

SUPER

10/2025



*Kortisonin
yllättävät
sivuoireet*

HELSINKI HYLKÄSI
ALOITTEEN
LASTENHOITAJIEN
VAATEKORVAUKSESTA

TUNNISTA SYVÄ
LASKIMOTUKOS
— SE VAATII HETI HOITOA

VOIKO
TYÖUUPUMUS
TARTTUA?

Hoitajamitoituksen lasku tuntuu vanhustyössä

NETTA SUOMALAINEN

**"TYÖKAVERIT OVAT
VALTAVA VOIMAVARA"**

SUPER



38

Vertaistuki. Rintasyöpään sairastunut tarvitsee tietoa ja henkistä tukea.



32

Tunnista. Syvä laskimotukos vaatii heti hoitoa.

48

Kulttuurien tulkki.
Lastenhoitaja
Homaira Qadare
valittiin Vuoden
pakolaiseksi.



UUTISET

- 6 Maailman mielenterveyspäivää vietetään lokakuussa
- 7 SuPer vaatii yhteisöllisen asumisen kriteerien selventämistä
- 14 Helsinki hylkäsi aloitteet lastenhoitajien vaaterahasta

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

42

Muutos. Reija Poikela ja kaksi muuta alanvaihtajaa kertoo, miten heistä tuli lähihoitajia.



12



*”Paras keino
saavuttaa
vaikuttavia
palveluita on
varmistaa, että
henkilökunta voi
hyvin.”*

Sally Leskinen
Etelä-Karjalan
hyvinvointialueen
johtaja

18

Mitoitus. Pormestarinkadun palvelukodin aamu-
vuorossa työskentelee nyt seitsemän hoitajaa,
kun ennen heitä oli kahdeksan.



ILMIÖT

- 24 Yksi työssään uupunut voi väsyttää
koko työyhteisön
- 28 Kerro parhaasta työpäivästäsi – HUSin
rekrytoija antaa vinkit työnhakuun
- 31 Enterorokko saapuu
lapsiperheisiin syksyllä
- 36 Kortisoni voi vaikuttaa mielialaan
- 38 Rintasyöpäpotilas tarvitsee vertaistukea
- 48 Vuoden pakolainen Homaira Qadare
kohtaa kulttuurien erot suoraan,
lempeästi ja huumorilla

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Sirkka-Liisa Kivelä
Elämälläni on tarkoitus
- 65 Sydämellä Salla
Ei ole mitään hätää

AMMATTI

- 18 Hoitajamitoitus laski
– Näin se näkyy vanhustyössä
- 32 Tunnista salakavala laskimotukos
- 42 Vaihtamalla parani – Aikuisena
lähihoitajaksi opiskelleet viihtyvät
uudessa ammatissaan



Lähihoitaja
Netta Suomalainen

KANSIKUVA
Sasu Järnstedt

24

Yhteinen asia. Työssä
uupuminen ei ole oma vika
eikä häpeällinen salaisuus.



Työsuojeluvaalit 2025

Superilainen, sinä olet oman työsi asiantuntija ja tunnet työpaikkasi arjen haasteet. Jos otat asioita rohkeasti puheeksi, sinulla on hyvät vuorovaikutustaidot ja haluat olla vaikuttamassa, ryhdy työsuojeluvaltuutetuksi.

**Vaaleja käydään
tänä syksynä!**

SuPerin verkkosivuilta löydät tietoa työsuojeluvaltuutetun tehtävistä ja siitä, miten työsuojeluvaaleja järjestetään. SuPer kouluttaa sinut tehtävään, ja antaa eväät ja tuen työsuojeluvaltuutetun tehtävän menestyksekkääseen hoitoon!

superliitto.fi/tyosuojeluvaalit



SUPER

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

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA
Sari Tirronen
09 2727 9162

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Minna Lyhty 09 2727 9174
Jenna Parmala 09 2727 9299

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Suvi Elo, Sasu Järnstedt,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Laura Vesa,
Matti Westerlund

PAINOS
64 700

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Vanhustenhoito ei ole kuluerä vaan perusoikeus

Vanhustenhoidosta puhutaan usein kulueränä, mikä ohjaa vanhustenhoidon kehittämistä yhä vahvemmin säästö pohjaiseen ajatteluun.

Se tekee vanhustenhoidosta kasvotoman asian, vaikka selkeänä johtajuksena tulisi aina olla yksilön tarpeenmukainen hoito sekä merkityksellinen elämä myös ikääntyneenä.

Hoitoalalla tunnetaan usein tuskaa siitä, ettei ikääntyneille asiakkaille ole aikaa siten kuin hoitajat haluaisivat. Aikaa on usein vain välttämättömmimmälle perushoidolle ja moni tarpeellinen mieltä ja kehoa aktivoiva tekeminen jää henkilöstövajeen vuoksi pois. Olen seurannut useita vuosia sitovan hoitajamitoituksen veivaamista ikääntyneiden ympärivuorokautisessa hoidossa ja tämänhetkinen tilanne on huolestuttava. Vähimmäishenkilöstömitoitusta laskettiin vuodenvaihteessa tasolle 0,6, ja THL:n mukaan hoitajia on nyt 3 500 vähemmän, vaikka asiaskmäärä on pysynyt samana.

Suomessa iäkkäimpien ihmisten määrä tulee kasvamaan merkittävästi, ja he tulevat vaatimaan nykyistä parempia palveluja. He myös pitävät kiinni oikeuksistaan äänekkäämmin. Jotta palveluja voidaan tuottaa, on oltava riittävästi koulutettua hoitohenkilökuntaa. Tarvitaan myös henkilökuntaa avustaviin tehtäviin. Kaikki ammattiryhmät ovat tärkeitä palvelujen saatavuuden turvaamisessa ja kehittämisessä.

Hyvinvointialueet ovat lisänneet omaisten vastuuta ikääntyneistä läheistään, mikä on aiheuttanut monelle kuormitusta työelämässä. Joutaako työelämä työntekijöiden hoitovastuun rinnalla? Onko työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa huomioitu riittävästi myös ikääntyneiden läheisten hoito? Työelämässä tarvitaan suuria muutoksia asenteissa ja toimintamalleissa, jotta maan hallituksen ja hyvinvointialueiden tavoitteet voidaan toteuttaa käytännön tasolla. Omaiset eivät myöskään voi ottaa vastuuta läheistensä hoidollisista toimista, joihin tarvitaan hoitoalan ammattilaisia.

Tässä SuPer-lehden numerossa on haastateltu Lappeenrannan Pormestarinkadun palvelukodin työntekijöitä. Lähihoitaja **Netta Suomalainen** ja perushoitaja **Anu Juutilainen** ovat seuranneet mielenkiinnolla keskustelua omaisten vastuun lisäämisestä ja kertovat, että heidän mielestään huonokuntoiset vanhukset tarvitsevat **turvallisia** hoitopaikkoja, joissa työskentelevät hoitotyön **ammattilaiset**.

Sari Tirronen

MARJO KOIVUMÄKI



Hyvällä mielellä.

Maailman mielenterveyspäivää vietetään 10. lokakuuta. Kouvolassa Parik-säätiön päivä- ja työtoiminta tukee monin tavoin mielenterveyskuntoutujien arkea. Vapaassa ja luovassa työssään erinomaisesti viihtyvä lähihoitaja Arja Koste leipoi pitsaa Timo Talastien ja Jukka Pehkosen kanssa.



MOSTPHOTOS

SuPer vaatii selkeyttä yhteisöllisen asumisen kriteereihin

TEKSTI ELINA KUJALA

Liitto pyytää sosiaali- ja terveysministeriötä ja Valvira ohjaamaan hyvinvointialueita yhteisöllisen asumisen asiakaskriteereissä.

SuPer on lähettänyt sekä sosiaali- ja terveysministeriölle että Valviraan pyynnön ohjata hyvinvointialueita selvittämään yhteisöllisen asumisen asiakaskriteereitä. SuPerin mukaan selkeät linjaukset palvelisivat sekä asukkaita että valvontaviranomaisia.

– Iäkkäiden yhteisölliseen asumiseen tulee saada laatua ja turvallisuutta. Nykyinen tilanne on myös lisännyt näiden työyhteisöjen hoitajien eettistä kuormitusta. Siksi olemme liittona pyytäneet, että hyvinvointialueita ohjataan asiassa, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

Liittoon tulee runsaasti yhteydenottoja iäkkäiden yhteisöllisestä asumisesta. Huolta herättävät asiakasturvallisuus ja palveluiden laatu, kun ympärivuorokautista palveluasumista on muu-

tettu yhteisölliseksi asumiseksi riippumatta asiakkaiden hoitoisuudesta. Käytännössä ympärivuorokautisen hoidon tarve on korvattu kotihoidon käynneillä.

SuPer muistuttaa, että lain mukaan hyvinvointialueen on järjestettävä iäkkäille laadukkaita ja riittäviä sosiaali- ja terveyspalveluja. Nyt kuitenkin on epäselvää, miten kriteerit määräytyvät kotihoidon, yhteisöllisen asumisen ja ympärivuorokautisen asumisen välillä. Liiton mukaan tämä on johtanut ikääntyvien epätasa-arvoiseen kohteluun ja palveluiden eriarvoisuuteen hyvinvointialueiden välillä ja jopa niiden sisällä.

Valvira on vastannut SuPerille, että se järjestää 25.11. kaikille avoimen webinaarin, jossa annetaan ohjeistusta erityisesti yhteisöllisen asumisen järjestämisestä. Valvira lupaa huomioida webinaarissa myös SuPerin ohjauspyynnössä mainitsemat asiat. ■

3x
NUKU HYVIN



Unessa on sukupuolieroja, vaikka niistä ei usein puhuta. Naisen uneen vaikuttavat esimerkiksi hormonaalinen vaihtelu, raskaudet ja vaihdevuodet. Kirja avaa naisen unen perusasiat selkeäsanaisesti jokaiselle, jota oma nukkuminen mietityttää. Unilääkäri **Eeva Löfgren** on hoitanut erilaisia unihäiriöitä vuosien ajan, Instagramista hänet löytää nimellä *eeva_unilaakari*.

Naisen uni – Nuku hyvin murrosiästä vaihdevuosiin. Tammi 2025.



Terveystietä digipalvelu Omaolo tarjoaa uni- ja valmennusta huonosti nukkuville. Yhdeksän viikon valmennuksen aikana saa viikoittain tietoa hyvästä unesta sekä harjoitustehtäviä. Käsittelyiksi tulevat esimerkiksi nukkumisympäristö, elintavat, unen vaiheet ja uni-rytmi. Valmennus kysyy sitoutumista ja itseohjautuvuutta, mutta vaiva toivottavasti palautuu virkeämmillä aamuilla. Valmennus on ilmainen, mutta vaatii kirjautumisen.

[Omaolo.fi/palvelut/valmennukset](https://omaolo.fi/palvelut/valmennukset)



SuPerin oma podcast-sarja SuPerPod perustuu 11. jaksossaan hoitajan hyvään uneen. Unesta ja levon tarpeesta ovat keskustelleissa unilääkäri, kirjailija **Henri Tuomilehto** sekä työympäristöasiantuntija **Eija Kempainen** SuPerista. **Timo Väkimies** juontaa.

[Superliitto.fi/ajankohtaista/julkaisut/podcast/](https://superliitto.fi/ajankohtaista/julkaisut/podcast/)

Nukutko yleensä hyvin?



*Myöhäiset iltavuorot vaikuttavat nukkumiseen.
Vie aikaa ennen kuin voin rauhoittua ja nukahtaa.
Se johtaa siihen, että yö jää usein liian lyhyeksi.*

Isabella Kiveli

En

51%

- Kolmivuorotyö vaikuttaa. Iltavuorosta aamuvuoroon meno on tuskaa, kun uni ei meinaa tulla. Ennen yövuoroa en saa alkuillasta nukuttua ja sen jälkeen nukun vain kolmisen tuntia. Saan rentouduttua vain lomalla, jolloin nukun paremmin.
- Olen aina ollut herkkäuninen. Herään helposti ääniin. Vuorotyö vaikuttaa myös.
- Heräilen aamuyöstä, kun työasiat ja muut asiat alkavat pyöriä päässä. Hektinen työtahti vaikuttaa nukkumiseen. Teen päivätyötä, joten vuorotyöllä ei ole vaikutusta.
- Vuorotyö, erityislapsen ja kuorsaava puoliso vaikuttavat nukkumiseeni.
- Vaihdevuosisoireet häiritsevät unta. Kärsin hikoilusta ja heräilystä. Kun siihen lisää mieltä painavat asiat, soppa on valmis ja uni kärsii.
- Polvi särkee öisin ja herään kipuun. En saa usein enää unta, kun yritän etsiä asentoa, jotta polvikipu helpottaisi.

Kyllä

49%

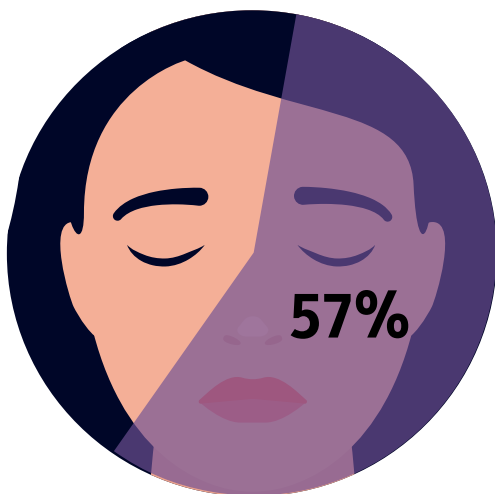
- Minulla on hyvät unenlahjat. Saan nukuttua myös lyhyitä päiväunia. Ehkä olen helposti väsyvää sorttia, sillä voisin nukkua auton ratissakin. Teen kaksivuorotyötä, josta unirytmieni ei häiriinny.
- Autonominen työvuorosuunnittelu mahdollistaa sen, etten tee iltavuoron jälkeen aamuvuoroa. Olen tottunut yövuoroihin, joten rytmin vaihtaminen on tuttua hommaa.
- Nukun hyvin, kun syön iltapalan ja olen ulkoillut.
- Saan tehdä säännöllistä iltavuoroa. Aamuvuorot olivat hankalia, kun en saanut nukuttua. Siksi vaihdoinkin työpaikkaa. Nykyinen esihenkilöni ajattelee työntekijän työhyvinvointia.



VASTAA LOKAKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.10. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. SYYSKUUSSA ARVONNAN VOITTI TANJA RAUMALTA.

KUUKAUDEN LUVUT

Suomi on EU:n
väkivaltaisim maa naisille



Suomessa asuvista naisista
57 prosenttia on kokenut fyysistä
tai seksuaalista väkivaltaa tai
väkivallalla uhkailua.

LÄHDE: NAISTEN LINJA



Yhä useampi nuori voi
keskustella asioistaan
vanhempiensa kanssa

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 70 prosenttia kokee voivansa keskustella vanhempiensa kanssa omista asioistaan usein tai melko usein. Vuosituhannen vaihteessa vain 40 prosenttia tämän ikäisistä koki näin. Tämä selviää THL:n julkaisemasta uusimmasta kouluterveyskyselystä. Se paljasti myös, että vain pieni osa nuorista liikkuu ja nukkuu riittävästi sekä syö aamupalan joka aamu. Joka neljäs nuori kertoi kokeneensa kiusaamista viime kevätlukukauden aikana. Nuoret käyttävät alkoholia ja tupakkaa entistä vähemmän, mutta nikotiinipussien käyttö on lisääntynyt huolestuttavasti. Joka kolmas tyttö oli kokenut seksuaalista häirintää.

Järjestöjen lisäleikkaukset torpattiin

Hallitus hylkäsi syyskuussa valtiovarainministeri **Riikka Purra** ehdotuksen sadan miljoonan euron lisäleikkauksista sosiaali- ja terveysjärjestöille. Purra teki yhteensä 900 miljoonan euron sopeutuksista ehdotuksen ilman muiden hallituspuolueiden suostumusta.

Hallitus on jo aiemmin päättänyt leikata järjestöiltä tämän hallituskauden aikana yhteensä 140 miljoonaa euroa eli lähes 40 prosenttia avustuksista. Alan kattojärjestö Soste muistuttaa, että sote-järjestöjen ennaltaehkäisevä, osittain vapaaehtoisvoimin tehty työ säästää kalliimpien palveluiden tarvetta julkisella sektorilla.

Monet kotihoidon asiakkaista ovat jumissa kotona

Joka kolmas kotihoidon iäkäs asiakas ei ole poistunut kotiaan viikkoon. Tämä käy ilmi Ikäinstituutin tekemästä selvityksestä. Itsenäisen ulkoilun voivat estää heikentynyt liikkumiskyky, kaatumisen pelko, epäsopeva ympäristö ja yksinäisyys. Säännöllinen ulkoilu on tehokas tapa parantaa terveyttä, mielen hyvinvointia ja elämänlaatua. Ulkoilu parantaa myös unta. Säännöllinen ulkoilu tukee ikäihmisten itsenäistä arkea ja hillitsee palvelujen tarpeen kasvua. Sote-alan ammattilaiset pitävät tärkeänä vapaaehtoisten tarjoamaa ulkoiluapua.

ROBERTIN PILAPIIRROS





Superilainen, vuoden 2026 jäsenkalenteri tulee taas!

Jos tilasit SuPerin jäsenkalenterin viime vuonna, saat kalenterin tänä vuonna automaattisesti. Kalenteri lähetetään sinulle postitse loppuvuodesta 2025. Jos et halua kalenteria, niin peruutuksen voi tehdä 12.10. mennessä Oma SuPer -palvelusta. **Jos olet uusi jäsen tai et ole tilannut jäsenkalenteria aiemmin**, voit tilata kalenterin helposti Oma SuPer -palvelusta.

Ohjeet kalenteritilaukseen

Mene osoitteeseen superliitto.fi ja **kirjaudu Oma SuPeriin**. Paina Tuotteet-osiosta **Kalenteri 2026 -kohta**, josta pääset tilaamaan kalenterin. Voit myös tilata kalenterin täyttämällä ja postittamalla SuPer-lehden palvelukortin. Palvelukortin löydät SuPer-lehdestä.

Ympäristöystävällinen kalenteri on valmistettu Suomessa suomalaisesta paperista.



Lue lisää:
superliitto.fi

"OLET KOULUTTAUTUNUT
AMMATTIIN, JOLLA ON
MERKITYSTÄ."



ANNA AJTIO

AMMATISTA JA AMMATTITAITOISTA YLPEÄ? MINÄ OLEN, OLETHAN SINÄKIN!

Kuka arvostaa ammattiamme, jos emme itse sitä tee? Superilainen edistää omalta osaltaan tasa-arvon toteutumista työssään ja työyhteisössään. Hän arvostaa omaa osaamistaan ja tukee työkavereidensa osaamista.

Ole ylpeä siitä, että olet koulutautunut ammattiin, jolla on merkitystä. Osaaminen on koulutuksen tulos, tae laadukkaasta osaamisesta. Ammattitaito, jota pitää kehittää koko työuran ajan ja muokata työelämän haasteisiin. Sinulla on oikeus täydentää osaamistasi sekä kehittää myös työtäsi. Vaadi sitä työnantajaltasi, se on sinun oikeutesi.

On aika nostaa ammatin arvostusta – ei vain puheissa vaan arjessa. Meidän superilaisten ammatti ja ammattitaito on asia, joka pitää tunnustaa näinä aikoina. Meitä tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa yhä enemmän.

Lähihoitajan työ on läsnä kaikissa elämän vaiheissa. On rohkeutta sanoa ääneen, että olen ylpeä omasta ammattistani ja siitä, että teen työtä, joka antaa merkityksen niin itselleni kuin työyhteisölle.

SuPer liittona on tukenasi arjen keskellä. Viestimme eteenpäin teidän jäsenten antamat risut ja ruusut. On tärkeää, että se viesti, jota kerromme yhteistyökumppaneille ja päätöksente-

kijöille, on teidän jäsenten näköinen. SuPerin toimistossa Helsingin Pasilasassa työskentelee iso joukko oman alansa rautaisia ammattilaisia, ja he ajavat juuri sinun, SuPerin jäsenen, etua työelämässä.

Päivi

Elämä on täynnä suuria ihmeitä sille, joka on valmis ottamaan niitä vastaan.

Muumipappa



"JULKISTEN PALVELUIDEN YLLÄPITÄMINEN ON ÄÄRIMMÄISEN TÄRKEÄÄ"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA EKHVA

Hallitus vaatii jättisäästöjä hyvinvointialueilta vuoden 2026 loppuun mennessä. Etelä-Karjalassa niihin ei suostuttu vaaditussa aikataulussa. Etelä-Karjalan hyvinvointialuejohtaja Sally Leskisen mukaan leikkaukset olisivat romuttaneet sosiaali- ja terveystalouden.

1 Miksi Etelä-Karjalan hyvinvointialue ei suostunut toteuttamaan hallituksen vaatimia säästöjä kahdessa vuodessa?

Säästötavoite olisi tarkoittanut, että pahimmillaan 40 prosenttia henkilökunnasta olisi pitänyt irtisanoa, mikä olisi johtanut sote-palveluiden alasajoon. Jouduimme tilanteeseen, jossa piti päättää, rikommeko perustuslakia vai hyvinvointialuelakia. Siksi teimme kantelun oikeuskanslerille. Saimme vastaukseksi, että perustuslailliset palvelut on turvattava, mutta taloutta on myös sopeutettava mahdollisimman paljon.

2 Millaisia sopeuttamistoimia hyvinvointialueella on tehty?

Pyrimme ensisijaisesti saamaan aikaan säästöjä uudistamalla toimintamalleja. Esimerkiksi nykyisin ei ole määrärahoja sijaisten palkkaamiseen samalla tavalla kuin ennen. Olemme ratkaisseet ongelman

Sally Leskinen

- Etelä-Karjalan hyvinvointialueen johtaja
- Lääketieteen tohtori, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

sillä, että työntekijät liikkuvat tarvittaessa yksiköstä toiseen.

Hyvinvointialueen yt-neuvotteluissa päädyttiin siihen, että 10–30 henkilötyövuotta vähennetään ikääntyneiden palveluissa. Vähennykset pyrittiin toteuttamaan pääosin määräaikaisten työsuhteiden päättymisten ja henkilöstön eläköitymisten kautta. Yhteisistä palveluista ja välinehuollosta vähennettiin noin viisi henkilötyövuotta.

Nyt syksyllä edessä on laajempia neuvotteluja.

Lisäksi erikoissairaanhoidosta ja kuntoutuksesta vähennettiin vuodeosastopaikkoja, ikäihmisten asumispalveluihin lisättiin paikkoja ja kotihoitoon palveluja painotettiin. Ennen näitä muutoksia Ekhvan alueella noin 200 ikäihmistä jonotti asumispalveluihin. Muutosten jälkeen sairaalassa on enemmän tilaa ja vain kymmenkunta ikäihmistä jonottaa asumispalveluihin yli määrääjän.

3 Miltä hyvinvointialueiden tulevaisuus näyttää?

Toimenpiteet ovat rajuja ja kivuliaitakin, mutta uskon, että menemme oikeaan suuntaan. Toimintamalleja ei ole aiemmin kyseenalaistettu, mutta nyt se on pakko tehdä. Tarvitsemme ihan uudenlaista ajattelua. Julkinen sosiaali- ja terveydenhoito pitää kohdentaa paremmin. Se, mitä tehdään, pitää perustua näyttöön ja tuoda asiakkaalle lisäarvoa. On ar-



vioitu, että jopa 20 prosenttia hoidoista on hyödyttömiä tai vähähyötyisiä. Tällaiset hoidot pitää lopettaa. Peruspalveluihin tarvitaan kuitenkin lisää resursseja. Palvelut pitää tarjota oikeassa järjestyksessä sekä pitää välttää turhaa ja päällekkäistä tekemistä. Kriteerit hoivan piiriin pääsystä tiukentuvat, jolloin itselle ja läheisille jää suurempi vastuu omasta ja läheisten hyvinvoinnista. Jaksan uskoa silti siihen, että heikoimmassa asemassa olevista halutaan pitää huolta.

4 Millainen on Ekhvan kumppanuuteen perustava yt-malli?

Yhteistoiminnan kumppanuussopimuksemme sai tunnustusta viime vuonna Tärkeissä töissä -gaalassa, jossa palkitaan kuntien ja hyvinvointialueiden innostavia kehittämistekoja. Keskeistä mallissa on jatkuva henkilöstön ja johdon vuoropuhelu. Emme ole eri puolilla pöytää, vaan teemme työtä yhdessä. Henkilöstöä kuunnellaan ja heidän näke-

myksensä huomioidaan päätöksenteossa.

5 Miten pidät yhteyttä hyvinvointialueen henkilöstöön?

Pidän kerran kuukaudessa henkilöstöinfon, jossa saa kysyä ja kommentoida omalla nimellä tai anonyymisti. Joka toinen viikko minulla on avoimet ovet, jolloin kansani voi tulla juttelemaan. Saan paljon myös viestejä henkilökunnalta ja tapaan työntekijöitä joko työyksiköissä tai toimistotalolla. Lisäksi vierailen työyhteisöjen kahvitunneilla ja kerran kuukaudessa vietän tet-päivän jossakin yksikössä. Seuraavaksi olen menossa tutustumaan turvakodin toimintaan.

6 Miten tet-päiväsi sujui vanhuksille tarkoitetussa Pormestarinkadun palvelukodissa?

Se oli aivan ihana päivä. Jaoin ruo-

kaa, kävelytin ja tein perushoitotoimenpiteitä. Liikutuinkin siitä, miten hoitajat välittivät aidosti asukkaista ja kohtasivat jokaisen yksilöllisesti. Näin myös työn monipuolisuuden. Ensimmäisessä olimme ruokapöydässä, kohta saapuaat jalassa pesemässä asukasta.

7 Mikä on työsi tavoite?

Pyrin siihen, että hyvinvointiyhteiskuntamme säilyisi muutosten keskellä. Julkisten palveluiden ylläpitäminen on äärimmäisen tärkeää. Haluan olla rakentamassa sellaista kulttuuria, jossa jokaisesta välitetään. Uskon, että paras keino saavuttaa vaikuttavia palveluita on varmistaa, että henkilökunta voi hyvin. Jokaisen pitäisi työssään saada kokea, ettei ole mitätön palanen, vaan äärimmäisen tärkeä työntekijä, jonka avulla organisaatio voi onnistua.

A person wearing a purple rain suit with reflective silver stripes and red rubber boots is crouching on a concrete surface next to a large, muddy puddle. They are holding a thin stick and touching it to the water. The puddle reflects the person and the surrounding environment. The background shows some grass and a concrete curb.

HOITAJAN KUMISAAPAS VUOTAA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Helsingin kaupunki hylkäsi aloitteet päiväkotijä- ja leikkipuistotyöntekijöiden ulkovaatteiden korvaamisesta. Toisin kuin hoitajat, muut ulkona työskentelevät ammattikunnat saavat työnantajiltaan säänkestävät työvaatteet.

Ulkona ollaan säässä kuin säässä, kuuluu monen varhaiskasvatuksessa työskentelevän hoitajan motto. Hoitajan bruttopalkalla ei kuitenkaan osteta Gore-Texia tai lämpimiä ammattilaisten ulkotyövaatteita, toteaa SuPerin asiantuntija **Johanna Perez**. Hän kuvaa päiväkotien ulkovaatepolitiikkaa vähintäänkin kummalliseksi.

– Kun puistotyöntekijät saavat työnantajalta lämpimät ja säänkestävät työvaatteet, viereisessä päiväkodissa hoitajat ulkoilevat kauhtuneissa takeissa ja vuotavissa kumisaappaissa.

Helsingin kasvatus- ja koulutuslautakunta hylkäsi syyskuussa aloitteet ulkovaatteiden kustantamisesta leikkipuistojen ja päiväkotien työntekijöille. Perusteet aloitteille olivat varsin pitävät, ulkoilevathan hoitajat lasten kanssa kaikkina vuodenaikoina, päivittäin. Perez arvelee, että ainoa syy aloitteiden hylkäämiselle onkin tiukka taloustilanne.

– En usko, että kukaan lautakunnan jäsenistä voi henkilökohtaisesti vastustaa tällaista aloitetta.

HUPPARI EI RIITÄ

Päiväkodeissa tekee tiukkaa, päteviä sijaisia on entistä vaikeampi saada ja edessä häämöttää lakimuutos varhaiskasvatuksen uudesta henkilöstörakenteesta.

– Varhaiskasvatuksen tilanne on tällä hetkellä hyvin huolestuttava. Meillä

**”PUISTOTYÖNTEKIJÄT
SAAVAT
SÄÄNKESTÄVÄT
TYÖVAATTEET, MUTTA
PÄIVÄKODISSA
HOITAJAT ULKOILEVAT
KAUHTUNEISSA
TAKEISSA.”**

Työvaatteet maksavat:

Snickersin talvitakki: 199,90 e

Jalaksen turvakengät: 139 e

Blåkläderin talvihousut: 114,90 e

Tegeran talvityökäsineet: 39,90 e

Buff Polarteenin talvipipo: 29,90 e

Tuotteiden hinnat ovat esimerkiksi jälleenmyyjien sivuilta.

tulisi neljän vuoden päästä olla tuplasti enemmän opettajia, eikä heitä nytkään ole tarpeeksi, Perez sanoo.

Jokaisessa ryhmässä tulisi vuonna 2030 olla kaksi korkeakoulutettua opettajaa, siinä missä nyt ryhmissä on kaksi hoitajaa ja yksi opettaja. Tilanne on kummallinen. Vaikka hoitajista on pulaa, moni hoitaja kokee tällä hetkellä tulevaisuutensa epävarmaksi, Perez toteaa.

Samaan aikaan päiväkotien työntekijät kertovat arvostuksen puutteesta.

– He tietävät tekevänsä tärkeää työtä mutta toivovat, että se näkyisi myös palkkauksessa ja työhyvinvoinnissa. Jäseniämme kaihtaa, miksi muilla ulkona työskentelevillä ammattikunnilla on työnantajan tarjoamat lämpimät ja säänkestävät vaatteet, mutta ei heillä.

Lasten varhaiskasvatus on laadukkaampaa esimerkiksi silloin, kun heidän kanssaan ulkoilevat hoitajat eivät ole jäässä ja läpimärkiä. Moni päiväkotitarkea seurannut myös tietää, että hoitajat altistuvat jatkuvasti työssään erilaisille sairauksille, jotka vaativat hyvää vastustuskykyä.

– Tässä työssä hupparit eivät riitä, vaan uusi säänpitävä vaatekerta on hankittava vuosittain, Perez huomauttaa.

Päiväkodin hoitajien pyykkikone myös pyörii muita useammin, sillä erilaisia roiskeita ja tahroja tulee paljon niin sisä- kuin ulkotyössä.

EDES KERRAN VUODESSA

Jotkin kunnat ovat jo itsenäisesti päättäneet maksaa päiväkotien hoitajille vaaterahaa, joka vaihtelee 50–100 euron välillä. Perez kaipasi kuitenkin tasa-ar-

Kun arki on palelemista

Vuonna 2023 SuPer teki kasvatusalan jäsenilleen kyselyn työpaikan riskitilanteista ja riskeihin varautumisesta.

Kyselyyn vastanneista noin 60 prosenttia ilmoitti vilustuneensa työskennellessään ulkona lasten kanssa. Se oli aiheuttanut sairautensaaloja lähes 60 prosentille vastaajista.

Erilaisissa sääolosuhteissa työskentely oli myös aiheuttanut runsaasti lisäkuormittumista muutenkin vaativassa työssä.

Vastaajista 75 prosenttia ilmoitti työskentelyn aiheuttaneen stressiä pukeutumiseen liittyen.

Lähde: SuPerin selvitys varhaiskasvatuksen ja koulujen jäsenien riskien arvioinnista ja vaaterahasta.

SUOMI TARVITSEE TASA-ARVOISEN, VALTAKUNNALLISEN VAATERAHAOHJELMAN.

voista valtakunnallista vaaterahaohjelmaa, joka olisi sama kaikille. Tällä hetkellä vaateraha on usein leivottu sisään kuukausipalkkaan. Tämä tarkoittaa, että hoitaja saa suureen hankintaan tarkoitetun rahan tipoitain.

– Palkkaa saattaa tulla lisää 12 euroa joka kuukaudelle, Perez kertoo.

Helposti käy niin, että tuo ylimääräinen reilu kymppi sulaa osaksi palkkaa ja sen verotusta. Hoitajille huomattavasti parempi malli olisikin, että vaateraha maksettaisiin könttänä esimerkiksi vuodenvaihteessa, sopivasti juuri ennen alennusmyyntejä. Näin hoitajakin saisivat kerran vuodessa mahdollisuuden ostaa laadukkaita ja säänkestäviä vaatteita. ■



KUUKAUDEN SANA

Sairas sinus- oireyhtymä

Sydämen sinussolmukkeen sairaus, jossa voi ilmetä harvavyöntisyyttä, sinuspsähdyksiä, sinus-eteiskatkoksia ja nopeita rytmihäiriöitä.

TERVEYSKIRJASTO

”Yksi tärkeä itsereflektion taito on valmius olla väärässä.”

EEVI VUORISTO JA JARKKO KAILANTO:

MINUN KÄYTTÖOHJEENI
(BAZAR KUSTANNUS 2025)



Yhä useampi lapsi saa oireita kosmetiikasta

Lasten kosketusallergiat ovat yleistyneet Suomessa selvästi viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Erityisesti on yleistynyt kosmetiikka-allergia.

– Lasten yhä varhaisemmin aloittamaan ja selvästi lisääntyneeseen kosmetiikan käyttöön tulisi puuttua nopeasti. Jo pienet lapset ihailevat kasvomas-

kosmetiikan käyttö on nykyisin paljon runsaampaa kuin pari vuosikymmentä sitten. Harva vanhempi ymmärtää, että lapsi altistuu näin merkittävästi esimerkiksi kosmetiikan säilöntäaineille ja täten suuremmalle riskille saada kosketusallergia, joka voi aiheuttaa esimerkiksi hankalan kasvojen alueen ihottuman, sanoo ihotautien ja allergologian erikoislääkäri **Suvi-Päivikki Sinikumpu** Oulun yliopistosta.

OULUN YLIOPISTO

Energiajuomat houkuttavat yhä nuorempia

Energiajuomat eivät ole enää vain teini-poikien juttu. **Maija Puupposen** tuore väitöstutkimus Jyväskylän yliopistosta paljastaa, että jo 11-vuotiaista yli neljännes tarttuu tölkkiin, ja 15-vuotiaista lähes kaksi kolmesta. Yhä useampi juo juomia useita kertoja viikossa ja erityisesti tyttöjen käyttö on kasvanut vauhdilla.

Energiajuomat eivät ole viattomia virkistäjiä. Niiden sisältämä kofeiini voi häiritä unta ja altistaa epäterveellisille totumuksille. Käyttö näkyy myös koulunesteyksessä ja nuorten hyvinvoinnissa: energiajuomia juovat kertoivat useammin väsyvänsä, jättävänsä aamiaisen väliin ja viihtyvänsä somessa liikaa.

WHO suosittelee energiajuomien markkinoinnin rajoittamista lapsille, ja monissa Euroopan maissa myynti on jo kielletty alaikäisiltä. Suomessa kiello koskee alle 15-vuotiaita.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



Ranuissa diabetesriski

Ranskalaisia perunoita paljon syövät ovat muita alttiimpia sairastumaan tyyppin 2 diabetekseen. Keitetty, paistettu tai soseutettu peruna sen sijaan ei vaikuta diabetesriskiin.

Tutkimuksessa hyödynnettiin yli 200 000 aikuisen yhdysvaltalaisen terveystietoja, joita kerättiin yli 30 vuoden ajan. Seurannan aikana 22 000 osallistujaa sairastui tyyppin 2 diabetekseen.

Ranskalaisissa perunoissa on paljon suolaa ja epäterveellisiä rasvoja, jotka suurentavat monien terveysongelmien ja sairauksien vaaraa. Ranskalaisia perunoita usein syövien elämäntavat saattavat olla myös muilta osin epäterveellisiä, mikä voi myös selittää tuloksia.

Tutkimus julkaistiin lääketieteellisessä *BMJ-lehdessä*.

UUTISPALVELU DUODECIM

Tiesitkö tämän YLIKUNTO

Ylikunto ei ole vain huippu-urheilijoiden vaiva, vaan ylikuntoon voivat päätyä myös aivan tavalliset kuntoilijat ja liian kiireistä arkea elävät ihmiset. Urheilijalle ylikunto kehittyy usein liian kovan treenin, vääränlaisen ravitsemuksen ja riittämättömän levon yhdistelmästä. Tavalliselle ihmiselle ylikunto voi tulla esimerkiksi pitkään jatkuneen työstressin seurauksena.

Ylikunnossa harjoittelu tuntuu raskaalta, motivaatio katoaa ja voimat loppuvat tavallista nopeammin.

Hoito on yksinkertainen: Lepo. Käytännössä se tarkoittaa treenin lopettamista ja arjen kuormituksen vähentämistä.

Lievästä ylikunnosta voi palautua viikoissa, mutta pahimmillaan täydellinen toimipumina voi kestää kuukausia tai jopa vuosia.

Ylikunto ei tarkoita huippukuntoa, vaan päinvastoin. Se on elimistön uupumistila, jolloin keho ei palaudu edes levossa. Hermosto ja hormonitoiminta jäävät ylivireään tilaan, eikä elimistö palaudu normaaliksi pienenkään rasituksen jälkeen.

Univaikeudet ovat usein ylikunnan ensimmäinen merkki. Fyysisiä oireita on paljon, esimerkiksi kohonnut verenpaine ja leposyke, rytmihäiriöt, lisääntynyt hikoilu ja vapina. Ylikunnossa oleva ihminen voi olla myös alakuloinen, ahdistunut ja ärtynyt. Diagnosointi on vaikeaa, sillä oireet sopivat myös muihin sairauksiin.

CORONARIA, PUHTI

Osteoporoosia sairastava tarvitsee tietoa

Vain joka toinen osteoporoosia sairastava on saanut diagnoosin yhteydessä kuulla, mitä osteoporoosi tarkoittaa. Tavallista on, että potilas lukee diagnoosin sähköisestä järjestelmästä ja mukana on tieto lääkeresepistä. Tieto perustuu Luustoliiton potilaskyselyyn.

Luustoliitto muistuttaa, että osteoporoosia sairastavan olisi yleensä hyvä tehdä muutoksia elintapoihinsa. Sairaus

vaatii myös sitoutumista vuosien lääkehoitoon. Tällä hetkellä sairastava ei aina saa edes perustietoja sairaudestaan.

Osteoporoosi on etenevä kansansairaus, joka heikentää toimintakykyä ja lisää kuolleisuutta. Se on vuosittain noin 45 000 murtuman taustalla.

LUUSTOLIITTO



”Työuupumukselle pitäisi olla nollatoleranssi. Jos yksikin henkilö työpaikalla alkaa osoittaa uupumuksen merkkejä, muiden pitää tehdä interventio eli puuttua asiaan nopeasti.”

TYÖUUPUMUKSESTAAN
KIRJAN KIRJOITTANUT
OHJAAJA TUNNA MILONOFF

TELMA-LEHDESSÄ 9.9. 2025

Vertailu

Neljäs- ja viidesluokkalaisista

pojista

34 %

ja

tytöistä

27 %

söi aamupalan,
liikkui tunnin päivässä
ja nukkui mielestään
riittävästi.



THL – KOULUTERVEYSKYSELY 2025



HYVÄÄ HOITOA MITOITUKSESTA HUOLIMATTA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT SASU JÄRNSTEDT

Pormestarinkadun palvelukodissa arki on aiempaa kiireisempää, mutta työtä tehdään edelleen sydämellä. Hoitajat tukevat toisiaan ja pyrkivät siihen, että jokainen asukas saa tarvitsemansa avun ja hetken huomiota.

Lähihoitaja Netta Suomalaisen työpäivään kuuluu ruokailussa avustamista. Suuri osa Pormestarinkadun palvelukodin asukkaista tarvitsee apua kaikissa päivittäisissä toimissaan.



Netta Suomalainen ja Anu Juutilainen ovat tottuneet parityöskentelyyn. Hoitajamitoituksen laskeminen johti siihen, että töitä on tehtävä myös yksin.

Huomenta **Eira!** Pyyhkäisen siun kasvot, jotta saadaan unihiekat pois silmistä, lähihoitaja **Netta Suomalainen** sanoo.

Hän on auttamassa Pormestarinkadun palvelukodin asukasta **Eira Hartikaista** aamutoimissa yhdessä kollegansa **Anu Juutilaisen** kanssa. Taustalla soi hiljaisella radio.

– Eira tykkää musiikista. Siksi laitamme usein radion huoneessakin päälle, Netta selittää.

Netta kertoo Eiralle koko ajan, mitä hän on tekemässä. Hän myös kyselee, onko poika käynyt koiran kanssa kylässä. Kun pesut on tehty ja vaatteet päällä, hoitajat auttavat Eiran pyörätuoliin istumaan. Toinen laittaa kenkiä, toinen hakee sillä välin nosturin.

Pormestarinkadun palvelukodissa asuu 39 asukasta kahdessa kerroksessa. Asukkaista suurin osa tarvitsee pyörätuolia tai rollaattoria liikkumiseen. Monet tarvitsevat apua kaikissa päivittäisissä toimissaan, kuten wc-käynneillä ja syömisessä. Suurimmalla osalla asukkaista on diagnosoitu muistisairaus.

Aiemmin aamu- ja iltavuoroissa oli kummassakin kerroksessa neljä hoitajaa. Kun mitoitus laski 0,65:stä 0,6:een,

alakerrassa on aamu- tai iltavuorossa yksi hoitaja vähemmän.

– Olemme tottuneet tekemään töitä pareittain. Nyt yksi joutuu työskentelemään yksin. Se on kuormittavaa, koska asukkaat ovat huonokuntoisia, Anu kertoo.

– Meillä on hyvät apuvälineet, mutta silti selät ovat koetuksella, Netta jatkaa.

Anu jää petaamaan sängyn. Netta vie Eiran päiväsaliiin. Paikalla on jo muutama asukas. Netta kyselee, laittaisiko hän radion päälle. Yksi vastaa: ”joo”, toinen: ”ei kiitos”. Netta päätyy avaamaan sen.

– Laitamme päiväsalissa aamupäivällä iskelmämusiikkia tai tv:n päälle, kun asukkaat ovat keskenään. Me hoitajat olemme silloin suihkuttamassa.

Kari Tapiota, Katri Helenaa ja Tapani Kansaa kuunnellaan päivittäin. Vaikka asukas ei muuten enää puhuisi, hän saattaa laulaa mukana pienen pätkän.

YKSILÖLLISTÄ HOITOA

Pormestarinkadun palvelukoti perustettiin kaksi vuotta sitten. Yksikkö on Etelä-Karjalan hyvinvointialueen ylläpitämä. Netta Suomalainen on ollut siellä alusta lähtien töissä.

– Olimme kaksi ensimmäistä viikkoa täällä ilman asukkaita. Laitoimme tavaroita paikoilleen ja hankimme kaiken toimistotarvikkeista ja doseteista lähtien. Alku oli sekavaa ja haastavaa.

Hoitajat olivat tulleet Pormestarinkadulle eri yksiköistä. Osa jäi taloon pysyvästi, osa koki uuden aloittamisen liian vaativaksi ja palasi vanhaan työhönsä.

– Kesti useamman kuukauden, että kaikki alkoi sujua hyvin. Saimme luotua selkeät toimintatavat. Nykyisin on aina kiva tulla töihin. Työkaverit ovat tässä työssä valtava voimavara. Ketään ei jätetä pulaan. Aina joku auttaa mitä vain tarvitseekin.

Asukkaille pyritään luomaan mielekäs arki toimintarajoitteista huolimatta.

– He nauttivat samanlaisista asioista kuin nuoremmatkin. Jotkut tykkäävät juhlista, toiset eivät. Jos tykkää niistä, tuomme asukkaan paikalle vaikka vuoteella, jos voimat eivät riitä istumiseen.

Asukkaan elämäntarinan tunteminen on tärkeää, jotta hänet voidaan huomioida yksilöllisesti. On selvitettävä, mistä hän pitää ja mistä ei. Asukkaan ja omaisen haastattelun apuna käytetään elämänkulkukaavaketta. ►

Näitä valmiuksia tarvitaan vanhuks- työssä

- empaattisuus
- kärsivällisyys
- rauhallisuus
- aito kiinnostus asukkaan elämänhistoriasta
- laaja-alainen ammattitaito



Marjatta Myllys kertoo, että hän saa palvelukodissa riittävästi apua arkeensa, mutta hän toivoisi pääsevänsä useammin ulkoilemaan. Nuorempana hän on ollut innokas lenkkeilijä.



Netta Suomalainen ja Anu Juutilainen vievät Eira Hartikaisen terassille. Se on aidattu, joten myös muistisairaat voivat ulkoilla siellä itsenäisesti.

– Esimerkiksi jos tiedämme, että asukas tykkää kuunnella sunnuntaina jumalanpalveluksen, laitamme sen hänelle kuulumaan.

VANNOUTUNUT SAIPA-FANI

Netta ja Anu lähtevät auttamaan yhdessä **Kaarlo Rytköstä**. Hän kertoo asuneensa Pormestarinkadun palvelukodissa sen perustamisesta lähtien.

– Vaimo asuu yläkerrassa yhteisöllisessä asumisessa ja minä täällä. Toiveena oli päästä samaan taloon ja se toteutui. Käyn joka aamu vaimon luona.

Omaiset saavat käydä talossa omien aikataulujensa mukaan. Yöpyäkin saisi, jos sille olisi tarvetta.

– Vävy tulee usein tänne katsomaan jääkiekkoa ja tuo herkut tullessaan. Hänen vuoksi minustakin tuli SaiPa-fani, Kaarlo kertoo hymyssä suin.

Netta ja Anu tietävät entuudestaan Kaarlon elämäntarinan. Moni asukkaista on ollut evakkona. Se on ollut merkittävä kokemus, jota muistellaan.

– Olen Laatokan rannalta kotoisin, mutta ensi kertaa jouduimme evakoksi sieltä, kun olin äitini vatsassa. Sodan jälkeen muutimme Joensuuhun ja siellä vietin lapsuuteni. 20-vuotiaana tulin

”SAAN APUA SEN VERRAN KUIN TARVITSEN, MUTTA YLIMÄÄRÄISIIN SATUIHIN EI OLE AIKAA.”

Lappeenrantaan armeijaan ja jäin tänne. Nyt on tullut oltua täällä jo yli 60 vuotta. Silti tuntuu, etten ole oikein mistään kotoisin.

Kaarlo kertoo huomanneensa hoitajien kiireen.

– Saan apua sen verran kuin tarvitsen, mutta ylimääräisiin satuihin ei ole aikaa. Aluksi täällä oli riittävästi hoitajia. Heitä on nyt vähemmän ja sen huomaan ajankäytössä.

TYÖAIKA TIUKILLA

Ruokasalissa on leppoisa tunnelma yhdentoista aikaan. Aasukkaat ovat pöydän ääressä odottamassa lounasta.

Ruoat tulevat lämpiminä keuhkeistosta. Hoitajat osallistuvat ruoan jakamiseen ja avustavat syömisessä. Lounaan jälkeen laitoshuoltaja siivoaa ruokasalin.

– Aiemmin laitoshuoltaja oli paikalla illalla puoli yhdeksään, nyt vain seitsemään. Hoitajille jää keittiötyöt iltaihin. Se aika on pois asukkailta ja kirjaimisesta. Siksi en pidä tästä muutoksesta, Anu ärähtää.

Netta lähtee syöttämään huoneessa olevia asukkaita. Anu jää häärimään ruokasaliin.

Kun asukkaat ovat syöneet ja heidät on saateltu päivälevolle, on hoitajien ruokatauon aika. Keskustelu menee mitoituksen laskuun. Se on vaikuttanut arkeen siten, että työaika käytetään välttämättömään hoitotyöhön. Aasukkaat toivovat pääsevänsä ulkoilemaan, mutta hoitajilla ei ole jatkuvasti siihen aikaa.

– Aiemmin kävimme kävelyllä kirkkopuistossa, jäätelöllä torilla tai ostoksilla kauppakeskuksessa. Yksikkö on keskellä kaupunkia, joten tästä pääsee helposti joka paikkaan, Netta kertoo.

Kirjaaminen on toinen asia, josta on nipistetty aikaa pois.

– Ehtii kirjata vain tärkeimmät asiat. Ylitöihin ei saa jäädä kirjaamisen vuoksi, Anu kertoo.

Hoitajat nimeävät murheenkryyniksi lakisääteiset rajoittamiskirjaukset.

– Jos asukkaalla on käytössä hygieniahäälari, haaravyö tai sängyssä pidetään laitoja ylhäällä, niiden käyttö kellonaikoinen pitää kirjata ylös, Anu harmittelee.

– Päivittäin kirjataan samat asiat. Lääkärin pitää uusia lupa rajoittamistoimiin muutaman kuukauden välein, joten se vie hänenkin työaikaansa, Netta jatkaa.

TURVALLISIA HOITOPAIKKOJA

Netta ja Anu kritisoivat mitoituksen laskua. He eivät kuitenkaan moiti itse työtä, eikä alanvaihto ole mielessä.

– Kun aloitin lähihoitajaopinnot, ajattelin suuntautua lapsiin, mutta vanhuspuolen harjoittelujakso sai muuttamaan mieleni. Tykkään tästä työstä, kun voin auttaa ja piristää vanhusten päivää. Opin heiltä itsekin paljon. Olen kuullut tarinoita sota-ajasta, evakkona olemisesta ja köyhyydestä. Kun kuuntelet heitä, osaan arvostaa omaa elämääni, Netta kertoo.

Hoitajat ovat seuranneet mielenkiinnolla keskustelua siitä, että omaisille siirrettäisiin enemmän hoitovastuuta ikääntyneistä läheisistään. Heidän mielestään huonokuntoiset vanhuksat tarvitsevat turvallisia hoitopaikkoja, joissa työskentelevät hoitotyön ammattilaiset.

– Tarvitaan pieniä kodinomaisia hoitopaikkoja, jossa apua tarvitseva ikäihminen voi kokea turvallisuutta. Kun hoitaja toivottaa hyvää yötä ja kertoo yöhoitajan tulevan kohta töihin, hän voi käydä nukkumaan luottavaisin mielin, Netta sanoo.

– Jos voitaisiin lotossa, perustaisin sellaisen muistisairaiden kylän kuin Hogeweyk Hollannissa. Kylä on suunniteltu muistuttamaan tavallista kaupunginosaa, joka tarjoaa muistisairaille turvallisen ja kodinomaisen ympäristön, Anu tuumaa.

Tauon jälkeen Netta piipahtaa yhden asukkaan huoneessa.

– Käänän siut kyljelleen, jotta ei tule painehaavoja. Juodaan kahvit kahden pintaan. Nähdään silloin, Netta rupattelee.

– Ei nähdä, asukas vastaa tiukasti.

– Saatan mie silti käydä. Leppäile sie. Mie lähden jatkamaan töitä, Netta jatkaa hämmentymättä asukkaan vastauksesta. ■

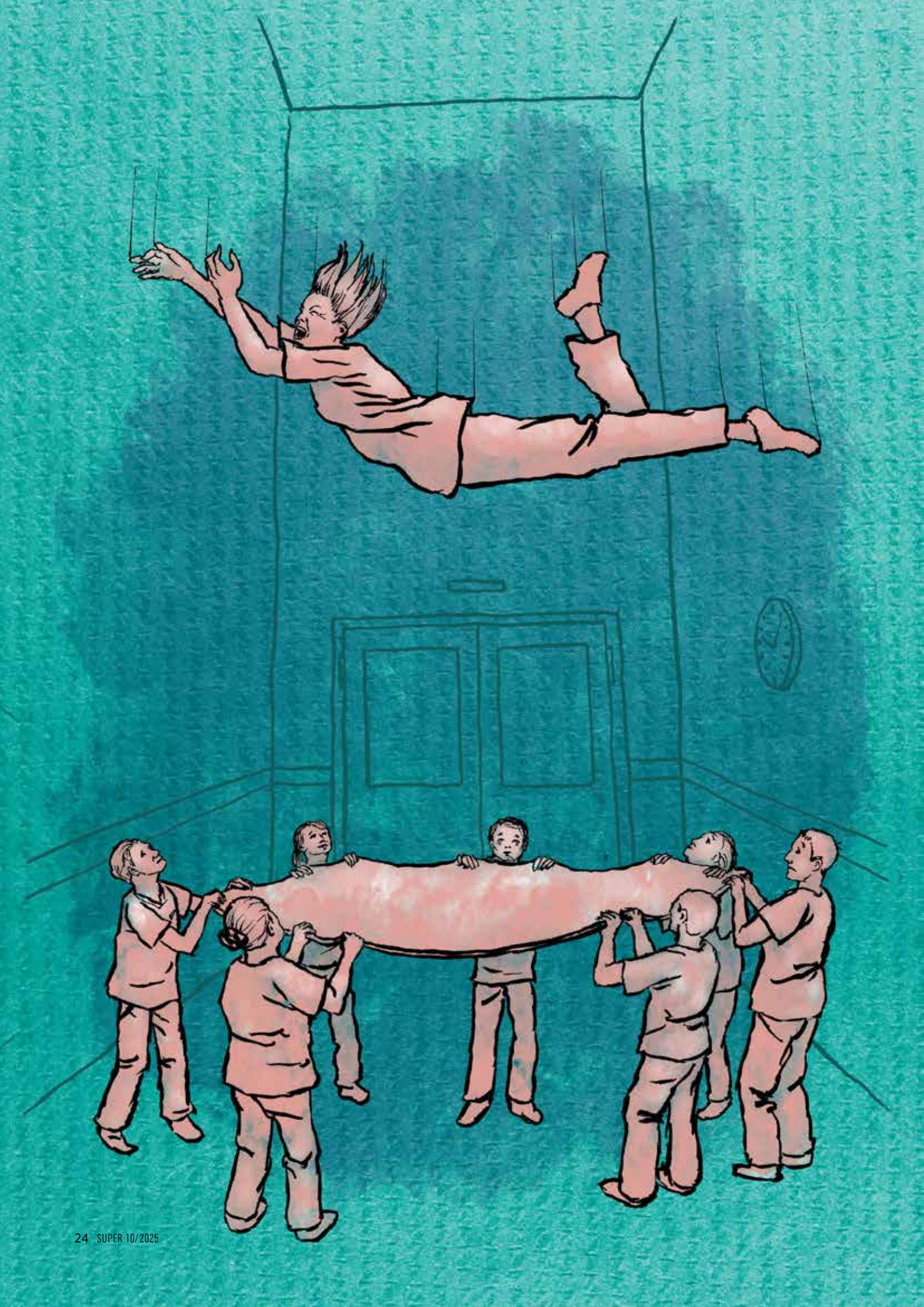


Kaarlo Rytkönen viihtyy Pormestarinkadun palvelukodissa. Hänen vaimonsa asuu samassa talossa ja muut läheiset käyvät kyläilemässä.



”JOS VOITTAISIN LOTOSSA, PERUSTAISIN SELLAISEN MUISTISAIRAIDEN KYLÄN KUIN HOGEWYK HOLLANNISSA.”





UUPUMUS ON TYÖYHTEISÖN ASIA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Kun yksi työyhteisön jäsenistä uupuu, ratkaisevassa asemassa on esihenkilö. Työkaveri voi kuitenkin tehdä paljon hyvää vain kysymällä, miten työpäivä sujuu.

Hei, sinä olet muuttunut, onko kaikki hyvin? Tällainen kysymys osataan esittää hyvässä työyhteisössä, kertoo työterveyspsykologi **Satu Lähteenkorva**.

– Kun työyhteisössä ihmiset tuntevat toisensa, huomataan nopeasti, kun jokin piirre muuttuu, Lähteenkorva sanoo.

Työpaikoilla, joissa ihmissuhteet ovat etäisiä tai olemattomia, työkaverin uupumus jää usein huomaamatta. Jos et tiedä, että työkaverisi on nauravainen ihminen, et huomaa, kun nauru katoaa.

Miltä työuupumus sitten näyttää, onko työkaverin uupumus helppo huomata ulkopuolelta?

– Usein työkaverit kertovat, että uupunee tunteet ja jopa ilmeet näyttivät vähitellen hiipuvan, Lähteenkorva kertoo.

Myös kyynisyys saattaa lisääntyä. Uupunut tarkastelee työelämää ja työyhteisöä synkän mielenmaiseman läpi. Kaikenlaista voi tulla sanottua, sillä uupumus vaikuttaa myös kykyyn säädellä tunteita. Jos ärsyttävän työkaverin edessä on aiemmin osannut hymillä kohteliaasti, uupumus tekee sii-

tä vaikeampaa. Uupunut saattaa äyskiä tai olla jopa aggressiivinen.

TYÖN ETIIKKA VOI UUVUTTA

Hallinnan tunteen menetys on yleisin uupumuksen syy. Työllä ei ehkä ole tarpeeksi selkeitä rajoja tai töitä tulee lisää heti kun edelliset on saatu tehtyä, eikä työstä saa riittävästi palautetta.

– Hoitajien tapauksessa myös työn eettinen kuorma voi uuvuttaa. Etiikkaan liittyviä valintoja kun on tehtävä paljon jatkuvasti, Lähteenkorva toteaa.

Kotihoidossa uupumus voi alkaa esimerkiksi siitä, että hoitaja kokee toistuvasti jättävänsä asiakkaat pulaan. Oma etiikka vaatii, että pitäisi tehdä enemmän. Oma työpanos voi alkaa vähitellen tuntua riittämättömältä tai jopa merkityksettömältä.

UUPUMUS TARTTUU

Hoitamaton uupumus aiheuttaa tuhoa. Sen luonteeseen nimittäin kuuluu, että itsearviointikyky heikkenee.

– Se tarkoittaa, että oman jaksamisen arvioiminen muuttuu todella vaikeaksi.

Uupumassa oleva saattaa siis hamuta lisää työtehtäviä silloin, kun pitäisi oikeasti pysähtyä ja levätä. Työyhteisölle hän saattaa alkuun näyttäytyä energisenä ja ihmeellisen jaksavana työkaverina.

Uupumuksen edetessä uupunut kuitenkin saattaa tehdä yhä enemmän virheitä ja hänen itsekriittisyytensä lisään-

tyy. Hän saattaa soimata itseään siitä, ettei pysty samaan työsuoritukseen kuin muut ja potea huonoa itsetuntoa. Uupunut saattaa poukkoilevalla käytöksellään sairastuttaa työkaverit vertaisuupumukseen.

– Silloin yhden ihmisen rajaton käytös kuormittaa yleensä koko työyhteisöä, Lähteenkorva toteaa.

Työyhteisössä saatetaan kokea painetta auttaa ja tukea uupunutta enemmän kuin pitäisi. Joskus työkaveri voi joutua uupuneen kanssa tahtomattaan terapeutin tai työterveyden rooliin.

– Esihenkilön olisi jatkuvasti hyvä muistuttaa työyhteisöä siitä, että on aivan riittävää olla hyvä kollega. Se tarkoittaa, että työkaveruus riittää, eikä työkaverin kanssa tarvitse jutella muusta kuin töistä jos ei halua. Myös kollegiaalisuuden puitteissa voi olla myötätuntoinen ja välittävä ihminen.

Lähteenkorvan mielestä kollega-sanaa pidetään suomalaisessa työskulttuurissa turhaan kylmänä.

– Oikeasti siinä on paljon lämpöä ja voimaa. Kollega on eräänlainen kanssalainen, kanssaihminen, jonka kanssa työarkea päivittäin jaetaan. Se on jo tärkeää itsessään. Kollegan kanssa voi jakaa sen, mikä työpaikalla on tärkeää eli työasiat.

PALUU TÖIHIN JÄNNITTÄÄ KAIKKIA

Pitäisikö uupunut sitten passittaa suoraan päätä sairauslomalle? Lievästä uupumuksesta selviää usein lepäämällä ►

**UUPUNUT EI OSAA
ARVIOIDA OMAA
JAKSAMISTAAN.**



ja töissä käymällä, Lähteenkorva toteaa. Uusilla, hyvillä työjärjestelyillä uupumuksen voi pysäyttää alkuunsa.

– Työn rutiineissa on myös voimaa, ne usein kantavat meidät vaikeidenkin paikkojen yli.

Peli kannattaa viheltää poikki, kun uupumus pitkittyy. Silloin sairausloma, työterveyspsykologikäynnit tai mahdollinen lääkityskin saattavat olla tarpeen.

– Nykyään ymmärretään, ettei uupunutta kannata laittaa usean kuukauden sairauslomalle, Lähteenkorva sanoo.

Yksikseen kotona sairastaessa työpaikka saattaa muuttua ahdistavaksi ja uhkaavaksi uupuneen mielessä. On tärkeää, että yhteys työpaikkaan säilyy, jotta uupumusta on mahdollista huomioida myös työpaikalla. Uupuneen työkaverin paluu sairauslomalta jännittää usein yhtä paljon uupunutta kuin koko työyhteisöä.

KEHON VIIMEINEN KEINO

Hei, miksi tuo työkaveri saa aina helpoimmat hommat? Tällainen kysymys saattaa nousta esiin työyhteisössä, jonka jäsenistä yksi on uupunut.

LIEVÄSTÄ UUPUMUKSESTA VOI SELVITÄ LEPÄÄMÄLLÄ JA TÖISSÄ KÄYMÄLLÄ.

– Uupumusta koskevat tiedot ovat terveystietoja, joita esihenkilö ei saa jakaa, Lähteenkorva muistuttaa.

Niiden sijaan esihenkilö voikin todeta, että tämä on järjestely, jota on käytettävä vähän aikaa ja sen tarkoituksena ei ole asettaa ketään epäreiluun asemaan. Kun työssä kerran uupuu, paluu on tehtävä hallitusti, harkitusti ja yleensä myös helpotetusti. Se tarkoittaa, että jonkin aikaa uupunut saa kenties työvuoroja ja -tehtäviä, jotka hän kokee helpoiksi.

Kun uupunut on palannut työyhteisöön, voi käydä niin, että hänestä tulee yksinäinen.

– Me suomalaiset pelkäämme kovasti sanovamme uupuneelle jotakin väärää, joten moni saattaa vähentää var-

muuden vuoksi kaiken vuorovaikutuksen minimiin, Lähteenkorva toteaa.

Hän muistuttaa, että työyhteisössä kukaan ei mene myötätunnosta rikki.

– Usein riittää, kun uupuneelta kysyy, minkälainen työpäivä hänellä on tänään edessä.

Vaikka esihenkilöllä on tärkein rooli uupuneen auttamisessa, myös työyhteisö voi kantaa kortensa kekoon. Lähteenkorvan mukaan hyvän työpaikan tunnistaa siitä, että työn merkityksellisyydestä puhutaan usein ja paljon.

– Älä pelkää toistella sitä, kuinka tärkeää ja merkityksellistä työtä teette. Asian kuuleminen yhä uudelleen auttaa uupunutta toipumaan ja suojaa samalla koko työyhteisöä uupumukselta.

Onni on, että mieli usein oppii uupumuksesta. Vaikka uupumuksella on toisinaan tapana toistua, se on uusiutuessaan usein lievempi. Uupumuksesta selviytynyt ihminen usein myös tuntee itsensä ja rajansa paremmin.

– Ylipäättään kannattaa ajatella, että uupumus on kehomme viimeinen keino suojella meitä kuolemalta. On tärkeää, että uuvumme, koska silloin voimme vielä levätä ja niin pelastaa itsemme, Lähteenkorva sanoo. ■

Uupumuksen vaiheet

- **Lievä uupumus** – Palautuminen työpaikalla on mahdollista. Vaatii uusia työjärjestelyjä.
- **Keskivaikea uupumus** – Vaatii yleensä sairauslomaa ja porrastettua paluuta uudelleenjärjestelyihin työtehtäviin.
- **Vaikea uupumus** – Työntekijän paluu sairauslomalta suunnitellaan yhdessä työnantajan ja työterveyshuollon kanssa.
- **Burn out** – Työkyky on mahdollisesti täysin menetetty ja uupumus vaikuttaa fyysiseen jaksamiseen hyvin voimakkaasti. Paluu samoihin työtehtäviin ei välttämättä ole mahdollinen.

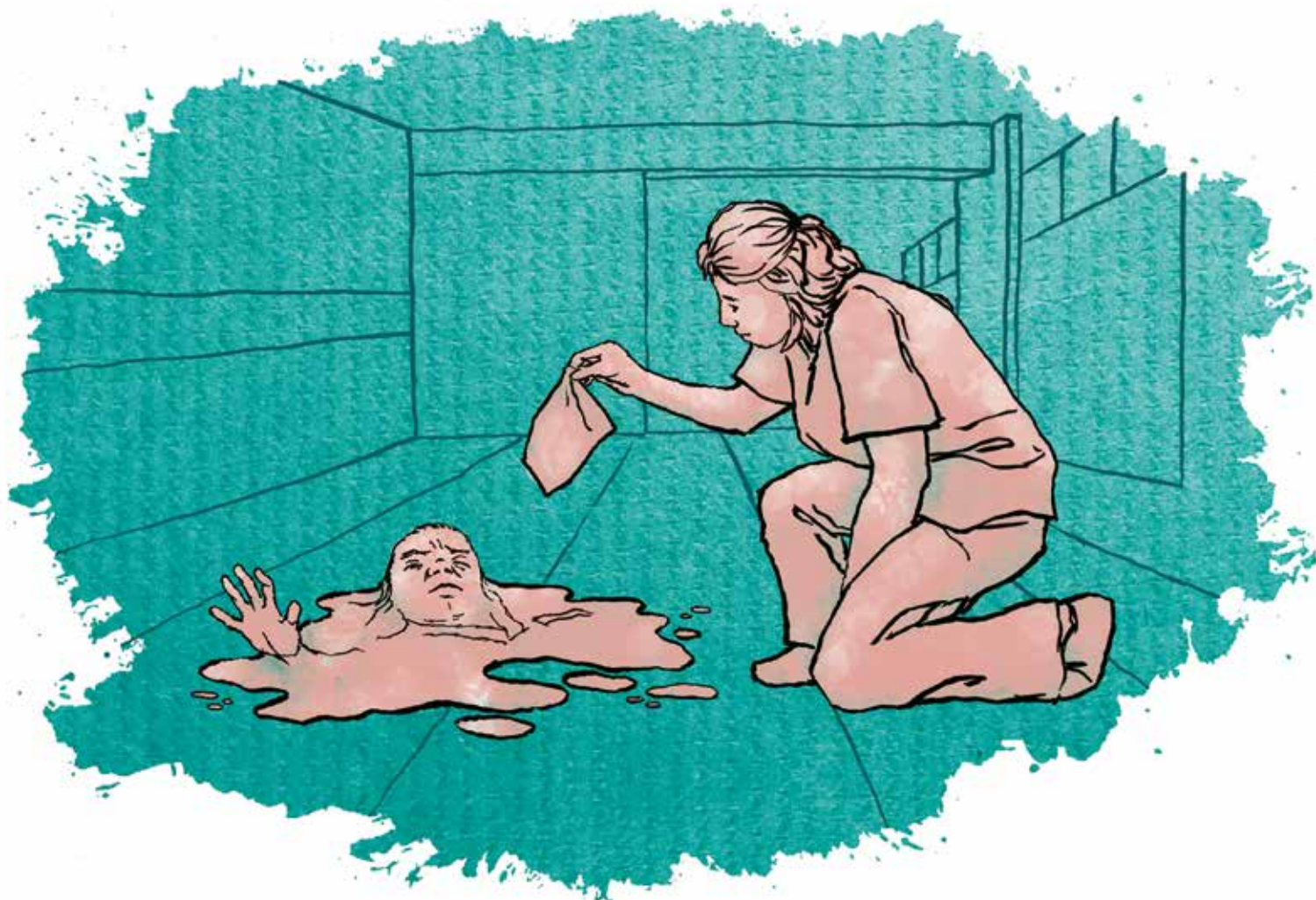
Vinkit uupuneen työkaverille

- Vahvasta yhteenkuuluvuuden tunnetta työyhteisössä ja varmista, ettei kukaan jää ulkopuolelle.
- Toistele työnne merkityksellisyyttä ja arvoa, toisto on tärkeää.
- Älä pelkää uupunutta, hänen kanssaan kannattaa jutella rennosti vaikka työasioista.
- Muista, että hyväntahtoisuus ei riko toista ihmistä.

Uupumiseen auttavat

- Työtehtävien uudelleenjärjestely
- Ammattiapu
- Kokemus työn merkityksellisyydestä
- Muiden auttaminen
- Riittävä uni
- Lääkitys tarvittaessa
- Luonto
- Yhteisö
- Kokemus siitä, että asiat ovat hallinnassa ja oma työpanos riittää.

**JOSKUS TYÖKAVERI VOI JOUTUA
TAHTOMATTAAN TERAPEUTIN ROOLIIN.**



A smiling woman with blonde hair tied back, wearing blue V-neck scrubs, stands with her hands on her hips. The background is a bright, out-of-focus clinical setting.

KERRO TYÖ- HAKEMUKSESSA PARHAASTA TYÖPÄIVÄSTÄSI

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Moni lähihoitaja hakee tällä hetkellä töitä erikoissairaanhoidosta. HUSin rekrytoija Katja Kiviranta toivoisi, että hakijat kertoisivat enemmän osaamisestaan ja antaisivat konkreettisia esimerkkejä työtehtävistään.

Ahkera, reipas ja tunnollinen, näin moni lähihoitaja kuvailee itseään työhakemuksessa.
– Ongelma on siinä, että en tunne lähihoitajaa, joka ei olisi tuon kuvauksen mukainen, HUSin rekrytoija **Katja Kiviranta** toteaa.
Kiviranta on toiminut pian kolme vuotta HUSin rekrytoijana.

Nyt on työnantajan markkinat, hän toteaa. Lähihoitajan paikkaa erikoissairaanhoidosta saattaa hakea parisataakin ihmistä. Silloin työhakemusta ei kannata aloittaa niin, että olen 34-vuotias, reipas ja ahkera lähihoitaja. Kerro mieluummin heti alkuun, minkälainen oli oman urasi huippuhetki ja mitä opit siitä. Kun työpaikasta kisaa sata muutakin hakijaa, on hyvä yrittää saada hakemuksen lukija koukkuun, Kiviranta opastaa.

Hän toivoisi hakijoilta enemmän konkretiaa. Kun Kiviranta lukee hakemuksia, hän kiinnostuu heti, jos hakija aloittaa kuvailemalla työtehtäviään tai vaikka työpäiväänsä. Tärkeintä on, että kun hakija kirjoittaa olevansa ahkera, hän myös antaa siitä jonkin oikean esimerkin.

– Haluan tietää, miten ahkeruus näkyy hänen työelämässään. Mitä sellaista hän tekee, minkä vuoksi hän kirjoittaa olevansa ahkera?

TÄYDELLINEN MATCH

Hyvän aloituksen lisäksi tärkeintä lähihoitajan työhakemuksessa ovat esimerkit. Oma osaaminen pitää tuoda tarkkaan esille. Kivirannan mukaan hoitajat jättävät yllättävän usein kertomatta osan työkokemuksestaan ja osaamisestaan. Se on harmillista, sillä HUS on suuri organisaatio.

– Vaikka oikea match ei olisi juuri haetussa työpaikassa, saatan nopeasti nähdä, mihin yksikköön tämä henkilö sopisi hyvin.

Erikoissairaanhoido on monen nuoren lähihoitajan ja pitkän uran tehneen alanvaihtajan haave. Aina haavekuva ja todellisuus eivät kuitenkaan kohtaa. Vaikka esimerkiksi moni pitkän uran kotihoidossa tehnyt lähihoitaja pärjääkin erikoissairaanhoidossa hyvin, joillekin työn rytmi voi tuntua yllättävän ahdistavalta.

– Ajankäyttö on erilaista hoivakodissa ja sairaalassa. Sairaalassa aika on jatkuvasti tiukalla, eikä esimerkiksi potilaan huikeiden kihartamiselle ole työtehtävissä tilaa.

Kiviranta on itse tehnyt pitkän uran HUSissa, ensin ortopedian ja traumatologian yksiköiden sairaanhoitajana 2000-luvun alussa ja myöhemmin esihenkilötehtävissä. Kun HUS uudisti rekrytointitapaansa, Kiviranta valittiin kokopäiväiseksi rekrytoijaksi. Hakuprosesseissa oli tuolloin paljon parantamisen varaa, ne olivat liian pitkiä ja palautetta annettiin hakijoille liian vähän.

Neljä vinkkiä työnhakijalle

1. Älä aloita työhakemusta fraaseilla. Tai jos välttämättä haluat kuvailla itseäsi ahkeraksi tai reippaaksi, anna konkreettisia esimerkkejä siitä, miten nämä piirteet näkyvät työelämässäsi.

2. Suosi konkretiaa. Ennen kuin istut alas kirjoittamaan, mieti omaa työhistoriaasi. Mitkä ovat tilanteita, joista olet ylpeä? Voisiko niistä kirjoittaa hakemuksen tai jopa aloittaa hakemuksen sellaisen tilanteen kuvauksella?

3. Vastaa siihen, mitä ilmoituksessa haetaan. Pidä ilmoitusta taustalla auki, kun kirjoitat hakemusta. Tarkista, että hakemuksesi on ilmoituksen mukainen.

4. Panosta siihen, että erotut joukosta. Omien työelämäkokemusten jakaminen hakemuksessa voi tuntua aluksi hölmöltä. Ajattele kuitenkin rekrytoijaa, joka lukee satoja hakemuksia. Millaisella aloituksella voit jäädä hänen mieleensä positiivisella tavalla? Yleensä se on lyhyt ja ytimekäs kuvaus työtilanteesta, jossa olet näyttänyt taitosi.

– Moni asia on nyt paremmin. Tässä työssä parasta on, kun löytyy juuri sopiva match, Kiviranta toteaa.

URASI KOHOKOHTA?

Vaikka kilpailua työpaikoista on nyt paljon, toivoa ei kuitenkaan kannata menettää. Kiviranta muistuttaa, että vaakakupit kääntyvät nopeasti.

– Siinä missä nyt tulee hakemuksia ovista ja ikkunoista, vielä vuosi sitten niitä ei juuri tullut.

Hän muistelee, kuinka vaikeassa rekrytointitilanteessa HUS päätyi kouluttamaan ortopedian osastolle hoitajia Filippiineiltä ja Nepalista. Tulijoilla ei ollut suomenkielentaitoa.

– Oikein mietimme, että miten saisimme heistä haluamme työvoimaa. Vuoden tiukan perehdytyksen jälkeen he olivat kouluttautuneet sairaanhoitajiksi ja puhuivat sujuvaa suomea. Ja he työskentelevät osastolla vieläkin.

Jos Kiviranta kirjoittaisi työhakemuksen, hän mainitsisi ulkomaalaisten sairaanhoitajien rekrytoinnin ja perehdytyksen huippuhetkenään.

Hyväksi työnhakijaksi on mahdollista kehittyä pieniä asioita muuttamalla. Onnistut jo erottumaan hakijoiden joukosta, kun et lähetä samaa hakemusta useisiin työpaikkoihin. Kiviranta myös suosittelee, että hakija tutustuu työnantajaan ja hakemaansa työpaikkaan kunnolla etukäteen. HUS tarjoaa työnhakijoille palautetta hakemuksista ja hakuprosessista. Lisäksi hakijoille lähetetään hakuprosessin jälkeen kyselylomake. Palaute on ollut hyvin positiivista, Kiviranta kertoo. ■

Katja Kiviranta puhui Lähihoitaja 2025 -tapahtumassa perjantaina 5.9.

Hei, me hoidetaan!

-webinaarisarja näyttöön perustuvasta hoidosta

Hei, me
hoidetaan!

Tervetuloa mukaan lähi- ja perushoitajien webinaari-iltaapäiviin keväällä 2025. SuPer järjestää yhdessä **Duodecimin** ja **Hoitotyön tutkimus-säätiö Hotuksen** kanssa kolmena iltapäivänä tilaisuuksia, joiden tarkoituksena on vahvistaa osaamista ja tietoisuutta näyttöön perustuvasta toiminnasta.

Näytöllä tarkoitetaan sitä, että hoito perustuu kansallisiin hoitosuosituksiin ja parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. SuPer haluaa vahvistaa lähihoitajien osaamista ja asiantuntijuutta sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisina ja asiantuntijoina, sekä kannustaa jokaisesta vahvistamaan näytön käyttöä työssään. Näyttöön perustuva hoito varmistaa potilaalle yhdenvertaisen ja laadukkaan hoidon riippumatta siitä missä sitä toteutetaan ja kenen toimesta.



DUODECIM



7.10.2025 klo 16:00–18:15

**Hoitotyöntekijän jaksaminen
ja hyvinvointi**

- Työhyvinvointi ja jaksaminen
- Lähihoitaja, aivotyön tekijä

26.11.2025 klo 12:00–13:00

Avanepotilaan hoitotyö

12.12.2025 klo 12:00–14:15

**Opiskelijoille suunnattu ja
yhdessä ideoitu**

*Webinaareissa keskustelemassa
ovat lähihoitaja, asiantuntija ja potilas.
Webinaarit ovat kaikille avoimia,
eikä erillistä ilmoittautumista tarvita.
Lue lisää SuPerin verkkosivuilta:
superliitto.fi.*

**SUPER
lehti**

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

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti

11/25

12/25

Ilmoitukset

8.10.

10.11.

Lehti ilmestyy

7.11.

5.12.





Enterorokon hoitoon ei ole olemassa erityistä lääkehoitoa tai rokotetta, joka estäisi tartunnan. Kuumeista ja kivuliasta oloa voi helpottaa tavallisilla särkylääkkeillä. Jäätelö, jogurtti tai muu helppo, nestemäinen syötävä ovat hyvä valinta silloin, kun suussa on kiipeitä rakkuloita. Tauti paranee yleensä itsestään noin viikossa.

Kuumetta ja kipeää suu

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Syksyllä jylläävä enterorokko on lastentauti, joka voi tarttua aikuiseseenkin.

Enterorokko on enteroviruksen aiheuttama kuumetauti. Sitä esiintyy erityisesti loppukesän ja syksyn aikana. Tauti aiheuttaa rakkuloita ja näppylöitä käsiin, suuhun ja jalkoihin, ja sen vuoksi sitä joskus sanotaankin käsi-suujalkataudiksi.

Enterorokko tarttuu helposti ulosteiden välityksellä. Hyvä käsihygienia on paras tauti suojaus enterorokolta. Kädet kannattaa pestä huolellisesti saippualla vessakäyntien tai vaipanvaihdon jälkeen. Enterovirus voi tarttua myös pisaratartuntana.

Enterorokko oireilee kuin flunssa. Potilaalla on kuumetta, päänsärkyä, kurkkukipua ja yleistä voimattomuutta. Etenkin lapsilla saattaa olla myös vatsavaivoja. Rakkulat ja näppylät ilmestyvät iholle usein vuorokauden päästä kuumeen nousemisesta ja pari päivää sen jälkeen alkavat suuoireet. Monelle suussa olevat rakkulat ovat taudin inhottavin osuus, sillä ne voivat olla kiipeitä ja vaikeuttavat nielemistä. Joskus rakkuloita tulee myös jalkapohjiin, jolloin käveleminen sattuu. Enterovirukset aiheuttavat usein myös silmän sidekalvon tulehdusta.

Taudin alkuvaiheessa enterorokko on helppo sekoittaa vesirokkoon. Enterossa näpyt ja rakkulat tulevat kuitenkin yleensä vain jalkoihin ja käsiin. Lapsilla ne eivät myöskään kutia toisin kuin vesirokonäppylät. Jos aikuisen sairastuu enterorokkoon, näppylät ovat usein myös kutiavia.

Tartuntavaara on pahimmillaan taudin alkuvaiheessa, silloin kun rokon oireet ovat aktiivisia. Kun oireet ovat parantuneet ja iho palautunut normaali, enterorokko ei enää tartu.

Enterorokon voi sairastaa useamman kerran. Enterorokon sairastaminen tekee immuuniksi yhdelle virustyyppille, mutta koska enteroviruksia on yli sata erilaista, voi seuraavan kerran sairastua jostakin toisen tyyppisestä enteroviruksesta.

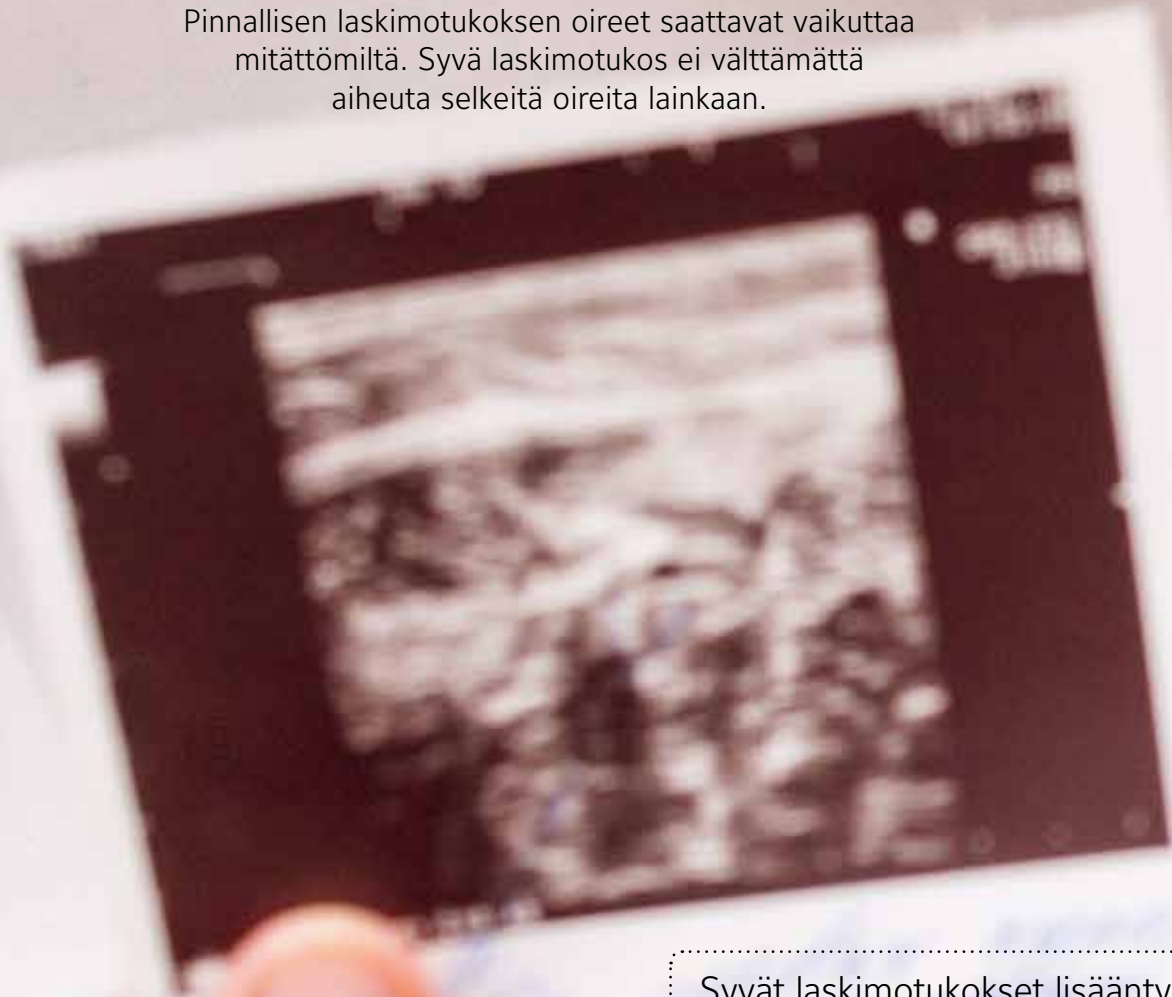
POTILAAN LÄÄKÄRILEHTI, MEHILÄINEN, TERVEYSKIRJASTO



SALAKAVALA SYVÄ LASKIMOTUKOS VOI VIEDÄ HENGEN

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Laskimotukoksen tunnistaminen ei ole aina yksinkertaista. Pinnallisen laskimotukoksen oireet saattavat vaikuttaa mitättömiltä. Syvä laskimotukos ei välttämättä aiheuta selkeitä oireita lainkaan.



Syvät laskimotukokset lisääntyvät

- 1–2 henkilöä tuhannesta saa syvän laskimotukoksen tai keuhko-veritulpan vuosittain.
- Syviä laskimotukoksia on nykyisin aiempaa enemmän. Syynä ovat väestön ikääntyminen, lihavuus, syöpäsairauksien lisääntyminen sekä sairaalajaksojen ja leikkausten määrän lisääntyminen.
- Syvän laskimotukoksen oireina ovat pohkeen turvotus, punoitus tai sinertävyys, leposärky, arkuus ja kävellessä paheneva kipu. Toisinaan syvä laskimotukos on oireeton.
- Syvä laskimotukos diagnosoidaan potilaan esitietojen, lääkärin tutkimuksen, laboratoriokokeiden ja kuvantamistutkimuksen avulla.
- Jos syvää laskimotukosta ei hoideta, veritulppa voi siirtyä keuhkoihin ja aiheuttaa hengenvaarallisen keuhkoembolian.
- Kuolleisuus keuhkoemboliaan on pienentynyt viime vuosikymmenä Suomessa ja muissa kehittyneissä maissa.



Ehkäise laskimotukos

- Harrasta liikuntaa säännöllisesti. Se parantaa verenkiertoa ja ehkäisee verihyytymien muodostumista.
- Vältä pitkäaikaista istumista ja paikallaan seisomista.
- Lopeta tupakointi, sillä se lisää laskimotukosriskiä merkittävästi, erityisesti yhdistettynä ehkäisy pillereiden käyttöön.
- Vältä ylipainoa.
- Lentomatoilla käytä tukisukkia ja liikuttele jalkoja säännöllisesti.

Kotihoidon asiakkaan vasen jalka on turvonnut, oikea näyttää normaalilta. Asiakas kertoo, että pohkeessa on jomottavaa kipua, joka pahenee seistessä ja kävellessä. Hoitaja tutkii jalkaa ja huomaa, että vasen pohje on oikeaa pohjetta paksumpi. Jos tilanne on tällainen, mitä hoitajan pitää tehdä?

– Täytyy olla välittömästi yhteydessä lääkäriin. Oireet viittaavat syvään laskimotukokseen. Toispuoleinen raajaturvotus herättää aina epäilyksen siitä. Se ei parane seurannalla, vaan vaatii välitöntä hoitoa, kardiologian ja sisätautien erikoislääkäri **Tapio Aalto** Mehiläisestä neuvoo.

Syvä laskimotukos on salakavala, sillä se voi olla vähäoireinen tai jopa täysin oireeton. Hoitamattomana se saattaa johtaa kuolemaan. Laskimoon on muodostunut verihyytymä, joka voi ajautua sydämen oikean puolen kautta keuhkovaltimoihin tai sen haaroihin ja aiheuttaa keuhkoembolian eli keuhkoveritulpan. Sen oireina ovat yleensä hengenahdistus, rintakipu ja yskä. Joskus ysköksissä on mukana verta. Suurissa tukoksissa ihminen voi menettää tajuntansa.

MONIA ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ

Jalkojen oireita on seurattava tarkkaan erityisesti, jos on riskitekijöitä syvälle laskimotukokselle. Niitä ovat muun muassa ylipaino, tupakointi, hormonaalinen ehkäisy ja estrogeenihoido vaihdevuosi-ikässä. Raskaus ja synnytyksen jälkeiset viikot ovat tukoksen kehittymiselle herkkää aikaa. Laskimotukokselle voi altistaa myös synnynnäinen hyytymishäiriö, joka voidaan selvittää geenitestillä.

– Pitkäaikainen liikkumattomuus, kuten lentomatkat, on iso riski. Lentokoneessa kannattaa jaloitella käytävällä ja tehdä pohjejumppaa, Tapio Aalto neuvoo.

Monet immobilisaatiota aiheuttavat tilanteet, kuten suuret leikkaukset ja pitkä vuodelepo, lisäävät alttiutta syvään laskimotukokseen merkittävästi. Suurehkojen leikkausten yhteydessä käytetään hepariinihoitoa laskimotukoksen ehkäisemiseksi.

Syöpä nostaa riskin tukokseen 4–7-kertaiseksi riippuen syövän tyypistä, levinneisyydestä ja hoidosta. Laskimotukos onkin toiseksi yleisin syöpäpotilaiden kuolinsyy.

– Ikääntyneet ovat erityisen alttiita laskimotukokselle, sillä heillä on nuorempia useammin laskimoiden vajaatoimintaa ja tiloja, jotka vähentävät liikkumista.

AJOISSA ALOITETTU HOITO AUTTAA

Kun syvään laskimotukokseen viittaavista oireista kärsivä potilas menee lääkärin vastaanotolle, lääkäri arvioi ennakkotodennäköisyyden. Potilaat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, joita ovat pieni, kohtalainen ja suuri ennakkotodennäköisyys. Arvio perustuu kliiniseen tutkimukseen ja tukokseen altistavien tekijöiden selvittämiseen.

Jos potilas luokitellaan ryhmään, jossa laskimotukoksen riski on pieni, laskimotukos voidaan sulkea pois D-dimeeri-verikokeella. Jos tukoksen todennäköisyys on suuri, edetään suoraan kuvantamiseen.

– Laskimotukoksen diagnosointi on yksinkertaista, kun käytössä on ultraäänitutkimus, Tapio Aalto kertoo.

Keuhkoveritulppa todetaan keuhkojen varjoainekuvauksen eli TT-angiografian tai keuhkojen ilma- ja verivirtaustutkimuksen eli ventilaatio-perfuusiotutkimuksen avulla. Tarvittaessa myös sydän tutkitaan ultraäänellä. ►



TUKOS TULEE YLEENSÄ JALKAAN, KÄDESSÄ SE ON ERITTÄIN HARVINAINEN.

Kun syvä laskimotukos todetaan, hoito aloitetaan välittömästi. Tukos tulee yleensä alarajaan, joskus vatsan ja lantion alueen laskimoihin. Yläraajassakin se on mahdollinen mutta erittäin harvinainen.

– Jos tukos on reiden puolivälin alapuolella, hoidoksi riittää suun kautta otettava verenohennuslääkitys. Jos se on sen yläpuolella, aloitetaan liuotushoito suonensisäisesti. Tarvittaessa tehdään mekaanisia toimenpiteitä laskimoon.

LÄÄKITYS LISÄÄ RISKIÄ VERENVUOTOIHIN

Syvän laskimotukoksen ensisijaisena hoitona käytettävää anti-koagulanttilääkitystä, joka estää veren hyytymistä ja siten tulpan kasvua sekä uusien tulppeiden muodostumista. Jotkin lääkeytykset voidaan aloittaa heti, toiset aloitetaan pienimolekyylisen hepariinin käytön jälkeen.

– Jos tukos ei ole aiheuttanut vakavia komplikaatioita, kuten keuhkoveritulppaa tai merkittävää kudosaivuriota, antikoagulanttilääkitys kestää yleensä kolme kuukautta. Jos komplikaatioita on tullut, lääkitys kestää vähintään kuusi kuukautta. Toistuvien tukoksiin käytetään pysyvää lääkitystä, Tapio Aalto kertoo.

Antikoagulanttilääkityksen haittana on vakavien verenvuotojen riski. Siksi hoito pidetään mahdollisimman lyhyenä.

– Lääkityksen aikana pitää välttää toimintaa, jos on loukaantumisen riski, esimerkiksi kontaktilajien harrastamista. Myös aivoverenvuodon riski kasvaa.

Lääkehoidon lisäksi käytetään kompressiohoitoa. Tukisukkia käytetään useiden kuukausien ajan. Niiden käyttö vähentää turvotusta ja ehkäisee posttromboottista oireyhtymää, joka ilmenee turvotuksena, kipuna, ihomuutoksina ja säärihaavoina.

– Syvä laskimotukos voi vaurioittaa laskimoiden läppäys-teemiä. Se voi aiheuttaa pitkäaikaisen turvotuksen, jonka moni kokee hankalana oireena. Siihen hoitona käytetään tukisukkaa jatkuvasti. Myös lymfahoito auttaa, sillä se vie turvotuksen hetkeksi pois.

Ennen syvän laskimotukoksen ensisijaisena lääkehoitona käytettiin varfariini-lääkitystä. Nykyisin sen käyttö on vähentynyt.

– Marevanin tilalle tulivat antikogulanttilääkkeet noin 15 vuotta sitten. Marevania käytettäessä seurataan veren hyytymisarvoja ja lääkkeen pitoisuus määrätään sen mukaan. Hoito pitää aloittaa aina sairaalassa. Marevania määrätään edelleen kei-noläppäpotilaille.

PINNALLISET TUKOKSET OVAT YLEENSÄ VAARATTOMIA

Pinnallisen laskimotukoksen oireina ovat kipu, punoitus ja aristus pinnallisen laskimon kohdalla. Siihen liittyy yleensä aina tulehdus. Usein tukos tulee lähelle suonikohjua.

– Yleensä ilmaantuu pullottava juoste, joka johtuu pintalaskimon tukkeutumisesta. Suonikohju on pehmeä ja aristamaton. Laskimotukos on kovempi, eikä painu kasaan, kun sitä painaa, Tapio Aalto kuvailee.

Pinnallinen laskimotukos on ikävä vaiva mutta yleensä vaaraton. Sillä ei ole taipumusta lähteä liikkeelle ja ajautua keuhko-verenkiertoon. Vain jos pinnallinen tukos on lähellä syvää laskimoa, on riski, että tukos leviää sinne.

– Pinnallista laskimotukosta hoidetaan lääkevoiteilla, joita saa apteekista ilman reseptiä. Pienet tukokset saattavat parantua myös itsestään.

Lääkevoiteissa vaikuttavana aineena on hepariini tai sen kaltaiset aineet, heparinoidit, jotka estävät veren hyytymistä ja edistävät verenkiertoa paikallisesti. Kipuun voi käyttää tulehduskipulääkettä sisältävää voidetta tai geeliä. Jos kipu on kovaa, tarvittaessa voi ottaa suun kautta otettavaa kipulääkettä.

Pinnallisten laskimotukosten hoidoksi suositellaan myös alaraajojen kohoasentoa ja kevyttä liikumista.

– Tukisukat parantavat laskimoverenkiertoa ja ehkäisevät turvotusta, mutta suosittelemme niiden käyttämistä vasta sitten, kun pinnallinen tukos on parantunut. Kipeään jalkaan ei tarvitse laittaa tukisukkaa. Tukisukkaa kannattaa käyttää, jos jää taipumusta jalan turpoamiseen. ■

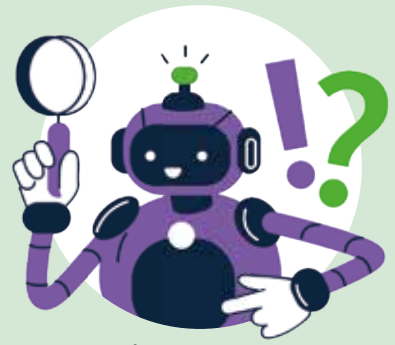
Naisilla tukosriskiä aiheuttavat hormonaalinen ehkäisy ja raskaus

- Ehkäisyvalmisteista estrogeeni kasvattaa tukosriskin 2–3-kertaiseksi ja yhdistelmäpillit 3,5-kertaiseksi.

- Raskaus suurentaa tukosriskin 4–5-kertaiseksi. Joka tuhat nainen saa raskauden aikana syvän laskimotukoksen.

- Synnytyksen jälkeen tukosriski suurenee jopa 20-kertaiseksi ensimmäisen kolmen viikon aikana. Kuusi viikkoa synnytyksen jälkeen riski pienenee merkittävästi.

OPI TEKÖÄLYN PERUSTEET!



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

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

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

Keväällä 2026 tarjolla on viisi eri koulutusryhmää, joista voit valita itsellesi parhaimman. Syksyllä järjestetään taas lisää koulutusryhmiä.

KOULUTUSRYHMÄ 1

- **Aloitustapaaminen:** 22.1. klo 16.30–17.30
- **Työpaja 1:** 29.1. klo 16.30–19.00
- **Työpaja 2:** 5.2. klo 16.30–19.00
- **Työpaja 3:** 19.2. klo 16.30–19.00

KOULUTUSRYHMÄ 2

- **Aloitustapaaminen:** 3.2. klo 9.00–10.00
- **Työpaja 1:** 10.2. klo 9.00–11.30
- **Työpaja 2:** 17.2. klo 9.00–11.30
- **Työpaja 3:** 3.3. klo 9.00–11.30

KOULUTUSRYHMÄ 3

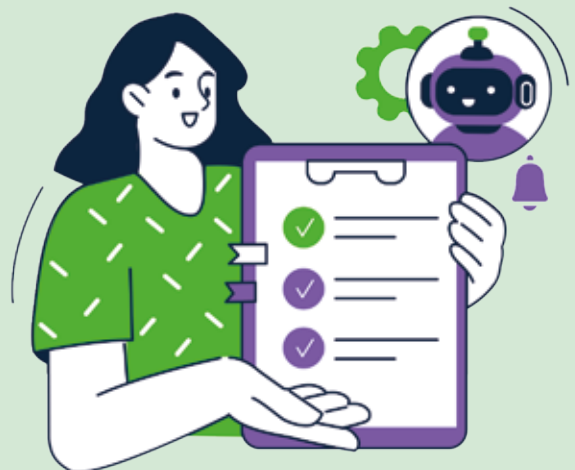
- **Aloitustapaaminen:** 18.2. klo 17.00–18.00
- **Työpaja 1:** 25.2. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 2:** 4.3. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 3:** 18.3. klo 17.00–19.30

KOULUTUSRYHMÄ 4

- **Aloitustapaaminen:** 19.3. klo 8.30–9.30
- **Työpaja 1:** 26.3. klo 8.30–11.00
- **Työpaja 2:** 2.4. klo 8.30–11.00
- **Työpaja 3:** 16.4. klo 8.30–11.00

KOULUTUSRYHMÄ 5

- **Aloitustapaaminen:** 29.4. klo 16.00–17.00
- **Työpaja 1:** 6.5. klo 16.00–18.30
- **Työpaja 2:** 13.5. klo 16.00–18.30
- **Työpaja 3:** 27.5. klo 16.00–18.30



Ilmoittautumishjeet ja lisätietoa löytyy SuPerin verkkosivuilta: superliitto.fi.

HYÖDYT JA HAITAT PUNTARISSA

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Kortisoni on monipuolinen ja tehokas lääke, mutta se voi tuoda mukanaan vakaviakin sivuvaikutuksia. Huolista kannattaa aina jutella lääkärin kanssa.

Kortisonilääkkeet ovat oikein käytettynä turvallisia, tehokkaita ja monesti välttämättömiä, sanoo psykiatrian erikoislääkäri **Antti-Jussi Ämmälä** Terveystalosta.

Kortisonia käytetään hyvin laajasti monenlaisiin oireisiin. Ämmälän mukaan kortisonin käyttöön saattaa liittyä jonkin verran enemmän haittoja kuin muihin lääkkeisiin, mutta haittojen esiintyvyys vaihtelee paljon lääkkeestä toiseen. Myös annoskoko ja kuurin kesto vaikuttavat haittoihin.

– Lyhytaikainen kuuri on yleensä hyvin siedetty. Haasteena on pitkäaikainen käyttö kun vaihtoehtoa ei ole, esimerkiksi elinsiirtopotilaila. Silloin pyritään tasapainoilemalla saamaan lääkkeen hyödyt ja minimoimaan haitat.

KORTISONIHUMALAA JA UNETTOMUUTTA

Kortisoni on yleisnimitys kortikosteroidilääkkeille, jotka jäljittelevät elimistön omaa stressihormonia, kortisolia. Kortisoli hillitsee tulehdusta,

mikä on kortisonilääkkeiden tavallisin käyttötarkoitus.

– Autoimmuunisairauksissa tulehdusreaktio on keskeinen ongelma, oli pa kyse atooppisesta ihottumasta tai nivelreumasta. Syöpätaudeissa kortisonia käytetään esimerkiksi aivoturvotuksen vähentämiseen. Elinsiirroissa se estää hylkimisreaktioita, Ämmälä kertoo.

Tavallisin sivuvaikutus on piristynyt olo, jota on kuvattu jopa kortisoni-humalaksi tai -euforiaksi.

– Kortisoni vaikuttaa aivoissa stressin säätelyyn, vireystilaan ja uneen, mutta kaikkia mekanismeja ei tarkkaan tunneta.

Haittoja voi kertyä myös pitkällä aikavälillä: nesteen ja rasvan kertymistä, luiden ja kudosten haurastumista, ihon ohenemista sekä mielialan muutoksia. Mielialanvaihteluita on joka viidennellä kortisonin käyttäjällä.

– Vakava masennus on onneksi harvinainen mutta toki mahdollinen näiden lääkkeiden haittavaikutus.

Ämmällä huomauttaa, etteivät haittojen syy-seuraussuhteet ole aina

suoraviivaisia. Myös sairaus itsessään voi vaikutta mielialaan ja vireyteen.

– Unihäiriöt ja unettomuus ovat hyvin tavallisia kortisonin käytön haittoja. Toisaalta tiedetään, että univaikeudet ovat yleisiä ilman kortisoniakin, ja joskus kortisonia käytetään, jotta päästäisiin eroon nukkumista vaikeuttavasta oireesta. Atooppisen ihottuman kutina voi valvottaa ja sen rauhoittuminen edesauttaa unen saantia.

MUUTOKSIA KANNATTAA SEURATA

Useimmat haittavaikutukset ilmenevät jo pian lääkkeen käytön aloittamisen jälkeen. Tämä kannattaa muistaa myös hoitotyössä.

– Jos vanhuksella on alkanut kortisonikuuri ja hänen olemuksensa tai mielialansa muuttuvat äkillisesti, lääkitys on hyvä pitää mielessä. Sama pätee aina uuden lääkkeen kohdalla, Ämmälä sanoo.

Mahdolliset haitat tunneteen hänen mukaansa terveydenhuollossa hyvin eikä niitä vähätellä. Epäilystä kannattaa aina keskustella hoitavan lääkärin tai muun ammattilaisen kanssa. ■

Kortisoni muuttaa mielialaa

Kortisonin vaikutus aivoihin voi sekoittaa unen ja valheen säätelyä, piristää ja tehdä ihmisestä touhukkaan. Osittain tunne voi syntyä luonnostaan, kun väsymystä aiheuttavat oireet väistyvät. Toisille kortisonin vaikutus voi olla aivan päinvastainen: se väsyttää ja jopa masentaa.



Runsas käyttö näkyy kasvoissa

Runsas kortisonin käyttö kerryttää rasvaa etenkin kasvoihin, mikä näkyy pyöreytinä ja turvotuksena. Ilmiötä kutsutaan kuukasvoisuudeksi. Näkyvät muutokset voivat tuntua potilaasta henkisesti raskailta.



Elimistö koetuksella

Kortisonin pitkäaikainen käyttö haurastuttaa elimistöä: luusto ja lihakset heikkenevät, iho ohenee. Verenpaine voi kohota ja haavojen parantuminen hidastua. Pitkäaikaisessa käytössä on punnittava hyötyjen ja haittojen suhdetta, mutta esimerkiksi elinsiirtopotilailla kortisonilääkkeen käyttö on välttämätöntä.

Harvinainen allergia

Kortisonilääkkeet voivat joskus harvoin aiheuttaa allergisen reaktion, jonka aiheuttajana voi kortisonin sijaan olla myös valmisteen jokin muu ainesosa, kuten väriaine tai hajuste.



Myös ilman reseptiä

Kortisonia käytetään voiteina, tabletteina, nenäsumutteina, silmä- ja korvatippoina sekä hengitettävänä sumutteina. Apteekista saa ilman reseptiä mietoja kortisonivoiteita ja -nenäsumutteita ihottumien ja allergioiden hoitoon. Itsehoitovalmisteet ovat turvallisia, kun niitä käyttää lyhytaikaisesti. Jos oireet jatkuvat tai pahenevat, lääkärikäynti on paikallaan.





sama täällä!

niin minullakin



niinkö? totta!



ei minullakaan

VERTAISTUKI AUTTAA TUHANSIA RINTASYÖPÄPOTILAITA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Rintasyöpään sairastuu vuosittain lähes viisi tuhatta suomalaista naista. Luku on suuri, mutta on tilanteessa yksi hyväkin puoli: kenenkään ei tarvitse sairastaa yksin.

Rintasyövän vertaistuki ei ole muodoista kiinni. Se voi olla vapaata jutustelua saman taudin sairastaneen naapurin tai työkaverin kanssa. Se voi olla myös järjestettyä ryhmäkeskustelua somessa tai saman pöydän ympärillä.

Olipa muoto mikä tahansa, vertaistuen ydinajatus on **Anu Toijan** mukaan aina sama: minä en ole sairauteni kanssa yksin.

– Sairastuneelle on helpottavaa kuulla vaikkapa, että keskustelukumppanin rintasyövän alkuvaiheen oireet olivat vielä pahempia kuin omat, ja sairauden ennustekin aluksi huonompi – ja siinä hän kuitenkin on, hengissä ja toimintakykyisenä. Sen jälkeen on helpompi ajatella, että kyllä minäkin tästä selviän ja pystyn hoitamaan asiani jatkossakin, Toija kuvailee.

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpäsairaus. Tapausten määrä kasvoi vuoteen 2010 saakka, ja nykyään siihen sairastuu vuosittain viitisen tuhatta suomalaista naista. Keskimääräinen sairastumisikä on 65 vuotta.

Onneksi myös rintasyövän hoidot ovat kehittyneet erittäin tehokkaiksi.

Potilaista 92 prosenttia on elossa viisi vuotta sairastumisen jälkeen. Se on Toijan mukaan todella hyvä luku.

Vertaistukiryhmiä rintasyöpäpotilaille järjestävät paikalliset syöpäyhdistykset ja valtakunnallinen Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finland, joka on osa 47 maassa toimivaa Europa Donna -järjestöä.

**92 % POTILAISTA
ON ELOSSA
VIISI VUOTTA
SAIRASTUMISEN
JÄLKEEN.**

– Järjestöillä on ryhmiä somessa ja fyysisiä tapaamisia ryhmissä. Yhdistykset myös välittävät vertaistukihenkilöitä, joita voi tavata kahden kesken.

Vertaistukijat ovat yleensä potilasyhdistysten valmentamia. Jos tuki ja toimii sairaalassa, häneltä vaaditaan

myös sairaalaperehdytys, jossa käsitellään muun muassa terveydenhuollon vaitiolovelvollisuuteen ja hygieniaan liittyviä asioita.

– Helpoimmin tukijoihin saa yhteyden some-kanavien kautta tai sairaalassa, jos heitä siellä on. Meillä HUSissa potilasyhdistysten vapaaehtoiset vertaistukijat ovat tavattavissa sairaalassa, HUSin asiakasosallisuudesta vastaavana kehittämispäällikkönä toimiva Toija kertoo.

SE EI AINA OLE HELPPOA

Jyväskylän yliopistossa tehty tutkimus osoittaa vastasairastuneiden rintasyöpäpotilaiden saavan koulutettujen vertaistukijoiden kohtaamisesta sekä tietoa että henkistä voimaa. Potilaat pitivät itsestään selvänä, että jokaisella tulisi olla joku, jonka kanssa keskustella sairastumisen kokemuksista.

Tutkimus on osa Anu Toijan tekeillä olevaa, vertaistuen merkitystä käsittelevää väitöskirjaa. Sitä varten haastateltiin 18 äskettäin rintasyöpään sairastunutta.

– Tulokset kertovat, ettei sairastuneiden ole tarpeen löytää juuri samanlaisen kokemuksen läpikäynyttä keskustelukumppania. Moninaisuus on ►

TIEDON TARVE KOROSTUU SAIRAUDEN ALUSSA.

pikemminkin hyvästä: erilaiset sairastumiskertomukset lisäävät ja laajentavat ymmärrystä sairauteen liittyvistä kokemuksista ja hoidoista, Toija sanoo.

Tutkimuksessa huomattiin sekin, ettei vartaistuen hakeminen ole kaikille helppoa.

– Olemme HUSsakin huomanneet, että osallistumisen kynnyks voi olla yllättävän korkea siihen nähden, että vertaistuki on ihan tavallista keskustelua saman sairauden kokeneen kanssa. Yleensä naiset osaavat kyllä keskustella keskenään vaikeistakin asioista.

Mukaan lähtemistä voi Toijan mukaan vaikeuttaa se, että potilaat ovat sairauden alkuvaiheessa kuormittuneita ja väsyneitä. Mieli oli täynnä hoitoihin, työhön ja perheeseen liittyviä asioita.

– Sairastuneet pitivätkin tärkeänä, että mahdollisuutta ensimmäiseen tukita-paamiseen tarjottaisiin jo sairaalassa.

TIETOA JA HENKISTÄ YHTEYTTÄ

Jotkut sairastuneista hakevat vertaistukijoiden kokemuksista ensi sijassa tietoa. Toiset taas kaipaavat tukitapaamiselta nimenomaan henkistä yhteyttä.

– Henkiseen tukeen ei välttämättä tarvita edes sanoja. Joskus pelkkä saman kokeneen ihmisen läsnäolo riittää.

Tiedon tarve korostuu usein sairauden alussa. Vertaistuki on tässäkin tärkeässä asemassa, vaikka varsinainen lääketieteellinen tieto tulee hoidon ammatilaisilta.

Toijan mukaan keskustelu vertaistukijan kanssa auttaa ymmärtämään, mitä lääkäriltä saatu tieto ja määrätyt hoidot arjen kannalta tarkoittavat.

– Jotkut vertaistukijat jännittävät aluksi juuri tätä tietopuolta: mitä jos potilas kysyy jotakin, johon en osaa vastata? Hoidot ja niihin reagointi vaihtelevat yksilöstä toiseen, joten näissä asioissa vertaistukija ei aina voi auttaa.

Puhumien on silti tärkeää siinäkin tapauksessa, että kysymyksiin ei löydy vastauksia.

– Puhuminen auttaa hoksaamaan asioita itse, ja keskustelu nostaa pintaan kysymyksiä, joita voi seuraavalla käynnillä tehdä lääkärille.

VOIKO JOKIN MENNÄ VIKAAN?

Voiko vertaistuessa jokin asia mennä pieleen? Voi, vastaa Toija - mutta niin käy hyvin harvoin.

”KAIKKI POTILAAT EIVÄT TIEDÄ, MITÄ VERTAISTUKI TARKOITTAÄ.”



– HUSin sairaaloiden OLKA-toiminnassa on tehty vuodesta 2013 lähtien yhteistyötä syöpäyhdistysten kanssa vertaistuesssa. Hyviä kokemuksia on tältä ajalta paljon, huonoja hyvin vähän.

Harvat negatiiviset palautteet ovat liittyneet siihen, että vertaistukija on keskittynyt omaan kokemustarinaansa eikä ole kuunnellut tarpeeksi potilasta.

– Tukikeskustelussa tukijan omat kokemukset ovat tärkeitä, mutta painon pitäisi aina olla kuuntelemisessa. Kuuntelun puute voi johtua siitä, että vertaistukija ei ole vielä tarpeeksi selvillä vesillä oman sairauskokemuksensa suhteen.

Riski tunnetaan, ja Toijan mukaan siihen kiinnitetään huomiota vertaistukijoiden valmennuksessa.

– Vertaistukija on, ja saakin olla, itsenkin vielä matkalla, mutta hänen tulee tunnistaa oma tilanteensa. Tukija saattaa itsekin tarvita vertaistukijaa jaksakseen toimia oikein potilaan kanssa. ■



Vertaistuesta kiinteä osa hoitopolkua

Tuen hakeminen ei ole häveliäille ja itsenäistä selviytymistä arvostaville suomalaisille helppoa. Moni Anu Toijan tutkimukseen osallistunut rintasyöpäpotilas oli pohdiskellut mielessään, sopiiko vapaaehtoisia vertaistukijoita vaivata omilla asioilla.

– Tässä vaiheessa hoitohenkilökunnan kannustus on tarpeen. Rintasyöpään sairastuneelle pitäisi tehdä selväksi, että keskustelu muiden saman kokeneiden kanssa on sekä tärkeää että normaalia, ja että se auttaa, Toija linjaa.

Hänen mielestään vertaistuen asema osana rintasyöpävän hoitopolkua ei ole Suomessa tarpeeksi vakiintunut. Tällä hetkellä ohjaus tukeen riippuu hoitopaikasta, lääkäristä ja hoitajasta. Jos tukea tarjottaisiin kaikille hoidon itsestään selvä-

nä osana, potilaan oman harkinnan osuus vähenisi.

– Nyt potilaan pitää miettiä asiaa itse, ja se on mielestäni epäreilua. Tieto vakavasta sairaudesta järkyttää, eikä voimia välttämättä riitä vertaistuen pohdintaan. Kaikki potilaat eivät edes tiedä, mitä vertaistuki tarkoittaa.

Toija muistelee HUSissa sattunutta tapausta, jossa vertaistukija meni kahden rintasyöpäpotilaan huoneeseen, esitteli itsensä ja kysyi potilaiden halukkuutta keskustella. Ensimmäinen potilas sanoi heti kiitos ei.

– Toinen potilas halusi jutella, ja niin myös tehtiin. Ensimmäinen potilas oli kuullut keskustelun, ja vertaistukijan tehdessä lähtöä hän sanoi haluavansa sittenkin jutella. Oltiin varmaan halunnut sitä heti, jos olisi tiennyt, mistä on kysymys.

Jos Toija saisi asiasta päättää, kaikissa rintasyöpävän hoitoon osallistuvis-

sa sairaaloissa olisi oma tila yhdistysten vertaistukijoille, ja jokainen rintasyöpäpotilas ohjattaisiin sinne keskustelemaan.

– Vertaistukeen annettaisiin vastaanottoaika siinä missä mihin tahansa muuhunkin hoitoon. Tukimuidoksi saisi tuki valita itselleen parhaiten sopivan. Jotkut haluavat keskustella ryhmässä, jotkut kahden kesken.

Toijan mielestä potilasyhdistysten tarjoama vertaistuki pitäisi siis liittää kiinteäksi osaksi sairaaloiden toimintaa.

– Nykytilannetta tarvitsisi muuttaa vain vähän, sillä vertaistukijoita sairaaloissa yleensä jo on. ■

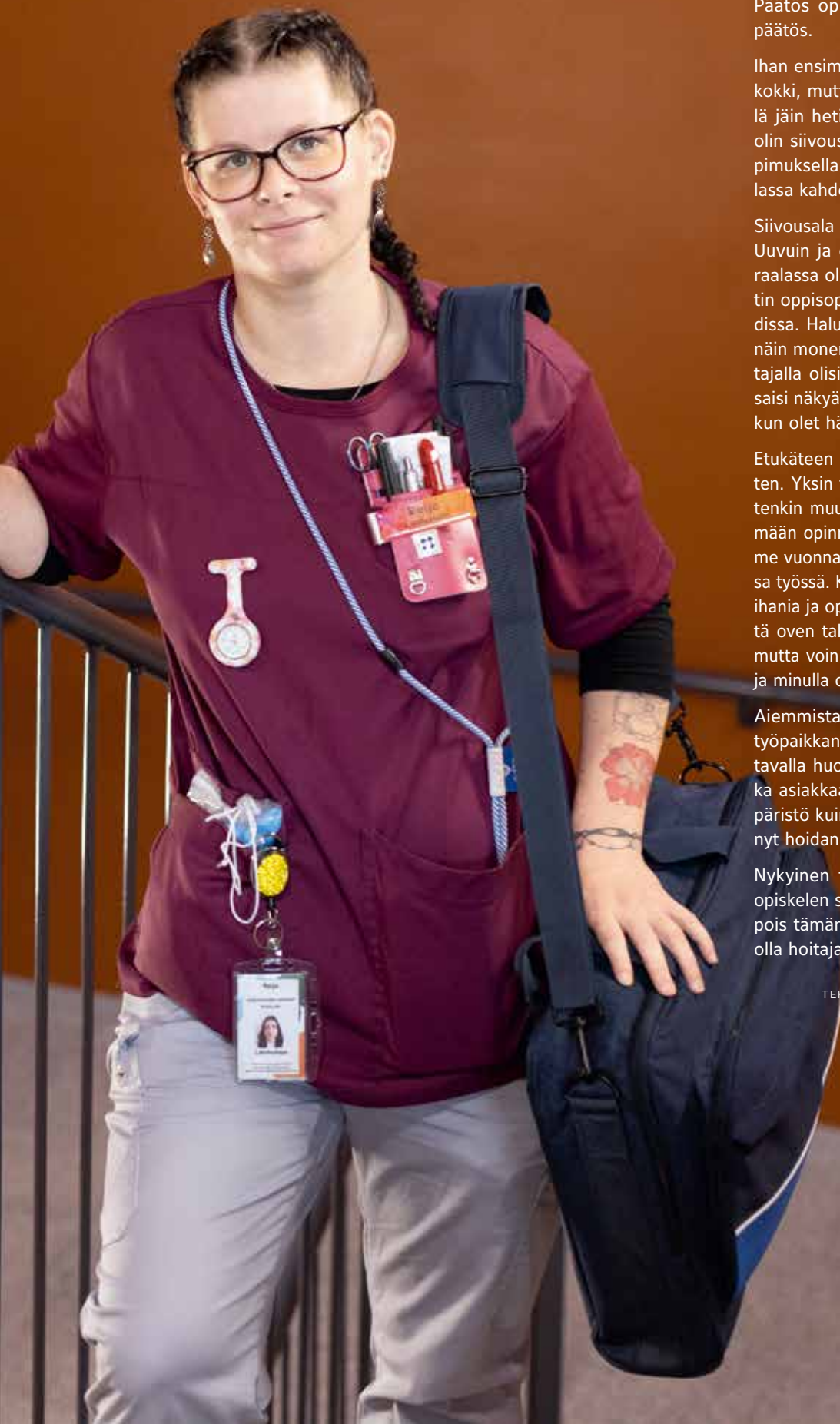
TUTKIMUSARTIKKELI:

THE CONSTRUCTION OF PEER SUPPORT AMONG RECENTLY DIAGNOSED BREAST CANCER PATIENTS.

CANCER NURSING 7/8 2025.

PARANIKO VAIHTAMALLA?

Kolme aikuisena lähihoitajaksi valmistunutta alanvaihtajaa kertoo, miksi hoitotyö on niin mielenkiintoista ja palkitsevaa.



Reija Poikela, 34, Lohja

"Koskaan ei tiedä, mitä oven takana odottaa"

Päätös opiskella lähihoitajaksi on elämäni paras päätös.

Ihan ensimmäiseltä koulutukseltani olen ravintolakokki, mutta niitä töitä en ole koskaan tehnyt, sillä jäin heti valmistuttuani kotiäidiksi. Sen jälkeen olin siivousyrityksessä ja opiskelin lopulta oppisopimuksella laitoshuoltajaksi. Sitä työtä tein sairaalassa kahdeksan vuotta.

Siivousala ei kuitenkaan koskaan tuntunut omalta. Uuvuin ja olin pari kuukautta sairauslomalla. Sairaalassa oli herännyt kiinnostus hoitotyöhön. Aloitin oppisopimuksella lähihoitajan opinnot hoivakodissa. Haluan auttaa ja hoitaa ihmisiä. Sairaalassa näin monenlaisia tapoja. Ajattelen, että vaikka hoitajalla olisi kuinka kiire ja paineinen tilanne, se ei saisi näkyä potilaalle tai asiakkaalle. Siinä hetkessä, kun olet hänen kanssaan, olet läsnä juuri hänelle.

Etukäteen mietin, että kotihoito ei ole minua varten. Yksin tekeminen epäilytti. Harjoittelujakso kuitenkin muutti kaiken ja kun kysyttiin, siirryin tekemään opinnot loppuun kotihoidossa. Valmistuin viime vuonna ja nyt olen samassa paikassa vakituksessa työssä. Kotihoidossa työ on vaihtelevaa, asiakkaat ihania ja opin koko ajan uutta. Koskaan ei tiedä, mitä oven takana odottaa. Työskentely on itsenäistä, mutta voin hyödyntää moniammatillista työyhteisöä ja minulla on heidän tukensa.

Aiemmista ammateistakin on hyötyä. Olen oman työpaikkani ravitsemusvastaava. Kiinnitän myös eri tavalla huomiota hygieniaan ja aseptiikkaan, vaikka asiakkaan koti on tietenkin aivan erilainen ympäristö kuin sairaala. Laitoshuoltajana hoidin tiloja, nyt hoidan ihmistä.

Nykyinen työ on innostanut jatko-opintoihin, ja opiskelen sairaanhoitajaksi. En vaihtaisi päivääkään pois tämänhetkisestä elämästä ja työstäni. Haluan olla hoitaja, joka nauttii työstään.

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA ANNA AUTIO



Anu Pekkala, 54, Oulu

"Hoitajien työ saattohoidossa teki vaikutuksen"

Muistan elävästi, kuinka sanoin sote-alaa ehdottaneelle opintoneuvojalle, että sinne en kuuna päivänä lähde. Toisin kävi. Syksyllä 2022 hain ja pääsin TE-keskuksen kautta opiskelemaan lähihoitajaksi.

Ajatukseni hoitotyöstä muuttui, kun kohta 90-vuotias mummuni kaatui ja mursi lonkkansa. Olin mummuni kanssa läheinen. Hän joutui sairaalaan ja pian myös saattohoitoon. Seurasin läheltä hoitajien tekemää työtä, ja se teki vaikutuksen. Sairaalamailma on ollut oman erityislapseni kautta tuttu, mutta minua kiinnostaa erityisesti palliatiivinen hoito ja saattohoito. Tein lähihoitajaopintojeni viimeisen harjoittelun saattohoidossa. On harmi, että täällä pohjoisessa ei ole Terhokodin tyylistä saattohoitokotia, kaikkein mieluiten työskentelisin sellaisessa.

Olen valmistunut tarjoilijaksi 1989 ja baarimestariksi 1993. Pääsimään, parikymmentä vuotta, työskentelin valuuttavirkailijana. Sitten tuli koronapandemia. Matkailu loppui ja rahanvaihtokulttuuri muuttui. Minulta meni työpaikka alta. Se oli katehe shokki. Olin tykännyt työstäni, meillä oli hitsin hyvä työpaikka ja työporukka. Tuntui, että kuinka tästä ikinä selvitään.

Nyt olen töissä yksityisessä vanhusten tehostetussa palveluasumisessa ja teen samalla keikkaa. Tykkään työstäni hirmuisesti. Mummut ja papat ovat ihania. Ravintola- ja valtuutus-alalla saadusta kokemuksesta on sillä tavalla hyötyä, että osaan keskustella ja tulen toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa. Hoitotyökin on omalla tavallaan asiakaspalvelua. Aamut toki alkavat aikaisemmin kuin toimistossa ja työ on nopeatempoisempaa ja fyysisempää.

Työllisyystilanne alalla vaikuttaa ihan hyvältä, mutta vakituista paikkaa on vaikea saada. On pätäkän pätäkää pätäkän perään. Säästöt ja hoitajamitoituksen kiristykset kaihertavat mieltä. Ne ovat nyt liikaa tälle alalle ja tekevät siitä yhä raskaamman.

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **PETTERI LÖPPÖNEN**







Matti Rajala, 54, Kyrö

"Tiesin tekeväni merkityksellistä työtä"

On tyttärieni ansiota, että minusta tuli lähihoitaja. Yksi viidestä lapsestani työskentelee lähihoitajana ja kaksi muuta sairaanhoitajina. Kun olin työttömänä, juttelimme paljon tulevaisuudestani. He muistuttivat minua omasta motostani: "koskaan ei saa sanoa ei." He käyttivät sanontaani minua vastaan, ja onneksi käyttivät.

Sote-alan puolesta puhui se, että töitä on varmasti tarjolla. Olen tehnyt elämässäni kaikenlaista lihamestarin hommista teollisuustöihin. Veneenrakentajan työt päättyivät 20 vuoden jälkeen firman konkurssiin. Töitä etsiessäni kävi mielessä, että 50 vuotta on virstanpylväs, jonka jälkeen töitä ei enää saa. Hain paikkoja, joihin ammattitaito ja kokemus olisivat komeasti riittäneet, mutta en tullut valituksi.

Vielä opintojen alussa epäroin. Olin ryhmäni vanhin ja ensimmäinen syksy kului uusien opiskelutapojen opetteluun. Paljon oli muuttunut niistä vuosista, kun viimeksi olin koulun penkillä.

Ensimmäinen harjoittelu Kotikarpalossa muutti kaiken. Alle viikossa olin täysin myyty. Vaihdoin päiväopinnot oppisopimukseen ja jäin taloon suorittamaan tutkinnon loppuun. Valmistumisen jälkeen minut vakinaistettiin. Nyt ohjaan jo toista opiskelijaa itse.

Kotikarpalossa minut otettiin heti mukaan työyhteisöön. Teollisuudessa jokainen teki omaa työtään, mutta palvelutalossa kaikki ovat osa kokonaisuutta. Huomasin pian, että pystyn auttamaan asukkaita jo pelkällä läsnäololla ja juttelulla. Hoitolliset tehtävät tuntuivat aluksi vierailta, mutta samaan aikaan tiesin tekeväni merkityksellistä työtä.

Olen joskus ajatellut, ettei minusta ainakaan lähihoitajaa tule. Olin ennakkoluuloinen, koska en tuntenut alaa enkä ollut koskaan käynyt palvelutalossa. Nyt voin vilpittömästi sanoa rakastavani tätä työtä. Meistä jokaisesta tulee aikanaan vanhus, ja useimmille tulee erilaisia fyysisiä tai psyykkisiä vaivoja. Siksi sote-alaa pitäisi arvostaa enemmän, ja arvostuksen kuuluu näkyä palkan lisäksi myös panostuksissa työntekijöiden jaksamiseen ja hyvinvointiin.

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **SUVI ELO**

"Rasismi on aikuisten asia. Kukaan ei
synny rasistiksi, eivätkä lapset ajattele,
että eri näköisen kanssa ei voisi leikkiä."



Hyvä omena

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA LAURA VESA

Vuoden pakolainen **Homaira Qadare** kohtaa päiväkodissa lapsia ja perheitä, joille suomalainen arki on uutta. Kielitaitonsa ja huumorinsa avulla hän tekee erilaisuudesta voimavaran.

Suomalaisessa päiväkodissa on paljon sellaista, mikä voi tuntua muualta tuleville perheille oudolta ja vaatii selittämistä. Moni yllättyy esimerkiksi siitä, kuinka paljon lapset saavat leikkiä. Usein vanhemmat odottavat, että jo pienet lapset opettelevat lukemista ja laskemista kuin koulussa. Kerran eräs vanhempi hätkähti, kun kerroin, että olimme laulaneet ja tanssineet lasten kanssa. Hän luuli sen liittyvän uskonnon harjoittamiseen ja helpottui vasta kun selitin, että lasten laulut kertovat roboteista, jotka rokkaavat. Opin itsekin paljon kohtaamisista vanhempien kanssa. Jokainen väärinkäsitys opettaa minulle, miten vastaavanlaisissa tilanteissa kannattaa toimia.

Herkistä asioista puhuminen on vaikeaa silloin kun ei halua loukata toista. Itse olen valinnut päinvastaisen tien: kysyn ja selitän mieluummin kuin vaimenen. Työkavereille pehmennän kysymyksiä usein huumorilla: "Auta, taas tämä maahanmuuttaja on pulassa eikä ymmärrä." Myös he voivat kysyä minulta mitä tahansa, enkä loukkaannu.

Olen huomannut, että suomalainen ei useinkaan ota ensimmäistä askelta, joten maahanmuuttajan on tehtävä aloite.

Mutta kun otan sen ensimmäisen askelen, suomalainen ottaa yleensä heti kaksi.

Olen välttynyt pahimmilta huuteluilta, mutta kyllä minäkin olen kohdannut rasismia. Tiedän, että vaikka asuin Suomessa sata vuotta, nimeni ja ulkonäköni paljastavat aina taustani. Jos loukkaantuisin joka kerta, se väsyttäisi liikaa. Siksi olen päättänyt suhtautua toisin: olen ylpeä juuristani. Monella on vain yksi kulttuuritausta, mutta minulla on kaksi, afganistanilainen ja suomalainen. Se on minulle rikkaus.

Päiväkodissa hyödynnän kielitaitoa. Puhun urdua, persiaa, äidinkieltäni daria ja usein myös englantia. Uusille lapsille puhun aluksi suomea ja heidän omaa äidinkieltään rinnakkain. Lapset kiintyvät minuun nopeasti, kun huomaavat, että ymmärrän heitä.

Omat lapsuuden ja nuoruuden kokemukseni vaikuttavat minuun yhä. En uskalla vielääkään liikkua iltaisin yksin ulkona. Olin kahdeksanvuotias, kun Taliban kaappasi ensimmäisen kerran valan Afganistanissa ja tyttöjen koulunkäynti loppui siihen. Pakenimme ensin Pakistaniin, ja kolme vuotta myöhemmin, vuonna 2003, saimme turvapaikan Suomesta.

Vuoden pakolainen -tunnustus oli minulle erityisen tärkeä. Sen saaminen tuntui kuin olisin juossut pitkän maratonin, ja joku olisi ojentanut laisillisen kylmää, raikasta vettä. Huomio kannustaa minua tekemään enemmän. Olen tehnyt vapaaehtoistyötä jo yli kymmenen vuotta, ja haaveilen, että voin tulevaisuudessa tehdä sitä entistä enemmän, kun omat lapseni kasvavat ja elämäntilanne antaa myöten. Toiset saavat hyvän mielen jooga-

malla tai urheilemalla, minä saan sen auttamalla muita.

Olen kouluttanut maahanmuuttajataustaisia tyttöjä ja naisia esimerkiksi seksuaaliterveyteen ja äitiyteen liittyvissä asioissa.

He tarvitsevat tietoa käytännön asioista omalla äidinkielellään. Muistan, miten itse nuorena äitinä ihmettelin, kun minulle sanottiin, että lapsi tarvitsee päiväkotiiin kuravaatteet. Olin silloin asunut Suomessa jo useita vuosia ja käynyt täällä lukion, mutta en ollut koskaan kuullutkaan kuravaatteista. Monet käsittelemistäni aiheista ovat afgaanikulttuurissa tabuja. En olisi uskaltanut puhua niistä, jos mieheni ei olisi ollut vankkumattomasti tukenani. Hän on monesti kuskannut minua vapaaehtoistyöhön ja hoitanut lapsiamme sillä aikaa.

Ajattelen, että vapaaehtoistyö ei tuo hyvää vain muille vaan myös minulle itselleni. Minulla on kolme tervettä lasta, oma koti, työpaikka ja ympärilläni hyviä ihmisiä. Johtuuko se siitä, että olen auttanut muita? En tiedä varmaksi. Ehkä.

Homaira "Ompu" Qadare on tamperelainen lähihoitaja. Hän työskentelee varhaiskasvatuksen opettajana.

Suomen pakolaisapu valitsi Homairan Vuoden pakolaiseksi 2025. Hän on kotoisin Afganistanista ja saapui Suomeen 15-vuotiaana vuonna 2003.

Homairan supervoimia ovat kielten ja kulttuurien osaaminen, huumori, muiden hyväksyminen ja kunnioittaminen.

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



ELÄMÄLLÄNI ON TARKOITUS

Olin puhunut senioreille ikääntymisen laajoista näköaloista. Puheenvuoroni jälkeen siirryimme keskustelemaan osallistujien vanhenemisen kokemuksista. Ryhmämme vanhin, 93-vuotias nainen, laajensi aihetta. Hän kertoi käsityksistään hyvän elämän ja pitkäikäisyyden pilareista. Nämä oivallukset näyttivät hämmästyttävän jo kaista kuulijaa.

Nainen kertoi kasvattaneensa miehensä kanssa neljä omaa lasta ja kolme kasvattilasta. Lasten kasvun ja oppimisen seuraaminen sekä heidän ohjaamisensa rehellisiksi, työtä tekeviksi ja lähimmäisiä arvostaviksi kansalaisiksi olivat antaneet hänelle rikkaan elämän. Muistan hänen lauseensa: ”Lasten kas-

vattamisesta löysin elämäni tarkoituksen. Se oli minun pieni osani elämän suuressa virrassa. Koin iloa tavallisesta, jokapäiväisestä elämästä.”

Tämä oli yhden henkilön omakohtainen todiste onnelliseen elämään ja pitkäikäisyyteen johtavista tekijöistä. Perimä ja geenit määrittävät vain osan elämämme pituudesta ja onnellisuudesta. Ravinnolla, liikunnalla, unella ja monella muulla elämäntavalla on osuutensa. Psyykkiset ja sosiaaliset seikat ovat tärkeitä. Joustavuus ja mukautuminen muutoksissa, jatkuva uuden oppiminen, hyvät ystävyssuhteet sekä rakkauden ja turvallisuuden kokeminen kuuluvat tutkimusten havaintoihin. Merkitystä on myös sillä, että kokee oman toimintansa ja elämänsä hyödyttävän lähimmäisiä ja yhteiskuntaa. Tutkijat pitävät elämän tarkoituksen löytämistä ja toteuttamista onnellisuuden ja pitkäikäisyyden tärkeinä osatekijänä.

Naisen kertomus nosti mieleeni kysymyksen, kuuluuko oman elämän tarkoituksen toteuttaminen vain keski-ikäisyyteen. Mistä löytää oma tehtävänsä yhteiskunnassa, kun lapset ovat kasvaneet, valmistuneet ammattiinsa ja poistuneet? Tätä kysyin häneltä.

Tuo 93-vuotias nainen sanoi lasten ja nuorten ohjaamisen olevan hänen tehtävänsä edelleen. Hän oli opetellut käyttämään internetkanavaa ja pystyi keskustelemaan nuoriin sukupolviin kuuluvien perheenjäsentensä kanssa. ”Tietokoneen kuvissa näen lasten ja nuorten kasvavan. Kerron heille elämästäni ja yritän koke-

musteni kautta ohjata heitä tuntemaan maamme historiaa ja tapoja sekä kasvaamaan lähimmäisiään kunnioittaviksi,” hän sanoi.

Olen kuullut vain muutaman ikään kertovan näin hienon esimerkin perheyhteydestä ja elämän tarkoituksellisuudesta perheen kautta vanhanakin. Valitettavasti perhe ei ole arvokas kaikille suomalaisille.

Suuri osa keski-ikäisistä löytää tarkoituksensa työnsä kautta. Rakennustyöntekijä näkee uusia taloja. Muusikko vie sanomaansa sävellysten ja laulun kautta. Hoivatyöntekijän auttava henkilö tuntee olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi.

Mistä työkeskeiset ihmiset löytävät elämänsä tarkoituksen siirryttyään eläkkeelle? Osa jatkaa työtään, joskin rauhallisemmin. Osa löytää uusia tehtäviä. Vapaaehtoistoiminta, kodin remontointi, puutarhan hoito, sukkiin kutominen, golfin pelaaminen, kulttuuritapahtumiin osallistuminen ja matkailu ovat yleisiä senioreiden keskuudessa. Niiden rinnalla kulkee oman elämäntarinan kutominen eli elämän tarkoituksen lopullinen löytäminen muisteluiden kautta.

Entä kunnoltaan heikentyneet? Heille tärkeää on edes vähäinen kyky toimia itse ja se, että toinen ihminen on kiinnostunut heistä, kuuntelee heidän elämäntarinaansa ja arvostaa heitä. Ystävät ja hoivatyöntekijät voivat antaa heille mahdollisuuden löytää menneen ja nykypäivän elämänsä tarkoituksen. ■

MISTÄ LÖYTÄÄ OMA TEHTÄVÄNSÄ
YHTEISKUNNASSA, KUN LAPSET OVAT
KASVANEET JA MUUTTANEET POIS KOTOA?



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

SYYSRETKI ETELÄNAAPURIIN

Hyvinkään ammattiosasto 802 risteili syyskuussa kauniiseen Tallinnaan. Lämpö ja aurinko hellivät nelikymmenhenkistä seuruetta, ja reissun aikana ehdittiin niin rentoutua kuin puhua asiakin. Aivan sattumalta laivalla törmättiin myös lohjalaisiin superilaisiin, joten verkostoituminen tuli kuin kaupanpäällisinä.

– Ihmiset olivat todella tyytyväisiä matkaan ja kaikkiin järjestelyihin, joista kiitos kuuluu sihteerillemme **Susanna Mikkolalle**, kehuu puheenjohtaja **Sari Ståhl**.

Onnistuneen matkan reseptiksi hän vinkkaa hyvissä ajoin aloitetut järjestelyt, tapahtuman mainostamisen ja muistutusviestit jäsenistölle sekä sen, että mukaan voi ottaa myös avecin, vaikkapa sen työkaiverin, joka ei vielä ole SuPerin jäsen, mutta matkan jälkeen haluaa ehkä liittyä. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **ANNA AUTIO**





*SuPerin
asiantuntijat
vastaavat*

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

Työterveyslääkäri kirjoitti sairauspoissaolotodistukseen, että voin tehdä korvaavaa työtä. Mitä se tarkoittaa?

Korvaavalla tai kevennetyllä työllä tarkoitetaan sitä, että työntekijä, joka on työkyvytön suorittamaan tavanomaisia työtehtäviään, tekee sairausloman sijaan kevennettyjä työtehtäviä. Korvaavan työn tulee olla lääkärin arvion mukaan työntekijälle sopivaa. Se voi tulla kyseeseen muissa kuin infektiosai-

rauden aiheuttamissa lyhyehköissä sairauspoissaoloissa ja sillä voidaan tukea työntekijän pysymistä työelämässä.

Korvaavan työn on lisäksi oltava sellaista, jota työntekijä on työso-
pimuksensa mukaan velvollinen tekemään. Muun kuin työso-
pimuksen mukaisen työn tekeminen korvaava-

na työnä edellyttää työntekijän suostumusta. Korvaavasta työstä on maksettava työntekijälle vähintään työso-
pimuksen ja työehtosopimuksen mukainen palkka.

SUPERIN JURISTI OUTI PERKIÖMÄKI

*Helsingin kaupungin
työntekijöiden sairaus- ja
poissaoloista noin
0,05 prosenttia
oli korvaavaa työtä.*

KAUPUNGIN HENKILÖSTÖKERTOMUS
2023



MOSTPHOTOS

Onko korvaavaa työtä pakko tehdä?

Jos lääkäri on lääkärintodistuksessa arvioinut työntekijän työkyvyttömäksi, työntekijällä on oikeus olla sairauslomalla. Työnantaja ei voi tässä tilanteessa velvoittaa työntekijää korvaavaan työhön.

Jos lääkäri on lääkärintodistuksessa arvioinut työntekijän olevan osittain työkykyinen eli työkykyinen korvaavaan tai kevennetyyn työhön, työntekijä on lähtökohtaisesti työnantajan määräyksestä velvollinen tekemään korvaavaa työtä.

Korvaava työ ei saa vaarantaa työntekijän terveyttä tai toimimista. Jos työntekijä tehtyään korvaavaa työtä huomaa, ettei hän kykene siihen, kannattaa hakeutua uudestaan lääkärin vastaanotolle. Lääkäri tekee tällöin uuden arvion työntekijän työkyvystä.

Suosittelavaa on, että korvaava työ perustuisi kaikissa tilanteissa työntekijän vapaaehtoisuuteen.

SuPer ei suosittele sopimaan korvaavasta työstä, ellei se perustu lääkärin arvioon.

SUPERIN JURISTI OUTI PERKIÖMÄKI



MUISTA NÄMÄ KORVAAVASTA TYÖSTÄ

- Korvaavaa työ on tilapäistä. Sovi etukäteen työnantajan kanssa, kuinka kauan teet korvaavaa työtä. Kun korvaava työ päättyy, työntekijä palaa omaan työhönsä.
- Korvaavan työn tekeminen edellyttää työterveyslääkärin arviota. Se ei saa vaarantaa toipumista tai kuntoutumista.
- Työnantajan on huolehdittava riittävästä perehdytyksestä korvaavaan työhön ja varmistettava, että se tukee työntekijän toipumista.

Harmaalla alueella

Korvaava työ saattaa joskus olla toimiva vaihtoehto sairausloman sijaan. Selkeät pelisäännöt helpottaisivat sen käyttöä.

Työelämässä ajatellaan yhä usein, että työntekijä on joko täysin työkykyinen tai kokonaan työkyvytön. Välimuotoja ei huomata, ja se voi olla yksi syy, miksi korvaavaa työtä tehdään vain vähän. Sen hyötyjä on tutkittukin toistaiseksi niukasti.

Työterveyslaitoksen parin vuoden takaisen katsauksen mukaan korvaava työ voi lyhentää tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuvia sairauslomia. Mielenterveyssyistä johtuviin poissaoloihin vaikutus on epäselvempi. Korvaavalla työllä voidaan kuitenkin joskus välttää pitkä työkyvyttömyys. Parhaassa tapauksessa se tarjoaa työntekijälle mahdollisuuden oppia uutta.

Sote-alalla tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat varsin tavallinen sairausloman syy.

Koska työtehtävät ovat usein fyysisesti raskaita, työpaikalla voi olla vaikea löytää korvaavia työtehtäviä.

LAKI EI KIELLÄ EIKÄ OHJAA

Korvaavan työn käytön yleistymistä hidastaa myös se, että sen käytöstä ei ole yksiselitteistä ohjeistusta.

Korvaavasta työstä ei ole säädetty laissa eli se ei anna esteitä mutta ei myöskään ohjeita. Joidenkin alojen työehtosopimuksissa on määräyksiä korvaavasta työstä, mutta superilaisten työehtosopimuksissa tällaisia määräyksiä ei ole.

Joillakin superilaisilla työpaikoilla, esimerkiksi hyvinvointialueilla, on kuitenkin käytössä korvaavan työn malli, jossa on yhteisesti sovittu, millaisin pelisäännöin korvaavaa työtä tehdään. ■

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-ke klo 9-13

to klo 9-12 ja klo 13-16

hyvinvointialue ja kuntasektori,

p. 09 2727 9160

yksityissektori, p. 09 2727 9171

Service på svenska, tors. kl 9-12

tel. 09 2727 9165

edu@superliitto.fi

Mikä sopimusedunvalvonta tekee?

Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

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



Osallistu ja voit voittaa työyhteisösi La Carita -säätiön tunnustuspalkinnon 3 000 €

La Carita -säätiö jakaa jälleen kolmelle vanhustyön työyhteisölle tunnustuspalkinnon, jonka suuruus on 3 000 €. Tunnustuspalkinto myönnetään laadukkaasta vanhustyöstä ja sen kehittämisestä. Olisiko teidän työyhteisönne seuraava palkinnon saaja?

Hakuohjeet löytyvät SuPerin verkkosivuilta. Hakemus lähetetään suojattuna sähköpostina osoitteeseen lacaritasaaition.tunnustuspalkinto@superliitto.fi

Hakuaika on 20.10.–16.11. 2025

Tunnustuspalkinnot jaetaan SuPerin Ammatillisten Opintopäivien yhteydessä.

Lisätietoja: asiantuntija Sari Ojajärvi

sari.ojajarvi@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9124

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA

**Apu-
väline-
tapahtuma**



**6.–8.11.2025
TAMPERE**



Superliitto
mukana
tapahtumassa!



Tehokas koulutuspäivä – maksutta!

Tule Apuvälinetapahtumaan 6.–8.11. Tampereelle – alan huipputapahtuma tarjoaa:

- Tietoa apuvälineistä, kuntoutuksesta ja esteettömyydestä
- Asiantuntijapuheenvuoroja ja käytännön ratkaisuja työhön ja asiakkaille
- Mahdollisuuden oppia, oivaltaa ja verkostoitua

Tutustu
ohjelmaan ja
tule mukaan!

apuvaline.info

EXPOMARK



Näkövammaisten liitto



Merkkaa
kalenteriin!

Kasvatus- ja ohjaus- sekä sosiaali- ja
terveysalan opiskelijoille

**Kasvata & ohjaa
2026**

Kaikille
maksuton!

Verkkotapahtuma
6.2.2026



SUPER

Lue lisää: superliitto.fi

Lähihoitajan sormi vääntyi – Työsuojeluvaltuutettu sai työnantajan toimimaan

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Vanhusten palvelutalossa työskentelevä lähihoitaja loukkaantui, kun asiakas kävi aamutoimien aikana aggressiivisesti hänen kimppuunsa. Pikkurilli vääntyi sijoiltaan, mutta lähihoitaja jatkoi työpäiväänsä normaalisti. Lounastauolla hän näytti kipeytynyttä ja turvonnutta sormiaan esihenkilölle, joka ei reagoinut tilanteeseen.



Hoitaja teki tapahtuneesta HaiPro-ilmoituksen ja kävi työterveyslääkärillä. Lääkäri määräsi sairauslomaa, mutta mainitsi mahdollisuudesta korvaavaan työhön. Työnantaja pyysi hoitajaa räätälöimään itse työtehtäviensä. Se ei kuitenkaan onnistunut vaan hoitaja jatkoi tavanomaista hoitotyötä kipeästä sormesta huolimatta.

Sormi ei parantunut itsekseen, kipu päinvastoin vain yltyi, ja lähihoitaja hakeutui uudestaan lääkäriin. Sormi lastoitettiin eikä sitä saanut liikuttaa, mutta työnantaja painosti palaamaan töihin vedoten aiempaan mainintaan korvaavasta työstä.



Lähihoitaja kääntyi työsuojeluvaltuutetun puoleen. Tämän tuella hän sai pitää sairauslomansa rauhassa.



Työsuojeluvaltuutettu oli jo aiemmin ollut huolissaan työntekijöiden turvallisuudesta, sillä yksiköstä oli tehty useita ilmoituksia väkivaltatilanteista.

Työsuojeluvaltuutettu otti asian puheeksi työnantajan kanssa, ja neuvotteluiden tuloksena työntekijöille järjestettiin työnohjausta, työpsykologin tapaamisia ja uhkatilannekoulutusta. Sairausloman jälkeen töihin palannut lähihoitaja huomasi myönteisen muutoksen: väkivallan uhkaa oli saatu vähennettyä ja esihenkilön suhtautuminen työturvallisuuteen oli muuttunut selvästi välittävämmäksi.



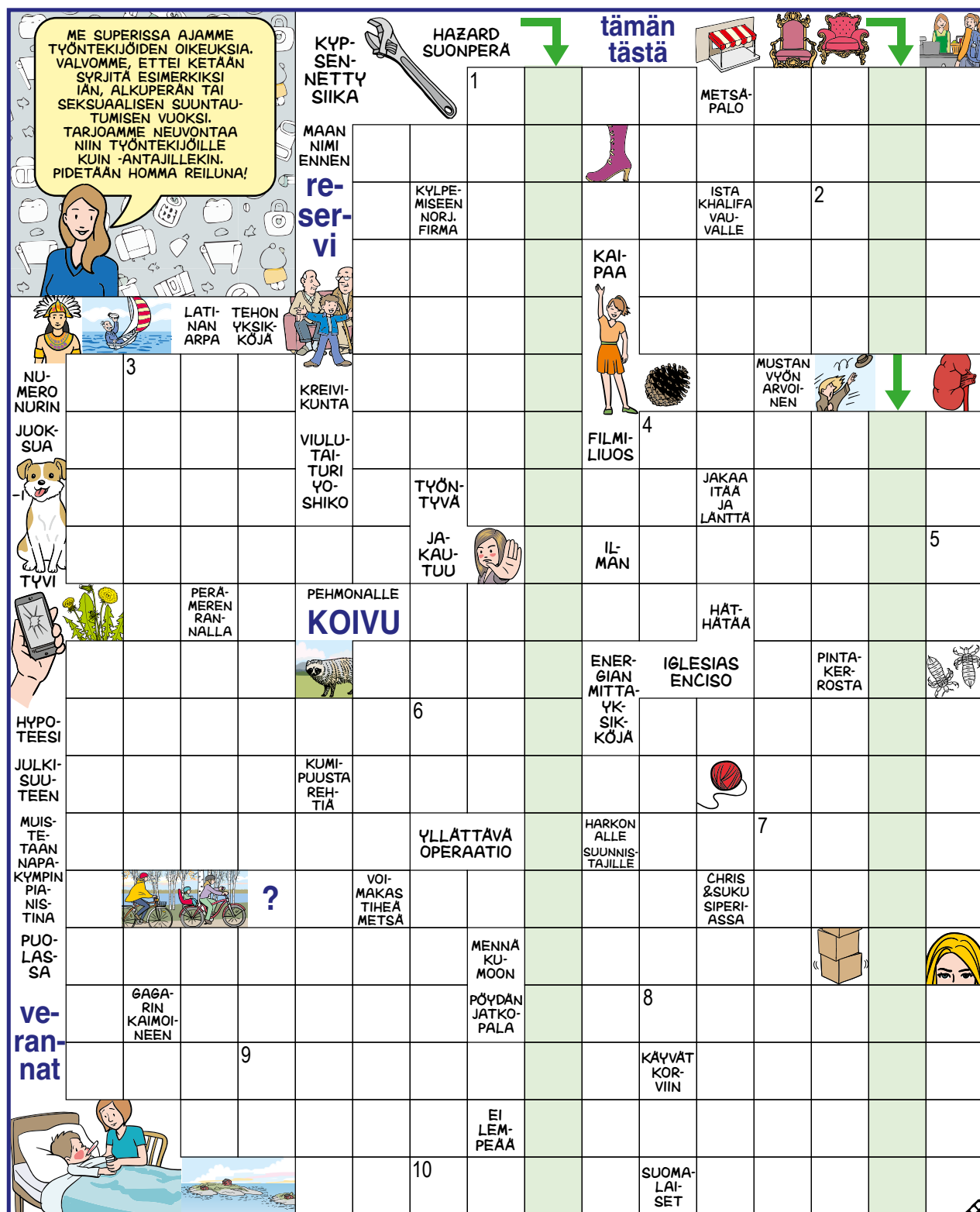
Millaista työtä voi tehdä sairausloman sijaan?

Korvaava työ tarkoittaa työtä, jota työntekijä voi tehdä tilapäisesti sen sijaan, että olisi sairauslomalla. Se edellyttää työterveyslääkärin arviota.

Korvaava työ sopii tilanteisiin, joissa työntekijä ei terveydellisestä syystä pysty tekemään omaa tavallista työtään mutta kykenee silti tekemään jotakin muuta työtä. Korvaavaa työtä ei voi tehdä silloin kun levolla on keskeinen merkitys paranemisessa, esimerkiksi flunssassa.

Jos työnantaja yrittää ohittaa lääkärin ohjeet tai korvaava työ häiritsee toipumista, työntekijällä on oikeus kieltäytyä tarjotusta työstä. Ota silloin yhteyttä työterveyslääkäriisi ja tarvittaessa omaan työsuojeluvaltuutettuusi.

SUPERRISTIKKO



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

Osallistu ristikkokisaan 15.10. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/.

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

sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös

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

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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____





Syyskuun lehdessä kiinnosti lohduttaminen

Lohduttamisen taito puhutteli lukijoita, sillä *Lohduttaminen ei aina tarvitse sanoja* äänestettiin syyskuun lehden parhaaksi jutuksi. Toiseksi eniten ääniä sai *Valona yössä*, jossa kerrottiin lähihoitaja **Saija Nuutisen** työstä kehitysvammaisten palvelutalossa. Kolmanneksi eniten ääniä keräsivät *Kaksisuuntainen mielialahäiriö diagnosoidaan usein viiveellä* sekä yhteisöllistä työvuorosunnittelua avannut *Yhteinen tahti työvuoroihin*. SuPerin kätevä latauspiuhan voitti **Juha** Nastolasta. Onnea!

Työnkuvaani kuuluu usein myös lohduttaminen, sekä asukkaiden että myös omaisten. Jutusta sain siihen hyviä neuvoja.

LOHDUTTAMISEEN EI AINA TARVITA SANOJA, S. 25

Kiva lukea positiivisista hoitajista, itsellekin tulee hyvä mieli siitä.

POSITIIVINEN TSEMPPARI, S. 46

Mielen haasteet ovat läsnä itsellä, läheisellä ja suvussa. Mielenkiinnolla luin, miksi diagnosointi on kaksisuuntaisessa niin hankalaa.

KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ DIAGNOSOIDAAN USEIN VIIVEELLÄ, S. 32

Näinkin voi oppia!

KOULUNA HOITOKOTI, 42

Ei pitäisi tuijottaa hoitajamitoitusta vaan hoidollisuutta. Usein potilas tarvitsee kahden hoitajan avun hyvään hoitoon. Omaiset asuvat usein satojen kilometrien päässä eivätkä voi olla pääasiallisia hoitajia.

VANHUSPALVELUITA EI VOI SYSÄTÄ OMAISTEN HARTEILLE, S. 14

Mukavaa aivojumbppaa!

RISTIKKO, S. 58

Tärkeä aihe.

"KENELLEKÄÄN EI PITÄISI TULLA YLLÄTYKSENÄ, ETTÄ SUOMESSA ON RASISMIÄ", S. 12

Yhteisöllinen työvuorosunnittelu olisi tosi hyvä ja tärkeä asia työssäjaksamisen kannalta. Tosin se vaatii paljon aikaa kehittyessään toimivaksi ja vahvaa sitoutumista työyhteisöltä.

YHTEINEN TAHTI TYÖVUOROIHIIN, S. 39

Juttu oli itselleni läheinen, koska olen myös yökköinä kehitysvammaisten parissa. Välillä on hyvä tuoda esille myös niitä vaikeuksia, joita vammaiset kohtaavat.

VALONA YÖSSÄ, S. 18

Mediassa on ollut kyllästymiseen asti peukusta uutisia, mutta tämä juttu oli mielenkiintoinen ja ammattilaisen näkökulmasta hyvin kirjoitettu. Kiitos siitä!

OHJAAJA KOHTAA PEUKUN KÄYTTÄJÄN RAUHALLISESTI, S. 28



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 **15.10.** 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.



KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski



KUVAT: MIRKA RANTANEN/ESARA NAULAPAA



Yhteistyössä on voimaa!

Keski-Suomen hyvinvointialueella on monta eri ammattiosastoa. Ammattiosastot näkevät toisiaan säännöllisesti muun muassa jäsenilloissa ja aktiivien tapaamisissa. Jokainen ammattiosasto myös järjestää omille jäsenilleen ajoittain pieniä virkistysshetkiä. 2025 kesällä hallitukset kuitenkin halusivat puhalttaa yhteen hiiheen tuomalla kaikki alueen jäsenet yhteiseen tapahtumaan.

Jo alkuvuodesta puheenjohtajat loivat oman keskustelualustan tapahtuman järjestämistä varten. Kartoitettiin, että mitkä ammattiosastot lähtevät tapahtumaan mukaan. Tämän jälkeen kuunneltiin hieman jäsentenkin toiveita ja lopputulemana päädyttiin järjestämään 21.8.2025 kolmen tunnin pituinen Päijänne-risteily M/S Rhealla hyvän ruoan kera.

Osallistumaan pääsivät ammattiosastot 410, 413, 414, 416, 418, 420, 426, ja osallistujamäärä oli yhteensä 126 henkeä.

Laivan irtauduttua satamasta aloitimme ruokailun, tarjolla oli pintasavustettua lohta, kermaperunoita, ylikypsää hanger stakea ja kattava salaattivalikoima, jälkiruokakahveja ja marjapiirasta unohtamatta.

Laivassa tunnelma oli mukava: kuului paljon keskustelua ja naurun pirskahteluakin. Ruoka oli suunnitelmallista ja ruokailu ylipäänsä järjestetty sujuvasti. Laivan kannellakin viihtyi useampi jäsen, vaikka ilma olikin hieman tuulinen. Onneksi laivaan noustessa pieni vesisade loppui juuri ennen matkalle lähtöä ja taivaalta pilkkotti aurinko pilvipeitteiden välistä. Tapahtuma järjestettiin aikavälille 19–22, joten saimme nauttia myös auringonlaskusta. Jäsenet kehuivat risteilyä onnistuneeksi. Erityismainintana myös haluttiin tuoda esille Keski-Suomen alueen ammattiosastojen yleistä tunnelmaa, joka saa herkästikin liikkeelle myös jo eläkkeelle jääneitä jäseniä. Myös tältä risteilyltä eläkepäiviään viettäviä hoitajia löytyi useampikin! Ammattiosastojen yhteistapahtuman myötä moni jäsen kertoi tavanneensa entisiä työkaareitaan, joiden kanssa oli mukava vaihtaa kuulumisia pitkästä aikaa. Toki kapteeninkin kanssa päästiin jutulle ja ohjaamaan laivaa.

Mahtavaa syksyn alkua kaikille superilaisille!



In memoriam

Mona Böhme f. Wikholm

född 2.7.1955

död 12.3.2025

Mona lämnade oss efter en långvarig sjukdom. Mona var vår långvariga styrelsemedlem i fackavdelningen. Mona jobbade i årtal som förtroendeman för de SuPer anställda i Ekenäs stad/Raseborg.

Vi minns Mona med glimten i ögat och hennes hjärtliga skratt. Mona har lämnat oss alla med stor saknad och hon kommer alltid att finnas i våra hjärtan.

Super Nylands fackavdelning 816

Haloo Haloo!

Valmistuimme vuonna 1975 perushoitajiksi Tampereelta. Aikaa on kulunut ja vettä virrannut koskessa 50 vuotta. Nyt haluamme nähdä ja kuulumiset kuulla. Tapaisimme Lempäälän Ideaparkissa marraskuun tiistaina 18.11.2025 klo 12?

Ilmoitathan tulostasi:

Raija Sainio, 0400 517 309

Keski-Karjala ao 510:n

Ostosretki
KUOPION IKEAAN
lauantaina 22.11.

Lähtö: Kesälahti tori klo 7.00 =>

Kitee, Tolosenmäki: klo 7.30 =>

IKEA: n. klo 10.00

Paluu: lähtö klo 16.00 =>

Jäsenille reissu ilmainen

Ei jäsenet 20 € (maksu käteisellä linja-autossa)

Varaukset tehdään ilmoittautumisjärjestyksessä.

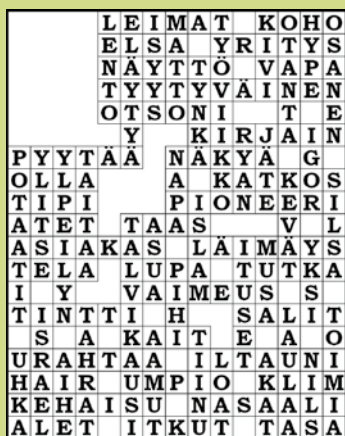
Sitovat ilmoittautumiset tekstiviestillä: **Paula Tolvanen**, puh. 0400 771 301

Tervetuloa!



Järjestimme Satakunnan alueen yhteisen ulkoilutapahtuman hyvässä SuPer-seurassa. Liikunnan saloihin meitä opastivat Sataedun lähihoitajaopiskelijat.

RISTIKKORATKAISU 9/2025



Syyskuun ristikkokisan ratkaisu:

KYNTÄMINEN

Ristikkoarvonnasta voitti
Saara Vääkystä, onnittelut!



Suomen potilas- ja asiasturvallisuusyhdistys (SPTY) myönsi SuPerin kasvat- ja ohjausalojen työryhmälle (KOT) ansiomerkin ja diplomin työstä, jolla se on edistänyt lääkehoidon turvallista toteuttamista ja tietoisuutta Suomessa. Lähihoitajat ovat ainoita terveydenhuollon ammattilaisia varhaiskasvatukseen työpaikoilla, ja KOT tekee työtä sen eteen, että jokaisella työpaikalla on asianmukaiset lääkehoito-ohjeistukset ja -käytännöt.

Kuvassa KOT-ryhmän jäsenet Tiina Kautto, Tiia-Liisa Karppinen, Satu Krokberg, Saija Kataja-aho, Essi Niemi (pj.), Merja Kauppi ja Johanna Perez. Oikealla lääkintöneuvos Sanna-Maria Kivivuori sosiaali- ja terveysministeriöstä.

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntömääräisissä syyskokouksissa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat:

- Tulevan vuoden toimintasuunnitelman hyväksyminen
- Tulevan vuoden talousarvion hyväksyminen
- Ammattiosaston jäsenmaksusta päättäminen
- Ammattiosaston puheenjohtajan ja hallituksen varsinaisten ja varajäsenten valinta
- Ammattiosaston toiminnantarkastajien ja varatoiminnantarkastajien valinta
- SuPerille tehtävät aloitteet
- Päätetään muista kokouskutsuissa mainituista asioista

Helsingin sosiaali- ja terveystoimen ao 819 syyskokous ravintola La Famigliassa (Keskuskatu 3, Helsinki) 26.11. klo 17 alkaen. Ilmoittautumiset puheenjohtaja Sari Kukkoselle sähköpostilla sari.kukkonen@hel.fi 10.11. mennessä. Tervetuloa!

Inarin - Utsjoen ao 118 ry sääntömääräinen syyskokous ti 21.10. klo 17 Kuulas, Rantatie 10, Ivalo. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tule kertomaan mielipiteesi / ajatuksesi, mitä voisimme tehdä ja suunnittelemaan yhdessä ao:n vuotta 2026. Jos et pääse itse kokoukseen, niin laita viestiä esim. Päiville. Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi Päiville tekstiviestillä 16.10. mennessä 040 756 4179. Opiskelija- ja eläkeläisjäsenet ovat myös tervetulleita. Tervetuloa!

Keski-Karjalan ao 510 syyskokous pe 7.11. klo 16.30 Kiteenhovi, Kitee. Kokouksen

jälkeen nautimme ammattiosaston tarjoaman aterian noutopöydästä. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 §:n mukaiset syyskokousasiat. Sitovat ilmoittautumiset 31.10. mennessä Tiina Timoselle tekstiviestillä puh. 050 379 7220. Tervetuloa!

Kirkkonummen-Siuntion ammattiosaston 824 sääntömääräinen syyskokous pidetään pe 24.10. klo 17.30 Liikeportin Juhlatalo Blommassa. Osoite on Luostarinportti 2, Kirkkonummi. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjolla on mm. pizaa, juomaa, jälkkäriä ja arpajaiset. Muista ilmoittaa myös mahdolliset ruokarajoitteet. Ilmoittautuminen ma 13.10. mennessä sähköpostilla super824@superliitto.fi tai viestillä numeroon 040 259 2191

Kuhmon ao 222 sääntömääräinen syyskokous Kalevala hotellilla 7.11. klo 18. Sitovat ilmoittautumiset sihteerille viestillä erityisruokavaliointeen 24.10. mennessä, puh: 045 116 6334.

Liedon seudun ao 602 syyskokous keskiviikkona 5.11. klo 17 Lundo ravintola, Hyvättylantie 4, Lieto. Työsuojeluvalluuttettu Soile Lehtonen kertomassa työstään Varhassa. Kokouksen jälkeen jatkamme iltaa pikkujouluun merkeissä ja nautimme London joulupöydästä. Ilmoittautuminen 7.10. mennessä sähköpostiin: ilmoittautuminen.super602@hotmail.com

Maaselän ao 205 sääntömääräinen syyskokous ja jouluruokailu pidetään perjantaina 28.11. Reisjärven Kartanohotelli Saaressa klo 18. Aloitamme syyskokouksella, jonka jälkeen jouluruokailu. Sitovat ilmoittautumiset 21.11. mennessä Hennalle puh. 0401667466.

Ilmoittamatta jätetystä poissaolosta laskutamme ruokailun hinnan. Tervetuloa!

Nurmijärven ao 807 syyskokous 30.10. klo 18 A.R.M.A.S shop&cafe, Klaukkalantie 57, Klaukkala. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 10 mukaiset asiat. Lisäksi kokouksessa muistetaan tänä vuonna 50 ja 60 vuotta täyttäneet ilmoittautuneet. Allergiat ja ilmoittautumiset 20.10. mennessä sähköpostilla: heli.hasa@keusote.fi

Oulun seudun yksityisten ao 229 syyskokous ravintola Nallikarissa 11.11. klo 18. Käsittelemme ammattiosaston sääntöjen 9 §:n mukaiset syyskokousasiat. Kokouksen jälkeen ammattiosaston tarjoama buffetruekailu, jonka vuoksi sitovat ilmoittautumiset outi.rahikka@superliitto.fi 31.10. mennessä. Tervetuloa!

Pöytyän seudun ao 643 syyskokous 21.11. klo 18 Haukkavuorella Riihikoskella. Aloitetaan ruokailulla. Käsittelemme ammattiosaston sääntöjen 9§:n mukaiset syyskokousasiat. Kokouksen jälkeen nautitaan jälkiruoka, lauletaan karaokea ja visaillaan. Sitovat ilmoittautumiset 7.11. super643@superliitto.fi mennessä. Muistathan ilmoittaa, jos sinulla on allergioita.

Tiirismaan ao 407 sääntömääräinen syyskokous perjantaina 7.11. klo 17-18.30 Kino liroksen tiloissa, Saimaankatu 12, Lahti. Ruokailun takia sitovat ilmoittautumiset 31.10. mennessä ao:n numeroon 044 972 8234. 30:lle ensimmäiselle kokoukseen osallistujalle lippu näytökseen "Kuinka te kehtaatte", jossa esiintyvät Timo Lavikainen ja Pasi Karppi. Näytös 7.11. klo 18.30-19.50 Vaahterasalissa, Aleksanterinkatu 26, Lahti. Tervetuloa mukaan!



Mikä on karenssi?

TEKSTI MARI FRISK

Karenssi on työvoimaviranomaisen asettama ajanjakso, jolta ei makseta ansiosidonnaista päivärahaa.

Työttömyyskassa ei pääätä karenssista, vaan työvoimaviranomaiset. Viralliselta nimeltään karenssi on korvaukseton määräaika.

Karenssi voi olla korkeintaan 45 päivää. Siihen lasketaan kaikki viikonpäivät maanantaista sunnuntaihin. Karenssin pituudeksi voidaan asettaa myös 30, 14 tai 7 päivää.

Ostavastuu aika on eri asia

Ostavastuu aika koskee kaikkia työttömyyspäivärahan saajia, ja se on aina työttömyyden alussa. Ostavastuu aika lasketaan työttömyyden ensimmäisestä päivästä. Se on seitsemää täyhtä työpäivää vastaava aika, jolloin ei makseta ansiosidonnaista. Karenssi puolestaan tulee, jos rikot velvollisuksiasi työnhakijana.

ENSIN VOIDAAN ANTAA HUOMAUTUS

Työllistymissuunnitelman laatimiseen, ylläpitoon ja toteuttamiseen liittyvissä tilanteissa ensimmäisestä laiminlyönnistä ei seuraa karenssia, vaan työvoimaviranomaisen antama huomautus. Jos laiminlyöntejä on useampi vuoden aikana, sinulle asetetaan karenssi. Pituus riippuu laiminlyöntien määrästä.

Karenssi määrätään ilman huomautusta, jos irtisanoudut tai kieltäydyt työnantajan tarjoamasta työstä.

KARENSSIA EI MÄÄRÄTÄ, JOS SINULLA ON PÄTEVÄ SYY

Karenssia ei aina tule, vaan työvoimaviranomainen tarkastelee tilannettasi yksilöllisesti. Esimerkiksi liian pitkä työmatka, tapaturma tai työ, joka on vastoin vakaumustasi, voi olla pätevä syy kieltäytyä työstä.

Ensimmäisen kolmen työttömyyskuukauden aikana sinulla on myös niin sanottu ammattitaitosuoja eli voit kieltäytyä työstä, joka ei vastaa koulutustasi tai kokemustasi.

On tärkeää vastata työvoimaviranomaisen lähettämään selvityspyyntöön ja toimittaa pyydetty dokumentti!

VOIT SAADA KARENSSIN JOS:

- Laiminlyöt velvollisuutesi työnhakijana eli et hae sovittua määrää työpaikkoja, tule alkuhaastatteluun tai työnhakukeskusteluihin, et tee tai päivitä työllistymissuunnitelmaa tai toimita sovittuja todistuksia työkyvystäsi.
- Kieltäydyt työstä tai työvoimaviranomaisen tarjoamasta velvoittavasta työstä.
- Irtisanoudut ilman pätevää syytä tai käytöksesi aiheuttaa irtisanomisen.
- Kieltäydyt työllistymistä edistäväsä palvelusta (esimerkiksi koulutus tai työharjoittelu) ilman pätevää syytä.

Voiko karenssista valittaa?

Voit hakea kassasta ansiosidonnaista päivärahaa karenssin ajalta. Tällöin kassa antaa sinulle päätöksen, josta voit halutesasi valittaa. Pelkästä työvoimaviranomaisen lausunnosta ei voi valittaa, joten valitus tehdään kassan antamasta päätöksestä.

Katso ohjeet: supertk.fi/tietoa-kassasta/muutoksenhaku

Lue lisää: tyomarkkinatori.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-tyoelamasta/tyottomyyssurva/karenssi

Supertk 
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

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

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

EI OLE MITÄÄN HÄTÄÄ

Hän avaa kauniin ja siistin asuntonsa oven, tervehtii aavistuksen epävarmasti ja tiukentaa roosanvärisen villatakkinsa suojaa ympärillään, tuo pieni hentoinen hahmo.

Hän kävelee hitain askelin edelläni keittiöön ja viittoon minua istumaan. Silmäilen ympärilleni, havainnoin merkkejä elämän sujumisesta täällä hiljaisessa kodissa. Hymyilen hänelle rauhoittavasti ja kysyn, miten menee, oletko saanut nukuttua. Hän sipaisee hiuksiaan korvan taakse, hipaisee keittiön pöydällä auki olevaa sanomalehden reunaa. Kaikki näyttää niin idylliseltä, hän kukkamekossaan, jääkaapin ovi täynnä kortteja mummulle ja äidille, merkkejä välittämisestä, elävästä elämästä. “En minä oikein nukkunut”, hän sanoo kuin tunustellen, vilkaisee minua, laskee silmälasit pöydälle. Kysyn mikä häntä valvotti, osaatko sanoa. “Kuulin ääniä ulkoa, pelkäsin. Pelkäsin että joku tulee nirhaamaan minut”. Vilpitön, häitäinen katse.

Siinä se on, hänen sisäinen maailmansa, keskellä silitettyä pöytäliinaa ja hoidettujen käsien levotonta liikehdintää. “Pelko on kyllä inhottava ja vahva tunne, eihän se ihme ole jos et ole saanut nukutuksi,” vastaan ja nojaudun eteenpäin, lasken omat käteni pöydälle lähelle hänen käsiään. Tiedän, ettei se ehkä auta, mutta haluan hänen silti kuulevan, ettei kukaan halua hänelle pahaa, että hän on turvassa. “Oletko varma?” hän kysyy ja minä nyökkään, olen ihan varma. Mikään varmuus ei kuitenkaan vie hänen tunnettaan pois, luulen. “Tiedätkö joskus minuakin pelottaa jokin asia ja silloin on vaikea nukkua. Minua joskus auttaa, jos laitan radion hiljaiselle soimaan, keskityn kuuntelemaan sitä, ja sitten joskus voi auttaa sellainenkin, että silittää itseään käsivarresta ja sanoo itselleen, ettei ole mitään hätää, rauhoittaa itseään.” Hän katselee minua hiljaa hänen katseensa on muuttunut, vähem-

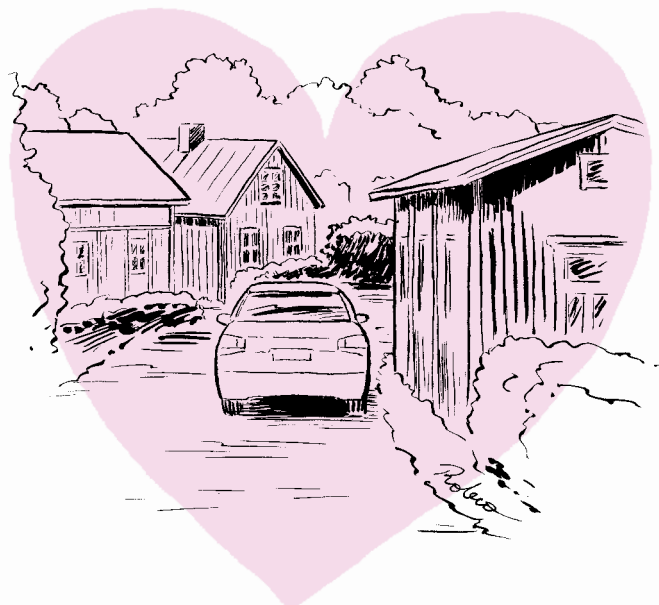
män hätäntyneeksi, enemmän kuuntelevaksi. Hän kokeilee muutaman kerran, silittää itseään käsivarresta. Hymyilen, ja hän vastaa hymyyni varovaisesti. En tiedä mikä häntä auttaisi, mutta ehkä se kuitenkin, että hänen pelkonsa oteetaan vastaan, ettei sitä vähätellä, paineta näkymättömiin.

Tarkistan hänen lääkkeiden ottamistaan, varmistan että hiljattain aloitettu mielialalääke on dosetissa ja siirrän keskustelua arkisempiin asioihin, mitä aiot tänään syödä, onpa kaunis pieni omenapuu sinulla takapihalla. Hänen huomionsa siirtyy muualle hetkeksi, hän juttelee vapautuneesti luonnosta, nurmikonleikkuuvuoroista ja muuttolinnoista. Tulee hiljaisempi hetki, näen sivuprofilin hänen katsellessaan järvimaisemaa syksyisessä valossa. Mitään sanomatta hänen piirteisiinsä uurtuu taas huoli, hänen katseensa synkkenee ja kyynel valuu vanhentuneen ihon ryppyistä pintaa pitkin poskelle. En kysy mitään, kurotan

silittämään hänen selkäänsä ja annan peria, ei se mitään, itke pois vaan. Ei kaikelle ole järjellistä syytä, ei selitystä sille miten mieli toimii milloinkin.

Hetki menee ohitse yhtä nopeasti kuin alkoikin. Vielä muutama sana, ajatuksia eteenpäin. “Sinä taidat olla käsi-työihmisiä”, keksin tuolilla roikkuvasta hartiahuivista. Hän pyyhkäisee viimeisen kyyneleen ja melkein innostuneesti esittelee huiviaan, sitten työn alla lapsenlapselle teossa olevia villasukkia, kertoo vielä vähän vaatimattomaan sävyyn, että on aikoinaan tehnyt neulontamallajakin alan lehteen. Minä ihailen hänen tasaista jälkeään ja kauniita värivalintoja, ja muistutan sitten, että tulemme taas huomenna käymään samoihin aikoihin. Hän saattaa minut eteiseen, hänen katseensa on avoin, melkein iloinen, kun hän kiittää käynnistä ja toivottaa hyvää jatkoa päivään. Minä toivotan samaa hänelle ja autolle kävellessäni toivon, ettei pelko löytäisi häntä tänä yönä. ■

TOIVON, ETTEI PELKO LÖYTÄISI HÄNTÄ TÄNÄ YÖNÄ.



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____



JAKSO 12

Mihin tarvitaan työsuojeluvaltuutettua?

Työsuojelusta keskustelemassa Rinnekodit Oy:n päätyösuojeluvaltuutettu **Riku Ruuskanen** ja SuPerin sopimusasiantuntija **Niina Laitinen**. Juontajana toimii **Timo Väkimies**.



SuPerPod



SUPER

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte: 09 2727 910



SOPIMUSEDUN- VALVONTA

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

yksityissektori:

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

JÄSENYYSASIAT

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

superliitto.fi



Kipukauppa

"Kivuttomuus kuuluu kaikille"

-15%

Hyvinvointia keholle
ja mielelle

Saat 15 % alennuksen Kipukauppa.com -verkko-
kaupasta. Apua matkallesi kohti parempaa elämää
ja kivuttomampaa arkea!

100+
JÄSENETUA
SUPERILAISELLE

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

-15%



PIKKU-SYÖTE

Nauti tunturimaisemista
ja rennosta tunnelmasta!

SuPerin jäsenenä saat 15 % alennuksen majoituk-
sesta vapaa-ajan matkoilla – ja illallisen yhteydessä
lasin kuohuvaa veloituksetta.

FYSIOMYYNTI
PROBABLY THE BEST SPORTS STORE

-10%



Terveiden ja liikkumisen
luotettava kumppani

SuPerin jäsenenä saat 10 % alennuksen ja ilmaisen
toimituksen Fysiomyynti.fi-verkkokaupan tilauksiin.

Tutustu myös huippusuosittuihin tuotteisiin:
Merrell-paljasjalkakengät ja Joya-plantaarifaskiitti-
jalkine, maailman pehmein sandaali.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

**"DU HAR UTBILDAT
DIG FÖR ETT YRKE
SOM HAR BETYDELSE."**



ANNA AUTIO

STOLT ÖVER YRKET OCH YRKESKOMPETENSEN? DET ÄR JAG, VAR DU OCKSÅ DET!

Vem uppskattar vårt yrke om inte vi själva gör det? SuPer-medlemmen för sin del främjar jämlikheten som förverkligas i arbetet och arbetsgemenskapen. Medlemmen uppskattar sin kompetens och stödjer arbetskamraternas kompetens.

Var stolt över att du har utbildat dig till ett yrke som har betydelse. Kompetensen är resultatet av utbildning, en garanti för kvalificerad kompetens. Yrkeskompetens som måste utvecklas under hela yrkeskarriären och finslipas för att klara utmaningarna i arbetslivet. Du har rätt att komplettera dina kunskaper och även utveckla ditt ar-

bete. Kräv det av din arbetsgivare, det är din rättighet.

Det är dags att öka uppskattningen av vårt yrke – inte bara i tal utan även i vardagen. Yrket och yrkeskompetensen hos oss SuPer-medlemmar är en sak som måste erkännas i dessa tider. Vi behövs nu och ännu mer i framtiden.

Närvårdarens arbete utförs i alla livets skeden. Det är modigt att säga högt att jag är stolt över mitt yrke och att jag utför ett arbete som har betydelse både för mig och för vår arbetsgemenskap.

SuPer som förbund är ditt stöd i vardagen. Vi förmedlar vidare med-

lemmars ris och ros. Det är viktigt, att budskapet som vi vidarebefordrar till samarbetspartner och beslutsfattare, är samma som ni medlemmar har uttryckt det. Vid SuPers kontor i Böle i Helsingfors arbetar en stor grupp yrkespersoner som är verkliga proffs på sina områden och de verkar för din, SuPer-medlemmens sak, i arbetslivet.

Päivi

*"Världen är full av stora märkvärdiga
ting för den som är färdig för dem."*

Muumipappan

ÄLDREOMSORGEN ÄR INTE EN UTGIFTSPOST UTAN EN GRUNDLÄGGANDE RÄTTIGHET

Ofta talas det om äldreomsorgen som utgiftspost vilket styr utvecklingen av äldreomsorgen mot allt starkare sparåtgärdstänkande. Det gör äldreomsorgen till en ansiktslös fråga trots att den ledande tanken borde alltid vara vård enligt individens behov och ett betydelsefullt liv även för en äldre person.

Inom vårdbranschen känner personalen ofta frustration av att man inte har så mycket tid för de äldre klienterna som man skulle vilja. Det finns oftast tid endast för nödvändig grundläggande vård, och många nödvändiga sysslor som skulle aktivera både knoppen och kroppen går bort på grund av brist på personal. Jag har i flera år följt ändringarna gällande den bindande personaldimensioneringen inom dygnetruntvården av äldre, och den nuvarande situationen är alarmerande. Minimivård för personaldimensioneringen sänktes vid årsskiftet till 0,6 och enligt Institutet för hälsa och välfärd är nu antalet vårdare 3 500 färre trots att antalet klienter är detsamma.

I Finland kommer antalet äldre personer att öka betydligt, och de kommer att utkräva bättre service än tidigare generationer. De håller även på sina rättigheter mer högljutt. För att kunna producera tjänster måste det finnas tillräckligt med utbildad vårdpersonal. Det behövs även assisterande personal. Alla yrkesgrupper är viktiga för att tillgången till service ska kunna säkras och utvecklas.

Välfärdsområden har ökat de anhörigas ansvar för sina närstående äldre, vilket har orsakat belastning för de anhöriga i arbetslivet. Tar arbetslivet hänsyn till arbetstagarnas vårdansvar? Har man tagit tillräckligt hänsyn till samordning av arbete och familjeliv inklusive vård av de närstående äldre? I arbetslivet behövs stora förändringar vad gäller attityder och verksamhetsmodeller så att man i praktiken kan genomföra målen som landets regering och välfärdsområden har satt. De anhöriga kan inte ta ansvar för sina närstående äldres vårdande åtgärder där det i stället behövs yrkespersoner inom vårdbranschen.

I detta SuPer-tidningens nummer har vi intervjuat personalen vid Pormestari-gatans servicehus i Villmanstrand. Närvårdaren **Netta Suomalainen** och primärskötaren **Anu Juutilainen** har med intresse följt debatten om ökning av de anhörigas ansvar och de anser att äldre med dålig kondition behöver **trygga** vårdplatser där det arbetar **yrkesskicklig vårdpersonal**.



Sari Tirronen



Delta och er arbetsplats kan vinna La Carita -stiftelsens hederspris på 3 000 €

Stiftelsen La Carita delar igen ut tre hederspris på 3000 € för kvalitativt vård- och utvecklingsarbete inom äldreomsorgen.

Är er enhet nästa vinnare?

Ansökan görs på SuPers webbplats.

Ansökningsanvisningar och övrig information:

www.superliitto.fi/lacaritaansokan.

Lämna in ansökan **senast 16.11.2025**.

Ansökan skickas som krypterad e-post till la-carita-stiftelsens.hederspris@superliitto.fi.

Ansökningstiden är 20.10–16.11.2025.

Priset delas ut på Studiedagen 9.4.2026, Vasa.

För mer information: sakkunnig Anne Nylund

anne.nylund@superliitto.fi

Tel. 09 27279139

STIFTELSEN LA CARITA

HÄLSA OCH VÄLFÄRD FÖR ÄLDRE OCH ÄLDRE OCH ALDRANDEN I FINLAND

Reservera
datumet!

**SuPers
svenska
studiedag
9.4.2026**

Hotel Royal, Vasa



SUPER

**NÄRVÅRDARNAS
EGET FÖRBUND**



BALANSERANDE MELLAN NYTTA OCH SKADA

TEXT **SAIJA KIVIMÄKI**

BILD **MOSTPHOTOS**

Kortison är ett mångsidigt och effektivt läkemedel men det kan medföra även allvarliga biverkningar. Om man är oroad ska man alltid prata med en läkare.

Kortisonmediciner är rätt använt säkra, effektiva och ofta nödvändiga, säger **Antti-Jussi Ämmälä**, specialistläkare i psykiatri vid Terveystalo.

Kortison används mycket brett mot mångahanda symptom. Enligt Ämmälä kan det förekomma en aning mera biverkningar i samband med användandet av kortison jämfört

Kortison ändrar humöret

Kortisonets påverkan på hjärnan kan störa regleringen av sömn och vaka, pigga upp och göra personen energisk. Delvis kan känslan uppstå av sig själv när symptomen som orsakar tröttheten ger med sig. För andra kan kortisonets påverkan vara tvärtom: man blir trött och till och med deprimerad.

Hög användning av kortison syns i ansiktet

Hög användning av kortison gör att det ansamlas fett framför allt i ansiktet vilket syns som rundhet och svullnad. Fenomenet kallas för månansikte. De synliga förändringarna kan patienten uppleva som psykiskt tungt.

Kroppen blir hårt provad

Långvarig kortisonanvändning gör kroppen skör: skelettet och musklerna blir sköra och huden förtunnas. Blodtrycket kan bli förhöjt och sårerna läker långsammare. Vid en långvarig användning ska man överväga relationen mellan nytta och skada men till exempel för transplanterade patienter är användning av kortison nödvändig.

med andra mediciner, men biverkningarnas förekomst varierar mycket beroende på vilken medicin det är frågan om. Även storleken på dosen och varaktigheten av användning påverkar kortisonmediciners skadeverkningar.

– I allmänhet tål man bra en kortvarig användning. Utmaningen är en långvarig användning då det inte finns några alternativ, till exempel hos transplanterade patienter. Då försöker man balansera mellan läkemedlets nytta och minimering av skadeverkningarna.

KORTISONFYLLA OCH SÖMNLÖSHET

Kortison är det generiska namnet för kortikosteroider som imiterar kroppens eget stresshormon, kortisol. Kortisol dämpar inflammationer vilket är kortisonmediciners användningssyfte.

– Vid autoimmuna sjukdomar är inflammationsreaktionen ett centralt problem oavsett om det är fråga om atopiskt eksem eller ledgångsreumatism. Vid cancersjukdomar används kortison för att till exempel minska hjärnsvullnad. Vid organtransplantationer hindrar medicinen avstöttningsreaktioner, uppger Ämmälä.

Den vanligaste biverkningen är ett piggt tillstånd som har beskrivits som kortisonfylla eller -eufori.

– Kortison påverkar hjärnans stressreglering, vitalitet och sömn, men man har inte exakta kunskap om medicinens alla mekanismer.

Skadeverkningar kan även ansamlas under ett längre tidsspänn: ansamling av vätska och fett, skörare skelett och vävnader, tunnare hud och humörsvängningar. Förändringar i humöret har var femte användare av kortison.

Även receptfritt

Kortison finns som kräm, tabletter, nässpray, ögon- och örondropar och som inhalationsspray. För behandling av eksem och allergier kan milda kortisonkrämer och nässpray köpas receptfritt på apoteket. Produkter för egenvård är säkra när de används kortvarigt. Om symptomen fortsätter eller blir värre ska man söka läkarvård.

Ovanlig allergi

Kortisonmediciner kan ibland orsaka en allergisk reaktion där orsaken i stället för kortison kan vara någon annan beståndsdel i produkten, till exempel färgämne eller lukämne.

– Allvarlig depression är som tur sällsynt men nog en möjlig skadeverkning av dessa mediciner.

Ämmälä påpekar att orsakssambanden av skadeverkningar är inte alltid rätlinjiga. Även själva sjukdomen kan påverka humöret och vitaliteten.

– Sömnsvårigheter och sömnlöshet är mycket vanliga biverkningar av kortisonanvändning. Å andra sidan vet man att sömnsvårigheter är vanliga även utan kortison, och kortison används ibland för att bli av med symptom som orsakar sömnsvårigheterna. Kliande atopiskt eksem kan hålla personen vaken och åtgärder mot detta gör det lättare att somna.

UPPFÖLJNING AV FÖRÄNDRINGARNA

De flesta biverkningarna uppstår redan strax efter att man påbörjat medicineringen. Detta är bra att komma ihåg även inom vården.

– Om en äldre person har påbörjat en kortisonkur och personens skick och humör ändras plötsligt ska man tänka på medicineringen. Och det gäller alltid i samband med nya mediciner, påpekar Ämmälä.

Möjliga skadeverkningar känner man till väl inom hälsovården, och dem underskattar man inte. Om det förekommer misstankar ska man alltid konsultera den patientansvariga läkaren eller någon annan vårdpersonal. ■

Närvårdarens finger gick ur led – Arbetarskyddsfullmäktig fick fart på arbetsgivaren

TEXT SAIJA KIVIMÄKI

En närvårdare som arbetar på ett servicehus för äldre skadade sig när klienten under morgonrutinerna aggressivt gick till angrepp mot vårdaren. Lillfingret gick ur led men närvårdaren fortsatte att arbeta på som vanligt. På lunchrasten visade närvårdaren sitt smärtande och svullna finger för chefen som inte reagerade på något sätt.



Vårdaren gjorde en HaiPro-anmälan och besökte företagsläkare. Läkaren ordinerade sjukledighet men nämnde även möjligheten till ersättande arbete. Arbetsgivaren bad vårdaren att skraddarsy själv sina arbetsuppgifter. Det lyckades emellertid inte utan vårdaren fortsatte sitt vanliga vårdarbete trots det skadade fingret.

Fingret läkte inte av sig självt, tvärtom ökade smärtan och närvårdaren sökte åter läkarvård. Fingret spjälades och måste hållas i stabilt läge men arbetsgivaren pressade på att vårdaren ska återgå till arbetet med hänvisning till tidigare nämnda ersättande arbete.



Närvårdaren vände sig då till arbetarskyddsfullmäktigen. Med hjälp av denna fick vårdaren ha sin sjukledighet i fred.



Arbetarskyddsfullmäktigen hade redan tidigare uttryckt oro för arbetstagarnas säkerhet eftersom flera anmälningar om våldssituationer i denna enhet hade gjorts tidigare.

Arbetarskyddsfullmäktigen tog upp ärendet med arbetsgivaren och resultatet av förhandlingarna blev att arbetstagarna i enheten fick handledning, möten med arbetspsykolog och utbildning för hotande situationer. Efter att ha återgått till arbetet efter sjukledigheten märkte närvårdaren den positiva förändringen: våldshoten hade minskat och chefens förhållning till arbetssäkerhet hade ändrats tydligt till mer hänsynstagande attityd.



Vad för slags arbete kan man utföra i stället för sjukledighet?

Med ersättande arbete avses arbete som arbetstagaren kan utföra tillfälligt i stället för sjukledighet. Detta förutsätter dock en bedömning av företagsläkare.

Ersättande arbete är lämpligt i situationer där arbetstagaren av hälsoskäl inte kan utföra sitt vanliga arbete men ändå är förmögen att utföra något annat arbete. Ersättande arbete kan inte utföras när vila har en central betydelse för tillfrisknandet, till exempel vid förkylning.

Om arbetsgivaren försöker ignorera läkarens ordination eller det ersättande arbetet förhindrar tillfrisknandet har arbetstagaren rätt att vägra det erbjudna arbetet. I så fall ta kontakt med din företagsläkare och vid behov med din arbetarskyddsfullmäktig.