

SUPER

9/2025



*Lohdut-
tamisen
taito*

**PITÄISIKÖ
OMAISTEN OTTAA
VASTUU VANHUSTEN
HOIDOSTA?**

**SATAEDUN
LÄHIHOITAJAOPIISKELIJAT
KOULU SIIRTYI
PALVELUTALOON**

**PEUKKU MUUTTA
PÄIHDETYÖN ARKEA**

Kohtaamisia kehitysvammaisten kodin yössä

SAIJA NUUTINEN
"TÄRKEINTÄ ON LÄSNÄOLO"

SUPER



38 **Hyödyt ja haitat.** Yhteisöllinen työvuoro-suunnittelu vähentää vuorotyön haittoja, mutta voi johtaa myös epäterveellisiin valintoihin.



42 **Uusi tapa.** Sataedun tulevat lähihoitajat opiskelevat Attendo Kuninkaanhaassa.



46 **Palkittu.** Elisa Ylölä luo työpaikalleen positiivista me-henkeä.

UUTISET

- 6 Syyskuu on Alzheimer-kuukausi
- 7 Henkilöstömitoitus laski
– Hoitajia on nyt 3 500 vähemmän
- 14 Omaisista ei voi velvoittaa hoitamaan vanhuksia

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

28

Peukku. Päihde-työntekijää kauhistuttaa, kuinka kiinnostuneita nuoret ovat uudesta, rajusta huumeesta.



12



"Jos rasismia ei itse kohtaa, sitä on vaikea tunnistaa."

Yhdenvertaisuuden
asiantuntija
Shadia Rask

18

Kohtaaminen. Saija Nuutinen auttaa Lilli Launosta Attendo Hiisin palvelukodissa.



ILMIÖT

- 24 Hyvä lohduttaja osaa luoda toivoa
- 38 Yhteisöllinen työvuorosuunnittelu vähensi lyhyitä sairauspoissaoloja

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Anu Tevanlinna
Tylyys ei ole taivaanlahja, eikä tuholainen
- 65 Sydämellä Salla
Tunnistamisia

AMMATTI

- 18 Saija Nuutinen tekee yövuoroja kehitysvammaisten palvelukodissa, ja joskus öisissä keskusteluissa mennään syville vesille.
- 28 Peukku näkyy päihdetyötä tekevän hoitajan arjessa
- 32 Kaksisuuntainen mielialahäiriö diagnosoidaan usein viiveellä
- 42 Sataedun lähihoitajaopiskelijat oppivat teoriaa ja käytäntöä palvelutalon arjessa
- 46 Lähihoitaja Elisa Ylölä palkittiin positiivisen ilmapiirin luojana



Lähihoitaja
Saija Nuutinen

KANSIKUVA
Anna Autio

32 Vuoristorata. Kaksisuuntainen mielialahäiriö on usein vaikea diagnosoida.



SUPER TOUR 2025

SuPer kiertää syksyllä ammatillisia oppilaitoksia ympäri Suomen!

Tiedossa mm. luentoja työelämän
pelisäännöistä ja ammattietiikasta,
arvontoja sekä supermakeeta
SuPer-jakotavaraa.

Lue lisää:
superliitto.fi

SUPERSKILLZ

SUPERSTUDY

SUPERFLOW



LOW

SUPERYOU

SUPER SOUL

SUPERZONE



SUPER

Seuraa oman oppilaitoksesi ilmoittelua niin tiedät milloin SuPer on paikalla. Tule moikkaamaan!

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, Jussi Partanen, Salla Pyykölä,
Antti Vanas, Laura Vesa, Matti Westerlund

PAINOS
65 000

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



PÄÄKIRJOITUS

Ääni ja yhteisö

Lähihoitajan työ on ihmisten kohtaamista. Opinnoissa on paljon käytännön kädentaitoja, mutta hoitaja oppii samalla myös sen, että lohduttaminen, kuunteleminen ja läsnäolo voivat olla yhtä tärkeitä, ehkä joskus tärkeämpiäkin, kuin jokin hoitotoimenpide. Usein ne hoitajien työssä limittyvät. Haavanhoito antaa mahdollisuuden kuuntelemiselle, ehkä lohdullekin. Se tekee lähihoitajan työstä erityistä ja merkityksellistä.

Monet tulevat lähihoitajat ovat jälleen tänä syksynä aloittaneet opintien. Olitpa sitten nuori opiskelija, alanvaihtaja tai oppisopimuksella työpajassa oppiva, olet kohta osa suurta ammattiryhmää, jolla on väliä. Ja kuten tiedät, jo opiskeluaikana kannattaa huolehtia siitä, että on turvaverkko ja ympärillä joukko rinnalla kulkijoita. Ammattiliiton jäsenyys on kaikkea sitä: saat tukea opintoihin, apua työsuhdeasioihin ja turvaa, jos jokin yllättää. Lisäksi liitto tarjoaa koulutuksia, tapahtumia ja jäsenetuja.

Jäsenyys ei ole vain vakuutus – se on myös yhteisö. Se antaa äänen ja voiman opiskelijoille ja ammattilaisille, jotka pitävät huolta toisista ihmisistä joka päivä. Kun liityt mukaan, et ole yksin, vaan osa joukkoa, joka vaikuttaa siihen, millaiseksi lähihoitajien tulevaisuus rakentuu.

Sinulla on oikeus unelmoida hyvää työlämästä. Yhdessä varmistamme, että se toteutuu.

MARJO KOIVUMÄKI



Alzheimer-päivää vietetään 21.9.

Suomessa Alzheimerin tautia sairastaa yli 70 000 ihmistä, ja määrä on kasvussa. Alzheimerin tauti ei ole niin voimakkaasti perinnöllinen kuin yleensä kuvitellaan. Tutkijat arvioivat, että lähes puolet muistisairaustapauksista voitaisiin ehkäistä tai niiden puhkeamista viivyttaa elintapojen muutoksella.

AIVOSÄÄTIÖ



Henkilöstömitoitus laski – hoitajia 3 500 vähemmän

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Vanhuspalveluiden vähimmäismitoitus putosi vuodenvaihteessa 0,6:een. Samalla ympärivuorokautisen hoidon yksiköistä hävisi tuhansia hoitajia, vaikka asiakasmäärä pysyi samana.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen seurannan mukaan vähintään 0,65 henkilöstömitoituksen ylitäviä yksiköitä oli huhtikuussa enää 37 prosenttia, kun vuotta aiemmin osuus oli 94 prosenttia. Mitoituksen lasku on vähentänyt henkilöstöä noin 3 500 ammattilaisella. Työntekijöistä on lähtenyt lähes 10 prosenttia, vaikka asiakasmäärä on pysynyt ennallaan.

– Työn kuormitus kasvaa entisestään, vaikka tilanne on jo ennestään ollut todella hankala. Se on omiaan ajamaan lähihoitajia pois alalta, sanoo SuPerin asiantuntija **Sari Ilonummi**.

– Samaan aikaan toisaalla käydään keskustelua siitä, kuka hoitaa meidän ikäihmisemme, kun hoitajista on tulevaisuudessa niin kova pula.

Ympärivuorokautisessa hoidossa henkilöstön riittävyys oli parantettavaa jo hyvinvointialueiden aloitessa vuonna 2023. Tuolloin lakisääteinen henkilöstömitoitus oli 0,65, ja mitoitusta oltiin nostamassa.

– Henkilöstömitoituksen jatkuva vekslaaminen aiheuttaa epävarmuut-

ta, mikä entisestään lisää halukkuutta vaihtaa alaa. Työntekijöille tulee tunne, ettei heitä arvosteta, kun päätöksillä tehdään eettisesti kestävä työ mahdolliseksi, Ilonummi toteaa.

PALVELUSUUNNITELMAT OVAT JÄÄNEET VARJOON

Ilonummi muistuttaa, että vähimmäismitoituksen täyttäminen ei takaa hoidon laatua. Henkilöstön määrä ja tehtävänkuvat on aina sovittava asiakkaiden todelliseen tarpeeseen.

Ympärivuorokautisen hoidon asiakkaiden tarpeet kirjataan palvelusuunnitelmaan, joka laaditaan yhdessä asiakkaan ja tarvittaessa hänen omaistensa kanssa. Suunnitelma on päivitettävä säännöllisesti ja aina, kun asiakkaan tilanteesta tapahtuu muutoksia.

– Tulee mieleen, eikä lakia tältä osin tarvitsekaan noudattaa, Ilonummi ihmettelee.

– Kannustamme jäseniämme tarkistamaan asiakkaidensa palvelusuunnitelmat. Epäilen, että ne eivät kaikilta osin ole ajan tasalla. ■

3X
HYVÄ KIRJA

Suljetusta osastosta voi syntyä mielikuva pehmusetuista kopeista ja potilaista, joiden hoito on lähinnä eksyneen katseen tavoittelua ja vahvojen lääkkeiden annostelua. Vuosikymmenet suljetulla osastolla työskennellyt sairaanhoitaja **Raija-Leena Rekilä** kuormaa mielikuvat kirjassaan. Psykkisesti sairaiden kanssa työskennellessä ammatillinen osaaminen on tärkeää, mutta vielä tärkeämpää on myötätunto ja kyky nähdä ihminen sairauden takana.

Osasto 6 – Tositarinoita suljetulta.
Deadline kustannus 2025.



Niina Kivilä saa eräänä päivänä yllättävän puhelun: voisiko hän lähettää kukkia tätinsä hautajaisiin – tädin, josta hän ei ole koskaan kuullutkaan. Kivilä päättää selvittää, kuka täti oli ja miksi hän katosi. Kirjailija päätyy Savoon, laitosten käytäville ja uppoutuu hoitamisen historiaan. Suomesakin muottiin sopimattomat, vääränlaisiksi tuomitut suljettiin laitoksiin ja unohdettiin sinne. Heistä tuli suvun varjeltuja salaisuuksia. Traaginen tositarina tempaa mukaansa.

Seija – Nainen jota ei ollut.
Kustantamo S&S, 2025.



Mari Johanna Hauta-ahon omaelämäkerta on kaunistelematon lapsuuskuvaus päihdehuu-ruisesta perhearjasta lähiössä. Slangilla kirjoitettu teos on täynnä vanhempien viinan ja aineiden vauhdittamaa sekoilua, johon mukaan aikuinen ja viranomainen ei puutu ennen kuin päähenkilö on teini-ikäinen. Tositarina on myös tärkeä yhteiskunnallinen puheenvuoro. Mari Johanna Hauta-aho on vanttalainen rap-artisti.

Sit mutsi vietiin maijal ja faija lanssil.
WSOY 2025.



Oletko tyytyväinen työvuorosuunnitteluun työpaikallasi?



Meillä on autonominen työvuorosuunnittelu. Jokainen joutuu päähkäilemään ja sovittamaan vuorojaan myös muiden kanssa. Pelisäännöt pelaavat yleensä hyvin.

Kaisa Matikka, Lohja

Kyllä

59%

- Työpaikallani otetaan hyvin huomioon työntekijöiden toiveet. Säännölliset harrastukset ja menot on aina saanut vapaaksi. Myös siinä joustetaan, jos haluaa vaikka välillä tehdä lyhyempää työaika.
- Meillä on käytössä autonominen työvuorosuunnittelu. Saamme suunnitella vuorot itse tietyin reunaehdoin, jotka on yhdessä sovittu. Pääsääntöisesti se on toiminut hyvin.
- Työpaikallani on selkeä ja ennustettavissa oleva työvuorosuunnittelu, joka on tasapuolinen kaikille.
- Teen pääsääntöisesti ilta- ja yövuoroja. Kiitos esihenkilön ymmärtäväisyyden, se on onnistunut hyvin. Näin jää enemmän aamuvuoroja niille, jotka niitä haluavat. Tällä hetkellä kukaan työkaveri ei ole valittanut kyseisestä järjestelystä.
- Jokainen laittaa yöt ja muut toiveet, joiden perusteella listantekijä tekee tasapuoliset listat.

Ei

41%

- Tuntuu, että työvuorot suunnitellaan vain lätkimällä vuoroja ilman minkäänlaista suunnitelmallisuutta. Joka listassa on jokin epäkohta, josta joutuu huomauttamaan.
- Esihenkilö ei osaa tehdä työvuoroja, esimerkiksi lääkeluvallisia hoitajia on liian vähän vuoroissa.
- Osalle annetaan hyvät ja rahakkaat vuorot.
- Esihenkilö ei noudata lääkärin suosituksia. Työhyvinvointi on hänelle vieras sana, esimerkiksi aamuihmisille laitetaan paljon iltoja. Jokaiseen vuoroon löytyisi tekijät, jos meitä kuunneltaisiin.
- Saan harvoin hoitajapulan vuoksi sellaiset vuorot kuin olen suunnitellut.
- Esihenkilö tekee juuri päinvastoin kuin toivoo. Hän ei mieti vuorosuunnittelua jaksamisen kannalta. Esimerkiksi kun toivoin kolme yötä peräkkäin, hän ripotteli yksittäiset yövuorot listaan.

VASTAA SYYSKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 15.9. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. HEINÄ-ELOKUUSSA ARVONNAN VOITTI SAGA KUOPIOSTA.



KUUKAUDEN LUVUT



Hallitus leikkaa sote-alan järjestöjen avustuksista

Hallitus on jo päättänyt leikata 37 prosenttia sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuksista. Tuleville vuosille on esitetty myös lisäleikkauksia. Mielenterveysjärjestöjen puheenjohtajien mukaan leikkaukset uhkaavat sote-järjestelmän toimivuutta. Mielenterveyden häiriöiden kustannuksia ei voi hillitä, ellei satsata riittävästi ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen tukeen. Tätä työtä tekevät juuri järjestöt. Puheenjohtajat uskovat, etteivät leikkaukset tuo säästöjä, vaan lisäävät painetta erikoissairaanhoidon, kuntoutukseen ja sosiaaliturvaan.



Varallisuus ei saa vaikuttaa hoivamaksuihin

Varallisuus ei saa korottaa julkisten hoivapalvelujen asiakasmaksuja. Tätä mieltä on 77 prosenttia Finanssiala ry:n kansalaiskyselyyn vastanneista. Yhtä moni koki, että omaehtoisen varautumisen vanhuuden varalle pitäisi olla nykyistä helpompaa ja houkuttelevampaa. Kyselyyn vastanneista 85 prosenttia uskoo, että kansalaiset joutuvat kustantamaan vanhuuden hoivapalveluja yhä enemmän itse. Kyselyyn vastasi keväällä 2025 noin tuhat 18–79-vuotiasta suomalaista.

Yt-neuvotteluista on tullut hyvinvointialueiden arkea

Moni hyvinvointialue aloittaa syksyn tutuksi tulleilla taloudellisilla sopeuttamistoimilla eli yhteistoimintaneuvotteluilla. Uusista yt-neuvotteluista on kertonut jo ainakin Etelä-Savon, Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon hyvinvointialue. Keski-Suomen hyvinvointialueella yt-neuvottelut päättyivät elokuun alussa erimielisinä. Työnantaja aikoo silti ajaa läpi suunnitteleman säästötoimet. Vaikka säästöjä pyritään hakemaan pääosin muualta kuin hoitotyöstä, jatkuvat yt-kierrokset tuovat epävarmuutta ja lisäävät kuormitusta.

ROBERTIN PILAPIIRROS



SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



Lähihoitajan oma lehti verkossa!



**SUPER ON
YHTEISKUNNALLISESTI
VAIKUTTAVA JA
VASTUULLINEN LIITTO
MYÖS TULEVAISUUDESSA.**



ANNA AUTIO

YHTEISHENGEN YLISTYS

Iso kiitos teille, jotka vastasitte jäsenkyselyyn ja kerroitte näkökantanne siitä, millainen SuPer on liittona tällä hetkellä. Saimme paljon eri näkökulmia sekä rakentavaa, ja totta kai myös negatiivista, kritiikkiä. Työ jatkuu, jotta liitto on jäsenen näköinen, ja yhteiskunnallisesti vastuullinen ja vaikuttava liitto myös tulevaisuudessa.

Toiveenne paikallisesta näkyvyydestä tuli selkeästi esille ja kiertue Paikallisesti paras on jälleen vauhdissa. Osallistu tapahtumaan ja vie samalla terveiset, mitä toivot oman alueesi ammattiosastolta paikallisesti. Sinä, jäsen, olet ammattiosastosi äänitorvi.

Tänä syksynä järjestetään työsuojeluvaalit. Jos koet, että sinusta olisi teh-

tävään, katso lisätietoa nettisivuilta ja lähde mukaan vaikuttamaan työoloihin ja työhyvinvointiin. SuPer kouluttaa ja tukee työssäsi. Paikallista asiantuntijaa tarvitaan meidän jäsentemme työolojen edunvalvojana.

Yhteisöllisyys on vahva voima, ja kun kaikki puhallamme yhteen hiileen ja meillä on yhteinen tavoite, niin se kannattelee meitä näissä haastavissa ajoissa niin yhteiskunnan taholta kuin paikallisella tasolla. Yhteishenkeä tulemme tarvitsemaan pitkälle syksyyn. Haasteet eivät lopu, siitä pitää Suomen hallitus huolen.

Opiskelija, tule mukaan SuPeriin – ja kaikki työssä olevat lähihoitajat (ja vastaavissa ammateissa toimivat). Yhteistyössä on voimaa, porukalla saa-

daan asioita aikaiseksi ja yhdessä tekeminen on aina hauskeempaa! Se pitää vain kanavoida paikalliseen tekemiseen!

Kun yhteistyöhön lisätään ripaus luovuutta ja sirotellaan päälle rohkeutta, ehkä vähän uskallusta hulluteluunkin, niin saadaan erinomainen keitos. Tästä syntyy hyvä yhteistyö niin paikallisesti kuin liiton tasolla.

Päivi



"KENELLEKÄÄN EI PITÄISI TULLA YLLÄTYKSENÄ, ETTÄ SUOMESSA ON RASISMIA"

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ANNA AUTIO

Yhdenvertaisuuden asiantuntija **Shadia Rask** muistuttaa, että rasismi ei rajoitu yhteiskunnan laitamille. Sote-alalla rasismin tunnistaminen ja siihen puuttuminen ovat osa ammattitaitoa.

1 Suomessa kaikilla on oikeus saada tarvitsemansa sote-palvelut yhdenvertaisesti. Kuinka hyvin tämä mielestäsi toteutuu?

Perustuslain mukaan jokaisella oikeus riittäviin ja yhdenvertaisiin sote-palveluihin. Uskon, että näin myös suurin osa ammattilaisista ajattelee: palvelut ovat avoimia kaikille. Se ei kuitenkaan tarkoita, että jokainen tuntisi olonsa yhtä tervetulleeksi ja turvalliseksi palveluiden käyttäjinä. Kokeemukset voivat vaihdella paljonkin. Esimerkiksi henkilöstön monimuotoisuus tai se, millaisia kuvia käytetään esitteissä ja verkkosivuilla, viestii osaltaan siitä, keitä palvelut koskettavat. Tutkimuksista tiedämme, että maahanmuuttajat käyttävät lääkäripalveluja vähemmän kuin muu väestö, vaikka tarve olisi yhtä suuri. Tuore tutkimus synnyttäjien kivunlievityksestä osoittaa, että ulkomailla syntyneet synnyttäjät saavat sitä vähemmän kuin Suomessa syntyneet. Ero on kaventunut, mutta erityisesti Afrikasta koitoisin olevilla synnyttäjillä kivunlievitys on edelleen harvinaisempaa. Taustal-

Shadia Rask

- Yhdenvertaisuuden, maahanmuuton ja tasa-arvon asiantuntija, kouluttaja ja puhuja.
- Kauppakorkeakoulu Hankenin työelämäprofessori. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vierailuva tutkija. Aikaisemmin THL:n tutkimuspäällikkö.
- Koulutukseltaan filosofian tohtori, terveystieteen maisteri ja toimintaterapeutti (AMK).

la voi olla monia selittäviä tekijöitä, myös ammattilaisen toiminta ja erilainen kohtelu.

2 Voiko lähihoitaja toimia tiedostamattaan syrjivästi tai rasisistisesti?

Ajattelemme herkästi, että ra-

sismi on jotakin äärimmäisen pahaa ja harvinaista, kuten humalaisen huute-lua metrossa, emmekä liitä sitä sote-palveluihin, joita pidetään lähtökohtaisesti hyvinä. On tärkeä ymmärtää, että jokainen meistä on altistunut rasisistisille ajattelumalleille. Aivomme toimivat niin, että teemme yleistyksiä ihmisryhmistä. Esimerkiksi minua on usein puhuteltu palvelutilanteissa englanniksi sen perusteella, että ihonväristäni ja nimestäni on tehty oletus, etten osaa suomea. Se voi olla tiedostamatonta ja hyvää tarkoittavaa, mutta kertoo virheellisestä oletuksesta. Tiedetään, että tiedostamattomat oletukset vaikuttavat esimerkiksi rekrytointiprosesseissa ja opinto-ohjauksessa. Ulkomaalaiseksi mielletty hakija saa harvemmin kutsun työhaastatteluun ja ohjataan harvemmin korkeakouluopintoihin.

3 Voiko syrjivistä ajatuksista päästä eroon?

Jos rasismia ei itse kohtaa, sitä on vaikea tunnistaa. Samaan tapaan kuin ei huomaa kynnyksiä ja



ramppeja, jos ei itse käytä liikkumisen apuvälinettä. Tärkein oivallus on, että meillä kaikilla on ennakkoluuloja ja ajatusvinoumia. Niiden käsittely edellyttää ilmapiiriä, jossa saa erehtyä, olla tietämätön ja oppia. Virheen satuesssa olennaista on pyytää anteeksi, ottaa opiksi ja jatkaa eteenpäin.

4 Milloin asiakkaan ihonväri tai etninen tausta on perusteltua ottaa huomioon?

Asiakas tulisi kohdata ilman taustaan liitettyjä oletuksia esimerkiksi uskonnosta, huivin käytöstä tai ruokavaliosta. Toisaalta maahanmuuttaja- ja vähemmistötaustaisten terveyteen liittyy ryhmätasolla erityiskysymyksiä, jotka ammattilaisten on hyvä tiedostaa. On tärkeää ymmärtää, että jatkuva erilaiseksi määritteleminen kuormittaa ja heikentää hyvinvointia. Rasismikokemusten puheeksi ottaminen on samanlainen taito kuin muidenkin sensitiivisten aiheiden käsittely. Kysymällä ammattilainen osoittaa tietoa ja luo luottamusta, jos asiakas haluaa puhua asiasta.

5 Miten lähihoitaja voi puuttua rasismiin työpaikalla?

Rasistiset tilanteet tulevat usein yllättäen ja ohimennen, esimerkiksi vitsinä kahvipöydässä. Niihin voi olla vaikea reagoida heti. Kenellekään ei silti pitäisi tulla yllätyksenä, että Suomessa on rasismia ja syrjintää. Eurooppalaisessa vertailussa Suomi on yksi rasistisimmista maista. Kannattaa miettiä etukäteen, miten itse voisi puuttua tilanteisiin. Käytännön apuna voin mainita Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkokoulutuksen antirasismista ammattilaisille. Se voi antaa uusia ajatuksia ja työkaluja. Rasismin kitkeminen ei silti voi olla yksittäisten työntekijöiden vastuulla. Tarvitaan syrjimättömiä rakenteita: perehdytyksessä käsiteltäväksi otettavia toimintatapoja, sisäisiä ilmoituskanavia häirintä- ja syrjintäkokemuksille sekä selkeitä menettelyjä, miten niihin reagoidaan. Ei riitä, että asiasta on maininta jossakin intranetin dokumentissa.

6 Onko antirasistisen ajattelun opetteleminen tarpeen, jos työssä kohtaa vain kantasuomalaisia?

Yhdenvertaisuus on perusoikeus, joka on kirjattu Suomen perustuslakiin. Jokaisella työnantajalla on velvollisuus edistää yhdenvertaisuutta, ja se on myös sote-ammattilaiselle keskeinen ammattitaito. Rasismia ja syrjintää tapahtuu paitsi ammattilaisten ja asiakkaiden välillä myös työyhteisöissä. Monimuotoisuusbarometrissä henkilöstöalan ammattilaiset arvoivat, että noin viidennes työyhteisöistä on jo nyt hyvin monimuotoisia, ja väestöennusteiden mukaan monimuotoisuus lisääntyy entisestään. Samaan aikaan väestön ikääntyminen ja syntyvyyden lasku tarkoittavat, että Suomi tarvitsee maahanmuuttoa. On siis todennäköistä, että ennemmin tai myöhemmin työkaverina tai asiakkaana on vieras-kielinen. On ilahduttavaa, että monilla työpaikoilla on haluttu käsitellä aihetta ja järjestää koulutusta etupainotteisesti. Silloin oppiminen on helpompaa. Jos tilanne ehtii kärjistyä, apuna voivat olla työnohjaus tai työyhteisösovittelu.



VANHUSPALVELUITA EI VOI SYSÄTÄ OMAISTEN HARTEILLE

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ISTOCK

Moni iäkäs tarvitsee vaativaa sairaanhoitoa, jota ei voi korvata kotikonstein. Ilman ammattilaisia vaarassa on sekä hoidettavan että omaisen turvallisuus.

Kannattaa käydä katsomassa, millaisessa kunnossa meidän ikäihmisemme ovat kotihoi-
dossa ja ympärivuorokauti-
sessa hoidossa. Tällaisia ter-
veisiä SuPerin vanhustyön
asiantuntija **Sari Ilonummi** lähettäi-
si työeläkevakuutusyhtiö Varman toi-
mitusjohtajalle **Risto Murrolle**, muil-
le talousvaikuttajille ja päättäjille.

– Luulen, että jos totuutta ei tie-
dä, mielikuvat vanhustenhoidosta ovat
kaunisteltuja. Helposti ajatellaan esi-
merkiksi, että ympärivuorokautises-
sa hoidossa nukutaan yöt rauhallisesti.

Murto herätti hiljattain vilkkaan
keskustelun esittämällä, että aikuisten
lasten tulisi ottaa enemmän vastuuta
ikäntyvien vanhempiensa hoidosta.
Ehdotusta on kritisoitu muun muassa
siitä, että se eriarvoistaisi hoitoa per-
hetilanteen ja varallisuuden mukaan.

Kyse on myös naiskysymyksestä:
hoivavastuu kasautuu tutkitusti kes-
ki-ikäisille naisille.

– Jos paine omien vanhempien ja
kenties appivanhempien hoitamiseen
kasvaisi, kasautuisiko se vielä entistä
enemmän lähihoitajille? Hehän sen
työn osaavat. Samaan aikaan etsitään
keinoja hoitohenkilökunnan riittävyyy-
teen tulevaisuudessa. Jotain nurinku-
rista tässä koko yhtälössä on, Ilonum-
mi pohtii.

Ilonummi pitää keskustelua sinän-
sä tärkeänä: vanhuksia on paljon jo
nyt, määrä kasvaa vuosikymmenien
ajan, ja jotenkin on huolehdittava, et-
tä jokainen saa ihmisarvoisen elämän
loppuun saakka. Hänen mukaansa
on hyvä kysyä, pitäisikö omaisten ol-
la enemmän tekemisissä ikääntyvien
kanssa, mutta nyt keskustelun tavoit-
teena näyttää olevan vain säästää van-
hustenhoidosta.

– Se ei käy. Vaikka maksaa ja vaikka
ei haluttaisi, tarvitsemme lisää ikään-
tyneiden palveluita. Ilman rahaa tätä
kriisiä ei ratkaista.

SÄÄSTÖKOHTEET OVAT VÄHISSÄ

Myös poliittinen ohjaus on viime
aikoina tähdännyt säästöihin. Vuo-
den alussa ympärivuorokautisen hoi-
don henkilöstömitoitusta laskettiin

”MIELIKUVAT VANHUSTEN HOIDOSTA OVAT USEIN KAUNISTELTUJA.”

0,65:stä 0,6:een. Palveluiden kustan-
nuksia on koetettu painaa alas niin
kotihoitoon ensisijaisuudella kuin yh-
teisöllisellä asumisella. Lisää säästöä
aiotaan tehdä korvaamalla osa hoita-
jiista teknisillä laitteilla ja sovelluksil-
la. Tätä koskeva laki on tarkoitus saa-
da voimaan mahdollisesti ensi vuoden
alussa.

Ilonummen mukaan kaikki ratkai-
sut eivät ole toivottomia, mutta liik-
kumavaraa on vähän, sillä palveluista
on leikattu jo niin paljon.

– On hyvä muistaa, että lait mää-
räävät myös palveluiden oikea-aikai-
suudesta ja laadusta. Kotihoitossa ja
vanhusten ympärivuorokautisessa hoi-
dossa on karsittu kaikki mahdollinen
ulkoilusta kuntoutukseen. Jäljellä on
enää perushoito ja sairaanhoito, ja
kumpikin vaatii ammattitaitoa.

Asiakkaat ovat myös entistä huono-
kuntoisempia. Useimmilla on muisti-
sairaus. Lisäksi monilla on muita va-
kavia sairauksia, joiden hoitoa ei voi
jättää omaisten vastuulle.

– Kuinka moni omainen hallitsee
vaativan haavanhoidon ja lääkehoidon
tai osaa huoltaa esimerkiksi dreeniä?
Lähihoitajakin koulutautuvat voi-
dakseen tehdä työnsä parhaalla mah-
dollisella tavalla, Ilonummi toteaa.

KUUNNELLAANKO VANHUSTEN MIELIPIDETTÄ?

Jo nyt monet suomalaiset huolehtivat
ikäntyvistä läheisistään. Omaishoi-
taliiton arvion mukaan noin 350 000
ihmistä on pääasiallisessa vastuussa lä-
heisensä hoidosta. Vain noin 15 pro-
sentilla heistä on virallinen omaishoi-
tosopimus, mikä tarkoittaa, että val-
taosa tekee työn ilman sopimusta ja
usein ilman riittävää tukea.

Ilonummi muistuttaa, että jos vas-
tuuta siirretään entistä enemmän
omaisille, hoidon laatu kärsii ja pa-
himmillaan vaarassa on sekä vanhuk-
sen että omaisen turvallisuus.

– Lähihoitajien ja muiden sote-am-
mattilaisten työntekoa valvoo Valvira.
Omaisiaan hoitavia yksityishenkilöitä
ei valvo kukaan.

Omaishoidon kuormittavuus lisää
tutkitusti lähisuhdeväkivallan riskiä.
Toisaalta myös muistisairaudet voivat
aiheuttaa arvaamatonta ja väkivaltais-
ta käytöstä.

Omaisten ja hoitajien yhteistyö toi-
mii Ilonummen mukaan useimmiten
hyvin. Ilman vanhushpalveluita omai-
set jäävät yksin, eikä monikaan tiedä,
mitä kuormittavassa tilanteessa voisi
tehdä tai mistä pyytää apua.

– Joskus itsemääräämisoikeus voi ai-
heuttaa hankausta. Omaiset eivät tiedä
tai ymmärrä, että heillä ei ilman edun-
valvontasopimusta ole oikeus päättää
hoidettavan asioista, ja silloinkin itse-
määräämisoikeus on ensisijaista.

Vanhuksen toiveet ja tahto tulee
huomioida päätöksiä tehdessä myös
muistisairauden edetessä. Siihen kuu-
luu myös toive ammattitaitoisesta hoi-
dosta. ■

HOIVA-VASTUU KASAUTUU NAISILLE.



Viinalla läträäminen vaikeuttaa verenmyrkytyksen hoitoa

Runsas alkoholinkäyttö on riskitekijä vaikeissa infektioissa. Alkoholien suurkulutus liittyy vaikeampaan taudinkuvaan sairaalahoitoisissa bakteeri-infektioissa ja vaikeissa ihon yleisinfektioissa. Runsas juominen on riskitekijä myös hiivasien aiheuttamassa verenmyrkytyksessä.

Lääkäri **Klaus Kesselin** väitöstutkimuksesta selviää, että alkoholin suurkuluttajilla *Staphylococcus aureus* aiheuttama verenmyrkytys oli muihin potilaisiin verrattuna vaikeampi ja heidän kuolleisuutensa oli korkeampi. He tarvitsivat myös muita useammin tehohoitoa. *Staphylococcus aureus* on yleisimpiä veriviljelypositiivisen infektion aiheuttajabakteereita ja sen taudinkuva on usein vaikea. Siihen voi sairastua myös muutoin terve ihminen.

Alkoholien suurkuluttajilla myös vaikeiden ihoinfektioiden hoito sairaalassa pitkittyi ja he tarvitsivat muita useammin tehohoitoa.

HUS



Verinäyte ennustaa Alzheimerin

Kansa vanhenee, ja Alzheimerin tauti ja muut muistisairaudet yleistyvät. Muistisairauteen johtavat tautiprosessit käynnistyvät jo vuosia, joskus vuosikymmeniä, ennen kuin muisti heikkenee.

Alzheimerin tautiin liittyvät merkit voivat näkyä aivoissa jo keski-ikässä. Tulevaisuudessa verinäytteestä määritettävät Alzheimerin tautiin liittyvät merkkiaineet voisivat mahdollistaa taudin varhaisemman toteamisen. Silloin ennaltaehkäisevä hoito osattaisiin kohdentaa oikeille ihmisille jo siinä vaiheessa, kun tauti on vielä lievä.

TURUN YLIOPISTO

KUUKAUDEN SANA

Särmäisjäte

Käytettyjä terveydenhuollon välineitä (esim. neuloja, lansetteja) tai niiden osia, jotka voivat aiheuttaa viilto- tai pistohaavoja ja jotka on pakattava erityisiin keräysastioihin.

TERVEYSKIRJASTO

Barbie sairastaa diabetesta

Uudella Barbie-nukella on ykköstyypin diabetes. Nuken käsivarressa on glukosimonitori, joka mittaa verensokeritasoja. Monitorin paikallaan pitämiseksi nukella on sydämenmuotoista teippiä ja kädessä puhelin, jonka näytöllä sovellus seuraa sokeritasoja. Insuliinia annosteleva insuliinipumppu kulkee Barbien vyötäröllä ja laukussa voi kuljettaa välipalaa.

Leluyhtiö Mattel on tehnyt nuken suunnittelussa yhteistyötä yhdysvaltalaisen diabetesjärjestön kanssa. Suomesta Diabetesliitto on ollut mukana paikallisten vivahteiden huomioimisessa.

DIABETESLIITTO



MATTEL

Tiesitkö tämän KESKITTYMIS- KYKY

Nyt tarkkana. Keskittymiskyky tarkoittaa kykyä suunnata ja ylläpitää huomiota yhteen asiaan, vaikka ympärillä olisi häiriötekijöitä. Se liittyy sekä tarkkaavaisuuteen että kykyyn sulkea pois epäolennaiset ärsykkeet.

Poista häiriötekijät. Sulje puhelimen ilmoitukset tai vielä parempaa: laita puhelimen äänettömälle ja vie se toiseen huoneeseen. Tee itsellesi selkeä tehtävälista. Käytä korvatulppia tai valitse taustalle keskittymistä tukevaa musiikkia, esimerkiksi instrumentaali tai luonnonäänet.

TYÖTERVEYSLAITOS, YTHS,
OULUN YLIOPISTO

Mikä ADT? ADT (Attention Deficit Trait) ei ole neurologinen häiriö kuten ADHD, vaan työelämässä ja arjessa syntyvä keskittymiskyvyn heikkeneminen, joka johtuu jatkuvista keskeytyksistä, tietotulvasta ja kiireestä. ADT voi ilmetä esimerkiksi levottomuutena, unohteluna ja kyvyttömyytenä saattaa tehtäviä loppuun ilman jatkuvia muistutuksia tai listoja.

Palastele aika. Jaa päiväsi selkeisiin, ennakkoon määriteltyihin työ- tai vapaa-ajan jaksoihin. Keskittymistä vaativissa tehtävissä voi käyttää esimerkiksi Pomodoro-tekniikkaa (25 minuuttia keskittynyttä työtä, 5 minuutin tauko). Juhli pieniä saavutuksia ja välitavoitteita, että motivaatio pysyy yllä.

Yksi asia kerrallaan. Keskittymiskykyä voi parantaa harjoittamalla yksi asia kerrallaan -ajattelua ja rajoittamalla niin sanottua multitaskaamista, joka tutkitusti kuluttaa aivojen resursseja ja hidastaa työskentelyä.

Palaudu tietoisesti. Vaihda työpäivän jälkeen tekemiseen, joka irrottaa ajatukset täysin töistä: liikunta, lukeminen, luova harrastus tai luonnossa liikkuminen lataavat aivojen akkuja keskittymistä varten.

”Kun kamelin selkä on katkeamaisillaan, et tarvitse neuvoja. Tarvitset kokemuksen kannattelusta.”

PSYKOFYYSINEN FYSIO- JA
LYHYTTERAPEUTTI JENNY RUOTSALAINEN
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
PSYKOFYYSINEN_JENNY

Suppikset talteen

Syyskuussa alkaa suppilovahverojen sesonki ja se jatkuu pitkälle loppusyksyyn asti. Usein syvälle sammalikkoon piiloutuneen suppiksen löytäminen vaatii vähän vaivannäköä, mutta se kannattaa. Monet pitävät suppilovahveroa parhaana ruokasienenä. Suppilovahvero on hyvä D-vitamiinin lähde. Osteoporoosia ehkäisevää D-vitamiinia on suppilovahveroissa runsaasti, 30 mikrogrammaa sadassa grammassa sieniä.

MARTAT



” Keikkailemassa dementiayksikössä. Paikan tyylikkään herrasmies keskustelee (vähän flirttailevaan sävyyn) paikan eniten miehistä pitävän lady:n kanssa. Hoitaja meinaa tikahtua pidätettyyn nauruun, kun keskustele kulkee näin:

Herrasmies: Oletkos kauan täällä ollut?

Lady: Een minä. Käymässä vain.

Herrasmies: Mutta olen minä sinut ennenkin nähnyt.

Lady: Ai. Käynkö mä usein täällä?”

HOITAJA MIKKO VÄLTILÄ

@VALTTILAMIKKO THREADSISSA 26.8.

Vertailu

Arvion mukaan

77 %

naisista

ja

70 %

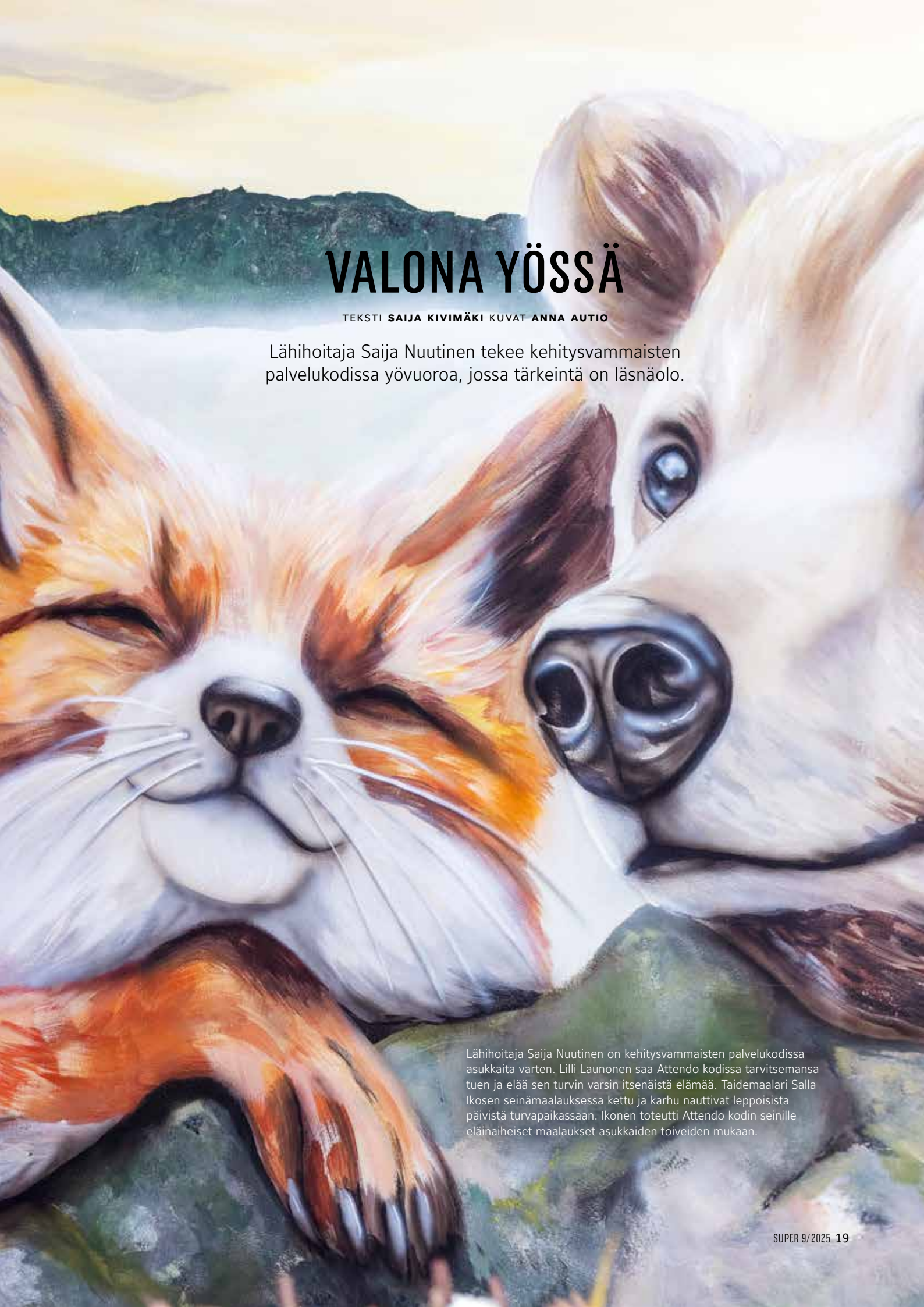
miehistä

saa elämänsä aikana jonkin mielenterveyden, käyttäytymisen tai neurokehityksen häiriön diagnoosin.



HELSINGIN YLIOPISTO





VALONA YÖSSÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Lähihoitaja Saija Nuutinen tekee kehitysvammaisten palvelukodissa yövuoroa, jossa tärkeintä on läsnäolo.

Lähihoitaja Saija Nuutinen on kehitysvammaisten palvelukodissa asukkaita varten. Lilli Launonen saa Attendo kodissa tarvitsemansa tuen ja elää sen turvin varsin itsenäistä elämää. Taidemaalari Salla Ikonen seinämaalauksessa kettu ja karhu nauttivat leppoisista päivistä turvapaikassaan. Ikonen toteutti Attendo kodin seinille eläinaiheiset maalaukset asukkaiden toiveiden mukaan.



Kokemukset läheisten päihteidenkäytöstä yhdistävät lähihoitaja Saija Nuutista ja Netta Juutiä. Palvelukodissa Netta tuntee tulevaisuutta kuulluksi ja nähdyksi sellaisena kuin on.

Kun **Netta Juuti** herää keskellä yöllä, hän saattaa lähteä tuetun asumisen kodistaan ja kävellä pihan poikki Atten-do Hiisin päärakennukseen. Palvelukodissa paikalla on usein lähihoitaja **Saija Nuutinen**. Yhdessä he istuvat oleskelutilojen sohvalla ja juttelevat. Netta kutsuu sitä omaksi yöterapiakseen.

– Saijan kanssa riittää joskus vartti tai puoli tuntia. Ei tarvitse koko yötä vatvoa asioita. Sen verran vain, että mieli rauhoittuu, Netta kertoo.

Kohtaamiset eivät ole tärkeitä vain asukkaalle vaan myös työntekijälle.

– Parasta tässä työssä on se, kun huomaa, että pystyy auttamaan ja näkee, kuinka asukkaat pärjäävät ja onnistuvat, Saija sanoo.

– Riippuu tilanteesta, millainen apu missäkin hetkessä on toimivin. Joskus juttelemme niitä näitä linnunpäitä, joskus mennään todella syviin vesiin.

Joskus apu on jotain aivan muuta kuin keskustelua neljän seinän sisällä.

– Muistatko Netta silloin kun päivävuorossa sanoin, että nyt lähdetään, ja

tuuppasin sinut autoon? Ajelimme ympäröimään, kävimme Mäkkärissä ja poikkesimme Lohjalla Tytyrin kaivokseen. Jutella papatimme silloinkin ihan kaikesta.

ELÄMÄÄ OMILLA EHDOLLA

Kehitysvammaisten palvelutalo Atten-do Hiisi sijaitsee Vihdissä. Suurin osa sen asukkaista on lievästi kehitysvammaisia. Asukkaat ovat pääosin nuoria, 20–30-vuotiaita aikuisia. Vanhin asukas noin 50-vuotias. Moni käy töissä tai työtoiminnassa, harrastaa ja viettää muutoinkin varsin aktiivista arkea.

**”EI TARVITSE KOKO
YÖTÄ VATVOA ASIOITA.
SEN VERRAN VAIN, ETTÄ
MIELI RAUHOITTUU.”**

Ohjaajien – eli palvelukodissa työskentelevien lähihoitajien ja muiden hoiva-alan ammattilaisten – tehtävä on tukea asukkaita niin, että heidän elämänsä olisi mahdollisimman itsenäistä ja oman näköistä. Moni pärjääkin arjessa melko hyvin, mutta tarvitsee tukea esimerkiksi uusien asioiden opettelussa, sosiaalisten tilanteiden harjoittelussa tai ihan vain käytännön asioissa.

Äskettäin 40 vuotta täyttänyt **Lilli Launonen** kertoo tarvitsevänsä apua arkisissa puuhissa.

– Olen kooltani lapsi mutta iältäni aikuinen. Tarvitsen apua, sillä en yletä vaatteisiin kuivausrummussa tai laittamaan astioita kaappiin.

Saija täydentää, että apua annetaan myös raha-asioissa.

– Ja terveelliseen elämänhallintaan, tai mitä se nyt on. Juo enemmän vettä ja vähemmän limua, Lilli toteaa.

Lilli kertoo, että hän on saanut ohjaajilta tukea myös pohdintoihin siitä, miten erilaisia ihmiset voivat olla.

– Ihmettelen, miksi jotkut tekevät asioita eri tavalla. Esimerkiksi sanovat, että ei ole nälkä, vaikka on hyvä syödä ►

Mitä ohjaajan työ lievästi kehitysvammaisten parissa vaatii?

- Aitoa kiinnostusta tutustua asukkaisiin ja vammaisuuden eri muotoihin. Avun ja tuen tarve on jokaisella asiakkaalla yksilöllinen.
- Empaattisuutta ja kärsivällisyyttä. Muutokset tapahtuvat usein hitaasti.
- Malttia pysyä rauhallisena vaikeissakin tilanteissa.
- Taitoa motivoida asukkaita. Jokainen meistä haluaa pärjätä elämässään mahdollisimman hyvin, ja toiset tarvitsevat siihen enemmän kannustusta.

Lievästi kehitysvammaiset jäävät usein väliin

- Noin 60 prosenttia kehitysvammaisista on lievästi kehitysvammaisia. Suomessa heitä on arvioilta noin 30 000.
- Lievästi kehitysvammaiset ovat itsenäisiä mutta eivät täysin. He pärjäävät monissa asioissa, mutta tarvitsevat tukea esimerkiksi asumiseen, työnhakuun tai talouden hallintaan.
- Palvelut eivät kohtaa, sillä useimmat niistä on suunniteltu vaikeasti vammaisille. Tuen hakeminen voi olla hankalaa, koska se edellyttää omatoimisuutta.
- Koulutuspolku katkeaa helposti, sillä peruskoulun jälkeen vaihtoehtoja on vähän. Ammatilliset opinnot voivat olla liian raskaita, erityisopintojen taso taas liian matala.
- Seinä tulee vastaan myös työelämässä. Moni on työkykyinen, mutta tuettuja työpaikkoja ja työvalmennusta on niukasti.
- Ulkopuolisuuden riski koskee myös sosiaalista elämää. Moni haluaa elää tavallisessa yhteisössä, mutta kohtaa kiusaamista, syrjintää ja yksinäisyyttä.





Yhteinen ilo ja nauru yhdistää ja rakentaa luottamuksen ilmapiiiriä palvelutalossa. Kalle Vaihan nauru tarttuu herkästi. "Joskus Kalle nauraa niin että koko pyörätuoli hytkyy", kuvaille Saija Nuutinen.

edes vähän. On vaikea ymmärtää, miksi joku myöhästyy aamupalalta tai ei tule ajoissa yhteiseen kyytiin.

Jotta jokainen asukas saisi oikeanlaista apua, ohjaajien on tunnettava heidät hyvin. Luottamuksen rakentaminen vie aikaa.

– Uuden asukkaan kohdalla aloitamme usein nollasta. Emme välttämättä saa tietoa heidän taustoistaan, diagnooseista tai tuen tarpeistaan, elleivät he itse pysty kertomaan. Kaikilla ei ole läheisiä, joilta voisi saada tietoa, Saija kertoo.

Taustalla on itsemääräämisoikeuden periaate: jokaisella on oikeus päättää, mitä omista tiedoistaan haluaa luovuttaa. Hyvää tarkoittava periaate voi kuitenkin joskus kääntyä itseään vastaan, jos ihminen ei pysty yksin pitämään huolta asioistaan.

KUN APU EI RIITÄ

Moni lievästi kehitysvammainen elää kokonaan palveluiden ulkopuolella. He pärjäävät omillaan jotenkuten,

mutta oman paikan löytäminen voi olla vaikeaa ilman tukea. He eivät aina sovi selkeisiin lokeroihin, eivät "riittävän vammaisen" eivätkä täysin työkykyisen määritelmään.

Uusi vammaispalvelulaki tuo toivoa, sillä siinä palvelut määritellään diagnoosin sijasta yksilöllisen tarpeen mukaan. Muutokset tapahtuvat kuitenkin hitaasti, ja vielä on liian aikaista arvioida, kuinka paljon laki muuttaa lievästi kehitysvammaisten asemaa.

Asumispalveluiden piirissä olevat kehitysvammaiset saavat apua arkeen, mutta ongelmia syntyy silloin, kun tarvittaisiin erikoistuneempaa tukea, esimerkiksi päihde- ja mielenterveyspalveluita. Kehitysvammaisilla mielenterveyden häiriöt ovat yleisempiä kuin väestössä keskimäärin. Silti oireita on vaikea tunnistaa, koska ne tulkitaan helposti vammaisuudesta johtuviksi.

Jos asukkaalla ei ole hoitokontaktia erikoissairaanhoidon, asumispalveluiden työntekijöillä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin ohjata heidät terveysasemalle. Se on kuin bumerangia heittäisi.



– Jopa itsetuhoisesti käyttäytyvä asiakas on saatettu palauttaa päivystyksestä takaisin ilman kunnollista hoitoa. Viiltelyhaavoihin on voitu levittää Bepanthenia ja sanoa, että menepä kotiin, Saija kertoo.

Tällainen toiminta osoittaa, että perusterveydenhuollossa ei ole riittävää osaamista kehitysvammaisten potilaiden kohtaamiseen ja auttamiseen.

– Usein ajatellaan, että asumispalveluissa asukkaat saavat kaikki tarvitsemansa palvelut eikä muuta tarvita. Me kuuntelemme ja olemme läsnä, mutta emme ole terapeutteja emmekä voi muuttaa lääkityksiä, Saija sanoo.

RANKAT KOKEMUKSET YHDISTÄVÄT

Netta Juuti tietää, miltä väliinputoaminen tuntuu. Elämä on repinyt ja riepottellut, mutta nyt hän kokee vihdoin saavansa tarvitsemaansa tukea.

– Päihderiippuvuus, masennusta ja ahdistusta, MMC-vamma, kampuajalat... En itsekään pysy perässä mitä kaikkia diagnooseja olen saanut, hän kertoo.

Arjessa ohjaajat tukevat häntä muun muassa alkoholista vieroittumisessa. Retkahdusten ehkäisemiseksi he lähtevät mukaan ruokaostoksille, ja lääkeshoidon aloittamisesta on puhuttu.

Netta kertoo, että hänelle on vaikeaa avautua vieraille ihmisille.

– Tuntuu, että lääkärit tai terapeutit kuuntelevat, mutta eivät oikeasti ymmärrä. He ovat vain lukeneet asioita kirjoista. Heiltä puuttuvat omasta elämästään kolhut.

Siksi hänelle on erityisen tärkeää, että Saijan kanssa keskusteluyhteys on avoin.

– Hän on itsekään ollut sijoitettuina alkoholistiperheestä. Ymmärrämme toisiamme.

Netta haaveilee vielä omasta kodista ja mahdollisuudesta tehdä tulevaisuudessa hoiva-avustajan töitä. Siihen hänellä on jo koulutus.

– Välillä ajattelen, että miksi olen tässä jamassa, kun minun pitäisi olla se, joka hoitaa muita. Mutta olen vielä nuori, ja uskon, että jonain päivänä pystyn auttamaan paremmin, kun olen ensin käynyt tämän kaiken läpi.

YÖN HILJAISUUS JA TURVALLISUUS

Saija tekee omasta tahdostaan pääosin yövuoroja.

– Kotona on pian 12 vuotta täyttävä erityislapsi **Aapo**. Haluan olla kotona, kun hän lähtee kouluun, ja olla vastassa, kun hän tulee kotiin. Koulupäivien ajan nukun, Saija kertoo.

Hän uskoo, että oman erityislapsen vanhempana hän voi ammentaa kokemuksiaan työhön – ja toisinpäin.



Lilli Launonen kertoo kirjoittavansa elämäkertansa. Hän on 40 vuoden aikana ehtinyt monenlaista, mutta intohimo on maalaaminen. Lillin teoksia on esillä Attendo Hiisissä.

– Kotona minulla on oma erityislapseni ja täällä töissä nämä asukkaat ovat minun omia erityisiäni myös. Jos tilanne olisi toinen ja voisin valita, tekisin pelkkää aamuvuoroa. Silloin voisin olla tiiviimmin läsnä heidän arjessaan.

Yövuoroissa on oma rytminsä.

– Vuoron alussa käyn niiden asukkaiden luona, jotka ovat sitä pyytäneet. Toivotan hyvää yötä, annan iltalääkkeitä ja varmistan, että kaikki on hyvin. Vuoron päätteeksi keitän puuroa ja kahvia ja autan aamutoimissa.

Arkisin yöt ovat yleensä rauhallisia, mutta lomakausina ja viikonloppuisin palvelukodissa on enemmän vipinää.

– Asukkaat saattavat valvoa ja tulla moikkaamaan minua. Varsinkin kesällä monet palaavat myöhään kotiin festa-

”TÄSSÄ TYÖSSÄ EN OLE KOSKAAN PELÄNNYT.”

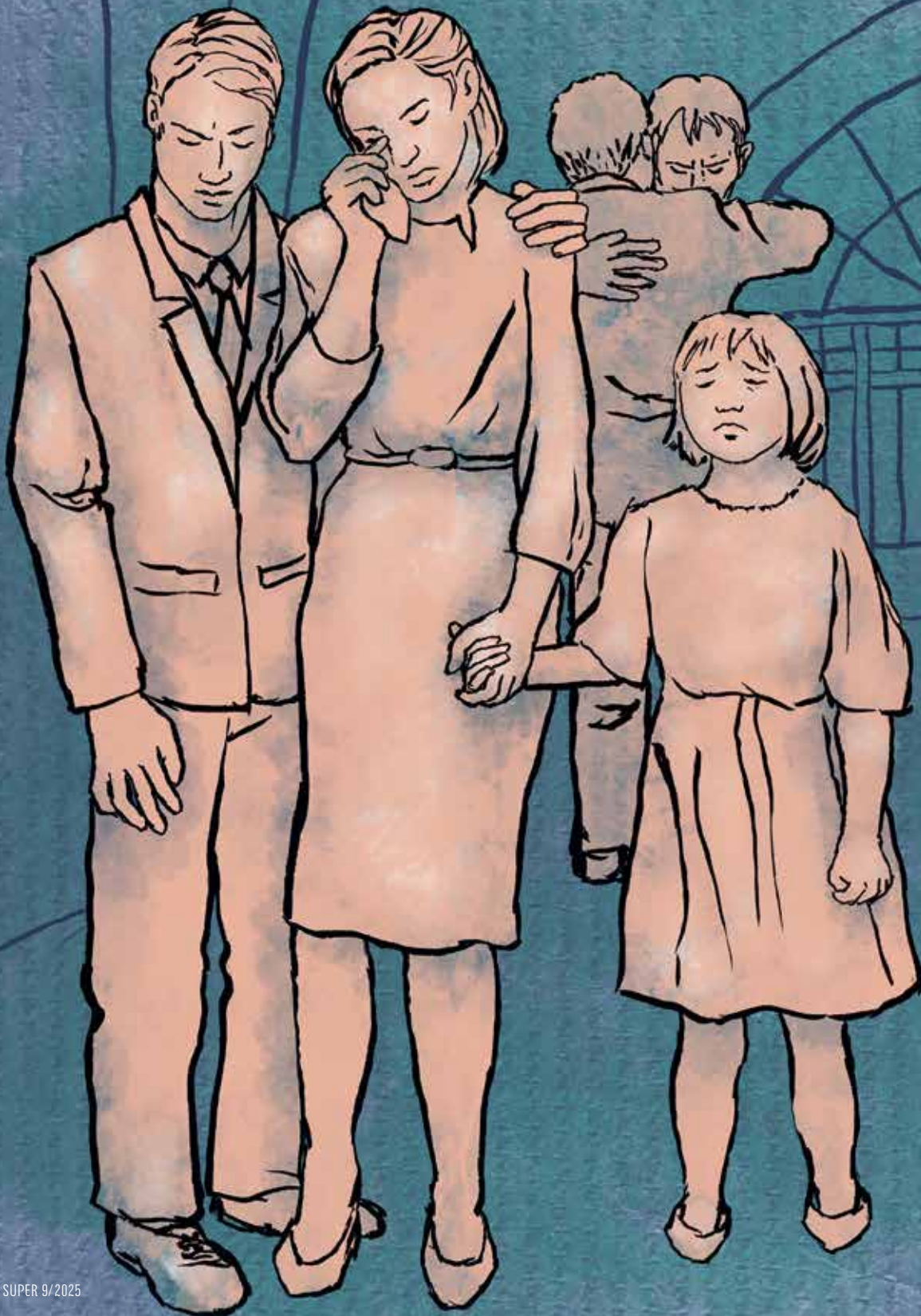
reilta ja muista menoista, Saija kertoo.

Turvallisuus on tärkeää. Siksi yövuorolaiset ovat sopineet lähialueen vanhusten palvelutalon kanssa, et-

tä aamuyöstä vaihdetaan turvapuhelu. Näin varmistetaan, että molemmissa taloissa kaikki on hyvin.

– En ole koskaan pelännyt tässä työssä tai tuntenut oloani uhatuksi. Vaikeissa tilanteissa on tärkeää pysyä mahdollisimman rauhallisena. Se onnistuu, kun tietää, miten eri tilanteissa toimitaan ja mistä saa tarvittaessa apua, Saija sanoo. ■

*Juttua varten on haastateltu myös SuPerin sopimusasiantuntijaa **Niina Laitista** ja Attendo Hiisin johtajaa **Tiia Nylundia**.*



LOHDUTTAMINEN EI AINA TARVITSE SANOJA

TEKSTI NIINA MELANEN KUVITUS MATTI WESTERLUND

Lohtu liitetään usein kuolemaan ja suruun, mutta sitä kaivataan myös, kun työt loppuvat, parisuhde päättyy tai uutiset maailmalta ahdistavat. Pienikin toivon pilkahdus voi kannatella.

Psykologi ja psykoterapeutti **Pirkko Lahti** sanoo, että lohdun ja selviytymisen tarve on tänä päivänä suuri. Lähihoitajat hän näkee tärkeässä roolissa kohtaamisen ammattilaisina ja lohdun välittäjinä.

– Voin kuvitella, että lähihoitaja on varsin usein tilanteessa, jossa vaaditaan kykyä asettua toisen ihmisen asemaan, lohduttaa ja tuoda toivoa. Parhaimmillaan lähihoitaja hoitaa potilasta tai asiakasta kokonaisvaltaisesti; sekä kehoä että mieltä.

Suomen Mielenterveysseuran pitkäaikainen toiminnanjohtaja Pirkko Lahti ja teologian tohtori ja psykoterapeutti **Heli Pruuki** ovat kirjoittaneet kirjan *Lohtu – miten selviydyt* (Tammi 2025).

LÄMMIN ILME LOHDUN LÄHTENÄ

Lohduttaminen ei ole aina helppoa. Toisen tuska voi herättää avuttomuut-

ta. Lahti painottaa, että lohduttaminen ei välttämättä vaadi sanoja. Yksi vaikuttavimmista lohdun keinoista on ilme, jonka ottaa kasvoilleen kohtaamisessa.

– Jos ilme viestii, että kiva tavata sinua, se saattaa olla suuremmaksi lohduksi kuin mitkään sanat. Myönteinen katse antaa tunteen, että olet arvokas ja sinulla on merkitystä.

Myös kädestä pitäminen, olalle tpuuttaminen ja koskettaminen ylipäättään toimivat hyvinä lohdun keinoina. Vaikka suomalaisessa kulttuurissa koskettaminen voi olla vaikeaa, Lahti rohkaisee löytämään sopivia tapoja osoittaa myötätuntoa ja tietoisesti vahvistamaan ele- ja ilmekieltään.

Lohdun keinot vaihtelevat eri ikäkausina. Lasta lohduttaa lempeä puhe, puhallus haavaan ja sylin lämpö. Aikuiset löytävät lohtua esimerkiksi luonnosta, lukemisesta, musiikista tai vaikkapa taiteesta.

– Eräs kertoi, että hänellä ahdistus helpottaa, kun hän katsoo taulua, jossa on levollinen tunnelma. Läheskään aina omien tunteiden sanoittaminen ei onnistu. Monelle lohtu löytyy toiminnan kautta. Silloin yhdessä tekeminen saattaa olla se lohdutuskeino, ”hei, mä tulen auttamaan sinua”.

Lahti sanoo, että lohdun ytimessä on toivo, joka antaa rohkeutta ja voimaa kohdata vaikeuksia.

Syvä palleahengitys on tehokas itsensä rauhoittamisen keino. Syvähengitys tuo levollisen mielen. Syke laskee, hengitys tasaottuu ja keho palautuu.

- Istu tai seiso rennossa asennossa.
- Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään.
- Pidätä hengitystä hetki.
- Puhalla ilma ulos hitaasti suun kautta – tee uloshengityksestä pidempi kuin sisäänhengityksestä.
- Toista useita kertoja, keskity hengityksen rytmiin.

– Pienikin toivo paremmasta voi olla kantava voima. Sanat kuten ”kyllä tästä selvitään” voivat lohduttaa enemmän kuin arvaammekaan. Toivo on perusta, jonka varaan usko parempaan rakentuu.

AITO LÄSNÄOLO LOHDUTTAA

Lahden mukaan tarvitsemme pohjimmiltaan lohtua sen takia, että elämässä on paljon luopumista.

– Elämä on hauras ja epävarma, oikeastaan jatkuvaa luopumista. Vuosien varrella joudumme luopumaan vähitellen kaikesta, mitä rakastamme. ►

LOHDUTTAMINEN
EI AINA OLE
HELPPOA.



Luovumme nuoruudesta, työssä käymisestä, terveydestä, läheisistä ja lopulta luovumme elämästämme.

Tarvitsemme tavallaan lohtua selviytyäksemme elämästä. Toisen lohduttaminen on vierellä olemista vaikeassa tilanteessa.

– Lohtu on sitä, että joku on ikään kuin jakamassa sitä tuskaa lohdutettavan rinnalla. Lohduttajalta tilanne vaatii aitoa läsnäoloa, rauhallista kuuntelemista, kosketusta ja kohti katsomista, jota myötäelämisen tunne välittyy. Vaikka lopulta kukaan ei voi täysin ymmärtää toisen surua eikä tarvitsekaan, mutta ollaan läsnä ja paikalla jakamassa hetkeä.

MITEN SELVIYDYN

Surun ja menetyksen hetkellä myös ihmisen omat voimavarat selvitä nousevat esille.

Selviytymiskyky eli resilienssi tarkoittaa kykyä sopeutua ja palautua kriiseistä ja stressaavista tapahtumista.

**”SURU VOI TUNTUA
MUSERTAVALTA, MUTTA
IHMINEN EI KOSKAAN
MENETÄ KAIKKEA.”**

Kosketus on tärkeä lohduttamisen keino.

Se on tärkeää ihmisen terveydelle kaikissa ikävaiheissa. Hellivä kosketus vaikuttaa parasympaattiseen hermostoon eli kehon sisäiseen rauhoittumisjärjestelmään. Se edistää levollisuutta ja turvan tunnetta.

Suuri suru tai menetys voi vallata ihmisen mielen niin täysin, että elämän muut ulottuvuudet unohtuvat.

– Ahdistus tai suru voi tuntua musertavalta, mutta ihminen ei kuitenkaan koskaan menetä kaikkea. Aina on jotakin, mikä voi kannatella, antaa toivoa ja turvaa, Lahti sanoo.

Kriisin ja luopumisen takaa horisonttiin voi vähitellen piirtyä uuden alkua. Lahti kertoo kokeneensa tämän itse, kun hänen puolisonsa kuoli muutama vuosi sitten.

– Hoidin miestäni paljon kotona ja kun hän kuoli, suru ja luopuminen olivat päällimmäisenä. Sitten pintaan nousi myös toisenlaisia tunteita. Yhtäkkiä minulla olikin aikaa. Ihmettelin mitä tekisin sillä kaikella. Voinko todella aloittaa romaanin lukemisen kello yhdeksän aamulla, eikö pitäisi tehdä jotakin hyödyllistä, Lahti kuvailee tuntojaan.

Omien arvojen tunnistaminen ja sen pohtiminen, mikä elämässä on oikeasti tärkeää ja hyvää, voi vahvistaa sisäistä kestävyyttä vaikeina aikoina.

– On tärkeää antaa tilaa surulle ja pettymyksen tunteille, mutta joskus voi myös käydä niin, että niihin jää kiinni. Silloin unohtuu, että elämässä on menetyksestä huolimatta myös positiivisia asioita. Raskaina aikoina ja muutenkin aika ajoin on hyvä punnita ja tehdä inventaariota omasta elämästään. Silloin hyvät asiat ja kokemukset voi siirtää päällimmäisiksi, ja se voi tuoda lohtua, Lahti sanoo.

PUUTARHASSA MUSTARASTAAN KANSSA

Kuten niin monelle suomalaiselle, myös Pirkko Lahdelle, luonto ja eläimet ovat tärkeä ilon ja lohdun lähde.

– Mökillä minulla on oma jänis, joka popsii kaikki istuttamani kaalit, mutta silti se on aika herttainen. Ja nyt viime aikoina mustarastas on ollut työkaverina puutarhassa. Se tulee ihan viereen, muutaman metrin päähän, ja tuntuu kesyyntyneen. Juttelen sille aika paljon.

Lahti sanoo viihtyvänsä myös hautausmailla.

– Siellä on usein uskomaton rauha. Kun arkun ääressä sanotaan, että lepää rauhassa, niin se tuntuu hautausmailla olevan totta. ■

Muistilista lohduttajalle

Ole läsnä: Kuuntele rauhassa, älä kiirehdi pois.

Kuuntele enemmän puhumisen sijaan: Älä keskeytä tai neuvo heti.

Hyväksy tunteet: "Tuo kuulostaa tosi raskaalta."

Käytä pieniä eleitä: Katse, lempeä ääni, halaus tai kosketus (jos sopii).

Tarjoa käytännön apua: "Voinko auttaa jollain konkreettisella tavalla?"

Vältä kliseitä: Älä sano: "Kyllä se siitä" tai "Kaikella on tarkoituksensa."

Luo toivoa varovasti: "Et ole yksin. Mennään yhdessä eteenpäin."

Pysy rinnalla: Lohdutus on usein enemmän olemista kuin puhumista.

**ÄLÄ SANO,
ETTÄ KYLLÄ SE SIITÄ.**

Miten lohdutan itseäni vaikeina hetkinä

Salli tunteet: Älä torju surua, pelkoa tai pettymystä. Tunteet eivät ole vaarallisia, ne tulevat ja menevät.

Puhu itsellesi lempeästi: "Teen parhaani. Tämä on nyt vaikeaa, mutta tästä pääsee eteenpäin."

Pidä kiinni rutiineista: Säännöllinen uni, ravitseva ruoka ja liikuminen auttavat jaksamaan.

Tee pieniä, lohduttavia asioita: Kuuntele rauhoittavaa musiikkia, käy metsäkävelyllä, syötä kynttilä.

Kirjoita ajatuksia ylös: Kirjoittaminen auttaa jäsentämään tunteita ja keventämään mieltä.

Hakeudu seuraan: Älä eristäydy. Juttele ystävän, perheenjäsenen tai ammattiauttajan kanssa.

Rajoita kuormittavaa sisältöä: Vältä liiallista uutisvirtaa ja sosiaalista mediaa.

Muistuta itseäsi toivosta: Vaikka et vielä näe valoa, se on olemassa. Jokainen tunne menee lopulta ohi.

Lohtulauseita

Tämäkin menee ohi.

Olen selviytynyt vaikeista ajoista ennenkin.

Nukun yön yli. Aamulla tuntuu erilaiselta kuin nyt.

En ole yksin.

On ihan ok tuntea näin.

Minulla on oikeus levätä ja ottaa aikaa itselleni.

Pienet askelet vievät eteenpäin.

Vastoin käymiset voivat tuottaa jotain, mikä vahvistaa minua.

Tulevaisuus tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia.

Aina on toivoa.

Annan itselleni luvan pyytää apua.

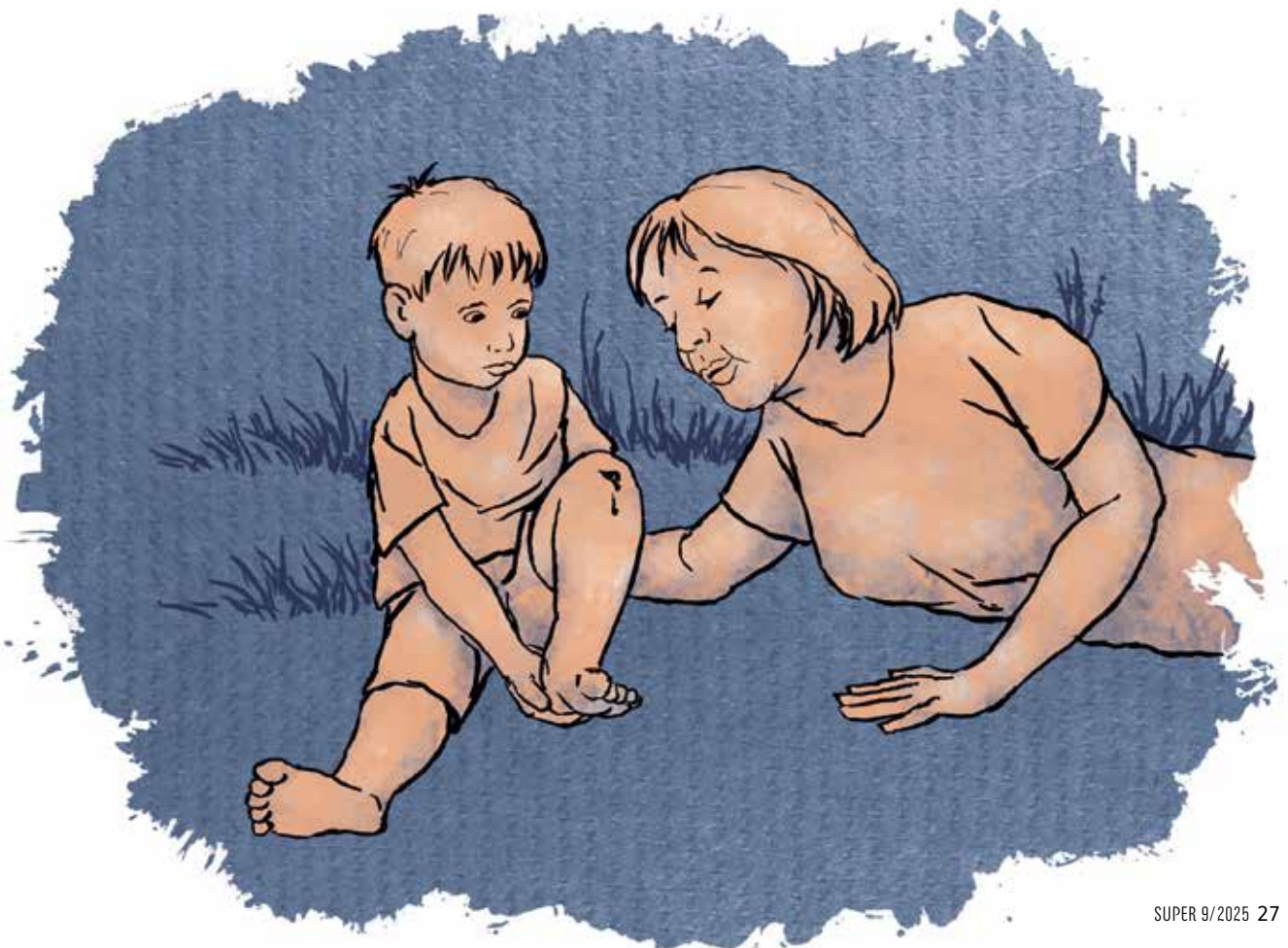
Päivä kerrallaan.

Olen arvokas juuri sellaisena kuin olen.

Voin löytää kauneutta pienistä asioista.

On ihan ok ottaa askel taaksepäin ja hengittää.

LÄHDE: LOHTU -KUINKA SELVIYDYN
(TAMMI 2025)



OHJAAJA KOHTAA PEUKUNKÄYTTÄJÄN RAUHALLISESTI

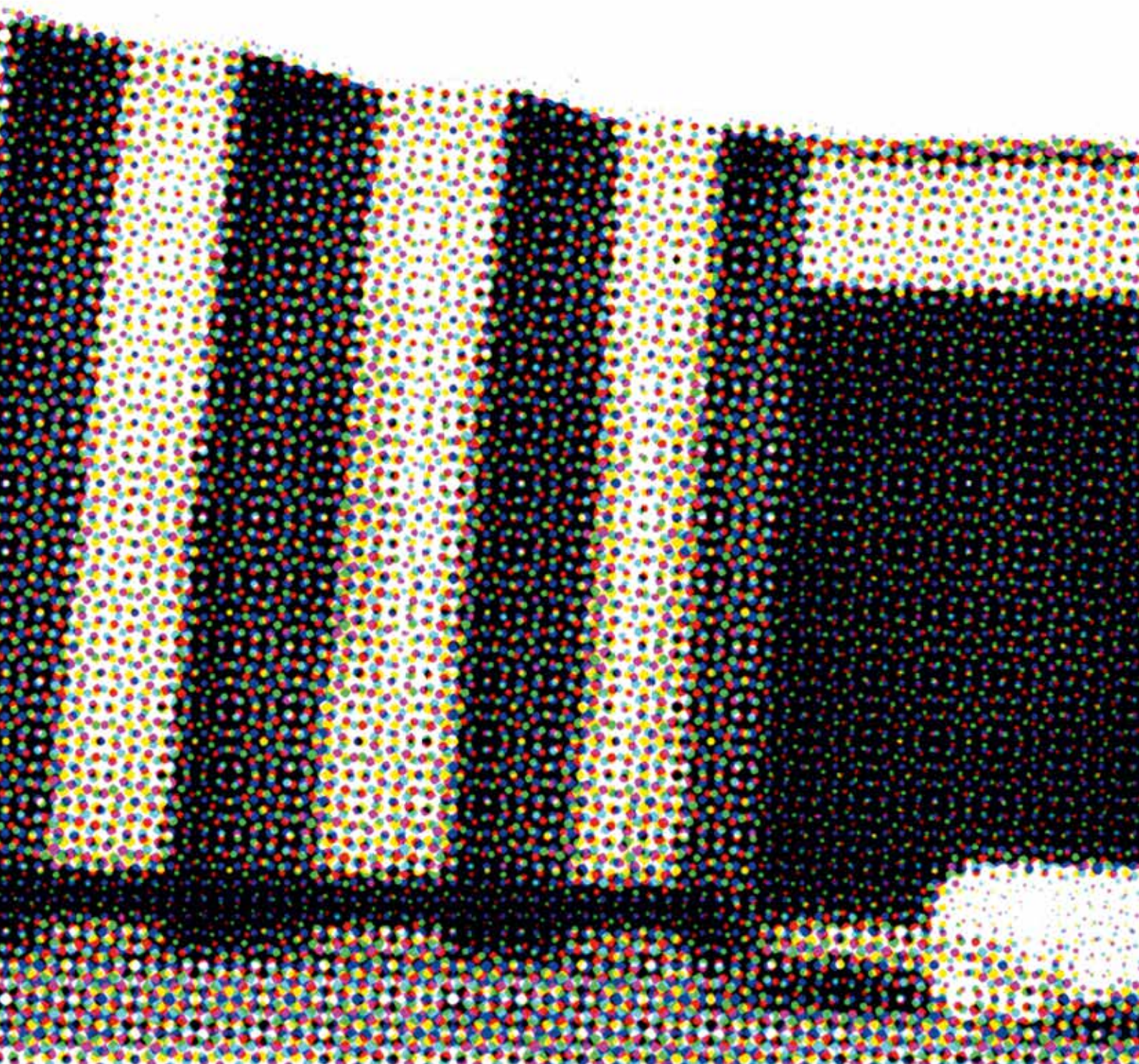
TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MOSTPHOTOS / ROBERT OTTOSSON

Alfa-pvp eli peukku on levinnyt räjähdysmäisesti Suomessa. Matalan kynnyksen kohtaamispaikassa ohjaajana työskentelevä Annika Blomqvist kertoo, miten vaarallisen huumausaineen yleistyminen näkyy työssä.

Nuori asiakas seisoo ovella viihaisena. Hän huutaa, että joku täällä on varastanut hänen takkinsa. Päivätupa Hämeenlinnan ohjaaja **Annika Blomqvist** alkaa selvittää asiaa ja pian käy ilmi, että kukaan ei ole vienyt takkia, vaan se on asiakkaan omassa repussa. Hitaasti asiakas rauhoittuu. Tällaisia tilanteita on viime aikoina sattunut päivätuvalla yhä useammin.

– Peukun käyttö lisää aggressioita ja vainoharhaisuutta, Blomqvist kertoo.

Alfa-pvp:n, eli niin sanotun peukun käyttö on lisääntynyt huomattavasti etenkin pääkaupunkiseudulla, mutta myös esimerkiksi Hämeenlinnassa.



– Jätevesitutkimuksen mukaan täällä meillä käytetään neljänneksi eniten peukkuja, Blomqvist toteaa.

Edellä ovat vain Helsinki, Espoo ja Tampere. Blomqvist kuuluu nopeaa huumeiden käytön tilannetietoa välittävään Nopsa-verkostoon. Verkosto varoitti jo toukokuussa, että peukun käyttö oli kasvussa ja että aineen käyttäjien kunto vaikutti olevan romahtamassa.

Blomqvist on tehnyt pitkän uran päihdetyössä. Hän jätti ammattiopiston oppilasasunto-ohjaajan uran ja valmistui mielenterveys ja päihdetyöhön lähihoitajaksi vuonna 2012.

– Nuorten lisääntyneet huume- ja mielenterveysongelmat huolestuttivat

minua. Vaikka silloin huumeet olivatkin lähinnä pilveä, eivät mitään peukun kaltaista.

Blomqvist on työskennellyt Jyväskylän katulähetyksen asumisyksikössä ohjaajana, Asunto ensin -mallin asumisyksikössä sekä päihdelääketieteen poliklinikalla. Vuonna 2021 Blomqvist muutti Hämeenlinnaan ja aloitti kaksi vuotta myöhemmin työt Kanta-Hämeen hyvinvointialueen matalan kynnyksen kohtaamispaikan ohjaajana.

MONI KÄYTTÄJÄ PELKÄÄ

Blomqvistin työarjessa vaikeammat ongelmat, kuten pitkiä hoitjaksoja vaa-

”ON HIRVEÄÄ, ETTÄ HUUME KIINNOSTAA NIIN KOVASTI NUORIA.”

tivat vaikeat psykoosit tai palveluiden riittämättömyys eivät näy samalla tavalla kuin esimerkiksi päivystyksissä. Päivätuvan ovi on lukossa ja sisään pääsee ovikelloa soittamalla. Tarjolla on aamiaista ja välipalaa, mahdollisuus pyykinpesuun, peseytymiseen ja tietokoneen käyttöön. Tupaan saa tulla päihtyneenä, mutta päihteiden käyttö tilassa on kiellettyä. Kaikki eivät kykene noudattamaan tätä ainoaa sääntöä.

– Peukku aiheuttaa niin voimakasta riippuvuutta ja sen käyttö on aivan liian helppoa, koska sitä voi käyttää monin tavoin. Moni ei edes ymmärrä olevansa riippuvainen, koska ei käytä huumetta suonensisäisesti, Blomqvist sanoo.

Hän on haastatellut tuvalla säännöllisesti käyviä vanhempia asiakkaita. Moni heistä on huolissaan siitä, että teini-ikäiset tulevat kyselemään heiltä peukkuja kadulla.

– On hirveää, että huume kiinnostaa niin kovasti nuoria.

Tuvalla aineella on synkkä maine. Moni asiakasta pelkää jäävänsä koukuun nopeavaikutteiseen, helppokäyttöiseen ja kalliiseen huumeeseen.

KANNATTAAKO PELÄTÄ?

Tyypillinen peukun käyttäjä saattaa saapua tuvalle aivan normaalisti, asettua sohvalle ja alkaa vaikka kaivaa jostain laukustaan.

– Mutta siitä laukun kaivamisesta ei sitten tule lainkaan loppua. Hän saattaa olla sillä laukullaan vielä kahden tunnin kuluttua, Blomqvist toteaa.

Nykyvät liikkeet, edestakaisin ravaaminen, käsien ja jalkojen hallitsematon heiluminen, jumitus, syyttely ja vainoharhaisuus, Blomqvist luettelee peukun ▶



PEUKKU TEKEE KÄYTTÄJÄSTÄ AGGRESSIIVISEMMAN KUIN AMFETAMIINI.

Mikä peukku?

- Peukuksi kutsuttu Alfa-pvp on synteettinen stimulantti, jonka vaikutukset voivat olla nopeita ja erittäin haitallisia.
- Katinonien eli stimulanttien ryhmään kuuluvalla peukulla on keskushermostoa kiihottava vaikutus. Erityisesti aineen aiheuttama voimakas riippuvuus, harhat ja aggressiivisuus ovat huolestuttavia.
- Alfa-pvp:tä käytetään pistämällä ja nuuskaamalla, mutta myös höyrystämällä ja sähkötupakkalaitteella polttamalla.
- Alun perin peukun arveltiin korvaavan amfetamiinin Suomen huumemarkkinoilla. Helpokäyttöisyytensä vuoksi sen pelätään kuitenkin nousevan suosituimmaksi huumeeksi erityisesti nuorten keskuudessa.
- Peukun polttaminen sähkötupakalla voi myös vaikeuttaa riippuvuuden synnyn ymmärtämistä. Moni Suomessa ajattelee, että vain suonensisäiset huumeet ovat vaarallisia ja riippuvuutta aiheuttavia.

käyttäjien tuntomerkkejä. Ohjaajan on pohdittava etukäteen liikkeitään ja puheitaan, kaikki käskyttäminen ja provosointi on jätettävä kielestä pois, Blomqvist opastaa.

Hän muistuttaa, että peukun käyttäjien käytös on uhkaavampaa kuin amfetamiinia käyttävien ihmisten.

– Käyttäjät kertovat, että kun aineen vaikutus alkaa lakata, hermot ovat todella kireällä.

Rauhallinen, suora ja reilu puhe tehoaa yleensä parhaiten.

– Mottoni on, että niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.

Päivätuvalla ohjaajat havainnoivat ja ennakoivat tilanteita sekä asiakkaiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia jatkuvasti. Blomqvist toteaa, ettei pelolle ole tilaa.

– En minä yksinkertaisesti osaa pelätä tässä työssä.

Hän kertoo näkevänsä heti työparinsa katseesta, jos tuvassa on tilanne eskaloitumassa.

– Asiaan puututaan välittömästi ja asia käydään läpi. Tarvittaessa voidaan antaa parin viikon porttikielto palvelun piiriin. Onneksi väkivaltaa ja uhkaavia tilanteita ei juuri ole ollut. Joskus joku saattaa olla niin päihtynyt, että ei muista, että Päivätuvan tiloissa ei voi käyttää huumeita tai alkoholia, silloin asiaan puututaan.

KALLIS HUUME AIHEUTTAA PAISEITA

Asiakas oli hyvin laiha ja hänen säärisään oli kaksi suurikokoista märkivää paisetta, pohjelihakset vaikuttivat kadonneen kokonaan.

Peukku aiheuttaa nopeaa laihumista ja joillekin kipeitä paiseita, Blomqvist kertoo. Paiseet eivät synny pistokohtaan, vaan ympäri kehoa aineen vaikutuksesta.

– Moni onkin ihmetellyt, miksi peukku on Suomessa nyt yleistä, mutta Ruotsissa se on edelleen vaikeiden sivuvaikutusten vuoksi epäsuosittua. Eräs asiakas totesi, että Ruotsissa on paremmat aineet tarjolla.

Asiakkaat kertovat, että peukun yleistyminen näkyy käyttäjäporukoissa harvemmin väkivalтана. Tavallisempaa on, että joku jumittaa, menee omiin oloihinsa, on sekava ja alkaa vaikkapa haroa hiuksiaan yhä uudelleen. Peukun vaikutukset kestävät käyttäjän sietokyvystä riippuen vartista kahteen tuntiin, sen jälkeen ainetta tekee mieli heti lisää.



Yhä yleisempää

Poliisin mukaan peukun käyttö ja siihen liittyvät takavarikot ovat lisääntyneet huolestuttavasti kevään ja kesän 2025 aikana erityisesti Etelä-Suomessa. Keskusrikospoliisin rikosteknisen laboratorion mukaan peukkua on takavarikoitu tämän vuoden aikana yli kahdeksan kiloa, kun määrä esimerkiksi koko vuoden 2020 aikana oli alle 500 grammaa.

Myös varkaudet ovat lisääntyneet, sillä huume on hyvin kallista. Jotkut ovat vihoissaan ja spekuloidut, että muuttaman vuoden takaiset poliisioperaatiot katkaisivat amfetamiinin kuljetukset Suomeen kokonaan. Peukun sanotaan iskenneen tähän markkinarakoon. Blomqvist toteaa itse hermostuneensa julkiseen keskusteluun peukusta.

– Media ruokkii juuri nyt kauhua peukun käyttäjiä kohtaan sen sijaan, että keskustelua käytäisiin nopeasta hoitopääsystä sekä käyttäjien ja heidän läheistensä tarvitsemasta tuesta.

MISSÄ VIIPPY NOPEA APU?

Peukun valtavan saatavuuden vuoksi käyttäjiä on nyt niin paljon, että yhä laajempi kansanosa joutuu kohtaamaan

huumeista riippuvaisia ihmisiä. Blomqvist toivoisi, että samaan aikaan kun keskiluokka panikoi riippuvaisten ihmisten näkymisestä kaduilla, yhteiskunnan tahot keskittyisivät kohtaamaan huumeista riippuvaiset ihmiset ihmisinä.

– Minulta kysytään aika usein, että miksi hyysään narkkareita. Minulla on lämpimät välit monien asiakkaiden kanssa ja tiedän monien kokeneen hyvin traumaattisia tilanteita. Minä tunnen heidät ihmisinä, en käyttäjinä. Valitettavasti esimerkiksi terveydenhuollossa riippuvaisten ihmisten kohtaaminen tällä tasolla ei vielääkään onnistu, vaan he saavat usein ala-arvoista kohtelua.

– Asiakkaat kertovat joka viikko, kuinka ala-arvoisesti heitä on kohdeltu terveydenhuollossa.

Ja reagointinopeus hoitopääsulle on liian hidas, Blomqvist toteaa. Varsinkin nuoret käyttäjät ovat monesti menneet

niiden viikkojen aikana, mikä avun saamisessa menee. Blomqvist yrittää kantaa kortensa kekoon keskustelemalla tuvalla säännöllisesti peukusta.

– Muistutan, että peukku altistaa käyttäjänsä rikoksille, pahimmillaan käyttäjä tekee itse väkivaltarikoksen ollessaan huumeissa.

Siitä huolimatta puhe peukusta saatetaan edelleen nostaa pienen hymyn nuoren asiakkaan huulille. Kaikki käyttäjät eivät vielä ymmärrä, minkälaisen huumeen kanssa he ovat tekemisissä. ■

"PEUKUN KÄYTTÖ ON AIVAN LIIAN HELPPOA."

KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ DIAGNOSOIDAAN USEIN VIIVEELLÄ

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Kaksisuuntainen mielialahäiriö aiheuttaa hoitamattomana mielen vuoristoradan, jonka seuraukset voivat olla karuja. Hoitoon ja lääkitykseen sitoutumalla sairaus saadaan yleensä hallintaan.

Mania saattaa olla miellyttävä olotila. Olo tuntuu kaikki-voipaiselta, unentarve on olematon ja pää pursuaa ideoita. Sairastuneen lähipiirille se voi olla hyvin toisenlainen kokemus. Käytös voi näyttää täysin holtittomalta. Maniassa oleva ihminen saattaa esimerkiksi vaihtaa kumppania lennosta, ottaa pikavippejä ideoidensa toteuttamiseen tai lähteä hetken päähänapistosta maailman ympärysmatkalle.

– Kaksisuuntainen mielialahäiriö vaikuttaa lähipiiriin. Koko perhe-elämä saattaa mennä sekaisin. Ei ole harvinaista, että sairauden puhkeamisen jälkeen tulee ero. Siksi on tärkeää tarjota apua koko perheelle, psykiatrian erikoislääkäri **Monika Meimer** Mehiläisestä kertoo.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on krooninen ja uusiutuva sairaus.

– Mitä vaikeampi oirekuva on, sitä todennäköisemmin sairaus vaatii elinikäisen hoidon. Lievimmissä sairauden muodoissa sairausjaksoja on harvoin ja oireet ovat lieviä. Joillakin voi mennä vuosikymmeniä ilman oireita, mutta alttius sairausjaksoihin jää.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö alkaa yleensä nuorella aikuisiällä, mutta se voi puhjeta myös myöhemmin. Pe-

rintötekijät vaikuttavat sairauden kehittymiseen.

– Ei ole yksittäistä geeniä, joka aiheuttaisi sairauden. Sen puhkeamiseen vaikuttavat useat geenit, jotka vaikuttavat myös muiden psykiatristen häiriöiden taustalla, Meimer kertoo.

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavalla saattaa olla myös muita psykiatrisia sairauksia, persoonallisuushäiriö tai päihdeongelma.

KAKSI ERILAISTA TYYPPIÄ

Sairaudessa esiintyy kaksi erilaista tyyppiä. Ykköstyypissä vaihtelevat masennus- ja maniajaksot. Kakkostyyppissä ei esiinny varsinaisia manioita, vaan oireiltaan lievempiä hypomanioita. Ykköstyyppi on kakkostyyppiä harvinaisempi sairaus.

MANIA VOI OLLA MIELLYTTÄVÄ OLOTILA.

Mania kestää yleensä viikosta muutama kuukauteen. Sairastuneen mieliala on kohonnut normaalista poikkeavalla tavalla ja hän puhuu usein taukoamatta. Hyvä mieli saattaa kadota yhtäkkiä ja tilalle tulla ärtyneisyys. Maniasta kärsivällä ilmenee usein suuruuskuvitelmia, ajatusten hajanaisuutta ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Hän saattaa käyttäytyä sopimattomasti ja olla hyperseksuaalinen. Myös psykoottisia oireita, kuten aistiharhoja ja harhaluuloja, voi esiintyä.

Mania päättyy joko masennukseen tai oireettomaan kauteen eli eutymiaan, jolloin mieliala on tasainen.

– Potilas saattaa pudota syvään masennukseen. Sairauden tähän vaiheeseen liittyy suuri itsemurhariski. Lähipiiriin ja ammattiauttajien on tärkeää tiedostaa tämä ja ohjata tarvittaessa oikeanlaiseen hoitoon, Monika Meimer neuvoo.

Hypomania kestää useita päiviä. Hypomaniassa ihminen on tavallista innostuneempi, puheliaampi ja touhukkaampi. Hän kärsii usein keskittymisvaikeuksista ja unettomuudesta.

Meimerin mukaan hypomanian tunnistaminen ei ole yksinkertaista, sillä jotkut ihmiset ovat persoonallisuudeltaan eloisia ja puheliaita. Diagnostiikka tehdessä on verrattava ihmisen sen hetkistä käyttäytymistä aiempaan käyttäytymiseen.

– Manian tunnistaminen on helppompaa. Rajuoireinen mania vaatii aina sairaalahoitoa, jonne yleensä joutuu vastoin omaa tahtoa.

DIAGNOSOINTI ON VAIKEAA

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on yleensä masennuspainotteinen, eikä varsinaisia maniajaksoja välttämättä esiinny lainkaan.

– Potilas on usein oireillut 7–8 vuotta ennen sairauden tunnistamista. Diagnostiikka edellyttää, että ihmisellä on ollut vähintään kaksi sairausjaksoa, joista toinen on ollut hypomaaninen tai maaninen ja toinen masennusjakso.

Meimerin mukaan pitää aina selvittää, voiko masennus liittyä kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Lääkitys on erilainen näissä sairauksissa.

– Masentuneelta kannattaa kysyä, onko aiemmin ollut jaksoja, jolloin mieliala on ollut poikkeuksellisen kohonnut tai ärtyisä tai aktiivisuus on olennaisesti lisääntynyt. Diagnostiikkaan kuuluu myös suvun sairaushistorian kartoitus. Toki on mahdollista, että potilas on sukunsa ensimmäinen sairastunut. Voi olla myös niin, että sukulaisilla on tämä sairaus, mutta potilaalla on tavallinen masennus.

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä masennusjakso saattaa olla lyhyempi kuin muissa masennustiloissa. Oireet kestävät keskimäärin puoli vuotta, harvoin yli vuoden. ►

Sairaus kulkee suvussa

- Suomessa kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaa 1–2 prosentti väestöstä.
- Alttius sairastua kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön on perinnöllinen. Jos identtisellä kaksoella on tämä sairaus, toinenkin sisarus sairastuu yli 50 prosentin todennäköisyydellä. Sairastuneen lapsilla on noin 10–15 prosentin riski kärsiä samasta häiriöstä.
- Ensimmäinen sairausjakso on yleensä 15–35-vuoden iässä.
- Joillakin on elämän aikana vain muutama sairausjakso, toisilla useita kymmeniä. Jos sairausjaksoja on yli neljä vuodessa, kyseessä on kaksisuuntaisen mielialahäiriön nopea syklinen muoto.
- Sairauden puhkeamiselle altistavat lapsuuden traumaattiset kokemukset ja stressaava elämäntilanne. Päihteiden käyttö voi vaikuttaa myös oireiden alkamiseen.





Sairaudessa voi olla myös sekamuotoisia sairausjaksoja, jolloin masentunut, maaninen tai hypomaaninen tila voivat vaihdella jopa saman päivän aikana.

LÄÄKEHOIDOLLA TASAPAINOA

Sairausjaksoja voidaan estää tai ne voivat olla lievempioireisia lääkityksen avulla. Sairauden hallinta vaatii yleensä pysyvän estolääkityksen. Lääkityksenä käytetään mielialan tasaajia ja uudempia psykoosilääkkeitä, vaikka oireisiin ei kuuluisi psykoottisuutta.

– Mielialaa tasaavista lääkkeistä litium on monelle sopiva lääke. Masennuksen ja maanisten tilojen hoitoon voidaan käyttää myös sähköhoitoa, Monika Meimer kertoo.

Jos mania on jo puhjennut, on tärkeää saada oireet lääkityksellä mahdollisimman nopeasti kuriin, sillä pitkittyessään mania kuormittaa aivoja. Tavallista on, ettei ihminen näe tilassaan mitään poikkeavaa ja suhtautuminen lääkitykseen on kielteinen. Jotkut suhtautuvat torjuvasti lääkelyhoitoon myös siksi, että se aiheuttaa usein myös haittavaikutuksia.

– Jos on sairaudentunnettomuutta, lääkkeiden käyttö voi jäädä lyhyeksi. Potilas saattaa ottaa lääkkeet sairaalassa, mutta lopettaa ne kotiutuessaan. Se johtaa siihen, että kierre toistuu ja kohdattavaan taas sairaalahoitoa.

Masennusvaiheessa ensisijaiseksi lääkkeeksi ei määrätä masennuslääkettä. Jos sitä käytetään, tarvitaan sen rinnalle myös mielialan tasaajia ja

USEIN MAANINEN IHMINEN EI NÄE TILASSAAN MITÄÄN POIKKEAVAA.

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä mieliala vaihtelee

- Sairaudessa esiintyy mielialan alenemisen ja kohoamisen jaksoja tai sekamuotoisia jaksoja, jotka vaihtelevat oireettomien jaksoiden kanssa.

- Masennusjaksossa mieliala on pysyvästi matala. Toimintatarvo alenee, kiinnostus ympäröivään maailmaan heikkenee ja kyky nauttia asioista vähenee.

- Maniassa mieliala on kohonnut tai ärtyisä, puheliasuus ja sosiaalisuus lisääntyvät ja toiminta voi muuttua impulsiiviseksi ja riskialttiiksi.

- Hypomaniassa oireet ovat lievempiä kuin maniassa.

- Sekamuotoisessa jaksossa masennuksen ja manian tai hypomanian oireet voivat vaihdella jopa saman päivän aikana.

psykoosilääkkeitä. Pelkän masennuslääkkeen käyttö voi laukaista maniatilan tai tihentää sairausjaksojen esiintymistä.

Psykoterapiasta on usein myös apua, mutta se ei korvaa lääkehoitoa. Sopivia suuntauksia ovat esimerkiksi kognitiivinen ja interpersoonallinen psykoterapia. Psykoterapia voi auttaa sairauden hyväksymisessä, lääkelyhoitoon sitoutumisessa ja sairausjaksojen aiheuttamien muiden ongelmien työstämisessä.

Psykoterapiasta on hyötyä masennuksen ja oireettoman kauden aikana.

– Maanisessa tilassa siitä ei ole apua, koska silloin potilaan vastaanottokyky on puutteellinen. Hän tarvitsee silloin muunlaista kohtaamista ja tukea.

ENNAKKO-OIREET ON OPETELTAVA TUNNISTAMAAN

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa olennaista on sairauden hyväksyminen ja ymmärtäminen.

– Ihmisen on opittava tunnistamaan ennakko-oireet. Jos ne tunnistaa, sairausjakson saattaa pystyä estämään tai siitä tulee ainakin lievempi. Maanisten ennakko-oireiden ilmaantuessa tarkistetaan lääkitystä ja hoitona käytetään myös vähävirikkeistä ympäristöä, Monika Meimer kertoo.

Ennakko-oireita saattavat olla muutokset mielialassa, unen tarpeessa, keskittymiskyvyssä, itsetunnon, seksuaalisuudessa, ostokäyttäytymisessä ja päihitteiden käytössä. Oireet ovat yksilöllisiä, joten on tärkeää tietää, mikä on itselle ominaista. Toisinaan läheiset huomavat ennakko-oireet aikaisemmin kuin sairastunut.

Sairausten hoidossa tärkeää on säännöllinen vuorokausirytmä, riittävä uni ja liiallisen stressin välttäminen. Lii-kunta ja muut terveelliset elämäntavat tukevat mielialan tasapainossa pysymistä. Alkoholin ja muiden päihitteiden käyttöä on syytä välttää, sillä se voi laukaista uuden sairausjakson.

Jos kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastava ihminen sitoutuu hoitoon, hän pystyy yleensä elämään hyvää elämää.

– Monet pystyvät opiskelemaan ja käymään töissä, kun sairaus saadaan tasapainoon. Itsensä hoitamiseen täytyy kuitenkin satsata tavallista enemmän. ■

No nyt on jännä paikka

Onneksi on Turvan laaja kotivakuutus.
SuPerin jäsenenä saat parhaat etumme.

Tutustu

turva.fi/koti

Hymyile, olet Turvassa.

PAIKALLISESTI PARAS SUPER

-kiertue jatkuu, oletko valmis?

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



Rovaniemi 10.9.

Kajaani 23.9.

Kokkola 11.9.

Vaasa 2.10.
(på svenska
- ilta pidetään
ruotsiksi)

Kuopio 7.10.

Turku 30.9.

Maarianhamina 9.10. (på svenska - ilta pidetään ruotsiksi)



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



Helsinki

Superin Kiila-kuntoutus lähi- ja perushoitajille

Kurssinnumero: 93216

Alkutilanteen kartoitus: 15.-16.12.2025 sisältäen yksilöllisen avopäivän Coronarian tiloissa ja työpaikkatapaamisen 17.12.2025-30.1.2026 välisenä aikana etäyhteydellä

Ryhmäajaksot: 1. jakso: 9.-11.3.2026 (3 vrk) | 2. jakso: 18.-20.5.2026 (3 vrk) |
3. jakso: 17.-20.8.2026 (4 vrk) | 4. jakso: 19.-21.10.2026 (3 vrk) |

Yksilölliset valmennukset: 5 kertaa ajalla 2.2.-20.11.2026

Kuntoutuksen järjestävät Super, Coronaria ja Kela

Kenelle

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

Miksi Kiila?

Kuntoutuksesta löydät uutta motivaatiota ja voimavaroja työelämään sekä vertaistukea. Lisäksi pääset tapaamaan eri alojen ammattilaisia, jotka tarjoavat kestäviä keinoja arkeesi.

Pitkäkestoinen kuntoutus tuo sinulle pysyvämpää muutosta ja jaksamista työelämään. Lisäksi saat omaohjaajan kuntoutuksen ajalle, joka keskittyy juuri sinun kuntoutuspolkusi onnistumiseen.

Lisätietoja:

Coronaria:

Jenni-Mari Ikonen, omaohjaaja
jenni-mari.ikonen@coronaria.fi, p. 044 4676394

Super:

Eija Kemppainen, eija.kemppainen@superliitto.fi

Hakuohjeet työntekijälle:

- Ota yhteyttä työterveyshuoltoon.
- Hakemuksen **KU101** liitteiksi tarvitaan työterveyslääkärin **B-lausunto** ja hakemus **KU 200**, joka täytetään lähiesihenkilön kanssa. Työterveyshuolto auttaa lomakkeiden ja liitteiden kanssa.
- Toimita hakemukset Kelalle viimeistään **10.10.2025**.
- Kela päättää osallistujista. Saat päätöksen, kun hakemuksesi on käsitelty.
- Myönteisen päätöksen jälkeen olemme sinuun yhteydessä aloitusajan sopimiseksi.
- Ilmoita päätöksestä työterveyshuoltoon.

Tervetuloa kuntoutukseen!

Osoite: Kumpulantie 7 (4.krs), 00520 Helsinki

Päiviin sisältyy lounas ja kahvit. Ryhmäjaksoilla on mahdollisuus majoittua 2 hengen huoneissa. Voit sopia työnantajan kanssa kuntoutuksen ajan palkasta. Kuntoutuksen ajalle voi hakea myös kuntoutusrahaa.

coronaria.fi/kelan-kuntoutukset-ja-valmennukset/kiila-kuntoutus/

Coronaria® 



YHTEINEN TAHTI TYÖVUOROIHIIN

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Terveys on tärkeä asia, mutta niin ovat raha ja pitkät vapaatkin. Yhteisöllinen työvuorosuunnittelu vähentää vuorotyön terveyshaittoja, mutta sitä käytetään myös epäterveellisiin vuorovalintoihin

Vuorovalinnat voi tehdä jo-ko ergonomia edellä tai niin, että tuloksena on pitkiä työpäiviä, tiiviitä työviikkoja ja paljon viikonlopputöitä - ja raadannan palkintona hyvät vuorolisät ja useamman päivän vapaaputki.

– Yhteisöllisen vuorosuunnittelun käyttöönotto terveydenhuollossa vähensi erityisesti lyhyitä, 1–3 päivän pituisia sairauspoissaolojaksoja. Kolmantena vuonna käyttöönoton jälkeen se kuitenkin jo lisäsi sairauspoissaoloja, kertoo vanhempi asiantuntija **Jarno Turunen** Työterveyslaitokselta.

Turusen tuoreen väitöstutkimuksen mukaan yhteisöllinen vuorosuunnittelu vähensi poissaoloja työyksikkötasolla. Suppeampaa joukkoa katsottaessa kuitenkin näkyi, että vaikutusmahdollisuuksia käytettiin myös terveyden kannalta haitallisesti.

– Kolmantena vuonna yhteisöllisen vuorosuunnittelun aloittamisen jälkeen sairauspoissaolot kasvoivat, mutta terveellistä vuorosuunnittelua tukevan arviointityökalun käyttö auttoi lieventämään haitallisia vaikutuksia, Turunen kertoo.

Työntekijöiden vaikutusmahdollisuuksien lisääminen siis kannattaa. Lisäksi aikaisemmat tutkimukset ovat Turusen mukaan osoittaneet, että työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet lisäävät myös sote-alojen veto- ja pitovoimaa.

YHTEISÖLLINEN TYÖVUOROSUUNNITTELU VÄHENSİ LYHYITÄ SAIRAUSLOMIA.

Turunen käytti tutkimuksensa aineistona kymmenientuhansien sairaanhoitopiireissä työskennelleiden vuorotyöntekijöiden työaikakirjauksia vuosilta 2014–2021. Tutkijan mukaan aineisto on laajuudessaan maailman mitassakin ainutlaatuinen.

NOPEAT SYÖVÄT HITAAAT

Yhteisöllisen työvuorosuunnittelun mahdollistavaa ohjelmistoa voidaan

käyttää sekä terveellisempää työvuorosuunnittelua tukevan työvuoroergonomian arviointityökalun kanssa että ilman sitä. Turusen tulokset kertovat, että ergonomiatyökalua kannattaa käyttää.

– Yleensä ohjelmistojä myös käytetään hoitoalan työpaikoilla yhdessä, sillä vuorosuunnittelua ja ergonomiaa koskevat ohjelmiston osat tulevat usein samassa paketissa. Jälkimmäinen toiminto täytyy kuitenkin klikata auki erikseen, jos siitä ollaan kiinnostuneita, Turunen huomauttaa.

Vuorosuunnitteluohjelma näyttää yleensä kolmen viikon vuorolistaa. Joillakin hoitoalan työpaikoilla lista voi Turusen mukaan olla pitempikin, esimerkiksi neljän tai kuuden viikon pituinen.

– Miesvaltaiseen teollisuuteen verrattuna aikaväli on kovin lyhyt. Jatkuva kolmivuoroa tekevällä paperitehtaalla työvuorot voivat olla tiedossa esimerkiksi puoleksi vuodeksi etukäteen. Hoitoalan lyhytjänteisempi työvuorosuunnittelu voi vaikeuttaa muun elämän suunnittelua.

Yhteisöllisyys tuo työvuorosuunnitteluun läpinäkyvyyttä, mutta sääntöjäkin tarvitaan. ►

KAIKILLA TYÖNTEKIJÖILLÄ PITÄISI JOSKUS OLLA MAHDOLLISUUS VALITA HALUAMANS VUOROT.

– Jollei selkeitä sääntöjä ole, säännöksi tulee ”nopeat syövät hitaat”. Kaikilla työntekijöillä pitäisi joskus olla mahdollisuus valita haluamansa vuorot.

TERVEYDEN LIIKENNEVALOT

Ohjelmiston ergonomiasio toimii liikennevalojen tapaan. Jos valot näyttävät punaista, vuoroyhdistelmissä on jotakin terveydelle haitallista. Vihreä valo kertoo listan olevan terveyden kannalta kaikin puolin kunnossa. Valo voi olla myös keltainen.

– Ohjelma kertoo myös sen, mikä listalla menee mönkään, jos jokin menee. Usein punaisen valon syynä on se, että aamuvuorua seuraa liian usein iltavuoro, jolloin palautumisaika jää lyhyeksi. Toisaalta viikonloppuvapaa voi samalla ventyä pitemmäksi, mikä saattaa miellyttää työntekijää.

Myös vuorolistasta vastaava esihenkilö voi arvioida listaa liikennevalojen perusteella.

– Esihenkilöllä on ohjeet siitä, millaisen väriyhdistelmän saa päästää läpi: kuinka paljon listalla saa olla keltaista, vai pitääkö kaiken olla vihreällä. Yleensä ergonomiohjelma tarjoaa tietoa vuorotyörasituksen kasautumisesta yhtä vuorolistaa pitemmältäkin ajalta. Usein se mahdollistaa myös työyksiköiden välisen vertailun.

LYHYET VUOROVÄLIT YHÄ YLEISIÄ

Työvuorolistojen laadinnassa voidaan käyttää apuna myös tekoälyä, ja Turusen mukaan niin jo monin paikoin tehdäänkin, ainakin kokeilumielessä.

– Tekoäly voi tarkastella kuormituksen jakautumista yksikön työntekijöiden

kesken. Se osaa myös analysoida rasisuustyöntekijöitä pitemmältä ajalta.

Turunen kuitenkin arvelee, että tekoälyn kanssa voi olla hankalaa keskustella esimerkiksi perhe-elämään liittyvistä hienosyisistä asioista samalla tavalla kuin inhimillisen työvuorosuunnittelijan kanssa. Ihmistä siis yhä tarvitaan.

– Ilman esihenkilön osuutta vuorosuunnittelusta puuttuisi viimeinen silaus. Esihenkilö myös vastaa aina työvuorolistasta, olipa sen suunnittelu automatisoitu tai ei.

Tutkijan mukaan automatisoidun työvuorosuunnittelun tarkoitus ei yleensä ole inhimillisen työpanoksen korvaaminen, vaan ihmisten vapauttaminen sellaiseen työhön, jossa he ovat korvaamattomia.

– Työvuorolistien optimointiohjelmien perimmäinen tarkoitus on vapauttaa esihenkilö ainaisesta vuorojen kanssa veivaamisesta. Näin hänelle jää enemmän aikaa varsinaiseen esihenkilötyöhön ja työntekijöiden kanssa keskustelemaan.

Vuoden 2020 työaikalain uudistuksen jälkeen alle 11 tunnin lepoaikoja vuorojen välillä tuli merkittävästi ra-





joittaa, ellei paikallisesti sovita toisin. Turunen painottaa säädöksen jälkimmäistä osaa.

– Uudistus rajoitti lyhyiden vuorovälien määrää, mutta samalla se mahdollisti paikallisesti sovitut poikkeukset. Usein poikkeuksen perusteena ovat työnantajan tarpeet, mutta työntekijätkin käyttävät paikallista sopimista saadakseen työvuorolistalleen

ESIHENKILÖ VASTAA TYÖVUOROLISTASTA, OLIPA SEN SUUNNITTELU AUTOMATISOITU TAI EI.

lyhyitä vuorovälejä ja pitkiä vapaajaksoja.

Turusen väitöstutkimus kertookin lyhyiden vuorovälien olevan hoitoalalla edelleen yleisiä, vaikka uudistus niiden määrää vähensikin.

– Ennen uutta lakia lyhyitä vuorovälejä oli keskimäärin pari kolmessa viikossa. Uuden lain jälkeen niiden määrä suunnilleen puolittui. ■

Keikkatyön määrää ei tiedä kukaan

Vuorotyön vaikutus sairautensa puolesta voi enesikuuemalta tuntua puhtaasti terveyteen ja sairauteen liittyvältä kysymykseltä. Talous on kuitenkin vahvasti kuvassa mukana – eikä vain siksi, että poissaolot ovat iso kustannuserä työnantajalle ja yhteiskunnalle.

Taloustieteilijä Jarno Turusen tutkimuksen lähtökohta on, että me kaikki teemme valintoja lähtien siitä, mitä hyötyä tai haittaa niistä meille on. Tästä näkökulmasta terveys on pääoma, joka voidaan vaihtaa johonkin muuhun pääomaan. Sairauslomissakin on kyse kannattavuuslaskelmasta – toki siitä vähemmän, mitä vakavampi sairaus on kyseessä.

Terveyspääoma on pelissä silloinkin, kun hoitaja suosii työvuoroitovomuksissaan yksipuolisesti pitkiä vapaita ja vuorolisiä, vaikka tietää sen olevan pitkällä tähtäimellä epäterveellistä.

Valintaan voi vaikuttaa ajatus, että varmat hyödyt ovat lähellä, mutta mahdolliset haitat odottavat kaukaisessa tulevaisuudessa, jos sielläkään. Jotkuthan kestävät jatkuvaa yövuoroakin hyvin siinä missä joillekin toisille päivänvalon puute on ylittämätön este.

Moni hoitaja tekee vapaillaan keikkatöitä yksityisille hoitoalan firmoille. Suoraan päätyönantajalle keikkoja ei saa tehdä, mutta ilmeisesti mikään ei estä ilmaantumasta omalle työpaikalle vuokratyöntekijän ominaisuudessa.

Pienipalkkaisen lähihoitajan halukuus lisätä tulojaan keikkailemalla on helppo ymmärtää, ja hyödyt ovat ilmeiset työnantajallekin. Ottamalla vapaalla olevan hoitajan tilapäisesti töihin vuokrafirman kautta työnantaja säästää muun muassa ylityökorvaukset ja hälytysrahat. Riskitkin ovat vähissä, jos kyseessä on vanhastaan tuttu oman talon työntekijä.

Kaikki siis näyttävät voittavan – mutta vain sillä ehdolla, että menetetyistä vapaa-ajasta johtuva hoitajan terveyspääoman kulumisen jätetään laskelmasta pois.

Puskaradio tietää kertoa, että hoitoalan vuorosuunnitteluun on ilmaantunut kolmas pyörä. Ennen suunnittelulla soviteltiin yhteen työtä ja perhe-elämää, nykyään kuvioon kuuluvat myös keikkatyöt.

Yksityiselle työnantajalle tehdyt keikat eivät näy Työterveyslaitoksen aineistoissa, joten hoitajien todellinen työaika vuororakenteineen ja rasituksen jään näiltä osin pimentoon. Terveystieteiden tehtävien keikkatöiden määrää ja terveysvaikutuksia pitäisikin Turusen mielestä tutkia lisää. ■

VÄITÖS:

SCHEDULING SHIFT WORK IN HEALTHCARE: STUDIES ON SICKNESS ABSENCE AND WORKING HOUR CHARACTERISTICS. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2025.

KOULUNA HOITOKOTI

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT JUSSI PARTANEN

Sataedun lähihoitajaopiskelijat opiskelevat hoitokodissa. Kyseessä ei ole työharjoittelu vaan teorian ja käytännön opiskelu aidossa ympäristössä.





Lähihoitajaopiskelija Jonna Porri mittaa manuaalisella mittarilla Helena Ahtila verenpaineen. Opiskelija Iida Ekberg on saamassa oppia vieressä. Hoitotyön opettaja Sini-Charlotta Kamberg seuraa sivusta ja ohjaa tarvittaessa.

Kehittikö Florence Nightingale antibiootin? Laittakaa peukku ylös- tai alaspäin tuttuun tapaan, hoitotyön opettaja **Sini-Charlotta Kamberg** sanoo.

Sataedun lähihoitajaopiskelijoiden iltaryhmä on asettautunut rennosti Attendo Kuninkaanhaan sohville kertamaan eilen opittua. Peukut kääntyvät alaspäin. Lähihoitajaopiskelija **Tanja Heino** muistaa, että antibiootin kehitti **Fleming**.

– Kyllä, se oli Alexander Fleming. Entä saako lääketabletteihin koskea desinfioiduin käsin?

Opiskelijoiden peukut kääntyvät jälleen alaspäin. Yhdessä luetellaan lääkkeiden käsittelyssä sallitut välineet: pinsetit, atulat ja lusikka. Kädessä pitää olla tehdaspuhtaat käsiin.

– Ovatko bentsodiatsepiinit turvallisia ikääntyneille, jos niitä käytetään lyhytaikaisesti?

Kaikki tietävät vastauksen. Nämä lääkkeet eivät sovi ikääntyneille, vaikka niitä yleisesti käytetään. Seurauksena voi olla kaatuminen, toleranssin kasvu, riippuvuus ja sedaatio.

Opitun kertaus jatkuu.

– Onko verenpainelääke kaatumisen riskitekijä? Sini-Charlotta jatkaa kyselymistä.

Kaikilla on peukut ylöspäin. Sini-Charlotta pyytää Tanjaa kertomaan esimerkin siitä, kun erästä iäkästä oli pyöräyttänyt.

– Kun juttelin hänen kanssaan, kävi ilmi, että hän otti kaksi verenpainetablettia kerralla. Hän perusteli sitä sillä, ettei muista ottaa niitä kahdesti päivässä. Huomasin, että hän kuitenkin laittaa silmätipat kahdesti päivässä. Ehdotin, että hän voisi ottaa tabletin aina silloin, kun laittaa tipat. Neuvoisin vielä, että ottaa lääkkeen ensin ja laittaa sitten vasta tipat, jotta ne eivät estä tarkkaa näkemistä, Tanja kertoo.

ARVOSANAT POMPPASIVAT

Sairaanhoitoon ja huolenpitoon erikoistuvat lähihoitajaopiskelijat ovat toista iltaa opiskelemassa Attendo Kuninkaanhaassa Porissa. Kuninkaanhaassa tarjotaan ympärivuorokautista hoivaa ja kevyempää yhteisöllistä asumista ikäihmisille. Lähihoitajaopiskelijat tekevät kotihoitoon liittyvät teoriaopinnot hoitokodissa. ►



Illan ohjelmaan kuuluu tuolijumppaa. Mukana menossa ovat Johanna Lähdekorpi, Olavi Koskela, Tanja Heino, Antti Rantala ja Heidi Laitomaa.

– Meillä oli aiemmin täällä käytössä omat tilat viidennestä kerroksesta. Kun asukkaita tuli lisää, siirryimme opiskelemaan ykköskerroksen oleskelutilaan, Sini-Charlotta Kamberg selostaa.

Hoitotyön opettaja kertoo, että tällainen opiskelutapa on uusi. Viime talvena ensimmäinen lähihoitajaryhmä suoritti Kuninkaanhaassa kaksi tutkinnon osaa: Lääkehoito lähihoitajan vastualueena sekä Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen.

– Näistä jaksoista tehtiin myös tutkimusta. Opiskelijat saivat parempia arvosanoja kurssitentistä ja näytöstä kuin yleensä jaksosta on saatu. Kesäkuussa olin kollegoiden kanssa Tanskassa esittelemässä tätä OpinKoti-projektia. Se herätti kiinnostusta, että näinkin voi opettaa.

Kambergin mukaan tästä uudesta tavasta opiskella hyötyvät kaikki.

– Opiskelijat pääsevät oppimaan hoitotyötä aitoon ympäristöön. Asukkaat tykkäävät, kun on juttukavereita, aitoja kohtaamisia ja tekemistä. Kuninkaanhaan hoitajilla on mahdollisuus osallistua teoriaopetukseen, jos he haluavat päivittää tietojään. Meidät on otettu täällä avosylin vastaan.

Tänä syksynä Kuninkaanhaassa opiskelee iltaryhmä, joten opiskelijat ovat paikalla aina neljästä kahdeksaan.

– Yleensä ensin käymme läpi teoriaa ja sitten menemme mukaan iltatöihin. Meitä opettajia on kaksi ja ohjaamme opiskelijoita koko ajan.



Johanna Lähdekorpi kehuu opettajien rohkaisevaa ja osallistavaa opetustyyliä. Ryhmässä saa aina kysyä ja kyseenalaistaa.



Jonna Porrin mielestä tekemällä oppii hoitotyötä paremmin kuin kuuntelemalla luokahuoneessa.

Hoitotyön opettaja **Heidi Laitomaa** on taustaltaan fysioterapeutti ja Sini-Charlotta on sairaanhoitaja.

– Täydennämme toistemme opetusta. Heidi katsoo asioita kuntoutuksen näkökulmasta, minun tehtäväni on tarkastella asioita hoitotyön ja lääkehoidon näkökulmasta.

TILANTEISIIN HEITTÄYTYMISTÄ

Heidi Laitomaa mukaan uusi tapa opiskella hoitotyön teoriaa on vaatinut opiskelijoilta heittäytymistä. Kaikki ei-

OPISKELIJAT PÄÄSEVÄT OPPIMAAN HOITOTYÖTÄ AITOON YMPÄRISTÖÖN.

vät olleet innossaan, kun kuulivat ensi kertaa tällaisesta opiskelutavasta.

– Olen tehnyt hoitoapulaisen töitä jo yli kymmenen vuotta ja hankin nyt työhön pätevyys. Kun kuulin tästä, ensireaktioni oli, etten lähde ilmaisiin töihin. En ymmärtänyt, mistä oli kyse, **Johanna Lähdekorpi** kertoo.

Hänelle selvisi pian, ettei kyseessä ollut opiskelijoiden käyttäminen työvoimana.

– Opettaja opettaa meitä skannaamaan asukkaan terveydentilan. Tarkkailemme esimerkiksi ovatko kasvot kalpeat, sinertävätkö huulet tai onko jaloissa värimuutoksia. Pohdimme yhdessä, olisiko aiheellista ottaa vitaleja. Tällä tavalla asiat jäävät paremmin mieleen kuin luokassa opiskellessa.

Ryhmän nuorin, 19-vuotias **Jonna Porri** lähti Kuninkaanhaan avoimin mielin. Hänen mielestään pareitain työskentelyssä voi oppia myös toiselta erilaisia työtapoja. Opettajat auttavat opiskelijoita kiinnittämään huomiota tärkeisiin asioihin.



Sairaanhoidon ja huolenpidon opiskelijaryhmään kuuluu yhteensä kahdeksan opiskelijaa. Hoitotyön opettaja Heidi Laitomaa, opiskelijat Iida Ekberg, Johanna Lähdekorpi, Jonna Porri, Tanja Heino ja hoitotyön opettaja Sini-Charlotta Kamberg opiskelevat lääkehoitoa yhdessä.

– Eilen opettaja kysyi minulta iltatoimia tehdessä, huomaanko, että asukkaan toinen jalka on turvonnut. En olisi osannut kiinnittää tähän huomiota. Tarkistimme asukkaan perussairaudet ja huomasimme, että hänellä on laskimoiden vajaatoiminta. Turvotus on tyypillinen oire tälle sairaudelle. Pohdimme yhdessä, olisiko tarvetta tukisidonnalle.

Porri toivoo oppivansa Kuninkaanhaassa mahdollisimman paljon, sillä valmistuminen hämmöittää näkyvissä.

– Yritän päästä viimeiselle harjoittelujaksolle Kanadaan. Vuodenvaihteessa valmistun. Haaveena on päästä jatamaan opintoja ensihoitajaksi.

KOHTAAMISET OPETTAVAT

Kuninkaanhaassa lääkehoitoa opiskelaan asukkaiden lääkelistojen avulla. Eilen käytiin läpi yhden asukkaan lista, tänään toisen. Kun kyseistä asukasta avustetaan, opiskelijat ja opettajat seuraavat lääkehoidon vaikutuksia.

Teoriaopiskelun jälkeen kaikki lähtevät viidenteen kerrokseen. He juttelevat hetken hoitajan kanssa. Sitten he koputtavat **Helena Ahtin** oveen ja astuvat sisään hänen kodikkaaseen asuntoonsa.

– Hei, olen Iida, opiskelija. Jahas katselet uutisia täällä. Siellä on sitä Trumppia taas, **Iida Ekberg** sanoo.

Muut opiskelijat tervehtivät Helena ja jäävät seuraamaan tilannetta.



Johanna Lähdekorpi mittaa Olavi Koskelan verenpaineen. Tanja Heino seuraa tilannetta vierestä.

– Voidaanko mitata verenpaine, niin ei tarvitse olla yksin kuvassa? Sini-Charlotta sanoo viitaten paikalla olevaan valokuvaajaan.

– Enhän minä täällä yksin ole. Verenpaineen kanssa täällä olen, Helena laittaa leikiksi.

Iida ja Jonna jäävät mittaamaan verenpainetta manuaalisella mittarilla. Keskustelua syntyy loppukesän marjasadosta ja herneistä. Sini-Charlotta jää ohjaamaan mittaamista ja huik-

OpinKoti-projektissa opiskellaan hoitokodissa

- Sataedun OpinKoti-projektissa osa lähihoitajien opinnoista opiskellaan työpaikalla.
- Hoitotyön opettajat opettavat teoriaa ja käytännön taitoja aitojen asiakaskohtaamisten avulla.
- Näyttöön perustuva hoitotyö on OpinKoti-projektin kulmakivi. Opettajat vastaavat sen toteutumisesta.
- Tavoitteena on kehittää hoitotyön laatua ja vastata moderneihin hoitotyön työelämätarpeisiin.
- OpinKoti-projekti sisältyy DigiSimu-hankkeeseen, joka on osittain ESR:n rahoittama.

kaa muille, että menisivät jututtamaan muita asukkaita tällä välin.

– On siitä aikaa, kun on tällaisella mittarilla mitattu, Helena tuumaa.

– Nyt pitäisi olla hiljaa, jotta saadaa hyvät lukemat, Sini-Charlotta muistuttaa.

Hoitotyön opettaja Heidi Laitomaa ja pari opiskelijaa lähtevät vetämään tuolijumppaa. Sen jälkeen alkavatkin pian asukkaiden iltatoimet, joihin osallistuvat kaikki. ■



"Viihdyn sosiaalisessa työssä hyvin. Noin 30 hoitajan työyhteisöömme mahtuu erilaisia persoonia, mikä on valtava rikkaus. Välillä meillä roihahtaakin, mutta sovimme aina eripuramme ja puhallamme taas yhteen hiileen."

Positiivinen tsemppari

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA LAURA VESA

Lähihoitaja **Elisa Ylölä** haluaa luoda työpaikallaan positiivista, iloista me-henkeä. Työkavereiden mielestä hän on onnistunut tavoitteessaan erinomaisesti.

Ammatinvalinta oli minulle helppoa, sillä auttaminen on ollut aina lähellä sydäntäni. Menin jo viisitoistavuotiaana kehitysvammaisten pariin kesätöihin, ja siitä lähtien olen ollut alalla. Sain esikoiseni 19-vuotiaana, joten äitiysloman vuoksi opintoni hieman venyivät ja valmistuin vuonna 2006. Viimeisen opintovuoden olin oppisopimusopiskelijana Hauhon vanhainkodissa. Kun se lakkautettiin vuonna 2009, siirryin Koivukodon palvelutaloon. Välillä pyörähdin töissä kotihoidossa ja yksityisellä työnantajalla, mutta palasin tänne.

Perustyöni lisäksi teen työvuoroliset koko talolle. Käytössämme on uusi ohjelma, joka on helpottanut suunnittelua ja toiveiden toteuttamista. Olen innostunut työvuorosuunnittelusta niin paljon, että nyt syksyllä aloitan vuoden määräaikaisten työn henkilöstösuunnittelijana OmaHämeellä.

Palvelutalossamme on viisi pienosastoa. Työskentelen pääsääntöisesti muistisairaiden osastolla. Työssä on etua siitä, että olen opiskellut myös muistihoidajaksi. Pidän muistisairaiden parissa työskentelystä, koska se on vaihtelevaa ja haastavaa. Tutustun jokaiseen asukkaaseen ja mietin parhaat keinot toimia juuri hänen kanssaan. Tykkään muuttaa kaavaa, esimerkiksi saatan tarjota asukkaille iltapa-

lan television ääreen. Pyrin siihen, että asukkaiden elämä Koivukodossa olisi mahdollisimman kodinomaista ja he saisivat nauttia itselleen mieluisista asioista.

Kuulun virikevastaavien tiimiin.

Tsemppaan muita hoitajia järjestämään mukavaa puuhaa asukkaille. Ymmärrän, että oman työn ohessa se voi tuntua välillä raskaalta, mutta lopussa seisoo aina kiitos, kun näkee iloiset asukkaat.

Ylläpidän tapahtumakalenteria, hankin vierailijoita ja järjestän tekemistä. Järjestämme muun muassa lauluhetkiä, kuuntelemme musiikkia ja pelaamme pelejä. Kesällä grillaamme pihasa ja nautimme jäätelöstä. Meillä käy paljon vapaaehtoisia auttamassa arjen elävöittämisessä. Esimerkiksi SPR:n vapaaehtoiset käyvät ulkoiluttamassa, koululaiset laulamassa sekä kirkkokuoro ja harmonikansoittaja esiintymässä. Te-

kemisen ei tarvitse olla kovin ihmeellistä, jotta asukkaat nauttivat.

Minut valittiin kuukauden helmeksi Oma Hämeen Helmi -kampanjassa, jonka järjestää Kanta-Hämeen hyvinvointialue. Työkaverini laittoivat minut ehdolle ja voitin äänestyksen. Sain kiitosta siitä, että autan muita, oli kyse mistä tahansa. Jos en tiedä jotain, selvitän asian.

Saan itselleni hyvää mieltä toisten auttamisesta. Haluan olla kaikkien kaaveri, enkä tykkää kuppikuntien muodostumisesta. Minua kehuttiin myös positiivisuudesta.

Hoitoalalla purnataan helposti, kun tulee muutoksia, mutta itse tykkään niistä.

Uskon, että pitää kehittyä koko ajan, eikä tehdä kaikkea samalla tavalla vuodesta toiseen.

Pidän vanhustyöstä niin paljon, että teen sitä myös vapaa-ajalla. Olen kai vähän työnarkomaani. Perustin viime syksynä Hauhon kotiapu -yrityksen, jonka kautta tarjoan hoivaa ja kodinhoitoapua ikäihmisille. Olen saanut itselleni jo vakituisia asiakkaita. Yrittäjyydessä hienoa on se, että saan tehdä työtäni omilla ehdoillani. Keskeinen periaatteeni on, että kohtelen muita siten kuin toivoisin, että minua kohdeltaisiin. Jos jostaista ohjaisi tämä periaate, kaikilla olisi iloinen mieli. ■

Elisa Ylölä on 40-vuotias lähihoitaja Hauholta. Hän työskentelee Koivukodon palvelutalossa, jossa asuu 42 ikäihmistä. Työyhteisön palautteen vuoksi Elisa sai Hämeen Helmi -palkinnon. Elisän supervoimat voivat positiivisuus, empaattisuus ja muutosmyönteisyys.



Laturetki on oma hetki.



Viilu kaikkooa lempeän
tulen loimussa.



Ihana rauha!

Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla **31.10.2025 – 2.5.2026** (viikot 45/2025–18/2026). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. **Vaihtopäivä** on viikonnumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai (poikkeukset vaihtopäiviin nettisivuilla: SuPerin loma-asunnot). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liina-vaatteet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI ja LEVIN ILVESHÖVI: Levitunturilla sijaitsevilla paritalo-huoneistoissa 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai.

Ilveshöviin ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 600 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–18 840 euroa / viikko

HUILINKI A ja B: Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa kelojaritalossa on kaksi 56 m² huoneistoa, joissa yksi makuuhuone alakerrassa, lisäksi vuoteita parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai.

A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 430 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–18 600 euroa / viikko

RUSKA-RUKA: Rukatunturilla sijaitsevassa kelojaritalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 600 euroa / viikko
viikot 52, 1, 8–18 840 euroa / viikko

VUOKATTI-TÄHTI: Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huomioi poikkeukset). [Ei lemmikkieläimiä.](#)

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 540 euroa / viikko
viikot 52, 8–13, 16–18 600 euroa / viikko
viikko 1 (la-pe) 550 euroa / viikko (27.12.–2.1.)
viikko 14 (pe-to) 550 euroa / viikko (27.3.–2.4.)
viikko 15 (to-to) 600 euroa / viikko (2.4.–9.4.)

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio max 4 hengelle (2 sänkyä + levitettävä sohva). Vuorokausihinta on **80 euroa**. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Vapaat ajankohdat löytyvät Kallion kaksion hakulomakkeesta www.superliitto.fi.

Loma-asuntojen esittelyt, hakulomake ja vapaat viikot löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (Jäsenyyss → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot). **Haku päättyy 30.9.2025.**

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon sähköpostilla viimeistään viikolla 44. Tietoa käsittelyaikataulusta päivitetään SuPerin verkkosivujen Vapaat viikot-välilehdelle. Kaikkien kohteiden vapaaksi jääneet viikot päivitetään nettisivuille, kun lomaviikon saaneille on tieto lähtenyt. Hakuajalta vapaaksi jäävät viikot vuokrataan hakemusten saapumisjärjestyksessä. Jos vapaana olevan lomaviikon alkuun on alle kuukausi aikaa, voi varata myös viikkoa lyhyempää jaksoa.

ÄIMÄNKÄKI: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 neliön huvila. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai.

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 480 euroa / viikko
viikot 8–18 660 euroa / viikko
viikko 52 ja 1 840 euroa / viikko

PIKKU-ÄIMÄ: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 73 neliön huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai. [Ei lemmikkieläimiä. Ensijaisesti palkitsemiskäytössä.](#)

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 370 euroa / viikko
viikot 8–18 540 euroa / viikko
viikko 52 ja 1 600 euroa / viikko

VILLA ETEL: Nauvossa Kälön saarella sijaitseva 100 neliön huvila. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä on sunnuntai. [Ei lemmikkieläimiä.](#)

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 370 euroa / viikko
viikot 8–18 540 euroa / viikko
viikko 52 ja 1 600 euroa / viikko

Puumalan **Pikku-äimän** lisäksi Vuokatin **Kanerva** ja **Koivu** ovat ensijaisesti palkitsemiskäytössä. Haussa vapaaksi jäävät viikot ovat kaikkien jäsenten varattavissa.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereiseltä sivulta.



SUPER



**Lomalla
yötä ja
päivää**

Hae Holiday Club Super-lomaa

HAE LOMAA SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi > jäsenyys > jäsenedut > **Holiday Club SuPer** tai suoraan osoitteesta www.holidayclub.fi/yrityspalvelu (tunnus ja salasana SuPerin nettisivuilta).

HIMOKSEN TÄHTI

4+2:lle,
vkot 5–7, 460 €/vko,
vkot 8–11, 580 €/vko

KATINKULTA, GOLF HARJU

2+2:lle,
vkot 8, 11, 460 €/vko

KATINKULTA, KATINKULLAN KIINTEISTÖT

4+2:lle,
vkot 1–2, 6, 12–13, 580 €/vko

NAANTALI SPA RESIDENCE

2+2:lle, ei lemmikkejä -asunto
vko 16, 290 €/vko
(pe–ma) tai arki (ma–pe)

PYHÄ HOLY SUITES

6+2:lle,
vkot 7–11, 840 €/vko

SAIMAAN RAUHA, RANTAPUISTO

4+2:lle,
vko 52, 8–10, 580 €/vko

TAMPEREEN KEHRÄÄMÖ

2+2:lle,
vko 11, 240 €/vko
(pe–ma) tai arki (ma–pe)
4+2:lle,
vkot 49, 7, 16, 290 €/vko
(pe–ma) tai arki (ma–pe)

TURUN CARIBIA

4+2:lle,
vko 45–49, 11–17, 290 €/vko
(pe–ma) tai arki (ma–pe)

VIERUMÄKI

4+2:lle,
vkot 5–7, 9–10 460 €/vko
290 €/vkonloppu
(pe–ma) tai arki (ma–pe)

HAKUAIKA Lomaviikoille 45/2025–18/2026 on **1.9.–30.9.2025**. Arvonta suoritetaan 2.10.2025. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvontapäivänä.

LISÄTIEDOT Holiday Club Yrityspalvelu, puh. 0300 870 903 arkisin klo 9–15

6.9. ALKAEN

ELENA FERRANTE - APRIL DE ANGELIS

LOISTAVA YSTÄVÄNI

Tarina kahden naisen elinikäisestä ja monimutkaisesta ystävyystestistä Napolin köyhissä kortteleissa, joissa ei pelätä elää, rakastaa ja kuolla.

Keskeisissä rooleissa **Vilma Kinnunen**, **Nenna Tyni** ja **Riku Nieminen**. Näytelmässä on mukana seitsemänhenkinen orkesteri.

Perustuu italialaisen menestyskirjailija **Elena Ferranten** Napoli-romaanisarjaan!



15.10. ALKAEN

KAISA LUNDÄN

TULE KOTIIN, TÄHTITYTTÖ!

Tarina kotiinpaluusta vuosien jälkeen – mukana kameraryhmä ja menneisyys, jota ei voi paeta.

Pääroolissa **Nenna Tyni** | Ohjaus **Tomi Korhonen**



OSTA LIPUT: lahdenkaupunginteatteri.fi • lippu.fi

Lippumyymälä ti–pe klo 11–17, esityspäivinä esitysten alkuun asti
puh. 0600 30 5757 (1,55 €/min+pvm) • lktliput@lahti.fi

Apu-
väline-
tapahtuma



6.–8.11.2025
TAMPERE



Superliitto
mukana
tapahtumassa!



Tehokas koulutuspäivä – maksutta!

Tule Apuväline-tapahtumaan 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



JAKSO 11

Uni on hoitajan supervoima.

Unesta ja levon tarpeesta keskustelemassa unilääkäri, kirjailija **Henri Tuomilehto** sekä työympäristöasiantuntija **Eija Kempainen** SuPerista. **Timo Väkimies** juontaa.



TYLSYYS EI OLE TAIVAANLAHJA, EIKÄ TUHOLAINEN

Eräässä tutkimuksessa monet koehenkilöt antoivat mieluummin itselleen sähköiskuja kuin viettivät aikaa tekemättä mitään. Heille keljukin tekeminen oli siis mitääntekemättömyyttä parempi vaihtoehto.

Tylsyyt voi tuntua niin tuskaisalta, että siitä pyristelee eroon keinolla millä hyvänsä. Ei siis ihme, että puhelimen plärääminen kassajonossa ja työmatkabussissa on enemmän sääntö kuin poikkeus. Työelämän intensifikaatio, kiihtynyt elämäntahti ja 24/7 viihdevirta takaavat tylsyyden helpon turruttamisen – tai sen, ettei välttämättä edes ehdi pitkästystä.

Tylsyyden torppaaminen on ongelmallista kahdesta syystä. Ensinnäkin tylsyyden tainnuttajat ovat usein haitallisia. Pakopaikka tylsyydestä voi löytyä esimerkiksi päihteistä, tunnesyömisestä tai liiallisesta shoppailusta.

Toiseksi tylsyydestä on hyötyäkin. Joutenolo elvyttää aivoja ja pitkäveteytyksessä voi syntyä se, mitä kiire ei ehdi tarjota. Tätä kuvaavassa tutkimuksessa koehenkilöt keksivät muovipikareille käyttötarkoituksia. Tästä luovuutta vaativasta tehtävästä suoriutuvat paremmin he, jotka tekivät ennen ideointia tylsän rutiinitehtävän. Vaikka pitkästymisen puuduttaa, on se myös luovuuden lähde.

Kaikilla tunteilla on mukanaan viesti, eikä tylsyyt ole tästä poikkeus. Rakkaus kertoo välittämisestä ja kateus siitä, että toisella on jotain, mitä itse haluaisi. Tylsistyminen työssä eli *boreout* kertoo oppimisen, osaamisen hyödyn-

tämisen tai vaihtelun puutteesta. Yleisemmin tylsyyt viestii merkityksellisen ja mielenkiintoisen sisällön vähydestä.

Tylsyyt on siis kuin hälytysjärjestelmä, joka varoittaa, kun kaikki ei ole hyvällä tolalla. Näin tylsyydestä voi löytää motivoivaa voimaa: se tarjoaa yllykkeen ohjata elämää mielekkäämpään suuntaan.

Jos tylsyyden sysää toistuvasti sijais-tekemisellä syrjään, jää sen viesti kuulematta. Ja mitä vähemmän viettää aikaa tylsyydessä, sitä neuvottomammaksi sen äärellä tulee – ja sitä herkemmin sen torjuu. Jos siis kahvikupin juominen ilman oheistekemistä on kerrassaan mahdollonta, on tylsyydensietoa syytä treenata.

Tylsyyttä on silti turha idealisoida. Liian pitkä tylsyyt johtaa apatiaan. Tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky laskevat, oppiminen ja työteho heikkenevät. Työssä tylsistyminen on aiheuttanut myös onnettomuuksia ja työtapaturmia.

Tylsä fakta siis: olennaista tylsyyden kanssa on tasapainoilu. Liika tylsyyt turruttaa, liian vähä uuvuttaa. Tylsyydestä ei tarvitse verhota viehättävää, eikä siinä pidä piehtaroida. Sitä ei tarvitse pelätä eikä juhlaa. Tylsyyt on elämässä kuin chili ruoanlaitossa: ripauksena virkistävä, liiallisena sietämätön. ■

PITKÄSTYMINEN PUUDUTTAÄ,
MUTTA SE ON LUOVUUDEN LÄHDE.



ANNA AUTIO

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.

KESÄTEATTERISSA

Akaan ammattiosasto numero 646 kävi elokuisena lauantaina katsomassa Valkeakosken Apian kesäteatterissa musikaalin Vesa-Matti Loirin elämästä.

– Meitä oli retkellä 10 henkeä. Vesku-musikaali oli koskettava ja samalla humoristinen. Kaikki pitivät esityksestä todella paljon, kertoo puheenjohtaja **Jaana Heino**. ■

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



SUOMEN KESÄTEATTERI ESITTÄÄ VALKEAKOSKELLA

VESI

SIKAALIN VESIMÄT

RO

ILKKA KIVILÄ LAU

KUSHILA OLAVA N

IKKO HUOVIALA

SIRIJOUTUS: HEI

OH

KAP

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Paljonko oppisopimusopiskelija saa palkkaa?

Oppisopimusopiskelijan palkka määräytyy sovellettavan työehtosopimuksen perusteella. Se voi olla vähemmän kuin valmistuneen lähihoitajan palkka, koska opiskelija ei voi tehdä kaikkia samoja työtehtäviä kuin valmistunut lähihoitaja. KVTESissä ja SOTE-sopimuksessa oppisopimusopiskelijan palkkaa ei ole suoraan kerrottu. Työstä maksetaan tehtävän vaativuuden perusteella määräytyvä tehtäväkohtainen palkka. Vaativuuden arviointi perustuu tehtäväkuvaukseen ja paikalliseen tehtävien vaativuuden arviointijärjestelmään.

Terveyspalvelualan työehtosopimuksessa TPTESSä alennus on enintään kymmenen prosenttia kyseisen vaativuusryhmän mukaisesta vähimmäispalkasta. Myös yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa SOSTESissä palkasta voidaan tehdä vastaava vähennys. TPTESSä ja SOSTESia noudattaessa palkan alennuksen voi yrittää neuvotella kokonaan pois tai työehto-

sopimuksen määräystä alemmaksi, kuitenkin viiteen prosenttiin. Jos työntekijä on ollut työsuhteessa samaan työnantajaan jo ennen oppisopimuskoulutuksen aloittamista ja työnantaja soveltaa TPTESSä tai SOSTESiä, työntekijän palkkaa ei saa alentaa oppisopimuksen vuoksi.

JURISTI, VARATUOMARI ALEKSI HALONEN



*Vuonna 2024
ammattillisen
perustutkinnon suoritti
46 800 henkilöä.
Heistä joka viides oli
oppisopimusopiskelija.*

Tilastokeskus

Voiko oppisopimus- opiskelijan laskea mitoitukseen?



SuPerin tietoon on tullut tapauksia, joissa oppisopimusopiskelija on laskettu opintojen alusta lähtien mitoitukseen. Näin ei kuitenkaan pitäisi tehdä. SuPer suosittelee, että oppisopimusopiskelija voidaan laskea mitoitukseen, kun hän on suorittanut kaikki yhteiset ammatilliset pakolliset tutkinnon osat. Se tarkoittaa kolmea tutkinnon osaa, jotka ovat asiakkaan kohtaaminen ja ohjaaminen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen ja lääkehoito lähihoitajan vastualueella. Yhteensä opintoja pitää olla tehtynä 55 osaamispistettä. Koko tutkinnon laajuus on 180 osaamispistettä.

ASIAANTUNTIJA SARI OJAJÄRVI



MOSTPHOTOS

Oppisopimus vaatii monipuolisuutta

Oppisopimus tarjoaa työelämälähtöisen reitin lähihoitajaksi. Opiskeluaikana on varmistettava, että ammattitaito tulee riittävän laajaksi.

SuPeriin tulee yhteydenottoja oppisopimuskoulutuksesta. Jotkut kertovat joutuvansa tekemään tehtäviä, joita eivät vielä osaa ja toiset sanovat tehtävien olevan liian helppoja.

– On jopa kysytty, voiko oppisopimusopiskelija työskennellä kesän keittiössä. Vastaus tähän on itsestään selvä. Opiskelijan pitää saada hankkia osaamista tutkinnon tavoitteiden mukaan, SuPerin asiantuntija **Sari Ojajärvi** painottaa.

Työnantajan tulee tarjota monipuolisia työtehtäviä. On tärkeää päästä harjoittelemaan yhteistyötä sairaanhoitajan, lääkärin ja omaisten kanssa. Oppisopimusopiskelijalta vaaditaan myös omaa aktiivisuutta.

– Esimerkiksi jos kuulee, että toisella osastolla tehdään hoitotoimenpiteitä, joita omalla osastolla ei ole, voi pyytää, että pääsisi sinne opettelemaan näitä tehtäviä.

Jos opiskelija kokee, ettei hän osaa vielä jotakin asiaa, hänellä on oikeus saada ohjausta.

– Ihanne olisi, että ensin saisi vain katsoa, sitten avustaa ja lopulta tehdä itse.

TYÖKOKEMUS RATKAISEE

Monipuolisen ammattitaidon hankkiminen vaatii opiskelijan, työpaikkaohjaajan, esihenkilön ja opettajan yhteistyötä.

– Esimerkiksi jos opiskelija kokee, ettei pääse harjoittelemaan riittävän monipuolisesti erilaisia työtehtäviä, hän voi keskustella asiasta ensin ohjaajan kanssa. Jos se ei auta, kannattaa ottaa yhteyttä opettajaan, Sari Ojajärvi neuvoa.

Oppisopimusopiskelija on yleensä samassa työpaikassa, mutta Ojajärvi toivoo, että erityisesti hyvinvointialueella paikan vaihtaminen olisi mahdollista.

– Laajan ammattitaidon hankkiminen esimerkiksi vanhustyöhön edellyttäisi työskentelyä palveluasumisessa, vuodeosastolla ja kotihoidossa. Muisakin osaamisalaopinnoissa monipuolisuus on tärkeää.

Ojajärven mukaan vankka ammattitaito on erityisen tärkeää nykyään.

– Aiemmin töihin otettiin kuka tahansa koulutettu lähihoitaja. Nyt kun työnantajilla on jo varaa valita hakijoista, työkokemus ratkaisee, kuka palkataan. ■

OPPISOPIMUSOPISKELIJAN KANNATTAA LIITTYÄ SUPERIIN

- Saat SuPerin palvelut ja jäsen-edut ilmaiseksi.
- Oikeusturva- ja vastuuvakuutus ovat voimassa jo opiskeluaikana.
- Jos työpaikalla tulee ongelmia, voit saada SuPerin asiantuntijoilta, luottamusmiehiltä ja juristeilta tukea, neuvoja ja tarvittaessa oikeusapua.
- SuPer tarjoaa myös vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen opiskelijajäsenille.
- Opiskelijajäsenenä voit osallistua SuPerin jäseniltoihin, tapahtumiin ja koulutuksiin.
- Voit liittyä myös Super työttömyyskassaan ilmoittamalla työsuhdetietosi. SuPer maksaa työttömyyskassan jäsenmaksun puolestasi.

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.



"Tämä työpaikka on yksi parhaista"

Montadar Al-Samir työskentelee lähihoitajana Validian monialaisen palveluasumisen (MONA) yksikössä.

"Olen aina kokenut olevani hoitaja-ainesta, sillä isoveljeni on kehitysvammainen ja olen elänyt hänen kanssaan koko elämäni. Lisäksi empaattisuus ja halu auttaa ihmisiä ovat aina olleet osa minua."

Meillä on hyvä työilmapiiri ja mukavat työkaverit. Toimimme tiiminä monissa tilanteissa, ja autamme toisiamme esimerkiksi kiireen sattuessa. Lisäksi varmistamme, että tilanteissa, joissa asiakkaat tarvitsevat kahta hoitajaa, olemme aina paikalla yhdessä.

Näen, että minulla on hyvät sosiaaliset ja ihmisten tulkinnan taidot. Pystyn ymmärtämään, mitä ihminen haluaa kertoa, ja osaan lukea esimerkiksi ilmeitä. Oli esteenä kieli tai jokin muu, pystyn silti kommunikoimaan heidän kanssaan.

Tämä työ on opettanut myös kunnioittamaan ihmisten elämää ja sen erilaisuutta, sillä asiakkaiden kohtalot ovat hyvin erilaisia. On myös palkitsevaa nähdä työnsä tulokset – ja niitä näkyy vuosi vuodelta enemmän."



Tervetuloa Validia Zoneen! Me Validialla haluamme luoda työntekijöillemme turvallisen tilan, josta sinunkin on hyvä lähteä luomaan omaa uratariinaasi. Tutustu lisää: validia.fi/zone tai ota suoraan yhteyttä rekry@validia.fi.

Vaihda vapaalle-seminaari

13.11.2025, Sokos Hotel Vantaa

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset. Seminaaripäivän aikana käsitellään eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita: Suomen eläkejärjestelmää, eläkkeen karttumista ja eläkkeen hakemista. Lisäksi kuullaan mielen hyvinvointiin liittyvä luento. SuPer maksaa matkakulut, tarjoilut ja tarvittaessa ansionmenetyksen.

Seminaarin ohjelma

09.00–09.45	Ilmoittautuminen ja kahvi
09.45–10.00	Päivän avaus
10.00–12.15	Ajankohtaista eläkkeelle siirtymisestä
12.15–13.15	Lounas
13.15–14.15	Superilaisena myös jatkossa. Mitä työelämän jälkeen?
14.15–14.30	Iltapäiväkahvit
14.30–15.45	Mielen hyvinvointi mukana muutoksessa
15.45–16.00	Päivän päätös

- **Ilmoittautumiset viimeistään 12.10.2025** osoitteessa www.superliitto.fi → Jäsensivut → Oma Super → Tilaisuudet → Ilmoittaudu kursseille.
- Mukaan mahtuu 35 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuneet saavat tarkemmat ohjeet vahvistuskirjeessä noin kuukausi ennen tilaisuutta sähköpostitse.
- Tarkista, että Oma Superissa on käytössä oleva sähköpostiosoite.
- Lisätietoja: hanne-riitta.haapakorpi@superliitto.fi



SUPER

Seminaariin ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta. Lue lisää: superliitto.fi

Työnantaja viivytteli kuukausia palkanmaksua – Korvaussumma oli lopulta suurempi kuin alkuperäinen palkka

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

SuPerin opiskelijajäsen oli tehnyt kolme työvuorosa yksityisessä palveluasunnossa. Työnantaja ei kuitenkaan maksanut palkkaa näiltä päiviltä.



Lähihoitajaopiskelija yritti ensin itse selvittää asiaan usean kuukauden ajan, mutta tilannetta ei korjattu. Työnantaja maksoi puuttuvan palkan, noin 300 euroa, vasta ammattiliiton yhteydenoton jälkeen. Saatavasta puuttui kuitenkin vielä viivästyskorko ja odotusajan palkka, yhteensä 550 euroa. Uuden yhteydenoton jälkeen myös nämä maksettiin.



Työnantaja maksoi SuPerin avustuksella opiskelijalle lopulta yhteensä noin 850 euroa. Opiskelija sai lopulta muutaman päivän työstä yli kaksinkertaisen summan rahaa, kun viivästyskorko oli ehtinyt kuukausien aikana kasvaa suureksi.

Jos palkka myöhästyy, työntekijällä on oikeus korvaukseen

Jos työnantaja maksaa palkan myöhässä, työntekijällä on oikeus viivästyskorkoon ja odotusajan palkkaan.

Viivästyskoron suuruus määritellään laissa. Korkoa maksetaan palkanmaksupäivän jälkeisestä päivästä alkaen. Tällä hetkellä korkoa on maksettava 9,5 prosenttia palkasta.

Odotusajan palkkaa maksetaan korkeintaan kuudelta kalenteripäivältä.

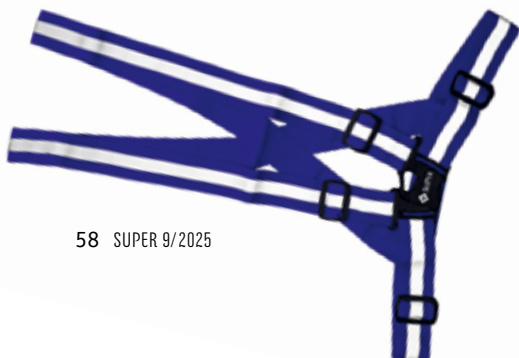
Ammattiliittoon liittyminen kannattaa jo opiskeluaikana. Jäsenyys on opiskelijoille maksuton ja silti myös opiskelijat saavat useimmat jäsenyyset. SuPerin ammatillaiset auttavat tarvittaessa myös opiskelijajäseniä.



SUPERRISTIKKO

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

Osallistu ristikkokisaan 15.9. 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.





Kaikki muistisairaat eivät ole samanlaisia

Kesälehdessä parhaimmaksi jutuksi äänestettiin *Muistisairas ei sääliä kaipaakaan*, jossa käsiteltiin muistisairaana ja hänen läheistensä kohtaamista. Aihe koskettaa monia perheitä, sillä diagnoosin saa joka vuosi 23 000 suomalaista. Toiseksi eniten tykättiin jutusta *Pettymys voi olla kasvuvalusta jollekin uudelle* ja kolmanneksi eniten ääniä sai vetovoimaisista työpaikoista kertova *Tänne halutaan töihin*. Termosmukin voitti Aino Liperistä. Onnea!

Kaikki itsensä kehittämiseen ja mielen hyvinvointiin liittyvät asiat ovat mielenkiintoisia. Työssä kohtaa asiakkaiden pettymyksiä paljon.

PETTYMYS VOI OLLA KASVUALUSTA JOLLEKIN UUELLE, S. 24

Lämminhenkinen juttu, jossa tulee työpaikan hyvä arki esille. Kauniit kuvat.

VITOSTALO ON MONELLE KUIN TOINEN KOTI, S. 18

Sain tietoa, jota en ole koskaan edes ajatellut enkä ole niin välittänytään, ennen kuin luin artikkelin.

AURINGON UV-SÄTEILY VOI YLLÄTTÄÄ, S. 37

Tuli vastauksia kysymyksiin, joita olimme työpaikalla pohtineet.

SUORA KYSYMYS – VOIKO LÄÄKÄRINTODISTUKSEN SAADA TAKAUTUVASTI, S. 54

En ole tullut ajatelleeksi, että keripukkia esiintyy edelleen ja se voi oireilla eri tavoin.

MODERNIN KERIPUKIN KASVOT, S. 32

Pelottavan paljon on pikkuhiljaa heikennetty työntekijän asemaa.

KANSAINVÄLINEN RAPORTTI NOSTI SUOMEN TIKUNOKKAAN, S. 14

Oli kiva lukea hyvistä työpaikoista, joissa ihmiset viihtyvät niin töissä kuin asukkainakin. Tuli jotenkin oikein innostunut ja hyvä mieli näistä paikoista. Itselläni kun ei ole niin hyviä kokemuksia, niin tämä antoi toivoa, että kyllä asiat voi toimia.

TÄNNE HALUTAAN TÖIHIN, S. 42

Teknologia auttaa työssä!

PROTOTYYPPI – HYVINVOINTITEKNOLOGIA-ASENTAJA TARJA HAUTANEN, S. 48

Tämmöisiä juttuja ja kuvia pitäisi julkaista paljon, paljon enemmän, että positiivinen kuva ikääntymisestä saisi hoitajia alalle.

VANHUUDEN ILO VALOKUVISSA, S. 28

Tämä kolahti, kun läheisillä on ollut päihdeongelmia. Tiedän, etteivät he aina saa hoitoa ja kuinka heitä eriarvotetaan, jos hakevat apua vaikka yleiseltä puolelta.

SYÖPÄHOITOJA ON HELPOMPI PUOLUSTAA KUIN PÄIHDEPALVELUJA, S. 12



Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuiltamme 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 Vastauslähetyks.**

Kaikkien 15.9. mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin kätevä latauspiuha.

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

Muistisairaus on jo sinällään traumaattinen kokemus koko perheelle. Sääliä ei helpota tilannetta. Tarvitaan tukea ja normaalia kanssakäymistä, seuraa.

MUISTISAIRAS EI KAIPAA SÄÄLIÄ, S. 38

TEKSTI: MIRJA-LIISA KINNUNEN

Nuori arvostaa ammattiaan

Potilas on tärkein, painottaa Juha Päiväkumpu miettiessään työnsä tarkoitusta. "Jokaisen, joka alkaa tuntea, että tekee hoitotyötä vain saadakseen oman elantonsa, pitäisi pysähtyä miettimään perusteellisesti, miksi tekee tätä työtä. Kaikkein tärkeintä on tuntea potilaan yksilölliset tarpeet ja se, mitä potilas hoitajalta ja hoidolta odottaa."

Juha Päiväkumpu on keväällä 1984 valmistunut apuhoitaja, joka työskentelee tällä hetkellä HYKS:n sairausautonkuljettajana. Juha on yksi niistä harvoista, jotka ovat innostuneet opiskelun lisäksi SSOL:n, opiskelijoiden oman etujärjestön toiminnasta. Hän on edelleen, valmistuttuaankin, yhdyshenkilö SSOL:n ja SuPerin välillä.

— Apuhoitajat ja vastaanotto-osastoavustajat ovat todella valitettavan vähän mukana SSOL:n toiminnassa. Syitä on useita. Lyhyt opiskeluaika vaatisi tietoista mukaanmenoä heti opiskelun alussa. Toisaalta olemme perinteettömyyden kierteessä: kun aiemmat opiskeluskupolvet eivät ole osallistuneet tähän työhön, eivät uudetkaan saa mistään mallia. Sairaanhoidon opiskelijat, jotka ovat aktiivisimpia SSOL:ssa, voivat neuvoa ja innostaa uudet mukaan. Meiltä tämä perinne puuttuu. Se on kuitenkin mahdollista luoda, arvelee Juha.

Juha näkee, että opiskelijat omaksuvat varsin pian oman ammattiroolinsa, jota sekä koulu että työpaikat pitävät yllä.

Jos on tottunut ajatukseen, että esim. apuhoitajaopiskelijan rooliin ei kuulu oppilaskuntatoiminta, vain harva osaa murtautua siitä irti.

— Roolit säätelevät kovin monia asioita myös työyhteisössä. Perinteinen sairaalahierarkiakin muodostuu näiden roolien varaan. Liian voimakas ammatti-identiteetti voi vaarantaa yhteistyötä. Kuitenkin on selvää, että potilas ei hyödy ammattiryhmien välisestä arvostuskilpailusta. Potilas tarvitsee vastuullista hoitoa ja ainoastaan tasa-arvoisessa työyhteisössä, jossa arvostetaan jokaisen työpanosta, hyvä hoito voi toteutua. Ihmiset itse pitävät yllä hierarkiaa — sitä ei voi ulkopuolelta säädellä. Jos itse hyväksyy hierarkian ajattelun, mistä on kysymys, joutuu varmasti myös sen määrittämään asemaan, arvioi Juha.

Vastuuta annettava

Opiskeluaika on ratkaiseva — jo silloin omaksutaan pysyviä käsityksiä ammattiroolista ja ammattitaidosta. Oman ammatin arvostukseen vaikuttaa Juhan mielestä mm. se, miten

osaa ja saa ottaa vastuuta omasta työstään.

— Vastuuseen olisi mahdollisuus kasvaa jo opiskellessa. Vastuuseen kuuluu olennaisesti se, että saa suunnitella omaa työtään. Opiskelijakin voisi paljon nykyistä enemmän suunnitella potilaansa hoitoa, mm. sitä, miten paljon kukin potilas tarvitsee hoitajan aikaa. Jokaisella potilaalla on yksilöllisiä, vaihteluvia tarpeita ja hoitajalla pitäisi olla mahdollisuus ottaa ne huomioon suunnitellessaan päivittäisiä töitä. Potilas hyötyisi tällaisesta työnteosta ja hoitaja tekisi työnsä paremmin tuntiensa itse suunnittelevansa ja itse vastaavansa työstään. On väärin puhua vastuuttomista hoitajista. Pitäisi puhua vastuuttomasta hoidosta, jossa vastuuta ei anneta nimenomaan lähihoitajalle.

Onko onnistunut hoito sitten riittävä palkkio yhteiskunnallisehtikin hyvin merkittävästä työstä?

— Ei se tietenkään yksin riitä, mutta "palkkioita" voi antaa hyvin yksinkertaisilla ja halvoilla keinoilla, Juha vastaa. — Omassa työyhteisössä saatu kiitos on uskomattoman tärkeää. Toinen toisensa kannustaminen ja kiittäminen ei vie keneltäkään mitään, mutta voi oikeassa paikassa kohottaa työmotivaatiota uskomattoman paljon. Yhteiskunnallinen kiitos on tietenkin palkka.

— Palkka on kuitenkin valitettavan usein ainoa arvostuksen mitta. Pienilläkin palkkeroilla voidaan tehdä kyseen-

alaiseksi toisen ammatin merkitys toiseen verrattuna. Kuitenkin nimenomaan terveydenhuollossa on kysymys yhteistyöstä ja ammattien keskinäisestä riippuvuudesta.

Kilpailu jatkoajaloista

Juha pelkää, että keskiaikaisen koulu-uudistus lisää kilpailua opiskelijoiden kesken. Yleisjaksolla joudutaan käymään kovaa kilpailua jatkoajaloista ja Juha, kuten moni muukin arvioi, että opistoasteen erikoishoitajan tutkinnot ovat kilpailun kohteena.

— Jos tällainen kilpailutallanne todella syntyy, se vääristää entisestään eri ammattien välistä asetelmaa. Ja tässä kilpailussa ei mielestäni ole kysymys työn sisällöstä vaan ammatin ulkoisesta arvostuksesta. Sairaanhoidon arvostetaan usein enemmän kuin apuhoitajia — syystä, jota en ymmärrä. Ammattinimikkeiden muutos perushoitajaksi on varmasti yksi hyvä tapa muuttaa ammatikuvaa positiivisemmaksi ja myös kertoa osuvammin ammatin sisällöstä.

— Minulta kysytään usein, milloin jatkan opintojani. Tällä alalla minulla ei ole mitään syytä vaihtaa ammattia. Työ täyttää täysin odotukseni — saan tehdä ihmisläheistä ja yhteiskunnallisesti tärkeää työtä. Opiskelemasta minua ei voi mikään estää. Haluan täydentää tietojani ja kehittyä ammatissani — ammatinvaihdos samalla alalla ei toisi mitään olennaisesti uutta työhöni.



Juha Päiväkumpu



KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski

Tampereen apuhoitaja- kurssi 34

Kokoonnuimme 6.8.2025
Tampereella ravintola
Ponsissa.

Juhlimme valmistumi-
semme 60-vuotispäi-
vää. Seuraavan kerran
kokoonnumme 5.8.2026
Seinäjoella.

Terveisin, Saara Halonen
Puh. 050 573 9663

**Oulun seudun yksityisten ao 229
syyskokous** ravintola Nallikarissa
11.11. klo 18. Käsittelemme ammat-
tiosaston sääntöjen 9 §:n mukaiset
syyskokousasiat. Kokouksen jälkeen
amattiosaston tarjoama buffetruo-
kailu, jonka vuoksi sitovat ilmoittau-
tukset outi.rahikka@superliitto.fi
31.10. mennessä. Tervetuloa!

RISTIKKORATKAISU 7-8/2025

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

Heinä-elokuun ristikkokisan ratkaisu:

OSTOSKASSI

Ristikkoarvonnan voitti
Mari Kokkolasta, onnittelut!

Lokakuun SuPer-lehti ilmestyy 3.10.





Hei superilainen!

Syksyn jäsenilloissa aiheina mm. ajankohtaiset työehtosopimusasiat, ammatillisen edunvalvonnan teemat ja oman alueesi kuulumiset. Kuulemme mielellämme, miten teillä töissä menee. Tule mukaan keskustelemaan!

Jäsenilta alkaa ruokailulla klo 17.00 ja varsinainen ohjelma alkaa klo 18.00.

Ilmoittautuminen jäseniltoihin ainoastaan OmaSuperin kautta.

Syksyn jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäseniltpaikka	Viim. ilmoit. pvm.
Kemijärvi	29.9.	Piiju Leppänen	Jauri Resort Oy, Hietaniemenkatu 9, Kemijärvi	22.9.
Kolari	30.9.	Piiju Leppänen	Just Stiina, Isonpalontie 2, Kolari	23.9.
Tornio	6.10.	Piiju Leppänen	Grand Hotel Mustaparta, Hallituskatu 6, Tornio	29.9.
Hyvinkää	6.10.	Meri Kujanpää	Ravintola Harlekiini, Jussinkuja 1, Hyvinkää	19.9.
Rovaniemi	7.10.	Piiju Leppänen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4, Rovaniemi	30.9.
Iisalmi	8.10.	Anita Ruotsalainen	Hotel Golden Dome, Kirkkopuistonkatu 28, Iisalmi	30.9.
Kuopio	9.10.	Anita Ruotsalainen	Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16, Kuopio	30.9.
Lappeenranta	13.10.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1, Lappeenranta	28.9.
Uusikaupunki	14.10.	Jaana Dalén	Brasserie Golf, Golfintie 2, Uusikaupunki	6.10.
Lahti	14.10.	Lee Jung	Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14, Lahti	2.10.
Kouvola	15.10.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola	30.9.
Salo	16.10.	Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 15, Salo	8.10.
Joensuu	23.10.	Anita Ruotsalainen	Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu	30.9.
Nurmes	24.10.	Anita Ruotsalainen	Ravintola Bomba, Tuulentie 10, Nurmes	30.9.
Jyväskylä (yksityissektori)	27.10.	Satu Landström	Original Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35, Jyväskylä	16.10.
Kajaani	27.10.	Sirpa Moilanen	Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20, Kajaani	12.10.
Loimaa	27.10.	Jaana Dalén	Maaseutumuseo Sarka, Vanhankirkontie 383, Loimaa	20.10.
Savonlinna	27.10.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6, Savonlinna	12.10.
Lohja	27.10.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Antonio, Kauppakeskus Lohi, Suurlohjankatu 9–13, Lohja	9.10.
Kokemäki	28.10.	Sirkka-Liisa Juhola	Ali-Ketolan Tila, Ketolantie 182, Kokemäki	20.10.
Kuusamo	28.10.	Sirpa Moilanen	Kuusamo-opisto, Kitkantie 36, Kuusamo	13.10.
Karjaa FI ja SWE	28.10.	Meri Kujanpää	Billnäsin Ruukki, Ruukintie 8, Pinjainen (Billnäs)	10.10.
Hämeenlinna	28.10.	Sini Nurmi	Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7, Hämeenlinna	16.10.
Ylihärmä	29.10.	Taru Valtari	Härmän kylpylä, Vaasantie 22, Ylihärmä	15.10.
Kankaanpää	30.10.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Face, Torikatu 13, Kankaanpää	22.10.
Turku (HVA ja kunta)	30.10.	Jaana Dalén	Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32, Turku	16.10.
Turku (yksityissektori)	3.11.	Jaana Dalén	Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32, Turku	20.10.

Syksyn jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäseniltpaikka	Viim. ilmoit. pvm.
Mikkeli	3.11.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli	19.10.
Viitasaari	4.11.	Satu Landström	Kartano Wiitatupa, Kokkolantie 16 A, Viitasaari	23.10.
Seinäjoki	4.11.	Taru Valtari	Original Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2, Seinäjoki	26.10.
Helsinki	10.11.	Meri Kujanpää	Original Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatienkatu 4, Helsinki	24.10.
Vaasa FI ja SWE	10.11.	Taru Valtari	Original Sokos Hotel Royal, Hovioikeudenpuistikko 21, Vaasa	24.10.
Eurajoki	11.11.	Sirkka-Liisa Juhola	Villa Lokari, Kaukomäentie 25, Eurajoki	3.11.
Äänekoski	11.11.	Satu Landström	Wille - Olohuone ja Keittiö, Äänekoskentie 311, Äänekoski	30.10.
Porvoo FI ja SWE	11.11.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45, Porvoo	30.10.
Tampere (HVA ja kunta)	11.11.	Essi Niemi	Radisson Blu Grand Hotel Tammer, Satakunnankatu 13, Tampere	30.10.
Tampere (yksityissektori)	12.11.	Essi Niemi	Solo Sokos Hotel Torni, Ratapihankatu 43, Tampere	30.10.
Kokkola	12.11.	Taru Valtari	Original Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4, Kokkola	23.10.
Ylivieska	12.11.	Mika Malila	Ravintola Pikkuveli, Lintutie 1, 84100 Ylivieska	2.11.
Ulvila	13.11.	Sirkka-Liisa Juhola	Kokkikaksikko, Peltotie 39 B, Ulvila	5.11.
Oulu	13.11.	Mika Malila	SuperPark Oulu, Tyrnäväntie 16, Oulu	30.10.
Jyväskylä	17.11.	Satu Landström	Original Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35, Jyväskylä	6.11.



Miten lyhytaikainen sairaus, esimerkiksi flunssa vaikuttaa työttömyysturvaan?

Ei mitenkään. Jos sairaus kestää 1–10 päivää, valitse ansiopäiväraahakemuksen päiväkohtaisiin tietoihin sairauspäivien kohdalle sairaana. Se ei vähennä ansiopäivärahaasi. Jos sairaus kestää yli 10 päivää, hae sairauspäivärahaa Kelasta.

Ansiosidonnaista maksetaan myös työkyvyttömille

TEKSTI MARI FRISK

Ansiosidonnaista ei makseta vain työttömille ja lomautetuille. Moni saa sitä ollessaan työkyvyttömänä, kun Kelan maksama sairauspäiväraha on loppunut, mutta työkyvyttömyyseläkettä ei ole vielä tullut.

Pitkäaikainen sairaus ja sitä seuraava työkyvyttömyys voivat koskettaa ketä tahansa. Työttömyyskassan maksama ansiosidonnainen on merkittävä taloudellinen tuki siinä vaiheessa, kun Kelan sairauspäivärahan maksaminen loppuu ja työkyvyttömyyseläkepäätöstä joutuu odottamaan.

ENSISIJAINEN ETUUS ON KELAN MAKSAMA SAIRAUSPÄIVÄRAHA

Kela maksaa sairauspäivärahaa tai osa-sairauspäivää niin työssä käyville kuin työttömille pitkäaikaissairaille ja työkyvyttömille. Se on siis ensisijainen tukimuoto, kun ihminen sairastuu pitkäaikaisesti. Sairauspäivärahan kesäto on enintään 300 arkipäivää. Jos työhön palaaminen ei onnistu ja työnan-

tajalla ei ole tarjota työkyvyn mukais- ta työtä, voi kassa rientää tilapäisesti apuun.

EDELITYKSENÄ TYÖKYVYTTÖMYYS- ELÄKKEEN HAKEMINEN

Etuuden saamiseen liittyy tässäkin tapauksessa tiettyjä ehtoja. Ensimmäiseksi katsotaan, täyttyvätkö työssäolo- ja jäsenyys ehdot. Työnhaun täytyy olla voimassa ja työkyvyttömyyseläkehakemuksen vireillä. Työkyvyttömyyseläkettä haetaan, kun Kelan maksamat 300 arkipäivää tulee täyteen ja kuntoutus ei tuota tulosta.

Jos työsuhte on voimassa ja työkyvyttömyyseläkehakemus hylätään sen perusteella, että hakija katsotaan työkykyiseksi, ansiopäivärahaa voi saada tilapäisesti, eli siihen asti, että kielteisen eläkepäätös on lainvoimainen. Sil-

loin kun työttömän työnhakijan eläkehakemus hylätään eli hänet todetaan työkykyiseksi, ei päivärahan maksamiselle ole estettä. ■

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.



SYDÄMELLÄ SALLA

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

TUNNISTAMISIA

Syksyn ensivärit vilahtelevat ohitseni ajaessani uuden asiakkaan luo, joka on aloittanut kesälomani aikana. En tunnista osoitetta, mutta paikan löytäessäni tunnistan pihamaan ja talon. Olen kuullut joskus hänestä; aktiivinen kyläyhteisön jäsen, osallistunut moneen, kaikki taitavat tuntea hänet. Uteliaisuuteni herää, kiinnostavaa päästä tutustumaan. Työnnän taka-alalle omaan hiljattaiseen menetykseeni liittyvän raskaan surun tunteen, pyyhkäisen puoliksi kuivahtaneen kyyneleen silmänurkastani, keskityn työhön.

Oven avaa sataa vuotta lähestyvä hopeahiuksinen mummu, sellainen hurmaavalla tavalla klassinen hahmo, joita lastenkirjoissa kuvaillaan. Kynnyksen yli päästessäni, ennen kuin ehdin suutani avata, ensivaikutelmani liikahtaa toiseen suuntaan, kun saan erittäin napakan käskyn kertoa, kuuka olen. Parannan ryhtiäni kuin koulutyttyä, suoristan nimikylttiäni ja esittäydyn. Tummankirjava kissa kulkee housunpunnitiani hipaisten ohitseni.

Rautaisen elämänotteen takana vivahteina häivähtää välillä epävarmuus. Rutiininomaiset liikkeet pysähtyvät kuin miettimään, mitä hän olikaan tekemässä, mitä etsimässä. Hän kuitenkin peittää sen hyvin, hienovaraisesti jatkaa toimiaan. Aamulääkkeet odottavat vielä ottamistaan pöydällä, sänky on petaamatta, teen huomioitani yhtä hienovaraisesti. Hän pyytää minua kurkottamaan palasokeripaketin ylähyllyltä ja tipauttaa yhteen palaan kamferitippoja.

Varsinaista työtä hänen luonaan on vähän, mutta arviointikäynnillä tärkeintä onkin pyrkiä muodostamaan kuvaa asiakkaan tarpeista ja toimintakyvystä,

ja minulla on aikaa. Hän kysyy, otanko kahvia, vastaan että ei kiitos, en juollenkaan kahvia. Hän tuhahtaa ja muumisee, että kyllä tuohon ikään mennessä luulisi oppineen, mutta pyytää minua sitten kuitenkin istumaan seurakseen valoisian keittiön pöydän ääreen.

Hiljaisuuden keskellä hän tiirailee minua arvioivasti kuppinsa takaa, pieni ryystämisen ääni kaikuu keskelläme. Minä kyselen vähitellen niitä näitä, enemmän annan tilaa asioille, joita hän ehkä haluaa kertoa. Katselen ikkunasta ulos tuulessa kieppuvia koivun lehtiä, kun hän sitten ikään kuin tuntuu tehneen päätöksensä ja lähes säikähdän, kun hän alkaa puhua oma-aloitteisesti, selkeällä ja kuuluvalla äänellä.

Ensin hän kertoo jotain satunnaista itsestään, sitten noin vain rauhallisesti ja riipaisevan koruttomasti, miten tapasi miehensä ennen sotia, miten menetti hänet ja heti perään tyttärensä. Kuinka kaikki kävi, miten paljon mahtuu pitkään elämään, miten nyt ollaan tässä. Muutamien minuuttien aikana hänen elämänsä jana kulkee silmiäni edessä.

Nyt hän katsoo vuorostaan ikkunasta ulos. Saan hetken aikaa sopeutua kertomaansa, nieleskellä yllättäneitä tunteita. Hoitajana kuuntelen ja otan vastaan, ihmisenä palleani kouristaa, kurkkua kuristaa. Sanomattomien sanojen välissä suru tunnistaa toisen, siinä ne kietoutuvat toisiinsa pöydän päällä, vuosikymmenien takainen ja toinen, paljon tuorempi surun aika. Toinen ääneen sanottuna, toinen vain aavistuksena ja ymmärryksenä vanhan viisaan ihmisen katseessa minua vastapäätä. Selkäpiissäni kulkee etäinen aavistus, että en unohda noita sekunteja koskaan.

Selkäpiissäni kulkee
etäinen aavistus,
että en unohda noita
sekunteja koskaan.

Hän jatkaa tarinaansa, ja vaikka hän nyt kuvaileekin tulevaa hautapaikkaansa tutulla kirkkomaalla, tunnelma on kevyempi kuin aiemmin. Siirrymme puhumaan kissoista, hän kysyy minun kissojeni nimiä ja kerron. Hän tuhahtaa taas, mutta nyt jo sellaisella hymyilevällä tavalla. Onpa erikoinen nimi kissalla, Rymy Riivio.

Hänen tarinointiaan kuunnellessa jostain tulee mieleeni **Samuli Putron** kappale. Sellainen hän on. Suora, merkityksellinen, hivenen kirpeä, elämänmakuinen, ei pröystäilevä.

Saan banaanin matkaevääksi, kun lähdän. ”Kiitos kun kuuntelit”. Se yllättää. ”Ei, kiitos kun kerroit”, vastaan. Taas aavistus siitä jostain, minkä koin keittiön pöydän ääressä. Ja sitten hetki oli ohitse. Muutama sana säästä suomalaisen tapaan, näkemiin.

Autoon istuessani olen hämmentynyt. Kirjaan tuoreeltaan huomioitani hänestä, hänen toimintakunnostaan ja huomiota vaativista tekijöistä, samalla tunnustellen itseäni. Mietin, miten merkitykselliseltä tämä aamu hänen luonaan tuntui. Käynnistä auton, ja jotenkin en edes ylläty, kun Putron kappale alkaa soida puolivälistä kääntyessäni maantielle.

*”Toki tää on pieni yhteisö
Ja ihminen on perso juoruille
Minä päätin kulkea ylväästi ja
pystyssä päin
Tehdään tämä selväks kerralla
On ollut elämäni ainutkertaista
Ja mahtunut on sakkaa sekaan puhtaan
lähdeveden*

*Mä tahdon tavalliset hautajaiset
Ja jos mahdollista kolme kynttilää
Ei mitään suurta eikä mahtipontista...”*

Samuli Putro: Tavalliset hautajaiset ■

PALVELUKORTTI

Voit tilata jäsenkalenterin ja jäsenkortin Oma SuPer -palvelussa. Oma SuPerissa voit myös ilmoittaa muutoksista jäsentiedoissasi ja luoda itsellesi jäsenmaksuviitteen haluamallasi ajalle. Palveluun kirjaudutaan 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____



LUPAKANTA

Sähköinen ratkaisu lääkelupien ja koulutusten hallintaan

- Lääkärin allekirjoitus nopeasti ja helposti
- Kaikki dokumentit yhdessä paikassa
- Muistutus vanhenevista lääkeluvista
- Koulutusten hallinta ilman ylimääräistä paperityötä
- Tehostaa ajankäyttöä ja vähentää virheitä



Uudistetut psyykenlääkkeiden verkkokoulutukset

PSYYKEL1 ja **PSYYKEL2** ovat nyt saatavilla.

LAADUKKAAT WEBINAARIT AMMATTILAISILLE

Syvennä osaamistasi helposti verkossa

- Opi ymmärtämään muistisairasta
- PKV-lääkkeet haltuun
- ADHD- ja psyykenlääkkeet lasten ja nuorten hoidossa



LupaKanta



Skannaa QR-koodi ja tutustu koko webinaritarjontaan ja löydä juuri sinun työhösi sopiva koulutus.

Kaipaako lisätietoa? Älä epäröi ottaa yhteyttä
www.proedu.fi
toimisto@proedu.fi
puh. 050 323 3009



SUPER



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihe: 09 2727 910

SOPIMUSEDUN- VALVONTA

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

yksityissektori:

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

JÄSENYYSASIAT

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

superliitto.fi



Nextstory – Tarinoita ja tietoa hetkiin itselle

Hoitotyössä ja opinnoissa annat paljon muille – muista ottaa hetki myös itsellesi. Uppoudu hyvään tarinaan, inspiroidu tai opi uutta Nextoryn ääni- ja e-kirjoista. Ne kulkevat mukana kaikille ja antavat arkeen hengähdystauon.

Nextoryn etu uusille asiakkaille: Kokeile 6 viikkoa ilmaiseksi. Kokeilujakson jälkeen tilaus jatkuu automaattisesti alkaen 9,99 € kuukaudessa. Ei edellytä sitoutumista, irtisano milloin tahansa.



Rela-hierojat Terveystalo – Hyvää hoivaa hoitajalle

Sinä kannattelet ja autat muita – anna välillä hyvää hoivaa myös itsellesi. Rela-hierojien osaavat kädet palauttavat ja pitävät kehon vetreänä, jotta jaksat sekä arjen että vapaa-ajan.

SUPERin jäsenenä saat 10 % alennuksen hieronnoista ja kanta-asiakkaana saat 30 % alennuksen hierojan ja erikoishierojan palveluista paikalliselta hierojaltasi.

100+ JÄSENETUA SUPERILAISELLE

Kirjaudu SUPERin verkkosivuille ja käy jäsensivulla – löydät sieltä alennuskoodit ja lisäohjeet.



Omena-hotelli – Mukava majoitus arjen matkoille

Omena-hotelli tarjoaa helpon ja edullisen yöpymisratkaisun eri puolilla Suomea, olipa sitten kyse opiskelusta, työkeikasta, lomasta tai ystävien tapaamisesta.

Hotelleja on Helsingissä, Turussa, Tampereella, Jyväskylässä, Porissa, Joensuussa, Hangossa ja Vaasassa.

Huone varataan ja maksetaan Omena-hotellin verkkosivulla Omenahotels.com. Jäsendun saat käyttöön varausta tehdessäsi koodilla, jonka löydät SUPERin jäsensivulta.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

**SUPER ÄR ETT
ANSVARSFULLT
FÖRBUND SOM HAR
EN PÅVERKANDE ROLL
I SAMHÄLLET, ÄVEN I
FRAMTIDEN.**



ANNA AUTIO

HYLLNING TILL SAMMANHÅLLNING

Ett stort tack till er som svarade på medlemsenkäten och uttryckte era synpunkter angående hur SuPer för närvarande är som förbund. Vi fick många olika synvinklar och konstruktiv, och naturligtvis även negativ, kritik. Arbetet fortsätter så att förbundet förblir representativt för sina medlemmar, och även fortsattvis kommer att vara ett ansvarsfullt förbund som har en påverkande roll i samhället.

Er önskan om lokal synlighet kom tydligt fram och turnén *Lokalt det bästa* är igång igen. Delta i evenemang och berätta där vad du önskar av ditt områdes lokala fackavdelning. Du medlem, du är språkröret för din fackavdelning.

I höst anordnas arbetarskyddsvalet. Om du anser att du är lämplig till uppgiften som arbetarskyddsfullmäktig får du mer information på vår webbsida. Var med och påverka arbetsförhållandena och arbetshälsan. SuPer utbildar och stödjer dig i ditt arbete. Det behövs en lokal sakkunnig intressebevakare för våra medlemmars arbetsförhållanden.

Sammanhållningen är en stark kraft, och när vi alla arbetar mot ett gemensamt mål stödjer det oss i dessa tuffa tider såväl på samhällsnivån som på det lokala planet. Och sammanhållningen kommer vi att behöva långt in på hösten. Utmaningarna tar inte slut, det ser Finlands regering till.

Student, bli medlem i SuPer – och även alla arbetande närvårdare (och alla andra inom motsvarande yrken). I samarbetet finns styrka, tillsammans får vi saker gjorda, och att verka tillsammans är alltid roligare! Det måste bara kanaliseras till lokal verksamhet!

När vi lägger till en nypa kreativitet i samarbetet och strör på lite mod, och kanske vågar vi även lägga till lite lekfullhet, får vi en utmärkt blandning. Av detta uppstår ett bra samarbete såväl lokalt som på förbunds-nivån.

Päivi

RÖST OCH GEMENSKAP

Närvårdarens arbete är att möta människor. Vid studier lär man sig mycket praktiskt arbete men vårdaren lär sig även samtidigt att trösta, lyssnande och närvaro kan vara lika viktigt, kanske ibland viktigare än en behandlingsåtgärd. Ofta överlappar de varandra i vårdarnas arbete. Sårvård ger möjlighet att lyssna, kanske även trösta. Det gör att närvårdarens arbete är speciellt och betydelsefullt.

Många blivande närvårdare har igen denna höst påbörjat sina studier. Oavsett om du är en ung student, branschbytare eller går på läroavtalsutbildning på en arbetsplats, är du snart en del av en stor yrkesgrupp som är betydelsefull. Och som du vet är det bra att redan under studietiden se till att du har ett skyddsnät och kunniga personer vid din sida. Medlemskap i ett fackförbund är allt detta: du får stöd i dina studier, hjälp gällande anställningsförhållanden och trygghet om det förekommer överraskningar. Dessutom erbjuder förbundet utbildningar, evenemang och medlemsförmåner.

Medlemskapet är inte bara en försäkring – det är även gemenskap. Det ger röst och kraft till studenter och yrkespersoner som varje dag tar hand om andra människor. När du blir medlem är du inte ensam, utan en del av en grupp som påverkar hur närvårdarnas närmaste framtid kommer att bli.

Du har rätt att drömma om ett bra arbetsliv. Tillsammans säkerställer vi att drömmen blir sann.

MARIJO KOIVUMÄKI



MOSTPHOTOS

Personaldimensioneringen sänktes – 3 500 färre vårdare

TEXT SAIJA KIVIMÄKI

Vid årsskiftet sänktes minimidimensioneringen inom äldreomsorgen till 0,6. Samtidigt försvann tusentals vårdare från enheterna inom dygnetruntvården trots att antalet klienter är detsamma.

Enligt uppföljningen utförd av Institutet för hälsa och välfärd fanns det i april endast 37 procent kvar av de enheter vars personaldimensionering översteg minst 0,6 medan andelen året innan var 97 procent. Sänkning av dimensioneringen har minskat antalet yrkesutbildade personer med 3 500. Nästan 10 procent av arbetstagarna har slutat trots att antalet klienter är detsamma.

– Arbetsbelastningen ökar ytterligare men situationen var verkligen dålig redan tidigare. Det bäddar för att närvårdare tvingas lämna branschen, säger SuPers sakkunnig **Sari Ilonummi**.

– Samtidigt debatteras på annat håll vem som ska vårda våra äldre när det i framtiden finns så stor brist på vårdare.

Redan år 2023, när välfärdsområden startades, var personalantalet inom dygnetruntvården otillräckligt. Då var den lagstadgade personaldimensioneringen 0,65 och dimensioneringen skulle ökas.

– De ständiga ändringarna i personaldimensioneringen orsakar osäkerhet vilket ytterligare ökar viljan att byta bransch. Arbetstagarna får en känsla av att de inte uppskattas när man genom beslutet gör det omöjligt att utföra ett etiskt hållbart arbete, konstaterar Ilonummi.

SERVICEPLANERNA HAR HAMNAT I SKUGGAN

Ilonummi påminner om att uppfyllande av personaldimensioneringen garanterar inte vårdkvaliteten. Antalet personal och arbetsbeskrivningen ska alltid anpassas till klientens verkliga behov.

Behoven hos klienterna inom dygnetruntvården antecknas i serviceplanen som utarbetas tillsammans med klienten och vid behov med klientens anhöriga. Planen ska uppdateras regelbundet och alltid när omständigheterna ändras.

– Man tänker att behöven inte lagen följas vad gäller ovan nämnda, undrar Ilonummi.

– Vi uppmuntrar våra medlemmar att se över klienternas serviceplaner. Jag misstänker att de inte är uppdaterade i alla delar. ■



DE ANHÖRIGA SKA INTE BEHÖVA HA ANSVAR FÖR ÄLDREOMSORGEN

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD ISTOCK

Många äldre behöver krävande sjukvård som inte kan ersättas med hemsnickrade medel. Utan yrkesutbildade personer ligger både patientens och den anhörigas säkerhet i riskzonen.

Ni borde ta reda på hur våra äldre inom hemvården och dygnetruntvården har det. En sådan hälsning skulle **Sari Ilonummi**, SuPers sakkunnig inom äldrearbete, vilja skicka till arbetspensionsförsäkringsbolag Varmas verkställande direktör **Risto Murto** och andra finansprofiler och beslutsfattare.

– Jag tror att man har en förskönad bild om äldreomsorgen om man inte vet hur sakerna ligger till. Det är till exempel lätt att tro att man inom dygnetruntvården sover lugnt på nätterna.

Murto väckte nyligen en livlig debatt genom att föreslå att vuxna barn borde ta mer ansvar för sina äldre föräldrars vård. Förslaget har fått kritik eftersom det skulle skapa ojämlikhet utifrån familjeförhållanden och förmögenhet.

Men det är även en kvinnofråga: vårdansvaret brukar bevisligen falla på medelålders kvinnor.

– Om pressen för att vårda sina föräldrar och kanske även svärföräldrar skulle växa, skulle den öka ännu mer hos närvårdare? Det är ju de som kan det här arbetet. Samtidigt söker man efter utvägar hur man i framtiden täcker bristen på vårdpersonal. Det är något bakvänt i det hela, ekvationen går inte ihop, funkar Ilonummi.

Ilonummi anser dock att debatten i sig är viktig: de äldres antal är redan nu stort, och ökar under de kommande år-

tionden, och på något vis måste vi se till att varenda en får ett människovärdigt liv ända till slutet. Enligt henne skulle det vara bra att fråga om anhöriga ska umgås mer med de äldre men nu ser det ut att målet med debatten verkar bara vara att spara på äldreården.

– Det går inte. Även om det kostar, och även om vi inte vill, behöver vi mer äldreservice. Utan pengar kan vi inte lösa den här krisen.

DÅLIGT MED SPAROBJEKT

Även den politiska styrningen har den senaste tiden riktat in sig på sparandet. I början på året sänktes personaldimensioneringen inom dygnetruntvården från 0,65 till 0,6. Kostnader inom äldreservice har man försökt minska både genom att prioritera hemvård och gemenskapsboende. Mer sparåtgärder tänker man vidta genom att ersätta en del av vårdarna med tekniska apparater och applikationer. Målsättningen gällande denna lag är att den ska möjligen träda i kraft i början av nästa år.

Enligt Ilonummi är inte alla lösningar hopplösa men det finns inte så mycket spelrum eftersom man försämrat äldreservicen så mycket redan.

– Det är bra att komma ihåg att lagarna bestämmer även om tjänsternas rättidighet och kvalitet. Inom hemvården och dygnetruntvården har man gallrat bort allt möjligt ända från utevistelse till rehabilitering. Kvar finns endast bas-

vård och sjukvård, och båda kräver yrkeskunskaper.

Klienterna har sämre kondition. De flesta har minnessjukdom. Dessutom har många även andra allvarliga sjukdomar så vård av dem kan inte vara de anhörigas ansvar.

– Hur många anhöriga kan konsten av krävande sårvård och läkemedelsbehandling, eller kan till exempel något om skötsel av drän? Närvårdarna utbildar sig för att kunna utföra sitt arbete på bästa möjliga sätt, konstaterar Ilonummi.

LYSSNAR MAN PÅ DE ÄLDRES SYNPUNKTER?

Redan nu tar många finländare hand om sina äldre anhöriga. Enligt Närståendevårdarnas förbunds bedömning har cirka 350 000 personer huvudsakligt ansvar för sina anhörigas vård. Endast cirka 15 procent av dem har ett avtal om närståendevård, vilket betyder att större delen av dem utför arbetet utan avtal och ofta utan tillräckligt stöd.

– Ilonummi påminner att om svaret alltmer överförs till anhöriga blir vårdkvaliteten lidande och då riskeras både den äldres och anhörigas säkerhet.

– Valvira är myndigheten som bevakar närvårdarnas och andra yrkesutbildade personers arbete inom social- och hälsovården. Men ingen bevakar de privatpersoner som vårdar sina anhöriga.

Det är belagt att belastning inom närståendevård ökar risken för våld i nära relationer. Å andra sidan kan minnessjukdomar orsaka oberäknelighet och våldsamt beteende.

Enligt Ilonummi fungerar de anhörigas och vårdarnas samarbete oftast bra. Utan äldreservice lämnas de anhöriga ensamma, och det är inte många som vet hur de ska agera i en belastande situation, eller var man kan söka hjälp.

– Ibland kan självbestämmanderätt orsaka oenighet. De anhöriga vet inte eller förstår inte att utan intressebevakningsfullmakt har de ingen rätt att bestämma över den äldres angelägenheter, och även med giltig fullmakt står självbestämmanderätten i främsta rummet.

Vid beslutsstagande ska den äldres önskan och vilja tas i beaktande även när minnessjukdomen är långt gångnen. Dit hör även önskan om yrkeskunskap vård. ■



TRÖSTA KAN MAN UTAN ORD

TEXT NIINA MELANEN BILD MATTI WESTERLUND

Tröst förknippas ofta med död och sorg men tröst behövs även när man blir arbetslös, parförhållandet tar slut eller händelser i världen ger ångest. Men en enda liten glimt av hopp kan hjälpa.

Enligt psykologen och psykoterapeuten **Pirkko Lahti** har vi i våra dagar ett stort behov av tröst och att klara oss igenom olika svårigheter. Hon anser att närvårdarna är viktiga i sin roll som yrkesperson i möten med människor och som förmedlare av tröst.

– Jag kan föreställa mig att närvårdare ofta befinner sig i situationer där det krävs förmåga att trösta, ge hopp och att ställa sig i en annan människas situation. Och som bäst vårdar närvårdaren patienten eller klienten som en helhet: både kroppen och själen.

Den långvariga verksamhetsledaren för Psykisk hälsa Finland (Mieli) och teologidoktorn och psykoterapeuten **Heli Pruuki** har skrivit boken *Lohtu – miten selviydyn* (Tammi 2025).

EN VARM BLICK GER TRÖST

Det är inte alltid så lätt att trösta. En annan människas smärta kan väcka hjälplöshet. Lahti betonar att tröst kräver inte nödvändigtvis ord. En av de effektiva tröstmetoderna är ansiktsuttryck vid mötena.

– Om blicken förmedlar att det är roligt att träffa dig kan det vara en stör-

re tröst än några som helst ord. Den positiva blicken ger en känsla av att du är värdefull och har betydelse.

Bra tröstmetoder är till exempel en klapp på axeln, att hålla i hand och beröring över huvud taget. Även om det i en finsk kultur är svårt med beröring uppmuntrar Lahti att hitta lämpliga sätt att visa medkänsla och medvetet stärka sina gester och ansiktsuttryck.

Tröstmetoderna växlar i olika åldersstadier. Barn får tröst av ömsinta ord, blås i såret och en varm famn. De vuxna finner tröst till exempel av natur, läsning, musik eller av konst.

– En person berättade för mig att ångesten ger med sig när personen får titta på en tavla med lugn stämning. Man lyckas inte alltid att sätta ord på sina känslor. Många finner tröst genom att hålla sig aktiv. Då kan det som man gör tillsammans vara just den rätta tröstmetoden: ”du, jag ska hjälpa dig”.

Lahti säger att i tröstens kärna finns hopp som ger mod och styrka att möta svårigheter.

– Även en liten strimma av hopp kan vara en bärande kraft. Ord som ”det ordnar sig” kan trösta mer än vi tror. Hoppet är en grund på vilken tron på det bättre byggs.

På sätt och vis behöver vi tröst för att klara livet. Att trösta en medmänniska är att vara där vid svåra situationer.

– Tröst är att någon liksom delar ångesten tillsammans med den som ska tröstas. Av den som tröstar krävs äkta närvaro, beröring, att lyssna i lugn och ro, och att se den andra så att känslan av empati förmedlas. Men när allt kommer omkring kan ingen helt förstå den andras sorg, och det behövs inte heller, men vi ska närvara och vara där för att dela stunden.

HUR SKA JAG KLARA MIG?

Vid stunder av sorg och förlust kommer även de egna resurserna fram och viljan att klara sig.

Återhämtningsförmåga eller resiliens betyder förmåga att anpassa sig eller återhämta sig från kriser och stressande situationer.

En stor sorg eller förlust kan lägga beslag på människans sinne så att livets övriga dimensioner glöms bort.

– Ångest och sorg kan kännas överväldigande men människan förlorar aldrig allt. Det finns alltid något som kan bära upp, ge hopp och trygghet, säger Lahti.

Efter kriser och förluster kan det så småningom i horisonten avtecknas en ny början. Lahti berättar att hon själv har upplevt detta när hennes make gick bort för några år sedan.

– Jag vårdade länge min man hemma, och när han dog låg sorgen och förlusten överst. Sedan framträdde även andra slags känslor. Plötsligt hade jag mycket tid. Jag undrade vad jag skulle göra med all denna tid. Kan jag verkligen börja läsa en roman klockan nio på morgonen, ska jag inte göra något nyttigt, beskriver Lahti sina känslor.

Det som kan förstärka den inre styrkan vid svåra tider är att identifiera sina värderingar och att fundera på vad som i livet är viktigt och bra på riktigt.

– Det är viktigt att ge plats för sorg och känslor av besvikelse, men ibland kan det gå så att man fastnar i dem. Då glömmar man att livet har även positiva sidor trots förlust. Men det är bra att ibland vid svåra tider och även i övrigt tänka genom och göra en inventering av sitt liv. Då kan man sätta de goda sakerna och erfarenheterna överst och det kan ge tröst, säger Lahti. ■