

SUPER

7-8/2025



SOTE-ALAN
RAJALLISET
RESURSSIT
KUKA HOIDETAAN
ENSIN?

*Pettymys
voi olla
uuden alku*

TÄNNE HALUTAAN TÖIHIN!
LÄHIHOITAJAT
KERTOvat, MIKÄ TEKEE
TYÖPAIKASTA HYVÄN

KERIPUKKI EI
KADONNUTKAAN
MAAILMASTA

*Lähihoitaja ja hyvinvointiteknologian
ammattilainen korjaa, päivittää ja asentaa*

TARJA HAUTANEN

**"VANHUKSET EIVÄT PELKÄÄ
UUTTA TEKNOLOGIAA"**

SUPER



38 Muistisairaus. Asioiden ääneen sanominen auttaa läheisen ja muistisairaana sopeutumista.



32

Keripukki. Huonoista ruokailutottumuksista johtuvaan sairauteen voi törmätä hoitotyössä nykyäänkin.

18

Yhteisö. Arja Koste nauttii työstään mielenterveyskuntoutujien parissa.



UUTISET

- 6 Suomalaiset ovat jäätelökansaa
- 7 Muihin töihin siirtyneitä hoitajia houkutellaan takaisin alalle
- 14 Ammattiliittojen maailmanjärjestö: Työelämän oikeudet heikkenevät

VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 12 Ytimessä
- 16 Terveysteksti
- 58 Krypto, sudoku ja ristikko
- 60 Kuulumiset
- 63 Tykkäyksiä
- 64 Super työttömyyskassa

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

24

Pettymykset. Harvalla elämä menee niin kuin nuorena suunnitteli, mutta pettymyksistä voi selvitä ja ehkä oppiakin jotakin.



12



*"Hoitajien kokemusta
ja osaamista
kannattaisi
hyödyntää enemmän
palvelujen
suunnittelussa."*

THL:n johtava tutkija
Liina-Kaisa Tynkkynen

42



Pyörällä Pariisiin. Portsan Kehräkodissa viihtyvät työntekijät ja asukkaat.

ILMIÖT

- 24 Isokin pettymys voi parhaimmillaan olla jonkin uuden alku
- 32 Keripukki ei kadonnutkaan maailmasta
- 37 Suojaudu UV-säteilyltä oikein

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Sirkka-Liisa Kivelä
Yhdessä eteenpäin
- 65 Sydämellä Salla
Sisupussi

AMMATTI

- 18 Vitostalo tarjoaa mielenterveys-kuntoutujille yhteisön
- 28 Viitasaarelaisessa palvelutalossa taltioitiin iloinen vanhuus valokuviiin
- 38 Muistisairauteen sopeutuminen on oman tarinan rakentamista
- 42 Vetovoima – Lähihoitajat kertovat, miksi juuri heidän työpaikalleen halutaan tulla töihin
- 48 Hyvinvointiteknologia-asentaja, lähihoitaja Tarja Hautanen kulkee työkalupakin kanssa töissä



Lähihoitaja,
hyvinvointiteknologia-asentaja
Tarja Hautanen

KANSIKUVA
Suvi Elo

28

Valokuvanäyttely. Lehtolan palvelutalossa haluttiin näyttää, kuinka iloista vanheneminen ja vanhustyö voi olla.



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, Suvi Elo, Jussi Helttunen,
Sinikka Moilanen, Sami Peltoniemi,
Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Matti Westerlund

PAINOS
67 600

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



MARJO KOIVUMÄKI



SuPer rakentaa modernia, tasa-arvoista ja tulevaisuuteen katsovaa työelämää

Ammattiliitoilla on keskeinen merkitys tasapainoiselle, oikeudenmukaiselle ja tasa-arvoiselle työelämälle ja sen kehittämiseksi. Ammattiliitot tulevat aina puolustamaan työntekijöiden oikeuksia, myös muuttuvassa maailmassa ja maan hallituksen toteuttamien työelämää koskevien heikennyksien keskellä. SuPer vaikuttaa palkkaneuvottelujen lisäksi myös lainsäädäntöön ja yhteiskunnallisiin päätöksiin, jotta liiton jäsenten työoloja voidaan parantaa. Vaikuttamistyö on jatkuvaa.

Suomessa järjestäytymisaste on edelleen hyvällä tasolla ja sen merkitys tunnustetaan laajasti. Jos järjestäytymisaste laskisi merkittävästi, vaikeuttaisi se työntekijöiden oikeuksien ajamista. Viime vuosina on keskusteltu paljon järjestäytymisestä ja sen tulevaisuudesta. Keskustelua on yritetty - ehkä tarkoituksellisesti - ohjata siihen suuntaan, että ammattiliittoihin liittyminen olisi hii-pumassa. Olen vahvasti sitä mieltä, et-

tä ammattiliittoon kuuluminen on vuosi vuodelta yhä tärkeämpää ja se on yksi merkittävä osa modernia, tasa-arvoista ja tulevaisuuteen katsovaa työelämää.

SuPerin kyselyissä käy toistuvasti ilmi, että jäsenet arvostavat liiton toiminnassa nimenomaan vahvaa edunvalvontaa eli ammattiliiton perustehtävää, ja sitä arvostavat myös nuoret jäsenet.

Keskustelua on käyty julkisuudessa myös työehtosopimusten yleissitovuudesta, johon vaikuttaa se, kuinka suuri osa alan työntekijöistä ja työnantajista kuuluu kyseisen työehtosopimuksen solmineisiin työntekijä- tai työnantajaliittoihin. Yleissitova työehtosopimus on tapa varmistaa työehtojen vähimmäistaso. Yleissitovuus takaa, että järjestäytymättömät työnantajat eivät voi saada itselleen kilpailuetua alan muihin yrityksiin nähden polkemalla esimerkiksi palkkoja. Jos järjestäytymisaste laskisi merkittävästi, vaikuttaisi se työehtosopimusten yleissitovuuteen ja heikentäisi työntekijöiden edunvalvontaa.

Ammattiliitoilla on yhä suurempi merkitys muuttuvassa työelämässä, ja SuPerinkin on katsottava tulevaisuuteen ja viestittävä jäsenyyden tuomista hyödyistä nykyistä selkeämmin ja kirkkaammin.

Kuuntele myös uusin SuPerpod järjestäytymisen merkityksestä. Keskustelemaassa ovat STTK:n puheenjohtaja **Antti Palola** ja SuPerin toiminnanjohtaja **Tanu Heikkinen**. Keskustelua vetää mediatuottaja **Timo Väkimies**.

Oikein hyvää kesää kaikille!

Sari Tirronen

Jäätelökansa.



Suomalaiset ovat Euroopan kovimpia jäätelönsyöjiä: K-ryhmän kyselytutkimukseen vastanneista 46 prosenttia kertoi syövänsä jäätelöä kesäisin vähintään kerran viikossa ja 14 prosenttia lähes päivittäin. Helsinkiläisen senioritalo Cecilian asukkaat maistelivat ja arvioivat jäätelöitä viime kesänä SuPer-lehden juttua varten.



MOSTPHOTOS

Paluumuuttajista pelastus?

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Tuoreen selvityksen mukaan muihin töihin siirtyneitä lähihoitajia kannattaa houkutella takaisin sote-alalle.

Vaikka suurin osa lähihoitajista sijoittuu valmistuttuaan koulutustaan vastaavaan työhön, pelkästään uudet valmistuneet ja työttömät hoitajat eivät riitä paikkaamaan työnteekijöiden tarvetta sote-alalla. Työterveyslaitoksen ja Tilastokeskuksen tuoreen selvityksen mukaan merkittävien käyttämätön resurssi ovat hoitajat, jotka ovat siirtyneet kokonaan pois alalta.

Etenkin nuorten työnteekijöiden syitä lähteä alalta tulisi ymmärtää, sillä he sitoutuvat sote-alan töihin heikommin kuin vanhemmat työnteekijät. Ikääntyneillä paluu hoitajaksi voi tyssätä terveyspulmiin.

– Osalle palaaminen sote-alalle on mahdollinen valinta, jota kannattaa tukea, sanoo johtava tutkija **Elina Weiste** Työterveyslaitoksesta.

Selvityksen mukaan tärkeimpiä tekijöitä palaamiseen ja alalla pysymiseen ovat laadukas perehdytys, työky-

vyn tukeminen, mahdollisuudet muokata työtä, osaamisen päivittäminen sekä työn arvostus.

SuPerin puheenjohtajan **Päivi Inbergin** mukaan kynnys alalle palaamiseen voi olla korkea.

– On helpompi vahvistaa lähihoitajien alalla pysymistä kuin houkutella alalta poistuneita takaisin.

HELPOTUSTA TYÖURIA PIDENTÄMÄLLÄ

Selvityksessä nähtiin potentiaalia myös eläköityneissä hoitajissa. Työssäkäynti eläkkeellä on yleistynyt. Toissa vuonna peräti 23 prosenttia vanhuseläkkeellä olevista 65–68-vuotiaista lähihoitajista jatkoi työuraansa. Moni heistä tekee vuokratyötä, mikä korostaa joustavien työjärjestelyjen ja toimivien työnvälityskanavien merkitystä.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos arvioi, että Suomessa tarvitaan vuoteen 2040 mennessä lähes 26 000 lähihoitajaa ja noin 9 400 sairaanhoitajaa enemmän kuin vuonna 2021. ■

3X

RENTOUDU METSÄSSÄ

KUVAT: MOSTPHOTOS



Valmistaudu mielessäsi metsäretkeen. Sovi itsesi kanssa, että rauhoitut ja keskityt käyttämään kaikkia aisteja. Kuuntele, haistele, tunnustele. Jos mieli lähtee vaeltamaan, palauta ajatukset hengitykseen. Kaunis vanha tapa on kysyä metsään astuessaan lupa metsältä – Saanko tulla? Sen voi ajatella tai sanoa ääneen. Tavallisesta metsäkävelystä tulee läsnäoloa luonnossa.



Näe lähelle ja kauas. Kiipeä näköalapaikalle ja katso maisemaa: millaisen kokonaisuuden valtava taivas, järvenselkä ja ympärillä huimasevat tuhannet puut muodostavat? Kiinnitä sitten huomiosi pieniin yksityiskohtiin. Miltä sammal näyttää läheltä katsottuna, miltä se tuntuu ja tuoksuu, miltä juuri tämä sammal näyttää muiden sammalten joukossa?



Mitä jäi mieleen? Metsäkävelyn lopuksi voi pysähtyä miettämään, miltä olo tuntuu nyt. Retken herättämiä ajatuksia ja mieleen jääneitä kokemuksia voi kirjoittaa tai piirtää. Jos metsäkävelyllä oli ystävä mukana, voi olla hyvä keskustella luontokokemuksesta ja metsän herättämistä tunteista.

MIELI RY

Vaikuttaako kesälomakausi työpaikallasi työn kuormittavuuteen tai työtehtäviin?



Väkisinkin se näkyy, kun paikalla on paljon sijaisia ja vähemmän vakituksia. Olen keikkailija, joten olen itse osa tätä porukkaa, joka ei aina valitettavasti ole ihan ajan tasalla kaikesta työpaikalla. Parhaani kuitenkin teen aina.

Johanna Vähätalo, Taivassalo

Kyllä

82%

- Kesällä on paljon uuden työntekijän ohjausta. Puhelin soi paljon enemmän, kun luonnollisesti uudet työntekijät ei voi kaikkea tietää.
- Päteviä kesälomasijaisia ei ole. Osa on yli 70-vuotiaita lääkeluvattomia eläkeläisiä. Kaikki vastuu kaatuu vakituisen henkilökunnan niskaan.
- Ympäri vuorokautisessa hoiva-asumisessa kuormittaa vakituista henkilökuntaa, kun sijaisilla ei ole lääkelupia. Osa sijaisista on vasta lähihoitajakoulutuksen aloittaneita, eikä vielä kaikki taidot ja tiedot ole hallussa.
- Varhaiskasvatuksessa taloja yhdistetään, lapsimäärät paukkuvat yli, työntekijöitä ja sijaisia ripotellaan sinne tänne, eikä kukaan tunnu tietävän, mihin kuuluisi. Tämä vaarantaa lasten turvallisuuden, eikä työhyvinvoinnista ole tietoakaan. Kesä on vuoden uuvuttavin aika.
- Hallitus alensi henkilöstömitoitusta. Sijaisia ei oteta niin kuin viime kesänä. Alas koko hallitus!

Ei

18%

- Tänä kesänä on tuttuja kesäsijaisia. Heitä ei tarvitse paljon perehdyttää.
- Kesällä toiminta on hiljaisempaa.
- Meillä on hankittu sijaisia sen verran, ettei kesälomat kuormita työntekijöitä. Iso osa asukkaista lomailee, joten talossa on myös vähemmän asukkaita paikalla.
- Pienessä yksikössämme on hyvä työsuunnittelu ja esihenkilö tekee työnsä hyvin.
- Meillä on kiertävät lomat. Kesätyöntekijät perehdytetään huolella.
- Lomat on saatu sovittua siten, että henkilökuntaa on riittävä määrä paikalla. Asukkaat menevät kotilomille sukulaisiin, joten kaikki eivät ole paikalla asuntolassa.

VASTAA HEINÄ-ELOKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.8. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. KESÄKUUSSA ARVONNAN VOITTI TIINA SALOSTA.



KUUKAUDEN LUVUT

Sote-palveluissa
työskentelee yhteensä
202 900 ammattilaista.



Heistä **11 prosenttia** on
ulkomaalaistaustaisia.

TILASTOKESKUS



Suurin osa työtapaturmista on väkivaltaa

Tapaturmavakuutuskeskuksen tutkimus kertoo karua mutta tuttua asiaa: eniten väkivaltaa sote-alalla kohtaavat asiakas- ja potilastyötä tekevät lähihoitajat. Yllättävämpää sen sijaan on, että suurin osa työntekijöihin kohdistuvasta fyysisestä väkivallasta kirjataan tapaturmaksi eikä pahoinpitelyksi. Työtapaturma- ja ammattitautirekisterien mukaan yleisimpiä vammoja ovat haavat ja pinnalliset vammat sekä yläraajojen sijoiltaanmenot, nyrjähdykset ja venähdykset. Sairauspoissaoloihin johtavat useimmin sormi- ja rannevammat. Kun väkivalta tilastoituu tapaturmaksi, ilmiön vakavuus voi hämärtyä ja työntekijän oikeusturva heikentyä.

Yhä useampi työntekijä hakee apua työpaikan ongelmiin

Aluehallintovirastot saavat kasvavasti yhteydenottoja työelämän pulmatilanteista. Viime vuonna viranomaisille tuli noin 2 700 viestiä häirinnästä tai työssä kuormittumisesta, mikä on noin 500 enemmän kuin edellisvuonna. Joka neljäs yhteydenotto tuli sote-alalta. Useimmiten yhteyttä otti työntekijä itse ja pyysi neuvoja siihen, miten tilannetta voisi käsitellä omalla työpaikalla. Myös valvontapyyntöjen määrä on kasvanut: niitä tehtiin viime vuonna hieman yli 300, joista noin puolet johdatti viranomaiskäsittelyyn. Neljässä tapauksessa aluehallintovirasto teki asiasta ilmoituksen poliisille.



Sairauspoissaoloja ennätys- vähän – vai tilastoharha?

Kuntatyöntekijät olivat viime vuonna sairauslomalla keskimäärin 16 päivää. Työterveyslaitoksen mukaan poissaoloja kertyi vähemmän kuin kertaakaan 25 vuoden seurannan aikana. Joka viides työntekijä ei ollut poissa töistä kertaakaan oman sairautensa vuoksi. Varhaiskasvatuksessa sairauspäiviä kertyi keskimääräistä enemmän, yli 20 vuodessa. Se ei liene yllätys, kun tartuntataudit leviävät arjessa yhtä varmasti kuin sormivärit paidanhihoihin. Tilastoista puuttuu kuitenkin iso joukko työntekijöitä: sote-henkilöstöä ei enää Helsinkiä lukuun ottamatta lasketa kuntatyöntekijöihin. Tämä kannattaa pitää mielessä tuloksia tulkittaessa.

ROBERTIN PILAPIIRROS





Sitoudu SuPeriin

– saalista satanen sukanvarteen!

Kesän 2025 kampanja 1.6.–31.7.2025.

Kesällä kannattaa liittyä SuPeriin! Kun liityt varsinaiseksi jäseneksi ajalla 1.6.–31.7.2025, ja jäsenyytesi on edelleen voimassa 1.11.2025, olet mukana arvonnassa, jossa jaetaan 50 kappaletta 100 euron (Go Gift) lahjakortteja.

Miten osallistut arvontaan?

Liity SuPerin varsinaiseksi jäseneksi kampanja-aikana. Osallistut automaattisesti arvontaan, jos jäsenyytesi on edelleen voimassa 1.11.2025. Ei erillistä ilmoittautumista – riittää, että olet mukana jäsenenä!

Miksi liittyä SuPeriin?

SuPer on Suomen suurin lähihoitajien oma ammattiliitto. Jäsenenä saat käyttöösi laajan kattausten etuja, tukea ja turvaa työelämään sekä mahdollisuuden vaikuttaa alan tulevaisuuteen.

Lisäksi jäsenyyteen kuuluu muun muassa:

- oikeudellista neuvontaa ja työsuhdetukea
- kattava jäsenvakuutus
- koulutuksia ja tapahtumia
- reilut jäsenedut vapaa-ajalle
- saat mahdollisuuden kehittää omaa hyvinvointiasi ja työelämätaitojasi

Sitoudu SuPeriin

– liity nyt ja olet mukana arvonnassa!



www.superliitto.fi/liity

**TYÖHYVINVOINTI
ON PARASTA, MITÄ
TYÖNANTAJAT VOIVAT
TEHDÄ TYÖNTEKIJÖILLE
JA ALAN VETOVOIMALLE.**



ANNA AUTIO

IRTI ARJESTA LOMAILLEN

Kesä ja lomat ovat ovella tai tulossa, odotettuina. Muista nauttia siitä ilman, että teet joka päivälle suunnitelmia tai sinua pyydetään moneen paikkaan. Kuuntele itseäsi, älä muita. Ota vastaan tukea, mutta sinä itse päätät omasta hyvinvoinnista ja siitä, kuinka vaikutat siihen.

Lomalla on hyvä aika aloittaa matka ”ei”-sanon käytön oppimiseen. Joku vasta opettelee, jollekin se on joka päiväistä rutiinia. Miksi? Siksi, että itse pitää oppia rajaamaan pois omien tarpeiden ja hyvinvoinnin vuoksi asioita, joihin ei välttämättä pysty vaikuttamaan.

Monesti on helpompi sanoa ”kylä” niiden asioiden kohdalla, joista pitää, nauttii ja joiden avulla rentoutuu,

kuten ystävien ja perheen kanssa yhdessä oleminen. Joillekin sopii aktiivinen liikkuminen, toiselle luonnossa rauhassa kuljeskelu samalla, kun aistii erilaisia tuntemuksia itsesään. Jokainen meistä on omanlaisensa kulkija.

Lomalla pitää olla myös päiviä, jolloin vain olet ja toteutat ehkä joitakin yksittäisiä mielitekoja ilman mitään suorittamista. Haasteena on onnistuminen. Pystymmekö?

Tämän päivän työelämän muutokset ja paineet ulkopuolelta haastavat meidän jokaisen työhyvinvointia. Työnantajat eivät ole tarttuneet riittävästi tähän asiaan. Usein työhyvinvointi on vain sanoja, ei tekoja. Työntekijöiden sairaspöissaolot ovat kalliita. Pienillä jaksamiseen ja työhyvinvointiin vaikuttavilla teoilla saadaan myös

kustannukset alenemaan ja työn tuottavuus kasvamaan. Pitovoimattomana työntekijänä työhyvinvointi on parasta, mitä työnantajat voivat tehdä työntekijöillensä sekä alan vetovoimalle.

Ota puheeksi työhyvinvointi työpaikalla, vaikka yhdessä työkavereiden kanssa. Yhdessä vaikuttaminen on voimavara ja antaa ponnetta sanoille.

Ihanaa ja rentouttavaa kesää teille kaikille!

Päivi

”Sinun kanssasi viettämäni päivä on suosikkipäiväni. Joten tänään on uusi suosikkipäiväni.”

Nalle Puh



"SYÖPÄHOITOJA ON HELPOMPI PUOLUSTAA KUIN PÄIHDEPALVELUJA"

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **ANNA AUTIO**

Sosiaali- ja terveyspalveluiden priorisointi tarkoittaa valintoja siitä, mihin niukkoja resursseja suunnataan. Ne päätökset, joita tehdään valtakunnallisesti, näkyvät arjessa lähihoitajan työssä, sanoo Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen johtava tutkija Liina-Kaisa Tynkkynen.

1 Mistä puhumme, kun puhumme sote-palveluiden priorisoinnista?

Kyse on siitä, että resursseja on aina rajallisesti mutta tarpeita rajattomasti. Avoin keskustelu siitä, mihin niukkoja voimavaroja halutaan käyttää, auttaa tekemään harkittuja ja johdonmukaisia päätöksiä. Ilman suunnittelua valinnat voivat jäädä pistemäisiksi ja koskea vain yksittäisiä ammattiryhmiä tai hoitolaitoksia. Meillä on kansainvälisesti poikkeuksellinen järjestelmä, jossa sosiaali- ja terveyspalvelut nähdään yhtenä kokonaisuutena aina lastensuojelusta syöpähoitoihin. Silti näillä palveluilla on eri tarkoitukset ja tavoitteet. Lastensuojelussa pyritään turvaamaan lapsen kasvu ja kehitys, kun taas syöpähoidoilla pidennetään elämää. Tällaisia palveluja on vaikea vertailla keskenään. Priorisointia tulisi tehdä kansallisella tasolla, ei vain poliittisin perustein tai paikallisesti. Poliitikassa jotkin palvelut näyttävät houkuttelevampina investointikohteina kuin toiset. Syöpähoitoja on helpompi puolustaa kuin esimerkiksi päihdepalveluja.

Liina-Kaisa Tynkkynen

- Yhteiskuntatieteilijä ja terveyspolitiikan asiantuntija.
- Johtava tutkija Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa.
- Koulutukseltaan terveystieteen maisteri ja filosofian tohtori.

2 Sosiaali- ja terveydenhuollossa tehdään jatkuvasti valintoja siitä, mitkä hoidot ja palvelut ovat ensisijaisia. Mikä niistä on niin vaikeaa?

Usein keskustelu kääntyy siihen, kuka saa hoitoa ja kuka ei. Pitäisi enemmän puhua siitä, mitkä palvelut kuuluvat yhteiseen järjestelmäämme ja mitkä asiat jäävät ihmisen omal-

le vastuulle. Jos resursseja halutaan käyttää viisaasti, jostain on luovuttava. Se on poliittisesti vaikeaa. Sairaala-verkkoa koskeva keskustelu on hyvä esimerkki siitä, miten sote-päätöksiin kietoutuu muitakin yhteiskunnallisia tavoitteita, kuten aluepolitiikkaa. Ne monimutkaistavat päätöksentekoa. Meillä on julkisen talouden haasteita, ja edessä saattaa olla tilanne, jossa joudutaan arvottamaan eri hallinnonaloja keskenään. Ulkoisen turvallisuuden vahvistaminen on yksi painopiste, mutta samalla olisi huolehdittava sisäisestä turvallisuudesta eli hyvinvointivaltiosta ja palveluista, jotka tukevat yhteiskunnan eheyttä.

3 Mikä on ihmisen oma vastuu terveydestään?

Tämä on pohjimmiltaan poliittinen kysymys. Päättäjien tehtävänä on linjata, kuinka suuri osa vastuusta kuuluu yksilölle ja kuinka laajasti palveluiden tulisi olla kaikkien saatavilla. Ei ole aina yksiselitteistä, mit-



kä palvelut kuuluvat julkisen sektorin vastuulle, mitkä kolmannelle sektorille ja mitkä jäävät yksityisten toimijoiden hoidettaviksi. Juhlapuheissa toistuu kaipuu universaaleihin palveluihin, mutta samaan aikaan osa palveluista on asteittain kurjistunut – usein siksi, että niiden on annettu kurjistua. Ajattelena, ettei yksilöllä ole aina todellista mahdollisuutta vaikuttaa valintoihinsa. Joillakin on paremmat edellytykset tehdä terveyttä tukevia ratkaisuja, esimerkiksi rahallisesti terveystakuutusten kautta. Kaikilla ei ole samoja mahdollisuuksia.

4 Hoitajamitoitus on konkreettinen esimerkki priorisoinnista. Onko se hyvä keino kohdentaa henkilöstöä?

Jos tarkastellaan vain ympärivuorokautista hoitoa, mitoitus on ollut hyvä keino varmistaa riittävä henkilöstö ja parantaa työoloja juuri kyseisessä työympäristössä. Tällaisia ratkaisuja pitäisi kuitenkin aina tarkastella ko-

ko järjestelmän näkökulmasta. Asiaa voisi havainnollistaa hieman tyhjentyneellä rantapallolla: Kun palloa tökkää sormella, siihen tulee kuoppa. Kuoppaa tarkastelemalla asiat näyttävät tietynlaisilta. Pallon sisällä ilmaa ei kuitenkaan ole yhtään sen enempää tai vähempää, se on vain vaihtanut paikkaa. Hoitajamitoitus, samalla tavalla kuin vaikkapa hoitotakuu, on ollut konkreettinen ratkaisu akuuttiin ongelmaan, joilla on yhtä tilannetta saatu hoidettua. Koko systeemiä tarkasteltaessa johtopäätös voi kuitenkin olla erilainen.

5 Hallitus aikoo rajoittaa paperittomien oikeutta terveydenhuoltoon. Millaista priorisointia se on?

Pidän tätä päätöstä hyvin haitallisenä. Se on ristiriidassa kaikkien ihmisoikeussopimusten kanssa. Kyse on hyvin pienestä ja haavoittuvasta ryhmästä. Kun kiireetöntä hoitoa ei tarjota, voi lopulta syntyä tilanteita, joissa ihmiset päätyvät päivystykseen. Se tulee yh-

teiskunnalle kalliimmaksi. On aiheellista kysyä, onko tämä järkevää rahan käyttöä.

6 Miten priorisointi näkyy lähihoitajan työssä?

Lähihoitajat elävät konkreettisesti todeksi ne päätökset, jotka on tehty kunnissa ja nyt hyvinvointialueilla. Se, kuinka paljon resursseja on käytettävissä, määrittää työn sisällön. Myös lainsäädäntö vaikuttaa valintoihin. Hoitajat näkevät työssään palveluverkkojen katveet ja sen, missä kohtaa järjestelmä ei toimi. Heidän kokemukseen ja osaamistaan kannattaisi hyödyntää enemmän palveluiden suunnittelussa. Työn sisällön kehittäminen yhdessä lisää myös työhyvinvointia. Sote-alan ammattilaiset eivät elä irrallaan muusta yhteiskunnasta – he vertaavat työolojaan siihen, miten muilla aloilla ihmisiä johdetaan ja miten omaan työhön voi vaikuttaa.

"SUOMEN TIPPUMINEN
PARHAIMMASTA
YKKÖSKATEGORIASTA
VUOSI SITTEN OLI
KÄÄNTEENTEKEVÄ
MUUTOS
AIKAISEMPAAN."



KANSAINVÄLINEN RAPORTTI NOSTI SUOMEN TIKUNNOKKAAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Ammattiliittojen maailmanjärjestön mukaan työelämän oikeudet heikkenevät maailmanlaajuisesti, ja myös suomalainen työelämä on menossa väärään suuntaan.

Ammattiliittojen maailmanjärjestö ITUC julkaisee vuosittain raportin työelämän oikeuksien toteutumisesta. Tämän vuoden raportti antaa synkän kuvan: työntekijöiden oikeuksia rikotaan yhä useammin ja monissa maissa demokratia on uhattuna.

Heikentymistä on tapahtunut myös Euroopassa, joka on perinteisesti ollut työelämän oikeuksien edelläkävijä.

Tilanne on huolestuttava, mutta yllätys se ei ollut, sanoo kansainvälisten asioiden päällikkö **Maria Häggman** työntekijöiden keskusjärjestö STTK:sta.

– Demokratian ja työoikeuksien kehitys on ollut samansuuntaista jo jonkin aikaa, eikä muuttuvassa ympäristössä ole sellaisia tekijöitä, jotka kertoisivat, että parempaan suuntaan ollaan menossa.

SUOMI ON PUDONNUT POHJOISMAISESTA VIITERYHMÄSTÄ

Raportissa Suomea kuvataan maana, jossa oikeistovetoinen hallitus on järjestelmällisesti ryhtynyt heikentämään ammattiliittojen asemaa ja kaventamaan työntekijöiden oikeuksia. Viisiportaisessa vertailussa Suomi on nyt toista vuotta peräkkäin sijalla kaksi.

– Suomen tippuminen parhaimmasta ykköskategoriasta vuosi sitten oli käänteentekevä muutos aikaisempaan. Olemme tottuneet siihen, että olemme samassa verrokkiryhmässä muiden pohjoismaiden kanssa, mallimaa, jossa kolmikanta toimii, Häggman sanoo.

Suomen kanssa samaan kategoriaan kuuluvat muun muassa Baltian maat ja Uruguay. Raportin mukaan nämä ovat maita, joissa työntekijöiden oikeuksia rikotaan toistuvasti.

HEIKENNYKSIÄ TOISENSA PERÄÄN

Suomen osalta ITUCin raportissa huomioitiin kevään 2024 rajaukset lakko-oikeuteen, mutta eivät nykyhallituksen toimet ole siihen loppuneet. Vuoden alusta voimaan astunut vientivetoinen palkkamalli rajoitti työntekijöiden ja työnantajien oikeutta sopia palkoista vapaasti.

Kesäkuussa voimaan tuli suojelutyölaki, joka kaventaa entisestään työntekijöiden oikeutta osallistua työtaisteluihin. Myös määräaikaisten työsopimusten käytön ehtoja sekä työntekijän irtisanomisen perusteita ollaan höllentämässä.

– Tämä ei ole vain ay-liikkeen ongelma, jos työntekijät eivät voi vaikuttaa palkkaansa, luottaa työsuhteensa jatkuvuuteen eivätkä aina puolustaa oikeuksiaan työtaisteluin. Seuraukset ulottuvat laajalle sanoo SuPerin varapuheenjohtaja **Harri Järvelin**.

VASTALÄÄKKEENÄ JÄRJESTÄYTYMINEN

Järvelin toimii SuPerin edustajana kansainvälisissä yhteistyöjärjestöissä ja kertoo, että Suomen suunta on herättänyt huolta muualla maailmassa. Hän ei kuitenkaan halua jäädä vottetelemaan.

Miten työntekijöiden oikeuksia vertaillaan?

- Ammattiliittojen kattojärjestö ITUC (*International Trade Union Confederation*) edustaa yli 200 miljoonaa työntekijää yli 160 maassa.

- Järjestön vuosittain julkaisema raportti (*Global Rights Index*) arvioi työntekijöiden oikeuksien toteutumista eri maissa. Se perustuu raportoituuihin tapauksiin ja kansalliseen lainsäädäntöön.

- Oikeuksien toteutumista vertaillaan asteikolla 1–5. Suomi on vertailussa kategoriassa 2 toista vuotta peräkkäin. Muita maita samassa kategoriassa ovat esimerkiksi Tšekki ja Baltian maat sekä Singapore ja Uruguay. Näissä maissa työntekijöiden oikeuksia rikotaan toistuvasti.

- Parhaassa kategoriassa 1 ovat muun muassa muut pohjoismaat.

– Vaikka tilanne on vaikea, on tärkeä muistaa, että kevään työehtoneuvotteluissa saimme kunta-alalle neuvoteltua viennimallia paremman sopimuksen.

Yksittäiselle työntekijälle heikennysten suma tarkoittaa epävarmuutta ja väheneviä vaikutusmahdollisuuksia. Mitä silloin voi tehdä?

– Työntekijä ei voi tehdä muuta kuin järjestäytyä eli liittyä ammattiliittoon. Se on ainoa lääke tähän tautiin, Järvelin sanoo.

Myös STTK:n Häggman painottaa yksilön vaikutusmahdollisuuksia.

– Jokainen voi vaikuttaa olemalla aktiivinen yhteiskunnassa: äänestämällä vaaleissa ja kuulumalla ammattiliittoon. ■

Näin Suomea kuvaillaan raportissa

”Suomen nykyinen oikeistohallitus on yksi esimerkki siitä, miten äärioikeiston strategia toimii: ammattiliittojen asemaa heikennetään järjestelmällisesti ja työntekijöiden oikeuksia kavennetaan. Vaikka hallituksen toimia on vastustettu laajasti, hallitus on vienyt läpi tiukoja ja rajoittavia työelämlakeja.

Suomessa pitkään vallinnut kolmikantainen yhteistyö, jossa hallitus, työnantajat ja työntekijät neuvottelevat yhdessä työelämää koskevista uudistuksista, on nykyisen hallituksen kaudella kutistunut muodollisuudeksi. Ammattiliitoilla ei juuri enää ole vaikutusmahdollisuutta työelämää koskeviin päätöksiin.”



KUUKAUDEN SANA

Perkussio

Koputtelu, koputtelututkimus, perkutointi: tutkimusmenetelmä, jossa tehdään päätelmiä esimerkiksi keuhkojen tilasta koputusäänen perusteella.

TERVEYSKIRJASTO

Namaste vai puntti polvikivun avuksi?

Hoitosuosituksissa mainitaan usein jooga hyväksi lääkkeeksi nivelrikoista johtuvan polvikivun hoitoon. Tutkimusta joogan hyödyistä on kuitenkin tehty melko vähän.

Nyt asiaa on selvitetty ja tulokset julkaistu *JAMA Network Open* -lehdessä. Tutkimuksessa 117 polven nivelrikosta kärsivää yli 40-vuotiasta jaettiin jooga- ja lihasvoimaharjoitteluryhmiin. Tulokset tulivat: molemmat liikuntamuodot lievittivät kipua ja paransivat toimintakykyä 12 viikon aikana, mutta kumpikaan ei osoittautunut toista selvästi paremmaksi.

24 viikon seurannassa jooga kuitenkin vähensi jäykkyyttä ja masenusta sekä kohensi yleisesti elämänlaatua hieman voimaharjoittelua paremmin. Jooga voi siis olla hyvä täydentävä hoitomuoto nivelriikon hallintaan.

DUODECIM UUTISPALVELU



Monia sydänsairaita liikunta pelottaa

Säännöllinen liikunta on keskeinen osa sairauden hoitoa valtaosassa sydänsairauksista. Liikunta kuitenkin pelottaa monia, ja ihan erityisesti se pelottaa seipeltimotautia, eteisvärinää ja sydämen vajaatoimintaa sairastavia.

– Liikuntapelkoa kokevista vastaajista kolmanneksella pelko ei ollut helpottanut ajan myötä. Tiedon puute nousi toistuvasti esiin. Vastaajat kaipaavat selkeitä ohjeita siitä, mitä liikuntaa voi harrastaa ja missä määrin, sanoo liikunta-asiantuntija **Annukka Alapappila** Sydänliitosta.

Sydänliiton kyselyyn vastasi yli 1 100 sydänsairasta ihmistä. Liitto korostaa, että liikuntapelosta on mahdollista päästä eroon ohjauksen ja tuen avulla.

SYDÄNLIITTO

”Se, että jostakin on vaikeaa päästää irti, ei tarkoita sitä, että siitä olisi hyvä pitää kiinni.”

PSYKOTERAPEUTTI KATRI LAINE

INSTAGRAM-TILILLÄÄN

@PSYKOTERAPEUTTI_KATRI_LAINE



Silmätipat tehdään nyt seinäjokisten verestä

Veripalvelu alkaa valmistaa seerumisilmätippoja vaikeiden silmäsairauksien, kuten vaikean kuivasilmäisyyden, hoitoon.

Silmätipat tehdään luovutetun veren seerumista, joka sisältää muun muassa ravintoaineita ja tulehdusta hillitseviä tekijöitä. Aluksi tipat on tarkoitettu HUSin potilaille, mutta tavoitteena on laajentaa käyttöä koko maahan. Seerumia kerätään tässä vaiheessa AB-veriryhmän miehiltä Seinäjoella, ja valmistetut tipat tehdään Vantaan solutuotantokeskuksessa.

SPR:N VERIPALVELU

Tiesitkö tämän ELINLUOVUTUS

Tahto. Suomen lain mukaan jokainen on automaattisesti elinluovuttaja, jos ei ole sitä erikseen kieltänyt. Elinluovutustahdon ilmaiseminen on silti tärkeää, sillä se selkeyttää elinluovutusprosessia. Oman elinluovutustahtonsa voi kertoa OmaKanta-verkkopalvelussa, jonka päävalikosta löytyy kohta Elinluovutustahto.

Henkien pelastaja. Elinluovuttaja voi pelastaa jopa kuuden eri ihmisen hengen, sillä eri elimet voidaan luovuttaa eri ihmisille. Vuoden kuluttua siirteistä toimii yli 90 prosenttia.

Jono. Suomessa on tehty vuodesta 1964 alkaen yli 12 000 elinsiirtoa. Elinsiirtoa odottaa tällä hetkellä noin 400 ihmistä.

Tehohoidossa. Yleinen käsitys on, että elinluovuttajat ovat esimerkiksi liikenneonnettomuudessa äkillisesti kuolleita. Todellisuudessa onnettomuudessa kuolleelta elinluovutus onnistuu harvoin. Elimet säilyvät yleensä käyttökelpoisina vain, jos elinluovuttaja on kuollessaan jo valmiiksi tehohoidossa sairaalassa.

Ikä. Elimissä tärkeää on niiden kunto, ei luovuttajan kalenteri-ikä. Elinluovuttajan yläikäraja on Suomessa 85 vuotta, ja myös iäkäs ihminen voi saada elinsiirron. Myös lapset ja nuoret voivat toimia elinluovuttajina, mutta siihen tarvitaan huoltajan lupa.

Sairaus. Vain aktiivinen hepatiitti B- tai HIV-infektio estävät elinluovuttajana toimimisen. Esimerkiksi sairastettu syöpä ei estä elinluovutusta, jos syöpä on parantunut vähintään viisi vuotta sitten.

MUNUAIS- JA MAKSALIITTO

Keuhkosityöpä harvinaistuu Helsingissä

Helsinkiläisten keuhkosityöpäkuolleisuus on vähentynyt merkittävästi, miehillä yli 50 prosenttia ja naisilla noin 10 prosenttia, 1990-luvun alusta.

Suurin lasku on tapahtunut korkeasti koulutetuilla, kun taas vähän koulutettujen naisten keuhkosityöpäkuolleisuus on jopa kasvanut. Syy eroihin on tupakointi: korkeasti koulutetut tupakoivat selvästi vähemmän. Helsingis-

sä tupakan tupruttelu on vähentynyt nopeammin kuin muualla Suomessa, ja se näkyy viiveellä myös keuhkosityöpäkuolleisuudessa.

HELSINGIN KAUPUNKI



”Tänään töissä työkaveri tuumasi asukkaan pesujen jälkeen, että sinusta tulee kylä hyvä hoitaja kun valmistut.

Pieni asia, mutta mieltä lämmitti suuresti.” ❤️

LÄHIHOITAJAOPISKELIJA
@NIIINAJOHANNA

THREADISSA 21.6.

Vertailu



Suomalaisista

61 %

käyttää älylaitetta
terveystietojensa
mittaamiseen.

47 %

olisi valmis jakamaan
tietoja terveyden-
huollon kanssa, jos sillä
voitaisiin parantaa oman
hoidon laatua.

INTER SYSTEMSIN JA SAMSUNGIN
TEETTÄMÄ KYSELYTUTKIMUS 2024.

VITOSTALO ON MONELLE KUIN TOINEN KOTI

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT ANNA AUTIO

Parik-säätiön päivä- ja työtoiminta tarjoaa mielenterveyskuntoutujille arkeen rytmiä ja merkitystä. Työntekijöille se on unelmien työpaikka, jossa luovuus pääsee valloilleen.



Arja Koste kokee työnsä mielenterveyskuntoutujien parissa mielekkääksi. Työ on mukavan rentoa, vapaata ja itsenäistä. Työssä ei kiire vaivaa, vaan päivät kuluvat yhdessä puuhastellen. Kerttu-koirakin pysyy menossa hyvin mukana.



Kerttu rientää ovelle vastaanottamaan uutta tulijaa häntä heiluen. Hän on Parik-säätiön mielenterveyskuntoutuji-
en päivä- ja työtoiminnan tasuterapeutti, joka on paikalla kerran viikossa, yleensä maanantaisin.

– Tänä aamuna yksi asiakkaista soitti, että onhan Kerttu paikalla. Hän tulee, jos Kerttukiin on, sairaanhoitaja **Sirpa Lundberg** kertoo.

Kerttu on Sirpan kääpiösnautseri, joka nauttii itsekin vastuullisesta tehtävästään.

– Hän hoksaa viikonlopun jälkeen, että nyt on taas työpäivä edessä ja on innokkaana lähdössä mukaan. Moni tykkää koirista, mutta itselle ei ole mahdollista hankkia lemmikkiä omien voimavarojen vuoksi. Kerttu motivoi meidät kaikki myös lenkille, hän jatkaa.

Kouvolassa mielenterveyskuntoutujien päivä- ja työtoiminnassa käy päivittäin 10–30 asiakasta, jotka ovat iältään 19–65-vuotiaita. He ovat tulleet sinne sosiaalityön lähetteellä. Jotkut osallistuvat päivätoimintaan, toiset ovat sitoutuneita myös työtoimintaan. Osallistumispäivät sovitaan ennakoon jokaisen kanssa.

Osa kävijöistä on osallistunut toimintaan jo vuosikymmeniä. Lähihoitaja **Arja Kosten** mukaan vitostalo, niin kuin paikkaa epävirallisesti kutsutaan, tarjoaa kävijöille yhteisön.

– Moni on sanonut, että jos tätä paikkaa ei olisi, he eivät tiedä, missä olisivat. Asiakkaillamme on hyvin vähän sairaalajaksoja. Suurin osa heistä asuu itsenäisesti omassa kodissaan. Täällä pääsee osaksi yhteisöä, on juttuseuraa ja tekemistä.

SAA OLLA SELLAISEN KUIN ON

Tänään kymmeneltä kokoontuu leivontaryhmä, joka leipoo myytäviä tuotteita kahvilaan. Paikalla ovat ohjaa-



Timo Talastie ja Jukka Pehkonen osallistuvat leipomisryhmään säännöllisesti. Pitsa valmistuu leppoisissa tunnelmissa.

”PÄIVÄTOIMINTA TUO RYTMİÄ ARKEENI JA MUIDEN SEURASSA PIRISTYN.”

ja Arja Kosten lisäksi **Pinja Joutjärvi**, **Jukka Pehkonen** ja **Timo Talastie**. Tarkoitus on tehdä pitsaa pitkästä aikaa. Paikalla on myös ammattilaisia.

– Timo on kokki koulutukseltaan, Arja kertoo.

– Minä olin tarjoilijakoulussa aiemmin, Pinja jatkaa.

Työnjako sujuu jouhevasti. Taikina vaivataan, tomaatit viipaloidaan ja tonnikala- ja ananaspurkit avataan. Tunnelma on rauhallinen. Kerttu pyörähtää välillä keittiössä, mutta palaa takaisin talon toiselle puolelle, jossa on vapaita käsiä rapsuttamiseen.

– Leivontaryhmä on kiva juttu täällä. Yksin ei tulisi leivottua, vaikka kokkaankin kotona perusruoat, Pinja tuumaa.

Hän kertoo käyneensä päivätoiminnassa vuoden ajan kahtena päivänä viikossa.

– Tänne oli helppo tulla. Olen päässyt porukkaan mukaan. Täällä saa olla just sellainen kuin on. Päivätoiminta tuo rytmiä arkeeni ja muiden seurassa piristyn.

Pinjan mielestä on mukavaa, kun tarjolla on monenlaista tekemistä.

– Olen rohkaistunut jopa laulamaan karaokea ja osallistumaan runoryhmään. ►

Työssä vaadittavia ominaisuuksia

- Rauhallisuus, pitkäjänteisyys, empatiakyky ja organisointikyky.
- Kyky tulla toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa.
- Kyky heittäytyä muuttuviin tilanteisiin ja ottaa tarvittaessa käyttöön suunnitelma B.

Parik-säätiöllä tuetaan ja kannustetaan

Parik-säätiö tarjoaa sosiaalisia työllistämis-, kuntoutus- ja koulutuspalveluja Kouvolassa. Tavoitteena on lisätä asiakkaiden työ- ja toimintakykyä, itsenäistä työllistymisaktiivisuutta sekä hyvinvointia ja osallisuutta. Tarjolla on päivä- ja työtoimintaa mielenterveyskuntoutujille ja kehitysvammaisille, kuntouttavaa työtoimintaa, työkokeilua ja työhönvalmennusta sekä työssäoppimista opiskelijoille. Parik-säätiö ylläpitää kolmea Ekomaa-kierrätyskauppaa, viestintä- ja mediatyöpaja Kaikumediaa, Kahvila Q:ta ja erilaisia työpajoja. Lisäksi säätiössä on tulkkaukspalveluja sekä erilaisia hankkeita.



Sirpa Lundberg ja Arja Koste ovat tehneet pitkän uran Parik-säätiöllä. Yhteistyö on ollut aina mutkatonta.



Tiina Mustonen ja Milla Aaltonen osallistuvat työtoimintaan. Sairaanhoitaja Sirpa Lundberg ohjaa työssä tarvittaessa ja antaa kannustavaa palautetta.

Pitsa valmistuu samalla rupatellen. Lopuksi lisätään juustoraaste, oregano ja valkosipuli.

– Älähän Timo sitten lisää mausteita, kun käännän selän, Arja muistuttaa nauraen ja kertoo, että näin on päässyt joskus käymään kokin hyppysissä.

PITKIÄ URIA

Asiakkaiden lisäksi vitostalossa viihtyvät myös työntekijät. Lähihoitaja Arja Koste on ollut talossa 14 vuotta ja sairaanhoitaja Sirpa Lundberg jo 22 vuotta. Kumpikin on opiskellut työn ohessa työvalmentajan erikoisammattitutkinnon.

– Olin aiemmin töissä yksikössä, jossa oli vanhuksia, kehitysvammaisia ja mielenterveyskuntoutujia. Vanhustyö oli suuri intohimoni, mutta huomasin tykkääväni työskennellä myös mielenterveyskuntoutujien kanssa. Kun tänne tuli paikka auki, hain sitä. Oli onni, että pääsin tänne. Tykkään tämän työn monipuolisuudesta, kiireettömyydestä ja vapaudesta, Arja kertoo.

Arja ja Sirpa pyörittävät päivä- ja työtoimintaa kahdestaan, mutta usein paikalla on myös harjoittelija.

– Opiskelijat tuovat mukavaa piristystä arkeemme. Asiakkaat odottavat aina, milloin tulee seuraava.

”TYKKÄÄN TYÖNI MONIPUOLISUUDESTA, KIIREETTÖMYYDESTÄ JA VAPAUDESTA.”



Janne Niemelä on saanut vitostalolta useamman kaverin, joita hän tapaa myös iltaisin ja viikonloppuisin. Sinkkumies kertoo, että tyttöystävä on vielä hakussa.

Jos jompikumpi ohjaajista on pois töistä, tuuraaja pyydetään jostakin toisesta Parik-säätiön yksiköstä. Esihenkilö työskentelee Hemmintien yksikössä, mutta käy aina välillä vitostalossa.

Ohjaajat vetävät erilaisia ryhmiä ja viettävät aikaa yhdessä asiakkaiden kanssa.

– Pelaamme lautapelejä ja kortteja. Teemme retkiä Kouvolassa ja välillä kauemmaksikin. Autan tarvittaessa myös asioiden hoitamisessa.

Ryhmiä vetäessä Arja pyrkii huomioimaan jokaisen.

– Kun tulee uusi kävijä, pyrin saamaan häneen kontaktin ja luomaan luottamuksellisen suhteen.

Osallistujat saavat vertaistukea toisiltaan, mutta toisinaan he kaipaavat kahdenkeskisiä keskusteluja ohjaajan kanssa.

– Kuuntelen murheet ja kannustan tarvittaessa ottamaan yhteyttä omaan hoitajaan tai mielenterveyspoliklinikalle. Jos joku näyttää olevan poissaoleva ja vetäytyvä, kyselen, onko kaikki hyvin.

RAPUKAULUREITA JA TOIVEBIISEJÄ

Arja Koste vie pitsapalat kahvilaan, jossa istuskelee porukkaa rupattelemassa. Kahvin ja teen saa 50 sentillä, pitsapala maksaa 1,5 euroa. Tarjot-

la on myös muuta pientä syömistä, kuten karjalanpiirakoita, pullaa ja välipalakeksejä. Tänään kahvilassa on töissä **Anne Vähämaa**.

Viereisessä tilassa työtoiminnassa ovat **Tiina Mustonen** ja **Milla Aaltonen**. Milla kertoo tekevänsä töitä neljä tuntia neljänä päivänä viikossa. Loppupäivän hän osallistuu päivätoiminnan ohjelmaan.

– Teen esimerkiksi puutöitä, rapukaulureita ja kasseja. Tykkään tehdä käsillä töitä, koska näen työni tuloksen. Jos en kävisi täällä, elämäni olisi tylsempää.

Tänään on Sirpa Lundbergin vuoro ohjata työtoiminnassa. Hän kertoo, että osa työtehtävistä on alihankintatöitä. Esimerkiksi rapujuhliissa käytettäviä täällä valmistettuja rapukaulureita myydään kaupoissa ympäri Suomen.

Sirpa kehuu yhteistyötään Arjan kanssa.

– Meillä menee hyvin yksin. Kummallakin on joitakin omia tehtäviä, mutta monia tehtäviä vaihtelemme. Esimerkiksi vedin leivontaryhmää pitkään, mutta Arja otti sen vastuulleen jokin aika sitten.

Kahdeltatoista alkaa musiikkiryhmä, joka on monen kävijän viikon kohokohta. Tänään paikalla on kuusi osallistujaa. Aluksi Arja vetää musavisan, johon hän on etsinyt aamulla sopivia kysymyksiä netistä.

Tunnelma on leppoisa. Huumori kukkii ja kuuluu pientä huokailua vaikeiden kysymysten kohdalla.

Lopuksi Arja kertoo oikeat vastaukset ja jokainen laskee pisteensä. Voittaja tällä kertaa on **Tiina Salminen**. Hän saa aplodit.

Musavisan jälkeen Pinja Joutjärvi nousee tietokoneen äärelle dj:n paikalle. Muut esittävät musiikkitoiveita ja Pinja etsii ne Youtubesta. Musiikkimaku on astetta rankempi.

– Onko riittävästi volumea? hän kysyy ensimmäisen biisin alkaessa soida kaiuttimista.

LENKKEILYÄ JA PELAILUA

Iltapäivällä Sirpa Lundberg kysyy muukaan Kertun ulkoiluttajia. Arja Koste jää lopun porukan kanssa sisälle pelailemaan. Päivän päätteeksi kahvila siivotaan ja suljetaan.

Kolmelta kaikki muut paitsi Arja ja Sirpa lähtevät kotiin. He ovat aina viimeisen työtunnin kahdestaan.



Tiina Salminen, Pinja Joutjärvi, Janne Niemelä ja Miia Kiviö ovat innokkaita osallistumaan musaryhmään.



Anne Vähämaa huolehtii kahvin ja pikkusyötävien riittävydestä päivän aikana.



Työtoiminnassa valmistetaan myytäväksi myös uniikkeja tuoleja.

– Kirjaamme jokaisesta asiakkaasta, miten päivä on sujunut. Sosiaalityöntekijöillä on pääsy samaan järjestelmään.

Arja kertoo, ettei kotona enää pohdi työasioita. Siellä voi keskittyä vaikkapa siilien elämän seuraamiseen.

– Meidän pihapiirissämme on ollut parhaimmillaan 13 siiliä. Keväällä ruokin niitä kissan ruoalla ja annan vettä. Kesällä ne pärjäävät omillaan. Syksyksi ne tulevat Parikilla tehtyyn siilin talvipesään, jonne ne kantavat lehdet pehmusteeksi. ■



PETTYMYS VOI OLLA KASVUALUSTA JOLLEKIN UUDELLE

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS MATTI WESTERLUND

Ihmisen osa on kokea pettymyksiä. Niiltä ei vältty kukaan. Jokainen voi kuitenkin vaikuttaa siihen, miten pettymyksiin suhtautuu ja haluaako niistä oppia jotakin.

Kaikki kohtaavat elämässään vaikeuksia: toiset enemmän, toiset vähemmän. Todellisia Hannu Hanhia, joilla kaikki menee aina putkeen, ei taida olla yhtäkään.

– Voi näyttää siltä, että joku on syntynyt kuin auringonpaisteeseen, mutta kukaan ei välttämättä tiedä, miten tällaisella ihmisellä oikeasti menee. Siksi ei kannata tehdä oletuksia toisen elämästä, sanoo psykoterapeutti **Kirsi Hiilamo**, joka on kirjoittanut kirjan *Takaiskuista tasapainoon – miten kääntää pettymys voimavaraksi*.

Hän sanoo, että olisi huolissaan ihmisestä, joka kertoisi, ettei ole kokenut mitään vaikeuksia elämässään.

– Riittäisikö tällaisella ihmisellä myötätuntoa muita kohtaan? Kun käsittelee omat pettymykset, se kasvat-
taa yleensä empatiakykyä. Parhaimmillaan ne voivat kääntyä ihmisen voimavaraksi. Pettymysten läpikäyminen auttaa ymmärtämään itseä ja muita paremmin. Usein kovia kokeneet ihmiset ovat kaikkein empaattisimpia.

Pettymykset saattavat myös paljastaa, mitä todella haluamme elämässämme.

– Kun unelmien työpaikka menee jollekin toiselle, pettymyksen tunteen voimakkuus paljastaa, kuinka paljon oikeasti haluaa juuri tätä työtä. Voi käydä niin, että pettymys auttaa selkeyttämään omaa suuntaa. Myöhemmin saat-
taa tajuta, että pettymys johti onnellisiin käänteisiin ja sai lopulta itselle sopivamman työn.

Erityisesti nuorena saatamme toteuttaa muiden unelmia.

– Jos nuori hakee lääkkikseen, eivätkä ovet aukea, hän saattaa oivaltaa, että unelma olikin vanhempien häneen istuttama. Pettymys saattaa auttaa poh-
timaan, mitä haluaa oikeasti opiskella.

**HARVALLA ELÄMÄ
MENEÉ NIIN KUIN
ON NUORENA
AJATELLUT.**

Joskus unelmamme eivät ole realistisia. Hiilamon mukaan silloin pettymys saattaa lisätä itsetuntemusta ja opettaa asettamaan parempia tavoitteita.

LUHISTUNEEN HAAVEEN SUREMISTA

Pettymys syntyy, kun odotukset ja todellisuus ovat ristiriidassa.

– Mielessä on rakentunut kuva, kuinka asioiden tulisi mennä. Kun olosuhteet tai ihmiset eivät ole sellaisia kuin on oletanut, pettymys valtaa mielen. Se voi horjuttaa turvallisuuden tunnetta, Kirsi Hiilamo sanoo.

Suurimmat pettymykset syntyvät ihmissuhteissa. Kun tulee petetyksi tai hylätyksi, se vaurioittaa väistämättä. Myös itseensä voi pettyä ja siitä yli pääseminen voi olla vaikeaa.

Pettymys on yhdistelmätunne, joka voi sisältää vihaa, kateutta, mustasukkaisuutta ja turhautumista. Ihminen voi kokea epäonnistuneensa täysin. Se voi johtaa masennukseen, lamaantumiseen ja identiteettiongelmiiin.

– Jos kokee elämässään paljon pettymyksiä, voi olla vaikeaa luottaa muihin ihmisiin. Unelmat vähenevät ja ihmisestä tulee kyyninen. Pettymykset ►



voivat näkyä ihmisen ryhdissä, ilmeissä ja eleissä.

Hiilamo korostaa sitä, että pettymykset pitää käsitellä. Niihin ei pidä jäädä kiinni, vaan on mentävä niiden yli ja päästettävä niistä irti.

– Pettymys aiheuttaa surua, ja se lähtee vain suremalla. Luhistuneen haaveen sureminen on itsensä arvostamista. Silloin ei ohita omia toiveitaan. Lopulta pettymyksen voi sisällyttää osaksi omaa elämäntarinaansa.

Jos pettymystä ei käsittele, se saattaa nousta pintaan myöhemmin.

– Pettymys yhdistyy tiedostamattomalla tavalla muihin menneisyydessä koettuihin pettymyksiin. Jos on aiemmin sivuuttanut asian ja ajatellut, että nyt vain uutta matoa koukkuun, uusi pettymys voi tuntua äärimmäisen pahalta. Siksi on tärkeää pysähtyä pohtimaan pettymyksen jälkeen, mitä tapahtui ja mitä tämä kertoo minusta.

IRTI PÄÄSTÄMÄLLÄ SAA TILAA UUDELLE

Kirsi Hiilamo korostaa, että elämässä tarvitaan selviytymistaitoja ja niitä harjoitellaan koko ajan. Harvalla elämä menee niin kuin on nuorena ajatellut.

LUHISTUNEEN HAAVEEN SUREMINEN ON ITSENSÄ ARVOSTAMISTA.

– Jos mielessä on sellainen narratiivi, että kaikki menee aina hyvin, voi olla vaikeaa sopeutua, kun elämässä tulee eteen pettymyksiä.

Ihmiset suhtautuvat pettymyksiin eri tavalla. Jotkut toipuvat nopeasti, toiset tarvitsevat enemmän aikaa asian käsittelyyn.

– Toipuminen on helpompaa, kun tunnistaa tunteita ja nimeää ne. Silloin pärjää paremmin hankalienkin tunteiden kanssa.

Psykoterapeutti on huomannut työssään, että liian moni jää jumiin pettymyksiin.

– Jos jää kiinni pettymyksen tunteeseen, kannattaa miettiä, mille muulle

elämässä olisi tilaa, jos päästäisi siitä irti. Jos pettymyksiä ei käsittele, vaarana on elämän kapeutuminen ja arvokkaiden mahdollisuuksien hukkaaminen.

Hiilamon mukaan työstämättömät pettymykset muodostavat muureja ihmisen välisiin suhteisiin ja myös omaan itseensä. Pettymykset saattavat ohjata ajatuksia kielteiseen suuntaan. Silloin ihminen näkee itsensä ja muut vääristyneinä. Pettymys ei ole jäänyt menneisyyteen, vaan se estää elämästä täyttää ja onnellista elämää tässä hetkessä.

Hiilamo myöntää sen, että jotkut pettymykset ovat niin suuria, ettei niitä voi koskaan jättää taakseen.

– Sellaisesta pettymyksestä tulee pysyvä osa elämää ja identiteettiä. Silloin tasapainoa voi olla se, että suostuu elämään sellaista elämää, jota ei olisi halunnut, mutta pystyy silti tekemään valintoja, toimimaan ja tuntemaan monenlaisia tunteita.

EMPATIA KEVENTÄÄ PETTMYKSEN TAAKKAA

Pettymykset ovat osa myös työelämää. Hoitajakin kokee niitä.

– Kun ei voi tehdä työtään ajan puutteen vuoksi niin hyvin kuin ha-

HOITAJA JOUTUU OTTAMAAN VASTAAN MUIDEN PETTYMYKSIÄ.

luaisi, se tuottaa pettymyksen. Tästä syntyy eettistä stressiä, Kirsi Hiilamo sanoo.

Hoitaja joutuu myös ottamaan vastaan muiden pettymyksiä. Asiakkaat ja potilaat saattavat olla tyytymättömiä esimerkiksi saamiinsa palveluihin.

– Pettymys on helpompi kestää, kun tietää perusteet toiminnalle. Esimerkiksi jos potilas kokee, ettei olisi vielä valmis kotiutumaan sairaalasta, hänelle pitää selittää, miksi näin menetetään.

Toiset moittivat jatkuvasti tai purkavat pettymystään muihin ihmisiin. Hoitaja saattaa joutua tällaisen kohteen.

– Silloin kannattaa muistuttaa itseään, että edustan työnantajaani. Moitteet eivät kohdistu minuun henkilökohtaisesti. Tällä tavoin etäännyttää itseään tilanteesta. Jos valitus on loputonta, hoitajalla on myös oikeus rajata sitä.

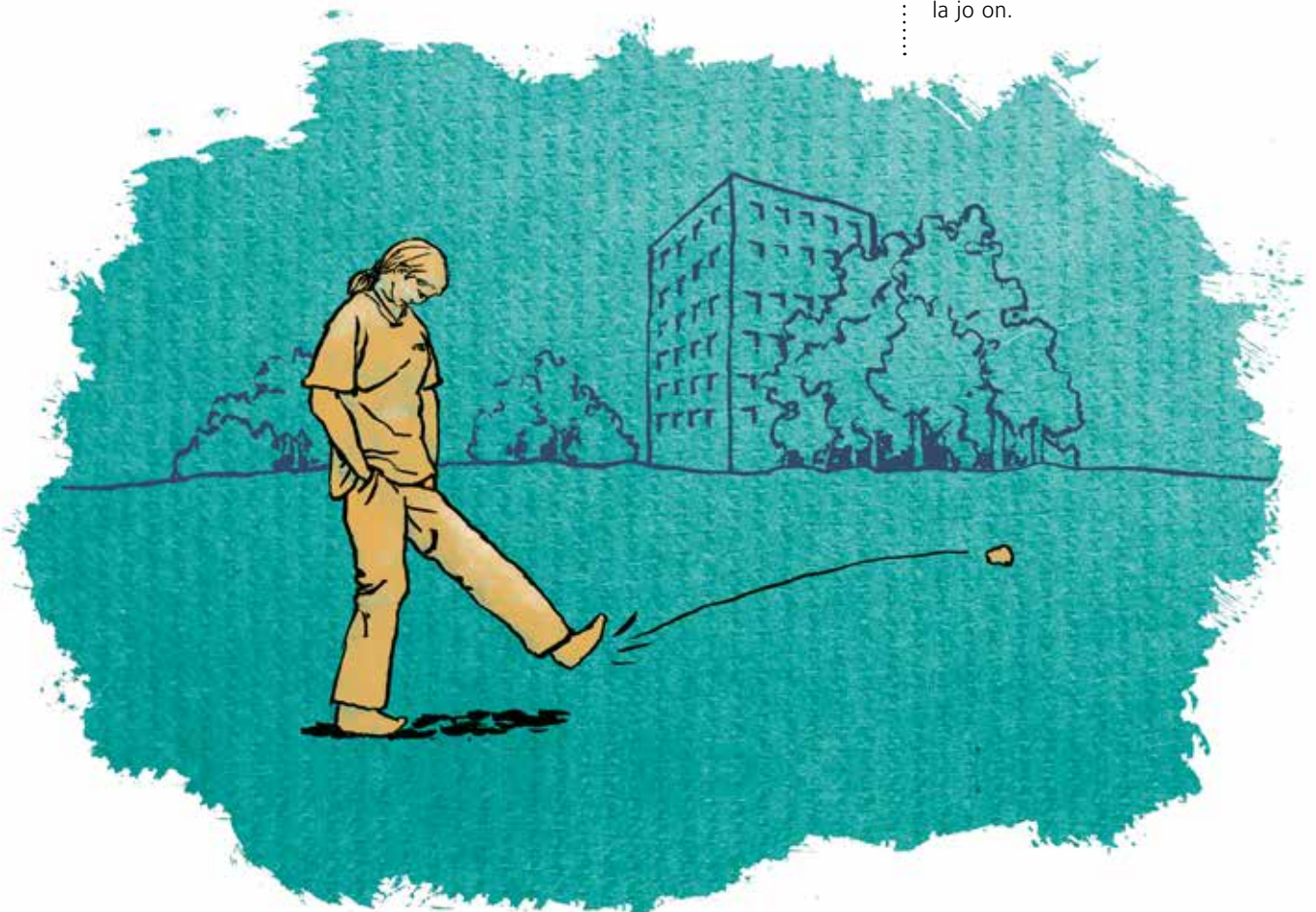
Hiilamon mielestä olisi tärkeää, että hoitajat pääsivät purkamaan muiden kanssa kuormittavia asiakastilanteita. Muuten asiakkaan raskaat kokemukset voivat alkaa vaikuttaa itseän.

Myötätuntoinen suhtautuminen auttaa kestämaan pettymystä paremmin.

– Kun hoitaja pysähtyy hetkeksi, kuuntelee ja välittää empatiaa, potilaan pettymyksen tunteet laimentuvat. Joillakin hoitajilla on kyky tuoda mukanaan aurinkoa. ■

Kuusi vinkkiä pettymyksen ylittämiseen

1. Hyväksy tunteesi. Viha, suru ja turhautuminen ovat tavallisia tunteita pettymyksen keskellä.
2. Pohdi tapahtunutta: Mitä tapahtui, miksi petyit ja oliko jostain, jossa olisit voinut toimia toisin. Mieti, mitä voit oppia tapahtuneesta. Muista, että aina ei voi itse vaikuttaa tapahtumiin.
3. Anna surun tulla. Pettymys sisältää yleensä myös surua, joka lähtee vain suremalla.
4. Hae tukea, myötätuntoa ja lohdutusta. Juttele luotettavien läheisten ja ammattilaisten kanssa. Se auttaa käsittelemään tunteita ja saamaan uusia näkökulmia tilanteeseen.
5. Aseta uusia tavoitteita. Pohdi, tuliko pettymys siitä, että edellinen tavoite oli epärealistinen. Jos jokin asia ei ole enää mahdollista, mieti, mitä muuta hyvää elämällä voisi olla vielä tarjottavana.
6. Harjoittele kiitollisuutta. Keskeytä siihen hyvään, mitä sinulla jo on.





Näyttelyn avajaisia vietettiin toukokuussa Viitasaren City-Galleriassa.

VANHUUDEN ILO VALOKUVISSA

TEKSTI **ELINA KUJALA**

KUVAT **ANNA KEMPPAINEN** JA **LEHTOLAN PALVELUTALO**

Viitasaarelaisessa Lehtolan palvelutalossa kyllästytettiin siihen, kuinka kielteisesti vanhuudesta ja vanhustyöstä puhutaan julkisuudessa.

Me halusimme katsoa asiaa aivan toisesta näkökulmasta. Vanhuuteen kuuluu myös ilo ja onnellisuus, ja työ vanhusten parissa voi olla hauskaa, kiinnostavaa ja antoisaa, sanoo palveluvastaava **Laila Leskelä**.

– Paljon kuvataan lapsia ja perheitä. Miksi ei siis myös vanhuksia, kysyy sairaanhoitaja **Tanja Halonen**.

15-paikkaisessa, kodikkaassa Lehtolassa on valokuvattu jo pitkään omin voimin talon arkea ja juhlaa. Sitten joku huomasi Facebookista valokuvaaja **Anna Kemppaisen** ilmoituksen, jossa hän etsi omaan, apurahan mahdollistamaan kuvausprojektiinsa vanhuksia. Kemppainen kävi vuoden ajan kerran viikossa Lehtolassa kameran kanssa.

Kuvia oli lopulta satoja. Lehtolan henkilökunta ja muutamat vapaaehtoiset koostivat kuvista Vanhuuden ilo -näyttelyn City-Galleriaan kauppakeskuksen yhteyteen. Esillä oli pääasiassa Lehtolan väen itse ottamia kuvia, ja näyttely mahdollistui lahjoittajien avulla.

Näyttely päättyi kesäkuun lopussa, mutta Lehtolassa toivotaan, että ainakin osa kuvista lähtisi kiertueelle ja pääsisi esille jonnekin muualle. Näyttely on saanut paljon myönteistä palautetta, ja sillä on ollut yllättäviä sivuvaikutuksia.



Heikki sai karitsan syllynsä Lepolan farmin kotieläinpihassa.

– Facebookissa seuraajamäärämme on kasvanut hurjasti aivan yhtäkkiä, naurahtaa Leskelä.

Laila Leskelä sanoo, että kuvista näkyy, kuinka paljon asioita voi tehdä yhdessä muistisairaudesta huolimatta. Niin sanottu virkistystoiminnan ei pitäisi olla palvelutalossa jokin ylimääräinen toiminto, vaan kuulua jokaiseen päivään.

– Kuvia katsellessa tulee itsellekin hyvä mieli ja hyviä muistoja mieleen. Meillä on niin paljon kuvia, joissa vanhukset ja hoitajat nauravat, sanoo Leskelä. ■



Viime kesänä hoitajat ja asukkaat pääsivät vanhan Triumphin kyytiin. Kuski kuljetti vapaaehtoistyönä.



Sigrid vatkaa. Lehtolassa leivotaan joka viikko.



Lehtolan väkeä lähdössä jo perinteiselle kesäristeilylle Suviexpressillä.



Hoitaja Tanja antaa alkuvauhdit Arvolle ja Sarille, kun he lähtevät kodalta takaisin Lehtolaan.



Kesällä istuttiin mato-ongella.



Vanhuuden ilo -näyttelyn avajaisissa kuultiin musiikkia ja puheita. Vieraita oli yli 90.



Paistopuuhiissa eläkeläiskeikkailijat Hilikka ja Tuula sekä vapaaehtoisystävä Mika. Lehtolassa asuvalla Airilla on makkara jo kädessä.



Ailille tehtiin juhrameikki. Paikallinen kosmetologiyrittäjä Kiia Huikari ehosti vapaaehtoistyönä asukkaat avajaisiin ja halusi näin "sponsoroida" valokuvanäyttelyä.



Hoitajat järjestivät vappuna muotinäytöksen ja pukeutuivat vanhoihin mekkoihin, joita oli Lehtolaan lahjoitettu tai jäänyt edesmenneiltä asukkailta. Asukkaat saivat antaa asuvalinnoista pisteitä ja kommentteja.



Lehtolassa asuva Heikki (oik.) rakentaa linnunpönttöä vapaaehtoisystävä Mikan avustuksella.



Leo-poni on useamman kerran vieraillut Lehtolan pihassa ilahduttamassa asukkaita. Sirkka pitelee ponia.

C-vitamiinin puutoksen riskiryhmät

Vanhukset: Yksipuolinen ruokavalio, heikentynyt ruokahalu tai pureskelukyky, sosiaalinen eristäytyminen ja ruoanlaiton haasteet.

Alkoholin ongelmakäyttäjät: Korvaavat usein ruoan alkoholilla, ja ruokakin on huonoa, lisäksi heikentynyt imeytyminen ja aineenvaihdunta.

Huono-osaiset: Taloudelliset esteet tuoreiden kasvien hankintaan.

Autismikirjon henkilöt ja neurokirjon lapset: Aistiliherkkyydet ja rutiineihin perustuva yksipuolinen ruokavalio.

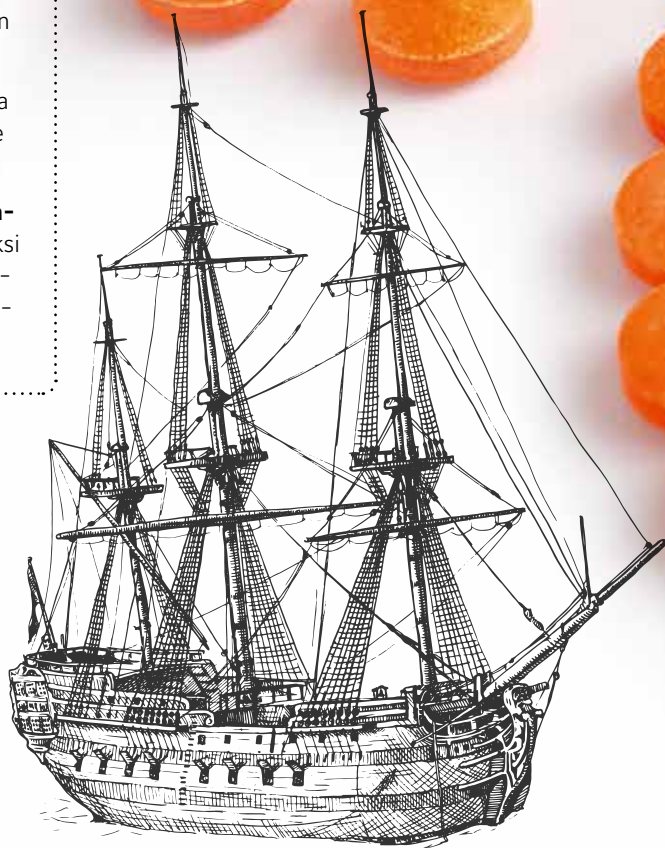
Mielenterveyspotilaat: Ruokailusta huolehtiminen voi jäädä taka-alalle, apu ja tuki arjessa puuttuu.

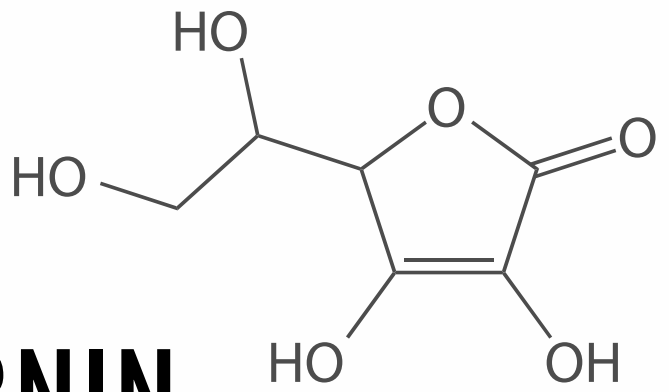
Syömishäiriöistä kärsivät: Niukka energian- ja ravintoaineiden saanti.

Pitkäaikaissairaat ja toipilaat: Esimerkiksi syöpäpotilaat tai suolistosairauksista kärsivät, joilla ravintoaineiden imeytyminen voi olla heikkoa.

Tupakoijat: Tupakointi kuluttaa C-vitamiinia, päivittäinen tarve voi olla 2–3-kertainen.

Erikoisruokavaliota noudattavat ilman ohjausta: Esimerkiksi rajoittavat dieetit tai hyvin prosessoitu kasvisruoka ilman tuoreita kasviksia.





MODERNIN KERIPUKIN KASVOT

TEKSTI NIINA MELANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Keripukkia pidetään menneisyyden merimiestautina. Huonoista ruokailutottumuksista johtuvaan sairauteen voi törmätä myös nykyään erityisesti vanhustyössä ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa.

Kun portugalilainen tutkimusmatkailija **Vasco da Gama** purjehti 1400-luvun lopulla maailman merillä, laivoilla vaani näkymätön vihollinen. Sen oireita olivat vertavuotavat ikenet, turvotus, kivut, oudot läiskät iholla ja lopulta kuolema. Pitkiltä matkoilta saattoi palata vain puolet miehistöstä. Toinen puoli menehtyi keripukkiin, kivuliaaseen puutostautiin, joka olisi voitu estää helposti syömällä sitrushedelmiä.

– Laivoilla syötiin pitkiä aikoja yksipuolista ruokaa, kuten kuivamuonaa, lihaa ja olutta, jossa ei ollut C-vitamiinia. Keripukkia toki tavattiin muuallakin kuin laivoilla. Myös täällä pohjoisessa sairastuttiin puutostautiin talvella, jos ravintona oli pääasiassa viljaa. C-vitamiinipitoisen perunan tulo ruokavalioon toi helpotusta, kertoo dosentti **Harri Hemilä** Helsingin yliopiston kansanterveystieteen osastolta.

C-VITAMIININ PUUTOS HAJOTTAÄ KEHON SISÄLTÄPÄIN

Keripukki on seurausta pitkäaikaisesta ja vakavasta C-vitamiinin puutteesta. Ihmiskeho ei pysty itse tuottamaan tätä elintärkeää vitamiinia, joten sitä on saatava ravinnosta. C-vitamiini on keskeinen tekijä kollageenin muodostumisessa ihmisen kehossa.

Kollageeni on proteiini, joka pitää ihon jäntevänä, verisuonet, luut ja rustot koossa.

Ilman C-vitamiinia elimistö alkaa kirjaimellisesti hajota. Ikenet alkavat vuotaa verta, haavat eivät parane, hampaat irtoavat, lopulta voi seurata sisäisiä verenvuotoja ja kuolema.

C-VITAMIINI EDISTÄÄ HERMOSTON TOIMINTAA

C-vitamiinia pitkään tutkinut Hemilä painottaa, että C-vitamiinilla on kollageenin muodostamisen ohella paljon muitakin tehtäviä ja sen biokemialliset vaikutukset ihmisen terveyteen ovat laajat.

C-vitamiini vaikuttaa noin tuhatton geenin toimintaan ja osallistuu muun muassa hermovälittäjäaineiden tuotantoon.

– Tätä kautta C-vitamiini vaikuttaa muun muassa kivun säätelyyn sekä mielialan ja stressin hallintaan. Sillä on vaikutuksia myös ruokahaluun ja

uneen sekä sydän- ja verisuonijärjestelmän säätelyyn. Siis varsin laaja-alaiset vaikutukset, Hemilä sanoo.

C-vitamiinin laaja-alaiset vaikutukset käyvät ilmi myös C-vitamiinin puutostutkimuksissa havaituista oireista.

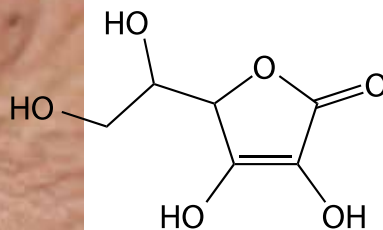
– Kokeellisissa tutkimuksissa on tullut esiin oireita kuten masennus, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, sekavuus, hengenhädistys, väsymys, alaraajojen turvotus, anemia, mustelmat, verenvuodot, nivelkivut, nivelnesteen kertyminen, ääreishermoston vaurioita sekä tavallista pidempään kestävätkä flunssat, Hemilä luetlee.

Kun C-vitamiinin puute tunnistettiin keripukin aiheuttajaksi noin sata vuotta sitten, sen ajateltiin vaikuttavan lähinnä haavojen paranemiseen. Tämä yksipuolinen käsitys jäi pitkäksi aikaa elämään, ja C-vitamiinin muut, laajemat vaikutukset jäivät vuosikymmeniksi tutkimatta.

TAUTI, JOTA EI ENÄÄ TUNNISTETA

Keripukkia pidetään helposti menneisyyden merimiestautina. Potilastyötä tekevien lääkärin keskuudessa ajatellaan, että sitä ei nykyään enää esiinny. Tämä on harhaluulo, sillä tapauksista kerrotaan lehdissä tasaisin väliajoin ja Hemilän mukaan taudista kirjoitetaan varsin paljon myös lääketieteen julkaisuissa. ►

**C-VITAMIINI
VAIKUTTAÄ KIVUN
HALLINTAAN JA
MIELIALAAN.**



Potilaita hoitavat lääkärit eivät puutostautia välttämättä tunnista.

– Nykyisessä yltäkylläisyydessä ei ensimmäisenä tule mieleen, että oireiden taustalla voisi olla vitamiinin puutos. Jos potilaalla on tyypillisiä oireita, kuten ikenien turvotusta ja verenvuotoa, keripukki osataan tunnistaa. Mutta jos vastaanotolle tullaan epämääräisempien oireiden, kuten alaraajojen turvotuksen, hengenahdistuksen tai epämääräisten rintakipujen vuoksi, lääkäri alkaa helposti epäillä esimerkiksi sydämen vajaatoimintaa, ei C-vitamiinin puutetta, Hemilä kuva.

Paras todiste siitä, että potilas kärsii juuri keripukista on se, että oireet häviävät C-vitamiinihoidolla.

KAIKKI EIVÄT SAIRASTU

Nykyisin keripukkia esiintyy erityisesti kroonisesti sairailla, vanhuksilla, autistisilla henkilöillä, mielenterveysongelmista ja syömishäiriöistä kärsivillä, alkoholistilla sekä rajoittuneita dieettejä noudattavilla.

Hemilä muistuttaa, että kaikki, joilla on alhainen C-vitamiinitaso, eivät sairastu. Riski kuitenkin kasvaa, jos ruokavalio on yksipuolinen. Oireet alkavat ilmetä pikkuhiljaa vitamiinivarojen hupetessa kuukausien kuluessa. Ilman C-vitamiinia kollageenin tuotanto häiriintyy, verisuonet haurastuvat ja iho, ikenet ja luusto alkavat oireilla.

– Jos ihminen elää pitkään pelkillä perunalastuilla ja limsalla, ei ole yllättävää, että terveys alkaa horjua. Huono-osaisuus ja päihteiden käyttö altistavat myös puutostaukselle. Esimerkiksi autismikirjon henkilöillä ruokavalio voi olla hyvin rajoittunut. He saattavat syödä vain riisiä ja makkaraa, jol-

C- JA D-VITAMIININ PUUTOKSET OVAT YLEISIÄ IÄKKÄILLÄ.

loin C-vitamiinin saanti jää kokonaan pois. Myös mielenterveysongelmista kärsivät ovat riskiryhmässä, erityisesti jos kukaan ei seuraa heidän ruokailutottumuksiaan.

VITAMIINEILLA SÄÄSTÖJÄ SOTE-KUSTANNUKSIIN

Hemilä nostaa vanhusten hoitokodit ja sairaaloiden kroonikko-osastot paikoiksi, joissa saattaa kytä erilaisia ravintoainien puutostiloja.

– Ongelma syntyy, kun hoitolaitoksissa säästetään ruokakuluissa.

Hemilän mukaan ravitsemusterapeutit nostavat usein esiin huolen siitä, että lääkäreille opetetaan ravitsemuksesta liian vähän. Hän itse on kuitenkin sitä mieltä, että terveydenhoitolalle ja hoitokeskuksiin tarvittaisiin lisää ravitsemusterapeutteja ja ennaltaehkäisevää otetta.

– C- ja D-vitamiinin puutokset ovat yleisiä erityisesti iäkkäillä, ja ne altistavat infektioille, kaatumisille ja toimintakyvyn heikkenemiselle. Jos näitä vitamiineja tarjottaisiin systemaattisesti esimerkiksi vanhushuoneissa, voitaisiin ennaltaehkäistä sairauksia, parantaa elämänlaatua ja samalla keventää terveydenhuollon kuormitusta. Vitamiinilisien käyttöön suhtaudutaan epäroiden, vaikka ruoan kautta saatava ravinto ei usein riitä, etenkin kun sen laadusta tinnitään säästösyistä, Hemilä sanoo. ■

Tapauskuvaus:

Matti, 68-vuotias eläkeläinen

Yksin asuva Matti oli kuukausia elänyt lähes pelkällä valkoisella leivällä, makaronilla ja kahvilla. Tuoreet hedelmät ja vihannekset olivat jääneet kokonaan pois. Lopulta jatkuva väsymys, ikenien verenvuoto, mustelmat, haavojen hidas paraneminen ja nivelkivut toivat hänet terveyskeskukseen.

Verikokeet paljastivat vakavan C-vitamiinin puutoksen ja lievän anemian. Ruokavaliohaastattelu vahvisti yksipuolisen syömisen. Diagnoosi oli keripukki.

Hoitona Matti sai C-vitamiinilisää (500 mg kahdesti päivässä) ja ravitsemusterapeutin ohjausta monipuolisempaan ruokavalioon. Oireet helpottivat jo muutamassa päivässä, ja kuukauden kuluessa Matti oli lähes oireeton.

Keripukki voi yhä esiintyä yksipuolisen ruokavalion seurauksena, erityisesti iäkkäillä. Oikea-aikainen tunnistaminen ja hoito johtavat nopeaan toipumiseen.

Tapauskuvaus:

Aleksi, 22-vuotias opiskelija autismin kirjolla

Tietojenkäsittelyä opiskeleva Aleksi elää yksin ja noudattaa hyvin rajoittunutta ruokavaliota, jossa korostuvat toistuvat rutiinit ja aistiliherkkyydet. Ruokavalio koostuu pääasiassa paahdoteivästä, kaakaosta ja pastasta ilman kastiketta. Hedelmät ja vihannekset jäävät Aleksilta haju- ja rakenteen vuoksi syömättä. Hän ei käytä ravintolisä.

Tapaus osoittaa, että autismikirjon henkilöillä voi esiintyä merkittäviä ravitsemuksellisia riskejä, jotka liittyvät aistiliherkkyyksiin ja tiukkaan ruokailurutiiniin. Ymmärtävä ja yksilöllinen tuki ja ohjaus ovat keskeisiä onnistuneissa ravitsemushoidossa.

Säästä joka käänteessä

Vaihtuva alennus
POLTTONESTEISTÄ
LÄHES
400
asemalla



Shellin luottokorttien käyttö perustuu Shell Brands International AG:n myöntämään lainsäätö STI:lle.

Koko kesän tarjous

Voimassa 12.8.2025 asti

SUOMEN PARAS*

Lehtipihvi

17€

Lapsille
5€



**Helmi
Simpukka**

*Iltalehti 4.12.2024

Pelottaako lääkelaskutentti?

Tuntuuko, että lääkelaskut eivät vastaa käytäntöä?

Lähihoitaja, osallistu lääkelaskukilpailuun ja vaikuta LOVE-kurssien lääkelaskuihin!



Paras lääkelasku palkitaan 300 € arvoisella lahjakortilla*!

Sijat kaksi ja kolme palkitaan 100 € arvoisilla lahjakorteilla.*

Lisäksi kaikkien lääkelaskuja lähettäneiden kesken arvotaan Finnkinon neljän elokuvalipun sarjakortti.

Kilpailussa palkitaan vastaus, joka...

- Kuvaa lähihoitajalle olennaista lääkelaskua
- Sisältää riittävät tiedot tehtävän ratkaisemiseksi
- On käytännönläheinen: tehtävässä on kuvattu, mihin laskua tarvitaan
- On esitetty selkeästi
- **Lisäpisteitä saa kekseliäisyydestä!**

Sisällytä vastaukseesi soveltuvien osien:

- Lääkemääräys, käyttöaihe, annos, lääke(valmiste)
- Tieto, missä työyksikössä lasku on tarpeellinen
- Ratkaisumalli ja oikea ratkaisu

Lue koodi ja osallistu kilpailuun!
Lähetä vastauksesi 15.9.2025 mennessä.

<https://q.surveypal.com/LOVe-laakelaskukilpailu-2025>



* Voittaja valitsee lahjakortin haluamaansa päivittäistavarakauppaan: S-ryhmä, Kesko tai Lidl.

LOVe[®]
LÄÄKEHOIDON OSAAMINEN VERKOSSA



Auringon UV-säteily voi yllättää

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

UV-säteilylle altistuu niin pellolla, tunturissa kuin uudessa ja jopa varjossa. Ainoastaan sadesää vaimentaa säteilyä. Suojautuminen kannattaa muulloinkin kuin hellepäivänä hiekkarannalla.

Auringon ultraviolettii eli UV-säteily on näkymätöntä sähkömagneettista säteilyä, joka vaikuttaa ihon soluihin. Se käynnistää D-vitamiinin tuotannon ja saa samalla ihon ruskettumaan, paksuuntumaan ja vanhenemaan. **Liika UV-säteily voi polttaa ihoa ja lisää riskiä sairastua ihosyöpään.**

UV-säteilyn voimakkuutta mitataan kansainvälisellä UV-indeksillä asteikolla 0–11+. Ennusteen voi tarkistaa Ilmatieteen laitoksen sääsovelluksessa ja verkkosivuilla. Auringolta on suojauduttava, kun UV-indeksi on 3 tai enemmän. Etelä-Suomessa näin on huhtikuusta syyskuuhun, pohjoisemmassa toukokuusta elokuun alkuun. **Vahvimmillaan säteily on juhannuksen tienoilla.**

Aurinko ei tunnu aina polttavalta, vaikka UV-säteilyä olisi runsaasti. Säteilyn voimakkuuteen vaikuttaa se, kuinka korkealla aurinko on taivaalla. Pilvet ja ilman pienhiukkaset heikentävät säteilyä, mutta UV-säteily läpäisee pilvet helpommin kuin näkyvä valo ja voi siksi yllättää myös pilvisenä päivänä.



Oman altistumisensa voi pitkälti valita. Keskipäivällä ja alkuiltapäivästä säteily on voimakkainta. Avoimilla paikoilla, kuten rannalla, vesillä, pellolla tai tunturissa, UV-altistus on suurta. Varjo suojaa jonkin verran, mutta varjossakin voi palaa hajasäteilyn vuoksi. Myös uudessa altistuu, sillä UV-säteet tunkeutuvat veteen noin puolen metrin syvyyteen.

Säteily on haitallista kaikenlaisille ihotyypeille. Vaalea iho palaa helpommin, ja lasten ohut iho on erityisen herkkä. Vaate suojaa tehokkaasti: mitä tiiviimpi, tummempi tai värikäämpi kangas, sen parempi. Paljaille ihoalueille kannattaa levittää aurinkovoidetta, jonka suojakerroin on vähintään 30. Voidetta pitää käyttää reilusti ja lisätä parin tunnin välein tai useammin, jos ui tai hikoilee.

Myös silmät tarvitsevat suojaa. UV-säteily voi vaurioittaa sarveiskalvoa ja lisätä riskiä sairastua harmaakaihiin tai silmäpohjan rappeumaan.

Syöpäjärjestöjen mukaan ihmiset tiedostavat entistä paremmin auringon riskit. Rusketuksen tavoittelu on vähentynyt, ja suurin osa suhtautuu myönteisesti suojautumiseen. **Ihosyöpien määrä kasvaa edelleen huolestuttavasti, mutta viime vuosina kasvu on hieman hidastunut.** Se voi kertoa siitä, että ihmiset suojaavat itseään aiempaa paremmin.

LÄHTEET: ILMATIEDEEN LAITOS, SÄTEILYTURVAKESKUS, SYÖPÄJÄRJESTÖT



MUISTISAIRAS EI KAIPAA SÄÄLIÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Työikäiselle muistisairausdiagnoosi on aina valtava järkytys. Pahimmasta selvittyään sairastunut hakee voimaa asioista, joihin hän vielä pystyy. Sairaana läheistenkin kannattaisi menetysten sijaan keskittyä siihen, mitä on jäljellä.

Iäkäs mies tuijottaa marketin kassalla maksupäättettä. Käsi nousee epävarmasti kohti laitteen näppäimistöä, mutta laskeutuu sitten takaisin. Kiusaantunut hiljaisuus jatkuu, kassajono venyy. Lopulta ostoksia kasseihin pakannut nuorempi mies ottaa ohjat käsiinsä: ”Isä, mä maksan tämän omalla kortilla, sovitaan näistä sitten kotona.”

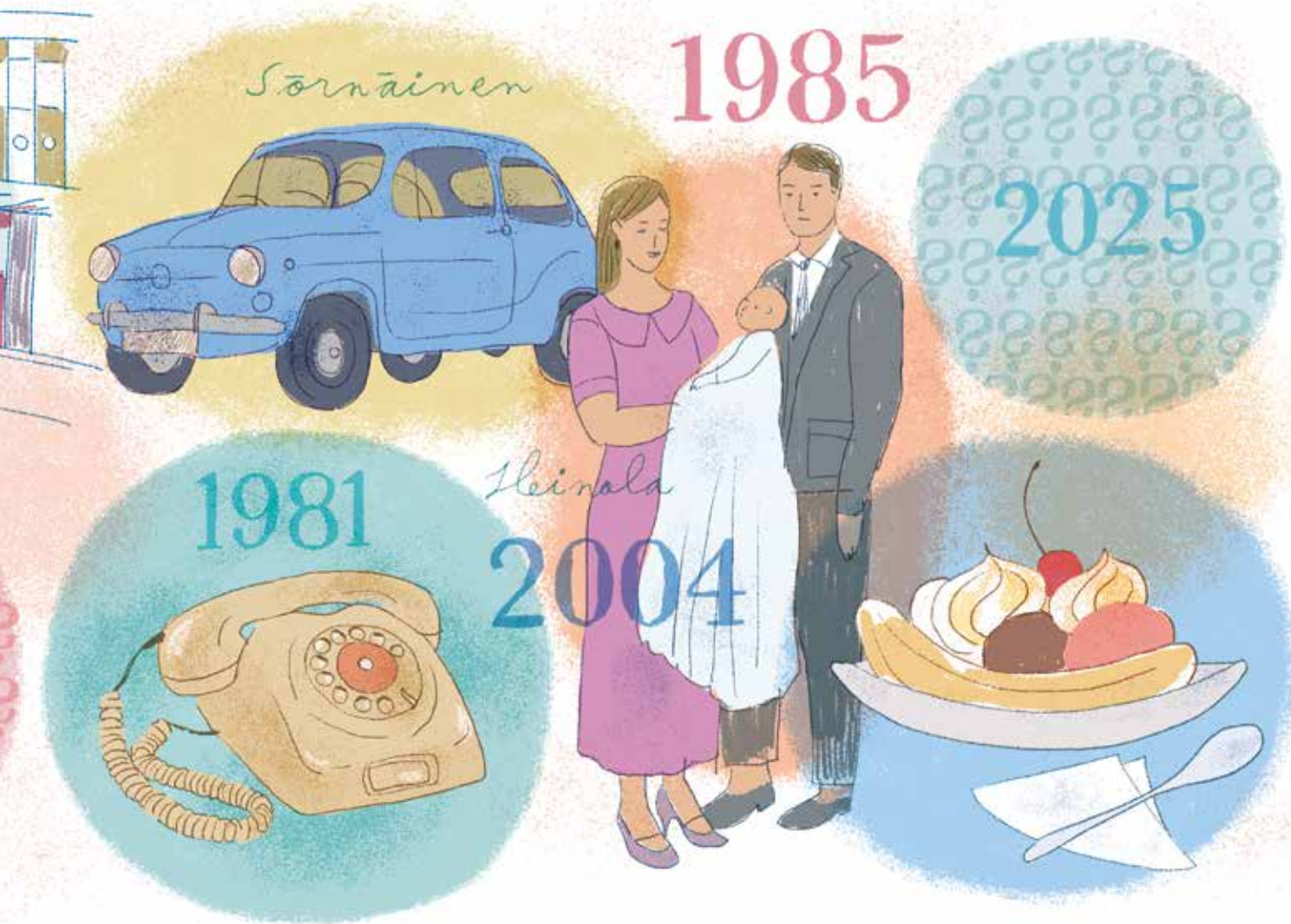
Maksu hoituu saman tien, ja jono alkaa taas vetää.

Esimerkkitilanne erilaisine muunnelmineen lienee kaikille tuttu. Pin-koodin nolo unohtaminen kaupassa voi johtua pelkästä väsymyksestä, mutta se voi johtua myös muistisairaudesta.

Muistisairaus näkyy ja tuntuu jo kaikkialla, ja jatkossa se tulee näkymään

vielä enemmän. Sairastuneiden määrä oli neljä vuotta sitten 150 000, joista noin 7 000 oli alle 65-vuotiaita. Diagnoosin saa joka vuosi 23 000 suomalaista.

– Ennusteiden mukaan Suomessa on vuonna 2040 neljännesmiljoona muistisairasta. Muistisairaiden ihmisten kohtaaminen onkin uusi kansalaistaito, joka kaikkien tulisi oppia,



tuumii Tampereen ammattikorkeakoulun gerontologisen hoitotyön lehtori **Katja Hautsalo**.

SAIRAUS EI OLE KAIKILLE SAMA

Muistisairaajat mielletään usein yhtenäiseksi ryhmäksi. Sitä he eivät Hautsalon mukaan missään tapauksessa ole.

– Muistisairaus eroaa muista kansantaudeista, kuten diabeteksestä, siinä, että se ei kehity aina samalla tavalla. Sairastuneiden pitäminen yhtenäisenä, sairauden armoilla olevana ja passiivisena ryhmänä on virhe, johon hoitotyön ammattilaisetkin toisinaan syyllistyvät, lähihoitajana työuransa aloittanut Hautsalo sanoo.

Koska muistisairauden eteneminen ja siihen liittyvät elämäntilanteet ovat ainulaatuisia, niistä kannattaa kysyä sairastuneilta itseltään ja heidän läheisiltään. Juuri näitä kertomuksia Hautsalo tuoreessa väitöskirjassaan tutkii.

Tutkimuksen haastatteluihin osallistui neljätoista alle 65-vuotiaana ete-

ASIOIDEN ÄÄNEEN MIETTIMINEN AUTTAA SAIRAUTEEN SOPEUTUMISTA.

nevään muistisairauteen sairastunutta ja kuusitoista heidän läheistään. Ensimmäiset haastattelut tehtiin kuuden kuukauden sisällä diagnoosin saamisesta ja uusintahaastattelut vuosittain neljän vuoden ajan.

Muistisairaiden kertomukset ovat Hautsalolle muutakin kuin tapa hankkia tietoa sairauden kanssa elämisestä. Kertominen vahvistaa muistisairasta jo sinänsä, ja läheistenkin kannattaa hantä siihen kannustaa.

– Asioiden äänen miettiminen auttaa sairauteen sopeutumista. Kertoosaan tarinaansa muistisairas neuvottelee

ja rakentaa omaa sisäistä tarinaansa. Se auttaa sairastunutta jäsentämään omaa tilannettaan ja tiedostamaan omia voimavarojaan ja avuntarpeitaan.

”HULLUMMINKIN OLISI VOINUT KÄYDÄ”

Työikäiselle muistisairausdiagnoosi on valtava järkytys. Tulevaisuus menee kerralla uusiksi: Pystynkö jatkamaan töissä? Jos pystyn, niin kuinka pitkään? Kenelle voin sairaudesta kertoa? Jos kerron asiasta työkavereille, niin miten se vaikuttaa asemaani työpaikalla?

– Työikäisellä diagnoosi muuttaa elämää paljon enemmän kuin eläkeläisellä. Joissakin tutkimuksissa väitetään jopa, että työikäisellä diagnoosista sinänsä aiheutuu enemmän sosiaalisia esteitä ja ulkopuolisuutta kuin sairauden alkuvaiheen varsinaisista kognitiivisista muutoksista, Hautsalo sanoo.

Diagnoosin saaneet kertoivat tilanteestaan usein siitä näkökulmasta, mihin he vielä pystyvät. Muut ihmiset taas näkivät tilanteen pikemminkin siltä ►

kannalta, mitä sairastunut on menettänyt ja mitä hän ei enää voi tehdä.

– Läheistenkin kannattaisi tukea sairastuneen voimavaroja eikä lannistaa häntä korostamalla ongelmia. Sairas ei kaipaa myöskään sääliä tai sitä, että ihmiset alkavat käyttäytyä häntä kohtaan eri tavalla kuin ennen sairautta.

Mahdollisista maailmoista kertominen – sitä voisi kutsua myös ”hullumminkin olisi voinut käydä” -kertomustyypiksi – vahvisti sairauden hyväksymistä osaksi omaa tarinaa. Se liittyi aikaan, jolloin diagnoosi on äskettäin saatu.

– Sairastuneet pohtivat, että he olisivat muistisairauden sijaan voineet saada vaikkapa aivoinfarktin, ja toimintakyky olisi mennyt heti ja kokonaan. Yksi kertoja iloitsi kovasti siitä, että pystyi diagnoosin jälkeen jatkamaan töissä osa-aikaisena.

Kertomuskirjon synkästä päästä löytyy kaaostarina, johon kuuluu havaintoja jumittumisesta toistuvien ja väistämättömien muutosten taakan

alle. Tämä tarinatyyppe voi Hautsalon mukaan syödä elämänhalua. Tilannetta pahentaa, jos läheiset eivät pysty tukemaan tarinan uudistamista.

– Sairaudella on tietenkin osansa kaaostarinan synnyssä, mutta kertojilla oli elämässään usein muitakin kuormittavia asioita. Toinenkin perheenjäsen oli ehkä sairastunut, oli ihmissuhdeongelmia tai takana oli raskas muutto. Elämäntilanteen kokonaisuus tuntui hallitsemattomalta.

ISOT TUNTEET SÄILYVÄT

Sairauden edetessä kertomusten rakenne muuttuu terveen korvissa oudoksi, ja sanatkin alkavat vähitellen kadota. Miten läheiset tähän suhtautuivat?

– Osa läheisistä piti muutoksia hyvin kuormittavina. Muistisairaalan aloitekyvyn katoaminen ja persoonan muuttuminen ärsyttivät. Joiltakin läheisiltä vei aikaa ymmärtää, että muutokset ovat nimenomaan sairauden aiheuttamia. Sairauden ymmärtäminen ja hyväksyminen helpottivat tilannetta.

MUISTISAIRAAN ALOITEKYVYN KATOAMINEN ÄRSYTTI.

Osa läheisistä perehtyy sairauteen ja alkaa ongelmatilanteissa kokeilla erilaisia lähestymistapoja.

– Esimerkiksi sukujuhlien keskusteluissa läheinen saattoi auttaa sairasta automaattisesti vaikeiden sanojen muistamisessa.

Hautsalo muistuttaa, ettei muistisairaudesta vaikuta vain muistiin. Se vaikuttaa myös persoonallisuuden piirteisiin, kuten aloitekykyyn ja kykyyn kantaa vastuuta.

– Kotitöiden aloittaminen voi tulla vaikeaa, ja perheen talousasiat saattavat jäädä muiden hoidettaviksi. Tilanteesta pitäisi aina keskustella perheenjäsenten kesken. On tärkeätä, että kaikki mieltävät muutokset etenevästä sairaudesta



johtuviksi ja säätävät suhtautumisensa sen mukaan.

Muistisairaus rappeuttaa aivoja vääjäämättä, eikä siihen tunneta parannuskeinoja. Tiedonkäsittelytoiminnot heikentyvät ensiksi muistojen tuoreimmasta päästä: nykyisyyttä koskeva aika- ja paikkaorientaatio alkaa hämärtyä. Muistisairas peruuttaa takaisin lapsuuteensa ja nuoruuteensa.

– Meidän muiden pitäisi ymmärtää, että muistisairas ei enää sijoita itseään aikaan ja paikkaan samalla tavalla kuin me. Samalla pitäisi pyrkiä ymmärtämään sekin, millaisessa todellisuudessa hän nyt elää. Onko hän esimerkiksi nuoruutensa työpaikassa? Kun aikamatkan kohde on selvillä, keskustelua voi johdatella sen suuntaan.

Aika ja paikka voivat kieppua miten sattuu, mutta suuret tunteet ja todella merkitykselliset asiat pysyvät Hautsalon mukaan tarinoissa mukana.

– Itselle tärkeät ihmiset, kuten puoliso, lapset ja lapsenlapset säilyvät, vaikka nimet unohtuvat ja tapahtumat sekoittuvat. ■



Muistisairaus on kulttuurikysymys

Suomen vanhuspalvelut rakennettiin 1960-luvulla samaan aikaan kun perheet hajosivat. Nuoret lähtivät töihin ja opiskelemaan etelän kaupunkeihin, vanhemmat jäivät kotimökkeihinsä vanhenemaan. Julkiset palvelut korvasivat sukupolvien välisen huolenpidon.

– Suomessa ihannoidaan yhä itsestä selviytymistä, ja yhteiskunnan tarjoama tuki on läheisten tarjoamaa tukea tärkeämpää. Suhtautuminen muistisairauteen ja ikäihmisten toimintakyvyn laskuun on luontevampaa niissä maissa ja kulttuureissa, joissa perhesiteet ovat pysyneet tiiviimpinä, Katja Hautsalo sanoo.

Välimeren maissa perhesuhteet ovat yhä tärkeitä, ja läheiset kantavat iäkkäistä ihmisistä enemmän vas-

tuuta kuin Pohjoismaissa. Välimeren eteläpuolella sukupolvien väliset siteet ovat vielä vahvemmat, ja se näkyy suhtautumisessa muistisairauteen. Monissa afrikkalaisissa kulttuureissa muistisairautta ei Hautsalon mukaan diagnosoida lainkaan.

– Ihmisen toimintakyky vain muuttuu, ja läheisten rooli hänen arjensa kasvaa. Apua lisätään vähitel-

len ja tarpeen mukaan, eikä sairauden nimeämistä pidetä tarpeellisena. Pääasia on, että ikäihmisen lähellä on aina ihminen, jonka kanssa hän voi tehdä asioita yhdessä.

Hautsalo ei ehdota, että julkista vanhuspalveluvastuuta siirrettäisiin Suomessa virallisesti lasten tai muiden läheisten kannettavaksi. Jotakin oppia etelän maista voitaisiin hänen mielestään kuitenkin ammentaa.

– Muistisairas voi selvitä monta vuotta kotona hyvinkin pienellä avulla. Tärkeintä on, että turvallisuuden tunne ja päivärytmi säilyvät. Siinä läheiset voisivat kyllä ottaa nykyistä suurempaakin roolia. ■

**SUOMESSA
IHANNOIDAAN
ITSENÄISTÄ
SELVIYTYMISTÄ.**

KATJA HAUTSALO: MUISTISAIRAUTEEN SOPEUTUMINEN: JATKUVUUS, TOIMIJUUS JA YHTEENKUULUVUUS TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ KERRONNASSA. HELSINGIN YLIOPISTO 2025

Päivän munankeruussa ovat Maaret Ollila ja Markku Mujunen. Hertta ja Haakana munivat yleensä munan päivässä.

TÄNNE HALUTAAN TÖIHIN

Joidenkin sote-alan työpaikkojen hyvä maine on kiirinyt pitkälle. Kun avoimesta lähihoitajan paikasta ilmoitetaan, hakemuksia tulee pinoittain. SuPer-lehti esittelee kolme tällaista työpaikkaa.

Hoivakoti Elämäntaival, Riihimäki

Lähihoitaja Maaret Ollila:

"Tästä työstä ei malttaisi jäää edes eläkkeelle"

Olin 30 vuotta töissä Hausjärven kunnalla. Olisin päässyt eläkkeelle, mutta näin hoivakoti Elämäntaipaleen positiivisen ja innostavan työpaikkailmoituksen. Hain paikkaa ja sain sen. Hoivakoti tuntui ensi hetkestä lähtien toiselta kodilta. Olen ollut täällä töissä nyt kaksi vuotta.

Hoivakodissamme asuu kolmekymmentä ikäihmistä, joista useimmat ovat muistisairaita. He saavat elää täällä tavallista kotielämää. Teemme yhdessä arkiaskareita, ulkoilemme ja kesäisin hoidamme kanoja. Aidatulla piha-alueella muistisairaatkkin voivat ulkoilla turvallisesti. Teemme asukkaiden kanssa retkiä heidän toiveidensa mukaan, esimerkiksi torille, puutarhalle ja kahvilaan. Omaiset saavat käydä aikataulujensa mukaan ja ovat aina tervetulleita myös kahvipöytään.

Hoivakoti on jaettu kolmeen yksikköön, joiden nimet ovat Elina, Akseli ja Pirtti. Ruokailemme kaikki yhdessä. Täällä

asutaan loppuun saakka. Saattohoidossa omaiset saavat olla mukana niin paljon kuin haluavat.

Meillä on noin parinkymmenen ihmisen työporukka. Olemme kuin iso perhe, eikä ketään eriarvoisteta. Yhteistyömme on joustavaa ja toisia huomioivaa. Täällä pääsee toteuttamaan ideoitaan. Johtaja **Anu Blomberg** on yksi meistä. Hoivakoti Elämäntaival on perheyritys, jonka Anu perusti yhdessä äitinsä **Terhi Liliuksen** kanssa.

Meillä on selkeät pelisäännöt, jotka olemme luoneet yhdessä. Esimerkiksi jätämme puhelimet kännykkäparkkiin työvuoron ajaksi. Vain tauolla saa käyttää puhelinta.

Käytössämme on autonominen työvuorosunnittelu, joten pystymme vaikuttamaan työvuoroihimme. Olemme jakaneet vastuualueita. Kouluttautumiseen on erinomaiset mahdollisuudet. Anu jopa patistaa osallistumaan koulutuksiin.

Tapaamme toisiamme myös vapaa-ajalla. Olemme perustaneet Piukat persikat -ryhmän, joka harrastaa liikuntaa yhdessä. Jos työ antaa periksi, käymme joskus iltapäivällä työaikana lenkillä.

Henkilökuntamme ei vaihdu jatkuvasti, vaan työntekijät ovat sitoutuneita työhönsä. Meillä on vakituiset sijaiset, jotka olemme perehdyttäneet hyvin. Viimeksi kun meillä oli avoinna työpaikka, oli vaikeuksia valita hyvistä hakijoista sopivin. Sana hyvästä ilmapiiristämme on kiirinyt hoitajien keskuuteen.

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JUSSI HELTTUNEN



Portsan Kehräkoti, Turku

Lähihoitaja Janiina Riihimäki:

"Minut otettiin 17-vuotiaana opiskelijana heti porukkaan mukaan"

Poljimme juuri pyörällä Pariisiin. Sain idean Pariisi-projektista, ja asukkaat ja työntekijät innostuivat siitä heti. Katsoimme, että Turusta Pariisiin on matkaa 2 200 kilometriä. Otimme tavoitteeksi, että ajamme kuntopyörällä tämän matkan. Jotkut osallistuivat haasteeseen kävellen. Maaliin pääsyssä meni vuosi. Järjestimme kesäkuussa juhlat saavutuksen kunniaksi.

Olen ollut Portsan Kehräkodissa töissä jo 11 vuotta. Ihastuin työhön ja tämän paikan ilmapiiriin opiskeluaikana, kun olin täällä 17-vuotiaana kesätoisissa. Opettajani oli vinkannut minulle, että tämä on hyvä työpaikka. En tiennyt kehitysvammaisista juuri mitään, mutta alusta lähtien tykkäsin heidän aitoudestaan. Heidän kanssaan pärjää, kun on kärsivällisyyttä, pelisilmää ja huumorintajua. Valmistumisen jälkeen tulin taas kesätöihin ja jatkoin määräaikaisena. Jonkin ajan päästä minun vakinaistettiin.

50-80-vuotiaat asukkaat viihtyvät täällä hyvin. Eräs asukkaista sanoi juuri, että tämä on paras koti, jossa hän on asunut. Jotkut ovat muuttaneet tänne huonokuntoisina. Eräs asukkaista oli liikkunut lähinnä sängyn ja ruokapöydän välillä. Hän alkoi täällä käydä kaupassa, osallistua retkille ja treenata kuntosalilla. Järjestämme sellaista ohjelmaa, että kaikilla on mieluista tekemistä. Teemme välillä retkiä kauemmaksi, esimerkiksi alkukesästä kävimme Korkeasaarella. Reissut ovat antoisia ja jäävät mieleen. Aina sattuu jotain hassua.

Viime vuosina on ollut jonkin verran vaihtuvuutta henkilökunnassa. Se on tuonut omat haasteensa hitsautua jälleen yhteen, mutta nyt meillä on taas selkeä työnjako ja mainio meininki. Kaikki pääsevät käyttämään vahvuuksiaan. Työntekijöissä on liikunnan ja musiikin harrastajia, puutarhanhoidon ammattilainen ja itse tykkään järjestää askarteluun ja käsitöihin liittyviä aktiviteetteja. Kun joku saa idean jostakin puuhasta, muut lähtevät mukaan hyvin.

Käytössämme on autonominen työvuorosunnittelu, joka helpottaa oman elämän ja työn yhteensovittamista. Pidämme säännöllisesti palavereita, joissa pääsee puhumaan vapaasti. Käymme myös ammatillisissa koulutuksissa.

Opiskelijat ja sijaiset viihtyvät Portsan kehräkodissa hyvin. Meillä on perehdytyslista, jonka avulla huolehdimme, että kaikki tärkeät asiat tulee käytyä läpi. Tammikuussa oli auki sijaisuus, johon tuli kymmeniä hakemuksia.

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA SUVI ELO



Janiina Riihimäki, Kari
Toijonen, Matti Aholainen
ja Tiina Nurminen polkivat
kuntopyörällä Turusta
Pariisiin.



Teuvan kotihoito

Lähihoitaja Taina Seppälä:

"Tuemme toisiamme
kaikissa tilanteissa"

Tulin Teuvan kotihoitoon töihin yli 20 vuotta sitten. Olin nuori ja arvostin sitä, että kotihoitossa oli siihen aikaan paljon viikonloppuvapaita. Olin ensin kesätyössä, mutta tykkäsin niin paljon työstä, että jäin tänne.

Pidän siitä, ettei tarvitse olla koko päivää samassa paikassa. Työ on yksinäistä, mutta siinä on hyvätkin puolensa. Saan työskennellä omalla tyylilläni, eikä toinen sano, että näin meillä aina tehdään. Asiakkaiden kanssa on mukavaa jutella työn lomassa.

Taina Seppälän työpäivä alkaa hymyssä suin. Vaikka töitä tehdään enimmäkseen yksin, työyhteisön tuki on aina saatavilla.

Saamme asiakkailta ja omaisilta hyvää palautetta. Käynteihin on riittävästi aikaa. Ehdimme huolehtia myös jaksamises- tamme pitämällä ruoka- ja kahvitauon. Kotihoidon työnteki- jöillä on käytössä useampi taukotila Teuvan alueella.

Meillä on mahtava noin 40 työntekijän työyhteisö, joka pu- haltaa aina yhteen hiileen. Esimerkiksi kun viime talvena yh- tenä päivänä oli kauhea lumipyry ja jotkut jäivät autoillaan kiinni lumihankeen, menimme lapioiden kanssa auttamaan pulaan joutuneita. Kun vastaan tulee ongelma, emme voivot- tele, vaan etsimme ratkaisua.

Esihenkilö **Anita Taljan** ovi on aina meille auki. Hän kuun- telee ja ottaa tosissaan asiamme. Hän on yhdessä rivissä kanssamme, eikä laita itseään meitä ylemmäksi.

Tiimipalavereissamme pääsemme purkamaan tilanteita yh- dessä muiden kanssa. Huomioimme toisemme ja autamme toisiamme aina, kun se on mahdollista.

Vietämme myös vapaa-aikaa yhdessä. Käymme metsä- retkillä, kuntosalilla ja pidämme illanistujaisia, joissa syöm-

me yhdessä ja saatamme laulaa karaokea. Olemme tehneet myös laulun työstämme. Teimme siihen sanoituksen ja te- koäly hoiti loput. Julkaisimme sen Youtubessa Teuvan koti- hoidon kanavalla. Pikkujouluhiin teimme sketsivideon työs- tämme.

Esihenkilö kannustaa meitä jatkuvasti kouluttautumaan. Opiskelen monimuoto-opintoina geronomiksi ja olen siirty- nyt kotihoidon palvelukoordinaattoriksi. Opiskelimme poru- kalla aiemmin kuntoutuksen osaamisalan. Moni suoritti myös tuotekehitystyön erikoisammattitutkinnon.

Opiskelijaa ohjaa aina kaksi ohjaajaa, jotta hän saa eri- laista näkökulmaa. Toivomme, että opiskelija voi kokea ole- vansa yksi meistä. Monet haluavat tulla harjoittelun jälkeen meille kesätöihin.

Vakituiset työntekijät tulevat töihin yleensä jäädäkseen. Kun meillä on ollut paikka auki, hakemuksia on tullut paljon.

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA SAMI PELTONIEMI





"Harvemmin tulee ajateltua, että teknologia voi myös rikastuttaa elämää. Virtuaalilasit tarjoavat kokemuksia, joita muuten ei olisi mahdollista saada: luontomaisemia, kulttuuria tai liikuntaa turvallisesti ja helposti."

Prototyyppi

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA SUVI ELO

Hyvinvointiteknologia-asentajaksi valmistunut lähihoitaja **Tarja Hautanen** osaa virittää, säätää, päivittää ja huoltaa.

Teknologia helpottaa hoitotyötä, mutta vain, jos joku huoltaa laitteet ja opastaa niiden käyttöön.

Keskustelu siitä, että teknologia pelastaa sosiaali- ja terveyspalvelut, turhauttaa minua valtavasti. Elämme insinööri-vetoisessa maassa ja haluamme helppoja, mitattavia ratkaisuja monimutkaisiin inhimillisiin ongelmiin. Teknologia helpottaa työntekoa mutta se ei korvaa hoitajien työpanosta. Digitalisaatio ei vie ketään vessaan.

Teknologiasta puhutaan tulevaisuuden alana, mutta missä ovat hyvinvointiteknologia-asentajien työpaikat? Työpaikkailmoituksissa saatetaan toivoa, että lähihoitajalla on osaamista teknologiasta, mutta kukaan ei etsi hyvinvointiteknologia-asentajaa. Hankala nimike ei helpota ammatin tunnettavuutta.

Opiskelukaverini ovat työllistyneet erilaisin nimikkein. Itse olin hetken lää-
kintävahtimestarina, mutta määräaikaisuuden jälkeen siirryin takaisin vanhustyöhön lähihoitajaksi. Pidän työstäni, mutta toivon, että työnantaja käyttäisi osaamistani laajemmin.

Ihannetilanteessa jokaisessa työpaikassa olisi oma hyvinvointiteknologia-asentaja: ihminen, joka opastaa työntekijöitä ja asukkaita laitteiden käytössä, neuvoa hankinnoissa ja huoltaa laitteita.

Olen korjannut lukuisia rollaattoreita ja pyörätuoleja. Nykyään kannan omaa työkalupakkiani mukana töissä. Eipähän tarvitse etsiä ruuvimeisseliä tai viedä pikkuvian takia apuvälinettä huoltoon, jolloin asiakas joutuu pahimmassa tapauksessa odottamaan useita päiviä, että pääsee jälleen liikkumaan.

Usein yksinkertaiset ratkaisut toimivat parhaiten. Yksi asiakkaani ahdistui uutisista, joten estin uutiskanavat hänen televisioistaan. Ukrainalaiselle asiakkaalle tein YouTube-soittolistan hänen lempikappaleistaan ja kirjoitin hoitajille ohjeet, miten lista löytyy hänen venäjänkielisestä puhelimestaan.

Vanhukset eivät pelkää uutta teknologiaa. Päinvastoin he ottavat sen mielellään käyttöön, kunhan käyttö on perusteltua ja se tukee kotona asumista. Elämäntilanteet vaihtelevat, ja varsinkin muistisairaus tuo rajoitteita. Ovihälytyn tai automaattisesti syttyvät valot saattavat hämmentää. Turvarannekkeesta ei ole hyötyä, jos käyttäjä ei muista, mikä se on. Olen ollut töissä osastolla, jossa turvarannekehälytykset kilkattivat hoitajien puhelimissa välillä kahden minuutin välein.

Teknologia nähdään usein turvallisuuskysymyksenä. Omaisia kiinnostavat ratkaisut, jotka lisäävät muistisairaiden turvallisuutta. Ikääntyneitä itseään kiinnostaa, miten teknologia tukee heidän omaa arkeaan. Esimerkiksi lääkeautomaatit ovat pidettyjä: asiakkaan ei tarvitse sovittaa päivärytmiään hoitajan käyntien mukaan ja silti lääkkeet tulee otettua ajallaan. Etähoivasta on paljon hyviä kokemuksia. Lisää hyötyä saataisiin, jos yhteyden voisi ottaa myös yöaikaan ja tarkistaa, nukkuuko asiakas rauhallisesti.

Vaikka teknologialla olisi rajattomasti mahdollisuuksia, sitä ei valitettavasti tuoda sote-palveluihin laadun tai työolojen parantamiseksi vaan säästämistarkoituksessa. Siihen nähden on erikoista, kuinka sirpaleisesti hankintoja edelleen tehdään. Muistetaanpa, miten aikoinaan hankittiin yhteensopimattomia potilastietojärjestelmiä. Toivon, että hyvinvointialueet ovat tuoneet tähän edes jonkinlaista linjaa.

Hoivalaitoksiin saatetaan hankkia monenlaista viriketehnologiaa, mutta innostus hiipuu, kun käyttö ei juurru arkeen.

Vuorotyössä osa henkilökunnasta jää aina ilman perehdytystä.

Työntekijöiden vaihtuessa tieto katoaa. Isoissa yksiköissä ei aina edes tiedetä, missä laitteet ovat.

Olen monta kertaa nähnyt, miten rikki mennyt laite siirretään syrjään odottamaan huoltoa tai se katoaa osastojen välillä. Turvaranneke unohtuu helposti asiakkaan käteen, kun tämä lähtee tilapäishoidosta kotiin. Jos ranneketta ei muisteta ladata, asiakas voi olla pitkään toimimattoman laitteen varassa.

Laitteiden pitäisi olla niin helppo-käyttöisiä, että niiden kanssa pärjää ilman säätöä: töpseli seinään ja käyttöön. Jos ohjelmat ovat salasanojen takana, kaapeleita pitää yhdistää, netti pätkii tai televisio on niin vanha, ettei se yhdisty verkkoon, käyttö jää. Juuri tällaiset pulmat hyvinvointiteknologia-asentaja ratkaisisi hetkessä. ■

Tarja Hautanen on turkulainen lähihoitaja ja filosofian maisteri. Hän valmistui hyvinvointiteknologia-asentajaksi Turun ammattitieteellisen korkeakoulun kesällä 2024.

Työskentelee muistisairaiden vanhusten hoitokodissa.

Tarjan supervoimat ovat ongelmanratkaisu, uteliaisuus ja innostavuus.

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



YHDESSÄ ETEENPÄIN!

Talven risteily toi päivällis-pöytääni australialaisen senioriparin. Innostuneen ja säkenöivän 78-vuotiaan naisen ja 79-vuotiaan miehen. He kertoivat asuvansa 55 vuotta täyttäneille tarkoitettussa ”Senior villassa”. Seniorikorttelissa, joka sijaitsee puistoalueella kaupungin keskustan tuntumassa, lähellä kauppiaita, teatteria, musiikkitaloa ja muita palveluita. Hyvien liikenneyhteyksien varrella.

Iltamme kului minun kysellessä seniorikorttelin toiminnasta ja yhteisöllisyydestä. Hämmästyin kuulemaani. Tutkimusten todistamia onnellisen

vanhenemisen ja vanhuuden edellytyksiä on sovellettu käytännöiksi. Asukkaat ovat toimintaryhmien ohjaajia. Eläköitynyt musiikinopettaja on perustanut musiikkiryhmän, maalaustaiteilija ohjaa taidepiiriä, golfia pelaavan herran johdolla mennään golfkentälle, korttipelien taitoja opitaan pelejä harrastaneen johdolla. Pienissä ryhmissä matkustellaan. Se, joka hallitsee jotakin taitoa, opettaa osaamistaan muille. Ja siten toimitaan yhdessä.

Vanhenemisen tutkimukset ovat yhdenmukaisesti osoittaneet yhteisöllisyyden ja läheissuhteiden myönteisen merkityksen iäkkäiden terveyteen ja toimintakykyyn. Ystävyyssuhteet kohottavat itsetuntoa, luovat iloa päivisiin ja ylläpitävät kuntoa. Lämpimät ja empaattiset läheiset ovat elämän perusta. Aivot ovat ”sosiaalisia elimiä”. Ne tarvitsevat ja haluavat kosketusta muiden kanssa.

Ihmisten perimmäinen tarve tulla kuulluksi, ymmärretyksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi on myös ikääntyvien ja vanhusten tarve. Keskustelut kohtaamani senioriparin kanssa saivat minut uskomaan, että heidän yhteisössään on löydetty tapa toimia tämän tarpeen toteuttamiseksi. Senioriohjaajat voivat tuntea itsensä hyödyllisiksi. Toimintaan osallistuvien päivät täyttyvät iloisesta tekemisestä. Yhdessä harrastamiseen kuuluu yhteisyyden kokemisen lisäksi uusien fyysisten ja kognitiivisten taitojen oppiminen. Loistavaa toimintakykyä heikentämisen ja masentuneisuuden ehkäisyä!

Yksinasuminen kuvastaa suomalaista tapaa asua ja elää. Olemme rakentaneet yhteiskunnan, jossa ikääntyvät – ja jopa huonokuntoiset iäkkäät – eristetään asumaan yksin. Sitten valitamme sosiaa-

li- ja terveydenhuollon koti- ja muiden palveluiden riittämättömyyttä. Käsitämme prevention eli ehkäisyn ravinnon, liikunnan, unen, kognitiivisten harjoitteiden ja osallisuuden termein. Puhumme yhteisöllisyydestä, mutta unohtamme asumisen ja läheissuhteiden kuuluvan toisiinsa.

Yksinasuminen ja tapamme toimia suorastaan tuottavat huonokuntoisia iäkkäitä ympärivuorokautisen hoidon tarpeeseen. Toiminta on muutenkin kallista – kuluuhan iso osa kotihoitajien työajasta raskaaseen kulkemiseen kodista toiseen.

Vanhuuteen varustautumisesta on ryhdytty puhumaan. Se näyttää rajoittuvan juridisten ongelmien ennakointiin. Myös asumisen, läheissuhteiden, toiminnan sekä tulevan hoidon ja hoidon pohdiminen ja konkreettinen järjestäminen kuuluvat preventioon seniori-iässä.

Suomessakin on senioritaloja. Niissä on esteettömiä, toimintakyvyiltään heikentyneille sopivia asuntoja ja yhteisiä tiloja. Omaehtoisen aktiivisen toiminnan kehittäminen kuitenkin näyttää vaikealta. Me erakkomaiset ja itseämme väheksyvät suomalaiset seniorit tarvitsemme aikaa ja kannustusta tutustuaksemme toisiimme ja löytääksemme yhteistä tekemistä.

Toisin on laita muutamissa tuttavuuksien kautta muodostuneissa senioritaloissa, joista tunnetuin lienee Helsingin Loppukiri. Kaikkiin asuintovereihin tutustuminen, ystävyyssuhteisiin perustuva keskinäinen kannustaminen ja yhdessä tekeminen kuuluvat näihin asukkaiden suunnittelemiin ja toteuttamiin talokokonaisuuksiin. ■

IHMISTEN PERIMMÄINEN TARVE ON
TULLA KUULLUKSI, YMMÄRRETYKSI,
HYVÄKSYTYKSI JA ARVOSTETUKSI.



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



SKUMPPAA JA JOOGAA

Sotkamon ammattiosasto 225 järjesti jäsenilleen rentouttavan skumppajoogahetken Hiukassa, jota myös Kainuun Rivieraksi kutsutaan. Kesäkuinen ilta-aurinko helli osallistujia, ja mieli ja keho kiittivät hauskaa hyvänmielen hetkestä. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **SINIKA MOILANEN**





SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Voiko lääkärintodistuksen saada takautuvasti?

Lääkärintodistus kirjoitetaan yleensä alkamaan siitä päivästä lähtien, kun lääkäri on todennut potilaan olevan työkyvyttömän. Lääkärit eivät yleensä anna takautuvia lääkärintodistuksia. Niitä kirjoitetaan lähinnä poikkeustilanteissa, jolloin työkyvyttömyys voidaan todeta terveydenhuollon asiakirjoista. Esimerkiksi kyse voi olla tilanteesta, jossa työntekijä on joutunut vakavaan liikenneonnettomuuteen ja saanut sairaalahoitoa. Jos työnantaja vaatii lääkärintodistusta ensimmäisestä päivästä lähtien, terveydenhuoltoon kannattaa olla pikaisesti yhteydessä. Kun sairausaika merkitään alkamaan ensimmäisestä poissaolopäivästä lukien, työntekijälle ei aiheudu vaaraa sairausajan palkan menettämisestä.

JURISTI, VARATUOMARI ALEKSI HALONEN

Saako sairauspoissaolon aikana lähteä lomamatkalle tai osallistua harrastuksiin?

Sairauspoissaolon aikana saa tehdä kaikkea, mikä ei vaaranna työntekijän paranemista sairaudesta. Työntekijän tulee noudattaa lääkärin antamia ohjeita. Mielenterveysperusteisen poissaolon aikana lomamatka tai harrastuksiin osallistuminen voivat edistää toipumista, ja siten nopeuttaa työntekijän paluuta takaisin töihin.

JURISTI, VARATUOMARI ALEKSI HALONEN

*Vuonna 2024
hyvinvointialueiden työn-
tekijöillä oli keskimäärin
15,7 sairauspoissaolo-
päivää. Sairauspoissaolot
vähenevät maltillisesti
verrattuna edelliseen
vuoteen.*





Sairauspoissaoloista on oltava selkeät säännöt

Työnantajat soveltavat erilaisia sairauspoissaolokäytäntöjä. Työnantajan on kerrottava käytännöistä uudelle työntekijälle perehdytyksen yhteydessä.

Osassa työpaikoista työnantaja hyväksyy työntekijän poissaolon sairauden perusteella ilman lääkärintodistusta omalla ilmoituksella tietyn aikaa. Jos tällaista käytäntöä ei ole, työnantaja voi vaatia jokaisesta sairauspoissaolosta lääkärintodistuksen. Työnantajan on ohjeistettava myös siitä, hyväksytäänkö sairaanhoitajan, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin antama todistus.

– Sillä ei ole väliä, onko lääkärintodistus hankittu etänä vai käymällä vastaanotolla. Lääkäri tekee arvion siitä, voiko hän diagnosoida sairauden etänä. Työnantajalla ei ole osaamista tähän, SuPerin juristi **Aleksi Halonen** kertoo.

Lääkärintodistukseen kirjataan työkyvyttömyyden alkaminen, diagnoosi ja arvioitu kesto. Työntekijä voi pyytää, et-

tei diagnoosia merkitä, mutta silloin riskinä on sairausajan palkan menettäminen. Tässä tilanteessa työntekijä voi hakea omavastuun jälkeen päivärahaa Kelasta.

TYÖNANTAJA VOI VAATIA KÄYMÄÄN TOISELLA LÄÄKÄRILLÄ PERUSTELLUSTA SYYSTÄ

Lähtökohtaisesti lääkärintodistus tulisi hakea työpaikan työterveyshuollosta, mutta työntekijällä on oikeus hakea se myös muualta. Jos työnantaja tarjoaa vain lakisääteisen työterveyshuollon, lääkärintodistus on haettava joka tapauksessa muualta, koska lakisääteiseen työterveyshuoltoon ei kuulu sairauden hoitaminen.

– Työnantaja voi vaatia perustellusta syystä, että työntekijä käy työnantajan nimeämällä lääkärillä. Tällöin työnantaja kustantaa lääkärinpalkkion ja matkakulut, Aleksi Halonen painottaa.

Jos lääkärintodistus ei kelpaa, työnantajan on ilmoitettava siitä viipymättä ja ohjattava työntekijä toisen lääkärin arvioitavaksi. Työnantaja voi vaatia käymään toisella lääkärillä ainoastaan perustellusta syystä, jonka täytyy lähtökohtaisesti liittyä työntekijän terveydentilan lääketieteellisen arvion oikeellisuuteen. ■

NELJÄ TÄRKEÄÄ ASIAA SAIRAUSSPOISSAOLOTIETOJEN KÄSITTELYSTÄ

- Salassapito on lakisääteistä. Työntekijän terveystietojen suoja perustuu työelämän tietosuojalakiin.
- Työpaikalla terveystietojen käsittely kuuluu vain nimetyille henkilöille.
- Työnantajan on koulutettava terveystietoja käsittelevät työntekijät. Heidän on noudatettava vaitiolovelvollisuutta, suojaisvelvoitetta ja tietosuojalain säännöksiä.
- Vaitiolovelvollisuus ei pääty työsuhteen päättyessä. Tiedot on pidettävä salassa myös työsuhteen jälkeen.

LÄHDE: TTL

SOPIMUSEDUNVALVONTAYKSIKKÖ/AVTALSINTRESSEBEVAKNINGS-ENHETEN

ma-ke klo 9–13

to klo 9–12 ja klo 13–16

julkinen sektori, p. 09 2727 9160

yksityinen sektori, 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.

NUORI SUPERILAINEN TYÖTIKISSÄ!

26.-27.9.2025 Tampere

Täysin uudenlainen nuorten superilaisten tapahtuma järjestetään tänä syksynä Tampereella!

Tapahtuma on suunnattu kaikille SuPerin 18–35 –vuotiaille varsinaisille jäsenille ympäri Suomen.

Päivien aikana etsimme keinoja pysyä hyvässä ”työtikissä” eli luvassa on paljon hyödyllistä tietoa ja vinkkejä oman työhyvinvoinnin ylläpitämiseen ja parantamiseen.

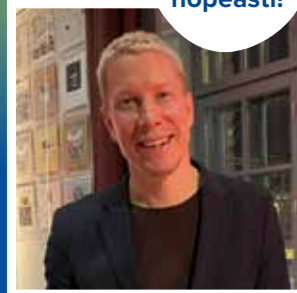
SuPer maksaa koulutuksen kulut, iltaohjelman, majoituksen kahden hengen huoneissa ja ohjelman mukaiset ruokailut. Lisäksi osallistujille korvataan matkakulut SuPerin matkustusohjeen mukaan. Tilaisuuteen osallistutaan omalla ajalla eikä siitä makseta ansionmenetyskorvausta.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan Oma SuPerissa!

Ilmoittautuminen on avoinna 22.8.25 asti tai niin kauan kuin paikkoja riittää.

Tiedustelut ja ehdotukset: nuoret@superliitto.fi.

Varaa
paikkasi
nopeasti!



Saamme tilaisuuteen vierailijaksi monelle somesta tutuksi tulleen kansanedustajan, Ville "Terapeuttilille" Merisen, jonka hyvinvointiaiheisesta puheenvuorosta pääsemme nauttimaan lauantaina.



SUPER

LÄHIHOITAJIEN OMA LIITTO

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

Maksuton

VERKKOSIMULAATIO

kaikille sotealan opiskelijoille,
opettajille ja työelämälle

Ti 26.8. klo 12.30–15.30

**Teemana akuutisti
sairastunut ikääntynyt**

Käytössä
NEWS-pisteet



KYSY LISÄÄ heidi.laitomaa@sataedu.fi, 040 199 4190

 **SATAEDU**

 **SUPER**

Simulaation toteuttaa DigiSimu -hanke.

**Liity mukaan simulaatioon
Teamsissa!**



[https://teams.microsoft.com/meet/
3742357001768?p=Lo8gWk44vMF76REtOy](https://teams.microsoft.com/meet/3742357001768?p=Lo8gWk44vMF76REtOy)

**Digi
Simu**



Euroopan unionin
osarahoittama

SuPer puuttuu peliin, kun työntekijän oikeudet unohtuvat

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Työnantajat eivät aina noudata työelämän pelisääntöjä. Joskus kyse on tietämättömyydestä, joskus välinpitämättömyydestä. Siksi työntekijän on hyvä tuntea oikeutensa. Joskus tilanteet vaativat ammattiliiton väliintuloa. Nämäkin kolme tilannetta ratkesi SuPerin avulla.

1. Lähihoitaja sairastui kesken ensimmäisen työpäivän ja sai palkan sairausajalta

Lähihoitaja sairastui kesken ensimmäisen työpäivänsä uudessa työpaikassa. Työnantaja katsoi, että työsuhde ei ollut vielä varsinaisesti alkanut sairastumisen vuoksi, eikä maksanut palkkaa sairausajalta. SuPerin yhteydenoton jälkeen työnantaja muutti kantaansa. Työsuhteen aloituspäivä palautettiin alkuperäiseksi ja lähihoitaja sai palkan ensimmäisestä työpäivästä alkaen.

Muista tämä: Työntekijällä on oikeus sairausajan palkkaan sairastuessaan työsuhteen alettua. Kaikissa sote- ja kasvatusalan työehtosopimuksissa oikeus sairausajan palkkaan alkaa heti ensimmäisestä työpäivästä lukien.

2. Loppupalkan viivästyminen toi lähes 700 euroa korvauksia

Yksityisessä palvelutalossa työskennellyt lähihoitaja oli irtisanoutumassa, mutta työnantaja ilmoitti maksavansa loppupalkan vasta seuraavana normaalina palkanmaksupäivänä yli kuukauden viiveellä.

Lähihoitaja huomautti, että loppupalkka kuuluu maksaa viimeistään työsuhteen viimeisenä päivänä, mutta työnantaja ei muuttanut käytäntöään. SuPer otti yhteyttä työnantajaan, minkä jälkeen lähihoitaja sai loppupalkan (6 950 euroa) päälle noin 60 euroa viivästyskorkoa ja 595 euroa odotusajan palkkaa.

Muista tämä: Loppupalkka on maksettava työsuhteen viimeisenä päivänä, ellei toisin ole sovittu. Jos maksu viivästyy, työntekijällä on oikeus viivästyskorkoon ja odotusajan palkkaan enintään kuudelta päivältä.



3. Puuttuvista palkanosista kertyi yli tuhat euroa korvauksia

Lähihoitaja päätti työsuhteensa koeajalla yksityisestä palvelutalosta, jossa oli ollut toistuvia ongelmia palkanmaksun kanssa. Hän ei ollut saanut ylityökorvauksia tehdyistä lisätunneista, eikä niitä maksettu myöskään loppupalkan yhteydessä. SuPerin puuttuttua tilanteeseen työnantaja maksoi lähihoitajalle puuttuvat ylityökorvaukset, viivästyskorkon ja odotusajan palkan, yhteensä yli tuhat euroa.

Muista tämä: Ylityötä ei voi korvata tunti tunnista -periaatteella vaan siitä on aina maksettava korotettu tuntipalkka. Tarkista aina palkkalaskelmasta, että ylityökorvaukset on maksettu oikein ja ajallaan.

SUPERKRYPTO JA -SUDOKU

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

sanaris.fi/Erkki Vuokila



	9		5	13	6	19	19	3		6	14	16	4	13		17		
22	14	10	14	15	16			13	22	7	6			1	3	5	14	8
	23		10	14	23	17	16		14		14	6	23	7	19		8	
17	3	6	14	1	14		24	16	1	19	19	7			17	13	13	17
	1		8				3	6	12	14		2	3	19	3			14
5	13	10	16	8	13		19	3	3	23	13	19		13	19	13	13	1
13		14	22	3	10			8		17	13	7	6	7		1		12
1	3	22	7	1	7		15	13	10	7	19			24	16	7	9	13
13		7	➡	I	1	2	3		21		16	6	8	3	7	1	13	1
<																		

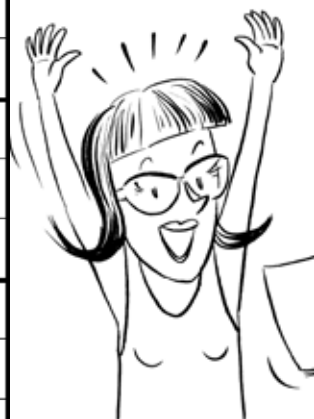
SUDOKU 1

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



SUDOKU 2

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



SuPerkrypton ja sudokujen ratkaisut löytyvät sivulta 61.

Hoito samanlaista meillä ja Valloissa **Realiteettiterapia käytössä vanhustenhuollossa**

Hoitomenetelmät Yhdysvalloissa ja Kanadassa ovat hyvin paljon samanlaiset kuin meillä Suomessa. Realiteettiterapia, joka Suomeen on tullut Englannista ja Kanadasta, on siellä käytössä ainakin parhaissa hoitolaitoksissa.

Asukkaille järjestetään toimintaterapiaa, ulkoilua, retkiä,

tanssiaisia. Floridalaisessa hoivakodissa oli vanhuksilla bingo, tanssiaisia ja kerran viikossa avattiin baari, jossa voi käydä itse ostamassa drinkkejä.

Huoneet olivat yleensä yhden tai kahden hengen huoneita. Niihin oli pyritty järjestämään ainakin jonkin verran yksilöllisyyttä ja kodikkautta tekstiileillä ja asukkaiden omilla esineillä. Joillakin oli omia huonekalujakin.

Apuhoitaja tekee paperityöt

Hoitotyö on ryhmätyötä. Kanadalaisessa vanhainkodissa oli neljä potilasta yhden hoita-

jan vastuulla. Tämän hoitajan tehtävä oli huolehtia heidän kaikista tarpeistaan: ruuasta, vaatteista, puhtaudesta. Asukkaiden kunnan mukaan huolehtivia voi olla enemmänkin. Ja jos aikaa jää, on autettava muita ryhmän jäseniä.

Apuhoitaja on ryhmän johtaja, jonka vastuulla on paperityöt, hoitosuunnitelman tekeminen ja suoritettujen toimenpiteiden kirjaaminen. Periaatteena on, että mitään ei ole tehty, ellei se ole paperilla.

Sairaanhoitaja kirjaa lääkemääräykset, ottaa tarvittaessa yhteyttä lääkäriin, pitää yhteyttä omaisiin ja auttaa osas-

ton töissä tarpeen mukaan.

Asukkaat tuntuivat olevan melko virkeitä ja mukana maailman menossa. Muistamattomat ja sekavatkin saadaan hoidossa melko nopeasti kuntoon.

Mutta tuttua touhua on sieläkin:

Eräs huonemuistinen pappi oli karannut ja häntä etsittiin epätoivoisesti joka paikasta. Viimein hän sattui tulemaan hoitajaansa kadulla vastaan. Kun hoitaja kertoi miten huolissaan hänestä oli oltu, pappi päätti muuttaa tapansa.

"En lähde enää toiste kävelemään, ostan moottoripyörän," hän sanoi. □

Yhdysvaltain ongelma: **Yksityinen terveydenhuolto** Kuka hoitaa köyhät ja epäsosiaaliset?

Yhdysvalloissa terveydenhoito on yleensä järjestetty yksityisomistuksen pohjalta. Yksityissairaalat ja lääkärikeskukset kilpailevat keskenään asiakkailta ja ilmoittelevat lehdissä ja televisiossa yhtä houkuttelevasti kuin meillä ilmoitellaan myytävänä olevista tavaroista.

Hinnat määräytyvät vapaasti kysynnän mukaan. Floridalaisessa lehdessä oli hintavertailu, josta kävi ilmi että esimerkiksi synnytys saattaa jossain sairaalassa tulla hinnaltaan kaksinkertaiseksi verrattuna saman kaupungin toiseen sairaalaan.

Lehti kehotti ihmisiä ottamaan etukäteen hinnoista selvää ja vertailemaan.

Palvelujen tasossa luonnollisesti on myös eroja. Kauniin julkisivun takana voi olla rahanaheutta ja välinpitämättömyyden suhtautumista potilaisiin, kuten eräs hoitaja kertoi työpaikastaan, jossa hän ei ollut jaksanut olla kauempaa.

Sairaalat saattavat olla lääkärin hallussa olevien yritysten omistamia, eri uskontokunnat pitävät myös yllä omia sairaaloitaan ja hoitolaitoksiaan.

Yksityisomistuksen varjopuolena pidettiin sitä, että sairaala voi valikoida vain maksukykyiset asiakkaat. Koska sairaalahoidon on erittäin kallista, ihmisillä on oltava vakuutus, joka korvaa sairaskulut.

Kuuntelin television ajan kohtaisohjelmassa keskuste-

lua, jonka terveydenhuollon asiantuntijat kävivät yksityisomistuksen eduista ja haitoista.

Muutamat lääkärit pitivät erittäin epäoikeudenmukaisena sitä, että potilas saatetaan käännettyä pois vastaanotolta tai sairaalasta, jollei hänellä ole näyttöä siitä, että hän kykenee maksamaan.

Eräs sosiaalihuollon suunnittelutehtävissä oleva virkamies, joka oli ollut New Foundlandissa ja Kanadassa, jossa on valtion ja kuntien ylläpitämä terveydenhuolto, piti Yhdysvalloissa käytössä olevaa järjestelmää aivan pöyristyttävänä. Hänen mielestään jokaiselle tarvitsevalle pitäisi humanisuuden nimissä olla saatavissa tarvittava hoito varallisuuteen katsomatta.

Yksityistä terveydenhuoltoa puoltavat asiantuntijat taas perustelivat kantaansa Yhdysvaltain terveydenhuollon korkeal-

la tasolla. Keskinäinen kilpailu pakottaa hankkimaan uusimmat tekniset apuvälineet ja taitavimmat lääkärit. Päätöksenteko yksityisessä laitoksessa on nopeampaa ja joustavampaa kuin yhteiskunnan omistaman laitoksen hitaassa virkakoneistossa.

Yksityistä terveydenhuoltoa kannattava lääkäri uskoi, että hyväntekeväisyysvaroin voidaan kustantaa hoito varattomille.

Hän oli vakuuttunut siitä, että amerikkalainen on avokätinen lahjoittaja. Lukemattomat ihmiset tekevät eri järjestöissä paljon pyyteetöntä työtä lähimmäistensä hyväksi.

Ohjelmassa haastateltiin myös potilaita ja heidän omaisiaan. Sain sen vaikutelman, että etenkin mustilla saattaa olla vaikeuksia hoitoon pääsemisessä.

Eräskin värillinen äiti tarjosi kouluikäistä tyttärtään hoitoon ja yritti itkien tyrkyttää osamaksuksi paria rypyyistä kymmenen dollarin seteliä. Hän vakuutteli, että hän on hyvä maksaja ja aina huolehtinut kaikki laskunsa maksuun pennilleen vaikka vähittäinkin. □



Alueellisen edunvalvonnan piknik-risteily 28.5.2025

Meitä oli tälläkin kerralla upea aktiivien joukko, vahvistettuna myös sa-
takuntalaisilla kollegoilla. Yhteensä meiltä oli 114 innokasta superilaista.
Liiton toimistolta mukana oli järjestöpäällikkö **Tiina Pendolin**. Päivämme
agendana oli ammattiosaston toiminta eli velvollisuudet, oikeudet ja
yhteistyö, sekä Paikallisesti paras -teemavuosi. Lopuksi puhuttiin myös
lyhyesti neuvottelukierroksen hyvästä tuloksesta ja muista ajankohtais-
ta asioista. Paluumatkalla nautimme buffetin antimista ja verkostoidut-
tiin. Yhteistyössä on voimaa!

Piknik-risteily oli järjestyksessään jo 14. ja vuosi vuodelta aktiivien joukko
on ilahduttavasti kasvanut. Kiitos kaille mukana olleille!

RATKAISU KRYPTO

N	F	O	D	V	L	P	I	A	T	E	D	V	I	N	L
I	K	C	R	A	G	O	H	U	T	T	U	M	A	T	A
E	A	B	U	S	H	M	A	N	N	U	K	S	E	T	H
T	O	Y	M	P	J	M	A	A	N	T	I	E	L	I	O
						I	L	S	E	L	J	A	T	T	O
C	V	E	L	T	T	O	L	A	U	D	E	S			
M	A	R	A	B	U		E	M	I	L		N	O	V	A
P	R	A	P	S	U		A	A	L	P	I	T	K		
S	O	L	A	N	A	J	U	N	T	T	I		S	E	E
N	K					O	L	G	A	F	O	T	O	A	
V	E	R	U	K	E	T	O	O	P	E	T		E	T	E
E	A	M	O	R		K	S	E	I	L	I	N	G		
N	O	M	I	N	I	B	E	R	I	T		J	U	I	C
E	I		I	N	F	O	Y	U	L	K	O	I	N	E	N
						R	Y	T	I		I	T	L		
						G	R	O	N	M	A	N	T	A	S
						M	G	E	T	A		A	I		
						N	Y	M	A	N		R	A	J	A
						T	T	O	F	U		A	S		

RATKAISU SUDOKU 1

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

RATKAISU SUDOKU 2

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

RISTIKKORATKAISU 6/2025

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

kesäkuun ristikkokisan ratkaisu:

SUUKAPPALE

Ristikkoarvonnan voitti
Marja Porista, onnittelut!



Supertk ja Sotekassa neuvottelevat yhdistymisestä

TEKSTI MARI FRISK

Kuten jo toukokuussa uutisoimme, niin Super työttömyyskassa ja Sotekassa (Terveystieteiden työttömyyskassa) suunnittelevat yhdistymistä yhdeksi vahvaksi sotealan työttömyyskassaksi. Tavoitteena on, että uusi kassa aloittaisi toimintansa tammikuussa 2027. Yhdistymisestä päätetään lopullisesti kesällä 2026.

Miksi kassat yhdistyvät? Syy on yksinkertainen: jäsenet hyötyvät isommasta työttömyyskassasta, jolla on niin sano-

tusti leveämmät hartiat. Taustalla on myös jatkuvasti nousevat IT-kustannukset ja kasvavat hallinnolliset vaatimukset.

– Haluamme rakentaa yhdessä vahvemman sotealan työttömyyskassan. Tämä on ennen kaikkea järjellistä. Kun kaksi kassaa yhdistää voimansa, meillä on paremmat edellytykset tuottaa tehokkaita, laadukkaita ja tulevaisuuteen katsovia palveluja, kertoo Supertk:n kassanjohtaja **Matti Romakkaniemi**.

TAVOITTEENA KILPAILUKYKYINEN JÄSENMAKSU

Tuleva sotealan kassa yhdistäisi sotealojen työntekijät ja olisi yksi suurimmista työttömyyskassoista yli 190 000

jäsenmäärällään ja merkittävä toimija paitsi kassakentällä niin myös sotealalla.

Viimeisen viiden vuoden aikana työttömyyskassojen määrä on puolittunut.

YHDISTYMINEN EI VAIKUTA LIITTOJEN TOIMINTAAN

Kassojen yhdistyminen ei muuta ammattiliittojen asemaa tai toimintaa. Ne jatkavat itsenäisinä toimijoina.

– Työttömyysturvasta huolehtii kassa, ei liitto, Romakkaniemi muistuttaa.

Liittojen tehtävä on hoitaa jäsentensä työsuhte- ja edunvalvonta-asioita, kun taas kassat vastaavat lakisääteisestä työttömyysturvasta. ■

Supertk 
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

Ihanaa kesää!

Supertk:n väki toivottaa jokaiselle jäsenelle aurinkoista ja rentouttavaa kesää. Palvelemme heinä-elokuussa normaalisti.



Voiko epävarmuutta hallita?

Kesäkuun lehden suosituin juttu oli *Epävarmuus tuli jäädäkseen*. Jutussa kerrottiin, kuinka viime vuodet ovat tuoneet isoja muutoksia myös hoitajien työpaikoille ja annettiin käytännön vinkkejä, kuinka epävarmuuden kanssa voi oppia elämään. Toiseksi eniten tykättiin lähihoitajaksi opiskelevan **Samira Shiripoorin** koskettavasta tarinasta *Vaikeuksien ylittäjä*. Kolmanneksi eniten ääniä sai hyvin ajankohtainen *Punkkikausi kestää ympäri vuoden*. SuPerin ison termosmukin voitti **Elina** Kokkolasta. Onnea!

Ajankohtainen, ajatuksia uudelleen järjestävä ja omalla tavallaan lohduttava juttu. Hyvä muistutus, että emme voi itse suoraan vaikuttaa ympäristön, lainsäädännön ja maailman muutoksiin. Voimme vaikuttaa omiin ajatuksiimme ja ajatukset luovat tunteet.

EPÄVARMUUS TULI JÄÄDÄKSEEN, S. 24

Vihdoin selkeästi kerrottu, mikä on lomapalkka ja lomaraha. Tärkeää tietoa ja asia, jota on monesti työkaverin kanssa mietitty, että miten ne muodostuvat.

SAATKO VARMASTI OIKEAN LOMAPALKKAN, S. 52

Tärkeä aihe ja aina hienoa, kun lehdessä on lapsiin ja varhaiskasvatukseen liittyviä juttuja.

HERKKÄ JA PIENI TARVITSEE RAUHAA, S. 36

Hyvän mielen juttu monien kulttuurien ja kielten kohtaamisista. Juttu kertoi myös ihanalla tavalla positiivisen puolen isoista päiväkodeista.

ANNETAAN KAIKKIEN KUKKIEN KUKKIA, S. 18

Juuri löysin oman pojan olkapäästä punkin, tämä juttu tuli oikeaan aikaan!

PUNKKIKAUSI KESTÄÄ YMPÄRI VUODEN, S. 37

Olen ollut ohjaajana koulussa, jossa olen pohtinut tätä ilmiötä erityisluokilla. Juttu valaisi aika paljon ja oli erinomainen.

LAAJA-ALAINEN OPPIMISVAIKEUS TARVITSEE DIAGNOOSIN, S. 39

Olen itsekin miettinyt, että mikä ajaa ihmiset "jyräämään" sellaisten yli, jotka osaavat kyllä. Ja vaikka ei aina osaisikaan, niin parempi olisi, jos oltaisiin yhdessä ja pohdittaisiin.

ANU TEVANLINNAN KOLUMNI: BESSERWISSER ÄRSYTTÄÄ, VAIKKA OIKEASTAAN HÄNTÄ PITÄISI SÄÄLIÄ, S. 51

Palkka-asiat kiinnostavat aina.

KELVOLLISET KOROTUKSET, S. 14

Unelmahetki kotihoidon työssä, todella koskettava. Osoitus, miten vähällä voi tehdä asiakkaan onnelliseksi. Empaattista toimintaa. Harmi, että toiminnanohjausjärjestelmä pitää huolen, että ulkoiluun ei ole aikaa, ainakaan joka paikassa

SYDÄMELLÄ SALLA -KOLUMNI: PUUTARHASSA, S. 65

Mahtava tarina naisesta, joka ei ole minkään antanut lannistaa itseään!

SAMIRA SHIRIPOOR - VAIKEUKSIEN YLITTÄJÄ, S. 42

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 **15.8.** mennessä vastanneiden kesken arvomme SuPer-ison 1,2 litran termosmukin.

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



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)

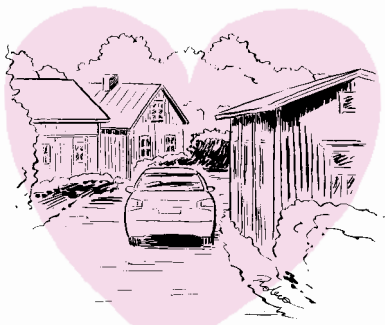
Kuopio 7.10.

Turku 30.9.

Maarianhamina 9.10. (på svenska - ilta pidetään ruotsiksi)



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



SISUPUSSI

Kesäaamu on huumaaavan kaunis, kun löydän ensimmäistä kertaa uusimman asiakkaamme luokse ja parkkeeraan hirsiaitan eteen. Ihastelen kielojen merta ja peltöjen lomasta siintävää järveä, lähes täydellistä suomalaisen kesäidyllin ilmentymää, kunnes hätkähtäen tajuan unohtaneeni asiakkaan kotiavaimen toimistolle. Ähkäisen ja mietin mitä tekisin. Tänne oli yli 30 kilometrin matka. En mitenkään voisi lähteä hakemaan avainta. Huolimattomuuttani manaten päätän soittaa asiakkaalle kokeiltuani ensin lukossa olevaa vanhan maa-laistalon ovea. En ole vielä tavannut häntä enkä ole aivan varma hänen toimintakyvystään tai siitä millainen ihminen hän on. Esitän asiani pahoitellen ja mahdollisimman selkeästi, ja kysyn, onko hänen mitenkään mahdollista päästä avaamaan ovea. Hän lyö luurin korvaani.

Minuutin päästä talon sivustalta aukeaa ikkuna ja esiin työntyy harmaa pää. "Mikä saatanan tunari!" kuuluu kantavalla äänellä ikkunasta, ja minua kohti hiekalle lentää kiukkuisella puhinalla säestettynä avain. Hölmistyneenä tuijotan hetken talon asukasta, kumarun sitten keräämään avaimen ja ripaus sarkasmia äänessäni vastaan, että hauska tutustua sinuunkin.

Sydän pamppaillen keräilen ammattimaisuuttani, ja vedän syvään henkeä astuessani sisään. Katseeni kartoittaa paljaita puulattioita ja vanhapoikamaisen askeettista sisustusta. Huomio kiinnittyy hetkeksi värikkääseen, abstraktiin tauluun seinällä, se ei tunnu kuuluvan tähän näkymään. Ja sitten häneen, ketä varten täällä olen. Hän kolistaa rollaattoriaan tottumattoman, mutta päättävän oloisesti minua kohti. Hänen hoikka hahmonsä huokuu sanatonta sitkeyttä, kun hän suuntaa kotkamaiseen katseensa suoraan minuun ja osoittaa pitkällä, te-

rävällä sormellaan sotkuista pöytää huoneen keskellä. "Pistä tuohon se avain", hän sanoo käskevään sävyyn. Toimin kuten sanotaan ja esittäydyn sitten. Hän ei vastaa esittelyyni, vaan istahtaa kankeasti laverimaiselle sängylleen ja huomaan, että siirtymiset sattuvat häneen. Otan ki-vut puheeksi ensitöikseni ja kysyn niistä, samalla kun yritän alkaa hahmottamaan kokonaisuutta, hänen avuntarpeitaan ja häntä.

Kattoon tuijotellen hän puhuu noin vain elämästään ja toteutumattomista haaveistaan.

Hän kertoo koruttomaan ja suorasu-kaiseen tapaan traktorin kanssa sattuneesta haaverista, sitä seuranneesta osatojaksosta ja hiljattaisesta kotiinpaluustaan, ja melkein henkeä välissä vetämättä jatkaa nykyisestä kunnostaan ja surkeasta voinnistaan. Minusta hän liikkuu olosuhteisiin nähden ihmeen hyvin ja vaikuttaa muistavan erinomaisesti, mutta tietysti siihen verrattuna, että hän on juuri kuulemani mukaan onnettomuuteen saakka hoitanut ympäröivien peltöjen viljelyn pitkälti itse, korjannut traktorinsa ja tehnyt metsätöitä, voi ero tuntua suurelta. Vilkaisen mobiilista hänen syntymävuottaan, ja totta se on, hän on yli kahdeksankymmenen. Sisukas tervaskanto. Eikä ihme, jos tämä epätoivottu äkkipysähdys aiheuttaisi avuttomuutta, turhautumista ja hätäännystä, kaikkea sitä, mikä niin helposti piiloutuu kiukun alle.

En ehdi ajatella asiaa kauempaa, kun hän vääntäytyy pystyyn ja kysyy kärsimättömästi, että joko minä tulen auttamaan häntä peseytymään. Käskyt seuraavat toistaan, väliin tipahtelee kiro sanoja.

SYDÄMELLÄ SALLA

Kirjoittaja on maaseudulla kotihoidossa työskentelevä lähihoitaja, jonka sydäntä lähellä ovat vanhukset, aidot kohtaamiset ja elämänmakuiset yksityiskohdat, joihin palstan tuokiokuvat pohjautuvat.

Saan oppia, että hän on erittäin omaperäinen ratkaisuisaan ja että hän varmaan menisi läpi ihan oikeasti siitä harmaasta kivistäkin. Saamme toimia suoritetuksi yksi kerrallaan ja lopulta hän istuu takaisin sängylleen, puhdin terävin kärki lie-nee katkennut ja mieltä painaneet askareet saatu yhdessä järjestykseen.

Tunnelma on rauhoittunut eikä hän enää vaikuta niin kiukkuiselta. Hän asettautuu kapealle sängylleen pitkäkseen. Minä otan tuolin lähelle, että voin vielä jutella vähän aikaa, kysyä muutaman kysymyksen kotihoidon arviointijaksoa varten, mutta hän alkaakin puhua ennen kuin edes pääsen istumaan. Samaan hengästyttävään sävyyn, kattoon tuijotellen, hän puhuu noin vain elämästään, toteutumattomista haaveistaan, siitä ettei koskaan saanut perhettä ja miten hän katu- elämänvalintojaan. Miten elämä on mennyt näin. Hän puhuu, minä istun melkein jähmettyneenä kuunnellen, hänen pehmenneitä kasvoniilmeitään seuraten ja hämmennyksen lomasta aistin liikituksen siitä, miten rohkeita sanoja hän uskaltaa sanoa, miten rujan paljaasti hän kohtaa elämän äkillisesti muuttuessa kipeimmät kohtansa ja miten arvokasta on saada olla siinä kuuntelemissa, otamassa vastaan. Ei hän vastauksia odota, ei sellaisia ole olemassakaan, on vain asioita, joiden täytyy tulla sanotuksi, joiden täytyy tulla kuulluksi.

Jonkun ajan päästä hän hiljenee ja kääntää katsetaan minua kohti. "Niin kuin Tuntemattomassa sotilaassa, tuol-laisia suloisia tyttöjä sängyn äärellä hoi-vaamassa", hän hymyilee ensimmäisen kerran. Minä taputan häntä käsivarrelle ja naurahdan vähän hämmentyneesti. Me vaihdamme vielä muutaman sanan seuraavasta käynnistä ja apteekkita- peista, palaudumme tähän hetkeen. Hän kättelee, kiittää käynnistä.

Eteisessä työkalut, kuin juuri kädestä lasketut, odottavat isäntäänsä. Minä lukitsen oven huolellisesti ja kävelen autol- leni syvää ihmetystä tuntien. Senkin si- supussi, aika velikulta. ■

PALVELUKORTTI

Voit tilata jäsenkalenterin ja jäsenkortin Oma SuPer -palvelussa. Oma SuPerissa voit myös ilmoittaa muutoksista jäsentiedoissasi ja luoda itsellesi jäsenmaksuviitteen haluamallasi ajalle. Palveluun kirjaututaan www.superliitto.fi → Jäsensivut.

Lähetäthän lomakkeen postitse suljetussa kirjekuoressa henkilötietosi suojaten.

Nimi: _____
Jäsennumero: _____
Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö
Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (14 €) ☐ 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____





SUPERIN TOIMISTON JA SUPER TYÖTTÖMYYSKASSAN PALVELUT KESÄLLÄ

SUPERIN TOIMISTO PALVELEE

KLO 9-15

NUMEROSSA 09 2727 910 (VAIHDE)
PUHELINVAIHDE ON SULJETTU 30.6.-3.8.

YKSIKÖIDEN PUHELINPÄIVYSTYKSET

JÄSENYKSIKKÖ, MA-TO 9-12, 09 2727 9140

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA, MA-TO 9-13, 09 2727 9170

SOPIMUSEDUNVALVONTA MA-KE 9-13, TO 9-12 JA 13-16

- JULKINEN 09 2727 9160
- YKSITYINEN 09 2727 9171

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

1.6.-31.8. KASSA PALVELEE NORMAALISTI PUHELIMITSE
MAANANTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 9-12
SEKÄ KESKIVIikkoisin 12-15. PALVELUNUMERO 09 2727 9377.

POIKKEUSAJOISTA ILMOITETAAN KASSAN
VERKKOSIVUILLA JA NETTIKASSASSA.



SUPER



SUPERTK
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

JAKSO 9

Ammattiliittojen loistava tulevaisuus

Mitkä ovat ammattiliittojen haasteet nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa?
Keskustelemassa keskusjärjestö STTK:n puheenjohtaja Antti Palola ja Lähi- ja
perushoitajaliitto SuPerin toiminnanjohtaja Tanu Heikkinen. Timo Väkimies juontaa.



SUPER



SuPerPod





-20%

ImproGames – Hullunhauskat pelit kesäiltoihin!

Porilaiset terapeutit pistivät pelipöydän uusiksi – ja nyt sinä voit nauraa vatsasi kipeäksi Impro-pelien parissa!

Tutustu huvittomiin hitteihin, kuten Impro – Hullunhauska Seurapeli, Tuhmat Kortit ja Tuhmat Tytöt.

Täydellinen mökkireissulle, ystäväiltaan tai sateiseen kesäpäivään.

Saat 20 % alennuksen verkkokaupasta Improgames.com

100+

JÄSENETUA SUPERILAISELLE

Kirjaudu SuPerin verkkosivuille ja käy jäsensivuilla – löydät sieltä alennuskoodit ja lisäohjeet.



-20%

Puhdistamo – nesteytä ja jaksaa kesässä!

Kesähelteet vaativat keholta enemmän – anna sille sitä mitä se tarvitsee.

Puhdistamon tehonesteyttäjät, kuten elektrolyyttijauheet ja hyvinvointijuomat, pitävät sinut vireänä helteillä, festareilla ja lenkipoluilla.

Valikoimassa myös vitamiinit, kollageenit ja smoothiet – luonnollisesti ilman turhia lisäaineita.

Saat 20 % alennuksen normaalihintaisista tuotteista osoitteessa Puhdistamo.fi



Ikaalinen Spa & Resort – kesän rentouttavin pakopaikka

-30%

Ikaalinen Spa tarjoaa virkistävän loman luonnon keskellä – olitpa liikkeellä yksin, kaksin tai koko perheen voimin.

Hemmottele itseäsi kylpylässä, nauti hyvästä ruoasta ja hengähdä hetki.

Saat 30 % alennuksen päivän hinnasta sisältäen aamiaisen sekä kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön. IkaalinenSpa.fi



SUPER

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

ARBETSHÄLSAN
ÄR DET BÄSTA SOM
ARBETSGIVARNA
KAN GÖRA FÖR SINA
ARBETSTAGARE OCH
FÖR BRANSCHENS
DRAGNINGSKRAFT.



ANNA AUTIO

KOPPLA BORT VARDAGEN

Sommar och semester står vid dörren eller är på gång, så efterlängtnade. Kom ihåg att njuta av semestern utan att planera för varje dag och försök undvika inbjudningar på olika saker och ställen. Lyssna på ditt inre, inte på andra. Ta emot stöd men det är du själv som bestämmer om ditt välmående och hur du påverkar det.

Semestern är en bra tid att börja resan med att lära säga "nej". Någon kanske har börjat lära sig, för en annan kan det vara en daglig rutin. Varför? Därför att man måste för sina egna behovs och välmåendets skull lära sig att begränsa saker som man ändå inte kan påverka.

Många gånger är det lättare att bara säga "ja" för saker som man gillar, njuter av och med vars hjälp man kan

koppla av, som till exempel umgänge med familj och vänner. Vissa gillar att aktivt motionera, andra gillar vandring i lugnt tempo i naturen samtidigt som man upptäcker olika känslor inom sig. Alla är vi en klass för sig.

På semestern måste det finnas dagar då du bara är och utan prestationer gör kanske vissa enstaka saker som du gillar. Utmaningen är att få till det. Klarar vi av det?

Förändringar i arbetslivet och krav utifrån utmanar arbetshälsan för oss alla. Arbetsgivarna har inte riktigt tagit itu med den saken. Ofta är arbetshälsan bara ord, inte handling. Arbetstagarernas sjukfrånvaro blir dyrt. Med små medel som påverkar vår kapacitet och arbetshälsa kan man sänka kostnader och öka arbetets resultat. Som hållkraftsfaktor är arbetshälsan det bäs-

ta som arbetsgivarna kan göra för sina arbetstagare och för branschens dragningkraft.

Ta upp arbetshälsan på din arbetsplats, exempelvis tillsammans med dina arbetskamrater. Att påverka tillsammans är en kraftresurs och ger tyngd åt dina ord.

Jag önskar en härlig och avkopplande sommar till er alla!

Päivi

"Varje dag jag tillbringar med dig är min favoritdag. Så i dag är min ny favoritdag."

Nalle Puh



SUPER BYGGER ETT MODERNT, JÄMLIKT OCH FRAMÅTBlickande ARBETSLIV

Fackförbunden har en central betydelse för ett stabilt, rättvist och jämlikt arbetsliv och dess utveckling. Fackförbunden kommer alltid att försvara arbetstagarnas rättigheter, även i en föränderlig värld och mitt i försämringar som landets regering genomför gällande arbetslivet. Utöver löneförhandlingar påverkar SuPer även på lagstiftning och beslut som rör samhället så att förbundsmedlemmarnas arbetsbetingelser kan förbättras. Påverkansarbetet pågår ständigt.

I Finland är organisationsgraden fortsattvis på en bra nivå och dess betydelse erkänns i stor utsträckning. Om organisationsgraden skulle gå ner betydligt skulle det försvåra arbetet med arbetstagarnas rättigheter. Under de senaste åren har man diskuterat mycket om organisering och dess framtid. Man har försökt föra diskussionen – kanske avsiktligt – i riktning mot att anslutning till fackförbunden är på väg att minska. Jag har en starkt tilltro till att medlemskap i fackförbund blir allt viktigare från år till år och är en betydande del av ett modernt, jämlikt och framåtblickande arbetsliv.

I SuPers enkäter kommer det ständigt fram att i förbundets verksamhet uppskattar medlemmarna speciellt den starka intressebevakningen, som är fackförbundets grundläggande uppgift, och den uppskattas även av de unga medlemmarna.

Man har i offentligheten även fört diskussioner om kollektivavtalets allmänt bindande verkan som påverkas av hur stor del av branschens arbetstagare och arbetsgivare tillhör något av arbetstagarnas eller arbetsgivarnas organisationer och som har ingått ifrågasvarande kollektivavtal. Det allmänt bindande kollektivavtalet är ett sätt att säkra miniminivån på arbetsvillkoren. Den allmänt bindande verkan garanterar att icke-organiserade arbetsgivare inte kan få konkurrensfördelar i relation till andra företag inom branschen, till exempel genom att dumpa löner. Om organisationsgraden skulle gå ner betydligt skulle det påverka kollektivavtalens allmänt bindande verkan och skulle försämra intressebevakningen för arbetstagare.

Fackförbunden har allt större betydelse i ett föränderligt arbetsliv och även SuPer måste rikta blicken mot framtiden och föra fram ett tydligare och klarare budskap om nyttan av medlemskapet än man gör nu.

Lyssna gärna på den senaste SuPer-podden om betydelsen av organisering. Ordföranden **Antti Palola** från Tjänstemannacentralorganisationen STTK och SuPers verksamhetsledare **Tanu Heikkinen** diskuterar. Moderatoren är medieproducenten **Timo Väkimies**.

Jag önskar alla en härlig sommar!

Sari Tirronen

SUPERS KONTOR OCH SUPER ARBETSLÖSHETS-KASSAN BETJÄNAR UNDER SOMMAREN



SUPERS BYRÅ BETJÄNAR

KL 9-15

PÅ NUMRET 09 2727 910 (VÄXELN)

TELEFONVÄXELN ÄR STÄNGD 30.6.-3.8.

ENHETERNAS TELEFONJOUR

MEDLEMS enheten, **MÅ-TO 9-12**, 09 2727 9140

YRKESRELATERADE INTRESSEBEVAKNINGEN

MÅ-TO 9-13, 09 2727 9170

AVTALSINTRESSEBEVAKNINGEN

MÅ-ONS 9-13, TO 9-12 OCH 13-16

OFFENTLIG 09 2727 9160

PRIVAT 09 2727 9171

SUPER ARBETSLÖSHETSKASSAN

1.6.-31.8. BETJÄNAR KASSAN NORMALT VIA TELEFON

MÅNDAGAR OCH FREDAGAR KL 9-12

SAMT ONSDAGAR 12-15. SERVICENUMRET 09 2727 9377.

I FALL AV AVVIKANDE TIDTABELLER MEDDELAR VI

PÅ KASSANS WEBBSIDOR OCH I WEBBKASSAN.



SUPER



MOSTPHOTOS



SKA ÅTERVÄNDARE RÄDDA BRANSCHEN?

TEXT SAIJA KIVIMÄKI

Enligt en färsk undersökning lönar det sig att locka närvårdare, som gått över till andra arbeten, tillbaka till sote-sektorn. Men enligt

SuPers ordförande Päivi Inberg är det viktigt att även hålla kvar de som redan arbetar inom branschen.

Aven om största delen av närvårdarna som efter examen börjar på ett arbete som motsvarar deras utbildning kan inte endast de nyexaminerade och arbetslösa vårdare täcka behovet av personal inom sote-sektorn. Enligt en färsk undersökning utförd av Arbetshälsoinstitutet och Statistikcentralen är vårdare som helt har lämnat branschen den mest betydelsefulla resursen.

Vi borde särskilt förstå vad som är orsaken att de unga arbetstagarna lämnar branschen eftersom de inte är så motiverade för sote-sektorns arbete som de äldre arbetstagarna är. Hos den äldre personalen stupar återgången till vårdyrket på hälsoproblem.

– För en del är återgången till sote-sektorn ett möjligt val som ska stödjas, säger chefsforskaren **Elina Weiste** vid Arbetshälsoinstitutet.

De viktigaste faktorerna enligt studien är kvalitativ handledning, stöd för arbetsförmåga, möjlighet att utveckla sitt arbete, uppdatering av kompetens och uppskattning av arbetet för att personalen ska återvända till branschen och även stannar kvar där.

Enligt SuPers ordförande **Päivi Inberg** kan tröskeln för att återvända till branschen vara hög.

– Det är lättare att stödja närvårdare att stanna kvar i branschen än att locka tillbaka dem som lämnat branschen.

UNDERLÄTTA GENOM ATT FÖRLÄNGA YRKESLIVET

I studien såg man även potential hos pensionerade vårdare. Det har blivit vanligare att arbeta även om man är pensionär. I förfölj fortsatte så mycket som 23 procent av 65-68-åriga pensionerade närvårdare i sitt yrke. Många av dem arbetar som inhyrd personal vilket lyfter fram betydelsen av flexibel arbetsorganisation och fungerande arbetsförmedlingskanaler.

Institutet för hälsa och välfärd uppskattar att till år 2040 behövs det i Finland nästan 26 000 fler närvårdare och cirka 9 400 fler sjukskötare än år 2021. ■

Lokalt det bästa **SUPER** - medlemskvällarna är här, är du redo?

De svenskspråkiga kvällarna riktar sig till SuPers ordinarie medlemmar och är fyllda av information och överraskningar! Kom med med hela SuPer-gänget!



Vaasa 2.10.



Mariehamn 9.10.

Läs mera och anmäl dig med i
Oma SuPer www.superliitto.fi

SuPer slår till när arbetstagarens rättigheter glöms bort

TEXT SAIJA KIVIMÄKI

Arbetsgivarna följer inte alltid arbetslivets spelregler. Ibland handlar det om okunskap, ibland om likgiltighet. Därför är det viktigt för arbetstagaren att känna till sina rättigheter.

Ibland kräver situationerna inblandning av fackförbund. Även nedanstående situationer löstes med hjälp av SuPer.

1. Närvårdaren blev sjuk redan på första arbetsdagen: fick lön för sjukdomstid

Närvårdaren blev sjuk redan på första arbetsdagen på sin nya arbetsplats. Arbetsgivaren ansåg att anställningen egentligen inte hade påbörjats på grund av insjuknandet och betalade inte lön för sjukdomstiden. Efter att SuPer tagit kontakt ändrade arbetsgivaren sin åsikt. Starten för första anställningsdagen återställdes till det ursprungliga och närvårdaren fick lön från och med den första arbetsdagen.

Kom ihåg detta: Arbetstagaren har rätt till lön för sjukdomstiden direkt från början av anställningen. Alla sote- och pedagogikbranschens kollektivavtal ger rätt till sjukdomstidens lön från och med den första arbetsdagen.

2. Slutlönen försenades: närvårdaren fick nästan 700 euro i ersättning

En närvårdare som hade anställning på ett privat servicehus var på väg att säga upp sig men arbetsgivaren uppgav att slutlönen betalas först på nästa vanliga löneutbetalningsdag med över en månads försening.

Närvårdaren påpekade att slutlönen måste utbetalas senast på sista anställningsdagen men arbetsgivaren ändrade inte sina rutiner. SuPer tog kontakt med arbetsgivaren varefter närvårdaren fick utöver sin slutlön (6 950 euro) även 60 euro som dröjsmålsränta och 595 euro som lön för väntetiden.

Kom ihåg detta: Slutlönen måste utbetalas på sista anställningsdagen om man inte har överenskommit något annat. Om utbetalningen försenas har arbetstagaren rätt till dröjsmålsränta och lön för väntetiden, men för högst sex dagar.

3. De saknade delarna av lönen gav över tusen euro i ersättning

En närvårdare sade upp sig under provtiden på ett servicehus där det hade varit återkommande problem med löneutbetalningar. Vårdaren hade inte fått övertidsersättning för mertid, och den utbetalades inte heller i samband med utbetalning av slutlönen. Efter att SuPer ingripit i situationen betalade arbetsgivaren närvårdaren den saknade ersättningen för övertid, dröjsmålsränta och lön för väntetid, sammanlagt över tusen euro.

Kom ihåg detta: Övertid kan inte ersättas med principen timme för timme utan det ska alltid utbetalas som en förhöjd timlön. Kontrollera alltid i lönespecifikationen att ersättningen för övertid är rätt betald och i tid.

