissa frågor kontrollera till exempel ett orsaks-samband och då kan frågan kännas svår.

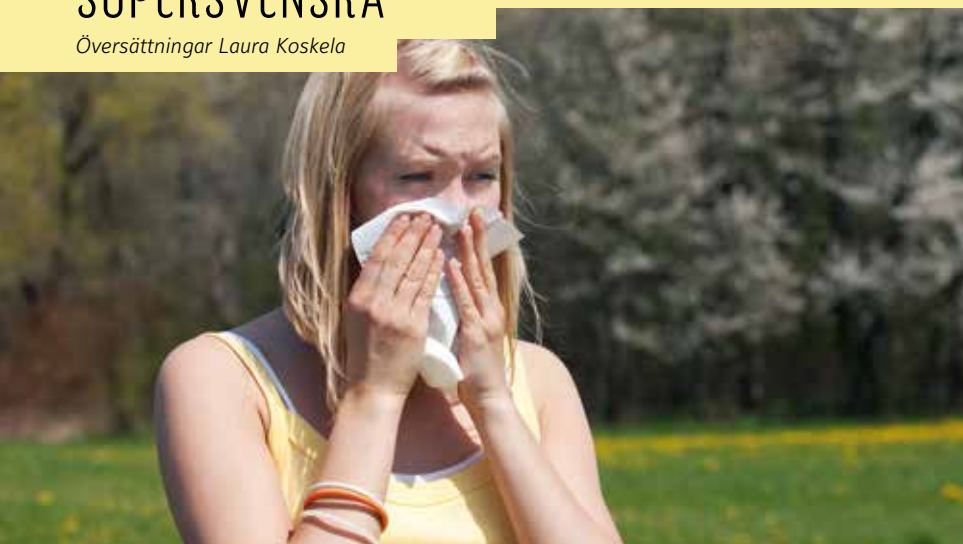
Förra året anordnade vi en tävling där vi bad vårdarna om exempelberäkningar för IV-behandlingskursen. Vi fick drygt 300 läkemedelsberäkningar som vårdarna gjort i sitt arbete, och vi tillgodogör dem när vi förnyar kursen. Vi tänker genomföra motsvarande kampanjer även vad gäller andra kurser där närvårdarna själva kan påverka tentamensfrågorna.

4 Den stundande LOVE-tentamen stressar många. Hur skulle du uppmuntra vårdarna att förbereda sig?

Jag själv är en som lätt blir nervös. När jag en gång i tiden började hålla lektioner och hade smågrupper på universitetet upptäckte jag att både utläring och inläring går lättare när stämningen är avslappnad och man själv är väl förberedd. Man skulle kunna minska nervositeten genom att skriva tentamen någon annanstans än hos sin chef. Många är rädda att tappa ansiktet om tentamen inte blir godkänd på första försöket. Arbetsgivarna kunde kanske möjliggöra för vårdarna att på arbetstid sätta sig in i tentamensmaterial, åtminstone då och då. Till exempel på sjukhusapoteket där jag arbetar gör farmaceuterna, som iordningsställer medicinerna för användning, varje vecka ett fingertest för att säkerställa att aseptiken fullföljs. Bruket anses vara bra eftersom det ger trygghet i arbetet. Jag skulle vilja ändra tänkesättet i en riktning där tentamen ses som en möjlighet att testa den egna kompetensen. Kompetensen påverkar arbetsförmågan, minskar belastningen och handlar framför allt om att bry sig om andra. Vi kan se i skadeanmälningar hur ofta det sker olyckstillbud inom hälsovården i samband med läkemedelsbehandling. Fel i läkemedelsbehandling kan vara ödesdigert för patienten och kan orsaka även för vårdaren en psykisk belastning som till och med kan leda till byte av yrkesbransch.

5 Hur många blir underkända i LOVE-tentamen?

Större delen av tentamina blir godkända. Man kan göra tentamen flera gånger. Om man inte blir godkänd på första försöket ska man se över sina förberedelserutiner och prova en gång till. Varje person som deltar i tentamen har i sina studier gått genom dessa saker och behärskar dem säkert när man går genom materialet en gång till.



Varannan björkpollenallergiker får symptom runt munnen även av råa rotsaker och frukt, såsom morot och äpple. Det är fråga om en så kallad korsallergi: kroppen blandar ihop dessa livsmedlens struktur med björkpollen. Korsallergisymptomen känns i mun, svalg och läppar. Under pollen-säsongen kan symptomen vara starkare men på vintern förekommer de nödvändigtvis inte alls.

Attjoo! Antihistamin hjälper dig genom pollensäsongen

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Var femte finländare lider av pollenallergi. Den kan var ett svårt men inte oöverstigit besvär.

Pollensäsongen börjar på våren och fortsätter ofta långt in på hösten.

Vårens första symptom orsakas vanligtvis av al, och kort därefter börjar björken blomma. Även andra lövträd kan orsaka allergi. I mitten på sommaren står hö i tur och i slutet av sommaren gråbo vars blomning kan fortsätta ända tills nattfrost kommer.

Det behövs nödvändigtvis inte läkarbesök eller undersökningar för att konstatera allergisymptom om sym-

tomen förekommer alltid vid ungefär samma tid och försvinner när pollensäsongen är slut.

Typiska symptom för pollenallergin är nysningar, vattning snuva, nästäppa och klåda. Många har hosta, ögonen rinner, är röda och kliar. Även trötthet och huvudvärk är möjliga. Symptomen, och hur starka de är, varierar individuellt och är även beroende på väder. Den aktuella pollensituationen kan man kontrollera på webbplatsen norkko.fi.

Pollenallergi behandlas enligt symptomen med antihistamin, ögondroppar och nässpray som innehåller kortison. Antihistamin kan man ta direkt när symptomen uppstår. Medicinen börjar verka inom cirka en timme och effekten håller i sig i tolv timmar i genomsnitt. Antihistamin kan tas under hela pollensäsongen.

Allergisymptom kan lindras utan läkemedel genom att skölja näsan med en näskanna. Den är effektivare än saltlösningsspray i näsan. Andningsskydd kan vara till nytta. Det kan vara bra att ha fönstren stängda och att torka tvätten inne under den värsta pollensäsongen. Och även rensa filtren i luftkonditioneringsapparat i bil och hemma. Om man ska ut och röra på sig ska man göra det tidigt på morgonen eller sent på kvällen då pollen-nivåerna är lägre. Om det är blåsigt ute ska man kanske undvika utevistelser.

Om pollenallergisymptomen är svåra kan läkaren skriva remiss till hyposensibilisering. Vid hyposensibilisering vänjs kroppen sakteligen till substansen som orsakar allergi. Hyposensibilisering av björk- och höallergi utförs antingen genom injektion eller tablett under tungan. Behandlingen påbörjas vanligtvis på hösten. Effekten kan inte förutspås med säkerhet men hos största delen av dem som fått behandling har allergibesvären lättat.



KÄLLOR: ALLERGI-, HUD- OCH ASTMA-FÖRBUNDET, Terveystalo, Aerobiologiska enheten vid Åbo universitet (NORKKO.FI)