

SUPER

11/2025

*Some
osana
hoitajan
työtä*

YSKÄ JA YÖHIKOILU
UNIAPNEA OIREILEE
YLLÄTTÄVILLÄ TAVOILLA

+

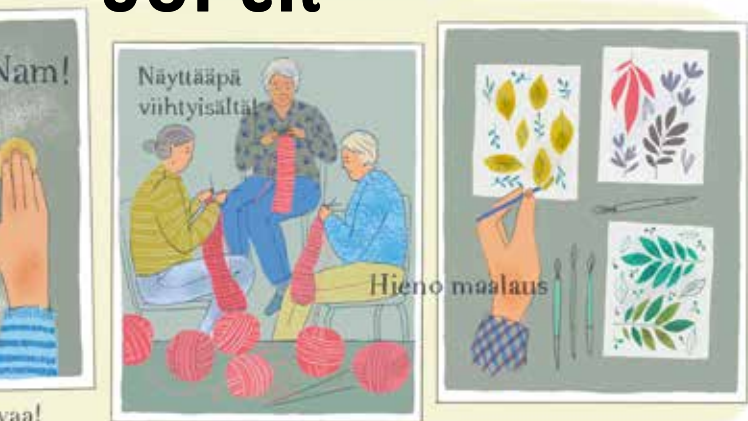
YKSITYISEN
PUOLEN
SOSTES
NEUVOTTELUT
ALKAVAT

SATU LANDSTRÖM
SAI LÄHTEÄ LÄHES 40
VUODEN URAN JÄLKEEN
"EN KOSKAAN
KUVITELLUT TULEVANI
IRTISANOTUKSI"

*Koulunkäynninohjaajat Annika Häger ja
Anna Hautala työskentelevät kielikylpykoulussa*

"KIELITAITO KEHITTYY HUOMAAMATTA"

SUPER



38

Tykkäyksiä. Palvelutalon arkea on kiva tehdä tutuksi somessa, mutta voiko hoitajan velvoittaa postaamaan työstään Instagramiin?



48

Melkein 40 vuotta töissä. Satu Landström irtisanottiin Keuruun terveyskeskuksesta kesällä.



42

Työ ja perhe. Teemu Kivimaa on identtisten kolmosten isä.

UUTISET

- 6 Pia Zaerens ja Jukka Parkkola neuvottelevat yksityisellä työskentelevien superilaisten työehdoista
- 7 Sote-alan työ kuormittaa mieltä
- 14 Yksityisen sosiaalipalvelualan ja varhaiskasvatusalan TES-neuvottelut

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

32

Viimeinen vaihtoehto.

Lihavuusleikkaukseen hakeutuvat ovat usein laihduttamisen ammattilaisia.





12

”Koronan opetukset ovat unohtuneet nopeasti: kriisin hetkellä olemme terveydenhuoltojärjestelmän toimivuuden varassa.”

Li Andersson
Europarlamentaarikko

28

Uniapnea. Maija Sääskilahti opastaa potilaita cpap-laitteen käytössä.



ILMIÖT

- 32 Miksi Suomessa tehdään yhä niin vähän lihavuusleikkauksia?
- 36 Kaamosväsymys oireilee, kun unirytmii häiriintyy
- 38 Somessa voi tehdä hoivakodin arkea tutuksi, mutta voiko se ohjata hoitajien työtä liikaakin?
- 42 Identtisten kolmosten isä, lähihoitaja Teemu Kivimaa nauttii perhearjesta
- 48 Satu Landström irtisanottiin 39 vuoden työuran jälkeen

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 51 Anu Tevanlinna
Vaativuuden varjoja ja valoja
- 65 Sydämellä Salla
Nauretaan vielä

AMMATTI

- 18 Kielikylpykoulussa opitaan suomea ja ruotsia rinnakkain
- 24 Ammattirooli auttaa hoitajaa töissä, mutta vapaalla siitä kannattaa opetella luopumaan
- 28 Hoitamaton uniapnea on hidas tappaja



Koulunkäynninohjaajat
Annika Häger ja
Anna Hautala

KANSIKUVA
Sami Peltomäki

24

Ammattirooli. Moni hoitaja hoitaa muita mielellään vapaalakin, mutta joskus työminä olisi hyvä jättää töihin.





Merkkaa
kalenteriin!

Kasvatus- ja ohjaus- sekä sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille

Kasvata & ohjaa

**Kaikille
maksuton!**

2026

**Verkkotapahtuma
6.2.2026**

OHJELMA

- 9.00–9.15** Tapahtuman avaus ja puheenjohtajan terveiset
SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg
- 9.15–9.45** Monikulttuurinen päiväkotiki
Lähihoitaja Camelia Tiainen-Zainea
- 9.45–10.15** Miten palkkasi muodostuu
Superin sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen
- 10.15–10.30** Tauko
- 10.30–11.30** Nepsyt ja heidän kohtaamisensa
Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja,
kuraattori Merja Willberg
- 11.30–12.30** Ruokatauko
- 12.30–13.00** Koulunkäynninohjaajan arkea
Koulunkäynninohjaaja Tarja Laakso
- 13.00–14.00** Traumatietoinen kohtaaminen
Psyko-terapeutti Maria Pörfors
- 14.00–14.15** Loppusanat ja tapahtuman päätös

Tervetuloa!



SUPER



Lue lisää: superliitto.fi

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

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki

VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA

Sari Tirronen
09 2727 9162

TOIMITUSSIHTEERI

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Suvi Elo, Sami Peltomäki, Kaisa Sirén,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Laura Vesa,
Matti Westerlund

PAINOS

65 200

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



Ammattilaiset ahtaalla

Tänä syksynä sote-alan työpaikoilla puhaltavat hyytävän kylmät ja hyvin ristiriitaiset tuulet. Koulutetuista hoitajista on huutava pula, mutta samaan aikaan sadat sote-ammattilaiset ovat vaarassa menettää työnsä. Hyvinvointialueet ja yksityiset hoivayritykset käyvät laajoja muutosneuvotteluja henkilöstön vähentämiseksi – tilanteessa, jossa suomalaiset vanhenevat ja hoidon tarve kasvaa koko ajan.

Sote-uudistuksen piti turvata palvelut lähellä ihmistä. Nyt näyttää käyneen päinvastoin. Kun päivystys, ter-

veyskeskuksen vuodeosasto ja hammashoito suljetaan, ei menetetä vain palvelua, vaan haukataan pala koko alueen elinvoimasta. Hoitajat siirretään uusiin työyksiköihin, ehkä kokonaan uusiin tehtäviin. Osalta työt loppuvat. Tässä lehdessä oman koskettavan tarinansa irtisanomisesta ja siitä, miltä se tuntuu, kertoo **Satu Landström**.

Hoitoalan hyvä työllisyystilanne on ollut yksi syy, miksi ihmiset ovat ha-
keutuneet hoitoalan töihin. Sitä hou-
kutusta ei enää ole. Muutosneuvotte-
lut ja irtisanomiset ovat antaneet ko-
ko alalle epävarman ja negatiivisen
leiman. Säästöpäätökset eivät ratkaise
ongelmia, vaan lykkäävät niitä eteen-
päin ja vaikeuttavat hoidon, ja hoita-
jien, saatavuutta tulevaisuudessa.

Inhimillisyydelle ei voi laittaa hin-
talappua. Suomessa ihmisellä on olta-
va oikeus hyvään hoitoon, ja sitä on
saatava ajoissa ja lähellä. Ammattitai-
toiset hoitajat ovat kansallinen voima-
vara, eikä sitä saa heittää hukkaan.

MARJO KOIVUMÄKI



Parempia sopimuksia.



SuPerin yksityissektorin sopimusneuvottelija Jukka Parkkola ja neuvottelupäällikkö Pia Zaerens istuvat tänä syksynä tiiviisti neuvottelupöydässä. Yksityisellä varhaiskasvatusalalla sorvataan nyt kokonaan uutta työehtosopimusta ja yksityisen sosiaalipalvelualan SOSTESin neuvottelut käynnistyvät loka-marraskuun vaihteessa. Neuvottelujen etenemistä voi seurata SuPerin verkkosivuilla, SuPer-lehdestä, somessa ja uutiskirjeestä.

MOST PHOTOS



Sote-alan työntekijät kantavat tunnekuormaa

TEKSTI MINNA LYHTY

Jatkuva vuorovaikutus muiden kanssa kuormittaa hoitajan tunteita. Jos tunnekuormitus jatkuu pitkään, voi työhön väsyä.

Suomalainen työelämän ammattirakenne on jatkautunut sukupuolen mukaan. Työterveyslaitoksen tutkimus paljastaa, että naisvaltaisilla aloilla koetetaan suurempaa tunnekuormitusta kuin miesvaltaisilla aloilla. Tutkimuksen mukaan sote-ala on yksi tunnekuormitusta eniten aiheuttavista aloista.

– Tarkastelimme yli sataa ammattia. Kävi ilmi, että lähihoitajat kokevat työssään varsin suurta tunnekuormitusta. Syynä tähän on se, että vuorovaikutus muiden kanssa on olennainen osa työtä. Jos on lisäksi paljon töitä ja niukkaa resursointia, epäselvää organisointia ja huonoa johtamista sekä mahdollisesti myös ongelmia työyhteisössä, kuormitus voi kasvaa suureksi, kertoo tutkimusprofessori **Ari Väänänen** Työterveyslaitoksesta.

Väänänen korostaa, ettei tutkimus kerro yksittäisen työntekijän kokemuksesta. Hoitajien kuormitus vaihtelee eri työpaikkojen välillä. Ihmiset

myös kokevat vuorovaikutustilanteiden kuormittavuuden yksilöllisesti.

– Vuorovaikutustilanteet tuottavat myös myönteisiä tunteita, jotka antavat mielekkyyttä työhön.

LIIALLINEN TUNNEKUORMITUS LASKEE TYÖHYVINVOINTIA

Jos tunnekuormitus jatkuu pitkään, se voi aiheuttaa kielteisiä tunteita työtä kohtaan.

– Työasiat saattavat vaivata vapaa-ajallakin. Voi tuntua, ettei jaksata tehdä tätä työtä ja syntyy halu vaihtaa työpaikkaa, Ari Väänänen sanoo.

Sote-alalla masennus- ja ahdistuneisuustilastaiset sairauspoissaolot ovat yleisempiä kuin muilla aloilla.

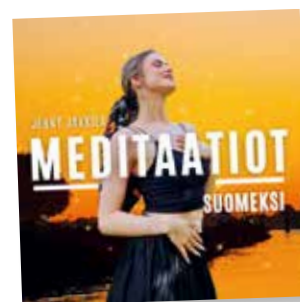
– Tunnekuormituksen ja työkyvyttömyyden yhteyttä on syytä selvittää jatkossa tarkemmin. Korkea-asteisen tunnekuormituksen ammateissa tunnekuorma voi lisätä mielen-terveysoirehdintaa ja madaltaa työkykyä voimakkaammin kuin muissa töissä, Helsingin yliopiston yliopistonlehtori **Antero Olakivi** kertoo. ■

3X
HYVÄ MIELI



Yksi syy stressiin ja uupumukseen on jatkuva tarve hallita ja miellyttää muita. **Mel Robbinsin** uusi teos kannustaa päästämään irti – *let them*. Kun lakkaa kontrolloimasta kaikkea ja keskittyy siihen, mitä itse voi tehdä hyvin, keventyy mieli kuin itsensä. Erinomainen kaamosajan asennekirja.

Mel Robbins: Let them -teoria, Gummerrus 2025



Pimeä aika on myös hidastamisen aikaa. Meditaatiot suomeksi -podcastissa ohjatut meditaatiot auttavat rauhoittumaan kiireisen arjen keskellä. Lyhyet harjoitukset sopivat vaikka iltavuoron jälkeen – ei tarvitse osata mitään, riittää että kuuntelee ja hengittää.

Meditaatiot suomeksi -podcastin löydät esimerkiksi seuraavista palveluista: Podme, Suppla ja Spotify.



Jos aurinko ei tule luo, valo on tuotava itse. Kirkasvalolamppu helpottaa monen kaamosoireita, ja jo 20 minuuttia kirkasvalohoitoa aamulla voi piristää. Työpäivän aikana kannattaa myös etsiä pieniä "valonhetkiä" – kurkista ikkunasta ulos, käy viemässä roskat tai kävele korttelin ympäri päivänvalossa.

Seuraako hoitajan rooli sinua vapaa-ajalle?



Läheiset ja tuttavat pyytävät usein neuvoja sekä käytännön apua terveysasioissa. Olen esimerkiksi poistanut tikkejä, hoitanut haavoja, antanut hoito-ohjeita sekä ohjannut hakeutumaan tiettyihin terveyspalveluihin. Ensiapulaukku on aina tarkistettuna ja mukana.

Annika Autio, Haapajärvi

Kyllä

66%

- Hoivavietti on niin suuri, etten voi sulkea silmiäni apua tarvitsevalta.
- Minulla on koko ajan päällä hoidontarpeen arviointi, jos tulee jotain vähänkin poikkeavaa esille.
- Vapaa-ajalla hoidan iäkkäiden sukulaisten edunvalvontaa, lääkitystä, ravitsemusta ja kodin siisteyttä.
- Läheiset ja tuttavat kyselevät selvennystä muuan muassa lääkärin teksteihin. En malta olla antamatta hyviä neuvoja, jos jollakin on jotain vaivaa.
- Rooli taitaa tulla suoraan sydäimestä, joten ei sitä pysty jättämään töihin.
- Katselen maailmaa työlasien kautta vapaallakin. Pysin kuitenkin siihen, etten jää esimerkiksi kaupassa juttelemaan asiakasperheiden kanssa, vaan moikkaan ja vaihdan pari sanaa.

Ei

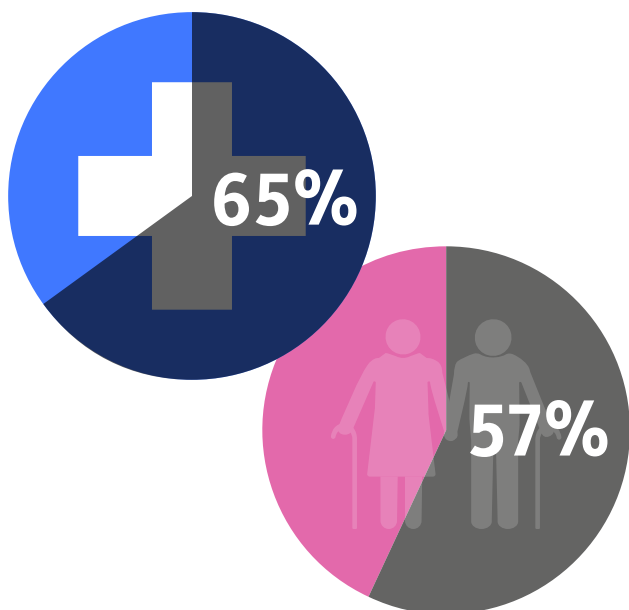
34%

- Olen pyrkinyt erottamaan työn ja vapaa-ajan niin pitkälle kuin mahdollista.
- Jätän ammatinani ilomielin töihin ja lähdän kotiin pelkkänä omana itsenäni.
- Nollaan itseni ajomatkan aikana. Jos asioita nousee mieleeni, laitan ne paperille, jotta voin sen jälkeen unohtaa ne.
- Nautin omasta ajasta vapaa-ajallani. Kotiaskareet, perhe ja koiran kanssa ulkoileminen valtaavat mielen. Jaksan taas tehdä töitä, kun mieli ja keho on ollut irti työasioista.
- Muistuttelen itseäni, että nyt en ole töissä, eikä minun tarvitse hoivata ja olla vastuussa ihmisistä.



VASTAA MARRASKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.11. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. LOKAKUUSSA ARVONNAN VOITTI ANU LAPPEENRANNASTA.

KUUKAUDEN LUVUT



Suomalaisista **65 prosenttia** on huolissaan terveydenhuollon tilanteesta. **57 prosenttia** on huolissaan vanhustenhoidosta.

E2 TUTKIMUS: MITEN MEILLÄ MENEE?
KATSAUS SUOMALAISTEN MIELENMAISEMAAN 2025 -JULKAISU



Digisuositukset lapsille ovat valmistumassa

Ensimmäiset kansalliset vapaa-ajan digisuositukset lapsille ovat valmistumassa. Niiden mukaan alle kaksivuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa. 2–5-vuotiaiden suositeltu ruutuaika on enintään tunti päivässä, lyhyissä jaksoissa ja yhdessä aikuisen kanssa. Alle 11-vuotiaalle ei suositella oman älylaitteen hankkimista. Suositeltu ruutuaika pysyy tunnissa 11-vuotiaaksi asti. 11–13-vuotiaalle sopiva ruutuaika on enintään kaksi tuntia. Sosiaalisen median palveluja eivät saa käyttää alle 13-vuotiaat. Suositusten tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista sekä ehkäistä digilaitteiden käytön ja sisällön haittoja. Ne on laatinut Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Opetushallitus.



Kelasta korotonta lääkeluottoa pienituloisille

Pienituloiset asiakkaat voivat hakea Kelasta korotonta luottoa lääkekustannusten vuosiomavastuun maksamiseen. Tavoitteena on varmistaa se, ettei lääkehoito keskeydy taloudellisen tilanteen vuoksi. Kyseessä on lokakuun lopussa alkanut kokeilu. Lääkeluotto on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät saa toimeentulotukea ja joiden lääkkeiden vuosiomavastuu täyttyy joko yhdellä ostokerralla tai yhden kalenterikuukauden aikana. Asiakas maksaa lääkeluoton takaisin Kelalle 12 kuukauden aikana.

Asenteet mielenterveyskuntoutujia kohtaan ovat koventuneet

Joka neljäs suomalainen ei halua mielenterveyskuntoutujaa naapurikseen. Tämä käy ilmi uudesta Mielenterveysbarometristä. Vuonna 2023 joka viides ilmoitti samoin. Mielenterveyskuntoutujiin suopeimmin suhtautuvat alle 30- ja yli 70-vuotiaat. Naiset ottaisivat mielenterveyskuntoutujan naapurikseen miehiä useammin. Poliittisella kannalla on vaikutusta asennoitumiseen. Kaksi viidestä oikealle itsensä asettavista suomalaisista suhtautuu kielteisesti naapuruuteen mielenterveyskuntoutujan kanssa. Vasemmalla vastaava luku on noin joka kymmenes.

ROBERTIN PILAPIIRROS



Äänestä vaaleissa tai ryhdy ehdokkaaksi!

Työsuojeluvaltuutettu edustaa henkilöstöä. Hän vie eteenpäin työnantajalle työpaikan ja työyhteisön hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Jos otat asioita rohkeasti puheeksi, sinulla on hyvät vuorovaikutustaidot ja haluat olla vaikuttamassa, ryhdy työsuojeluvaltuutetuksi.

SuPerin verkkosivuilta löydät tietoa työsuojeluvaltuutetun tehtävistä ja siitä, miten työsuojeluvaaleja järjestetään. Vaalit käydään pääsääntöisesti syys–marraskuussa 2025.

superliitto.fi/tyosuojeluvaalit



SUPER

HAASTETAAN
TYÖNANTAJAT
KUULEMAAN MEITÄ
– ALAN PARHAITA
ASiantuntijoita.



ANNA AUTIO

ONKO MIKÄÄN ENÄÄ TURVASSA?

Päivät lyhenivät siirtyessämme marraskuuhun. Syksyn värit haalistuvat, harmaa valtaa luonnon ja ehkä myös mielen. Mieltä ei nostata, kun saamme lukea viikoittain tai jopa päivittäin hyvinvointialueiden ja kuntien säästöistä. Säästöjä otetaan sieltä, missä ovat heikossa asemassa olevat asiakkaat ja asukkaat sekä te, superilaiset jäsenet.

Hyvinvointialueilla ja kunnissa tehdään ratkaisuja, jotka ovat lyhytjänteisiä: tehdään nimikemuutoksia, joita ei ole tarkasteltu syvällisemmin, vaan mennään säästöt edellä. Lomautetaan ja irtisanotaan. Mutta saadaanko näin aidosti säästöjä? Todellisuus on, että ne aiheuttavat lisäkustannuksia – Eivät ehkä heti, mutta tulevaisuudessa kyllä.

Näillä toimenpiteillä alueet varmistavat sen, että he, jotka ovat lähteneet

alalta pois, eivät palaa ja he, jotka harkitsevat alalle kouluttautumista suuntaavat muihin töihin. Tulevaisuudessa olemme uuden ongelman edessä: Mistä työntekijät?

Alalla nyt työskentelevät joutuvat pohtimaan, jaksavatko he työuransa loppuun asti. Tukeeko työnantaja työhyvinvointia vai puristetaanko kaikki mehut kropasta ja sanotaan, että kyllä te joustatte?

On aika jälleen kirkastaa sote- ja varhaiskasvatusalan työntekijöiden tehtävänkuvan merkitystä. Haastetaan työnantajat kuulemaan meitä - alan parhaita asiantuntijoita. Kuka paremmin oman työnsä tuntee ja osaa kuin juuri sinä!

Teidän kokemuksenne arjesta ovat tärkeitä ja niitä täytyy kuulla myös aidosti. Olkaa te se ääni paikallisesti niin minä

olen valtakunnallisesti. Yhdessä voimme saada ääntä aikaiseksi.

Lähde mukaan paikallisten ammat-tiosastojen syyskokoukseen ja vaikuta! Vie ajatuksesi, ideat ja terveiset to-mijoille. Näin saat myös äänesi kuulu-viin ja toimintaan sinun näköistäsi te-kemistä.

Sinä, jäsen, olet SuPer! Nautitaan vielä kuulaista syyspäivistä! Tsemppiä teille arkeen!

Päivi

Haasteet tekevät elämästämme mie-lenkiintoista, ja niiden voittaminen tee-kee elämästämme tarkoituksellista.”

– Joshua J. Marine



"HALLITUS HAKEE NISKALENKKIÄ HINNALLA MILLÄ HYVÄNSÄ"

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVA **ANTTI YRJÖNEN**

Europarlamentaarikko Li Andersson muistuttaa, että vaikka kotimaan politiikka vie usein huomion, EU:ssa tehdään paljon työntekijöiden arkeen vaikuttavia päätöksiä.

1 Euroopan turvallisuus ja talouskasvu puhuttavat tässä ajassa paljon. Miten varmistetaan, että työelämäasiat pysyvät mukana EU:n asialistalla?

Nyt painotetaan vahvasti kilpailukykyä ja turvallisuutta, mikä helposti vie huomion palveluista ja aloista, jotka itse asiassa ylläpitävät niitä. Koronan opetukset ovat unohtuneet nopeasti: kriisin hetkellä olemme terveydenhuoltojärjestelmän toimivuuden varassa. On tärkeää tehdä yhteistyötä esimerkiksi ammattiliittojen kanssa ja vaikuttaa komissioon, jotta asialista monipuolistuu tämän kauden aikana.

2 Mitkä työelämäasiat nousevat esiin tällä parlamenttikaudella?

Työelämäasiat ovat mukana monissa EU:n isoissa päätöksissä. Työ- ja sosiaaliasioiden valiokunnassa keskitymme esimerkiksi siihen, miten teknologinen murros vaikuttaa työntekijöihin. Muutoksen pitää olla reilu: kaikilla tulisi olla oikeus päivittää osaamistaan työajalla ja EU-tasolla

Li Andersson

- Europarlamentaarikko vuodesta 2024. Parlamentin työllisyys- ja sosiaaliasioiden valiokunnan puheenjohtaja.
- Vasemmistoliiton entinen puheenjohtaja ja kansanedustaja. Opetusministeri vuosina 2019–2023.
- Nostanut urallaan esiin erityisesti sosiaalisen tasa-arvon kysymyksiä, puuttunut työelämän epäkohtiin ja edistänyt reilua ympäristö- ja ilmastopolitiikkaa.

olisi hyvä määritellä vähimmäismäärä aikaa tähän. Tällä kaudella isoja teemoja ovat myös työn henkiset kuorimitustekijät sekä tiukemmat säännöt alihankintaketjuihin. Lisäksi haluamme uudistaa julkisia hankintoja niin, että sosiaaliset näkökulmat, kuten työehtosopimusten noudattaminen, otetaan paremmin huomioon.

3 Miten sote-alan työvoimapulaa voidaan ratkoa EU:ssa?

Väestön ikääntyminen koskettaa koko Eurooppaa, ja pulaa työvoimapulasta on myös muilla aloilla kuin sosiaali- ja terveydenhuollossa. Työvoimasta käydään globaalia kilpailua, eivätkä kaikki suinkaan ole pyrkimässä Eurooppaan töihin. Muualta tulevat työntekijät pitäisi ottaa oikeudenmukaisesti vastaan ja tarjota heille mahdollisuuksia uralla etenemiseen ja kielen oppimiseen. On myös keskusteltava työnantajien vastuusta. Työperäisen maahanmuuton kautta tulevat jäävät usein kielikoulutuksen ulkopuolelle – vaikka ei kotoutumiskoulutukseen toimi kunnolla. Jos halutaan, että työntekijät jäävät Suomeen, kielikoulutus ei voi olla sivuseikka.

4 Millä mielellä Brysselissä seurataan Suomessa tapahtuvia työelämäheikennyksiä?

Niissä piireissä, joissa minä liikun, asiaa ihmetellään, ja minulle on esitetty jopa suruvalitteluita. Suo-



mi on perinteisesti nähty pohjoismaisena hyvinvointivaltiona, jossa työmarkkinarakenteet ovat vahvoja. Nyt mallia halutaan murentaa. Tämä näky erityisesti muiden Pohjoismaiden työmarkkinajärjestöjen tapaamisissa. Erityisesti Tanskassa yhteinen neuvottelujärjestelmä on keskeinen osa taloudellista menestystä ja siihen ollaan sitoutuneita.

5 Edellisellä parlamenttikaudella hyväksyttiin vähimmäispalkkadiirektiivi. Mikä merkitys sillä on suomalaiselle palkansaajalle?

Suomalaisille tärkein osa on vaatimus työehtosopimusten kattavuuden edistämisestä. Tavoitteena on, että 80 prosenttia työntekijöistä kuuluu työehtosopimusten piiriin. On kiinnostavaa seurata, miten tavoite näkyy eri maiden kansallisissa suunnitelmissa. Se kannustaa maita, joilla ei ole pohjoismaisten kaltaista järjestelmää, luomaan sellaista ja hakemaan ratkaisuja yhdessä työmarkkinaosapuolten kans-

sa. Direktiivi velvoittaa myös Suomea selvittämään, miten pysymme vähintään 80 prosentin tasolla. Tämä taas on ristiriidassa esimerkiksi paikallisen sopimisen lisäämisen kanssa, koska se vähentää työnantajien kannustimia järjestäytyä.

6 Eli työmarkkinakysymyksissä Suomi kulkee päinvastaiseen suuntaan kuin EU?

Muulla on ymmärretty, että pohjoismainen malli tuo tasapainoa. Työntekijä- ja työnantajapuoli voivat olla kumpikin tasaisen tyytymättömiä kompromisseihin, mutta molempien intresseistä pyritään huolehtimaan. Se tarkoittaa myös, että työntekijöihin liittyvissä kysymyksissä valta kuuluu työmarkkinaosapuolille. On vaikea ymmärtää, miksi Suomessa työnantajapuoli luopuu tästä vallasta ja luottaa hallituksen ajavan sen asiaa paremmin kuin mitä neuvotteluilla voisi saavuttaa. Tuottavuuden ja työelämän vakauden kannalta neuvottelujärjestelmä tuo tutkitusti paljon etuja. Nyt tun-

tuu, että Suomessa hallitus hakee niskanenkiä ajattelematta pitkän aikavälin seurauksia.

7 Miten järjestäytymisastetta saadaan nostettua eli yhä useampi työntekijä liittymään ammattiliittoon?

Työehtosopimusten 80 prosentin kattavuustavoite kannustaa pohtimaan ratkaisuja yhdessä työmarkkinaosapuolten kanssa. Yksi konkreettinen keino on jäsenmaksujen verovähennysoikeus. Se on selvä taloudellinen kannuste, jota valtio voi vahvistaa. Esimerkiksi Norjassa verovähennysoikeutta on viime vuosina kasvatettu. Tässäkin suhteessa Suomi kulkee eri suuntaan kuin muut Euroopan maat. Samaan aikaan EU tekee myös Suomea sitovia päätöksiä, ja on tärkeä, että myös tällä tasolla ollaan valmiita näkemään yksittäinen työntekijä ja tekemään päätöksiä hänen näkökulmastaan.

SYKSYN NEUVOTTELUT RATKAISEVAT PALJON

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

SuPer neuvottelee parhaillaan yksityisen sosiaalipalvelualan ja varhaiskasvatusalan työehdoista.

Työehtoneuvotteluiden painoarvoa lisää se, että työntekijöiden lakisuoja on heikennetty.

Lähihoitajien kilpailukykyinen palkka on SuPerin keskeinen tavoite.

– Pitää katsoa ympärille ja huomioida muualla saadut yleiskorotukset. Yksityisellä sosiaalipalvelualalla tehdään samaa työtä kuin hyvinvointialueilla, muistuttaa sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola**.

Edellisellä neuvottelukierroksella alan palkkoja korotettiin selvästi yli työnantajapuolen vaaliman yleisen linjan. Ero julkiseen sektoriin ei silti kadonnut, sillä myös julkisella puolella palkkoja nostettiin reilusti.

Jäseniltä saadun palautteen perusteella SuPer haluaa palkkojen lisäksi parannuksia työhyvinvointiin.

– Työura pitää nähdä kokonaisuutena. Työvuorosunnittelulla ja työaikajärjestelyillä voidaan vaikuttaa siihen, että työntekijät jaksavat työssä työuran loppuun asti, Parkkola sanoo.

EPÄKOHTIA ON KORJATTAVA

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta on selkeytettävä. Tästä molemmat osapuolet ovat yksimielisiä. Yksityiskohdista vielä neuvotellaan.

– Sopimuksessa on paljon erilaisia pykälää ja liitteitä. Nykyisellä sopimuskaudella on lisäksi tullut esiin epäkohtia, joita haluamme nyt korjata, Parkkola kertoo.

Yksi esimerkki on vuosilomien ilmoittaminen.

– Työnantajat ovat monesti kertoneet kesäloman alkamisesta vain kahda viikkoa ennen, vaikka lain ja sopimuksen mukaan näin saa tehdä vain poikkeustapauksissa. Lomat pitäisi olla tiedossa vähintään kuukautta aikaisemmin.

Työnantajat ovat tulkinneet hyvin eri tavoin myös perusteita, joilla työntekijän palkkaan on oikeus tehdä epäpätevyysalennus. Kelpoiselta lähihoitajalta on voitu alentaa palkkaa työehtosopimuksen vastaisesti, vaikka valmistuneelle ja siten kelpoiselle lähihoitajalle tulee maksaa täyttä lähihoitajan palkkaa.

– Epäkohdista voidaan riidellä työnantajan kanssa vaikka oikeudessa, mutta parempi on löytää yhteisymmärrys neuvotteluissa ja selkiyttää kirjausta.

Pidemmillä aikavälillä SuPer haluaa uudistaa koko palkkausjärjestelmän.

– Työntekijät tarvitsevat kannustetta ja mahdollisuuksia henkilökohtai-

Miksi työehtosopimus on tärkeä?

1. Työehtosopimus määrää palkan mutta myös monia arjen asioita: työajat, lomat, lisät ja perhevapaat. Ilman sopimusta jokaisen työntekijän pitäisi neuvotella näistä itse työnantajan kanssa. Se ei ole helppoa etenkin pienipalkkaisilla ja naisvaltaisilla aloilla.
2. Hallituksen viimeaikaiset päätökset ovat kaventaneet työntekijöiden oikeuksia, esimerkiksi oikeutta lakkoilla. Tällaisessa tilanteessa työehtosopimuksen merkitys korostuu: sopimus turvaa työehdot, joihin pelkkä laki ei riitä.
3. Yleissitova työehtosopimus takaa kohtuullisen palkan ja työehdot kaikille alan työntekijöille. Yleissitova työehtosopimus koskee myös liittoon kuulumattomia, mutta se säilyy voimassa vain, jos alalla on riittävästi järjestäytyneitä työntekijöitä.

siin lisiin. Niitä ei nyt makseta riittävästi, Parkkola toteaa.

HEIKENNYSTEN TORJUNTA TUO LISÄPAINETTA

Uudenlaista painetta neuvotteluihin ovat tuoneet hallituksen tekemät työelämän heikennykset. Kun lakimuutoksilla esimerkiksi heikennetään irtisanomissuojaa tai lisätään määräaikaissuusia, työehtosopimuksilla voidaan turvata tai palauttaa työntekijöiden oikeuksia.

– Heikennysten torjuminen on yhtä tärkeää kuin parannusten hakeminen, sanoo SuPerin yksityissektorin neuvottelupäällikkö **Pia Zaerens**.

Neuvotteluissa puolustetaan myös koko työmarkkinajärjestelmän olemassaoloa eli sitä, että työntekijät ja työnantajat sopivat yhdessä työehdoista.

– Työehtosopimuksilla pystymme sopimaan asioista lakia paremmin. Ilman tätä järjestelmää työehdot määräytyisivät lain mukaan. Työntekijän asema olisi silloin monelta osin todella heikko, Zaerens toteaa.

UUSI SOPIMUS YKSITYISEEN VARHAISKASVATUKSEEN

SuPer neuvottelee tänä syksynä myös yksityisen varhaiskasvatusalan työehdoista. Tilanne on erityinen, sillä alalla ei aiemmin ole ollut omaa sopimusta. Yksityiset päiväkodit ovat noudattaneet sosiaalipalvelualan työehtosopimusta.

Tavoitteena on uusi VAKATES, joka huomioi paremmin päiväkotien työn erityispiirteet.

– Sosiaalipalvelualan työaikaäännot perustuvat jaksotyöhön, kun taas

varhaiskasvatuksessa tehdään pääsääntöisesti perusmuotoista työaikaa. Uudessa sopimuksessa määräykset ovat heti selkeämpiä, Parkkola kertoo.

Varhaiskasvatuksen erityisyys näkyy myös siinä, miten työkokemus lasketaan kokemuslisiin.

Vaikka neuvotteluita käydään vaikeassa taloustilanteessa, tavoitteena on turvata yksityisissä päiväkodeissa työskentelevien lastenhoitajien palkat.

– Palkkaero julkiseen puoleen ei voi enää kasvaa. Työntekijät tietävät, millaisilla palkoilla ja työehdoilla julkisella puolella työskennellään, ja voivat halutessaan vaihtaa työpaikkaa, Parkkola toteaa.

VAKATES-neuvotteluissa SuPerin rinnalla ovat Talentia, OAJ ja JHL. Työnantajia neuvotteluissa edustaa Sivistysala ry. Tavoitteena on, että uusi sopimus saadaan valmiiksi vuoden loppuun mennessä.

– Toivon, että pääsemme maaliin ajallaan. Se on kaikkien osapuolten etu. Yhteisiä näkemyksiä on paljon, mutta vielä riittää neuvoteltavaa, Parkkola sanoo.

Siihen asti yksityisissä päiväkodeissa noudatetaan SOSTESia. ■

UUSI VAKATES HUOMIOI PÄIVÄKOTITYÖN ERITYISPIIRTEET.

SuPerin yksityissektorin sopimukset lyhyesti

SOSTES

- Määrittelee noin 70 000 työntekijän palkat ja työehdot yksityisissä sosiaalialan yrityksissä ja järjestöissä, esimerkiksi vanhusten ja vammaisten palvelukodeissa.
- Nykyinen työehtosopimus päättyy 31.12., mutta sen määräyksiä noudatetaan, kunnes uusi sopimus on neuvoteltu.

VAKATES

- Kattaa tuhansia työntekijöitä yksityisissä varhaiskasvatusyrityksissä ja -järjestöissä. Suurin osa heistä on lastenhoitajia.
- Ensimmäistä omaa sopimusta on neuvoteltu syksystä 2024 alkaen. Se korvaa alalla aikaisemmin sovelletun SOSTESin.

TPTES

- Määrittelee palkan ja työehdot 30 000 työntekijälle yksityisissä sairaaloissa, lääkäriasemilla ja kuntoutuslaitoksissa
- Voimassa 30.4.2026 asti. Uudesta sopimuksesta neuvotellaan keväällä.



Hyvää tekevät marjamme

Hilla, lakka, suomuurame, valokki... suomalaisten rakkaalla marjalla on monta nimeä.

Maku ja vitamiinit jo tunnetaan, mutta tiede paljastaa lisää syitä, miksi hilla on hyvä: tutkimuksessa hillasta on löydetty nanokokoisia pienoisrakkuloita eli nanovesikkeleitä, joilla voi olla merkittäviä terveysvaikutuksia.

Hillan nanovesikkelit kuljettavat biologisesti aktiivisia molekyylejä, jotka säilyvät ehjinä ruoansulatuskanavassa, imeytyvät verenkiertoon ja kohdentuvat tarkasti tiettyihin kudoksiin. Koeolosuhteissa havaittiin, että vesikkelit voivat hillitä tulehdusta ja jopa estää syöpäsolujen kasvua. Samanlaisia ominaisuuksia on todennäköisesti myös mustikassa ja puolukassa.

OULUN YLIOPISTO

KUUKAUDEN SANA

Pes planus

Lattajalka – Jalkaterä, jonka holvi on laskeutunut niin, että jalkaterän koko sisäsyrrä koskettaa maata.

TERVEYSKIRJASTO



Diabeteksen ja suolistosyövän yllättävä yhteys

Tuore suomalainen tutkimus paljastaa, että tyypin 2 diabetes lisää suolistosyövän riskiä. Keskimäärin diabeetikoilla riski sairastua on neljänneksen suurempi kuin muulla väestöllä. Tutkimuksessa seurattiin yli 2,5 miljoonaa suomalaista 18 vuoden ajan, ja tulokset olivat selkeitä: joka kymmenes suolistosyöpään sairastunut oli diabeetikko.

Hyvä uutinen on se, että riskiä voi pienentää. Kun diabetesta hoidetaan hyvin ja terveistä elintavoista pidetään kiinni, myös syöpäriski laskee.

SYÖPÄJÄRJESTÖT



Pöntöllä somettaja, varo pukamia!

Vessanpöntöllä kännykkää selaavat saattavat saada peräpukamia muita todennäköisemmin. Pukamariskin selittää se, että kännykkä kädessä pöntöllä tulee istuttua selvästi pidempään kuin ilman luuria.

Tiedot perustuvat kyselytutkimukseen, johon osallistui 125 aikuista kolonoskopiaan ohjattua aikuista. Tutkimus julkaistiin tieteellisessä *PLOS One* -lehdessä.

UUTISPALVELU DUODECIM

Tiesitkö tämän KIELESTÄ

Kieli on uniikki kuin sormenjälki.

Jokaisen ihmisen kielen pinta on erilainen – vähän kuin suun oma sormenjälki.

Kieli on vahva. Kieli koostuu kahdeksasta eri lihaksesta ja kokoonsa suhteutettuna se on yksi kehon vahvimista osista. Kieli tekee joka päivä yli sata erilaista liikettä, kun puhumme, syömme ja nielaisemme.

Koko kieli maistaa. Vanha oppi, jonka mukaan eri maut maistuvat vain tietyiltä kielen alueilta, on puppua. Kielessä on noin 8 000 makunystyrää ja ne kaikki voivat tunnistaa makean, happaman, suolaisen, karvaan ja umamin. Makunystyrät uudistuvat jatkuvasti.

Kieli kertoo terveydestä.

Hyvävointisen ihmisen kieli on vaaleanpunainen, tasainen ja kostea. Kielikin voi sairastua, esimerkiksi niin sanotussa karttakielessä kielen pintaan ja sivuille ilmestyy punaisia läiskiä, jotka vaihtavat paikkaa ja saavat kielen näyttämään karttamaiselta. Vaiva on onneksi hyvänlaatuinen.

Näytän kieltä.

Elimenä kielellä on kiinnostava asema monessa kulttuurissa. Länsimaissa "kielen näyttäminen" tulkitaan pilkkavaksi ja lapselliseksi eleeksi, mutta Tiibetissä se on kohtelias tervehdys. Uuden-Seelannin alkuperäiskansan maorien perinteisessä sotatanssissa hakassa vastustajaa halutaan pelotella huutamalla ja äärimmäisillä ilmeillä: kieli työnnetään ulos ja silmät pyörytetään ympäri.

DUODECIM, TERVEYSKIRJASTO

"Oman hyvinvoinnin laiminlyönti ei ole uhraus. Se on velka, joka erääntyy myöhemmin."

TYÖPSYKOLOGI JAAKKO SAHIMAA
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
@JAAKKOSAHIMAA

Saako nukkumalla hyvän vastustuskyvyn?

Krooninen unettomuus voi moninkertaistaa hengitystieinfektioiden, esimerkiksi influenssan, riskin. Suomalais-brittiläiseen tutkimukseen osallistui 600 000 ihmistä. Unettomiksi diagnosoiduilla riski infektiolle oli lähes kuusinkertainen muihin verrattuna. Tutkijoiden mukaan huono uni heikentää immuunijärjestelmän toimintaa. Suomessa pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsii kymmenen prosenttia ihmisistä.

HELSINGIN YLIOPISTO



"On hieman hullunkurista todeta, että syöpämatkani on ollut pääosin positiivinen kokemus. Tietenkin sairastuminen on aiheuttanut ajoittain surua ja huolta mutta siltikin: onpa ollut silmiä avaava kokemus.

Elämä alkoi näyttäytyä ihanasti eri valossa, kun se ei enää ollutkaan itsestäänselvyys."

RINTASYÖVÄN SAIRASTANUT
KOLUMNISTI TIINA KESKINEN

AAMULEHTI 27.9.

Vertailu

Viime vuonna vauvan saaneista vanhemmista

7 %

ei halua lisää lapsia
ja

26 %

epäroï asiassa.

Suurin syy epäroïnnille on huoli omasta jaksamisesta vanhempana.



THL, FINLAPSET, VAUVAPERHEET 2024

Koulutuntien jälkeen Anna Hautalan työpäivä jatkuu iltapäiväkerhossa, jossa ulkoillaan säässä kuin säässä. Ensimmäisenä jonossa kulkevat Tuukka ja Gabriel.



KIELIKYLVYSSÄ KASVETAAN KAHDELLA KIELELLÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT SAMI PELTOMÄKI

Pietarsaaren kielikylpykoulussa lapset oppivat suomea ja ruotsia rinnakkain. Koulunkäynninohjaaja Anna Hautala on mukana hetkissä, joissa kielitaito kasvaa huomaamatta.



Anna Hautala pitää huolta, että lukurauha säilyy kolmasluokkalaisten suomen kielen tunnilla.

Koulunkäynninohjaaja **Anna Hautala** on perillä lasten ja nuorten suosikkikirjoista. Suomen kielen lukutunnilla hän auttaa oppilaita etsimään kirjoja koulun kirjastosta. Suosikit vain ovat usein lainassa.

– Kaikki haluaisivat lukea samoja kirjoja. *Neropatin päiväkirjaa*, *Lasse-maijan etsivätoimistoa* ja *Kapteeni Kal-saria* luetaan ahkerasti sekä suomeksi että ruotsiksi, hän kertoo.

Aluksi on kuitenkin puhuttava siitä, mitä välitunnilla on tapahtunut.

– Voisiko joku kertoa, mitä jännittävää siellä tapahtui, luokanopettaja **Maarit Grönholm** pyytää.

Käy ilmi, että polkupyöräkatoksesta on löytynyt kaksi rikottua pelikonsolin ohjainta. Luokassa käydään vilkas keskustelu siitä, miten ohjaimet ovat sinne päätyneet.

– Ehkä joku pelasi huonosti ja alkoi rageda, kuuluu takapulpetista.

Kun halukkaat ovat esittäneet omat arvauksensa, luokka rauhoittuu. Oppilaat tarttuvat valitsemiinsa kirjoihin ja alkavat lukea. Hetken aikaa on hiljais-ta. Osa syvennyy kirjaansa, osa täyden-tää lukupäiväkirjaa. Anna kiertää pul-pettien välissä auttamassa.

JOKAINEN AIKUINEN PUHUU LAPSILLE VAIN YHTÄ KIELTÄ.

– Tähän kohtaan kirjoitetaan ja tähän piirretään. Millainen Mesikarhu on, mitä hän näyttää? Voit kirjoittaa esimerkik-si, minkä värinen karhu on, hän neuvo.

KIELIKYLVYSSÄ EI MENETETÄ MITÄÄN – VAAN SAADAAN LISÄÄ

Annan työpaikka Pietarsaaren kielikyl-pykoulu on Suomen ainoa koulu, jos-sa kaikki luokat noudattavat kielikylpyä ja jossa kielikylpykieliä on kaksi: ruot-sin lisäksi suomi. Se tekee suomenkieli-sen Annan työstä erityisen.

– Ruotsinkielisten oppilaiden koh-dalla tärkeä osa työtäni on varmistaa, että he ovat ymmärtäneet suomeksi an-netut tehtävät, hän kertoo.

Kielikylvyssä kukin aikuinen puhuu lapsille vain yhtä kieltä, mikä tukee op-pimista. Toisen kotimaisen kielen tai-to on silti tarpeen, sillä joskus asioita tai sanoja on selvennettävä lasten omal-la äidinkiellellä.

– Aloitin tässä työssä kouluruotsin pohjalta. Alussa se jännitti, kun lapset saattoivat sanoa asiansa ensin ruotsik-si. Mutta olen itsekkin täällä vähän kuin kielikylvyssä. Taidot ovat karttuneet vuosien mittaan, Anna kertoo.

Kielikylpy aloitetaan yleensä viisi-vuotiaana päiväkodissa ja se jatkuu pe-ruskoulun loppuun saakka. Lapset op-pivat nopeasti arjen tilanteissa, ja jo en-simmäisillä koululuokilla suurin osa opetuksesta on kielikylpykielellä. Mää-rä vähenee niin, että peruskoulun vii-meisillä luokilla kielikylpyä on noin puolet opetuksesta. Tavoitteena on toi-minnallinen kaksikielisyys eli se, et-tä lapset ymmärtävät kielikylpykielen vaikka eivät puhuisi tai kirjoittaisi sitä kieliopillisesti täysin oikein.

– Ruotsinkielisillä vokaalit ja varsin-kin diftongit menevät helposti sekai-sin. Saatetaan sanoa esimerkiksi pöy-räillä eikä pyöräillä, Anna kertoo.

Mutta sellaistaahan se on aivan yksi-kielisilläkin. Senat menevät joskus sa-kaisin.

KESKITTYMINEN ON VAIKEAA KAIKILLE

Vaikka työssä painottuu kielen tuke-minen, suuri osa Annan ajasta luokassa ►

Millainen on hyvä kielikylpyluokan koulunkäynninohjaaja?

- Kärsivällinen ja rauhallinen – jaksaa toistaa, selittää ja kannustaa eri tavoin.
- Joustava – mukautuu nopeasti muuttuviin tilanteisiin ja oppilaiden tarpeisiin.
- Kielitaitoinen ja kielitajuinen – osaa tukea oppilaita sekä kielikylpykielellä että äidinkielellä.
- Positiivinen ja rohkaiseva – luo turvallisen ilmapiirin ja innostaa oppilaita käyttämään kielitaitoaan.
- Tiimityöskentelijä – työ tehdään yhdessä muiden aikuisten kanssa, ja ohjaaja auttaa oppilaita kasvaan myös sosiaalisesti.

Vinkkilistan kokosivat Anna Hautala ja Annika Häger.

Kenelle kielikylpy sopii?

- Kielikylpy ei edellytä aikaisempaa kielitaitoa.
- Se aloitetaan tavallisesti varhaiskasvatuksessa viisivuotiaana. Pääsykokeita tai erityisiä vaatimuksia ei ole. Jos halukkaita enemmän kuin on paikkoja, paikat arvotaan.
- Kielikylpyluokalle pääsyn edellytyksenä on normaali koulukypsyys. Esimerkiksi lievä lukivaikeus ei estä kielikylpyopetusta.
- Kielikylpy ei heikennä äidinkielen kehitystä – päinvastoin. Tutkimusten mukaan se vahvistaa monikielisyttä ja myönteistä asennetta kielikylpykieltä ja sen kulttuuria kohtaan.

kuluu oppilaiden keskittymisen ylläpitämiseen.

– Usein riittää, että menen oppilaan luo ja alan puhua tehtävästä. Joskus vain se, että seison niin, että katsekontakti kaveriin katkeaa, palauttaa huomion opetukseen. Joitakin tuttuja oppilaita voi rauhoittaa kevyt kosketus, mutta aina pitää miettiä, mikä toimii kenellekin.

Syksyllä voimaan tullut kännykkäkielto ei ole aiheuttanut keskustelua. Puhelimet pysyvät poissa näkyvistä myös välitunneilla, eikä ongelmia ole ollut ennen lakiuudistustakaan.

– Jos sääntöä rikotaan, meillä on lupa takavarikoida puhelin ja toimittaa se rehtorille. Näin ei ole kertaakaan tarvinnut tehdä, Anna sanoo.

TÄTIRUOTSIA JA SELKEÄÄ SUOMEA

Perämeren rannikolla sijaitseva Pietarsaari on noin 20 000 asukkaan kaksikielinen kaupunki, jossa hieman yli puolet puhuu äidinkielenään ruotsia. Kielikylpytoiminnalla on kaupungissa yli 30 vuoden historia, ja sen taustalla ovat aktiiviset vanhemmat.

– Monille ruotsinkielisille aikuisille suomi on ollut vaikea oppia, ja he ovat halunneet, että lapset saisivat sen luonnollisemmin. Kielikylvyssä lapset oppivat suomea ennen kuin kuulevat, että se on vaikea kieli, kertoo koulun rehtori **Mira Tallgård**.

Sama toimii toiseen suuntaan: suomenkieliset lapset oppivat ruotsin ennen kuin siitä tulee ikävää pakko-ruotsia.

Mikä tekee Pietarsaaren kielikylpykoulusta erityisen?

- Pietarsaaren kielikylpykoulu on Suomen ainoa koulu, jossa kaikki luokat toimivat kielikyllyn periaatteiden mukaan. Muualla kielikylpyä on vain suomenkielisten koulujen erillisillä kielikylpyluokilla.
- Se on myös ainoa koulu, jossa kielikylpy toteutetaan molemmilla kotimaisilla kielillä.
- Samassa rakennuksessa toimii esikoulu sekä peruskoulun 1–5-luokat. Kuudennella luokalla oppilaat siirtyvät kielikylpyluokille suomen- ja ruotsinkieliseen kouluun, joissa kielikylpypolku jatkuu peruskoulun loppuun saakka.



Koulunkäynninohjaaja Annika Häger seuraa Pinjan verensokeria koulupäivien aikana. Liikuntatunnit ovat turvallisia, kun sairaus on hyvässä hoitotasapainossa ja tilanteisiin on varauduttu ennalta.



Olivia syventyy luku-tunnilla Nalle Nappisen jännään iltaan.

Kielikylvyssä lapsi ei menetä mitään omasta äidinkielestään mutta saa lisäksi toisen kotimaisen kielen taidon. Opittu kieli on usein siistitympää kuin tavallisen puhekieli.

– Kielikylpyopettajina on vain vähän miehiä, ja olemme huomanneet, että alussa oppilaat käyttävät vähän tätimäistä kieltä, mutta tämä kyllä muuttuu aika nopeasti, Mira kertoo.

Tieto naurattaa Annaa. Hän tunnistaa ilmiön.

– Puhun lapsille mahdollisimman selkeää suomea ja välttelen puhekielen lyhennyksiä, jotta he varmasti ymmärtävät.

Myös tempo on hieman normaalia puhekieltä rauhallisempi.



“LAPSET OPPIVAT SUOMEA ENNEN KUIN KUULEVAT, ETTÄ SE ON VAIKEA KIELI.”

Kielikylpyopetus Suomessa

- Kielikyllyn idea syntyi 1960-luvun Kanadassa, kun kaksikielisesä maassa haluttiin tarjota lapsille mahdollisuus oppia vähemmistökieli varhain ja luonnollisesti.
- Suomessa kielikylpy käynnistyi vuonna 1987 Vaasassa suomenkielisten vanhempien aloitteesta.
- Kielikylpypäiväkoteja ja -luokkia on pääasiassa rannikolla Kokkolasta Porvooseen alueilla, joilla joissa ruotsi on vahva vähemmistökieli.
- Saamenkielisille lapsille järjestetään *kielipesiä*, jotka toimivat kielikyllyn tapaan ja tukevat saamen kielen varhaista oppimista.
- Muilla kielillä järjestetään kaksikielistä opetusta ja kevyempää *kielisuihkua*.

MONIPUOLINEN TYÖKUVA

Anna ja hänen ruotsinkielinen kollegansa **Annika Häger** ohjaavat ykkös- ja kakkosluokan oppilaita myös aamu- ja iltapäiväkerhoissa, joissa lapset saava itse valita, kumpaa kieltä puhuvat.

– Osa ruotsinkielisistä lapsista puhuu minulle suomea tottumuksesta silloinkin, kun voisi käyttää omaa äidinkieltään, Anna kertoo.

Kun Anna ja Annika juttelevat keskenään, kumpikin käyttää omaa äidinkieltään. Heidän mielestään siinä ei ole mitään ihmeellistä. Se on *helt vanligt*, aivan arkipäivää.

Kaksikielisyys näkyy myös lasten leikeissä.

– Parasta on, kun suomen- ja ruotsinkieliset lapset leikkivät yhdessä. Mitä nuorempia he ovat, sitä vähemmän heillä on kielirajoja.

Annan ja Annikan monipuoliseen työkuvaan kuuluu tarvittaessa myös lääkehoito. Lähihoitajilla on siihen tarvittava koulutus.

– Joskus joku on saanut lievän allergisen reaktion, mutta mitään vakavaa ei ole sattunut, Annika kertoo.

Äskettäin työhön on tullut uusi vastuu. Annika kantaa mukanaan tokaluokkalaisen **Pinjan Hello Kitty** -laukkua, jossa Pinjan kännykkä

vastaanottaa glukosensorin hälytykset.

– Meillä on ollut aiemminkin diabetesta sairastavia oppilaita, ja seuranta ja hoito sujuu rutiinilla. Pinja on hyvin reipas eikä tarvitse apua insuliinin pistämiseen, Annika sanoo.

Muutaman korttelin matka iltapäiväkerhoon kuljetaan yhdessä lasten kanssa. Lähestyvän syysloman voi aistia oppilaissa jännityksenä tai levottomuutena. Koulunkäynninohjaajien työ ei lopu lomallakaan.

– Silloin siivotaan, järjestellään ja päällystetään kirjoja eli tehdään kaikkea sitä, mikä ei muuten ehdi, Anna kertoo. ■



VAPAALLA HOITAJA ON IHAN TAVALLINEN IHMINEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVITUS MATTI WESTERLUND

Vahva ammattirooli auttaa suoriutumaan vaativissa työtehtävissä. Työpäivän jälkeen roolista kannattaa päästää aktiivisesti irti, vaikka se ei aina ole helppoa.

Kun olet hoitaja, niin osaat varmaan sanoa...” Tämänkaltaiset lauseet ovat monelle lähihoitajalle liiankin tuttuja. Kahvi ehtii jäähtyä kuppiin, kun tuttavat kuvailevat kolutuksiaan ja kummallisia oireitaan, vaikka pitäisi juhlia Marketta-tädin 80-vuotispäivää.

Työterveyslaitoksen erikoistutkija, itse aikoinaan sairaanhoitajana työskennellyt **Eveliina Korkiakangas** tunnistaa ilmiön. Hoitajilta kysytään usein neuvoja myös vapaa-ajalla.

– Jos kyse on pienestä asiasta ja ammattitaito ja työkokemus on vankkaa, ei vastaaminen yleensä kuormita kovin paljon, hän sanoo.

Tietävä läheinen voi luoda ympärilleen turvallisuuden tunnetta. Roolista voi kuitenkin tulla rasite, jos siihen nojataan liikaa.

– Ammatillaisen hoitosuhde on eri asia kuin läheisen tai tuttavan hoitamisen. Joskus hoitopäätöksen tekeminen

edellyttää potilaasta taustatietoa, jota ei tuttavasta tai aina läheisestäkään tiedetä.

Siksi omaa tunnetta kannattaa kuunnella. Jos tuntuu, ettei ole riittävästi tietoa oikeiden neuvojen antamiseen, voi kysyä rohkaista hakeutumaan terveysasemalle.

JATKUVAA MUUTOSTA

Ammattiroolin paineet voivat seurata mukana silloinkin, kun kukaan ei odota saavansa apua tai neuvoa. Mieleen voi hiipiä, saako hoitaja syödä valmisruokaa, juoda energiajuomia tai polttaa tupakkaa. Entä käyttäytyä vapaa-ajallaan holtittomasti? Ajatus sisar hento valkoisesta ei Korkiakankaan mukaan enää vastaa tätä päivää.

– Kutsumuksellisuus on pitkään ollut osa hoitajuuden kuvaa, mutta nykyhoitaja on siitä jo luopunut.

Se ei silti tarkoita, etteikö hoitajaksi hakeutuvilla ole vahva halu tehdä merkityksellistä työtä.

Ammatillinen identiteetti alkaa rakentua jo varhaisessa vaiheessa opintoja. Siihen vaikuttavat ennen kaikkea pitkät harjoittelujaksot työpaikoilla.

– Harjoitteluisa opiskelijat tulevat osaksi työyhteisöä. Ammatti-identiteetti alkaa muodostua vuorovaikutuksessa

ammattilaisten kanssa hyvin nopeasti. Tietojen ja taitojen oppimisen rinnalla opiskelijat omaksuvat hoitotyön arvoja ja periaatteita.

Kokemusten myötä ammatti-identiteetti vahvistuu ja muotoutuu koko työuran ajan. Muuttuva toimintaympäristö ja vaihtelevat tehtäväkuvat haastavat pohtimaan omaa ammatillista minää yhä uudelleen.

– Työn tavoitteet ja sisällöt muuttuvat jatkuvasti. Se pakottaa kysymään, millainen hoitaja olen ja millaiseksi haluan kehittyä.

Vaikka muutos on pysyvää, hoitajan ammatti-identiteetti on poikkeuksellisen vahva.

– Sanotaan, että kerran hoitaja on aina hoitaja. Minun kohdallani se pitää paikkansa. Olen viimeksi tehnyt hoitotyötä yli 20 vuotta sitten, mutta mieleni silti itseni edelleen hoitajaksi, Korkiakangas sanoo.

EI TARVITSE OLLA HOITAJA 24/7

Tutkijana Korkiakangas on perehtynyt erityisesti työn kuormitukseen ja työstä palautumiseen sote-alalla. Hänen mukaansa vahva ammatti-identiteetti tukee sekä työssä jaksamista että palautumista ja mielen elpymistä työn rasituksista. ►

MILLAINEN HOITAJA OLEN?



– Se on voimavara, joka auttaa jaksamaan silloin kun työssä on paljon erilaista kuormitusta. Se auttaa asettamaan asiat oikeisiin mittasuhteisiin ja ymmärtämään, että hankalia tilanteita on ollut ennenkin mutta aina niistä on selvitty.

Identiteetti ei kuitenkaan saisi olla niin tiukassa, ettei malta päästää siitä irti vapaa-ajallaan.

– Työ on tärkeää, mutta se ei ole koko elämä. Jokaisella pitää olla tilaa myös levolle ja muille itselle merkityksellisille asioille, Korkiakangas sanoo.

Hoitajan ei tarvitse tuntea syyllisyyttä siitä, ettei kannu rooliaan vuorokauden ympäri. Poikkeuksena ovat hätä- ja onnettomuustilanteet, joissa ammatillinen velvollisuus auttaa menee kaiken edelle. Silloin rooli voi aktivoitua salamanopeasti.

Erilaisissa tilanteissa ammatillisten rajojen vetäminen on osa ammattitaitoa: mitä paremmin hoitaja osaa huolehtia omasta jaksamisestaan, sitä paremmin hän jaksaa myös työssään.

YHDESSÄ JAETTU KUORMA KEVENEÉ

Jaksamisen kannalta on tärkeää, että työvuorojen, vapaapäivien ja lomien aikana pystyy irrottautumaan työstä. Vastuu ei kuitenkaan saa jäädä yksin työntekijälle.

– Yksilöinä meillä on paljon erilaisia tapoja työstä irrottautumiseen, ja jokainen meistä löytää kokeilemalla itselleen sopivat keinot siihen. Työstä palau-

tuminen ei silti saisi olla työntekijöiden omalla vastuulla vaan työtä on kehitettävä niin, että se tukee työstä irrottautumista ja palautumista.

Työssä, joka ei tule koskaan valmiiksi, sujuva tiedonkulku on erityisen tärkeää. Muutoin työasiat jäävät helposti pyörimään mieleen.

IDENTITEETTI EI SAISI OLLA NIIN TIUKASSA, ETTEI MALTA PÄÄSTÄÄ SIITÄ IRTI VAPAA-AJALLAAN.

– Kun työvuoro vaihtuu, seuraava hoitaja jatkaa siitä, mihin edellinen jäi. Kun palaset ovat kunnossa, työstä lähtevä voi luottaa siihen, että asiat jatkuvat sujuvasti, eikä tarvitse jäädä miettimään, jäikö jotain kertomatta tai tekemättä.

Myös avoin ja luottamuksellinen keskustelu on tärkeää.

– Hoitajan työssä on paljon sellaista, josta ei voi puhua työn ulkopuolella. Sen vuoksi vertaisten kanssa käytävät keskustelut ovat arvokkaita. Parhaimmillaan ne vahvistavat yhteishenkeä ja kantavat pitkälle, Korkiakangas sanoo. ■

Arvostusta myös työn ulkopuolelta

Työterveyslaitoksen tutkija Eveliina Korkiakangas toivoo, että sosiaali- ja terveysalan työstä kerrottaisiin enemmän myönteisiä tarinoita. Julkisuudessa tuppavat usein korostumaan ongelmat.

– Hoitotyöstä annetaan julkisuudessa usein aika kielteinen kuva. Se nakertaa työn arvostusta. Puhutaan pitkistä hoitajajonoista, kiireisestä työstä ja huonosta hoidosta, vaikka sote-alalla tehdään hyvää työtä annetuilla resursseilla ja reunaehdoilla.

Kenties mediassa ja yhteiskunnassa yleisemmin elää vielä oletus siitä, että hoitaja on aina auttavainen ja käytettävissä.

Negatiivisävytteinen julkisuus voi pidemmän päälle nakertaa alan arvostusta ja vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka hanakasti alalle hakeudutaan töihin.

– Todellisuus on kuitenkin toinen. Valtaosa hoitajista kokee työnsä merkitykselliseksi ja haluaa tehdä sen mahdollisimman hyvin. Eettinen sitoumus laadukkaaseen hoitotyöhön on vahvaa ja ammattitaito näkyy hoitotyön arjessa.

Usein enemmän kuin julkisuus antaa ymmärtää.

Näin pääset irti hoitajan roolista vapaa-ajalla

- Rajaa lempeästi. On sallittua sanoa, että et pysty ottamaan kantaa tuttavien vaivaan.
- Tee itsellesi siirtymäriitti vaihtaessasi työstä vapaalle. Kävele kotiin, kuuntele musiikkia, ulkoiluta koira. Pieni teko auttaa aivoja ymmärtämään, että työvuoro on päättynyt.
- Etsi vapaa-ajalle mielekästä tekemistä, joka on jotain aivan muuta kuin työ. Liikunta auttaa monia, mutta niin myös vaikkapa käsityöt, videopelit tai mökkeily.
- Hyödynnä vertaistukea. Jos työt jäävät pyörimään päähän, puhu luotettavalle työkaverille.
- Pidä huolta riittävästä unesta, säännöllisestä ruokailusta ja rentoutumisesta.

Vinkit antoi Työterveyslaitoksen tutkija Eveliina Korkiakangas.

Mistä ammatti-identiteetti muodostuu?

- Asiantuntijuudesta: Koulutuksen ja työkokemuksen tuomat tiedot ja taidot muovaavat käsitystä omasta ammatista.
- Vuorovaikutuksesta: Keskustelut kollegoiden mutta myös asiakkaiden tai potilaiden ja heidän läheistensä kanssa auttavat omaksumaan työn arvoja ja periaatteita.
- Itsetuntemuksesta: Millainen ammattilainen olen? Millaiseksi haluan tulla?

Miksi vahva ammatti-identiteetti on tärkeä?

- Se auttaa jaksamaan työssä ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti työhyvinvointiin.
- Se tukee ammatillista kasvua ja kehittymistä koko työuran ajan.
- Se tekee työstä merkityksellistä.

”HOITAJAN TYÖSSÄ ON PALJON SELLAISTA, JOSTA EI VOI PUHUA ULKOPUOLISILLE.”



HOITAMATON UNIAPNEA ON HILJAINEN TAPPAJA

TEKSTI **MINNA LYHTY** KUVAT **KAISA SIRÉN**

Suomessa arvioidaan olevan satojatuhsia ihmisiä, joilla on diagnosoimaton uniapnea. Sairauteen on saatavilla tehokkaita hoitokeinoja.





Lähihoitaja, apuvälineohjaaja Maija Sääskilahti opastaa Rovaniemen keskussairaalassa uniapneapotilaita cpap-laitteen käyttämisessä ja antaa myös muuta tietoa sairauden hoitamisesta.

Tyypillinen uniapneapotilas on keski-ikäinen ylipainoinen mies. Sairauteen voi silti sairastua kuka tahansa.

– Uniapneaan sairastutaan vauvasta vaariin. Pienillä lapsilla se on harvinainen. Sitä esiintyy jonkin verran teini-ikäisillä, joilla usein on myös ylipainoa, kertoo ylilääkäri **Hannele Hasala** Taysin keuhkosairauksien vastuuyksiköstä.

Nuoremmissa ikäryhmissä sairaus on yleisempi miehillä, mutta vaihdevuosi-ikäisillä naisilla uniapnean esiintyvyys on yhtä yleistä kuin samanikäisillä miehillä.

Tietty kromosomipoikkeavuudet lisäävät riskiä sairastua uniapneaan, koska ne vaikuttavat kasvojen, kielen ja hengitysteiden rakenteisiin ja lihastonukseen. Esimerkiksi yli puolet down-ihmisistä sairastaa sitä.

Diagnoosien määrä on kasvanut merkittävästi 2000-luvulla. Sairaus on opittu tunnistamaan paremmin, mutta Hasalan mukaan parantamisen varaa on yhä.

Uniapneaa on arvioitu sairastavan neljä prosenttia miehistä ja kaksi prosenttia naisista. Uudemmat tutkimukset ovat osoittaneet huomattavasti tätä suurempia esiintyvyyksilukuja.

– Kansainvälisen datan perusteella voidaan arvioida, että jopa 1,5 miljoonalla suomalaisella on uniapnea. Suurimmalla osalla on lieväasteinen tauti, joka ei vaadi hoitoa. Keskivaikeaa ja vaikeaa uniapneaa arvioidaan sairastavan 850 000 suomalaista.

ELÄMÄÄ KÄSIJARRU PÄÄLLÄ

Uniapneapotilaalla on nukkuessa hengityskatkoja, jotka johtuvat ylähengitysteiden ahtaudesta. Syynä tähän ovat lihavuus, limakalvoturvotus ja rakenteelliset poikkeavuudet.

Terveelläkin ihmisellä voi olla unenaikaisia hengityskatkoksia. Uniapneadiagnoosin saa vasta, jos katkoja on yli viisi tunnissa.

Kaksi kolmesta uniapneapotilaasta on ylipainoisia. Normaali painoisilla sairauden syynä ovat yleensä kasvusuhteiden tai purennan poikkeavuudet. Kaikille potilaille ei löydetä selkeää syytä sairastumiseen.

Uniapneaa sairastavalla saattaa olla erilaisia oireita, kuten kuorsausta, unenaikaisia hengityskatkoksia, yöhikoilua, päiväväsymystä, pakkonukahtelua, aamupäänsärkyä ja muistihäiriöitä. ►



CPAP-laite pitää hengitystiet avoimina unen aikana ja ehkäisee hengityskatkoksia.

– Päiväväsymys vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun. Elämä voi tuntua siltä kuin eläisi käsijarru päällä.

Uniapnea voi heikentää myös suorituskyyä. Riskinä ovat työtaturmat ja auto-onnettomuudet.

Hasala tapaa potilaita, jotka pelkäävät uniapnean aiheuttavan äkkikuoleman.

– Jotkut ovat unohtaneet reissuun lähtiessään cpap-laitteen kotiin ja pelkäävät kuolevansa yöllä hengityskatkokseen. Muutama yö ilman laitetta voi vaikuttaa vointiin, mutta hengityskatkokseen ei kuole, sillä elimistö havahduttaa unesta.

Hoitamaton uniapnea on hidas tapaja. Se lisää alttiutta sydän- ja verisuonisairauksiin, koska hengityskatkokset aiheuttavat toistuvaa happivajetta ja

”LÄÄKÄRI TEKEE DIAGNOOSIN, MUTTA HOITAJAT VASTAAVAT JATKOHOIDOSTA.”

stressireaktioita, jotka nostavat verenpainetta ja vahingoittavat verisuonia. Uniapnea kasvattaa myös riskiä tyyppin 2 diabetekseen. Jos sairautta hoidetaan, ennenaikaisen kuoleman riski ei ole suurentunut.

UNIAPNEA ON HOIDETTAVISSA

Kun herää epäily uniapneasta, lääkäri tekee lähteen tutkimukseen. Unirekisteröinnissä mitataan unenaikaisia hengitysliekkieitä, hengityksen ilmvirtaa ja veren happipitoisuutta. Lääkäri kartoittaa myös rakenteelliset riskitekijät.

– Pieni ja taakse sijoittunut alaleuka suhteessa yläleukaan, kookkaat nielu- risat, paksu kaula sekä pehmeä ja roikkuva suulaki ovat riskitekijöitä, Hannele Hasala luettelee.

Kun uniapnea todetaan, sairastunut saa tietoa sen hoidosta. Laihduttaminen saattaa parantaa kokonaan sairaudesta. Liikunnan säännöllinen harrastaminen, tupakoinnin lopettaminen sekä alkoholin ja rauhoittavien lääkkeiden käytön vähentäminen lievittävät oireita.

– Jos uniapnea on asentoriippuvainen, uniapneavyöllä tai tennispallolla

Uniapnean oireet ovat moninaiset

- kuorsaus
- unenaikaiset hengityskatkot
- levoton uni
- herääminen tukehtumisen tunteeseen
- yöhikoilu
- lisääntynyt yöllinen virtsaneritys
- kuolaaminen
- suun kuivuminen
- unettomuus
- aamupäänsärky
- päiväväsymys
- pakkonukahtelu
- muistihäiriöt
- keskittymishäiriöt
- mielialahäiriöt
- impotenssi
- närästys
- yskä

LÄHDE: UNIAPNEA, KÄYPÄ HOITO
–SUOSITUS, 2022

voidaan pyrkiä estämään selälleen kääntyminen nukkumisen aikana. Jos on taka-asentoinen alaleuka, voidaan käyttää öisin kiskohoitoa, joka siirtää leukaa eteenpäin, jolloin hengitystiet pysyvät paremmin auki.

Tehokas hoitomuoto on cpap-hoito, joka auttaa minkäasteiseen uniapneaan tahansa.

– Cpap-laitteet ovat kehittyneet paremmiksi. Aiemmin laitteet olivat äänekäitä ja maskit olivat isoja. Nykyään ne ovat hiljaisia ja maskit ovat keveitä.

Uniapneapotilaiden hoitoa seurataan säännöllisesti.

– Lääkärit tekevät diagnoosin, mutta hoitajat vastaavat jatkohoidosta. Suomessa on erittäin hyviä unihoitajia.

HOITO PALAUTTAA VIRKEYDEN

Lähihoitaja, apuvälineohjaaja **Maija Säaskilahti** on työssään nähnyt, miten uniapnean hoito parantaa terveyttä ja elämänlaatua. Potilaat ovat kertoneet hänelle, että hoidon myötä elämään tulivat jälleen värit.

– Täältä lähtee joka viikko 15–20 cpap-laitetta uniapneapotilaiden mu-



Ylilääkäri Hannele Hasala.

kaan. Potilaat hakeutuvat aiempaan herkemmin tutkimuksiin. Lääkärit ovat heränneet taudin vaarallisuudelle ja määräävät siihen hoidon. Hapen puute elimistössä vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, kertoo lähihoitaja, apuvälineohjaaja Maija Sääskilahti Lapin keskussairaalasta.

Potilaat tulevat sairaalaan ympäri Lapin hyvinvointialuetta.

– Keskussairaalan keuhkopoliklinikan lääkäri määrää, onko potilas kiireellisyysluokassa yksi vai kaksi. Jos on todettu vaikea uniapnea tai on monisairas tai ammattiautoilija, hoidon aloitukseen pääsee nopeasti. Puolessa vuodessa jokaisen pitää päästä hoidon piiriin.

HOITAJA NÄKEE ETÄSEURANNASSA, ONKO POTILAS KÄYTTÄNYT LAITETTA.

Apuvälineohjaajat pitävät vastaanottoa, jossa he antavat tietoa uniapneasta sekä opastavat cpap-laitteen käyttämisessä. He käyvät ohjaamassa myös osastolla olevia potilaita, joille aloitetaan laitehoito. Apuvälineohjaajat vastaavat myös Digipolun kautta cpap-laitetta käyttävien potilaiden kysymyksiin.

Jos potilaalla on useita sairauksia, cpap-laite ei aina ole riittävä hoitomuoto. Sääskilahti opastaa myös muiden laitteiden käytössä.

– Esimerkiksi als- ja copd-potilaat saattavat hyötyä enemmän kaksoisventilaatiolaitteesta. Se avustaa hengitystä myös ulospäin. Cpap-laitteesta tulee ilmaa hengitysteihin, mikä estää nielun seinämien painumisen yhteen ja näin myös hengityskatkoksen synnyn. Laitteita käytettäessä nenän limakalvojen hoito on tärkeää.

ETÄSEURANTA TUKEE HOITOON SITOUTUMISTA

Apuvälineohjaajat ottavat yhteyttä cpap-laitteen saaneisiin kolmen kuukauden kuluttua hoidon aloittamisesta. Kaikki Lapin keskussairaalasta liikkeel-



le lähteneet cpap-laitteet ovat etäseurannassa.

– Käyttötiedoista näkee, onko potilas käyttänyt laitetta. Sitä pitäisi käyttää vähintään neljä tuntia vuorokaudessa, jotta se hoitaa terveyttä. Potilaalla pitää olla motivaatio sairauden hoitamiseen, Maija Sääskilahti painottaa.

Jos laitteen käyttäminen sujuu kotona hyvin, potilaat siirtyvät jatkoseurantaan terveysasemalle. Ammattiautoilijat pysyvät seurannassa Lapin keskussairaalassa.

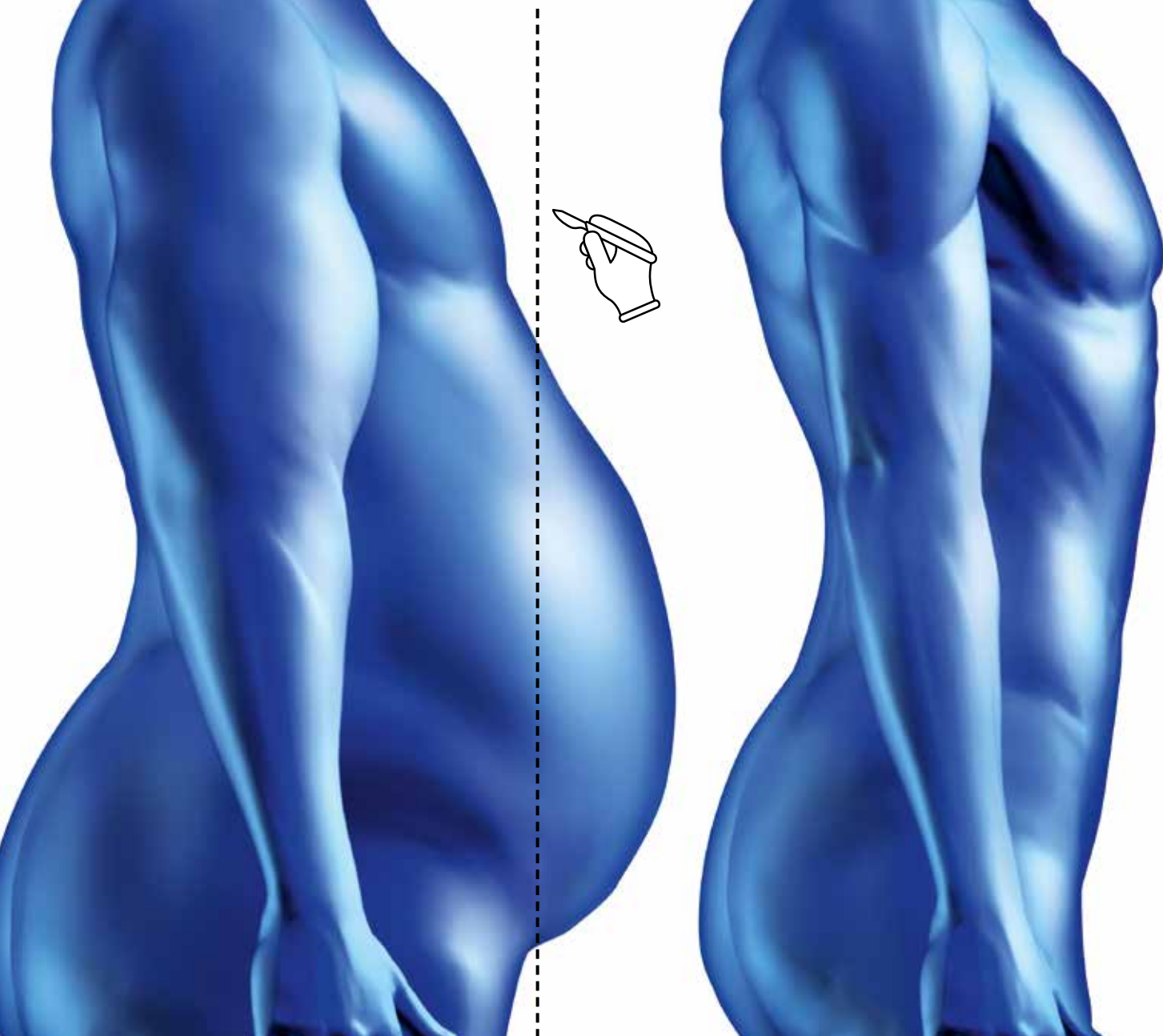
Sääskilahden mukaan olisi tärkeää, että jokainen hoitaja hankkisi riittävästi tietoa uniapneasta ja sen hoidosta. Monessa asumisyksikössä cpap-laitteen käyttö ja huolto on hoitajien vastuulla.

Apuvälineohjaajan työhön kuuluu myös terveyskeskusten hoitajien kouluttaminen cpap-hoitajiksi.

– Pidämme kahden päivän mittaisia koulutuksia. Käymme läpi laitteen merkityksen uniapnean hoidossa sekä sen säätämisen ja käytön.

Sääskilahti kokee työnsä mielekkääksi. Hänen mielestään parasta on se, kun näkee potilaan saavan apua hoidosta.

– Olen monta kertaa saanut vastaanotolle keski-ikäisen miehen, joka kertoo tullessa, koska vaimo pakotti. Kun cpap-hoito on aloitettu, hän ihmettelee, miksi ei hakenut sairauteen aiemmin apua. Hän on alkanut nukkua ilta-aamuun heräämättä kertaakaan ja on päivisin virkeä. ■



LEIKKAUKSELLA LAIHAKSI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Lihavuusleikkaus on tutkitusti tehokkain keino hoitaa vaikeaa lihavuutta ja sen liitännäissairauksia. Leikkaus tuo useimmiten pysyvän painonpudotuksen, parantaa diabetesta ja vähentää lääkityksen tarvetta.



Suomessa on pitkään tehty vuosittain noin tuhat lihavuusleikkausta, vaikka ylipainoisten määrä on tasaisesti kasvanut. Painoindeksin perusteella suurin osa suomalaisista on ylipainoisia, ja myös vaikean ja sairaalloisen lihavuuden esiintyvyys on lisääntynyt. Esimerkiksi naapurimaassa Ruotsissa lihavuusleikkauksia tehdään moninkertainen määrä, useita tuhansia vuodessa.

– Suomessakin leikkauksia kannattaisi tehdä huomattavasti enemmän, sanoo vatsaelinkirurgian dosentti **Timo Heikkinen** Terveystalosta.

Viime vuosina lihavuuden lääkeshoidon kehitys on nostanut myös leikkaushoidon uudelleen keskusteluun, ja leikkausten määrä on lähtenyt loivaan kasvuun. Heikkisen arvion mukaan viime vuonna Suomessa tehtiin jo 1 600–1 700 lihavuusleikkausta.

LIHAVUUS- LEIKKAUKSIA TEHDÄÄN PÄÄASIASSA TÄYSI-IKÄISILLE.

Lihavuuden lääkehoitoon on lisäksi tullut useita tabletteina tai pistoksina annosteltavia lääkkeitä, jotka vaikuttavat kylläisyyden tunteeseen suolistohormonien kautta tai hidastavat mahalaukun tyhjenemistä.

– Aiemmin ei ollut tehokkaita konservatiivisia eli ei-kirurgisia hoitomuotoja. Käytännössä kehoitettiin vain syömään vähemmän ja liikkumaan enemmän, eikä se ole tehokas tapa hoitaa lihavuutta, Heikkinen toteaa.

Uudet lääkkeet näyttävät lupaavilta. Leikkaushoito ei sovi kaikille, ja lääkkeillä painon pudottaminen onnistuu myös silloin kun ylipainoa on mutta kriteerit leikkaukseen pääsemiseen eivät täyty. Pitkäaikaisvaikutuksista ei kuitenkaan ole vielä riittävästi tietoa.

– Lääkitys voi kuulostaa houkuttelevalta vaihtoehdolta, mutta tarkoituksellisesti käytännössä loppuelämän lääkitystä? Nykykäsityksen mukaan paino nousee takaisin lääkityksen lopettamisen jälkeen, Heikkinen huomauttaa.

SUURIN OSA LEIKKAUKSISTA TEHDÄÄN NAISILLE

Tilastollisesti miehet ovat ylipainoisia useammin kuin naiset, mutta naisilla ylipaino on useammin merkittävämpää eli painoindeksi ylittää 30:n rajan. Lihavuusleikkauksista 60–70 prosenttia tehdään naisille.

Leikkaukseen pääsemiseksi noudatetaan kansainvälisiä kriteerejä, jotka perustuvat painoindeksiin ja mahdollisiin lihavuuden liitännäissairauksiin. Suomessa lihavuusleikkauksia tehdään pääasiassa täysi-ikäisille. Muutamia leikkauksia on tästä syksystä alkaen tehty alaikäisille. Yläikäraja on 65 vuotta. Heikkisen mukaan leikkauksia voisi tehdä vanhemmillekin.

– Yli 65-vuotiaiden kohdalla pitää tarkemmin miettiä kokonaisuutta, mut-

ta esimerkiksi jos tekonivelleikkaukseen ei pääse ylipainon vuoksi, voisi olla perusteltua tehdä ensin lihavuusleikkaus ja sen jälkeen tekonivelleikkaus. Ne yhdessä parantavat terveyttä, elämänlaatua ja toimintakykyä merkittävästi.

KAKSI VAIHTOEHTOA

Yleisin Suomessa tehtävä lihavuusleikkaus on mahalaukun ohitusleikkaus. Siinä mahalaukku katkaistaan ja yhdistetään ohutsuoleen. Näin ruoka kulkee ohutsuoleen sen sijaan että se kulkeisi ensin mahalaukun kautta. Toinen vaihtoehto on mahalaukun kavennusleikkaus, jossa osa mahalaukusta poistetaan ja jäljelle jää vain kapea putkimainen osa.

Molempien leikkausten tavoitteena on vähentää ruokahalua ja syötävän ruoan määrää.

– Leikkaus vaikuttaa sekä hormonaalisesti että mekaanisesti. Mahalaukku täyttyy nopeammin ja kylläisyyden tunne tulee nopeasti.

Leikkaustapa valitaan potilaskohtaisesti muun muassa painoindeksiin ja iän perusteella.

– Mitä korkeampi painoindeksi on, sitä todennäköisemmin päädytään ohitusleikkaukseen. Se on lähtökohtaisesti hieman tehokkaampi erityisesti diabeteksen hoidossa, mutta ero kavennusleikkaukseen ei ole suuri, Heikkinen arvioi.

Nuorelle potilaalle, erityisesti jos hänellä on toiveita raskaudesta, kavennusleikkaus voi olla suositellumpi vaihtoehto.

Molempiin leikkausmuotoihin liittyy riskejä. Ohitusleikkaus voi heikentää ravintoaineiden, erityisesti raudan, imeytymistä. Kavennusleikkaus voi puolestaan pahentaa refluksoireita.

Korkea painoindeksi lisää leikkauksen riskejä, joten ennen toimenpidettä potilaan on tyypillisesti pudotettava painoa noin 5–8 prosenttia. Tämä tapahtuu yleensä ravitsemusterapeuttin ohjauksessa vähäenergisien dieettien avulla.

ELÄMÄ UUSIKSI

Lihavuusleikkauksesta toipuu työkykyyn noin 2–3 viikossa. Myös muutokset terveyteen ovat nopeita.

– Iso osa liitännäissairauksista paranee leikkauksella. Noin 70–80 prosenttia ►

Miksi lihavuus- leikkauksia tehdään Suomessa yhä niin vähän?

Lihavuus aiheuttaa yhteiskunnalle merkittäviä kustannuksia sairauspoissaoloina, työkyvyttömyytenä ja terveydenhuollon menoina. Eri selvitykset arvioivat kustannukset hieman eri tavoin. Kesälä 2024 julkaistussa tutkimuksessa hoitamattoman lihavuuden kokonaiskustannuksiksi arvioitiin yli 2,5 miljardia euroa vuodessa.

– Lihavuusleikkaus on yksi vaikeimmista kirurgisista toimenpiteistä. Se kohdistuu suoraan lihavuuden juurisyihin ja vähentää monien kalliiden liitännäissairauksien riskiä, Terveystalon lihavuuskirurgi **Timo Heikkinen** sanoo.

Yhden lihavuusleikkauksen hinta vaihtelee muutamasta tuhannesta noin 11 000 euroon. Laihdutuslääkkeisiin verrattuna leikkaus maksaa itsensä takaisin usein jo muutamassa vuodessa.

– Leikkaus on edelleen ainoa hoitomuoto, joka tarjoaa pitkäaikaisen ratkaisun vaikeaan lihavuuteen, Heikkinen muistuttaa.

Toimenpide kestää yleensä noin tunnin ja tehdään tähtystämällä. Potilas kotiutuu usein jo seuraavana päivänä, ja toimintakyky palautuu nopeasti. Myös painonlaskun vaikutukset näkyvät pitkällä aikavälillä muun muassa parempana verensokerin ja verenpaineen hallintana.

Silti leikkausten määrä ei ole Suomessa kasvanut samaa tahtia kuin esimerkiksi Ruotsissa tai Norjassa. Miksi?

Onko taustalla edelleen ajatus siitä, että lihavuus on itse aiheutettu ongelma vai luotetaanko konservatiivisiin hoitomuotoihin, kuten elämäntapamuutoksiin, liikaa?

– Ehkä leikkaukseen pääsy on tehty liian vaikeaksi. Se nähdään yhä hoitona, joka soveltuu vain harvoille, Heikkinen pohtii.

potilaista pääsee verenpainetaudista kokonaan eroon. Diabetesta sairastavien toipuminen riippuu haiman kunnosta. Osa voi tarvita insuliinia vielä jonkin aikaa leikkauksen jälkeen, mutta enemmistö pääsee eroon lääkityksestä jo leikkauksipöydällä.

Sitoutuminen elämäntapa- ja ruokavaliomuutoksiin on sen sijaan elinikäistä. Lihavuusleikkauksen jälkeen ruokaa on opeteltava pureskelemaan huolellisesti ja syömään riittävän hitaasti. Ateriarytmi on pidettävä säännöllisenä ja riittävän tiheänä.

Leikkauksen jälkeen ei kykene enää syömään suuria määriä kiinteää ruokaa kerrallaan. Suoliston bakteerikanta muuttuu niin, että mieli alkaa tehdä kevyempää ruokaa, sillä nopeita hiilihydraatteja sisältävät ruoat aiheuttavat huonoa oloa.

– Leikkaus pakottaa syömään tietyllä tavalla. Nälän tunne ja halu syödä heikkenee.

Lihavuusleikkauksen jälkeen paino putoaa noin vuoden aikana keskimäärin 40 kiloa. Kun painonpudotus tasanuu, leikkauksen vaikutus painonhallintaan vähenee.

– Tasaantumisvaiheessa on kiinnitettävä huomioita uusiin tottumuksiin, ettei ala elää huolimattomasti tai käyttää paljon alkoholia.

ONNEEN EI OLE OIKOTIETÄ

Lihavuusleikkaus vaatii vahvaa sitoutumista elämäntapamuutoksiin. Timo Heikkinen on urallaan tehnyt yli tuhat lihavuusleikkausta ja hän tietää, että leikkaukseen hakeutuvalla on motivaatio kohdallaan. Se on viimesijainen keino, kun kaikki muu painon pudottamiseksi on jo kokeiltu.

Lääkkeiden käyttö lihavuusleikkauksen jälkeen

Lihavuusleikkaus muuttaa kehon koostumusta ja voi vaikuttaa siihen, miten lääkkeet imeytyvät ja vaikuttavat elimistöön. Muutoksia on vaikea ennakoida, joten säännöllisen lääkityksen vaihtokutsia on seurattava ja tarvittaessa on tehtävä muutoksia joppa muutaman vuoden ajan leikkauksen jälkeen.

Laihtumisen myötä monen pitkäaikaissairauden hoitotasapaino paranee ja lääkitystä voidaan vähentää tai lopettaa se kokonaan.

Mahalaukun ohitus- ja kavenusleikkaukset nopeuttavat paitsi ravinnon myös lääkkeiden siirtymistä ohutsuoleen, mikä vaikuttaa niiden imeytymiseen. Esimerkiksi suun kautta otettavat ehkäisytabletit voivat leikkauksen jälkeen olla epäluotettavia.

Tulehduskipulääkkeitä ei leikkauksen jälkeen tulisi mielellään käyttää lainkaan.

– Laihduttaessa ihminen joutuu kamppailemaan omaa aivo- ja hormonitoimintaansa, perimäänsä ja bakteeriflooransa vastaan. Vain pieni osa pystyy tekemään tarvittavan elämänmuutoksen ilman lääkkeitä tai leikkausta.

Heikkinen kuvailee lihavuusleikkauspotilaita laihduttamisen ammattilaisiksi.

– Useimmat ovat laihduttaneet koko ikänsä ja nähneet, että mikään keino ei auta. Iso osa on kokeillut myös laihtu-

tuslääkkeitä ja kenties saanut painoa pudotettua 10 tai 20 kiloa mutta ei riittävästi.

Vaikka leikkaus on pitkän harkinnan tulos, se voi olla henkisesti raskas kokemus. Ennen leikkausta selvitetään, onko potilaalla mielenterveysongelmia, jotka voisivat vaikuttaa potilaan kykyyn sitoutua leikkauksen jälkeiseen hoitoon tai elämäntapamuutoksiin.

– Mielenterveyden häiriö on harvoin este lihavuusleikkaukselle. Leikkauksen katsotaan usein pikemminkin päinvastoin vaikuttavan myönteisesti henkiseen tilaan.

Odotukset leikkauksen tuomasta elämänmuutoksesta ja kehonkuvan muuttumisesta voivat olla kovin suuret, ja toipumiseen saattaa tarvita psyykkistä tukea.

– Lihavuusleikkaus on aineenvaihduntakirurgiaa. Se parantaa verenpainetautia, kakkostyyppin diabetesta ja muita liitännäissairauksia, mikä pidentää elinajan odotetta jopa kymmenellä vuodella. Elämänlaatu paranee, mutta se ei yksistään tee ihmisestä onnellista.

Kehonkuvan epätoivotut muutokset näkyvät esimerkiksi iholla, joka ei aina palaudu täysin ennalleen vaan venynyt iho voi jäädä poimuiksi eri puolille kehoa. Korjausleikkaukset ovat mahdollisia, kun tavoitepainoon on päästy pysyvästi.

Vaikka leikkaus ei ole oikotie onneen, se voi olla uuden alun alku. Kun liitännäissairaudet helpottavat ja toimintakyky paranee, moni potilas saa takaisin arjessa jaksamisen ja liikkumisen ilon.

– Leikkaus ei yksin ratkaise kaikkea, mutta se antaa potilaalle mahdollisuuden – ja usein myös voimia – tehdä tarvittavat muutokset, Timo Heikkinen sanoo. ■

LIHAVUUSLEIKKAUSPOTILAAT OVAT LAIHDUTTAMISEN AMMATTILAISIA.





Superilainen, vuoden 2026 jäsenkalenteri tulee taas!

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

Ohjeet kalenteritilaukseen

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

Ympäristöystävällinen kalenteri on valmistettu Suomessa suomalaisesta paperista.



Lue lisää:
superliitto.fi

PIMEÄ AIKA PAINAA

TEKSTI NIINA MELANEN JA ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Kaamosoireiden suurin syy on unirytmien häiriintyminen.

Kun päivät lyhenevät ja valon määrä vähenee, elimistön sisäinen kello alkaa herkästi hidastua. Moni huomaa väsymyksen, alakuloisuuden ja lisääntyvän unentarpeen, mutta osalle pimeä aika laukaisee täysimittaisen kaamosmasennuksen. Arviolta 10–30 prosenttia suomalaisista kärsii kaamosväsymyksestä tai kaamosoireilusta, ja muutamalla prosentilla oireet täyttävät masennuksen diagnostiset kriteerit.

Kaamosmasennus voi näyttäytyä paitsi mielialan laskuna myös vetäytymisenä, ärtyisyytenä, keskittymisvaikeuksina ja lisääntyneenä makeanhimona. Kaamosmasennus toistuu yleensä vuosittain. Oireet alkavat usein lokakuussa, pahenevat marrastammikuussa ja helpottavat helmikuun lopulla auringon valon lisääntyessä.

Kaamosväsymyksen ja -masennuksen biologinen perusta liittyy valon puutteeseen, joka vaikuttaa erityisesti melatoniinin ja serotoniinin tuotantoon. Melatoniinia erittyy enemmän, mikä lisää uneliaisuutta, ja serotoniinin väheneminen heikentää mielialaa. Valon puute myös siirtää vuorokausirytmiiä myöhemmäksi, jolloin herääminen tuntuu vaikeammalta ja vireystaso laskee.

UNI MUUTTUU

Norjalaisen tutkimuksen mukaan 18 prosenttia naisista ja 9 prosenttia miehistä kärsii kaamosunettomuudesta. Tyypillinen kaamosunettomuus oireilee siten, että ihminen herää kes-

kellä yötä ja valvoo 1–3 tuntia ennen kuin nukahtaa uudelleen. Pimeys sekoittaa kehon sisäisen kellon, jolloin unen laatu heikkenee eikä uni virkistä tarpeeksi.

Vaikka ilmiö on tuttu, sen vaikutus työkykyyn ja toimintakykyyn jää usein epäselväksi. Erityisesti vuorotyötä tekevillä oireet voivat voimistua, kun elimistö ei saa mahdollisuutta palautua luonnollisen valon rytmisä. Sote-alan ammattilaisilla tilannetta voivat pahentaa epäsäännölliset työajat, sisätyöpainotteisuus ja jatkuva altistuminen keinovalolle, joka ei korvaa kirkasvalon biologista vaikutusta.

Kirkasvalohoito, liikunta ja säännöllinen päivärytmi voivat riittää lievemmissä tapauksissa avuksi oireisiin. Vakavammissa tapauksissa tarvitaan psykoterapiaa tai lääkehoitoa, erityisesti jos oireet toistuvat vuosittain tai aiheuttavat toimintakyvyn selkeää heikkenemistä. ■

Tavallisia kaamosoireita

- Makean tai hiilihydraattipitoisen ruoan himo
- Painonnousu
- Liikaunisuus tai katkonainen uni
- Masentunut mieliala, surumieli-syys, ahdistus, toivottomuus
- Uupumus ja toimintakyvyn lasku
- Vetäytyminen sosiaalisista suhteista ja seksuaalisen halun heikkeneminen.

Kirkasvalo virkistää oikein käytettynä

Käytä kirkasvalolamppua 30–60 minuuttia aamulla, vähintään viitenä aamuna viikossa. Hoito on tehokkainta, kun se aloitetaan varhain syksyllä ennen oireiden pahenemista. Oikein toteutettuna kirkasvalohoito voi parantaa vireyttä ja mielialaa jo muutamassa päivässä.

Myös sarastusvalo, joka kirkastuu asteittain ennen herätystä, voi parantaa vireystilaa.



Säilytä vuorokausirytmä

Mene nukkumaan ja herää suurin piirtein samaan aikaan joka päivä. Säännöllinen nukkumaanmeno- ja heräämisaika tukee sisäisen kellon toimintaa. Myöhäisillan keinovalo ja ruutuvalot kannattaa minimoida, jotta melatoniinin eritysi ei häiriinny.

Lämpö lellii

Valon lisäksi myös lämpö auttaa kaamosoireisiin. Nuukahtamisen helpottamiseksi kannattaa yöksi vetää villasukat jalkaan ja puuvillasormikkaat käteen.



Muista D

Riittävä D-vitamiinin saanti ja monipuolinen, hitaasti energiaa vapauttava ruokavalio auttavat pitämään vireystilaa tasaisena. D-vitamiinin suositeltava päivittäinen saanti aikuisille ja lapsille on 10 milligrammaa. Yli 75-vuotiaille suositus on 20 milligrammaa päivässä. Runsas sokerin käyttö ja nopeiden hiilihydraattien syöminen voivat pahentaa väsymystä.



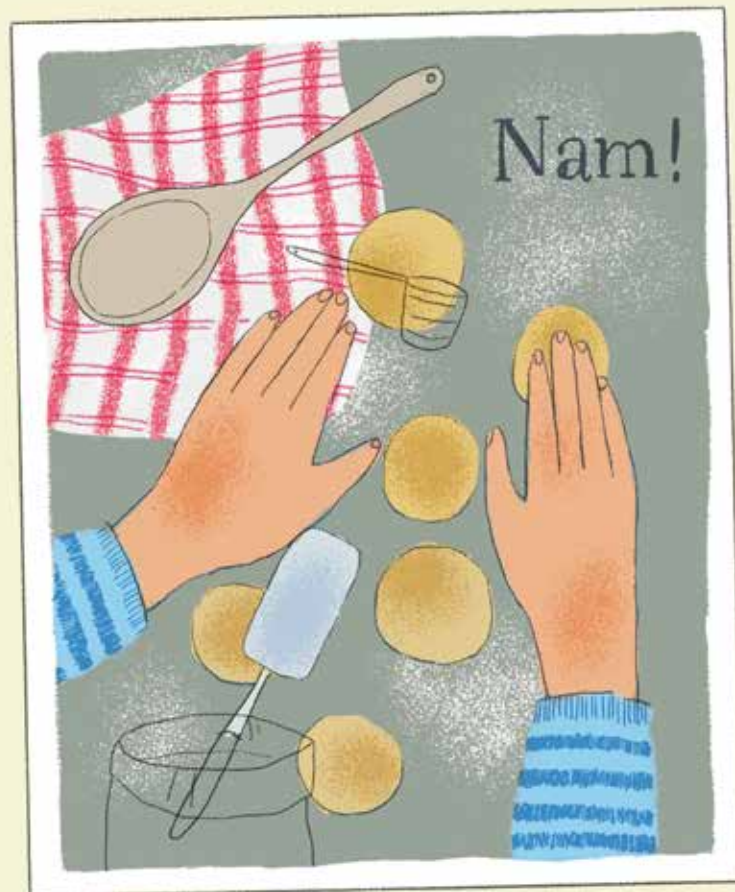
Liikettä lääkkeeksi

Rasittava liikunta, jossa syke nousee ja hengästyy, lievittää kaamosoireita ja lisää kirkasvalohoidon tehokkuutta. Kuntoliikunta on tehokkainta, jos sitä harrastaa säännöllisesti 2–3 kertaa viikossa ja jos se kestää 45–60 minuuttia kerrallaan. Kuntoliikunta tahdittaa sisäistä kelloa ja aikaistaa vuorokausirytmä, kun sitä harrastaa joko aamulla tai iltapäivällä.

Sosiaalinen, vaikka vähän väkisin

Kaamosoireet voivat lisätä vetäytymistäipumusta, mutta sille ei pidä antaa periksi ainakaan liikaa. Yhteydenpito ja yhdessäolo perheen ja muun suvun, ystävien, työtoverien tai tuttavien kanssa ovat hyvän mielen perusta.





Taisi olla mukavaa!

HOIVAA SOMEN EHDOKSILLA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Sosiaalinen media on hyvä tapa tehdä hoivakodin arkea tunnetuksi. Riskinä on, että jatkuva kivojen somekuvien tarve voi alkaa vaikuttaa päiväohjelmaan ja kuvauksen kieltäneet asukkaat jäävät hauskanpidosta sivuun.

Some ja sote ovat olleet kavereita jo kauan. Hoitajat ovat keroneet työnsä iloista ja suruista omilla sometileillään, ja hyvinvointialueet ovat kouluttaneet työntekijöitään somelähettiläiksi. Molemmissa tapauksissa toiminta on perustunut vapaaehtoisuuteen.

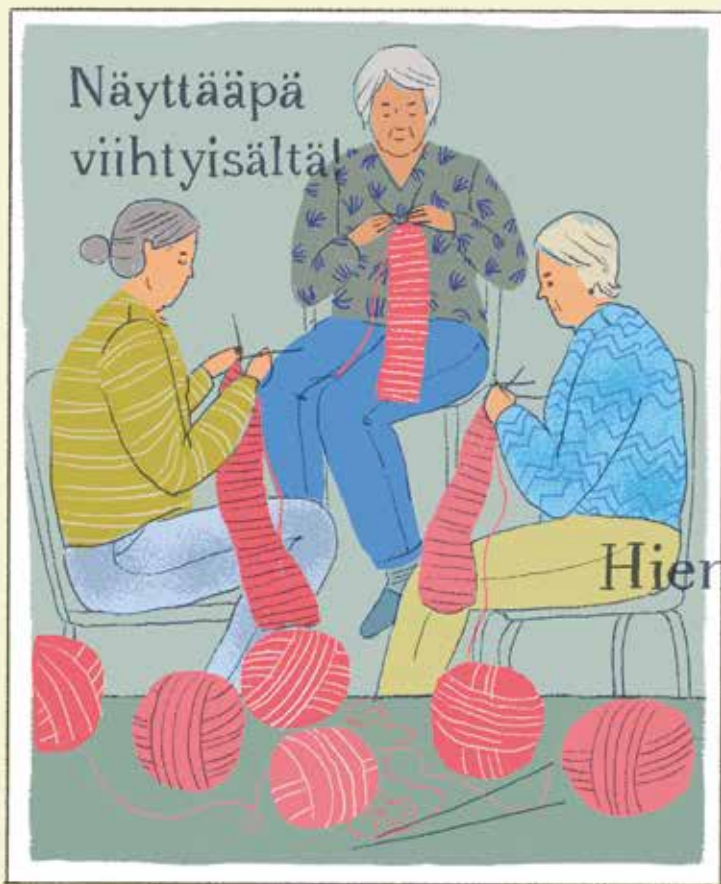
Työterveyslaitoksen tutkija **Vilja Levonius** löysi jo viisi vuotta sitten

väitöstutkimuksensa kohteeksi yksityisen tehostetun palveluasumisen yksikön, jossa somepostaukset olivat työn pakollinen osa.

– Tutkimassani hoivakodissa somepäivitykset kuuluivat hoitajien työsuorituksessa määriteltäviin tehtäviin. Jokaisen tiimin piti tehdä työvuoron aikana yksi tai useampi Twitter-päivitys, Levonius kertoo.

Hoitajien suhtautuminen päivitysvelvoitteeseen vaihteli laidasta laitaan. Jotkut pitivät some-viestintää moraalisena velvollisuutenaan, toiset taas kieltäytyivät hommasta kokonaan.

– Osa hoitajista ajatteli rennosti, että mikäpä siinä: nappailen asukkaista joka tapauksessa kuvia läheisille, joten miksi en laittaisi niitä saman tien Twitteriinkin.



Työpaikan sometilille postattiin kuvia ja jonkin verran videoita. Kuviiin liittyneet tekstit olivat lyhyitä, yhden tai kahden virkkeen pituisia. Asukkailta tai heidän omaisiltaan oli pyydetty asianmukaiset kuvausluvut. Vain luvan antaneita kuvattiin someen.

– Moni muistisairas asukas ei ymmärtänyt, mistä kuvaamisesta ja kuvien

postauksissa oli kyse. Joidenkin asiakkaiden kohdalla omaiset olivat kieltäneet postaukset.

Levoniuksen väitöstutkimuksen haastatteluihin osallistui yhdeksän hoitajaa ja neljä esihenkilöä. Hoitajista suurin osa oli lähihoitajia. Lisäksi tutkija havainnoi kolmen hoitajan työskentelyä ja kävi läpi kaikki kyseisen työpaikan Twitter-viestit vuodelta 2021.

MAINEENHALLINTAA JA MARKKINOINTIA

Miksi osa hoitajista piti työtään koskevaa some-viestintää niin tärkeänä? Levoniuksen mukaan tilanne liittyi ikääntyneiden asumispalveluiden huonoon maineeseen 2020-luvun alussa. Edellisten vuosien skandaalit leimasivat tuolloin koko alaa.

– Hoitajat halusivat parantaa ammatinsa vetovoimaa tilanteessa, jossa media raportoi ikääntyneiden palveluista yleensä negatiivisesti. Haluttiin näyttää maailmalle, että työ ikäihmisten parissa ei ole oikeasti synkkää ja kurjaa, vaan kivaa ja ihanaa.

Työsometuksesta kieltäytyminen taas johtui puutteellisesta kielitaidosta tai siitä, että sometuksen ei katsottu kuuluvan hoitajan työnkuvaan. Kielitäytymiseenkin oli siis tutkitulla työpaikalla ainakin epävirallinen mahdollisuus.

Päivityksiä tehtiin omaisille, päätäjille, toisille hoivaorganisaatioille ja mahdollisille uusille asiakkaille sekä heidän omaisilleen. Viestien tarkempi kohderyhmä riippui siitä, keneltä asiaa kysyi.

– Esihenkilöille some oli lähinnä markkinointikanava. Tarkoituksena ►

“MITÄ TÄNÄÄN TEHTÄISIIN, JOTTA SAADAAN KIVOJA KUVIA SOMEEN?”

oli kertoa mahdollisille uusille työntekijöille kivasta työpaikasta. Twitter-viesteissä nähtiin myös mahdollisuus markkinoida paikkaa ja sen palveluja tuleville asiakkaille ja heidän omaisilleen.

ESITETTYÄ EMPATIAA

Hoitajien postaukset maalasivat työpaikasta empaattista kuvaa. Levoniuksen tutkimuksen tärkein kysymys ei liitykään somen työkäyttöön sinänsä, vaan empatiaan ja siihen, miten se postauksissa ilmenee.

– Empatia on hoivan ydin, ilman sitä hoitaja ei jaksaisi raskaassa työssä. Somepostauksissa empatian vihjeet näkyvät katseissa, kosketuksissa ja hymyissä.

Levoniuksen kuitenkin korostaa, että somesisällöt eivät ole sinänsä empatiaa vaan empatian esitystä. Esitysten järjestäminen taas voi vaikuttaa varsinaiseen työhön.

– Päivityksiä piti tehdä yksi per työvuoro. Hoitajat suunnittelivatkin päivän toimintoja osittain postausten ehdoilla: mitä tehtäisiin tänään, että saadaa kivoja kuvia someen?

Iltapäiväkahvit auringossa olivat suosittu vaihtoehto. Aina ei kuitenkaan aurinko paista. Levoniuksen kertoo esimerkkitaipauksen tällaisesta työpäivästä.

– Sateisena päivänä ei voitu lähteä ulos kahville. Kekseliäs hoitaja huomasi, että askartelutarvikekaappi oli seikaisin ja ehdotti sen siivoamista. Puuhaan otettiin mukaan pari iäkäästä asukasta. Lopputuloksena syntyi kivaa tekemistä ja kotoisa somepostaus. Mietin, että olisikohan kaappi tullut siivotua ilman hyvän somekuvan tarvetta.

KAUNIITA OMALLA TAVALLAAN

Levoniuksen mielestä postauksilla voidaan tehdä vanhushoivaan liittyvää kauneutta ja empatiaa näkyväksi aidolla tavalla.



”RYPYT SAIVAT NÄKYÄ.”

– Hoitajien julkaisemissa somekuvissa ei ollut mukana nuorten postauksista tuttua valmiiden kauneusihanteiden viljelyä. Rypyt saivat näkyä, kaikki saivat olla kauniita omalla tavallaan. Postausten henkenä oli korostaa, että hoivakoti on ikäihmiselle ihan oikea koti.

Sosiaalinen media ei kuitenkaan ole pelkkä viestintäväline. Se rakentaa ja muuttaa hoivakodin todellisuutta. Kuviin ja niiden ehdoilla säädettyyn työhön liittyy paljon riskejä.

Levoniuksen korostaa, että somessa julkaistut kuvat ovat aina myös organisaation markkinointia. Työnkuvan laajentaminen tähän suuntaan ei sovi kaikkien hoitajien ammattietiikkaan.

– Kuvattavat tilanteet valitaan kauneuden ehdoilla, eikä niissä näy työn vähemmän kauniita osia. Kuvauslupa vaaditaan, ja jos sellaista ei ole, asukas voi jäädä somen ehdoilla rakennetuissa tilanteissa ulkopuoliseksi, Levoniuksen pohtii. ■



SOMESSA JULKAISTUT KUVAT OVAT MARKKINOINTIA.

Pääseekö kuvauksen kieltänyt mummodiskoon?

Vilja Levonius näkee somen vaikutuksissa hoivakodin työhön paljon positiivista, mutta myös isoja eettisiä ongelmia.

– Kuvausluvut olivat tutkimallani työpaikalla kunnossa. Se on tietysti hieno asia, mutta kuvauskiellon noudattaminen ei ole aina helppoa.

Miten kuvauksen kieltänyt ikäihminen rajataan pois kuvasta esimerkiksi mummodiskossa, jossa musa soi ja parketti on tupaten täynnä innokkaita tanssijoita?

– Saavatko kuvauksen ja somepostaukset kieltäneet asukkaat tanssia muiden mukana, vai pitääkö heidän ottaa sivuun kuvauksen ajaksi?

Vai jäävätkö he kokonaan hauskanpidon ulkopuolelle, Levonius kysyy.

– Myös kuvien käyttö markkinoinnissa herättää eettisiä kysymyksiä. Somessa julkaistut kuvat ovat myös työorganisaation markkinointimateriaalia. Onko kuvausluvan antanut asukas tai hänen omaisensa aina ymmärtänyt täysin, millaisissa yhteyksissä vanhus omilla kasvoillaan esiintyy?

Levoniuksen tutkimuksen yksi päätulos on, että postaukset muuttavat hoivapaikan työtä somekuvien esteitiikan edellyttämään suuntaan. Tässäkin vaanii vaara.

– Somessa korostetaan empatiaa ja kauniita hetkiä, raskaista ja vaikeista hetkistä ei juuri päivityk-

siä tehdä. Seuraako tästä, että työn raskaat osat alkavat vähitellen jäädä piiloon myös työntekijöiden omista palaverieissa?

Some siis vaikuttaa työhön monella tavalla. Kallistuuko vaaka lopulta negatiivisten vai positiivisten vaikutusten puolelle? Tähän kysymykseen tukija ei osaa tai halua vastata.

– En näe asiaa mustavalkoisena, vaan kaikissa sateenkaaren väreissä. Tärkeintä on, etteivät postauksen tekijät unohda missään vaiheessa omaa vastuutaan ja kuvien julkaisuun liittyviä eettisiä kysymyksiä. ■

VÄITÖS: EMPATHY AS COMMUNICATION:
CONSTITUTING CARE AND ORGANIZATION IN
OLD AGE CARE. JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2025.

VAATIVA ISYYS, JOUSTAVA TYÖELÄMÄ

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT LAURA VESA

Kun Teemu Kivimaa kertoi esihenkilölleen, että perheeseen syntyisi pian kolmoset, työnantaja lupasi heti joustaa. Lasten ensimmäiset elinviikot tuore isä vietti sairaalassa.



Unna, Ronja ja Aini ovat identtiset kolmoset. Sellaisia syntyy Suomessa suunnilleen kerran kymmenessä vuodessa. Jutta ja Teemu Kivimaa kokevat, että lapset ovat hitsanneet heidät entistäkin tiiviimmin yhteen.



Teemu Kivimaa on aina halunnut isäksi, mutta rakkauden voima on silti yllättänyt.

Kolme lasta, yksi lusikka. **Teemu Kivimaa** antaa esimerkin siitä, miten kolmen taaperon isä kattoi pöytään päivällisen vähän vaikeampana päivänä.

– Viiteen ruokailuun päivässä olisi kulunut viisitoista lautasta ja lusikkaa. Joskus oli vain mentävä sieltä, missä aita oli matalin, Teemu toteaa.

Vaikka rima olisi matalalla, näiltä identtisten kolmosten vanhemmilta ei puutu ammattitaitoa. Teemun vaimo **Jutta** on varhaiskasvatuksen opettaja. Teemu taas työskentelee lähihoitajana Havu-tiimissä. Kolmen lähihoitajan, yhden sairaanhoitajan ja esihenkilön yksikkö toimii Tampereen seudulla asuvien, haastavasti käyttäytyvien kehitysvammaisten parissa.

– Olemme Jutan kanssa molemmat työelämässä taitavia ja hallitseme ryhmän kuin ryhmän. Myös omien lasten kanssa olemme joutuneet välillä kaivamaan ammattitaitomme kotikäyttöön. Mutta arjessa menemme sieltä, mistä aita on matalin tai kaatunut kokonaan.

Yksi kolmosista on kotona kipeänä ja tulee kyselemään isältä banaania välipalaksi. Yhteisen ruokalusikan ajat ovat jo historiaa. Teemun tyttäret **Unna**,

KUN ULTRAÄÄNI NÄYTTI KOHDUSSA KOLME SYKETTÄ, LÄÄKÄRIKIN HÄKELTYI.

Ronja ja **Aini** ovat nyt eskarilaisia. Takana on kuuden vuoden matka isäksi.

KOLME SYKETTÄ KOHDUSSA

Uusi koti Nokialla oli selvästi liian iso kahdelle, makuuhuoneita oli kolme. Silti Teemu ja Jutta päättivät kymmenisen vuotta sitten muuttaa isoon kotiin ja toivoa perhettä.

Teemu kertoo aina halunneensa isäksi.

– Perhe on aina ollut minun juttuni.

Huoneet seisoivat kuitenkin tyhjinä.

– Lapsettomuuden polku tuli meille tutuksi. Lopulta toivoimme, että voisimme saada edes yhden lapsen. Aika pian hakeuduimme lapsettomuushoitoihin, Teemu kertoo.

Kun varhaisraskauden ultraääni sitten näytti kohdussa kolme sykettä, jopa

lääkäri häkeltyi. Kolmosraskaudet ovat Suomessa harvinaisia, kolmosia syntyy kymmenisen vuodessa. Teemu toipui uutisista ensimmäisenä.

– Olen itse identtinen kaksonen, joten kaksosuus on minulle hyvin tuttua ja tiedän siitä paljon.

Alkoi valmistautuminen riskiraskauden, Teemu kuvailee ultraäänien jälkeisiä tunnelmia.

Monikkoraskauksissa ei ole koskaan varmaa, että kaikki lapset syntyisivät elossa. Tulevien vanhempien oli valmistauduttava iloon ja suruun.

Samaan aikaan Teemu vaihtoi työpaikkaa Pirkanmaan sairaanhoitopiiriltä Tampereen kaupungin juuri perustamaan kehitysvammaisten asumisyksikköön. Hän päätti kertoa kolmosraskaudesta uudella työpaikallaan heti, kun raskaus olisi edennyt turvallisille viikoille.

ENSIMMÄINEN KUUKAUSI SAIRAALASSA

Uusi työnantaja lupasi joustaa, Teemu voisi jäädä pidemmälle vapaalle heti kun kolmoset tulisivat maailmaan. Oli selvää, että lapset syntyisivät suunnitellulla sektiolla ja jäisivät sen jälkeen sairaalaan. Tammikuun tullessa kolmoset syntyivät keskosina ja Teemu ja Jutta

ta viettivät ensimmäiset kolme päivää TAYSin vastasyntyneiden teho-osastolla. Kaksi tyttäristä vietti keskolassa kolme ja yksi neljän viikkoa.

– Muistan, kun lääkäri tuli sanomaan, että hän määrää meille pian kotilomaa. Olimme sairaalassa jatkuvasti. Halusimme olla lasten kanssa koko ajan.

Rakkauden voima yllätti Teemun. Lapsia oli nyt sylintäydeltä ja hän halusi pitää heistä maailman parasta huolta.

KODINHOITOA KOTONA JA TÖISSÄ

Kun ne lapset ovat syntyneet ja palaat, tulet sitten tänne lepäämään, työkaveri sanoi.

– Ensimmäisinä päivinä minulle tuotiin kahvikin töissä eteen, Teemu muistelee.

Työyhteisö piti tuoreesta isästä hyvää huolta. Kotona Jutta ja Teemu jakoivat vauva-arjen tasan.

– Kaikki ymmärsivät, että varsinkin ensimmäiset kuukaudet olin töissä aika ulapalla, Teemu kertoo.

Jutta oli päivät kotona lasten kanssa, joten Teemu valvoi heidän vierellään öisin. Hyväuninen mies torkkui ja kantoi vuorotellen lapsia äidin rinnalle syömään. Koska työpaikka oli kodinomaisen asumisyksikkö, Teemun työt koostuivat pitkälti arkisista rutiineista.

– Käytännössä hoidin kotia kotona ja tulín sitten töihin hoitamaan kotia. Aluksi tein vain päivävuoroja, mutta kun tytöt kasvoivat, siirryin taas tekemään yötyötä.

Kun Teemun yksikössä oli haastavasti käyttäytyvä asiakas, paikalle kutsuttiin Havu-tiimi. Teemu seurasi toimintaa ja innostui hakemaan tiimistä vapautunutta työpaikkaa.

– Aika nopeasti huomasin tehneeni oikean valinnan, Teemu sanoo.

Uudessa työssä yövuoroja ei ollut lainkaan ja pienessä tiimissä myös työvuorojen suunnittelu helpottui.

YKSILÖITÄ VAI YKSIKKÖ?

Kun Teemun työpäivä päättyy, kolme set saattavat odottaa eteisessä isää korva kiinni lattiassa. Kun he kuulevat rapun oven käyvän, kaikki kolme ryntäävät vastaan. Teemu kertoo kaipaavansa töistä usein lasten luo perheäikaa viettämään. ►

Teemun vinkit työn ja perheen yhdistämiseen:

Keskustele ajoissa työnantajan kanssa elämäntilanteestasi. Mieti etukäteen, miten saisit arjen hoidettua järkevästi. Minkälaisissa asioissa tarvitset joustoa?

Vanhemmuutta ei tarvitse pelätä. Tee asiat omalla tyyliilläsi. Joskus voit mennä sieltä, missä aita on matalin tai sieltä, missä ei ole aita ollenkaan.





*Seuraa perheen elämää
Instagramissa: @kaikkeakolme*



– Olen huomannut palautuvani parhaiten lasten kanssa. En kaipa omaa aikaa, mutta kaipaen päivittäin lasteni seuraa. Jos minulla on vapaata, pidän mieluiten lapset kotona kanssani.

Välillä kolmosten isälle iskee riittämättömyys.

– Lapsia on kolme ja minä olen vain yksi isä. Sylistäni riittää 33,3 prosenttia jokaiselle lapselleni.

Vanhemmat pyrkivät tarjoamaan lapsille paljon yksilöllistä aikaa. Se on erityisesti Teemulle tärkeää, hän ei lapsena halunnut tulla niputetuksi veljensä kanssa.

– On tärkeää, ettei identtisiä lapsia nähdä yksikkönä. Meidän lapsemme ovat keskenään hyvin erilaisia. Yksi on analyyttinen ja tarkkaileva, toinen nopea toimija, kolmas sisukas kokeilija.

LÄHIHOITAJA JA ISÄ

Isyys on muuttanut Teemun tapaa kohdata ihmisiä lähihoitajana. Esimerkiksi rajojen asettamisesta on tullut hänelle tärkeämpää. Työnantaja tietää, ettei kolmosten isä voi joustaa sovitusta menosta, kuten päiväkotihauista.

– Toisaalta ymmärrän paremmin työkavereita, joilla on pieniä lapsia. Tie-

dän, ettei yllätyksiltä ja poissaoloilta voi siinä elämäntilanteessa välttyä. Meilläkin on takana monen vuoden korvatu-lehduskierre, paljon liian lyhyitä unia ja sairasteluja. Yksi lapsista mursi keväällä säärensä päiväkodissa ja kipsihoito kesti yhteensä kuusi viikkoa.

Teemu haluaa opettaa lapsilleen, että ihmisiä on erilaisia, esimerkiksi vammattomia ja vamman kanssa eläviä. Vaikka jonkun ihmisen käytös tuntuisi alkuun käsittämättömältä, sitä voi yrittää ymmärtää.

Nyt neljän huoneen asunto, joka aikaisemmin tuntui suurelta, on käynyt ahtaaksi. Kesällä perhe osti siirtolapuutarhamökin, ja kolmoset saivat viettää kesää pihalla. Teemun arki on täyttä, hän toimii Neurokirjon ammattilaisten hallituksessa ja Tampereen SuPerin ammattiosaston hallituksessa.

– Ammattiosastomme on yksi Suomen aktiivisimpia.

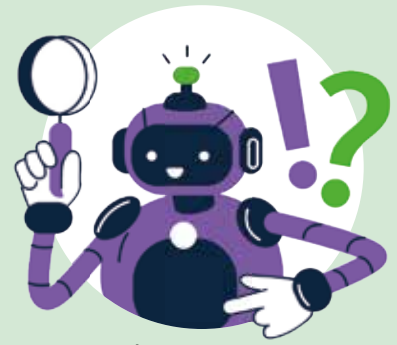
Lisäksi hän kannustaa tyttöjään ringette-kaukalon laidalla. Koko perhe käy myös pyöräretkillä, joilta ei puutu meinoa ja äänenvoimakkuutta.

– Tämä on meidän ihan tavallista arkea. Isyys on ollut koko elämäni kasvatavin ja paras kokemus. ■

Jutta Kivimaa:

”Teemu oli jo ennen isäksi tuloa vastuuntuntainen, huolehtiva ja luotettava ihminen. Nämä ominaisuudet ovat vain vahvistuneet hänessä isyyden myötä. Olemme tietysti nyt hitsaantuneet enemmän yhteen, koska meidän tehtävämme on vastata lastemme tarpeisiin ja ajaa heidän etuaan. Lapset arvostavat Teemun pitkäjänteisyyttä ja taitoa vastata jatkaiseen kysymykseen. Teemu on persoonaltaan sydämellinen, avoin ja sensitiivinen. Koska hän on itse identtinen kaksonen, hän haluaa kohdata ihmiset omana itsenään ja yksilöllisesti, oli kyse sitten meidän kolmosistamme tai vaikka työyhteisöstä. Toivon, että lapsemme oppivat isältään tätä ihmisten arvostamista ja huomioimista.”

OPI TEKÖÄLYN PERUSTEET!



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

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

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

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

KOULUTUSRYHMÄ 1

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

KOULUTUSRYHMÄ 2

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

KOULUTUSRYHMÄ 3

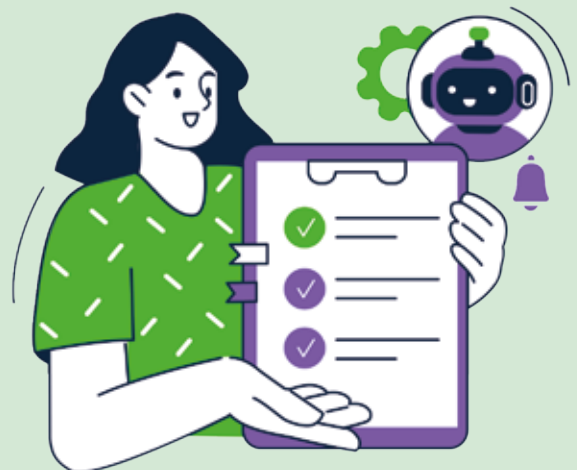
- **Aloitustapaaminen:** 18.2. klo 17.00–18.00
- **Työpaja 1:** 25.2. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 2:** 4.3. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 3:** 18.3. klo 17.00–19.30

KOULUTUSRYHMÄ 4

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

KOULUTUSRYHMÄ 5

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



Ilmoittautumishjeet ja lisätietoa löytyy SuPerin verkkosivuilta: superliitto.fi.

“Välillä muistelen kaiholla niitä aikoja, kun hyvä hoiva tarkoitti potilaiden ja lääkäreiden kanssa jaettua aikaa, eikä laitteiden. Pitkän urani aikana olen nähnyt, kuinka tietotekniikka on ahmaissut suuren osan hoitajien arjesta ja muuttanut työn luonnetta.”



Väärin kohdeltu

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA ROBERT OTTOSSON

Satu Landström työskenteli 39 vuotta lähihoitajana Keuruun terveyskeskuksessa, kesällä pitkä työura päättyi irtisanomiseen.

Kun käyn Keuruun keskustassa, entiset potilaat saattavat tulla halaamaan tai tauttamaan olkapäälle. Usein he toteavat, että minkä menivät sinulle tekemään. Moni on halunnut kertoa, että minä olen ollut hyvä hoitaja, eikä ammattitaidossani ole ollut mitään vikaa. Se on tuntunut tärkeältä.

En koskaan kuvitellut tulevani irtisanotuksi.

Työskentelin Keuruun terveyskeskuksen poliklinikan vastaanottotyössä 39 vuotta. Ihmiset tulivat tutuiksi. Rakastin työtäni. Kun valmistuin apuhoitajaksi, työskentelin alussa hetken laboratoriossa. Rauhallisen työn vaihtaminen polille pelotti, mutta päätin silti hypätä. Onneksi tein niin! Ihmiset, vaihtelevuus ja uudenoppiminen veivät minut mukanaan. Pienikin terveysasema on Suomessa tärkeä välietappi, ambulanssi saattaa ajaa pihaan koska vain, koskaan ei tiedä mitä ovesta tulee. Aikaisemmin meillä oli oma leikkausosastokin, missä olin hoitajana ja skopiahoitajana.

Viime vuonna hyvinvointialueemme ulkoisti palvelunsa ja Mehiläinen voitti kisan. Meille puhuttiin alkuun mairasti, kunnes sitten syntymäpäivänäni viime toukokuussa ilmoitettiin yt-neu-

votteluiden alkamisesta. Olen 63-vuotias ja eläkkeeseeni oli kaksi vuotta. Olen myös aktiivinen superilainen. Heti aavistin, ettei tässä mahda käydä hyvin. Meitä superilaisia oli yhteensä neljä. Jokainen meistä sanottiin irti, sekä pari muuta hoitajaa. Meitä oli siinä joukossa neljä yli 60-vuotiaasta. Työssäolovelvoite päättyi saman tien ja meitä kehoitettiin poistumaan työpaikalta. Meillä oli pitkät urat takana, mutta ei niitä siinä muisteltu, emme saaneet läksiäisiä. Kesken jääneet työtehtävät saivat jäädä, oli kehoitus poistua paikalta, ei ollut työssäolovelvoitetta.

Tämä kesä on ollut raskas ja itku herkässä. Tunteita on käsiteltävänä paljon. Tuntuu niin pahalta, että kun on tehnyt hyvän ja pitkän uran, ei saa lähteä arvokkaasti. Olen tavannut ystäviäni ja liiton aktiiveja, jutellut entisten potilaiden kanssa. Kaikki sanovat samaa: Työnantaja teki väärin.

Satu Landström valmistui apuhoitajaksi vuonna 1986.

Hänet irtisanottiin Keuruun terveyskeskuksesta viime kesäkuussa. Irtisanomisen jälkeen Satu perusti Keuruun irtisanotuille hoitajille yhteisen WhatsApp-ryhmän Mehiläisen pistä-mät.

SuPervoimat: Avoin ja iloinen kehittäjä, joka tykkää tarttua töihin ja haasteisiin.

Olen koko elämäni aikana ollut vain neljä päivää työttömänä. Töitä on aina riittänyt enemmän kuin on tekijöitä. Nyt asiat ovat kuitenkin hetken aikaa toisinpäin ja moni hoitaja on menettänyt työpaikkansa. Olen toiminut nuoresta saakka ammattiosastomme puheenjohtajana ja istun SuPerin liittohallituksessa ja työvaliokunnassa.

Olen tottunut olemaan se, joka sanoo, että nyt hoidetaan nämä asiat kuntoon. Nyt minä olenkin se, joka kaipaa tukea.

Ei minulta ole tekeminen loppunut. Olen iloinen, että saan olla nyt enemmän mukana lähes 90-vuotiaan äitini elämässä. Hän asuu 12 kilometrin päässä kotoani, juomme päivisin yhdessä kahvit. Tämä on sellaista yhdessäoloa, mikä ei ollut työelämäni aikana mahdollista. Myös koti, piha ja metsä ovat tuoneet minulle voimaa. Olen asunut Keuruulla lapsesta saakka, minun on vaikeaa kuvitella elämääni missään muualla.

Kaikesta huolimatta toivoisin, ettäaisin vielä tehdä hoitotyötä. Hoitajalla on vahva kutsumus. Meitä aina tarvitaan.

Maksuton etäkoulutus ikääntyneiden palveluiden ammattilaisille

Arkikuntoutuksen asiantuntijaksi

Uusi työtapa työkykyä tueksi



Koulutuksemme on ratkaisu sote-ammattilaisille, joiden työkyky on heikentynyt, mutta motivaatio työhön säilynyt.

Maksuttomassa koulutuksessa käydään läpi tutkittuun tietoon pohjautuvia tapoja kohentaa sekä asiakkaan toimintakykyä että ammattilaisen työkykyä. Pääset opiskelemaan etänä omaan tahtiin webinaarien, pelien, ryhmätehtävien ja muun materiaalin avulla.

Koulutuksen jälkeen:

- Pystyt edistämään arkikuntoutuksella ikääntyneiden omannäköistään elämää.
- Tuet paremmin omaa työkykyäsi ja osaat muokata työtäsi tarpeidesi mukaan.
- Osaat hyödyntää teknologiaa työn tehostamisessa, jotta asiakkaan kohtaamiselle jää enemmän aikaa.

Koulutuksen suorittaminen kestää noin 80 tuntia kolmen kuukauden aikana. Voit osallistua koulutukseen, jos sinulla on sote-alan koulutus. Voit suorittaa koulutuksen hyvinvointialueen työntekijänä oman työn ohessa tai työnhakijana.

Koulutus toteutetaan seuraavan kerran syksyllä 2025 ja keväällä 2026.

Ilmoittaudu mukaan tai vinkkaa koulutuksesta työpaikallasi!



www.bit.ly/TOTY-koulutus



Euroopan unionin
osaraioittama



STIFTELSEN
BLOMSTERFONDEN
I HELSINGFORS



Kuntoutussäätiö



ARCADA

seppo°

VAATIVUUDEN VARJOJA JA VALOA

Lempeys, hidastaminen ja armollisuus itseä kohtaan ovat nousseet trendeiksi. Eivätkä syyttä: ne ovat välttämättömiä vastavoimia nykyajan hektiselle tahdille, resurssivajeille ja itsensä ylittämisen ihannoinnille. Silti mietin, olemmeko alkaneet suhtautua vaativuuteen ja suorittamiseen liiankin kielteisesti. Näemmekö ne automaattisesti hyvinvoinnin vastakohtiksi ja jak-

samisen vihollisiksi? Ei kai kuitenkaan ole vain huono asia, jos työnsä haluaa tehdä hyvin.

Totuus on, että ilman vaativuutta moni asia jäisi tekemättä. Vaativuus on ryhtymistä silloinkin, kun ei huvittaisi ja loppuunsaattamista, vaikka lykkääminen olisi haus Kempaa. Aikaansaaminen tuo myös iloa ja hallinnan tunnetta, joita asioiden roikkuminen ja alati paisuva tehtävälista eivät tarjoa.

Vaativuus voi näkyä työssä myös huolellisuutena, kuten tarkastuksena, joka takaa potilasturvallisuuden. Suoritusorientaatio ohjaa kehittämään ammattitaitoa, vaikka siihen tarvitaan ponnistelua. Kaikki kasvu ja kehitys eivät nimittäin tapahdu vain silloin, kun on helppoa ja mukavaa.

Jos sinnikkyys muuttuu sinnittelyksi, määrätietoisuus omien tarpeiden ohittamiseksi ja aikaansaaminen pakkomielteiseksi, on vaativuudesta selkeää haittaa. Vaativuus tuo mukanaan kirkkaan kruunun sijaan uupumuksen, jos tahdin määrää aina sisäinen piiskuri, jonka mielestä ei ole koskaan tarpeeksi hyvä ja aina pitää yrittää enemmän.

Ero sen suhteen, onko vaativuus voimavara vai vitsaus, löytyy määra-
stä, suunnasta ja kontekstista. Vaatii-

ko itseltään mahdottomia vai sen verran, mikä tukee pitkäjänteisellä tavalla menestymistä? Hyödyttääkö vaativuus ammattitaidon ja asiakkaiden lisäksi omaa hyvinvointia? Ja osaako oikeissa kohdissa painaa jarrua ja sopivissa kohdissa kaasua, eli pystyykö vaativuuttaan säätämään?

Ongelmat syntyvät silloin, kun suorittaminen on ainoa toimintamalli ja vaativuus mielentilojen yksinvaltia. Suorittamista on jatkuvan moodin sijaan osattava käyttää työkaluna, joka otetaan esiin harkiten. On valittava, mihin panostaa enemmän, mihin vähemmän.

Vaikka vaativuuteni ajoittain haastaa jaksamistani, se on ollut tukena lisäkoulutuksissa ja antoisissa projekteissa. Jos en välillä edellyttäisi itseltäni paljon, työelämäni merkityksellisimmät asiat olisivat jääneet tekemättä, eikä työni olisi niin antoisaa kuin se nyt on. Parhaassa tapauksessa vaativuus vahvistaa työtyytyväisyyttä, lisää työn mielekkyyttä ja tuo onnistumisen kokemuksia.

Viisautta on erottaa, milloin tarvitsee hölläämistä ja milloin tiukkuutta. Kun vaativuus kohdistuu oikeisiin asioihin ja oikeaan aikaan, se ei vie voimia. Se tuo niitä lisää. ■

VAATIVUUDESTA ON HAITTAA,
JOS SINNIKKYYS MUUTTUU
SINNITTELYKSI.



ANNA AUTIO

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea





ASUNNOTTOMIEN YÖSSÄ

SuPerin ammattiosastot 601, 607, 638, 604, 641 ja 608 tempaisivat lokakuussa Turun Asunnottomien yössä ja pistivät torille teltan pystyyn.

– Keräsimme jäseniltä vaatteita ja kenkiä, ja toiveena oli, että talvea vasten lämmittävää tavaraa. Saimme valtavan määrän, joka riitti ihan illan loppuun asti, kertoo Tyksin ammattiosasto 607:n puheenjohtaja **Katja Tammi**.

Superilaiset jakoivat tapahtumassa myös lämmintä mehua, leipomotuotteita, Tuplapatukoita, avaimenperiä ja lahjoituksena saatuja peittoja, tyyynyjä, pyyhkeitä ja vilttejä.

– Vaikka asunnottomia on Turussakin yhä enemmän, näkyi tapahtumassa yleinen väharaisuus.

Paikan päällä pimenevässä illalla touhusi liki 15 superilaista. Yhdessä tekeminen oli hauskaa.

– Sain heti palautetta, että toivottavasti nähdään taas ensi vuonna. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**

KUVA **SUVI ELO**



*SuPerin
asiantuntijat
vastaavat*

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

Voiko työtodistuksen pyytää jälkikäteen?

Työsopimuslain mukaan työnantajalla on velvollisuus antaa työtodistus, jos sitä pyydetään kymmenen vuoden kuluessa työsuhteen päättymisestä. Työtodistukseen kirjataan työsuhteen kesto ja työtehtävät. Työnantajan on säilytettävä nämä tiedot kymmenen vuotta työsuhteen päättymisen jälkeen. Työn-

tekijällä on viisi vuotta työsuhteen päättymisen jälkeen mahdollisuus pyytää työtodistus, johon lisätään myös arvio työtaidosta ja käytöksestä sekä työsuhteen päättymisen syy tai vain toinen näistä.

JURISTI OUTI PERKIÖMÄKI

Onko työntekijällä oikeus saada tie- dot, joita työnan- taja työntekijästä säilyttää?

Työntekijällä on oikeus saada tietoa henkilötietojensa käsittelystä. Hän voi tehdä tietopyynnön työnantajalle esimerkiksi sähköpostilla, jossa voi kysyä, mitä henkilötietoja työnantaja säilyttää ja mihin tarkoituksiin niitä käytetään. Työnantajalla on lakiin perustuvia velvollisuuksia säilyttää henkilötietoja tietyn aikaa, jolloin tietojen poistaminen ei ole mahdollista ennen säilytysajan päättymistä. Kirjanpitolain mukaisten tositteiden, kuten palkkalaskelmien ja työaikalistojen, minimisäilytysaika on kuusi vuotta. Työaikalaki asettaa työvuoroluettelolle ja työaikakirjanpidolle reilun kahden vuoden säilytysajan. Työnantaja kerää ja käsittelee myös sellaisia tietoja, joita laki ei erikseen määrää säilytettäväksi. Tällaisia tietoja voivat olla esimerkiksi kehityskeskustelujen merkinnät tai tiedot työntekijän ruoka-aineallergioista. Nämä tiedot on hävitettävä ilman aiheutonta viivytystä työsuhteen päättymisen jälkeen.

JURISTI OUTI PERKIÖMÄKI

*Vuonna 2024
tietosuojavaltuutetun
toimistoon tuli vireille
yhteensä **13 284** asiaa.
Yli puolet niistä oli
ilmoituksia henkilötietoja
koskevista tietoturva-
loukkauksista.*



Henkilötietojen käsittely on tarkasti säädeltyä

Lait määräävät, miten työnantaja voi käsitellä työntekijöidensä henkilötietoja. Myös tietojen salassapito on lakisääteistä.

Työnantajan on ensisijaisesti pyydettävä henkilötiedot työntekijältä itseltään. Jos tietoja kerätään muualta, työnantajan pitää kysyä työntekijältä lupa tä-

hän. Lain mukaan työnantaja saa käsitellä vain työsuhteen kannalta tarpeellisia henkilötietoja.

– Ne liittyvät työsuhteen osapuolten oikeuksien ja velvollisuuksien hoitamiseen, työtehtävien erityisluonteeseen tai työnantajan tarjoamiin etuuksiin. Työnantaja ei voi siis käsitellä ja kerätä mitä tahansa henkilötietoja. Tarpeellisuusvaatimuksesta ei voi poiketa edes työntekijän suostumuksella, SuPerin juristi **Outi Perkiömäki** painottaa.

Jos työnantaja tekee muistiinpanoja, joissa on työntekijän henkilötietoja ja niitä käytetään työntekijään liittyvissä päätöksissä, työntekijällä on oikeus tietää tällaisten tietojen keräämisestä ja niiden käyttötarkoituksesta.

TERVEYSTIEDOT OVAT SALASSA PIDETTÄVIÄ

Työnantaja saa käsitellä työntekijän terveystietoja, jos se on tarpeen sai-

rausajan palkan tai siihen rinnastettavien etuuksien vuoksi tai sen selvittämiseksi, onko työstä poissaoloon perusteltu syy. Työntekijä voi myös itse pyytää terveystietojen käsittelyä, kun selvitetään hänen työkykyään.

– Näitä tietoja saavat käsitellä ainoastaan henkilöt, joiden tehtäviin kuuluu työsuhteeseen liittyvien päätösten valmistelu, tekeminen tai täytäntöönpano terveystietojen perusteella. Työnantajan tulee nimetä nämä henkilöt tai määritellä tehtävät, joihin sisältyy terveystietojen käsittelyä, Outi Perkiömäki sanoo.

Terveystiedot täytyy säilyttää erillään muista tiedoista ja hävittää välittömästi sen jälkeen, kun niitä ei enää tarvita. Työnantajan on arvioitava terveystietojen säilyttämisen tarpeellisuus vähintään viiden vuoden välein.

– Työnantaja tai tämän edustaja voidaan tuomita sakkoon yksityisyyden suojasta työelämässä annetun lain rikkomisesta, jos hän tahallaan tai törkeästä huolimattomuudesta käsittelee esimerkiksi työntekijän terveystietoa koskevia tietoja vastoin lain säännöksiä. Rikoslainsäädännössä tietosuojarikoksesta ja tietosuojalaissa hallinnollisesta seuraamusmaksusta. ■

JOS HUOMAAT TYÖNANTAJAN RIKKOVAN TIETOSUOJALAINSÄÄDÄNTÖÄ, VIE ASIA ETEENPÄIN

- Ota yhteyttä organisaatio- tai tietosuojavastaavaan, jos organisaatiossasi on sellainen. Hän on asiantuntija, joka seuraa henkilötietojen käsittelyä ja neuvoo tietosuojasäännösten noudattamisessa.
- Voit olla yhteydessä myös esihenkilöösi ja kertoa hänelle huolesti tietosuojaan liittyvistä puutteista työpaikallasi.
- Voit kääntyä asiassa myös työpaikkasi työsuojeluvaltuutetun puoleen. Työsuojeluvaltuutetun tehtävänä on auttaa työntekijöitä kaikissa työturvallisuus- ja työterveysasioissa.
- Jos havaitsemaasi epäkohtaa ei korjata, ole yhteydessä tietosuojavaltuutettuun, joka valvoo tietosuojalainsäädännön noudattamista: tietosuoja.fi/tietosuoja-valtuutetun-toimisto.

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

**ma-ke klo 9–13
to klo 9–12 ja klo 13–16**
hyvinvointialue ja kuntasektori,
p. 09 2727 9160
yksityissektori, p. 09 2727 9171

Service på svenska, tors. kl 9–12
tel. 09 2727 9165

edu@superliitto.fi

Mikä sopimusedunvalvonta tekee?

Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

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



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

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

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

Hakuaika on 20.10.–16.11. 2025

Tunnustuspalkinnot jaetaan SuPerin Ammatillisten Opintopäivien yhteydessä.

Lisätietoja: asiantuntija Sari Ojajarvi

sari.ojajarvi@superliitto.fi

Puh. 09 2727 9124

LA CARITA SÄÄTIÖ

VANHUSTEN JA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUOMESSA



SuPerin verkkokoulutukset löytyvät jatkossa jäsensivuilta!

SuPerilla aiemmin käytössä olleesta Skarppi-verkkokoulutusympäristöstä luovuttiin, koska vanhan alustan toiminnallisuus ei enää vastannut liiton ja superilaisten tarpeita. Uuden alustan kehitys on jo käynnissä, mutta jatkossa löydät Skarpista tuttuja koulutuksia SuPerin jäsensivuilta, kirjautumisen takaa.

Käytössäsi ovat mm. nämä suositut kurssit: **Antibioottiresistanssi**, **Esimerkkejä sairausajan palkallisuudesta** ja **Kirjaamisen perusteet**.

TUTUSTU KOULUTUKSIIN:
superliitto.fi/jasenedut/verkkokoulutus

JAKSO 13

Kuinka pitää oma talous tasapainossa?



Lähihoitaja sai puuttuvasta kokemuslisästä yli 1 500 euroa



Lähihoitaja oli työskennellyt vanhusten palvelutalossa niin pitkään, että hänelle olisi kuulunut kokemuslisä. Työnantaja kuitenkin väitti, ettei lisää tarvinnut maksaa, koska palkka ylitti työehtosopimuksen minimin.



Hoitaja yritti selvittää asiaa SuPerista saamallaan ohjeilla itse, mutta työnantaja ei myöntänyt virhettä. SuPer puuttui peiliin, ja pitkien neuvottelujen jälkeen työnantaja taipui korjaamaan tilanteen.



Lähihoitaja sai kokemuslisän ja lisäksi takautuvat maksut yhdeksän kuukauden ajalta. Rahaa kertyi yhteensä 1 524 euroa.

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Näin saat kokemuslisän

- **Laske vuodet:** Kokemuslisä kertyy alan työkokemuksesta.
- **Muista kaikki työ:** Aikaisempi työkokemus muiden työntekijöiden palveluksessa lasketaan työtodistusten perusteella. Tämän vuoksi on tärkeää pyytää aina työtodistus, kun työsuhte on päätty.
- **Sopimus ratkaisee:** Kokemuslisän määrä ja perusteet vaihtelevat työehtosopimuksen mukaan.
- **Pidä kiinni oikeudestasi:** Kokemuslisä on osa palkkaa ja kuulu sinulle, kun ehdot täyttyvät.

Kokemuslisä superilaisilla aloilla

- **SOTE-sopimus, KVTES ja HYVTES:** Kokemuslisää kertyy viiden vuoden jälkeen 3 % ja kymmenen vuoden jälkeen 8 %.
- **SOSTES:** Palkka nousee erillisen taulukon mukaan, kun työkokemusta on kertynyt viisi, kahdeksan ja 11 vuotta.
- **TPTES:** Kokemuslisää kertyy neljän vuoden jälkeen 6 % ja seitsemän vuoden jälkeen 11 %.



SUPERRISTIKKO

ON MARRASKUU. AIVAN KOHTA AVAAN OVET JA OTAN ESILLE KAIKKI KORISTEET!

PAPPIEN ASUJA 32 KOR-TILLA

HAVITTELLA ITSEL-LEEN MONI KUU-....A FUTARI

SA-NOMA-LEHTI

JOULU-ON!

pit-kään

1

AUTO EX-REX

2

3

NYKÄ-SEN KYNÄI-LEMA

KUMI-SEVIA RIS-TIKKO

RUNON-LAU-SUJA

ETIKKA-HAPON SUOLA

HARVA KONDITORIA

PALVE-LUS-KIN

kirjallinen

RUOK-KIA KARA-LAHTI

KAVI-OISTA

RATKOJA

AFRI-KASSA

4

KYLPE-MISEEN USEIN TYHJÄ

5

KEN-KIEN SUO-JIKSI

6

SIINÄ MAÄRIN TU-TILLE

OMA-HEIMO ARVO-VIULU

PIIR-RE

FIILIS

7

LIISA USEIN

VIM-MOJA ESITTÄ-MISTÄ

HELLI-TEL-LEN

SAM-BIAN PAAKAU-PUNKI

TA-KANA

PELASTUS-HELIKOPTERI

KAR-SITUT LIKI LAHTEA

8

HUOJEL-LINEN KKK

KAR-SIMYS

SUOJA-VAAT-TEITA

VARPU-NEN JOULU-AAMUNA

9

AISTIA NAHOIS-SAAN

LAIN-8

HUIP-PUJA-KIN

JUKA-RAI-NEN

10

spritiä

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

Osallistu ristikkokisaan 17.11. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuiltamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin lämpimät villasukat. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuossa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____



Uupumus voi tarttua

Lokakuun lehden ylivoimaisesti pidetyin juttu oli *Uupumus on työyhteisön asia*. Pahimmillaan yhden uupuminen voi väsyttää myös työkaverit, pahimmillaan uupunutta osataan tukea työpaikalla oikealla tavalla. Toiseksi eniten ääniä sai Pormestarinkadun palvelukodin arjesta kertova juttu *Hyvää hoitoa mitoituksesta huolimatta*. Kolmanneksi eniten kehuja sai aikuisista alanvaihtajista kertova *Paraniko vaihtamalla?* SuPerin ison termosmukin voitti **Nina** Salosaaresta. Onnea!

Artikkeli kolahti. Tuntui tutulta, aivan kuin meidän työpaikalta poimittu. Yhden työkaverin käytös muita kohtaan on muuttunut. Aihe on ajankohtainen, kun ottaa huomioon nykypäivän hoitotyön kuormittavuuden ja töiden lisääntymisen.

UUPUMUS ON TYÖYHTEISÖN ASIA, S. 24

Hyvää hoitoa yritämme parhaamme mukaan antaa, vaikka mitoitusta laski. Kunhan vain oma fysiikka kestäisi, sairauslomat ovat lisääntyneet.

HYVÄÄ HOITOA MITOITUKSESTA HUOLIMATTA, S. 18

Hienoa kuulla, kuinka vieläkin lähihoitajan ammatti kiinnostaa ennakkoluuloista ja median myllytyksestä huolimatta. Sain itsekin lisäpontta omaan ammattiylpeeseen ja mielelläni jaan omia positiivisia kokemuksia alaa harkitseville.

PARANIKO VAIHTAMALLA, S. 42

Usein saman sairauden kokenut ymmärtää parhainen.

VERTAISTUKI AUTTAA TUHANSIA RINTASYÖPÄPOTILAITA, S. 62

Hyviä konkreettisia vinkkejä ja ohjeita työhakemuksen tekoon.

KERRO TYÖHAKEMUKSESSA PARHAASTA TYÖPÄIVÄSTÄSI, S. 28

Olen töissä asiakkaan kanssa jutellut asiasta. Jutusta sain hyvää uutta tietoa.

KORTISONIN HYÖDYT JA HAITAT PUNTARISSA, S. 36

Miten järjetöntä oikeasti on, että talonmiehet tai puistotyöntekijät saavat kaupungilta työvaatetuksen, mutta lastenhoitajat ei. Neljään vuodenaikaan sääolosuhteiden mukaisesti pukeutuminen on todella kallista.

HOITAJAN KUMISAAPAS VUOTAA, S. 14

Olikin positiivinen artikkeli, että jossain todella on työsuojeluvaltuutettu saanut noin paljon aikaan! Monessa paikassa, jossa itse olen työskennellyt, ei näihin väkivaltatilanteisiin ole puututtu kunnolla.

LÄHIHOITAJAN SORMI VÄÄNTYI – TYÖSUOJELUVALTUUTETTU SAI TYÖNANTAJAN TOIMIMAAN, S. 57

Tärkeää tietoa laskimotukoksesta. Toivottavasti asiakkaan oireet otetaan heti vakavasti! Myös nuorten.

SALAKAVALA SYVÄ LASKIMOTUKOS VOI VIEDÄ HENGEN, S. 32

Tosi tärkeää asiaa, ja meillä lapsiperheessä ajankohtainen juttu.

YHÄ USEAMPI LAPSI SAA OIREITA KOSMETIIKASTA, S. 16



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 **17.11.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan runsas Lumenen Pohjoisen-kauneusjoulukalenteri.

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

KUULUMISIA

kuulumiset@superliitto.fi
Koonnut Riitta Koski

Juuan ammattiosasto 509 matkalla Tallinnassa

Elokuussa SuPerin Juuan ammatti-
osasto 509 suuntasi yhteiselle mat-
kalle Tallinnaan. Edellisestä reissusta
ehti vierähtää yhdeksän vuotta,
joten oli jo aikakin lähteä uudelleen
– vaikka vähän pidemmällekin mat-
kalle. Kannattaa tarttua tilaisuuteen!

Kuva: Jonna Martikainen
Super ao 509 hallituksen jäsen



Uuden oppiminen on yksi henkilöstön
edustajan tehtävän parhaista puolista.
Onnittelut uusille työmarkkina- ja
työsuojelukonsulteille! Ryhmäkuva
uusien työmarkkinakonsulttien ja
työsuojelukonsulttien valmistujais-
ta. Tilaisuus pidettiin Eloseminaarin
yhteydessä 28.-29.8.2025.

Kuvassa vasemmalta työmarkkina-
konsultti **Päivi Hoikka** sekä työ-
suojelukonsultit **Elena Nyman** ja
Erdal Aslan.

SuPerin onnittelut välitti liittohallituk-
sen jäsen **Päivi Salmén-Gren**.

Tunnelmaa Varsinais-Suomen 606 ao:n
yhteisestä tapahtumasta Paavo Nurmi-
maratonin yhteydessä Turun Kauppa-
torilla 15-16.8.25. Tunnelma oli lämmin
ja yhteisöllinen. Onnenpyörällä riitti
tunkua ja jakotavara kiinnostoi niin lapsia
kuin aikuisia. Lämmin kiitos kaikille!



RISTIKKORATKAISU 10/2025

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

Lokakuun ristikkokisan ratkaisu:

KESKIMATKA

Ristikkoarvonnassa voitti

Anja Koskioiselta, onnittelut!

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntömääräisissä syyskokouksissa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset syyskokousasiat:

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

Espoo-Kauniainen ao 801 jäsenien syyskokous 13.11. klo 17–19, paikka palvelutalo Hopeakuun kokoustila, Friisinkalliontie 10 B. Ovelta saa parkkilupalapun autoon. Sääntömääräiset syyskokousasiat. Valitaan uusia toimijoita hallitukseen. Paikalla olijoille lahja sekä arvontaa. Tarjolla lämmin ruoka (allergiat huomioiden). Ilmoittautumiset 5.11. mennessä arja.ilomaki@superliitto.fi

Jyväskylän ao 413 sääntömääräinen syyskokous 24.11. klo 18 Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 9 §:n mukaiset asiat. Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2026. Toiminnantarkastajan ja varatoiminnantarkastajan valinta. Päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista sekä muut ajankohtaiset asiat. Kokoukseen saapuu vieraaksi SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg, joka kertoo ajankohtaisista asioista liiton johdosta. Kokouksen jälkeen nautimme yhdessä maittavan jouluruoan. Ruokailun johdosta sitovat ilmoittautumiset 17.11. mennessä sähköpostilla: super413@superliitto.fi tai tekstiviestillä: 050 5282 550. Muistathan mainita mahdolliset ruoka-aineallergiat. Jos olet ilmoittautunut ruokailuun mutta et pääsekään paikalle, peruthan osallistumisen. Peruuttamattomasta ruokailusta veloitamme 40 €.

Kainuun yksityissektorin ao 200 sääntömääräinen syyskokous 28.11. klo 18 Sara's Catering, Rajakatu 1, Kajaani. Kokouksen jälkeen tarjolla jouluruoka. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset viimeistään 21.11. mennessä Eilalle p. 050 384 5906. Ruokailun omavastuu 10 €. (Ilmoita myös mahdolliset ruoka-allergiat). Maksu ammattiosaston tilille: FI94 5760 0320 1397 68 Tervetuloa!

Kalajoen ammattiosasto 203 sääntömääräinen syyskokous 5.12. klo 18 Tapion Tuvala. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen lopuksi ammattiosasto tarjoaa pikkujouluruokailun. Sitovat ilmoittautumiset 28.11. mennessä Einelle 0400 728 389, työpaikkasi yhdyksjäsenen kautta tai ammattiosaston kotisivujen tapahtumakutsun kautta. Mikäli et tule kokoukseen, vaikka olet ilmoittautunut tai perut tulosi ilmoittautumisesi jälkeen, on ammattiosastolla oikeus periä ruokailun hinta 30 euroa. Tervetuloa!

Keravan ao 805 sääntömääräinen syyskokous 18.11. klo 17.30–20 Viertolassa, Timontie 4, Kerava. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta. Ilmoitathan mahdolliset ruokavaliot/ruoka-allergiat. Ilmoittautumiset 11.11. mennessä virkistystoimikuntakerava805@gmail.com Tervetuloa!

Lappeenrannan ao 714 syyskokous ja ruokailu keskiviikkona 26.11. klo 18, Saimaan Helmessä, Lappeenranta. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä valitaan puheenjohtaja ja hallitus. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 17.11. mennessä super714@superliitto.fi. Ilmoitathan samalla myös ruokavaliotiedot. Ammattiosasto tarjoaa ruuan, jonka vuoksi ilmoittautuminen on sitova ja ilmoittamattomasta poissaolosta peritään yksilökustannukset ruuan osalta. Tervetuloa!

Lappeenrannan seudun yksityissektorin ao 717 syyskokous 27.11. klo 17 Lappeenrannan Lyseon Lukio, Mediateekki, Lönnrotinkatu 3, Lappeenranta. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ilmoittautuminen 13.11. mennessä ammattiosaston sihteerin sähköpostiin sihteer717@superliitto.fi. Tarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa kokoukseen!

Liedon seudun ao 602 syyskokous keskiviikkona 5.11. klo 17 ravintola Lundossa, Hyvättyläntie 4, Lieto. Työsuojeluvaltuutettu Soile Lehtonen kertomassa työstään Varhassa. Kokouksen jälkeen jatkamme iltaa pikkujoulun merkeissä nauttien Lundon joulupöydästä. Ilmoittautuminen 7.10. mennessä sähköpostiin: ilmoittautuminen.super602@hotmail.com

Maaselän ao 205 sääntömääräinen syyskokous ja jouluruokailu pidetään perjantaina 28.11. Reisjärvellä Kartanohotelli Saaressa klo 18 alkaen. Sitovat ilmoittautumiset 21.11. mennessä Hennalle puh. 040 166 7466. Ilmoittamatta jätetystä poissaolosta laskutamme ruokailun hinnan. Tervetuloa!

Mäntyharjun-Pertunmaan ao 424 sääntömääräinen syyskokous 4.12. klo 17.30, Saarenpään tilalla, Saarenpääntie 30, Mäntyharju. Ilmoittauduthan ruokailun vuoksi viimeistään 26.11. sähköpostilla sihteer424@superliitto.fi tai tekstiviestillä numeroon 050 566 0286. Tervetuloa!

Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 syyskokous ke 19.11. klo 16.30–18 Cafe Ida, kauppakeskus Valo, Saksalankatu 6, Lahti. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 9 §:n mukaiset syyskokousasiat. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä tai puheenjohtajalta. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautumiset 14.11. mennessä tarja.aatonen@pajajatha.fi

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

Raahen seudun ao 214 sääntömääräinen syyskokous ja jouluruokailu 3.12. klo 18 Törmälän tilalla, osoite Toppiantie 20A, Siikajoki. Tarkempi info ja ilmoittautumiset kotisivujen kautta.

Raision seudun 604 sääntömääräinen syyskokous 18.11. klo 18. Kokoonnumme ruokailun ja kokouksen merkeissä Sandy cafe & bistro, Maskuntie 281, Masku. Ilmoittautumiset 6.11. mennessä Johannalle super604@superliitto.fi tai viestillä 0400 803 176. Mainitsethan erityisruokavaliostasi ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

Rovaniemen ammattiosasto 115 sääntömääräinen syyskokous ja pikkujoulu 28.11. klo 17.30 alkaen Ravintola Valdemarissa, Jäämerentie 9, Rovaniemi. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, valitaan puheenjohtaja ja hallituksen varsinaiset ja varajäsenet seuraavalle kaudelle. Kokouksen jälkeen jatkamme iltaa joulubuffetin ja pikkujoulushown merkeissä. Sitovat ilmoittautumiset 13.11. klo 16 mennessä ao:n numeroon 040 071 9518, ilmoita nimesi ja mahdolliset ruoka-aineallergiasi. Ruokailun omavastuu 5 € maksetaan ao:n tilille FI40 5645 0020 0277 93 ilmoittautumisen yhteydessä. Lämpimästi tervetuloa!

Suomussalmen ao 226 sääntömääräinen syyskokous pe 14.11. klo 17 Vanhaan Kurimoon. Käsitellään sääntöjen 10 §:n määräämät asiat (mm. toimintasuunnitelma sekä tulo- ja menoarvio). Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen jouluaaterian. Sitovat ilmoittautumiset (mahd. erikoisruokavaliot) 5.11. mennessä Tuijalle p. 044 270 4850 viestillä tai sähköpostilla sihteer226@superliitto.fi. Kokousasiakirjat lähetään osallistujille sähköpostilla n. viikkoa aikaisemmin. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan yhdessä tulevaa toimintaa!

Sisä-Savon ao 526 syyskokous. Tervetuloa 28.11 klo 18 alkaen Vanhallemmäelle, Vanhamäentie 122, Suonenjoki. Lounas ja käsitellään syyskokousasiat.

Tyksin ao 607 sääntömääräinen syyskokous 25.11. klo 16 alkaen. Aloitamme kokouksen ruokailulla. Kokouksen pidämme T-sairaan tiloissa, TG4 neuvottelutila (heräämön ovista). Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset syyskokousasiat sekä päätetään paikallisten sopimusten hyväksymisestä. Esityslista ja toimintasuunnitelma löytyvät ao 607:n sivuilta 2 viikkoa ennen kokousta. Sitovat ilmoittautumiset ja allergiat 17.11. mennessä sähköpostilla super607@superliitto.fi.

Uudenkaupungin seudun ao 608 sääntömääräinen syyskokous ke 3.12. klo 18 Brasserie Golf, Golfintie 2, Uusikaupunki. Halutessasi voit tuoda pikkujoululahjan (10 euroa), jolloin myös saat lahjan. Ilmoittautuminen on sitova! Viimeinen ilmoittautumispäivä 25.11. Saat automaattisesti ilmoittautumislinkin sähköpostiisi. Ilmoittautumiset vain linkin kautta. Muista ilmoittaa samalla myös erikoisruokavaliot. Tervetuloa!

40 VUOTTA SITTEN

TEKSTI: ANNA-MAIJA TUISKU
KUVA: RIITTA MALVE

Huonoa päivää ei saisi olla koskaan

Terveystenhoitotyö on kaikilta osiltaan ihmissuhdetyötä. Työn palveluluonne korostuu erityisesti vastaanotto- ja hoitotoiminnassa. Henkilö, jonka potilas tai asiakas ensimmäisenä kohtaa, antaa ensivaikutelman laitoksesta. Antaako hän kuvan ystävällisestä, palveluhaluista ja asiakkaan parhaaksi toimivasta työyhteisöstä vai laitostumaisesta, jopa ymsestä kohtelusta. Ensivaikutelma voi leimata pitkälle suhtautumista muihinkin laitoksen henkilöihin, luoda hoitomyönteisen tai -kielteisen ilmapiirin.

"Tämä työ on nimenomaan asiakaspalvelua", sanoo apuhoitaja Henna Tuomikoski, joka on työssä Porin terveyskeskuksessa lääkärin vastaanotolla. Hänet on siirretty osastotyöstä vastaanottohoitajaksi terveydellisistä syistä.

"Isossa laitoksessa toiminta tietenkin pyörii aika paljon laitoksen ehdoilla. Muutoin se ei voisi toimia ollenkaan", Henna myöntää. Hän on kuitenkin tyytyväinen, että työ on hyvin itsenäistä ja hoitohenkilökunta on saanut kehittää toimintoja käytännön tarpeitten mukaan.

lökkää asiakkaat

Suuri terveyskeskus on rakennuksena sokkeloinen. Asiakkaita joutuu ohjaamaan ja opastamaan, etenkin vanhuk-
sia, joilla näkö on huono, ja outo paikka saa ehkä muutoinkin hämmennyksiin.

"Ikä on aina otettava huomioon asiakkaita opastettaessa. Vanhuksille on selitettävä hyvin selkeästi, hitaasti ja useampaan kertaan. Ei voi olettaa, että he tajuaisivat asioita automaattisesti. Nuoret taas eivät kuuntele. Vaikka yhdellä luukulla on neuvottu, mihin mennä, he kysyvät neuvoa jo seuraavalta muutaman metrin

päässä", Henna puhuu koke-
muksensa perusteella.

"Henkilökunnan pitäisi olla aina ystävällinen ja palveluhalu-
tis. Asiakaspalvelussa ei saisi olla huonoja päiviä kenelläkään."

Vaikeinta on ruuhkapäivinä, jolloin asiakkaat joutuvat odottamaan päivystysvastaan-
otolle 6–7 tuntia. Toisinaan jonoa ei taas ole juuri ensin-
kään.

Mikä on päivystystapaus?

Asiakkaat otetaan kiireellisyysjärjestyksessä. Haavat ym. hoidot otetaan tietenkin oh-
non. Tyytymättömyksiä eivät kuitenkaan ole todella sairast, vaan henkilöt, joilla on ollut pientä yskää kahden kuukau-
den ajan ja sitten haluavat päästä juuri tänä iltana päivys-
tysvastaanotolle.

"Hoitojen henkilökunnan on vaikea kieltäytyä ottamasta
heitäkään, koska ei ole ole-
massa selvää ohjetta siitä, mikä on päivystystapausta ja mikä ei. Pitkäaikainen vaivakin voi
kääntyä joskus akuutiksi. Kun
tulijoita kuitenkin on pakko
karsia, on käytettävä vain maa-
laisjärjettä", Henna päättää.



Tartunta- ja sukupuolitaudit

Hennan tehtävänä on itsenäisesti salmonellaa ym. tartunta-
tauteja sairastavien kutsumi-
sen kontrolliin ja sen valvomi-
nen, että he todella myös käy-
vät. Hänestä tuntuu vähän pelottavalta, että hänellä tosiaan on siitä täysin vastuu.

Hänen vastuualueeseensa kuuluvat myös sukupuolitaudit. Potilaan intimitettisuoja on tärkeä muistaa yleensä kaik-
kessa sairaalatyössä, mutta su-
kupuolitautien osalta erityi-
sesti.

Toiset puhuvat vaivastaan avoimesti suureen ääneen. Sil-
loin tekisi melkein mieli varoi-
tella, että hys hys, hiljempää! Toiset ovat, intiimeissä asioissa
hyvin häveliäitä. Heille pitää
miltei tarjota sanat suuhun,
jotta he voivat vastata vain kyl-
lä ja ei.

Asiakkaat eivät ajattele, että se on hoitajalle jokapäiväistä,
tavallista asiaa. Nykyään on to-

sin totuttu jo puhumaan avoi-
mesti aika monista asioista,
joita ennen ei uskallettu edes
mainita.

Pelkoja ja luuloja

Puhelimessa kysytään kaikkein
vaikeimmat asiat. Puhelimen
välityksellä on helpompi puhua
kuin ihmisen kanssa kasvok-
kain.

"Kysymyksistä ilmenee, mi-
ten paljon ihmisillä on harha-
käsityksiä, pelkoja ja luuloja",
Henna kertoo.

"Lasten oireista kysytään
ehkä kaikkein eniten. Van-
hemmat ovat yllättävän epä-
varmoja oireista. Ennen ei tul-
tu vähäisten oireiden takia lää-
käriin."

"Mutta yhteiskunta on taval-
laan opettanut ihmiset siihen",
Henna pohtii: "Jokaisen flunssan
takia on tultava lääkäriin. Jollei
muuten niin työnantajaa varten
on hankittava lääkärin-
todistus, muuten ei voi olla
pois töistä."

NAURETAAN VIELÄ

Itavuoroon saapuessa minulle hui-kataan jo ovensuussa, että tule tervehtimään uutta asukastamme. Katseeni etsii häntä oleskelutilan pöydän äärestä muiden joukosta ja tervehdin vähän epävarmasti hymyillen pöydän päässä selkä suorassa istuvaa rouvaa. En ole ihan varma, onko hän tämä uusi asukas vai onko hän asukkaita tervehtimään tullutta ystävätoiminnan eläkeläisväkeä. Käy ilmi, että tervehdin oikeaa ihmistä ja että hän tosiaan on samaa ikäluokkaa kuin parhaita eläkevuosiaan viettävät tervehdyskäynnillä vapaaehtoistöissä olevat vanhusten ystävät. Rouva tervehtii minua avoimella katseella, selkeästi itsensä esitellen.

Itavuoro kuluu tuttuja polkujaan, tänään on ihan hyvä päivä. Loppusyksyn vähäinen valo siivilöityy palvelutalon käytävälle, kun teemme hidasta matkaa vanhan asukkaan kanssa hänen huonettaan kohti. Uusi asukas tulee meitä vastaan, hän pysähtyy vaihtamaan muuttaman sanan ja rupatteleme kuin tuttavat kadulla törmätessään. Myöhemmin autan häntä purkamaan muuttolaatikoita. Hän naurattaa minua esittelemällä sarkastiseen sävyyn useita shampoo-pullojaan lyhyitä hiuksiaan varten. Ruskaisen takapihan maisemaa katsellessamme hän miettii ääneen, saisiko sinne vielä hyvännäköisen miehen haravoimaan silmäniloksi. Hän toimii sukkelasti ja epäroimättä, kodista tutut esineet löytävät vähitellen paikkojaan ja aika lennähtää siivillä häntä autellessani. En ole pitkään aikaan nauranut toissä niin paljon.

Itapalan jälkeen himmennän oleskelutilan valoja nukkumaanmenoä kohti. Uusi asukas on syventynyt rauhalliseen keskusteluun toisen asukkaan kanssa. Heidän päänsä ovat kallellaan toisiaan kohti ja välillä kuulen laulua kiirehtiessäni heidän ohitse. Hymyilen mielessäni – miten mukavaa saada tänne noin hyvin sopeutuva ja pirteyttä tuova asukas. Vaikka tietysti tiedän, ettei se ole koko totuus.

Vähitellen oleskelutila alkaa tyhjen-tyä, kuuluu hyvän yön toivotuksia, sulkeutuvien ovien loksahduksia. Kierrän iltakäynneillä asukkaiden huoneissa ja kirjaamiseen syventyneenä istun hetkeksi käytävän penkille, kun hän kävelee minua kohti. Hänen katseensa harhaillee käytävän seinillä ja huoneiden ovilla, hän ei heti huomaa minua istumassa siinä. Ehdin nähdä totisen ja eksyneen ilmeen hänen kasvoillaan ja tiedän että siellä se on, kaiken sen naurun ja huumorin alla. Muistamaton mieli.

Ohjaan hänet huoneensa suuntaan. Myönteilen mukana, kun hän verhoaa taas huumoriin sen, ettei löytänyt huonettaan. Niinpä, sellaista sattuu meille

kaikille, näkisit vain minut kauppakeskuksissa. Ja uudestaan, kun hän hetken päästä tulee kertomaan, että hänen huoneensa ovi on lukossa, eikä hän huomaa, että avain roikkuu hänen kaulassaan. Niin, et taida olla sitä avainnauhasukupolvea, nauramme.

Tulee vielä toisenlainen vaihe, ehkä nauru vaihtuu kiukkuun, ehkä hiljaisuuteen. Kun muistin katoaminen etenee, hänen keinonsa sen kohtaamiseen vaihtuvat ja sitten me ehkä etsimme ovea toisenlaisissa tunnelmissa, löydämme keinoja ottaa elämää vastaan sellaisena kuin se on. Tänään keinoja kuitenkin ovat vielä nauru ja vitsailu, ja ne lyhyet ymmärryksen katseet. ■

TIEDÄN, ETTÄ SIELLÄ SE ON, KAIKEN
SEN NAURUN JA HUUMORIN ALLA.
MUISTAMATON MIELI.





ISTOCK

Teetkö osa-aika- tai keikkatyötä? Voit saada soviteltua päivärahaa

TEKSTI MARI FRISK

Moni tekee keikkatöitä työnhaun aikana. Kassa voi maksaa sinulle soviteltua päivärahaa, kun haet kokoaikatyötä ja teet osa-aikaista, lyhytkestoista tai satunnaista työtä. Järjestelyn tavoitteena on, että työn vastaanottaminen olisi aina taloudellisesti kannattavaa.

Ansiopäivärahan sovitte-
lu perustuu ansaittuun palkkaan.

Kaikki työtulosi vaikuttavat ansiopäivärahan suuruuteen, ja puolet (50 %) bruttotuloistasi vähentävät sovitellun ansiopäivärahan määrää.

Työstä saatu palkka ja soviteltu päiväraha voivat yhteensä olla enintään päivärahan perusteena olevan palkan verran. Sovittelun ulkopuolelle jäävät esteen eli esimerkiksi karenssin tai Kelan sairauspäivärahan ajalla ansaitut tulot.

ONKO TYÖAJALLA MERKITYSTÄ?

Soviteltua päivärahaa ei lasketa tehtyjen työtuntien mukaan. Sitä ei kuitenkaan makseta, jos kokoaikainen työsuhte kes-
tää yli kaksi viikkoa tai työaika ylittää 80 prosenttia alan kokoaikatyöstä.

MITEN SITÄ HAETAAN?

Soviteltua päivärahaa haetaan Nettikas-
san kautta. Tarvitsemme sovitte-
lun työsopimuksesi. Palkkatietosi saam-
me Tulorekisteristä. Muista ilmoittau-
tua työttömäksi työnhakijaksi, saamme
työvoimapolitiittisen päätöksen työvoi-
maviranomaisilta.

Jos sovitte-
luun liittyy epäselvyyksiä,
pyydämme lisäselvityksiä.

VOIKO TYÖNANTAJA OSA-AIKAISTAA KOKOAIKAISEN TYÖSUHTEEN?

Päivärahaoikeus voi syntyä vain, jos
työnantaja on yksipuolisesti päättänyt
osa-aikaistamisestasi. Jos olette yhdessä
sopineet tai työajan lyhentämisestä tai
olet itse pyytänyt sitä, sinulla ei oikeut-
ta soviteltuun ansiopäivärahaan.

Työnantaja voi osa-aikaistaa kokoai-
kaisen työsuhteen vain, jos kokoaikatyön

Haetko uutta työtä ja kaipaat jeesiä työnhakuun?

Osallistu ilmaisiin työnhakuasi ja työnhakutaitojasi edistäviin we-
binaareihin. Marraskuussa pide-
tään kaksi webinaaria.

**Ammattimainen työnhaku ja
jaksamisen ylläpitäminen**
– työnhaun tavat ja mielen
hyvinvointi
torstaina 13.11. klo 10

**Näin teet hyvän vaikutuksen
työhaastattelussa**
– valmistaudu ja vakuuta
torstaina 27.11. klo 10

Tutustu koulutuksiin tarkem-
min osoitteessa supertk.fi/
ajankohtaista

työsopimus irtisanotaan. Tällöin nouda-
tetaan normaaleja irtisanomisaikoja ja
osa-aikatyöstä tehdään uusi työsopimus.

MITÄ TARKOITTA MAKSUPERUSTEISUUS?

Osa-aika- tai keikkatyön tulot ja työaika
huomioidaan maksuperusteisesti eli ne
vaikuttavat päivärahaan sillä hakujaksol-
la, jonka aikana palkka maksetaan. Esi-
merkiksi jos työskentelet marraskuus-
sa, mutta saat palkan vasta joulukuus-
sa, se huomioidaan joulukuun päivära-
han määrässä, vaikka oletkin työskennel-
lyt marraskuussa.

Vaikea asia tai haluat muuten vain
lisätietoja? Tutustu soviteltuun päivä-
rahaan ja sen ehtoihin tarkemmin ko-
tisivuillamme osoitteessa supertk.fi/
ansioapaivara/soviteltu-paivaraha

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.



-10%

Turvaa talveen – jäsenetuhintaan

Talven liukkaat voivat yllättää. SuPerin jäsenenä olet aina turvassa – Turvan kautta saat vastuun- ja oikeusturvavakuutuksen sekä jatkuvan 10 prosentin jäsenalennuksen vakuutuksista. Lisäksi edulliset henkivakuutukset ja mahdollisuus jäsenkasko-autoetuun tekevät arjesta turvallisempaa.

100+

JÄSENETUAA SUPERILAISELLE

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



100 €
Ale

SEURANA

Seurana tuo lämpöä ja turvaa arkeen

Yksinäisyys ei ole kohtalo. SuPerin jäsenenä saat 100 euron alennuksen ja ilmaisen ensikäynnin Seurana-palvelusta.

Seurana Oy tarjoaa vanhuksille ja muistisairaille lämminhenkistä seuraa koteihin ja hoivakoteihin ympäri Suomen.

-20%



Isänpäivä- ja joululahjat helposti verkosta

Muista isää tai ystävää kotimaisella lahjalla. EilaDesign tarjoaa SuPerin jäsenille 20 prosentin alennuksen kaikista normaalihintaisista tuotteista verkkokaupassaan. Valikoimasta löydät laadukkaita kotimaisia koruja arkeen ja juhlaan.



Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

SUPER

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut

PALVELUKORTTI

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

- Lääkäriin 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.



LupaKanta



- Avain turvalliseen lääkehoitoon



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

Kaipaako lisätietoa? Älä epäröi ottaa yhteyttä

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

LAADUKKAAT WEBINAARIT AMMATTILAISILLE

- ADHD- ja psyykenlääkkeet lasten ja nuorten hoidossa, 5.2.
- PKV- ja N-lääkkeiden käsittely ja kirjaaminen, 12.2.
- Iäkkäillä vältettävät lääkkeet ja psyykenlääkkeiden sudenkuopat, 19.2.



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



90 %

jäsenistä on sitä mieltä,
että SuPer on
asiantunteva liitto.



VI KRÄVER AV
ARBETSGIVARNA ATT
DE SKA LYSSNA PÅ
OSS SOM ÄR DE BÄSTA
EXPERTERNA INOM
BRANSCHEN.



ANNA AUTIO

ÄR INGENTING SÄKERT LÄNGRE?

Dagarna blev kortare när vi kom in på november. Höstens färger bleknar, det gråtar över i naturen, och kanske även över humöret. Och det blir inte muntrare när vi varje vecka, eller till och med dagligen, får läsa om sparåtgärder inom välfärdsområden och kommuner. Sparåtgärder riktas mot dem som befinner sig i svagare position, exempelvis klienter, boenden och ni, SuPer-medlemmar.

På välfärdsområden och i kommuner tas beslut som är kortsiktiga: man ändrar yrkestitlar vilket man inte närmare har granskat på utan bara med tanke på sparande, det permitteras och avskedas. Men gör man verkligen besparingar genom dessa åtgärder? Verkligheten är den att kostnaderna bara ökar. Kanske inte med detsamma, men i framtiden.

Med dessa åtgärder säkerställer välfärdsområdena att de som har lämnat branschen inte kommer tillbaka, och de som överväger att utbilda sig inom branschen tar riktning mot andra arbeten. I framtiden står vi inför ett nytt problem: varifrån får vi arbetstagare?

De som för närvarande arbetar inom branschen måste ta en funderare på om de orkar arbeta tills yrkeskarriären når sitt slut. Stödjer arbetsgivarna arbetshälsan eller kramar de ur de sista droparna ur kroppen och säger att visst kan ni tänja lite till!

Det är dags att åter förtydliga betydelsen av arbetstagarnas befattningsbeskrivning inom småbarnspedagogik- och sote-sektorn. Vi kräver av arbetsgivarna att de ska lyssna på oss som är de bästa experterna inom branschen. Vem annars är bäst på att vara insatt i och kunnig i sitt arbete än du!

Era erfarenheter i vardagen är viktiga och dem måste man på riktigt lyssna på. Ni ska vara vardagens röst lokalt och så är jag den riksomfattande rösten. Tillsammans ska vi höja våra röster.

Delta i de lokala fackavdelningarnas höstmöten och påverka! Ta med dina tankar, idéer och hälsningar till våra funktionärer. På det sättet får du även din röst hörd och uppgifter som passar dig.

Du medlem, du är SuPer! Håll fanan högt! Men glöm inte att njuta av de klara höstdagarna!

Päivi

"Utmaningar är det som gör livet intressant; att klara av dem är det som gör livet meningsfullt."

– Joshua J. Marine

LEDARE

VÅRDPERSONAL HÅRT ANSATT

höst blåser det isande kalla och mycket motstridiga vindar på sote-branschens arbetsplatser. Det finns en skriande brist på utbildade vårdare och samtidigt hotas hundratal yrkespersoner inom sote-branschen att förlora sitt arbete. Hos välfärdsområden och privata omsorgsföretag pågår omfattande omställningsförhandlingar i syfte att skära ner antalet personal – och i en situation där finländare blir äldre och behovet av vård bara ökar hela tiden.

Med vårdreformen var det meningen att säkerställa service nära människan. Nu verkar det att det blev tvärtom. När jourverksamhet, bäddavdelningar på vårdcentraler och tandvård upphör förlorar man inte bara service utan även en stor del av hela områdets livskraft. Vårdarna flyttas över till nya arbetsenheter, kanske till helt nya arbetsuppgifter. En del blir helt arbetslösa. I denna tidning berättar **Satu Landström** sin gripande historia hur det känns att bli uppsagd.

En bra arbetssituation inom vårdbranschen har varit ett skäl till att personer har sökt sig till vårdbranschen. Den lockelsen finns inte längre. På grund av omställningsförhandlingar och uppsägningar har hela branschen fått en osäker och negativ stämpel. Sparbesluten löser inte problemen utan skjuter dem framför sig och försvårar tillgången till vård och vårdare i framtiden.

Man kan inte sätta ett pris på mänskligheten. I Finland ska människan ha rätt till god och nära vård, och den måste man få i tid. Kompetenta vårdare är en nationell resurs och den får man inte slarva bort.

MARIO KOIVUMAKI




MOSTPHOTOS

Attityder mot personer i psykiatrisk rehabilitering har hårdnat

Var fjärde finländare vill inte ha personer i psykiatrisk rehabilitering till granne. Detta framgår av senaste Barometern för psykisk hälsa. År 2023 uttryckte var femte person samma åsikt. De som var mest välvilligt inställda till personer i psykiatrisk rehabilitering var personer under 30 år och över 70 år. Kvinnor accepterar oftare en person i psykiatrisk rehabilitering till granne än vad männen gör. Den politiska inställningen har påverkan på attityder. Två av fem finländare som identifierar sig med den politiska högern förhåller sig negativt till att ha en granne i psykiatrisk rehabilitering. Och hos dem som identifierar sig med den politiska vänstern är motsvarande siffra cirka var tionde.



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

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

Är er enhet nästa vinnare?

Ansökan görs på SuPers webbplats.
Ansökningsanvisningar och övrig information:
www.superliitto.fi/lacaritaansokan.

Lämna in ansökan **senast 16.11.2025**.
Ansökan skickas som krypterad e-post till
lacaritastiftelsens.hederspris@superliitto.fi.

Ansökningstiden är 20.10–16.11.2025.
Priset delas ut på Studiedagen 9.4.2026, Vasa.

För mer information: sakkunnig Anne Nylund
anne.nylund@superliitto.fi
Tel. 09 27279139

STIFTELSEN LA CARITA

HÄLSA OCH VÄLFÄRD FÖR ÄLDRE OCH ÄLDRE OCH ALDRANDE I FINLAND



HÖSTENS FÖRHANDLINGAR KOMMER ATT LÖSA MYCKET

TEXT **SAIJA KIVIMÄKI** BILD **MOSTPHOTOS**

Just nu förhandlar SuPer anställningsvillkoren för den privata småbarnspedagogik- och socialservicebranschen. Betydelsen av förhandlingarna om anställningsvillkoren ökar i och med att arbetstagarnas rättsskydd har försämrats.

SuPers centrala målsättning är en konkurrenskraftig lön för närvårdare.

– Vi måste se omkring oss och väga in de generella förhöjningar som andra har fått. Inom den privata socialservicebranschen utförs samma arbete som inom välfärdsområden, påminner oss avtalsförhandlaren **Jukka Parkkola**.

Vid föregående förhandlingsrundan höjdes lönerna inom branschen klart över den generella förhöjningen som arbetsgiversidan månalar om. Men skillnaden mot den offentliga sektorn försvann dock inte eftersom lönerna även inom den offentliga sektorn höjdes rejält.

Enligt återkopplingen från medlemmarna vill SuPer utöver lönerna även ha förbättringar vad gäller arbetshälsan.

– Yrkeskarriären ska ses som en helhet. Med planering av arbetspass och arbetstidsmodeller kan man påverka så att arbetstagarna orkar utföra sitt arbete tills yrkeskarriären når sitt slut, säger Parkkola.

MISSFÖRHÅLLANDEN MÅSTE ÅTGÄRDAS

Kollektivavtalet inom den privata socialservicebranschen ska tydliggöras. Båda parterna är överens om detta. Förhandlingar pågår angående detaljerna.

– I avtalet finns många olika paragrafer och bilagor. Inom den nuvarande avtalsperioden har det dessutom kommit fram missförhållanden som vi nu vill åtgärda, uppger Parkkola.

Ett exempel är anmälan om tidpunkten för semesterna.

– Arbetsgivarna har ofta meddelat tidpunkten för semestern bara två veckor

innan den börjar trots att det enligt lagen och avtalet får göras endast i undantagsfall. Anmälan om tidpunkten för semestern ska meddelas minst en månad innan.

Arbetsgivarna har på många olika sätt även tolkat beslutsgrunderna som ger dem rätt att göra ett så kallat obehörighetsavdrag på lönen. Arbetsgivarna har kunnat sänka lönen för en behörig närvårdare i strid mot kollektivavtalet trots att full lön ska utbetalas för en närvårdare som tagit examen och därmed blivit behörig.

– Man kan tvista om missförhållanden med arbetsgivaren, till och med i rätten, men det är bättre att hitta samförstånd genom förhandlingar och genom att förtydliga avtal.

På längre sikt vill SuPer reformera hela lönesystemet.

– Arbetstagarna behöver uppmuntran och möjligheter till individuella tillägg. För närvarande betalas dessa inte i tillräcklig utsträckning, konstaterar Parkkola.

MOTVERKANDE AV FÖRSÄMRINGAR MEDFÖR ÖKAD STRESS

En ny stressmoment har tillkommit i förhandlingarna i och med regeringens försämringar inom arbetslivet. När man till exempel med lagändringar försämrar uppsägningskyddet eller ökar visstidsanställningar kan man med kollektivavtal säkerställa eller återställa arbetstagarnas rättigheter.

– Det är lika viktigt att motverka försämringar som att söka förbättringar, säger **Pia Zaerens**, förhandlingschef för den privata sektorn vid SuPer.

Vid förhandlingarna försvaras även hela existensen av arbetsmarknadssystemet, det vill säga att arbetstagarna och arbetsgivarna kommer överens om arbetsvillkoren tillsammans.

– Med kollektivavtalen kan vi bättre komma överens om sakfrågor än genom lagvägen. Utan detta system skulle arbetsvillkoren bestämmas enligt lagen. I så fall skulle arbetstagarnas position i många delar vara ytterst dålig, konstaterar Zaerens.

NYTT AVTAL INOM DEN PRIVATA SMÅBARNSPEDAGOGIKEN

I höst förhandlar SuPer även om anställningsvillkoren för den privata småbarnspedagogikbranschen. Situationen är speciell eftersom branschen inte tidigare haft något eget avtal. De privata daghemmen har följt socialservicesektorns kollektivavtal.

Målsättningen är ett nytt VAKATES-avtal som bättre tar hänsyn till det speciella arbetet i daghemmen.

– Arbetstidsreglerna inom socialservice sektorn grundar sig på periodarbetstid medan man inom småbarnspedagogiken i regel tillämpar normalarbetstid. I det nya avtalet är bestämmelserna klart tydligare, uppger Parkkola.

Det speciella arbetet inom småbarnspedagogiken märks även genom att arbetserfarenhet räknas med i erfarenhetstillägg.

Även om förhandlingarna pågår i en svår ekonomisk situation är målet att säkerställa lönerna för barnskötarna som arbetar på privata daghem.

– Löneskillnaden mot den offentliga sektorn kan inte längre öka. Arbetstagarna vet vilka löner och anställningsvillkor arbetstagarna inom den offentliga sektorn har och de kan, om de så önskar, byta arbetsplats, konstaterar Parkkola.

Vid SuPers sida i VAKATES-förhandlingarna står Talentia, OAJ och JHL. Arbetsgivarna representeras av Bildningsbranschen rf. Målsättningen är att ett nytt avtal blir klart till slutet av året.

– Jag hoppas att vi kommer i mål i tid. Det är till fördel för alla parterna. Vi har många gemensamma synpunkter men fortfarande finns det frågor att förhandla om, säger Parkkola.

Tills allt är klart ska de privata daghemmen tillämpa SOSTES-avtalet. ■

SuPers svenskspråkiga studiedag

9.4.2026

Hotel Royal, Vasa

Reservera
datumet!



SUPER

PROGRAM

- 08.00 – 08.45** Anmälan och morgonkaffe
- 08.45 – 09.00** Öppning av dagen
sakkunnig Anne Nylund, Finlands närvårdar-
och primärskötarförbund SuPer rf
- 09.00 – 10.00** Klient- och patientsäkerhetsanmälan som
en del av egenkontrollen
inspektör inom kvalitet och tillsyn Linda Styris,
Österbottens välfärdsområde
- 10.00 – 11.00** Arbetarskyddsanmälan i praktiken:
när, hur och varför?
sakkunnig i avtalsfrågor Virve Aho, SuPer rf
- 11.00 – 12.00** Lunch
- 12.00 – 12.15** Utdelning av La Carita-stiftelsens utmärkelse
priset delas ut av sakkunnig Anne Nylund,
SuPer rf
- 12.15 – 13.15** Trygga handlingsmodeller vid
problemskapande beteende
specialklasslärare, MAPA-instruktör,
arbetshandledare Catarina Lindroos
- 13.15 – 13.45** Eftermiddagskaffe
- 13.45 – 14.45** Vilka element kan stödja arbetsvälmående?
specialklasslärare, MAPA-instruktör,
arbetshandledare Catarina Lindroos
- 14.45 – 15.45** Från tabu till åtgärder
– klimakteriet i vårdarens arbetsvardag
sakkunnig Heta Siranko, SuPer rf
- 15.45 – 16.00** Studiedagens sammandrag och avslutning
sakkunnig Anne Nylund, SuPer rf

Välkommen!

ANMÄLNINGAR

För medlemmar i SuPer

Anmälan i **Oma SuPer** fr. o. m. 7.11.2025.

Icke-medlemmar

Anmälan via SuPers webbplats

www.superliitto.fi/svensksprakiga-studiedag via en
särskild elektronisk blankett fr.o.m. 7.11.2025.

Sista anmälningsdagen 8.2.2026.

Anmälan är bindande

Till utbildningen tas inte emot anmälningar via e-post
eller telefon.

Tillägginformation: anne.nylund@superliitto.fi

SuPer förbehåller sig rätten till eventuella ändringar.

Eventuella ändringar uppdateras på utbildningens
egen webbplats.

Deltagaravgifter

Medlemmar: 100 €, Icke-medlemmar: 120 €

Avgiften inkluderar föreläsningarna samt de måltider
som nämns i programmet (ALV 0€).

Hotellbokningar

I utbildnings pris ingår inte övernattnig. Ett antal rum
har reserverats på Original Sokos Hotel Royal, där varje
gäst bokar och betalar sitt eget boende.

Rumsbokningar ska göras senast 31.3.2026 kl. 18.00.
Den som bokar ansvarar själv för eventuell avbokning
direkt med hotellet.

Priset för ett enkelrum är 110 euro och för ett
dubbelrum 130 euro per natt.

Hotellbokningen görs via Sokos Hotelsin webbplats
www.sokoshotels.fi eller per telefon till hotellets
försäljningstjänst +358 300 870 000. Använd
bokningskod: BSUPER26 vid bokningen.