

SUPER

1/2026

*Kotihoidon
yksinäiset*



JÄSENKYSELY
PALJASTI:
LÄHIHOITAJALLE
SUPER ON USEIN
SELVÄ VALINTA

SAIRAS PERHE
VANHEMPI EI AINA
KASVA AIKUISEKSI

HOITAJAN
KUUMAT AALLOT
USKALLATKO PUHUA
VAIHDEVUOSISTA
TÖISSÄ?

*Kontukodissa hoitaja on
kohtaamisen ja tunnetyön ammattilainen*

HENNA KUJALA
"ALALLE PÄÄTYY IHMISIÄ,
JOTKA VÄLITTÄVÄT"

SUPER



38 **Hyvä arki.** Muistisairaat kuvataan mediassa usein hauraina ja surullisina, vaikka elämä voi olla diagnoosin jälkeen jotakin aivan muuta.

32

Ei liiku. Suolitukos ei aina vaadi leikkausta, mutta sairaalaan täytyy silti mennä kiireesti.



42

Vaihdevuodet. Oireet voivat vaikuttaa työssä jaksamiseen.



UUTISET

- 6 Sostes ja yksityinen vaka-sopimus
- 7 Oppisopimusopiskelija jää liian usein yksin
- 14 SuPer kysyi ja jäsenet vastasivat: Edunvalvontaa arvostetaan

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

28 **Menestys.** Yrkesakademin i Österbottenin lähihoitaja-opiskelijat menestyvät usein Taitaja-kilpailussa.





"Kun aikaa on vähän, ikääntynyt näyttäytyy helposti vain toimenpiteen kohteena."

Elisa Tiilikainen
Sosiaalityön professori



18

Kohtaaminen.

Henna Kujala on tunnettyön ammattilainen.

ILMIÖT

- 24 Perhe-elämä voi olla raskasta, jos vanhempi ei ole koskaan kasvanut aikuiseksi
- 38 Muistisairas kuvataan mediassa hauraana ja apeana, vaikka totuus on usein toisenlainen
- 42 Vaihdevuodet tuntuvat ja näkyvät työelämässäkin, mutta puhutaanko niistä tarpeeksi?
- 49 Levottomat jalat haittaavat monien unta

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta Vuosi, jolloin SuPerin jäsen astuu esiin
- 35 Toimittajalta: Jenna Parmala Työbestis pelastaa työelämän
- 62 Sydämellä Salla Isoisän idylli

AMMATTI



Lähihoitaja
Henna Kujala

KANSIKUVA
Laura Vesa

- 18 Kontukodissa arvostetaan hoitajaa kohtaamisen ja tunnettyön ammattilaisena
- 28 Kuinka he sen tekevät? Yrkesakademin i Österbotten menestyy toistuvasti Taitaja-kisoissa
- 32 Tunnista suolitukos – Vatsan kouristelu voi olla todella tuskallista
- 46 Kuinka hoitajat voivat lisätä potilaan osallisuuden tunnetta?

24

Perhe. Kaikki vanhemmat eivät koskaan kasva aikuisiksi.



SUPER

Lähihoitaja –
sydän paikallaan

KANSALLINEN LÄHIHOITAJAPÄIVÄ 27.1.2026

SuPer onnittelee kaikkia lähihoitajia ja muita toisen asteen koulutettuja sote-alan, varhaiskasvatuksen ja ohjausalan ammattilaisia sekä alalle opiskelevia! Seuraa SuPerin verkkosivuja, somekanavia ja osallistu kilpailuun.

Ole kuulolla! **Lue lisää: superliitto.fi**



Kuuntele Kansallisen lähihoitajapäivän podcast, jossa keskustellaan työhyvinvoinnista. Päivän podcast aloittaa Hoitajien hyvinvointisarjan.

SuPerPod

73. 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

Tommi Mattila, Sami Peltomäki,
Salla Pyykölä, Marja Seppälä,
Antti Vanas, Laura Vesa

PAINOS

65 000

ILMOITUKSET

Riitta Koski 09 2727 9275

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO

 punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA



PÄÄKIRJOITUS

Pidetään kiinni siitä, mikä kantaa

Uusi vuosi on joskus otettu vastaan iloisemmissakin tunnelmissa. Nyt yt-neuvottelut, irtisanomiset ja epävarmuus koskettavat hoitajia tavalla, jota emme ole aiemmin kokeneet. Osastoja ja toimintoja lakkautetaan, hoitajia siirretään muihin tehtäviin, osalla työt lopuvat kokonaan. Ala, jota on totuttu pitämään varmana ja työllistävänä, ei tunnukaan enää itsestään selvältä.

Silti juuri nyt on hyvä pysähtyä sen äärelle, mikä hoitotyössä kantaa vaikeiden aikojen yli. Lähihoitajien työ on merkityksellistä, osaamiseen perustuvaa ja ihmiseltä ihmiselle tapahtuvaa

työtä, jota mikään suhdanne tai säästötoimi ei tee tarpeettomaksi. Hoitotyön arjessa näkyvät edelleen ne hetket, joiden vuoksi alalle on aikanaan lähdetty: onnistunut kohtaaminen, pieni edistysaskel, kiitos, katse tai tunne siitä, että tuli tehtyä jotain tärkeää.

Työssä jaksaminen ei synny tyhjästä, eikä sitä voi sysätä yksin hoitajien harteilta. Se vaatii reilua johtamista, turvallisaa työoloja ja aikaa tehdä työtä hyvin. Jaksamista tukee myös oma ammattiliitto, ammatillinen ylpeys ja yhteisöllisyys – se, että pidämme toisistamme huolta ja muistamme, ettemme ole yksin epävarmuuden keskellä.

Hoitotyön hyvät puolet eivät poista tämän hetken huolia, mutta ne voivat antaa voimaa katsoa eteenpäin. Lähihoitajien osaamista tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa. Siksi on tärkeää pitää kiinni paitsi työpaikoista myös toivosta, arvostuksesta ja uskosta omaan ammattitaitoon. Ne ovat asioista, jotka kantavat silloinkin, kun maailma ympärillä horjuu.

MARJO KOIVUMÄKI



Neuvottelut kesken.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työhdoista, SOSTESista, on neuvoteltu marraskuusta alkaen ja yksityiseen varhaiskasvatukseen on sorvattu omaa työehtosopimusta VAKATESiä syksystä 2024 asti. Lehden mennessä painoon molemmat neuvottelut olivat kesken. Seuraa ajankohtaista tilannetta verkosta superliitto.fi ja muista SuPerin kanavista.





MOSTPHOTOS

Oppisopimus- opiskelija ei saa työskennellä yksin

TEKSTI ELINA KUJALA

Asiakas- ja potilasturvallisuus vaarantuu, kun oppisopimusopiskelija jää työssään yksin ja ilman ohjausta.

SuPeriin tulee yhä enemmän huolestuneista yhteydenottoja tilanteista, joissa oppisopimusopiskelija työskentelee sosiaali- ja terveysalalla yksin ja ilman riittävää ohjausta. Oppisopimusopiskelu on yleistynyt nopeasti viime vuosina. Vuonna 2024 jo yli puolet sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon suorittaneista oli opiskellut oppisopimuksella jossain vaiheessa opintojaan.

SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg** painottaa, että vastuu palvelun laadusta ja työturvallisuudesta on aina työnantajalla.

– Kun oppisopimusopiskelija joutuu työskentelemään yksin ilman riittävää osaamista ja ohjausta, vaarantuvat asiakkaiden turvallisuus ja opiskelijan oma työturvallisuus, Inberg sanoo.

Oppisopimusopiskelija hankkii osaamistaan käytännön työtehtävissä. Työnantajan velvollisuus on järjestää

tutkinnon tavoitteiden mukaista työtä ja nimetä opiskelijalle ammattitaitoinen työpaikkaohjaaja. Ilman ohjausta oppiminen ei toteudu suunnitellulla tavalla.

Inberg sanoo, että oppisopimuskoulutuksen vastuut eivät aina ole kaikille selkeitä.

– Kun oppisopimusopiskelijalle osoitetaan liian vaativia työtehtäviä tai opiskelija jätetään yksin vastaamaan asiakkaita ilman tarvittavaa osaamista, oppisopimuskoulutuksen edellytykset eivät täyty, hän toteaa.

Vanhuspalvelulaki kieltää opiskelijan työskentelyn yksin ikääntyneiden palveluasumisessa, mutta muissa sosiaalihuollon palveluissa sääntely on väljempää. SuPer on erityisen huolissaan tilanteista, joissa oppisopimusopiskelijat joutuvat toteuttamaan lääkehoidon itsenäisesti liian varhaisessa vaiheessa opintoja. Tällaisessa tilanteessa korostuu myös koulutuksen järjestäjän vastuu. ■

3X UUSI OPAS

Autismiliiton uusi opas *Kirkkaasti kirjolla* on suunnattu ihmisille, jotka ovat saaneet vasta myöhään autismikirjon diagnoosin tai joilla on selkeitä autismikirjon piirteitä, mutta jotka eivät saa diagnoosia. Oppaassa käydään läpi elämän osa-alueita kuten vuorovaikutusta, aisteja ja kuormitusta, erityisiä kiinnostuksen kohteita, tapoja, rutiineja, suunnittelua ja organisointia. Vinkit helpottavat arkea ja vahvistavat itseyemmärrystä. Sähköinen opas on saatavilla myös ruotsiksi ja englanniksi.

[Autismiliitto.fi/materiaalia/aineistot/](https://autismiliitto.fi/materiaalia/aineistot/)



Suomen MS-hoitajat on julkaissut terveysalan ammattilaisille suunnatun oppaan *MS-tauti pysäyttää – Tunnista, tue ja ohjaa MS-tautia sairastavaa*. Käytännönläheisessä oppaassa autetaan esimerkiksi tunnistamaan MS-taudin ensioireet ja suunnittelemaan hoitoa potilaslähtöisesti. Sisältö antaa työkaluja potilaan ohjaukseen, moniammatilliseen yhteistyöhön ja omahoidon tukemiseen. Tavoitteena on varmistaa, että MS-tautia sairastavat saavat hyvää ja oikea-aikaista hoitoa perus- ja työterveyshuollossa.

ms-hoitajat.net/toimintaohje



Sote-ammattilaisten TerveyskyläPRO-palvelussa on julkaistu opas *Lääkejätteet ja niiden käsittely, HUS Apteekki – Talon tavat*. Uusi opas tarjoaa ammattilaisille selkeät ohjeet vanhentuneiden tai käyttämättä jääneiden lääkkeiden asianmukaiseen hävittämiseen. Opas on suunnattu erityisesti hyvinvointialueiden terveydenhuollon yksiköille, mutta se soveltuu myös laajemmin sote-alan ammattilaisten käyttöön. Oppaan sisältö pohjautuu HUS Apteekin laatimaan ohjeistukseen.

www.terveyskyla.fi/terveyskylapro -> **Palveluun kirjaudutaan organisaatiotunnuksilla, varmennekortilla tai Suomi.fi-tunnistuksen kautta.**

Pelottaako, että sairastut muistisairauteen?



Työskentelen muistisairaiden parissa ja tiedän, että vaikka ihminen olisi elänyt kuinka terveellisten elintapojen mukaisesti, hän voi sairastua.

Henna Sihvonen, Lapua

Kyllä

58%

- Pahin sairaus mitä voi olla. Pelkään itseni ja mieheni puolesta. Molemmilla suvussa on ollut sairautta.
- Luotto terveydenhuoltoon on heikko tällä hetkellä. Hallitus heikentää toimillaan heikompia asemaa ja hyvinvointia. Pelkään, etten tule saamaan tarvitsemaani apua.
- Hoitajana olen nähnyt, kun ihmisen mieli sammuu ja persoona muuttuu. Monet omaiset hylkäävät sairastuneen ja hän jää kotihoidon tai hoivakodin vastuulle. En haluaisi tulla hylätyksi.
- Puolisollani on Alzheimer ja minä huolehdin hänestä. Kuka sitten huolehtii minusta?
- Pelkään itsenäisyyden ja oman elämän kontrollin menettämistä.
- Pelottaa, koska vanhustenhoito heikkenee, hoitopaikat vähenevät ja hoito kallistuu. Kotihoidossa 26 vuotta työskennelleenä on näkemystä asiasta. Minulla ei ole lapsia, jotka huolehtisivat minusta tai valvoisivat etujani.

Ei

42%

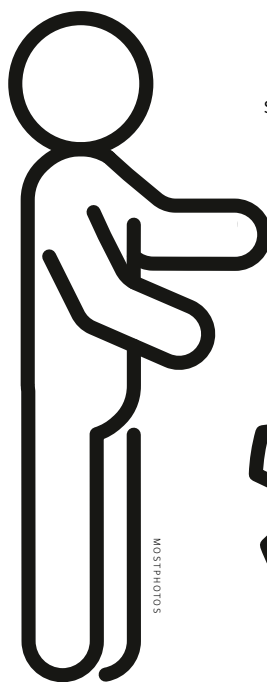
- Vaikka työskentelen muistisairaiden kanssa, sairastuminen ei pelota. Voin ennaltaehkäistä sitä elämällä terveellisesti ja pitämällä perussairaudet hyvässä hoitotasapainossa. Jos sairaus silti tulee, murehtiminen ei auta. Luotan hyvään muistisairaiden hoitoon, vaikka kaikkea säästetään.
- Elän tässä hetkessä. Turha murehtia.
- Äitini ja isoäitini muistisairaudet osoittivat, että sairaudesta huolimatta voi elää hyvää ja onnellista elämää hyvän hoivan turvin.
- Minua pelottaa niin moni muu asia paljon enemmän kuin muistisairaus, esimerkiksi silmieni rappeuma ja kaihi.
- Viimeksi tänään juteltiin aiheesta työporukalla. Jos johonkin sairastuu, niin sairastuu. Kaikki kuitenkin kuolee aikanaan.



VASTAA TAMMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 19.1. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. JOULUKUUSSA ARVONNAN VOITTI DISA KARJAALTA.

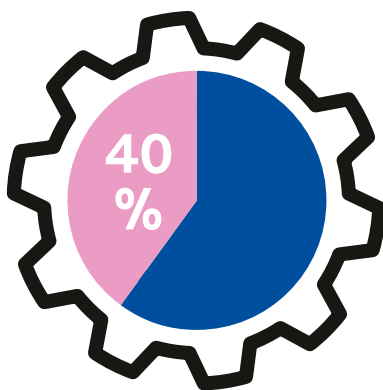
KUUKAUDEN LUVUT

40 prosenttia työssäkäyvistä suomalaisista tekee sivutöitä.



36 prosenttia vastaajista tekee sivutöitä hankkiakseen lisäansioita.

30 prosenttia vastaajista kertoo syyksi sivutöiden tekemiselle halun oppia uutta ja parantaa elämänlaatua.



SUOMALAINEN TYÖ RY:N TYÖELÄMÄINDEKSI-TUTKIMUS



Yksityislääkärikäyntien Kela-korvaukset pienenevät vuoden alusta

Kela korvaa yksityislääkärin vastaanottokäynnistä 8 euroa nykyisen 30 euron sijaan 1.1.2026 alkaen. Muutos koskee myös videovastaanottoa. Leikkaukset eivät koske gynekologin tai psykiatrin vastaanottokäyntejä. Gynekologin vastaanotosta korvausta maksetaan edelleen 70 euroa ja psykiatrin vastaanotosta 50–60 euroa. 1.5.2025 voimaan tulleet laajennukset suun terveydenhoitoon sekä fysioterapian ja hedelmöityshoitojen korvaamiseen pysyvät myös voimassa. Muutos ei vaikuta 65 vuotta täyttäneiden valinnanvapauskokeiluun. Yksityislääkärikäyntien Kela-korvauksia nostettiin vuoden 2024 alussa, minkä vuoksi korvausmenot lähes kolminkertaistuvat. Korvausten pienentäminen on osa julkisen talouden sopeutustoimia.



Sosiaalipalvelujen tiedot tulevat OmaKantaan

Sosiaalipalvelujen asiakastiedot näkyvät OmaKannassa maanlaajuisesti viimeistään syyskuussa 2026. Tämä helpottaa asiakkaan ja ammattilaisen välistä tiedonkulkua. Jos asiakas ei käytä digipalveluja, hän voi valtuuttaa läheisensä hoitamaan asioita puolestaan. Tällöin valtuutettu voi nähdä OmaKantaan kirjatut tiedot. OmaKannassa ei kuitenkaan näytetä kaikkia sosiaalipalvelujen tietoja, esimerkiksi turvakotien asiakirjoja.

Kahdeksan numeroa SuPer-lehteä

Painettu SuPer-lehti ilmestyy tänä vuonna kahdeksan kertaa. Aiemmin lehti on ilmestynyt 11 kertaa vuodessa. Ilmestymiskertojen harventaminen johtuu pääosin jakelukustannusten noususta sekä tarpeesta kehittää verkkolehteä. SuPerin edustajisto päätti asiasta marraskuussa. Jatkossa toimitus tekee aiempaa enemmän sisältöä verkkolehteen superlehti.fi. Tavoitteena on kehittää myös lehden sosiaalisen median kanavia, ja tarjota jäsenille jatkuvasti tuoretta ja helposti löydettävää sisältöä sekä painetussa lehdessä että verkkolehdeksä.

ROBERTIN PILAPIIRROS



Työelämässä
oleva
1,2% brutto-
palkasta/kk

Opiskelija
0€/kk

Valmistumiseen
asti maksuton

Jäsenmaksuihin muutoksia vuoden 2026 alussa

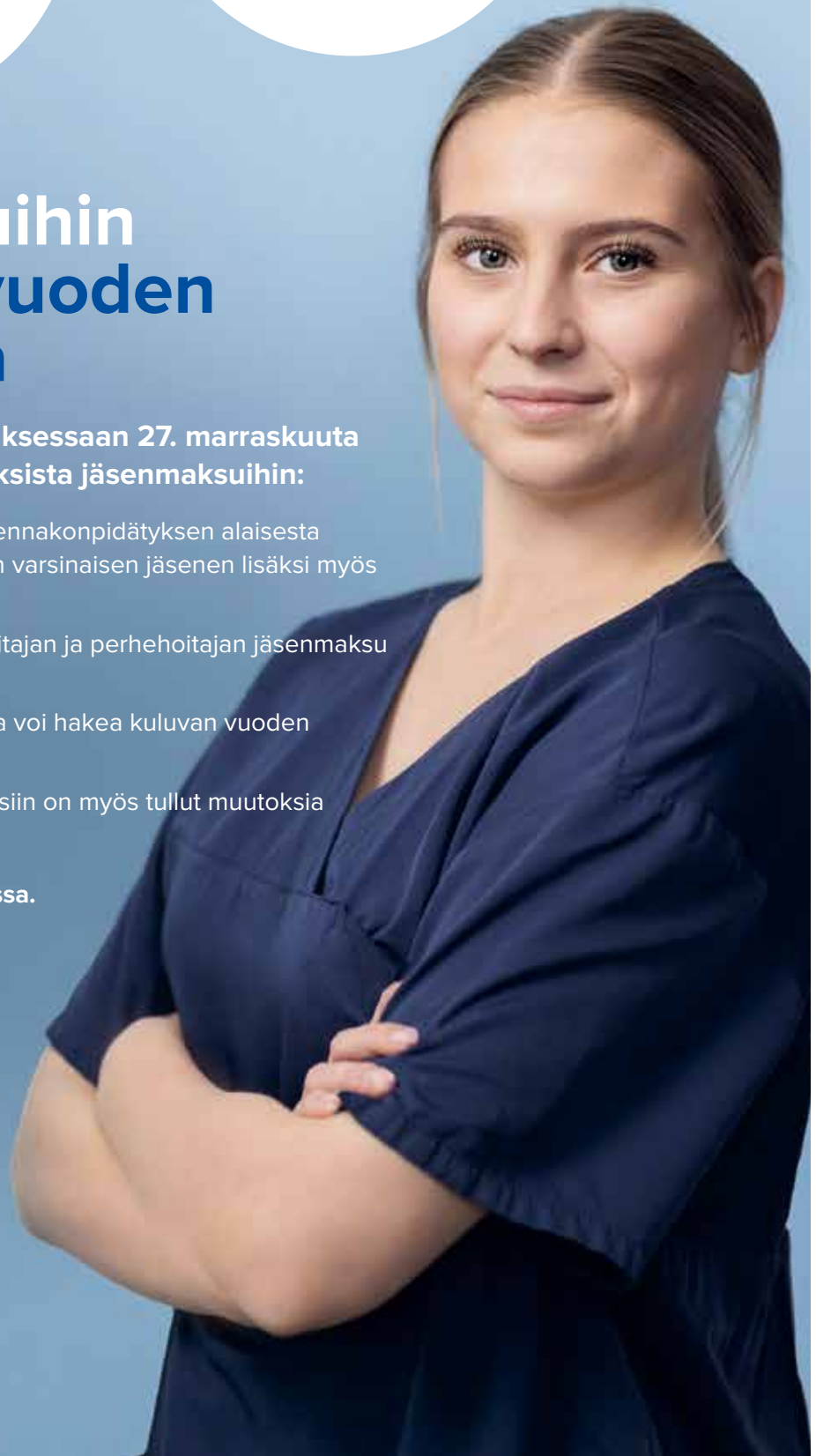
**SuPerin edustajisto on kokouksessaan 27. marraskuuta
päättänyt seuraavista muutoksista jäsenmaksuihin:**

- Jäsenmaksu 1,2 % kuukaudessa (ennakonpidätyksen alaisesta palkkatulosta) koskee työssä olevan varsinaisen jäsenen lisäksi myös työssäkäyvää eläkeläisjäsentä.
- Yrittäjän, yksityisen perhepäivähoitajan ja perhehoitajan jäsenmaksu on jatkossa 150 euroa vuodessa.
- Mahdollista jäsenmaksupalautusta voi hakea kuluvan vuoden ja edellisen kalenterivuoden ajalta.
- Jäsenmaksuvapautusten perusteisiin on myös tullut muutoksia esimerkiksi jatko-opintojen osalta

Jäsenmaksuista lisää Oma SuPerissa.



SUPER
LÄHIHOITAJIEN
OMA LIITTO





VUOSI, JOLLOIN SUPERIN JÄSEN ASTUU ESIIN

Uusi vuosi ja uudet mahdollisuudet – vai jatketaanko samalla kaavalla kuin viimevuodet on menty muutoksien ja myllerrysten aalloissa. Hyvin todennäköistä on, että poliittisten päättäjien taholta muutosta parempaa saamme yhä odotella.

Liitossa sen sijaan on nyt aika kääntää esiin uusi SuPer-sivu. Vuosi 2026 tulee olemaan teidän, SuPerin jäsenten, vuosi!

Sinä olet pääosassa. Nostamme sinut näkyviin, sillä te olette arjen sankareita. Teette välttämätöntä työtä eli kannattelette toista ihmistä. Teidän työnne on arvokasta ja merkityksellistä, mutta pelkkä merkitys ei elätä. Siksi me SuPerissa tuemme ja olemme jäsentemme turvana työelämän haasteissa. Pidämme

huolta, jotta työelämä olisi mielekästä ja työssä käyminen olisi sen arvoista, että sillä myös tulee toimeen päivittäisessä arjessa.

Hyvinvointi on osa arkea. SuPerin jäsenten työarjesta puhutaan monesti negatiiviseen sävyyn. Teiltä saatu viesti on selvä: jaksaminen on koetuksella ja teitä pidetään itsestäänselvyytenä. Meidän on muutettava tuo mantra ja yhdessä löydettävä keinoja, sanoja ja ääntä. Nyt emme jouta ja myös meillä on oikeus vapaa-aikaan.

Kansallista lähihoitajapäivää vietetään 27.1.2026. Onnea kaikki upeat lähihoitajat! Tehdään päivästä meidän näköisemme. Ollaan ammattiylpeitä ja näytetään, että olemme korvaamattomia. Me liitossa nostamme nämä teemat esiin, tehkää te se paikal-

lisesti, yhdessä joukkueena, ammattiosaston kanssa. Ollaan oman työomme SuPerstaroja!

Tehdään yhdessä tarina muutoksesta. Emme tyydy vähempään, emmekä unohda, keitä varten olemme olemassa. Tehdään tämä omien arvojemme mukaisesti: rohkeasti, vastuullisesti ja toisiamme kunnioittaen. Näytetään, ettemme nuku, vaan seuraamme maailman menoa tarkalla silmällä. Olemme valmiit puolustamaan omaa joukkuettamme.

Päivi

Luultavasti myrskyjä onkin vain siksi, että niiden jälkeen saataisiin auringon-nousu.

— Muumipappa, Tove Jansson



"KOTIHOITO ON TEHOSTETTU ÄÄRIMMILLEEN"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Sosiaalityön professori Elisa Tiilikainen haastatteli kotihoidon asiakkaita yksinäisyyden kokemuksista. Moni vanhus kaipaa lähihoitajilta paljon enemmän aikaa ja vuorovaikutusta kuin hoitajilla on mahdollista tarjota.

1 Millainen on kotihoidon tila nykyään?

Ympäri vuorokautista hoivaa karsitaan jatkuvasti ja sen piiriin päästäkseen on täytettävä tiukat kriteerit. Tämä tarkoittaa, että kotihoitoon jäävät yhä huonokuntoisemmat vanhukset ja toisaalta ympärivuorokautinen hoiva alkaa muistuttaa enemmän saattohoitoa. Tutkimushankkeessamme tarkastelimme ikääntyneiden kotihoitoa syrjäytymisen näkökulmasta. Saimme paljon yhteydenottoja omaisilta, jotka kertoivat, että kotihoidossa oleva puoliso tai vanhempi oli toimintakyvyltään niin heikentynyt, ettei kyennyt osallistumaan tutkimukseemme. Osalla oli pitkälle edennyt muistisairaus, kun taas osa ei päässyt itsenäisesti sängystä ylös. Tästä huolimatta oli arvioitu, että pystyvät asumaan kotonaan. Usein sanotaan, että vanhukset haluavat asua mahdollisimman pitkään kotona. Pitäisi kuitenkin puhua enem-

Elisa Tiilikainen

- Itä-Suomen sosiaalityön professori
- Soldex-tutkimushankkeessa tarkasteltiin vanhuusiän syrjäytymistä kotihoidossa. Kuopiossa ja Kainuussa asuvien kotihoidon asiakkaiden parissa kerättiin kysely- ja haastatteluaineisto vuosina 2022–2024.
- Ajankohtaista: Valtakunnallinen gerontologian alan konferenssi Kuopiossa kesäkuussa: gerontologia2026.fi

män siitä, mihin pisteeseen saakka se koetaan mielekkäänä. Onko kotona enää hyvä olla, jos ei pysty pitämään huolta omasta hygieniastaan, liikkumaan itsenäisesti tai tekemään merkityksellisiä asioita?

2 Miten kotihoidon asiakkaat kokivat lähihoitajien työn?

Kiireinen kotihoito muuttaa sekä kodin että hoivan luonnetta. Kotihoidon käynnit ovat tehokkuuteen pyrkiviä. Saman asiakkaan luona käydään tekemässä nopeita toimenpiteitä kolmesta viiteen kertaa päivässä. Haastatelluista ikääntyneistä osa ei juuri nähnyt muita ihmisiä kuin kotona käyviä hoitajia. Hoitajien työtä arvostettiin, mutta heidän kiireisestä työtahdistaan kannettiin huolta. Saatuaan apuun liittyvät ikävät kokemukset liittyivät kiireeseen. Kun aikaa oli vähän, ikääntynyt näyttäytyi herkästi vain toimenpiteen kohteena. Arjen rutiinit ta-



pahtuivat usein hoitotoimenpiteiden ja kotihoidon aikataulun ehdoilla ilman mahdollisuutta vaikuttaa niihin. Kotihoidon asiakas on ikään kuin ajettu nurkkaan omassa kodissaan, kuten yksi haastateltavista totesi. Moni tutkimukseemme osallistunut olisi halunnut käydä ulkona ja kaivannut muutaakin mielekästä tekemistä elämäänsä. Myös aikaa jutustelulle kaivattiin. Hoitajilla ei kuitenkaan ollut aikaa muuhun kuin välttämättömiin tehtäviin. Moni oli toki myös tyytyväinen saamaansa apuun, mutta on huolestuttavaa, että etenkin huonokuntoiset ja vähävaraiset iäkkäät jäivät ilman riittäviä palveluita ja syrjään myös monilta muilta elämän osa-alueilta.

3 Mitataanko hyvää kotihoitoa oikeilla keinoilla?

Enemmän pitäisi keskustella siitä, millaista on hyvä kotona vanheneminen. Hoitajat ovat itse

kritisoineet sitä, kuinka mittaaminen ja kirjaaminen syö aikaa varsinaiselta hoitotyöltä. Ylipäättään painopiste on nyt liikaa hoitotoimenpiteiden tehokkaassa suorittamisessa asiakkaan kohtaamisen ja vuorovaikutuksen sijaan.

4 Minkälainen on kotihoitoa tekevän hoitajan työkuorma?

Kun tutkimme alalta irtisnoutuneiden hoitajien kokemuksia, kuvauksissa ilmeni, ettei kotihoitoa ollut mahdollista tehdä niin hyvin kuin he olisivat halunneet. Hoitajien eettinen kuorma on huomattava, he yrittävät tehdä parhaansa niillä resursseilla, mitä heillä on käytössä. On turhauttavaa, että iso osa hoitajien ajasta menee kirjauksiin ja paikausta toiseen siirtymiseen. Voi olla, että yhden taloyhtiön sisällä asuvien iäkkäiden luona käyvät eri hoitajat, jotka vaihtuvat jatkuvasti. Työ voi myös olla

varsin yksinäistä, eikä johto aina ymmärrä kotihoidon arkea ja asiakkaiden tuen tarpeita. Näiden asioiden vuoksi hoitajat päätyvät herkästi kantamaan työn eettistä kuormaa yksin.

5 Miltä kotihoidon tulevaisuus näyttää?

Huolestuttavalta. Hoivan eriarvoisuus korostuu kotihoidossa. Pienituloisilla ja paljon apua tarvitsevilla iso osa tuloista menee hoivaan. Silloin kaikesta ei-välttämättömästä, kuten päivätoiminnasta, on kustannusten vuoksi jättäydyttävä pois. Yhä enemmän on myös ihmisiä, joilla ei ole lainkaan läheisapua saatavilla. Ylipäättään kotihoidon tehostaminen on viety jo äärimilleen. Tulemme elämään vielä pitkään tilanteessa, jossa ikääntyneitä ihmisiä on yhteiskunnassamme paljon. Ilman tarvittavia resursseja emme voi tarjota heille inhimillistä ja arvokasta vanhuutta.

A person wearing a white t-shirt is holding a large, shiny blue heart-shaped balloon. The balloon is the central focus of the image, and the person's hands are visible at the bottom, holding the string. The background is a soft, out-of-focus pink.

SININEN SYDÄMENASIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Jäsenkysely kertoo, että SuPer on onnistunut perustehtävässään. Liitosta halutaan tukea työelämään mutta myös yhteisöä, johon kuulua.

Liityin SuPeriin samana vuonna kun aloin opiskella perushoitajaksi 36 vuotta sitten. Sininen sydän on sykkinyt siitä asti – ja sykkii edelleen. Alusta asti oli selvää, että SuPer ajaa työelämässä nimenomaan minun etujani, sanoo SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg**.

Inberg edustaa tyypillistä superilaista. Jäsenkyselyn mukaan lähes 70 prosentille SuPer oli liittyessä itsestään selvä valinta. Lähes joka toinen on ollut liiton jäsenenä yli 15 vuotta – monet koko lähihoitajauransa ajan.

Toiminnanjohtaja **Tanu Heikkinen** on tyytyväinen lukuihin.

– SuPer tunnustetaan nimenomaan lähihoitajien ja muiden toisen asteen sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja ohjausalan koulutettujen edunvalvojana. Se on vahvuutemme.

Heikkisen mukaan SuPeriin myönteisesti suhtautuvia on myös muiden liittojen jäsenistöissä, mikä on näkynyt muissa tutkimuksissa.

JÄSENET TIETÄVÄT, MIHIN LIITTO PYSTYY

Viime vuonna toteutettu jäsenkysely tarjoaa ikkunan siihen, millaisia odotuksia jäsenillä on. Heikkisen mukaan ne ovat realistisia.

– Tulokset kertovat, että olemme onnistuneet vastaamaan tarpeisiin. Jäsenet pitävät perustehtävää tärkeimpänä. Liitosta halutaan apua edunvalvontaan, työsuhteen ehtojen valvomiseen ja työsuojeluun.

Myös jäsenedut ja työttömyysturva nousivat esiin. Kehittämiskohteena nähtiin erityisesti sähköiset palvelut ja yhteydenottomahdollisuudet.

– Sen olemme tiedostaneet jo aiemmin ja panostamme siihen, Heikkinen toteaa.

Kyselyn tuloksia hyödynnetään muutoinkin liiton toiminnan kehittämiseen.

ILMAINEN OPISKELIJAJÄSENYYS AVAA OVEN

Merkittävä vetovoimatekijä on ilmainen opiskelijajäsenyys: liitto tulee tutuksi jo ennen valmistumista ilman taloudellista kynnystä.

Nuorten tavoittaminen on kaikille ammattiliitoille tärkeää, sillä järjestäytymisaste on laskenut vuosikymmenten ajan. Ammattiliittoon kuulumisen ei varsinkaan nuorille ole enää samanlainen itsestäänselvyys kuin aikaisemmille sukupolville. Heikkisen mukaan ongelma ei ole siinä, etteivätkö liitot tarjoaisi nuorille sitä mitä he haluavat.

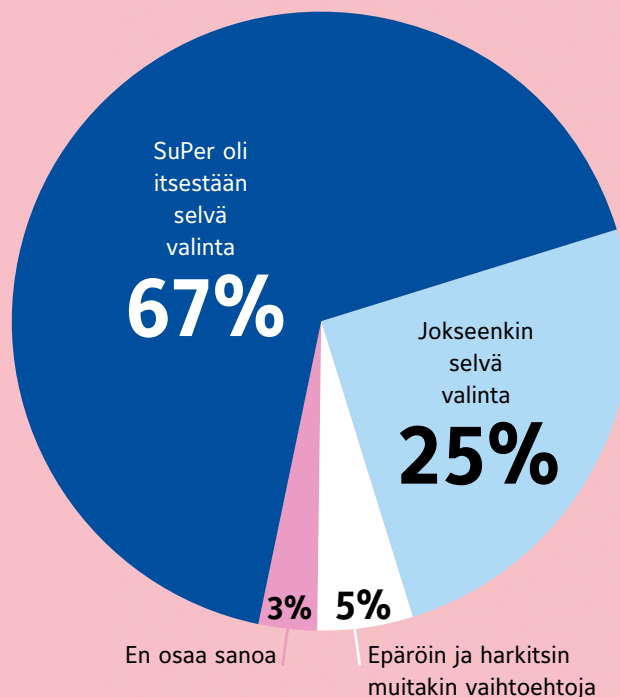
– Kieleisesti suhtautuvia on todella vähän. Isompi ongelma on tietämättömyys siitä, mitä kaikkea liitot tekevät. Vaihtaminen kiinnostaa, mutta sopivaa kanavaa ei aina löydy. Ammattiliitto on yksi mahdollisuus, Heikkinen pohtii.

Päivi Inberg kannustaa ottamaan liiton puheeksi arjessa. Jäsenkyselyyn vastanneista joka viides ei ollut koskaan suositellut SuPeria.

– Nuoremmilta kollegoilta voisi kysyä, kuuluvatko he liittoon, ja kertoa, mistä saa apua. Jos jokainen ottaisi kerran vuodessa asian puheeksi, järjestäytymiskysymys olisi hoidettu, Inberg sanoo.

PAIKALLISUUS VETÄÄ

Jäsenet arvioivat liiton onnistumista ennen kaikkea arjen tasolla: miten asiat omalla työpaikalla sujuvat. Tässäkin SuPer



LÄHDE: AULA RESEARCH OY / SUPERIN JÄSENKYSELY 2025

on onnistunut. Paikallistoiminta vetää edelleen, vaikka muualla muissa järjestöissä aktiivisuus on hiipunut.

Heikkisen mukaan etenkin pienten paikkakuntien matkailun kynnnyksen toiminta selittää ilmiötä.

– Toiminta tapahtuu lähellä työtä ja kotia ja se koetaan aidosti omaksi. Ammattiosastot ovat myös konkreettisin väylä vaikuttaa liiton päätöksiin.

SuPerilla on 204 ammattiosastoa ympäri Suomea, ja tiheästä verkostosta halutaan pitää kiinni.

– Jäsenet kaipaavat paikallista toimintaa ja etuja. Yhteisöllisyyttä, tunnetta siitä, että tämä on minun oma porukani, Inberg sanoo. ■

SuPer on erikoistunut ajamaan ajamaan alani ammattilaisten asemaa

82%

Onnistunut ammattiryhmäni tes-neuvotteluissa

37%

Jäsenyys tukee ammatti-identiteettiäni

27%

Maksuton opiskelijajäsenyys

19%

Paikallinen toiminta

15%

Aula Research Oy toteutti jäsenkyselyn SuPerin toimiksiannosta alkukesästä 2025. Siihen vastasi noin 7 500 jäsentä. Tulokset eivät ole vertailukelpoisia aikaisempiin kyselyihin.

LÄHDE: AULA RESEARCH OY / SUPERIN JÄSENKYSELY 2025



KUUKAUDEN SANA

Pelvimetria

Lantion mittausta, erityisesti synnytykseen valmistauttaessa.

TERVEYSKIRJASTO



Lisää papuja lautaselle

Palkokasvien kuten papujen, linssien ja herneiden lisääminen ruokavalioon ehkäisee elintapatauteja ja on ympäristölle hyväksi.

– Suomalaiset syövät palkokasveja keskimäärin vain reilun ruokalusikallisen päivässä. Aikuisista 75 prosenttia syö niitä harvemmin kuin kerran viikossa tai ei lainkaan. Jo pienikin kulutuksen

lisäys parantaisi ruokavalioiden ravitsemuksellista laatua ja edistäisi terveyttä. Erityisesti kuidun ja folaatin saanti lisääntyy ja ruokavalion rasvan laatu paranee, sanoo tutkimuspäällikkö **Satu Männistö** THL:stä.

Nykyisten ravitsemussuosittelujen mukaan palkokasvoja pitäisi syödä vähintään desilitra päivässä.

THL

Aikuisten akne yleistyy, mutta moni ei tunnista oireitaan

Aikuisen akne on paljon luultua yleisempi vaiva. Oulun yliopiston tuoreen tutkimuksen mukaan jopa kolmannes 35-vuotiaista suomalaisista naisista kärsii aknesta kasvoissa tai selässä. Akne jää kuitenkin helposti hoitamatta, sillä naiset eivät tunnista oireitaan. Hoitamattomana se voi johtaa pysyviin arpiin.

Tutkimukseen osallistui lähes 1 900 naista, joiden kasvo- ja selkäkuvat ihotautilääkärit arvioivat. Vaikka suurin osa tapauksista oli lieviä, useammalla kuin joka kymmenennellä esiintyi keskivaikeaa aknea. Silti vain noin kolmannes aknesta kärsivistä tunnisti sairautensa itse.

Ihotautilääkäreiden mukaan aikuisen akne voi vaikuttaa voimakkaasti hyvinvointiin ja mielialaan. Oireisiin kannattaa hakea apua matalalla kynnyksellä – tehokkaita hoitoja on saatavilla, ja oikealla hoidolla arvet voidaan usein ehkäistä.

OULUN YLIOPISTO



Vaivaako vehnä vatsaa?

Joka kymmenes ihminen kokee saavansa vatsavaivoja tai väsyvänsä vehnän tai gluteenin syömisestä, vaikka ei sairasta keliakiaa tai vehnäallergiaa. Yleisimmät oireet olivat vatsan turpoaminen ja kivut, ja jopa 40 prosenttia oireilevista oli siirtynyt kokonaan gluteenittomaan ruokavalioon.

Tuloksista ei voi päätellä, kuinka usein oireilu johtui oikeasti vehnästä ja gluteenista, mutta joka tapauksessa merkittävä osa ihmisistä koki oireidensa vähentyvän, jos he välttivät niiden syömistä. Tutkijat peräivät aiheesta lisää tutkimuksia, jotta potilaat saisivat asianmukaista apua ja säästyisivät mahdollisesti turhilta ruokavaliorajoituksilta. Tutkimusanalyysi julkaistiin *Gut*-lehdessä.

UUTISPALVELU DUODECIM

Tiesitkö tämän VESSAPASSI

Oikotie Hotelli Helpotukseen.

Vessapassi helpottaa pääsyä vessaan kodin ulkopuolella silloin, kun terveydellinen syy edellyttää tiheää vessa-asiointia tai vessaan pitää päästä nopeasti hätätilanteissa. Tavoitteena on, että sairastava ihminen pystyy liikkumaan turvallisemmin ja laajemmalla alueella kotinsa ulkopuolella.

Kenelle? Vessapassi on tarkoitettu ihmisille, joilla on sairaus tai vamma, jonka takia vessaan täytyy päästä tavallista useammin tai nopeammin. Vessapassi voi helpottaa arkea esimerkiksi suolistosairauksien, rakon toimintahäiriöiden tai avanteen kanssa.

Vilauta. Kun Vessapassikorttia tai mobiili-Vessapassia näyttää henkilökunnan edustajalle, pääsee vessaan – wc voi olla esimerkiksi henkilökunnan vessa tai maksullinen wc. Kannattaa kuitenkin huomioda, että Vessapassi ei ole mikään yleisavain kaikkiin wc-tiloihin. Toki se epävirallisesti tunnetaan ja toimii monessa paikassa, mutta vain virallisesti mukaan ilmoittautuneissa vessapassipaikoissa käyttäjä voi luottaa siihen, että passin tarkoitus ymmärretään.

Tarra kertoo. Virallisen Vessapassin hyväksyvän tahon tunnistaa oveen tai ikkunaan liimatusta Meillä käy vessapassi -tarrasta. Lista mukana olevista yrityksistä, yhteisöistä ja tapahtumista on myös osoitteessa suolistosairaudet.fi/viestinta/vessapassi/meillakay-vessapassi

Vain jäsenille. Vessapassi on jäsenetu. Sen saa liittymällä johonkin sitä tarjoavista yhdistyksistä – mukana on esimerkiksi Suolistosairaudet ry, Neuroliitto sekä Syöpäjärjestöt. Vessapassikokonaisuudesta vastaa Suolistosairaudet ry, joka on rekisteröinyt Vessapassin tavaramerkiksi. Lista kaikista yhdistyksistä on sivulla suolistosairaudet.fi/viestinta/vessapassi/

*“Keho on viisas – kun sitä kuuntelee,
se kertoo mitä se tarvitsee.”*

PSYKOTERAPEUTTI LAURA MANNILA
KIRJASSAAN KEHOMIELI, LAUMA JA LUONTO
– KATKENNEIDEN YHTEYKSIEN JÄLJILLÄ



”Haluan auttaa ihmisiä. Se on iso intohimo. Haluan nähdä hoitotyötä ja ihmisiä eri lähtökohdista sekä ymmärtää enemmän maailmaa ja ihmisiä.”

Lina Häggström

19-vuotias lähihoitaja ja frisqi-urheilija sai Läpimurtosäätiöltä 7 000 euron apurahan.

HS 25.11.

Vertailu

Rintasyöpäseulontaan osallistui

Pohjois-Pohjanmaalla

86 %

ja Helsingissä

74 %

kutsun saaneista naisista.

Rintasyövän seulontaan eli mammografia-tutkimukseen kutsutaan 50-69 vuotiaat naiset noin kahden vuoden välein.

SYÖPÄJÄRJESTÖT JA SUOMEN SYÖPÄREKISTERI



HOITAJAN TUNTEIDEN VARASSA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT LAURA VESA

Lähihoitaja Henna Kujala halusi töihin hoivakotiin, jossa tunnettyö ja käytännön työ ovat yhtä arvokkaita. Kontukodissa asukkaiden kanssa vietetty aika nähdään yhtä tärkeänä työtehtävänä kuin lääkkeet ja pesut.



Hennaa ärsyttää, että hoitajista puhutaan vain käsipareina, joiden työtä voi tehostaa, kun todellisuudessa suuri osa hoitajien työstä on vaativaa kohtaamis- ja tunnetyötä.



Asukkaat, hoitajat ja omaiset syövät ruokahetkillä yhdessä. Olavi Kangasniemi haluaa syödä rauhallisesti ja juoda ainakin kaksi lasia maitoa.

On hiljaista. Television ruudulla räiskyy takkatuli. Haarrukat ja veitset kilahtelevat lautasiin, kun hoivakoti Konnun hoitajat, asukkaat ja muutama omainen syövät vierekkäin uunikasviksia ja Lindströmin pihvejä.

– Täällä riittää niin paljon ääntä ja vauhtia ympäri vuorokauden, että rauhoittamme ruokailuhetket niin hyvin kuin pystymme. Silloin suljetaan televisio ja istutaan kaikki yhdessä syömään, lähihoitaja **Henna Kujala** kertoo.

Hetkeä aikaisemmin paikalla on käynyt Amurin päiväkodin 3–5 -vuotiaiden lasten ryhmä laulamassa. Pöydässä pohditaan, olivatko lapset oppineet laulut metronomin avulla vai ilman. Henna asettaa vieressä istuvan asukkaansa lusikan oikealle lautaselle. Pian pöytätoveri torakkaa lusikka kädessä.

Henna on työskennellyt Kontukodissa kaksi vuotta. Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten perustamaan yhteiskunnalliseen osakeyhtiöön kuuluva Kontukoti Pyynikki vietti viime vuonna 3-vuotissyntymäpäiviään. Kontukodit ovat laajentuneet jo neljään eri toimipaikkaan Tampereella. Valinnanva-

HOITAJAN TYÖ EI OLE TOIMENPITEITÄ, VAAN KOHTAAMISIA, JOITA EI VOI TEHOSTAA.

pautta ja itsemääräämisoikeutta korostavat ympärivuorokautisen hoivan kodit ovat hoitajien keskuudessa hyvässä maineessa, onhan perustajajäsenissä myös hoitajia. Täällä hoitajat saavat vaikuttaa omiin työvuoroihinsa, mikä on monelle tärkeää. Henna on tehnyt pitkän uran Pirhan vanhushoivan yksiköissä.

– Tein paljon tutkimustyötä, ennen kuin hain yksityiselle puolelle töihin. Jututin myös toisessa Kontukodissa työskentelevää kollegaa.

KOHTAAMISEN AMMATTILAISET

Kontukodissa hoitajien ja asukkaiden hyvinvoinnin arvostuksesta kertovat esimerkiksi erikseen palkatut tapahtumaohjaajat, jotka järjestävät retkiä ja ti-

laisuuksia, laatubonus, joka maksetaan hoitotyötä kehittäville hoitajille sekä tilaan asennettu ilmalämpöpumppu.

– Ennen kaikkea täällä ymmärtään, että yhdessäolo asukkaiden kanssa vaatii hoitajalta ammattimaisia tunte- ja kohtaamistaitoja. Siksi asukkaiden kanssa rupattelu ja yhdessä vietetty aika nähdään yhtä arvokkaana asiana kuin vaikka lääkkeidenanto tai pesut, Henna toteaa.

Kodissa hoitajilla ei ole varsinaista taukotilaa, vaan yhteiset tilat ovat sekä asukkaiden että hoitajien käytössä. Arkea eletään yhdessä asukkaiden kanssa ja myös heidän läheisensä ovat aina ter- vetulleita mukaan.

Kontukodit ovat myös asiakkaiden suosiossa, sillä ne korostavat mahdollisuutta omannäköiseen elämään. Yökukkujat saavat katsoa myöhään televisiota ja nukkua pitkälle aamupäivään, alkoholi ja herkut eivät ole kiellettyjä ja toiveita laittautumisesta, saunomisesta ja ulkoilusta kuullaan herkästi.

– Täällä todella eletään kuin kodissa. Nyt se tuntuisi jotenkin vanhanaikaiselta, että yökön saapuessa kierrokselle kaikkien asukkaiden pitäisi olla peiteltynä nukkumaan, Henna naurattaa. ►

Kontukoteihin kuuluu

- 4 kotia, joissa asuu 177 asukasta
- 4 ravintolaa, 1 kahvila
- Kontukeittiö, jossa ruoat valmistetaan

Hennalle on tärkeää, että työpaikka on asukkaiden koti, eikä laitos.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten perustama Kontukoti

Ensimmäinen Kontukoti perustettiin 12 vuotta sitten Tampereelle, Koukkuniemen alueelle, Tampereen kaupungin ja Sitran kehittämishankkeen yhteydessä. Perustajajäsenet olivat sosiaali- ja terveysalan henkilöstöä, joihin kuului myös hoitajia. Tavoitteena oli luoda uudenlainen ympärivuorokautisen hoivan palvelu ja nostaa hoivan laatua. Hoivakodit keskittyvät asukaslähtöisyyteen, kuntouttavaan toimintaan ja välinnänvapauteen. Vuorovaikutus asukkaiden kanssa nähdään tärkeänä osana hoitajan työpäivän tehtäviä. Tällä hetkellä kaikki Kontukodit toimivat Tampereella.

Kontukoti Pyynikki

Pienin Kontukodeista, 27 asukaspaiikkaa. Kodissa työskentelee johtaja, 15 lähihoitajaa, 2 sairaanhoitajaa sekä osa-aikaisesti fysioterapeutti ja tapahtumaohjaaja. Kyselyjä asukkaaksi pääsemisestä tulee viikoittain, asukasvalinnat tekee Pirkanmaan hyvinvointialue.

Kontukodin sanasto

- Hoitaja on ohjaaja
- Omainen on läheinen
- Laitos on koti
- Syöttää on avustaa ruokailussa
- Vaippa on suoja
- Kuivittaa on avustaa wc:ssä
- Ulkoiluttaa on ulkoilla yhdessä
- Nostaa on liikkua



KUN ASUKKAISTA VÄLITTÄÄ, HEITÄ TULEE AJATELTUA MYÖS VAPAA-AJALLA.

Asukkaat ovat sosiaalisia ja omatoimisia. Suurin osa heistä liikkuu itsenäisesti rollaattorin avulla.

Hän kertoo saavansa erityisen paljon iloa talon järjestämisestä tempauksista. Syksyllä Kontukotien hoitajat ja asukkaatittelivät Pyynikin urheilukentällä yhteisessä Kontu cup -jalkapallo-ottelussa. Vuotta aikaisemmin järjestettiin Pyynikin Kontukodin omat yleisurheilukisat. Lisäksi spa-päiviä, hiustenlaittoa ja erityisesti musiikkitapahtumia järjestetään tiuhaan.

KUN ÄITIÄ TULEE IKÄVÄ

On jälkiruoan aika. Kauniisti pukeutunut nainen sulkee Aamulehden ja katsoo hoitajaan.

– Olitkos sinä siellä metsäalalla töissä? Viereisessä pöydässä Henna naurattaa, mutta hän puree huulta.

– Nauramme aina asukkaiden kanssa, emme heille. Vaikka hassuja tilanteita sattuu toki päivittäin.

Henna kertoo tekevänsä töitä ennen kaikkea tunteella. Tunteet ovat tärkeä osa ammattitaitoa, ilman niitä asukkaista olisi vaikeaa pitää kokonaisvaltaisesti huolta. Henna antaa esimerkin.

– Aika usein asukkaat saattavat kysellä jo edesmenneiden vanhempiensa perään, että koskahan se äiti tulee minua katsomaan. Vaikka omat vanhempani ovat hyväkuntoisia ja elossa, voin

tuntea äidinkävän myös omassa sydämessäni. Se on voimakas ja helposti jaettu tunne.

Tunteet tuovat työt myös mukaan kotiin. Kun asukkaista välittää, heitä tulee ajateltua vapaa-ajallakin.

Hennaa ärsyttää, kun hoitajien töihin viitataan vain toimenpiteinä, joita on mahdollista määrättömästi tehdä. Suuri osa hoitajan työstä liittyy ympärivuorokautisessa hoivassa kuitenkin tunteisiin ja onnistuneisiin kohtauksiin, joihin tehokkuusajattelu ei päde. Hoitaja on se, kenen kanssa turistaan, kun painajainen herättää yöllä ja joka pyyhkii kyynelä, kun ikävä kuristaa kurkkua. Hoitajat luovivat jatkuvasti sen kanssa, koska on aika kuunnella polveilevia tarinoita ja koska pitää tehdä rivakasti iltapesut ja antaa lääkkeitä. Päivän herkkiin hetkiin, illan peitelyihin ja aamun herättelyihin kuuluu usein hellyyttä, jota ei voi mittareilla mitata.

– Olen kanaemo kotona teini-ikäisille lapsilleni ja kanaemo töissä meidän asukkailla. Joskus mietin, että voiko tätä tunnetyötä opettaa koulussakaan. Mutta kyllä tälle alalle päättyy ihmisiä, jotka osaavat välittää.

EN ANNA SINUN PUDOTA

Rollaattoreita on yhteisen tilan oven-suussa parkissa kymmenkunta. Osa asukkaista on irrottanut niistä nimilappunsa. Samalla kun Henna etsii oikeaa rollaattoria kullekin, miesten ruokapöydässä heräilee huoli siitä, miten tästä päästään ylös. Minä istun tässä ihan reunalla, minä kohta tipahdan, pöydän päästä kuuluu. Tunnelma salissa muuttuu. Minä kaaduinkin tänään, kun yritin nousta sängystä ylös, kertoo joku viereisessä pöydässä. Henna kiiruhtaa miesten luo ja auttaa pelokkaimman rollaattorille.

– Kas niin, olet ihan turvassa, en minä anna sinun pudota.

Ovikello soi tiuhaan. Läheisille ja keikkalaisille on avattava ovia. Kun Henna saattohoiti erästä asukasta, tämän puoliso totesi kauniisti, että tähän työhön pitäisi kyllä olla vaikea pääsykoe, niin vaativala se on ja niin hienosti



Musiikki ja ilo. Tanssiessa ikäkin unohtuu.

te sitä teette. Saattohoitotyö on ympärivuorokautisessa hoivassa haaste, sillä kuolevan asukkaan huoneen ulkopuolella arki ja sen vaatimukset jatkuvat tavalliseen tapaan.

– Ja kaiken tämän takia tässä työssä tarvitaan myös yövuoroja, Henna huomauttaa.

Hoitaja on täällä tuki ja turva sekä kuunteleva korva asukkaille, työkaveri kollegoille, auttaja sijaisille ja omaisille. Ihmisiä, rooleja ja ennen kaikkea tunnettyä mahtuu työpäivään valtava määrä.

SAATTOHOIDOSSA ARKI JATKUU HUONEEN ULKOPUOLELLA, VAIKKA YHDESSÄ HUONEESSA ELETÄÄN ELÄMÄN VIIMEISIÄ HETKIÄ.

– Silloin tuntuu erityisen hyvältä tehdä yövuoro, olla yksin hiljaa yössä ja viikata lakanoita.

YÖMAITO JA HETKI TELEVISIOTA

Kauniin kaappikellon punnus heilahtelee tasaiseen tahtiin. Kellon tehnyt mies odottaa kärsivällisesti, että Henna asettaa mustan lampaantaljan tuolin selkänokalle selkää lämmittämään. Olavi Kangasniemi, 96, kehottaa istumaan ja kertoo urastaan kelloseppänä. Tällä hänen huoneessaan, kellon raksutuksessa ja tuttujen tavaroiden keskellä aika tuntuu hidastavan tahtia. Henna on Olavin omahoitaja. Jokaisella hoitajalla on kaksi asukasta, joiden asioihin he perehtyvät erityisesti.

– Olavi heräilee usein öisin. Kun viimeksi olin yövuorossa, joimme yhdessä maitoa, juttelimme ja katselimme vähän televisiota, Henna kertoo.

Huomenna ohjelmassa on tanssia. Hennan mielestä juuri musiikki ja tanssi ovat työn parasta antia.

– Meillä jorataan niin paljon, että yhteislaulutilaisuuDETkin muuttuvat herkästi tanssihetkeksi.

Olavin selkä suoristuu, kun tanssi tulee puheeksi. Henna kertoo, kuinka tanssiessa kaikki elävät hetkessä.

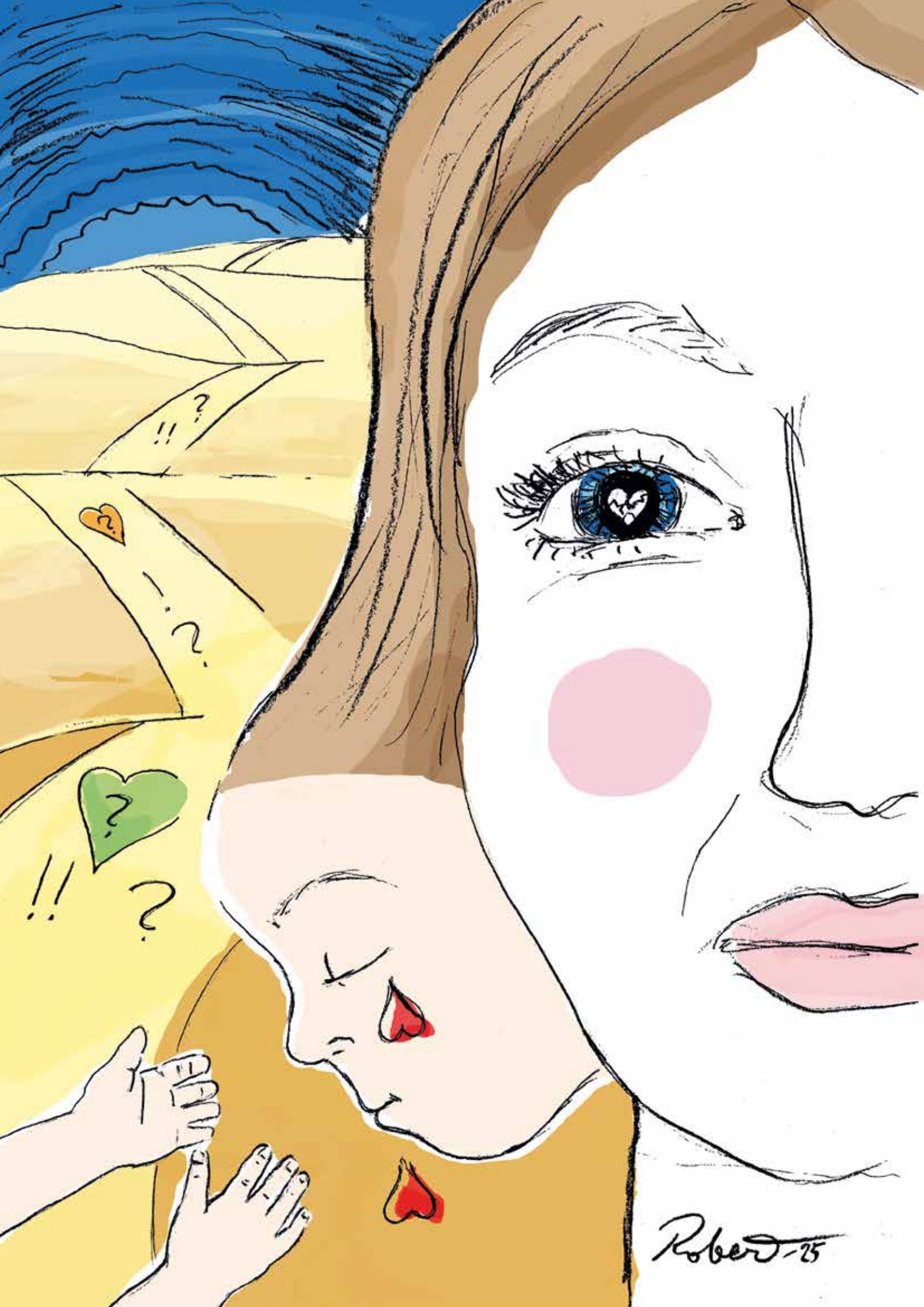


Olavin huoneessa on kellosepälle sopiva työpöytä, jonka ääressä on hyvä lukea kirjoja.

– Silloin minäkin vain iloitsen ja unohdan hetkeksi edes olevani töissä.

Henna silittää Olavin olkapäätä.

– Muistatko Olavi, kuinka me viime viikolla tanssittiin. Tanssitaanko huomennakin? ■



Robert 25

VANHEMPI ILMAN EMPATIAA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS ROBERT OTTOSSON

Vanhemman henkinen kypsymättömyys voi vääristää lapsen roolia perheessä ja heikentää käsitystä omasta arvosta. Aikuisena voi olla välttämätöntä käsitellä lapsuuden kokemuksia, jotta voi kasvaa omaksi itsekseen.

Saman perheen lapsilla kokemukset vanhemmasta voivat olla erilaiset. Erityisesti tämä korostuu, jos vanhempi on ollut kypsymätön.

– Tällainen vanhempi luokittelee kaikki ihmiset joko hyviin tai pahoihin. Lapsi voi saada kannettavakseen joko vastuunkantajan, lempilapsen tai syntipukin roolin. Toisinaan roolit menevät limittäin tai ne vaihtuvat tilanteen mukaan, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti **Katja Myllyviita** kertoo.

Hän tapaa psykoterapeuttina kypsymättömien vanhempien lapsia. Heidän vanhempiaan ei vastaanotolla näy.

– Kypsymättömyyteen kuuluu kyvyttömyys itereflektointiin. Tällainen vanhempi ei näe tarvetta muuttaa käyttäytymistään. Muut joutuvat hänen lähellään joustamaan.

Myllyviita on lanseerannut termit kypsymätön persoonallisuus ja kypsymätön vanhempi uusimmassa kirjassaan *Sairas perhe – Kun vanhempi ei kasva aikuiseksi*. Termit viittaavat hauraaseen

persoonaan, joka on jäänyt joiltain osin kehittymättä. Kypsymätön vanhempi on jäänyt henkisesti lapsen tai teini-ikäisen tasolle. Kypsymättömyys ei ole diagnoosi, mutta joissakin tapauksissa se on osa persoonallisuushäiriötä.

– Kypsymättömällä vanhemmalla on heikosti kehittynyt empatiakyky. Hän ei pysty tunnistamaan lapsensa tunteita ja tarpeita. Hänen omat tarpeensa menevät aina lapsen tarpeiden edelle.

Tavallista on, että kypsymätön vanhempi käyttäytyy kodin ulkopuolella hyvin ja pärjää työelämässä. Ongelmat tulevat esiin vain lähimmissä ihmissuhteissa, kuten puolison ja lasten parissa.

– Hyvin rakennetut kulussit estävät muita näkemästä totuutta hänestä. Kypsymättömällä vanhemmalla on erilisiä minätiloja, jotka voivat vaihtua nopeasti ja tuottaa arvaamatonta käytöstä, mikä on lapselle pelottavaa.

LAPSI SYYTTÄÄ ITSEÄÄN

Kypsymättömyyttä on erilaista. Vanhempi voi olla emotionaalisesti tunkeutuva, epävakaa ja arvaamaton, vaativa, kontrolloiva ja kriittinen, passiivinen tai torjuva. Seuraukset kypsymättömyydestä ovat lapselle usein karut.

– Vanhemman vinoutunut suhtautuminen lapseen vaurioittaa lapsen käsitystä itsestä ja omasta kelpaavuudesta. Lapsi syyttää itseään, koska ei onnistu olemaan rakkauden arvoinen. Aikuisena hänen voi olla vaikeaa uskoa, että joku voisi hyväksyä hänet ja rakastaa häntä aidosti, Katja Myllyviita kertoo.

Koska lapsi hyväksyy vanhempansa lähes ehdoitta, hän voi havahtua vanhemman epänormaaliin käytökseen vasta aikuisena. Lapsuudessa koettu kohtelu saattaa heijastua parisuhteeseen.

– Tarvitsevuus voi kasvaa suureksi parisuhteessa, koska on jäänyt lapsena vaille rakkautta. Seurauksena voi olla myös se, että valitsee puolisoonsa mielenferveysongelmasta tai päihderiippuvuudesta kärsivän ihmisen, jolloin suhteessa toistaa lapsuudessa opittua tapaa toimia vanhempansa pikkuterapeuttina. Kolmas vaihtoehto on vältellä emotionaalista läheisyyttä.

Kun lapsi on aikuinen, suhde vanhempaan on edelleen vinoutunut.

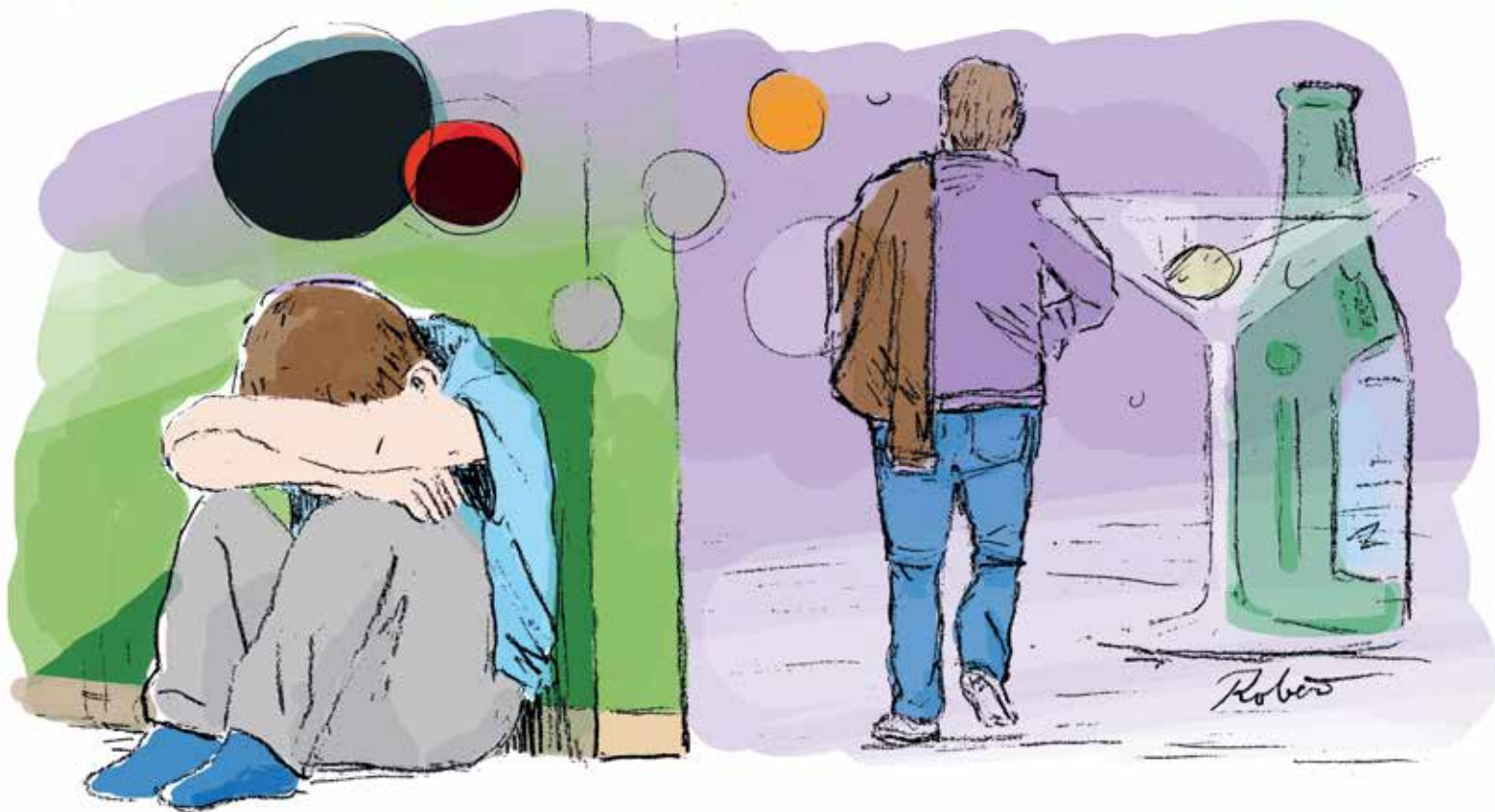
– Kypsymätön vanhempi oikeuttaa itselleen aikuisen lapsen ohjailun. Hän uskoo auttavansa lasta, mutta oikeasti hän kontrolloi häntä. Lapsen minäpystyvyys ja usko omiin mahdollisuuksiin voi olla heikkoa.

PIDÄ ETÄISYYTTÄ

Kypsymätön vanhempi ei yleensä muutu, sillä hän ei näe tarvetta muutokselle. Hänen mielestään kaikki vaikeudet johtuvat muista ihmisistä. Aikuistunut lapsi joutuu miettimään keinoja, joilla pärjäisi vanhempansa kanssa.

– Jotkut uupuvat ja saavat fyysisiä oireita tavatessaan vanhempansa. Nämä ovat selviä merkkejä siitä, että tapaamiset kannattaa pitää lyhyinä ja sisältö suunnitella etukäteen, Katja Myllyviita neuvo. ►

**TORJUVA JA
HYLKIVÄ VANHEMPI
JÄTTÄÄ HÄPEÄN JA
ARVOTTOMUUDEN
TUNTEEN.**



Kypsymätön vanhempi ei pysty lapsensa kanssa läheiseen suhteeseen. Hän on tullut satutetuksi läheisessä ihmis-suhteessa varhaislapsuudessaan. Läheisyys on tällaiselle vanhemmalle traumatriggeri, jolloin pintaan nousee epämiellyttäviä tunteita, kuten vihaa, pelkoa ja häpeää. Kun lapsi pysyy sopivan etäällä, vanhempi käyttäytyy turvallisemmin.

Tällaiselta vanhemmalta ei kannata odottaa empatiaa, sillä hän ei kykene siihen.

– Vanhempi ei välttämättä pysty kuuntelemaan lapsensa kuulumi-
sia, mutta hän saattaa osoittaa välittämistä antamalla rahaa, lahjoja tai herkuja. Tällöin kannattaa yrittää ajatella, että tämä on vanhempani tapa näyttää rakkautta. Toisaalta vanhempi saattaa käyttää varallisuuttaan vallan välineenä.

Psykoterapeutin mukaan joskus paikallaan on pitää kokonaan tauko tapaamisista. Silloin voi vahvistaa aktiivista roolia omassa elämässä, harjoitella jämmäkyystaitoja ja vahvistaa kokemusta omasta pystyvyydestä. Kun oppii laittamaan rajoja, vanhempi ei enää pysty manipuloiimaan.

– Kun tuntee itsensä riittävän vahvaksi, voi kokeilla kevyttä yhteydenpi-

VANHEMPI VOI OSOITTA VÄLITTÄMISTÄÄN RAHALLA JA LAHJOILLA.

toa, kuten viestejä tai puheluja. Jos se sujuu hyvin, voi sopia lyhyen tapaamisen.

Joidenkin kypsytymättömien vanhempien kanssa on viisainta katkaista yhteydenpito kokonaan.

– Jos tapaamisissa traumatisoituu uudelleen tai se laukaisee dissosiaatiota, yhteydenpidosta on tällöin enemmän haittaa kuin hyötyä.

KATKAISE YLISUKUPOLVINEN KIERRE

Katja Myllyviidan mukaan kypsytymättömän vanhemman aikuistuneen lapsen kannattaa pysähtyä pohtimaan, millaista vuorovaikutus on ollut vanhemman kanssa.

– Kun tutkii lapsuuden muistoja, se voi herättää vihaa ja surua. Nämä tun-

teet ovat tärkeitä, jotta persoona pääsee kasvamaan kokonaiseksi. On opittava olemaan itselleen terve aikuinen. Jotta ei altistuisi huonoille suhteille, täytyy pystyä asettamaan rajat.

Pahimmillaan kypsytymättömän vanhemman lapsesta tulee itsestä kypsytymätön vanhempi. Silloin traumat siirtyvät yli sukupolven.

– Onneksi näin ei välttämättä käy. Tapaan työssäni paljon ihmisiä, jotka ovat olleet laiminlyötyjä, yksin jätettyjä lapsia. Jotkut haluavat käsitellä lapse-
na koettua turvattomuutta, ennen kuin he saavat itse lapsia. He haluavat luoda lapseen hyvän suhteen.

Myllyviita on nähnyt, että monet kypsytymättömien vanhempien lapset ovat rakentaneet hyvän elämän ja heillä on lämpimät suhteet lapsiinsa ja lapsenlapsiinsa. Suojaava tekijä lapsuuden kehityksessä on yleensä ollut joku välittävä, kypsä aikuinen.

– Opettajat voivat olla sellaisia turvallisia aikuisia, jotka näkevät lapsessa potentiaalia, vaikka vanhempi suhtautuukin lapseen mitätöivästi ja ohittavasti. Monelle mummola on ollut turvapaikka. Jos siellä on ollut kesäisin ja saanut rakentaa turvallista kiintymis-
tyyliä, sillä pärjää elämässä pitkälle. ■

Kypsymättömän vanhemman viisi tyyppiä

Emotionaalisesti tunkeutuva vanhempi luottaa lapseen ja on riippuvainen hänestä tavalla, joka on tyyppistä parisuhteessa. Hän jakaa lapselle henkilökohtaisia ja intiimejä tietoja, jotka eivät sovi lapsen kannettavaksi. Lapsi tuntee olevansa vastuussa vanhemman emotionaalisesta hyvinvoinnista. Kun vanhempi keskittyy itseensä, hän laiminlyö lapsen tarpeet. Lapsi kasvaa rajattomaksi, jolloin hän on altis hyväksikäytölle. Tyyppinen esimerkki tällaisesta vanhemmuudesta on kaverivanhemmuus.

Epävakaa vanhempi laittaa omat tarpeensa lapsen tarpeiden edelle. Hänen tunnetilojensa vaihtelut tekevät hänestä epäluotettavan ja pelottavan. Lapsi oppii olemaan jatkuvasti varuillaan. Epävakaa vanhemmalla saattaa olla päihde- tai mielenterveysongelma tai molemmat. Lapsesta kasvaa usein

sosiaalinen jännittäjä. Hän saattaa valita kumppanin, jonka kanssa tunnesävy on samanlainen kuin oman vanhemman kanssa.

Vaativa vanhempi asettaa ehdot sille, voiko hän hyväksyä lapsensa. Aikuisen on usein itse menestynyt ja vaatii lapseltaan samaa. Hän näkee lapsensa eteen vaivaa. Hän kuljettaa harrastuksiin ja auttaa koulutehtävissä. Vanhempi unohtaa, että lapsi on hänestä erillinen ihminen, joka ei välttämättä halua samoja asioita. Joskus vanhemman vaatimus passivoi lapsen, koska hän kokee, ettei voi koskaan täyttää asettuja tavoitteita. Hänestä voi tulla myös täydellisyyden tavoittelija, joka kärsii uupumuksesta.

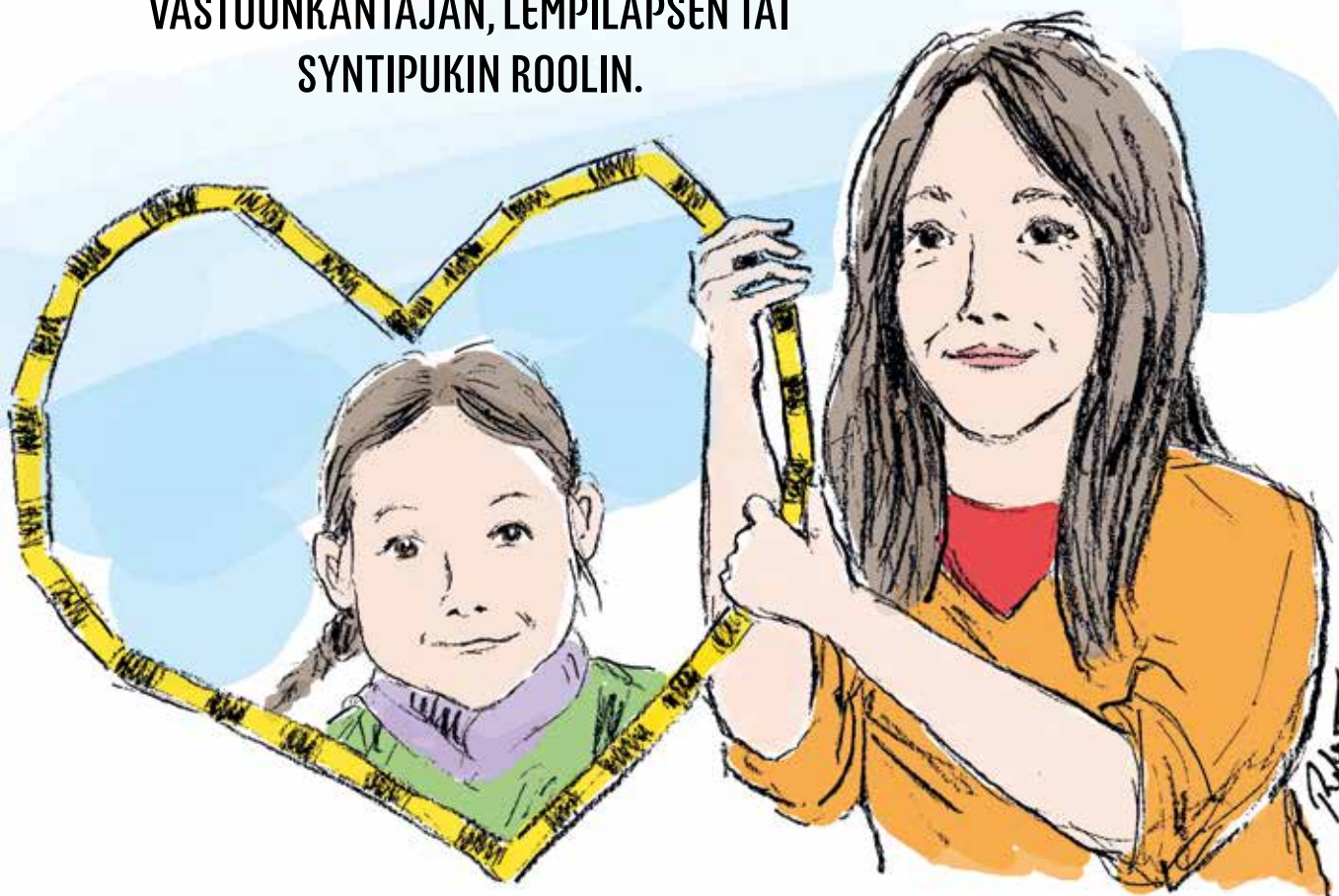
Passiivinen vanhempi päätyy usein parisuhteeseen epävakaa vanhemman kanssa. Hän on kiltti vanhempi, mutta ei kykene suojelemaan lasta toisen vanhemman väkivallalta. Passiivinen vanhempi on usein altistunut

väkivallalle jo lapsena, eikä ymmärrä sen todellista vaaraa. Hän ei kykene asettamaan rajoja. Lapsi oppii suojelemaan vanhempansa. Hänen on vaikeaa itsenäistyä, kun hän huolehtii vanhemman pärjäämisestä. Aikuisen lapsi saattaa hyväksyä parisuhteessaan kaltoinkohtelua.

Torjuva vanhempi on rakentanut muurin ympärilleen, eikä hän halua viettää aikaa lastensa kanssa. Hänen vihansa on kylmää ja pitkäkestoista. Kun pieni lapsi pyrkii vanhemman lähelle, vanhempi suuttuu, rankaisee lasta tai poistuu paikalta. Lapsesta voi tuntua, ettei vanhempi edes huomaa hänen olemassaoloaan. Hän kokee arvottomuuden ja häpeän tunteita. Aikuistuttuaan parisuhteessa hän ei pysty ilmaisemaan omia tarpeitaan ja hyväksyy kaltoinkohtelun.

Katja Myllyviita: Sairas perhe – Kun vanhempi ei kasva aikuiseksi

LAPSI VOI SAADA KANNETTAVAKSEEN JOKO VASTUUNKANTAJAN, LEMPILAPSEN TAI SYNTIPUKIN ROOLIN.



KASVUMATKA AMMATTILAISEKSI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT SAMI PELTOMÄKI

Pienen pohjalaisen oppilaitoksen lähihoitaja-
opiskelijat menestyvät vuosi toisensa jälkeen
ammattitaidon Suomen mestaruuskisoissa.
Miten se on mahdollista?



Moa Hjulfors ja Yazi Hawari pitävät iltapäiväkerhon aloituskeskustelua "äidin" eli tuntiopettaja Anna Sirénin ja hänen 8-vuotiaan poikansa Ivarin kanssa. Keskustelun lomassa syntyy pieni askartelutyö. Niitä ehtii kahden karsintapäivän aikana kertyä yli kymmenen. Ivaria se ei haittaa. "Mieluummin olen täällä kuin koulussa", hän tuumaa.



Ruotsinkielisellä Pohjanmaalla Pedersöressä sijaitseva Yrkesakademin i Österbotten ei ole jättimäinen koulutusyksikkö, mutta se onnistuu vuodesta toiseen siinä, mihin moni iso ei pysty: sen lähihoitajaopiskelijat menestyvät vuosi toisensa jälkeen ammattitaidon SM-kisoissa eli Taitaja-kisoissa.

Kisamatka alkaa syksyllä koulun omilla karsinnoilla.

– Taitaja-karsinnat ovat meidän perinteemme. Tiedän, että joissain muissa oppilaitoksissa järjestetään vastaavia, mutta ei kaikissa, kertoo lehtori **Maria Nyberg**. Hän on vastannut karsinnoista ja valmentanut opiskelijoita kisoihin yli kymmenen vuoden ajan. Tuona aikana voittoja ja finaali paikkoja on tullut useita. Maria ei itsekään muista, kuinka monta.

– Korona-aikaan pidimme taukoa. Kisat järjestettiin tuolloin etänä, eikä se mielestäni mittaa lähihoitajan osaamista.

Karsinnoissa opiskelijat suorittavat aikaisempien vuosien kilpailutehtäviä ja ne arvioidaan virallisin kriteerein.

– Ainakin neljänä vuonna peräkkäin meidän opiskelijamme on edennyt finaaliin. Niin kauan minä olen ollut mukana, kertoo päätoiminen tuntiopettaja **Anna Sirén**.

Oppilaitos on yltänyt mitaleille myös kansainvälisissä ammattitaitokisoissa. Kultaa on tullut EM-tasolla vuosina 2015 ja 2023 sekä MM-tasolla vuonna 2017.

Menestyksen takana on paitsi harjoittelu myös kyky kohdata ihminen. Kansainvälisissä kisoissa kilpailijoiden tekninen osaaminen on huippuunsa hiottua, mutta sosiaali- ja terveysalalla se ei yksin riitä

– Pitää osata soveltaa hoitotyön periaatteita käytäntöön ja nähdä ihminen tehtävien takana, Sirén sanoo.

MIELETÖN KOKEMUS

Lokakuun karsintojen voittajat, 17-vuotiaat **Malena Björkström** ja **Moa Hjulfors** valmistautuvat parhaillaan tammi-kuussa järjestettäviin semifinaaleihin.

– Tiesin alusta asti, että haluan osallistua. Olen kilpailuhenkinen ja haluan haastaa itseäni, Moa kertoo.

Malena myöntää yllättyneensä omasta menestyksestään.

– Ajattelin, etten suoriutunut tehtävistä niin hyvin kuin olisin voinut, mutta kai ne menivät sitten aika hyvin. ►



Ida Wörn ja Mirjam Sundqvist ratkovat Taitaja-karsinnoissa yllättävää tilannetta: asiakas pitäisi siirtää nostimella, jota he eivät ole ennen käyttäneet. Yrityksen ja erehdyksen kautta kaksikko saa tehtävän suoritettua. ”Jännityksestä huolimatta suoritus oli rauhallinen ja asiakasta kunnioittava”, arvioi asiakasta esittänyt lehtori Tom Nyman.

Opettajien mukaan kilpailukoke-
mus vahvistaa juuri niitä taitoja, joita
työelämässä tarvitaan.

– Kilpailutilanne jännittää monia,
mutta onnistuessaan opiskelija saa val-
tavasti itsevarmuutta ja motivaatiota,
Nyberg kertoo.

VALMENNUS ALKAA JO SYKSYLLÄ

Malenan ja Moan valmistautuminen
semifinaaleihin alkoi pian karsintojen
jälkeen. Aluksi harjoituksia oli koululla
kerran viikossa.

– Käytännön tehtäviä pitää harjoi-
tella paljon ja teoriaa lukea lisää, Male-
na kertoo.

Vaikka kilpailumenestys ei ole itseis-
arvo, harjoittelu kehittää laajasti am-
matillista osaamista. Oppilaitos palkit-
see semifinaaliin valmistautumisesta ja
osallistumisesta 15 valinnaisten opinto-
jen opintopisteellä.

– Karsinnat ovat pakolliset kaikille
toisen vuoden opiskelijoille, mutta se-
mifinaaleihin osallistuminen vapaaeh-
toista. Valmistautuminen vaatii sitou-
tumista ja opiskelijoilla on paljon muu-

AJAN ILMIÖT NÄKYVÄT TEHTÄVISSÄ.

takin, esimerkiksi kaksoistutkinnon yli-
oppilaskirjoitukset, Maria Nyberg sa-
noo.

Kilpailutehtävät vaihtelevat vuosit-
tain ja ne pysyvät visusti salaisuutena
kisoihin asti.

– Etukäteen tietoa annetaan hyvin
niukasti. Saatetaan esimerkiksi kertoa,
että tehtävän kohteena on kotihoidon
asukas. Siitä voi yrittää päätellä, mitä
kaikkea tilanteessa voi tulla vastaan ja
harjoitella sen mukaan.

Ajan ilmiöt näkyvät tehtävissä. Pan-
demian jälkeen on kiinnitetty aikaisem-
paa enemmän huomioita suojavarusteiden
ja käsidesin käyttöön.

– Uudet ravitsemussuositukset jul-
kaistiin äskettäin, ja juuri viime kevään
finaalissa oli niihin liittyvä tehtävä.

LUOKKARETKI FINAALIIN

Pedersöressä Taitaja-kisat ovat koko
koulun yhteinen juttu. Jos koulun opis-
kelija on finaalissa, ensimmäisen vuo-
den opiskelijat lähtevät kannustamaan
häntä paikan päälle.



Malena Björkström (vas.) aikoo suuntautua lasten ja nuorten osaamisalalle, Agnes Kronholm ja Jonna Kupila sairaanhoitoon. ”Se antaa mahdollisuuden työskennellä erilaisissa tehtävissä ja jatkaa opintoja”, he kertovat.



Linda Lu ja Thilde Lindfors näyttävät, miten insuliinikynä toimii. Maria Nyberg tarkkailee pistotekniikkaa ja seuraa, että insuliini tulee annosteltua oikein. Arvioinnissa kiinnitetään huomioita myös siihen, miten opiskelijat huomioivat asiakkaan ja aseptiikan.

Näin valmistaudut Taitaja-kisoihin

- Tutustu kisajärjestäjä SkillsFinlandin verkkosivuilla aikaisempien vuosien tehtäviin ja harjoittele niitä.
- Päivitä tietosi: mitä uusia hoitosuosituksia on julkaistu ja millaisia teknologisia laitteita on otettu käyttöön.
- Harjoittele monipuolisesti. Ki-soissa testataan teoriaa ja käytäntöä, ja molemmat on hallittava menestyäkseen.

Vinkit: Maria Nyberg ja Anna Sirén

– Haluamme, että opiskelijat näkevät, mitä osaaminen käytännössä tarkoittaa, Maria Nyberg kertoo.

Taitaja-kisojen semifinaalit järjestetään eri paikkakunnilla tammikuun ensimmäisellä viikolla. Niistä valitaan kahdeksan lähihoitajaopiskelijaa finaaliin.

Tänä vuonna Taitaja-finaali järjestetään toukokuussa Tuusulassa. ■



Anastasiia Vyshniakova ja Yazi Hawari ottavat rennosti kilpailutehtävien välillä. Yrkesakademien i Österbottenin Kaksipäiväisiin Taitaja-karsintoihin osallistuivat lokakuussa kaikki 22 toisen vuoden opiskelijaa.



Tukoksen sijainti vaikuttaa sen hoitoon

OHUTSUOLESSA

Usein vatsaontelon kiinnikkeet tukkeen syynä. Kiinnikkeiden aiheuttama tukos saattaa aiheuttaa ilman leikkaushoitoa. Kuitenkin noin puolet tapauksista vaatii leikkauksen.

PAKSUSUOLESSA

Usein leikkausta vaativa mekaaninen tukos tai suolenkiertymä, joka vaatii oikaisua.

Suolitukoksen oireet

- Vatsan turpoaminen
- Voimakas ja aaltoileva kipu
- Oksentelu
- Suoliston toimimattomuus

Suolitukoksen voi aiheuttaa

- Kiinnike, aiheutuu esimerkiksi aiemmista vatsan alueen leikkauksista
- Vatsan alueen kasvaimet
- Suolistosairaus, esim. Crohnin tauti
- Suolen kiertymä
- Kureutunut tyrä
- Vierasesine suolistossa

Hoitamattomalla suolitukoksella on vakavia seurauksia

- Vaarallinen yleistulehdus (sepsis) voi syntyä, mikäli suoli pääsee puhkeamaan tai tulee vatsakalvontulehdus.
- Nestehukka
- Kuolio suoliston alueella

Ruokavalio

Suolitukoksen toistuvasti saaneen ihmisen kannattaa välttää huonosti sulavia ruoka-aineita kuten pähkinöitä ja kasvikuuituja. Mikäli tukosten välissä kuitenkin on esimerkiksi kymmenen vuotta, kannattaa mieluummin noudattaa tavallista ruokavaliota.



SUOLITUKOS OIREILEE VOIMAKKAASTI

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Tukkeutunut suoli kramppaa ja aaltoilee kipua, siksi sen oireet erottaa nopeasti ummetuksesta. Suolitukosta ei aina tarvitse hoitaa leikkauksella.

Suolen putkimaiset seinämät rakentuvat lihaksista, jotka kuljettavat jatkuvasti ruokamassaa eteenpäin. Jos suolistoon tulee ahdasta ja lopulta tukos, keho reagoi tilanteeseen nopeasti. Suoleen kertyy nestettä ja ilmaa, jotka venyttävät suolta. Lisääntynyt suolen sisäinen paine aiheuttaa kipua. Vatsa turpoaa ja vatsanpeite venyy, vatsa alkaa pömpöttää ja muuttuu pallomaiseksi. Alkaa kouristuksenomainen vatsakipu. Oksentelu on usein voimakasta.

– Harvoin suolitukosta sekoitetaan ummetukseen, sillä vaikka suoli lakkaa toimimasta, se ei ole johtava oire, **Panu Mentula**, HUSin vatsakeskuksen osaston ylilääkäri, toteaa.

Aiheesta ei ole tutkimusta, mutta pitkään kokemukseen nojaten Mentula arvioi, että suolitukostapauksia esiintyy paljon erityisesti satokauden aikaan.

– Silloin käydään marjassa ja kerätään omenoita, syödään paljon huonosti sulavaa ruokaa. Sienet, marjat ja esimerkiksi omenankuoret voivat aiheuttaa suolistossa tukoksen.

Kasvikunnan tuotteet, hedelmien ja vihannesten kuoret ja sienet pilkkou-

tuvat suolistossa huonosti. Suoli kärsii myös, jos esimerkiksi syö suuren määrän pähkinöitä, eikä juo juurikaan nestettä päälle.

Usein suolitukoksen takana ei ole pelkkä ruokavalio, vaan aikaisempi suolistoon liittyvä sairaus. Vatsanalueen leikkaukset altistavat kiinnikkeille, jotka voivat aiheuttaa tukoksia. Aiemmin koettu suolitukos voi ennustaa tulevaa suolitukosta. Samoin vatsakalvon tulehdukset.

– Mitä vanhempi ihminen on kyseessä, sitä enemmän hänellä on suolitukoksille altistavaa leikkauks- ja sairaushistoriaa. Myös vanhemmalla väestöllä yleisemmät kasvaintaudit voivat aiheuttaa tukoksia.

VATSAN PAINELUTUTKIMUSKIN ON TÄRKEÄ

Suolitukos hoidetaan aina sairaalassa. Mentula kommentoi urbaania legendaa siitä, että lievän suolitukoksen voisi avata itse Coca colaa juomalla.

– Kaikki nesteen tai ruoan nauttiminen suolitukoksessa voi pahentaa oireita. Etenkin hiilihappoiset juomat lisäävät kaasun määrää, mikä voi entistään pahentaa tilannetta. Kyllä suolitukospotilas kuuluu sairaalaan. Tukospotilaan tilaa seurataan aina kirurgisessa yksikössä, vaikka leikkaukseen ei lopulta päädyttäisikään.

Sairaalassa pyritään päättämään heti, vaatiiko suolitukos kiireellistä hoitoa. Riskitekijänä on suolen niin sanottu hirttäytyminen, jolloin suolisto tukkeuman ympärillä menee kuo-
lioon. ►

**TUKOKSEN SIJAINTI
VAIKUTTA PALJON
HOITOON.**



"JOS KIINNIKKEITÄ ON PALJON, LEIKKAUS SAATTAÄ KESTÄÄ MONTA TUNTIA, JOSKUS KOKO PÄIVÄN."

Tukoksen sijainti päätellään tietokonetomografian keinoin.

– Sen avulla voimme yrittää tunnistaa löydöksiä, mutta yhtä tärkeää on selvittää oirekuva ja se, miltä vatsan alue tuntuu painellessa. Siitä on huomattava apu, jos painelun tekee kokenut, suolitukospotilaita hoitanut lääkäri.

AINA LEIKKAUSTA EI TARVITA

Tukoksen sijainti vaikuttaa paljon siihen, miten sitä hoidetaan. Usein ylävatsan alueen tukokset saattavat aueta myös nesteytyschoidolla. Nenämahaletku asetetaan, jotta ylimääräinen neste pääsisi purkautumaan tukossa olevasta suolesta pois. Nestehoito annetaan suonensisäisesti. Usein tukospotilaan elimistö on hyvin kuivunut. Varjoainekuvauksella nähdään, onko tukos täydellinen vai osittainen. Jos varjoaine etenee suoliston läpi, se ennustaa tukoksen laukeamista ilman leikkausta.

– Tukospotilasta seurataan niin kauan sairaalassa, kunnes varmistutaan siitä, että syöminen onnistuu. Yleensä tämä tarkoittaa vuorokauden seuranta varjoainekuvauksen jälkeen. Toisinaan tukos vaikuttaa aukeavan, mutta näin ei lopulta käykään. Seurannalla varmistamme, ettei potilaan tarvitse palata heti takaisin.

PALJON KIINNIKKEITÄ, PITKÄ LEIKKAUS

Jos leikkaukseen päädytään, yksi naruomainen kiinnike voidaan katkaista nopeasti tähytysleikkauksella. Toisaalta juuri kiinnikkeet ovat leikkaavan lääkärin painajainen, sillä niiden määrää on hankala arvioida etukäteen.

– Hankalia kiinnikkeitä tulee harvoin vastaan. Mutta silloin kun kiinnikkeitä on paljon, leikkaus saattaa kestää monta tuntia, joskus koko päivän.

Joissakin tapauksissa suolta on lyhennettävä leikkauksessa. Toipuminen leikkauksen jälkeen on Mentulan mukaan

hyvin yksilöllistä. Avoleikkauksen jälkeen vietetään viidestä kymmeneen vuorokautta sairaalassa.

– Ainakin kuukausi on otettava varovasti, ettei haava aukea.

Vaikka sairaalassa suolitukospotilaille tarjotaan liemimäistä ruokaa, heille ei yleensä suositella pitkäaikaisia erikoisruokavalioita.

– Jos tukoksia tulee toistuvasti, saatetaan ehdottaa ruokavaliota, jossa vältetään pähkinöitä ja kasvikuituja. Tähän on kuitenkin korkea kynnyks, sillä tällaisella ruokavaliolla tulee menettäneeksi paljon hyviä ravintoaineita.

Mentula muistuttaa myös, että vaikka yksi suolitukos altistaa toiselle tukokselle, valtaosalla potilaista suolitukoksen uusiutumisen riski on kuitenkin varsin pieni.

TUTKIMUS ETENEE HITAASTI

Miten suolitukoksia tulevaisuudessa hoidetaan? Tavallisesti lääketiede pyrkii kohti hoitotoimenpiteitä, jotka kajoaisivat mahdollisimman vähän potilaaseen. Esimerkiksi avoleikkauksesta toipuminen vaatii elimistöltä paljon. Mentula arvelee, ettei tällainen kehityskulku ole suolitukospotilaiden osalta realistinen.

– En usko, että meidän on koskaan mahdollista tarjota kaikille suolitukospotilaille vähäisesti kajoavaa hoitoa. Olen tehnyt asiasta tutkimuksen ja totesimme, että se onnistuu vain pienelle osalle.

Mentulan tekemä satunnaistettu tutkimus oli ensimmäinen maailmassa. Suolitukospotilaiden hoito ei kehity kovaa vauhtia.

Tällä hetkellä pyritään kuitenkin tilanteeseen, jossa arpikiinnikkeiden syntymistä voitaisiin ennaltaehkäistä.

– Olisi käänteentekevää, jos voisimme vatsaleikkausten yhteydessä laittaa vastaonteloon jotakin ainetta, mikä ehkäisisi kiinnikkeiden syntymistä. Näin vähenisivät myös yllättävät ja pitkät leikkaukset tapauksissa, joissa kiinnikkeitä on lukuisia.

Kiinnikkeiden aiheuttamia suolitukoksia tullaan Mentulan mukaan kuitenkin näkemään vielä pitkään.

– Emme tule saamaan muunlaista hoitoa kiinnikkeiden aiheuttamiin suolitukoksiin ainakaan kymmeneen vuoteen. ■



Työbestis pelastaa työelämän

Olen tuntenut Tiinan 30 vuotta. Pikkutyttöinä annoimme sattumalta syntymäpäiväjuhlissa sankarille saman lahjan. Sen jälkeen halusimme olla mieluiten kaksin aina koulupäivien jälkeen.

Pitkä ystävyys virtaa, siinä on vapautta olla monenlainen. Ehtii hurahtaa, vaatia, perua, rakastaa, riidellä, erota ja lohduttaa, kasvaa teiniksi, aikuiseksi, ehkä vanhemmaksi ja jos elämä antaa, vielä vanhukseksi.

Kun Tiinasta tuli hoitaja, hänen elämänsä tuli maailma, josta oli vaikeaa ja kiellettyä puhua. Kerran erityisen raskaan päivän jälkeen hän tuli kotini sohvalle makaamaan ja vain oli. Siitä mitä töissä oli tapahtunut, ei voinut puhua. Verta oli kuulemma ollut paljon. Tällaisia tilanteita varten on tietysti olemassa työnohjaus, mutta myös työbestiksestä on paljon apua. Ihminen, jonka kanssa voi jakaa jotakin sellaista, mitä ulkopuoliset eivät koskaan saa ymmärtää. Työbestiksen kanssa vuoro kuin vuoro menee vauhdilla, sillä sopiminen ja selittäminen on helppoa, joskus jopa sanaton - ja huumori pelaa. Silloin loimalkin saattaa tulla ikävä työvuoroon.

Olen oppinut, että kun työtahti kirstyy liian tiukaksi, elämästäni katoavat ensimmäisenä harrastukset ja ystävät. Uupuneena ystävyys tuntuu suoritukselta, jota en halua enää työpäivän jälkeen tehtävälistalleni. Ristiriita on raikeä, sillä rakastan ystäviäni enemmän kuin työtäni.

Hoitajat uupuvat poikkeuksellisen paljon. Silloin vaarana on, että elämään jäävät jäljelle vain työ ja koti. Ystävyyden tarjoama heijastepinta sille, mikä on normaalia jaksamista, katoaa. Ystävyys kestää huonosti suorittamista.

”Hoitaja voi työbestiksen kanssa jakaa asioita, joita ulkopuoliset eivät ymmärrä.”

Se, minkä pitäisi rakentua virtaukselle ja pehmeydelle, ei taivu asialistoiksi ja hoidettavaksi velvoitteeksi. Parhaimmillaan ystävä voi kannatella uupumuksen keskellä ja antaa näkökulmaa, joka auttaa pysähtymään leppäämään. Ystävyys voi myös auttaa kappinoimaan, ottamaan yhteyttä liittoon ja sanomaan: Tämän ei kuulu mennä näin!

Yt-neuvottelut muuttavat työn järjestelyjä. Samalla ne myös katkovat ystävyysuhteita. Jos työkaveri irtisanoetaan tai hänet siirretään kymmenien kilometrien päähän, työssäjaksamista todella koetellaan. Ystävyyden tarjoama työnohjaus katoaa. Työpaikalla vaeltaa enää työbestiksen haamu muistuttamassa, mitä hän tähänkin asiaan sanoisi. Vasta, kun työbestiksen menettää näkee todella, miten tärkeä osa hän oli työpäivien iloa.

Olen Tiinalle mustasukkainen hänen työbestiksestään. Ja samalla iloitsen, että on olemassa joku, joka tietää ja jolle hän voi kertoa. Ja ehkä pieni kauteus tekee myös hyvää, sillä se saa minut pitämään lapsuudenystävästäni tiukasti kiinni: Sinä olet minun ystäväni, sinusta en luovu. ■



Hei superilainen!

Kaikille SuPerin jäsenille avoimissa, maksuttomissa jäsenilloissa aiheina mm. paikallinen ja alueellinen yhteistyö, jäsenyysasiat ja tietysti muut ajankohtaiset asiat. Tule mukaan!

Jäsenilta alkaa ruokailulla klo 17.00 ja varsinainen ohjelma alkaa klo 18.00. Jäsenillat järjestetään yhteistyössä TJS Opintotukikeskuksen kanssa.

Ilmoittautuminen jäseniltoihin ainoastaan OmaSuperin kautta.

Talven ja kevään jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäseniltpaikka	Viim. ilmoit. pvm.
Alavus	18.2.	Taru Valtari	Keskisen kyläkauppa, Onnentie 7, Tuuri	4.2.
Helsinki	2.3.	Meri Kujanpää	Original Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki	12.2.
Jyväskylä	2.3.	Satu Landström	Original Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35, Jyväskylä	19.2.
Kurikka	2.3.	Taru Valtari	Hotel Kurikka, Hovinkatu 1, Kurikka	15.2.
Loimaa	2.3.	Jaana Dalén	Maaseutumuseo Sarka, Vanhankirkontie 383, Loimaa	23.2.
Mikkeli	2.3.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli	16.2.
Salla	2.3.	Piiju Leppänen	Sallatunturin tuvat, Hangasjärventie 1, Salla	23.2.
Pello	3.3.	Piiju Leppänen	Kahvila-Ravintola Granni, Pellontie 9a, Pello	24.2.
Pihtipudas	3.3.	Satu Landström	Elämysravintola Mummola, Rupontie 1, Pihtipudas	22.2.
Porvoo	4.3.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45, Porvoo	11.2.
Rovaniemi	4.3.	Piiju Leppänen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4, Rovaniemi	26.2.
Savonlinna	4.3.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6, Savonlinna	18.2.
Turku (hva ja kunta)	4.3.	Jaana Dalén	Scandic Julia, Eerikinkatu 4, Turku	18.2.
Hämeenlinna	5.3.	Sini Nurmi	Sokos Hotel Vaakuna, Possentie 7, Hämeenlinna	18.2.
Kemi	5.3.	Piiju Leppänen	Hotelli Merihovi, Keskuspuistokatu 6–8, Kemi	26.2.
Vaasa FI ja SWE	5.3.	Taru Valtari	Original Sokos Hotel Royal, Hovioikeudenpuistikko 21, Vaasa	18.2.
Kokkola	9.3.	Taru Valtari	Original Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4, Kokkola	19.2.
Lappeenranta	9.3.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1, Lappeenranta	23.2.
Äänekoski	9.3.	Satu Landström	Kartano Kievari, Saarijärventie 434, Äänekoski	26.2.
Huittinen	10.3.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Wanha WPK, Koskitie 1, Huittinen	3.3.
Lahti (hyva ja kunta)	10.3.	Lee Jung	Greenstar Hotelli, Vesijärventie 1, Lahti	23.2.
Iisalmi	11.3.	Anita Ruotsalainen	Hotel Golden Dome, Kirkkopuistonkatu 28, Iisalmi	1.3.
Kajaani	11.3.	Mika Malila	Sokos Hotel Valjus, Kauppatie 20, Kajaani	25.2.
Kouvola	11.3.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola	25.2.
Lahti (yksityissektori)	11.3.	Lee Jung	Mukulan Kartano, Niementie 30, Lahti	25.2.

Talven ja kevään jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäseniltapaikka	Viim. ilmoit. pvm.
Seinäjäki	11.3.	Taru Valtari	Hotelli Alma, Ruukintie 4, Seinäjäki	24.2.
Turku (yksityissektori)	11.3.	Jaana Dalén	Scandic Julia, Eerikinkatu 4, Turku	25.2.
Espoo	12.3.	Päivi Salmén-Gren	Espoo Scandic Nihtisillantie 1, Espoo	19.2.
Kuopio	12.3.	Anita Ruotsalainen	Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16, Kuopio	25.2.
Kuusamo	12.3.	Mika Malila	Kuusamo-opisto, Kitkantie 36, Kuusamo	26.2.
Noormarkku	12.3.	Sirkka-Liisa Juhola	Ahlströmin Ruukki, Laviantie 14, Noormarkku	4.3.
Salo	12.3.	Jaana Dalén	Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 15, Salo	3.3.
Karjaa FI ja SWE	16.3.	Meri Kujanpää	Billnäsin Ruukki, Ruukintie 8, Pinjainen (Billnäs)	25.2.
Hyvinkää	18.3.	Meri Kujanpää	Ravintola Harlekiini, Jussinkuja 1, Hyvinkää	25.2.
Rauma	18.3.	Sirkka-Liisa Juhola	Juhlatalo Johtola, Tikkalantie 5, Rauma	10.3.
Tampere	19.3.	Essi Niemi	Radisson Grand Blu Hotel Tammer, Satakunnankatu 13, Tampere	4.3.
Jyväskylä (yksityissektori)	23.3.	Satu Landström	Original Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35, Jyväskylä	12.3.
Merikarvia	24.3.	Sirkka-Liisa Juhola	Koivuniemen Herran Farmi, Harjuntie 28, Merikarvia	16.3.
Joensuu	31.3.	Anita Ruotsalainen	Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu	2.3.
Uusikaupunki	31.3.	Jaana Dalén	Brasserie Golf, Golfintie 2, Uusikaupunki	23.3.
Ylivieska	8.4.	Sirpa Moilanen	Ravintola Pikkuveli, Lintutie 1, 84100 Ylivieska	23.3.
Nurmes	9.4.	Anita Ruotsalainen	Ravintola Bomba, Tuulentie 10, Nurmes	25.3.
Oulu	9.4.	Sirpa Moilanen	Sokos Hotel Arina, Pakkahuoneenkatu 16, Oulu	24.3.





On
mandolini-
miehen
matka taa
niin täynnä
elämää



MUISTISAIRAUDEN SYNKÄT KUVAT

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Poissaolevia ilmeitä, yksinäisiä ihmishahmoja, surullisia katseita kaukaisuuteen. Lehtikuvat kertovat muistisairaudesta yksipuolista ja ankeaa tarinaa, ja sillä on seurauksensa.

Muistisairaus näkyy suomalaisissa lehtikuvissa lähinnä ahdistuksena, passiivisuutena ja riippuvuutena. Mahdollisuutta elää merkityksellistä ja täysipainoista elämää diagnoosin jälkeen ei juuri kuviteta - eikä kuvia yleensä edes oteta paikan päällä, vaan ne haetaan jälkikäteen kuvapankeista.

– Muistisairaiden ihmisten aitoja tarinoita tai omia kokemuksia ei kuvissa juuri näy, sanoo tutkija **Sanna-Maria Nurmi** Itä-Suomen yliopistosta.

Nurmi oli mukana monitieteisessä tutkijaryhmässä, joka analysoi kaikki muistisairauteen liittyvien uutisjuttujen kuvat neljästä suurimmasta suomalaisesta päivälehdestä vuosilta 2018–2021. Tutkimusartikkelin julkaisi *Age and Ageing* -lehti lokakuussa.

Miksi pitäisi olla huolissaan siitä, miten sanomalehdet kuvissaan muistisairautta käsittelevät? Sanna-Maria Nur-

men mielestä siksi, että kuvat vaikuttavat ihmisten käsityksiin ja etenkin ensivaikutelmaan sairaudesta jopa vahvemmin kuin jutun teksti.

– Muistisairaudet yksioikoisesti vanhuuteen, riippuvuuteen ja menetykseen kytkevät lehtikuvat voivat ruokkia syrjiä asenteita ja heikentää sairastuneiden

ja heidän läheistensä elämänlaatua.

Työikäisiä sairastuneita kuvissa näkyi hyvin vähän, vaikka lähes joka kymmenes muistisairaus diagnosoidaan ennen 65 vuoden ikää.

– Muistisairaiden esittäminen pelkätään iäkkäinä saattaa vahvistaa harhaluuloa, että muistisairaus kuuluisi ikääntymiseen luonnostaan.

loa, että muistisairaus kuuluisi ikääntymiseen luonnostaan.

KUVAT TOISTAVAT ENNAKKOLUULOJA

Peräti kaksi kolmasosaa tutkimusryhmän läpikäymistä lehtikuvista oli kuvapankeista haettuja kuvituskuvia, ei paikan päällä otettuja. Näissä kuvissa vil-

jellään usein tunteita herättävää symboliikkaa.

Muistisairautta saatetaan kuvata esimerkiksi pään muotoisina palapeleinä, joista puuttuu paloja aivojen kohdalta, tai puina, joista syksyn lehdet lentävät pois tuulen mukana.

Kuvapankkikuvissa esiintyvät henkilötkään eivät ole oikeasti muistisairaita, vaan sairauden lavastettuja vertauskuvia.

– Kuvat vetoavat katsojaan tutuilla kliseillä kuten ryppyisillä käsillä, harmailla hapsilla ja surullisilla ilmeillä. Tällaiset kuvat eivät heijasta sairastuneiden omaa kokemusta, vaan ne toistavat ja vahvistavat ennakkoluuloja, Nurmi sanoo.

Muistisairaus koskettaa nykyään tavalla tai toisella lähes jokaista suomalaista. Se vaikuttaa sairastuneisiin, heidän läheisiinsä ja laajemmin koko yhteiskuntaan. Siksi on Nurmen mukaan tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten muistisairauksista viestitään.

– Kliseisiä, pahimmillaan pysähtyneisyyttä ja toivottomuutta viestivä kuva-aiheita tulisi välttää, ettei tahattomasti välitettäisi asenteisiin negatiivisesti vaikuttavaa kuvaa. ►

**LEHTIKUVISSA
PITÄISI NÄKYÄ, ETTÄ
MUISTISAIRASKIN
VOI ELÄÄ
AKTIIVISTA ELÄMÄÄ.**

Muistisairauksien ennaltaehkäisyä käsittelevät jutut kuvitetaan yleensä pirteämmin. Aiheena ovat usein aktiivinen ikääntyminen, liikunta ja yhdessäolo. Vakiintuneet käsitykset rasittavat silti näitäkin kuvia.

– Näissä kuissa on iloa ja tekemistä. Toisaalta niissä muistisairaat ovat usein tekemisissä muiden ihmisten kanssa, tai muut ovat tehneet heidät iloisiksi. Kertomatta jää, että muistisairausdiagnoosin jälkeenkin ihmisen on mahdollista elää merkityksellistä ja täysipainoista elämää myös itsenäisesti.

Muistisairaat naiset näkyivät lehtikuissa useammin kuin miehet. Etniset vähemmistöt eivät näkyneet niissä lainkaan.

– Maahanmuuttajien tavoittaminen kuvilla on erityisen tärkeää, sillä heillä voi olla muistisairauksista omia käsityksiään, eivätkä he pysty aina lukemaan

suomenkielistä tekstiä. Harhaanjohtavat kuvat voivat syventää sairauteen liittyviä pelkoja ja uskomuksia, eikä luotamusta meikäläiseen hoivajärjestelmään pääse syntymään, Nurmi pohtii.

KUVITUKSEN PITÄISI VASTATA TEKSTIÄ

Millainen sitten olisi tasapainoisempi ja muistisairaiden elämäntodellisuutta kunnioittavampi lehtijuttujen kuvitustapa?

Nurmi kaipaa kuvituksiin ennen kaikkea realismia ja monipuolisuutta: kuvia sairaiden omista ympäristöistä ja heidän touhuistaan arjessa ja omien läheisten kanssa. Kuvia pitäisi olla myös sairauden eri vaiheista.

– Muistisairaissa on eri ikäisiä, työikäisiäkin. On miehiä ja naisia erilaisista etnisistä taustoista. Sairaat saattavat

voida hyvin tai huonommin, aivan kuten muissakin sairauksissa. Kuvien pitäisi kertoa tästä kaikesta.

Vähimmäisvaatimus hyvälle kuvajournalismille olisi, että kuvat vastaisivat tavalla tai toisella artikkelin sisältöä. Niin ei Nurmen tutkimassa aineistossa läheskään aina ollut. Selvästi yli kolmanneksessa tukituista jutuista kuva kertoi jostakin muusta kuin teksti.

– Kuvaa valitessaan lehdet painottavat usein tiedollisen tarkkuuden sijaan tunnevaikutusta. Erääseen juttuun työikäisen muistisairaudesta oli laitettu kuva ikääntyneestä, vuosia sitten työiän ohittaneesta rouvasta.

Mitä siis tilalle? Nurmi puhuu osallistavasta kuvituksesta, joka lisäisi empatiaa ja vähentäisi muistisairauteen kohdistuvaa pelkoa – ja parhaimmillaan loisi yhteisöllisyyden ja samaistumisen tunnesiltaa sairastuneiden ja lehtiä lukevan yleisön välille.

– Osallistavan kuvituksen sanoma on, että muistisairaat elävät samaa elämää kuin me muutkin, ja että hekin voivat elää hyvää elämää. ■

RYPPYISET KÄDET JA SURULLINEN ILME VETOAVAT KATSOJAAN.

SOME MUOKKAA MIELIKUVIA MUISTISAIRAUDESTA.





Kuolleita lehtiä vai kuvia elämästä?

Lehtikuvat muistisairaudesta kertovat tarinaa hauraasta vanhuudesta, ja sitäkin hyvin kaavamaisesti. Näin muistisairauden julkinen kuva yksipuolistuu ja stigma vahvistuu, vaikka se ei taatusti ole kuvien tarkoitus.

Some on nykyään vähintään yhtä tärkeä mielikuvien muokkaaja kuin sanomalehdet. Hoivakotien henkilöstön ylläpitämällä ja päivittäin uudistuvilla somekanavilla muistisairaiden elämä näkyy luultavasti todellisempana kuin useimmissa lehtikuvissa. Sairausten koko kuva ei niistäkään silti hahmotu.

– Hoivakotien iäkkäillä asukkaila muistisairaus on yleensä eden-

nyt jo pitkälle. Sairausten aikaisemat vaiheet eivät hoivapaikkojen sivuilla näy.

Hoivakodin henkilöstöllä on Nurmén mukaan silti tärkeä rooli muistisairausten stigman hälventämisessä. Kuvat vanhustyön arjesta voivat purkaa ennakkoluuloja, mutta sairaan itsemääräämisoikeudesta ei kuvia otettaessa tai julkaistaessa sovi tinkiä piiruaakaan.

– Hoitajan kannattaa keskustella tulevasta kuvaustilanteesta muistisairausten kanssa etukäteen tyyliin: jos haluat kuvaan, niin minkä tyyppistä kuvaa toivoisit? Eli ei päätetä mitään sairausta itseään tai hänen läheisiään kuulematta.

Hoitajat voivat myös opastaa taloon jutun tekoon tulevia kuvaajia ja toimittajia, ja auttaa heitä välttämään kaikkein tavanomaisimmat ratkaisut.

– Hoitaja voi pohtia kuvaajan kanssa, onko tämän suunnittelema kuva-aihe aito, ja mihin suuntaan aihevalikoimaa voisi laajentaa. Vanhojen valokuvien plarailu ja kahvittelu ovat kuluneita aiheita, aina ei tarvitse lähteä niistä ■

TUTKIMUSARTIKKELI:

SANNA-MARIA NURMI YM.: VISUALISING DEMENTIA IN NEWS MEDIA: REINFORCING AGEING, DEPENDENCY AND STIGMA. AGE AND AGEING, OCTOBER 2025.



VAIETUT VUODET

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Vaihdevuodet vaikuttavat monen naisen työkykyyn, mutta niistä puhutaan harvoin. Hoitamattomina oireet voivat pahimmillaan johtaa jopa työelämästä syrjäytymiseen.



KYMMENETTUHANNET LÄHIHOITAJAT OIREILEVAT VAIHDEVUOSIEN TAKIA.

Kun **Heta Siranko** haastatteli tutkimuksessaan vaihdevuosista sairaanhoitajia, hän hämmästyí. Moni oli kärsinyt oireista vuosia tajuamatta niiden liittyvän vaihdevuosiin.

– Ennakko-oletukseni oli, että terveydenhuollon ammattilaiset ehkä tunnistaisivat tilanteen helpommin. Noin 50-vuotiaat naiset ovat tyypillisesti vaihdevuosi-íässä.

Siranko työskentelee SuPerissa asiantuntijana. Hän sanoo, ettei kyse ole ainoastaan tiedon puutteesta. Estrogeenin hiipuminen aiheuttaa monenlaisia kehon ja mielen oireita, jotka muistuttavat stressiä ja kuormitusta. Oireet alkavat hiljalleen vuosien kuluessa, eikä niitä aina osata yhdistää vaihdevuosiin. Harva myöskään tiedostaa, että oireet voivat alkaa jo nelikymppisenä. Mielikuvat elävät sitkeinä, eikä kukaan halua työpaikalla leimautua ”kärtyiseksi vanhaksi akaksi”.

– Todellisuudessa 40–60-vuotiaat ovat usein parhaassa työíässään, heillä on pitkä työkokemus ja elämän tuomaa viisautta, Siranko muistuttaa.

Kun oireita ei aina tunnisteta itse, ei niitä terveydenhuollosakaan osata tulkita. Vaihdevuosioireita hoidetaan yhä mielialatai unilääkkeillä, vaikka taustalla on hormonimuutos.

KEHO OIREILEE, TYÖ JATKUU

Vaihdevuodet koskettavat suurta osaa lähihoitajista: sote-alalla lähes 90 prosenttia työntekijöistä on naisia ja keski-iká yli 40 vuotta. Varovaisestikin arvioiden työelämässä on kymmeniätuhansia lähihoitajia, joista suurimmalla osalla oireet heikentävät hoitamattomana työkykyä.

Vaikka vaihdevuosien fyysiset oireet tunnetaan, niiden vaikutuksista työhyvinvointiin tiedetään vähemmän. Seuraukset näkyvät kuitenkin sairauspoissaoloina ja pahimmillaan työelämästä syrjäytymisenä.

– Kansainvälisissä tutkimuksissa on nähty, että osa naisista jää pois työelämästä oireiden vuoksi. Uskon, että näin tapahtuu myös Suomessa, Siranko sanoo.

Hänen tutkimukseensa haastatellut hoitajat kertoivat, etteivät välttämättä olisi selvinneet työssään ilman joustoa esimerkiksi työajoissa. ►



”HOITAJAT OVAT KOLLEGIAALISIA JA TUNNOLLISIA, HE SINNITTELEVÄT.”

Sote-alalla vaihdevuosisoireiden rasi-
tusta lisäävät vuorotyö ja yövuorot, fyysi-
sesti vaativat tehtävät ja kuumat suojava-
rusteet. Silti harva uskaltaa puhua oireis-
taan työpaikalla tai esihenkilölle – saati
jäää edes lyhyelle sairauslomalle.

– Hoitajat ovat hyvin tunnollisia
ja kollegiaalisia. He sinnittelevät töis-
sä, koska tietävät, että sijaisia on vai-
kea saada.

Huonosti nukkutut yöt käynnistävät
helposti kehän, jossa väsymys, päänsär-
ky ja keskittymisvaikeudet lisääntyvät.
Työssä, jossa vastuu on suuri ja lääke-
hoito vaatii tarkkuutta, stressi kasvaa
entisestään ja palautuminen vaikeutuu.

HILJAISUUDESTA KOHTI RATKAISUJA

Vaihdevuosien vaikutukset työelämään
on jo tunnistettu valtiotasolla. Halli-
tusohjelmassa luvataan parantaa nii-
den tuntemusta, mutta käytännön toi-
met puuttuvat. Siksi vastuu jää toistai-
seksi työpaikoille, joilla selkeitä toimin-
tamalleja ei vielä ole.

Siranko toivoo, että voisi väitöstyön-
sä pohjalta laatia työnantajille konkreet-
tisia suosituksia vaihdevuosisoireiden

huomioimiseksi hoitoalalla. Hän tun-
tee arjen sekä sairaanhoitajan taustan-
sa että SuPerin asiantuntijatyön kautta.

Tavoitteena on, että vaihdevuosiin
suhtauduttaisiin neutraalina työkykyyn
vaikuttavana elämäntilanteena samaan
tapaan kuin raskauteen on vihdoon alet-
tu suhtautua.

– Avoin puhe vähentää häpeää ja
auttaa ymmärtämään, etteivät voimak-
kaatkaan oireet heikennä ammattitai-
toa, Siranko sanoo.

Esihenkilöiden osaamista kannattaa
vahvistaa erityisesti silloin, kun omakoh-
taista kokemusta ei vielä ole. Työnkuvaa
on helpompi muokata, kun ymmärtää
taustan. Konkreettisia haasteita voivat
olla esimerkiksi vaihdevuosien lähesty-
essä runsaammiksi muuttuvat kuukautiset
ja lisääntynyt taukojen tarve tai kuumat
aallot, joita hiostavat suojarusteet pa-
hentavat. Nämä huomioimalla työpäivää
voitaisiin merkittävästi helpottaa.

Siranko muistuttaa myös mittakaa-
vasta: vaihdevuodet ovat vain lyhyt vai-
he pitkällä työuralla.

– Kun työkuormaa kevennetään pa-
himpien oireiden ajaksi, edessä on yhä
monia vuosia hyvää työkykyä. ■

Näin työpaikasta tehdään vaihdevuosi- myönteisempi

1) Riittävä tauotus ja palautumisen tukeminen

Pidetään kiinni suunnitelluista
tauoista ja mahdollistetaan tar-
vittaessa lyhyet tauot, jotta kuu-
mat aallot, univaikeudet ja uupu-
mus eivät pääse kasaantumaan.

2) Työaikojen joustava järjestely

Mahdollisuus työkiertoon tai vält-
tää tilapäisesti yövuoroja tai mui-
ta kuormittavia jaksoja, kun oi-
reet ovat hankalimmillaan.

3) Esihenkilöiden osaamisen vahvistaminen

Esihenkilöille tarjotaan perustie-
toa vaihdevuosisoireista ja niiden
vaikutuksista työkykyyn, jotta tu-
kitoimia osataan suunnitella sen-
sitiivisesti ja oikea-aikaisesti.

4) Avoin ja turvallinen puhekulttuuri

Luodaan ilmapiiri, jossa oireis-
ta voi puhua ilman vähättelyä tai
leimautumisen pelkoa. Avoimuus
helpottaa sekä yksilöllisten rat-
kaisujen sopimista että ennakoivaa
tukea.

5) Työterveyshuollon ennakoiva rooli

Työterveys tukee oireiden tun-
nistamisessa, hoitovaihtoehto-
jen arvioinnissa ja työjärjeste-
lyjen suunnittelussa. Yhteistyö
työpaikan kanssa mahdollistaa
oikea-aikaiset ja yksilölliset rat-
kaisut

*Suosituksien antoi SuPerin asian-
tuntija Heta Siranko, jonka val-
mistelee Turun yliopistoon terve-
ystieteiden väitöstudiumista vaih-
devuosista hoitotyössä.*



LIMINGASSA
VAIHDEVUOSIEN
HOITO SISÄLTYY
TYÖTERVEYS-
PALVELUIHIN.

Vaihdevuodet paljastavat työterveyden tasa-arvovajeen

Vaihdevuosioireet voivat heikentää työkykyä merkittävästi, mutta työterveyshuollossa apua ei saa automaattisesti. Uusi vaihdevuosien Käypä hoito -suositus muistuttaa, ettei hormonikorvaushoidon aloitus edellytä gynekologin konsultaatiota, jos oirekuva on selvä. Se edellyttää, että oireet tunnistetaan ja niistä uskalletaan kertoa.

– Hormonimuutokset eivät välttämättä tule esiin työterveyden vastaanotolla, ellei työntekijä itse osaa tai uskalla ottaa asiaa puheeksi, väitöskirjatutkija **Heta Siranko** sanoo.

Monelle työterveyslääkärille aihe ei ole tuttu, eikä tutkimusvälineitä aina ole. Lähetettä gynekologille on vaikea saada, sillä naisten terveyden palvelut rajataan usein työterveysopimusten ulkopuolelle. Siksi moni päätyy yksityiselle, mikä maksaa satoja euroja. Epäkohtaan ovat puuttuneet muun muassa Lääkäriliitto ja ihmisoikeusjärjestö Amnesty.

Pohjois-Pohjanmaan Limingassa ongelmaa on ryhdytty ratkomaan. Kunta sisällytti vaihdevuosien hoidon työterveyspalveluihinsa tasa-arvosyistä.

– Miestyypilliset työkykyyn vaikuttavat terveysongelmat on aina hoidettu työterveydessä. Gynekologiset oireet taas on pitkään rajattu sen ulkopuolelle, työhyvinvointikoordinaattori **Kaisa Salmu** sanoo.

Kesästä lähtien Limingan kunnan työntekijät ovat saaneet työterveyden kautta hoitoa vaihdevuosioireiden lisäksi myös esimerkiksi runsaisiin ja kivuliaisiin kuukautisiin, endometrioosiin ja munasarjojen monirakkulaoireyhtymään.

– Yksi työterveyskäynti ei välttämättä ratkaise kaikkea, mutta se käynnistää hoidon ja pitkällä aikavälillä vähentää myös poissaoloja, Salmu sanoo.

Limingassa reilusta 500 työntekijästä 86 prosenttia on naisia. Kunnan kartoituksessa yli 75 prosentilla heistä oli puolen vuoden aikana ollut työkykyyn vaikuttavia naisten terveyteen liittyviä oireita, mutta poissaoloihin niitä kirjattiin vähän.

– Työntekijät eivät välttämättä luota siihen, että esihenkilö ymmärtäisi, ja siksi on joskus helpompi ilmoittaa poissaolon syyksi vatsatauti kuin kuukautiset, Salmu pohtii.

Limingassa naisten terveyttä pyritään tukemaan myös arjen työjärjestelyillä. Ratkaisuja etsitään työpaikoilla yhdessä, esimerkiksi varhaiskasvatuksessa mietitään, miten työtä voidaan mukauttaa tinkimättä mitoituksista.

Kunta kehittää mallia yhteistyössä Oulun yliopiston naistentautien ja synnytysten sekä Työterveyslaitoksen kanssa. Myös naapurikunnat Ii, Utajärvi ja Vaala ovat ottamassa mallin käyttöön. ■

OSALLISUUS SITOUTTAA HOITOON

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Jokainen kohtaaminen on mahdollisuus tehdä hoidosta inhimillisempää ja turvallisempaa.

Osallisuus syntyy hoitotyön arjen pienistä teoista.

Hoitaja ja lääkäri puhuvat kierrolla potilaan korkeasta verenpaineesta. Se ei ole laskenut riittävästi ja ammattilaiset päättävät tehdä lääkemuutoksen. Hoitaja ja lääkäri puhuvat keskenään, potilas kokee itsensä tilanteessa ulkopuoliseksi. Mieleen nousee kysymyksiä, onko oma tila hengenvaarallinen ja jos tästä sairaalajaksosta selviytyy, millaisella lääkityksellä pärjää kotona. Näille kysymyksille ei lääkärinkierrolla ollut aikaa.

Tämä on esimerkki tilanteesta, jossa potilaan osallisuus ei toteudu.

– Sote-alalla tavallinen este osallisuuden toteutumiselle on kiire. Jos tapaa potilaita kuin liukuhihnalla, hoitaja ei ehdi kuunnella potilasta, jolloin mahdollisuus vuoropuheluun menetetään, sanoo erikoissuunnittelija **Sanna Kaski** Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksesta.

Yleisellä tasolla puhuttaessa osallisuus on sitä, että ihminen voi vaikuttaa elämäänsä ja hänelle tärkeisiin asioihin sekä hän saa olla yhteydessä toisiin ja saa heiltä arvostusta. Asiakasosallisuus tarkoittaa sitä, että ihminen osallistuu ja vaikuttaa omaan tai läheistensä hoitoon ja palveluun.

– Asiakas tai potilas on oman tilanteensa tai sairautensa asiantuntija. Hoitaja on hoitotyön asiantuntija. Heidän tasan-arvoisella yhteistyöllään saadaan paras mahdollinen hoitotulos.

Potilaan on helpompi sitoutua hoitoonsa, kun hänet on kohdattu arvostavasti ja hän kokee tulleen kuulluksi.

– Osallisuuden edistäminen luo luottamuksellista ilmapiiriä, jolloin asiakas tai potilas uskaltaa kertoa avoimesti esimerkiksi sairauden kaikista oireista, hoidon mahdollisista haittavaikutuksista tai asioista, jotka vaikeuttavat hoitoon sitoutumista. Luottamus lisää hoidon turvallisuutta.

ARJEN PIENIÄ TEKOJA

Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskus on julkaissut *Osallisuuden yksikkökohtaisen määrittelyn työkalun*, jonka avulla osallisuutta voidaan edistää sote-alan yksiköissä.

– Se sisältää kysymyksiä, joiden avulla voi havaita, missä tilanteissa osallisuus jo toteutuu ja mitkä asiat vaativat vielä kehittämistä. Se auttaa luomaan toimintatapoja, joiden avulla asiakkaat, potilaat ja heidän läheisensä osallistuvat hoitoon ja palveluun ja sen kehittämiseen, Sanna Kaski kertoo.

Kysymyksiä työyhteisölle

Miten huolehdimme siitä, että asiakas, potilas tai läheinen saa riittävästi tietoa?

Miten huolehdimme siitä, että asiakkaat, potilaat ja läheiset tulevat kuulluksi?

Miten käsittelemme palautteita?

Millaista yhteistyötä teemme kokemosajien kanssa?

Miten osallisuus huomioidaan omavalvontasuunnitelmassamme?



Osallisuutta käsitellään myös omavalvontasuunnitelmassa. Siinä kuvataan, miten varmistetaan asiakkaan ja potilaan tiedonsaantioikeus sekä osallisuuden toteutuminen.

– Kun työyhteisössä keskustellaan yhdessä moniammatillisissa tiimissä osallisuuden edistämisestä, siitä on apua omavalvontasuunnitelman laatimisessa.

Sanna Kaski korostaa sitä, ettei osallisuuden edistäminen ole monimutkaista vaan arjen pieniä tekoja.

– Se voi olla esimerkiksi sitä, että hoitokodin asukkaiden ruokamieltymykset otetaan huomioon tai kysytään, olisiko sopiva iltapäiväkahviaika kahdelta vai kolmelta. Jotta näitä tekoja voidaan tehdä, on ensiksi kuunneltava asukkaiden omat toiveet. ■



Lisää tietoisuutta osallisuudesta

Osallisuuden edistämisestä olisi tärkeää keskustella yhdessä työyhteisössä. Keskustelulle voi varata aikaa osastotunnille, tiimipalaveriin tai kehittämispäivään.

Kohtaa asiakas arvostavasti

Kohtaa asiakas, potilas ja hänen läheisensä arvostavasti ja tasa-arvoisesti. Arvostava kohtaaminen mahdollistaa vuoropuhelun. Kannusta antamaan palautetta.



Tunnista kehittämiskohteet

Pohtikaa yhdessä, missä asioissa osallisuutta voisi edistää. Apuna voi käyttää Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksen kehittämää *Osallisuuden yksikkökohtaisen määrittelyn työkalua*. Se sisältää runsaasti käytännöllisiä kysymyksiä, joiden avulla kehittämistyö voidaan aloittaa. On tärkeää, että kaikki työntekijät saavat tuoda esiin näkemyksiään ja tulevat kuulluksi.



Käsittele kehittämisideat

Käsittele kehittämisideat kokemusosaajien kanssa. Kokemusosaajat ovat yksikön potilaita, asiakkaita, asukkaita ja heidän läheisiään. Heitä kannattaa pyytää mukaan myös kehittämisyhtymisiin.

Vie kehittämis ehdotukset eteenpäin

Kun kuulet työssäsi kehittämisidean, vie se koko työyhteisön tietoon. Nimetkää yksiköstänne vastuhenkilöt, jotka varmistavat, että kaikki ideat käsitellään. Työntekijöillä on ymmärrystä siitä, mitkä ideat ovat toteuttamiskelpoisia. Jos päätökset kehitysideoiden toteuttamisesta tehdään johtoportaan, ideat eivät välttämättä toimi käytännössä tai henkilökunta ei sitoudu niiden toteuttamiseen.



Arvioi ja raportoi

Arvioikaa ja raportoikaa, kuinka osallisuus toteutuu yksikössä. Tämä tekee kehittämistyön näkyväksi. Saatua tietoa voi käyttää hyväksi, kun yksikössä laaditaan lakisääteistä omavalvontasuunnitelmaan kuuluvaa osallisuuden kuvausta.

SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



*Lähi-
hoitajan
oma lehti
verkossa!*





Mull' on levottomat jalat

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT MOSTPHOTOS

Kuumottavat, kihelmöivät ja sätkivät koivet heikentävät paitsi omaa, myös vieressä nukkuvan unenlaatua.

Levottomat jalat, englanniksi restless legs syndrome eli RLS on neurologinen häiriö. Vaivasta kärsivällä on pakottava tarve liikutella jalkojaan levossa.

Kihelmöinti, pistely, kuumotus ja epämukava tunne jaloissa alkaa, kun ihminen istuu tai makaa paikallaan, ja oireet pahenevat iltaisin ja öisin.

Levottomat jalat ei ole vain epämiellyttävä tunne, vaan tunnistettu unihäiriö ja sensorimotorinen oireyhtymä. Liike hel-

pottaa usein oloa, ja siksi monet kävelvät tai venyttelevät jalkojaan, kun yrittävät iltaisin nukahtaa. Joillakin oireita on myös käsissä.

Naisilla vaiva on yleisempi kuin miehillä. Väestöstä levottomista jaloista kärsii noin 5–15 prosenttia. Vaiva yleistyy iän myötä.

Raudanpuute, raskaus, diabetes tai tietyt lääkkeet voivat laukaista oireet. Oireisiin liittyy usein myös perinnölliset tekijät tai hermoston dopamiinijärjestelmän toiminta, mutta aina vaivan juurisyytä ei saada selville.



Vaivaa ei kannata vähätellä. Levottomat jalat haittaavat unta. Oireet pahenevat levossa ja yöllä, ja kihelmöivien kinttujen kanssa nukahtaminen tai unessa pysyminen voi olla vaikeaa. Sen seurauksena saattaa olla krooninen univaje, joka puolestaan heikentää elämänlaatua monella tavalla.

Kotikonstit voivat auttaa, jos oireet ovat lieviä. Tehosta ei ole vahvaa tieteellistä näyttöä, mutta esimerkiksi mentolivoiteet, magnesium, hieronta, jalkojen viilentäminen tai lämmittäminen, ja joskus myös parasetamoli tai muut särkylääkkeet voivat helpottaa oloa. Kofeiinia kannattaa välttää. Säännöllinen liikunta esimerkiksi iltakävelyn muodossa voi olla avuksi.

Ferritiinitaso kannattaa mitata, jos levottomat jalat vaivaavat. Jos S-ferritiini on alle 75 ug/l, suositellaan rautalisää suun kautta. Jos siitä ei ole apua, kannattaa harkita rautainfuusiota.

Useimmilla ihmisillä, joilla on levottomat jalat -oireyhtymä, on myös periodisia eli jaksottaisia yöllisiä raajaliikkeitä. Periodisissa raajaliikkeissä isovarvas ja nilkka voivat nousta ylöspäin, joskus se näyttää siltä, kuin nukkuja yhtäkkiä potkaisisi. Nukkuja itse ei aina tiedä sätkivänsä unissaan, mutta saattaa silti olla väsynyt päivällä. Yölliset potkut häiritsevät usein vieressä nukkujaakin. Pitkäkestoisesta unetomuudesta kärsivistä noin 20 prosentilla on periodinen raajaliikehäiriö. Lääkkeet ovat samoja kuin levottomien jalkojen hoidossa.

Vaikeisiin oireisiin ensimmäinen levottomien jalkojen lääkevaihtoehto on dopamiiniagonisti tai gaba-pentinoidi. Opiaatteja käytetään toisinaan. Täydellistä oireiden parantumista ei aina tavoitella, vaan pääasia on, että nukahtaminen iltaisin helpottuisi ja yöuni olisi hyvää.

CORONARIA UNIKLINIKKA, TERVEYSKIRJASTO, APTEEKKI.FI



Otetaan rennosti!



Tohtisiko sitä pulahtaa?



Ihanaa yhdessäoloa.

Loma-asuntojen haku kesäkaudeksi helmikuussa

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi **1.5.2026 – 31.10.2026** (viikot 19–44/2026). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat ne jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai saaneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikonnumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai. Poikkeukset vaihtopäiviin löytyy nettisivuilta SuPerin loma-asunnot -kohdasta. Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (lukuun ottamatta Nauvoa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai.

Vuokra: viikot 19–35, 39–44 **650 €/vko**
viikot 36–38 **900 €/vko**

LEVIN ILVESHÖVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 19–35, 39–44 **650 €/vko**
viikot 36–38 **900 €/vko**

HUILINKI A JA B:

Yllästunturilla Kolarin Äkäslömpöpolossa sijaitsevassa keloparitalossa on 56 m² / puoli. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 19–35, 39–44 **500 €/vko**
viikot 36–38 **650 €/vko**

RUSKA-RUKA

Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 m², tilat yhdessä kerroksessa. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 19–35, 39–44 **650 €/vko**
viikot 36–38 **900 €/vko**

VUOKATTI – TÄHTI

Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa paritalohuoneistossa on 73 neliötä, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikko 19 (la-pe) **550 € / 6 vrk**
viikko 20–24, 27–35, 39–44 **600 € / vko**
viikko 25 (pe-to) **550 € / 6 vrk**
viikko 26 (juhannus, to-to) **600 € / vko**
viikot 36–38 **650 € / vko**

ÄIMÄNKÄKI

Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 8+2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 19–24, 32–38 **700 €/vko**
viikot 25–31 **900 €/vko**
viikot 39–44 **500 €/vko**

VILLA ETEL

Nauvossa Kälön saarella sijaitseva 100 m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 19–24, 32–38 **600 €/vko**
viikot 25–31 **700 €/vko**
viikot 39–44 **400 €/vko**

VIERUMÄELLÄ Heinolassa on varattavissa 65 neliön Loma-aika –huoneistoja. Vuodepaikkoja 6 henkilölle. Voi varata koko viikon tai pe-ma / ma-pe jaksoissa. Lemmikkieläimet sallittu lisämaksua vastaan. **Varaukset Holiday Club -varauskanavan kautta.** Varattavissa viikot 19–21, 23–25, 36–38, 40–43. Hinnat: **500 € / vko, pe-ma tai ma-pe 300 €.**

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio max 4 hengelle (2 sänkyä + levitettävä sohva). Vuorokausihinta on **100 euroa**. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Kaksiota vuokrataan kesäkuusta elokuuhun maanantai - torstai tai torstai - maanantai jaksoissa. Haku kesäajalle nettisivujen kesäajan hakulomakkeella. Muina ajankohtina asuntoa vuokrataan vuorokausihinnalla tarpeen mukaisissa jaksoissa.

Loma-asuntojen kuvat, esittelyt ja **hakulomakkeet** löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyyset → SuPerin loma-asunnot). **Hakuaika 1.2. – 28.2.2026.**

Lähetämme loma-asunnon saaneille tiedon sähköpostilla viimeistään viikolla 12. Hakemusten käsittelyn edistymistä voit seurata verkkosivuilla: Jäsenyyset → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot → Vapaat viikot. Haussa vapaaksi jääneet viikot päivitetään verkkosivuille, kun lomaviikkojen arvonnät on suoritettu ja tieto lomaviikon saaneille on lähetetty.

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus viereisellä sivulla.



**Lomalla
yötä ja
päivää**

Hae Holiday Club Super-lomaa

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

KATINKULTA GOLFARJU

2+2:lle

vkot 23–24, 26–28, 30–32

500 €/vko

KATINKULLAN KIINTEISTÖT

4+2:lle

vkot 27–29

650 €/vko

HIMOKSEN TÄHTI

4+2:lle

vkot 26–30

650 €/vko

TURUN CARIBIA

4+2:lle

vko 44 300 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

VIERUMÄKI

4+2:lle

vkot 19–21, 23–25, 36–38, 40–43

500 €/vko tai 300 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

NAANTALI SPA RESIDENCE

2+2:lle, ei lemmikkejä

vko 26, 28–31 300 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

TAMPEREEN KEHRÄÄMÖ

2+2:lle **vko 25**

300 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

4:lle **vko 40**

300 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

4+2:lle **vkot 27, 31, 42**

300 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

6+2:lle **vko 36**

400 €/varausjakso

vk1 3 vrk (pe–ma) tai arki 4 vrk (ma–pe)

SAIMAAN RAUHA, RANTAPUISTO

4+2:lle

vko 23–36, 42–43 650 €/vko

SAIMAAN RAUHA, ANTILANKAARI

4+2:lle

vkot 26–27 650 €/vko

HAKUAIKA Lomaviikoille **19–44/2026** on **2.2.–2.3.2026**. Arvonta suoritetaan **4.3.2026**. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvontapäivänä.

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

Holiday Club Yrityspalvelu

puh. 0300 870 903 (arkisin 9–15) puhelun hinta 0,60 €/min
korkeintaan 3 € + pvm/mpm, yrityspalvelu@holidayclub.fi

HOLIDAY CLUB

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.





MAKSETTIINKO YÖLISÄT OIKEIN?

Lahdessa Trion kauppakeskuksen palvelutorilla kokoonnuttiin joulukuussa tärkeän asian äärelle. Hyvinvointialueen ammattiosastot 401, 402, 403, 404, 405, 407 408 ja 409 kutsuivat jäsenensä palkkailtaan, jossa hyvinvointialueen HR perehdytti osallistujat oman palkkakuittinsa tarkastamiseen: Onko lisät maksettu varmasti oikein, entäs loma-ajan palkka?

– Yötyöstä ehkä keskusteltiin eniten. Ilta oli onnistunut ja kaikki kokivat, että tämä oli erittäin tarpeellinen koulutus. Paljon keskusteltiin ja kysyttiin. Kouluttaja oli todella mielissään, miten aktiivista väkeä meillä oli, kertoo Lahden ammattiosaston puheenjohtaja **Sisko Metso**.

Metso kertoo, että alueen ammattiosastot tekevät tiivistä yhteistyötä keskenään.

– Jos kyselyjä tulee, niin koulutus voidaan järjestää uudelleenkin, lupaa Metso. ■

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA TOMMI MATTILA



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Sain työnantajalta kirjallisen varoituksen. Kuinka kauan se on voimassa?

Työsopimuslaissa ei ole erikseen määriteltä tarkkaa aikaa varoituksen voimassaololle. Tilannetta arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Arviointiin vaikuttaa muun muassa se, miten vakavasta rikkomuksesta on kysymys ja miten pitkä aika varoituksen antamisesta on kulunut. Oikeuskäytännössä on joissakin tapauksissa vedottu yli vuodenkin vanhaan varoi-

tukseen. Pääsääntönä on, että mitä pidempi aika varoituksen antamisesta on kulunut, sitä pienempi painoarvo sillä on.

Kun työsuhde päättyy, varoitus ei enää ole voimassa eikä sillä ole oikeudellista merkitystä tulevissa työsuhteissa. Varoitus ei seuraa työntekijän mukana uuden työnantajan kanssa solmittuun työsuhteeseen. Työnanta-

jalla ei ole velvollisuutta säilyttää varoitusta työsuhteen päättymisen jälkeen, ellei kyse ole esimerkiksi riita-tilanteesta, jossa varoitus voi toimia osana dokumentaatiota.

SUPERIN JURISTI JOHANNA HÄMÄLÄINEN

*Jos työntekijä on ollut poissa töistä vähintään **seitsemän** päivää ilman pätevää syytä, työnantaja voi katsoa työsuhteen päättyneeksi poissaolon alkamispäivästä lähtien.*

TYÖSOPIMUSLAKI

Varoitus on mielestäni aiheeton. Mitä teen?

Jos varoitus tuntuu perusteettomalta, siihen kannattaa laatia kirjallinen vastine kohtuullisen ajan kuluessa. Perustele asiallisesti ja selkeästi, miksi varoitus on mielestäsi aiheeton. Kiinnitä huomiota esimerkiksi siihen, vastaavako varoitukseen kirjatut asiat todellisuutta ja onko varoituksen antamisessa noudatettu työnantajan varoituskäytäntöä. Säilytä itselläsi kopio vastineesta.

Jos varoituksen aiheellisuus mietityttää tai tarvitset apua vastineen kirjoittamiseen, voit kääntyä luottamusmiehen tai ammattiliiton puoleen. Työsuhteessa varoituksen aiheellisuutta tai aiheettomuutta ei selvitetä tuomioistuimessa. Virkasuhdetta sen sijaan koskevat toiset säädökset.

SUPERIN JURISTI JOHANNA HÄMÄLÄINEN



Varoitus ei katkaise työsuhdetta

Kirjallisen varoituksen peruseriaatteen ovat samat kaikilla aloilla, mutta sote-alalla ohjeiden noudattaminen korostuu. Vaikka varoitus voi tuntua kovalta iskulta, sen tarkoitus on antaa mahdollisuus korjata toimintaa.

Jos työntekijä tekee virheen tai laiminlyö työtehtävänsä, työnantajalla on oikeus antaa varoitus. Usein taustalla on ensin annettu lievempi huomautus.

Varoituksen saaminen voi herättää voimakkaita tunteita riippumatta siitä, onko se työntekijän mielestä oikeutettu vai ei. Huomautuksen ja varoituksen tarkoitus on kuitenkin sama: tarjota työntekijälle mahdollisuus muuttaa toimintaansa. Työnantaja ei voi eikä varoittaa että irtisanoa työntekijää saman rikkomuksen perusteella. Irtisanominen voi tulla kyseeseen vasta, jos laiminlyönnit jatkuvat varoituksesta huolimatta.

Työntekijää ei saa irtisanoa ennen kuin hänelle on annettu varoituksella mahdollisuus korjata toimintaansa. Poikkeuksen tähän tekevät vakavat rikkomukset, joiden jälkeen työsuhteen jatkamiselle ei ole enää edellytyksiä, esimerkiksi väkivaltainen käytös, päihdeidenkäyttö työajalla tai varastaminen.

KESKITY TÖIHIN VAROITUKSEN JÄLKEEN

Sote-alan työssä pienetkin virheet voivat olla suuria, esimerkiksi lääkehoidon ohjeiden laiminlyönnit. Toisaalta työtä tehdään usein kiireessä ja paineen alla. Varoitusta harkitessaan työnantajan tulisi ottaa huomioon, onko työtä tehty henkilöstövajeessa ja työkuorma ollut liian suuri.

Vaikka varoitus voidaan antaa suullisesti, myös työnantajan on usein edullisinta tehdä se kirjallisesti. Työntekijältä voidaan pyytää allekirjoitusta vastaanottamisen vahvistamiseksi, mutta se ei tarkoita, että hän hyväksyisi varoituksen perusteet.

Kirjallisia varoituksia ei tilastoida eikä niitä ole tutkittu paljon, joten ei ole varmaa tietoa siitä, kuinka yleisiä varoitukset ovat sote-alalla tai onko niiden käyttö yleistynyt.

Jos työntekijä saa varoituksen, tärkeintä on sen jälkeen keskittyä omaan työhönsä ja hoitaa tehtävät huolellisesti. Jos työntekijä pitää varoitusta perusteettomana, hänellä on oikeus laatia vastine. Se kannattaa kuitenkin tehdä vasta kun pahin tunnekuohu on ohii. ■

ESIMERKKEJÄ VAROITUKSEEN JOHTAVISTA TILANTEISTA

- Jatkuva myöhästely tai luvaton poissaolo ilman hyväksyttävää syytä.
- Työntekijä jättää olennaiset työtehtävät tekemättä tai tekee ne huolimattomasti.
- Turvallisuus- tai työohjeiden laiminlyönti.
- Salassapitovelvollisuuden rikkominen.
- Alkoholin tai pähteiden käyttö.

Vakavissa tapauksissa on mahdollista, että työsuhde päättyy heti ilman varoitusta.

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-to klo 9-13

p. 09 2727 9160

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.



Sijaisvanhemmaksi tai -hoitajaksi Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle?

Haemme joukkoomme vastaanotto- ja sijaisperheitä sekä sijaishoitajia kaiken ikäisille lapsille.

Voisiko juuri sinun perheesi tarjota turvallisen kodin lapselle?

Tervetuloa kuulemaan lisää infotilaisuuksiin:

- ke 21.1. Vihdin kunnankirjastolla
- ma 26.1. Teams-etäyhteyksillä
- to 29.1. Lohjan kirjastolla

Kysy lisää: Satu Smolander, p. 040 541 4289

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:
luvn.fi/sijaisperheeksi



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Merkkaa kalenteriin!

SuPerin
Sairaanhoidolliset
koulutuspäivät
12.–13.5.2026
Sokos Hotel Vantaa, Tikkurila

 **SUPER** **LÄHIHOITAJAN OMA LIITTO**

SuPerin puhelinpalvelut uudistuvat

SuPerin puhelinpalvelujen ajat muuttuvat 1.1.2026 alkaen.

Sähköissä kanavissa asioit tietoturvallisesti ja vaivattomasti kuten tähänkin asti.

TYÖSUHDEASIAT voi koskea esimerkiksi palkkaa, työaikaa, vuosilomia, irtisanomista, lomautusta, sairauslomaa tai työsuojelua.

JÄSENYYSSASIOITA ovat esimerkiksi henkilö-, jäsen- tai työpaikkatietojen päivittäminen, jäseneksi liittyminen ja jäsenmaksut.

Työttömyysturvaan ja kassan jäsenyyteen liittyvissä asioissa ole yhteydessä Super työttömyyskassaan.

Jos työpaikallasi on luottamusedustaja tai luottamusmies, ole yhteydessä häneen ennen yhteydenottoasi SuPeriin.



SUPER

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki



superliitto.fi

Kahvipöytäkeskustelu paljasti palkkaeron: Lastenhoitaja sai korvauksia yli 3 000 euroa

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI



Yksityisessä päiväkodissa puhuttiin kahvituolla palkka-asioista. Kävi ilmi, että samaa työtä tekevät lastenhoitajat saivat eri suuruista palkkaa. Pienempää palkkaa saanut oli vieläpä työskennellyt tehtävässään huomattavasti pidempään kuin paremmin palkattu kollega.



Kysy kollegalta palkasta

Monelle palkka tuntuu henkilökohtaiselta asialta, josta on vaikea puhua varsinkin työpaikalla. Palkka herättää vaikeita tunteita riippumatta siitä onko se pieni tai suuri. Hiljaisuudella on kuitenkin hintansa.

– Palkoista keskusteleminen työkavereiden kesken on mainio tapa välttää virheet palkanmaksussa, sanoo SuPerin sopimusasiantuntija **Virve Aho**.

Kun palkoista ei puhuta, perusteettomat palkkaerot voivat pysyä piilossa vuosia.

Palkka-avoimuus ei tarkoita, että omaa palkkaansa pitäisi kuuluttaa kahvihuoneessa. Usein riittää että uskaltaa kysyä luotettavalta kollegalta, millä tasolla hänen palkan-
sa on ja millä perusteilla se määräytyy.

– Vasta silloin, kun palkoista puhutaan, voidaan puuttua mahdollisiin epäkohtiin ja vaatia korjausta virheelliseen palkanmaksuun, Aho toteaa.

Hän muistuttaa myös, että superilaisilla aloilla työehtosopimukset määrittelevät vähimmäispalkat, joita alempia palkkoja ei saa maksaa.

Hoitaja otti yhteyttä SuPeriin varmistaakseen oman palkkaluokkansa. Sen jälkeen hän oli yhteydessä työnantajaan, joka lupasi nostaa kuukausipalkan oikealle tasolle seuraavan kuukauden alusta.

SuPer muistutti, että lastenhoitajalla on oikeus saada takautuvasti korvaus liian pienestä palkasta. Työnantaja halusi korjata virheensä ja pyysi SuPerilta apua puuttuvan summan laskemiseen. Perusteeton alipalkkaus oli jatkunut lähes kolmen vuotta, ja takautuvaa palkkaa kertyi lopulta yhteensä 3 063 euroa.

Samassa yhteydessä paljastui, että myös toinen superilainen lastenhoitaja oli saanut yhtä palkkaluokkaa liian pientä palkkaa. SuPer auttoi myös hänen tapauksessaan. Takautuvia saatavia oli ehtinyt kertyä yli tuhat euroa.



Työnantaja maksoi puuttuvat palkat molemmille.

SUPERRISTIKKO

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

Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPer-ison 1,2 litran termosmukin. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös



Ratkaisijan nimi _____



Lapset luonnossa keräsi äänipotin

Lukijat ihastuivat joulukuussa **Jonna Peltomaan** työpäivästä kertovaan juttuun *Puiden alla kasvatetaan ihmisiä*. Luontopäiväkoti Uikunkodossa vietetään paljon aikaa ulkona ja lasten kanssa mennään metsään monta kertaa viikossa. Toiseksi eniten Paras juttu -ääniä keräsi surullisen ajankohtainen artikkeli *Muutosneuvottelut järkyttävät turvallisuudentunnetta*. Kolmanneksi eniten sai ääniä *Sano, se palkitsee*, joka käsitteli hoitajien moraalista rohkeutta. Helsingin villasukkatehtaan valmistamat SuPer-sukat voitti **Laura** Oulusta. Paljon onnea!

4-vuotias tyttärenti palaa tähän juttuun aina vain uudelleen ja pyytää minua lukemaan kuvatekstit ääneen.

PUIDEN ALLA KASVAA IHMISIÄ, S. 18

Neulojana ihana saada nättien SuPer-sukkien ohje!

TIKKAAJAMESTARI, S. 48

Juttu laittoi ajattelemaan myös omia eettisesti vaikeita tilanteita uran varrelta. Monesti on jättänyt sanomatta, vaikka aihetta olisi ollut. Onneksi elämä kasvat-
taa ja nykyään puhun rohkeasti niin hyvät kuin huonot asiat.

SANO, SE PALKITSEE, S. 39

Sallan kolumni oli todella koskettava. Empaattinen hoitaja ja sen merkitys, miten pienet asiat ovat tärkeitä, joskus pelkkä läsnäolo riittää. Näin haluaisin itsekin tulla kohdeluksi. Kiitos!

KOHTI JOULURAUHAA, S. 65

Oman työkokemukseni mukaan säästötoimenpiteitä voisi tehdä monille osa-alueille, jolloin säästöjä ei tarvitsisi hakea henkilöstön vähentämisen kautta. Käytännön työtä tekeviä hoitajia pitäisi kuunnella!

HYVINVOINTIALUEIDEN YT-NEUVOTTELUT, S. 30

Tärkeä asia monille, oma tila ja rauhallinen paikka on ruokailussa tärkeää.

AUTISMIKIRJON OPPILAILLE KOULURUOKAILU VOI OLLA PAINAJAINEN, S. 16

Tykkään lukea juttuja, jotka liittyvät lääketieteeseen tai sairauksiin. Se inspiroi lähihoitajan työssä oppimaan sairauksista.

MUISTISAIRAUS, JOKA PARANEE LEIKKAUKSELLE, S. 32

Muutosneuvotteluiden päätteeksi me vuosikautia osastollamme olleet saimme lähteä muihin työyksiköihin. Tunne kouraisee vieläkin kurkussa, kun asiaa ajattelee. Siinä meni vuosien työkokemus. Tuli tunne, ettei arvostettu tippaakaan. Pois vain säästöjen tieltä. Emme tule unohtamaan koke-
maamme koskaan.

MUUTOSNEUVOTTELUT JÄRKYTTÄVÄT TURVALLISUUDENTUNNETTA, S. 25

Tietoisku. Asia, joka koskee monia.

TTL LOPETTA AMMATTIASTMAN DIAGNOSOINNIN, S. 7

Olen itse jouluihminen ja juttu lämmitti kovasti mieltä. Perinteet, läsnäolo ja ajan antaminen. Missä ikinä menetkin ja mitä ikinä teetkin työksesi, tee se sydämellä ja anna hyvän mielen tarttua.

MITÄS JOULUNA SYÖTÄISIIN, S. 42

Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu".

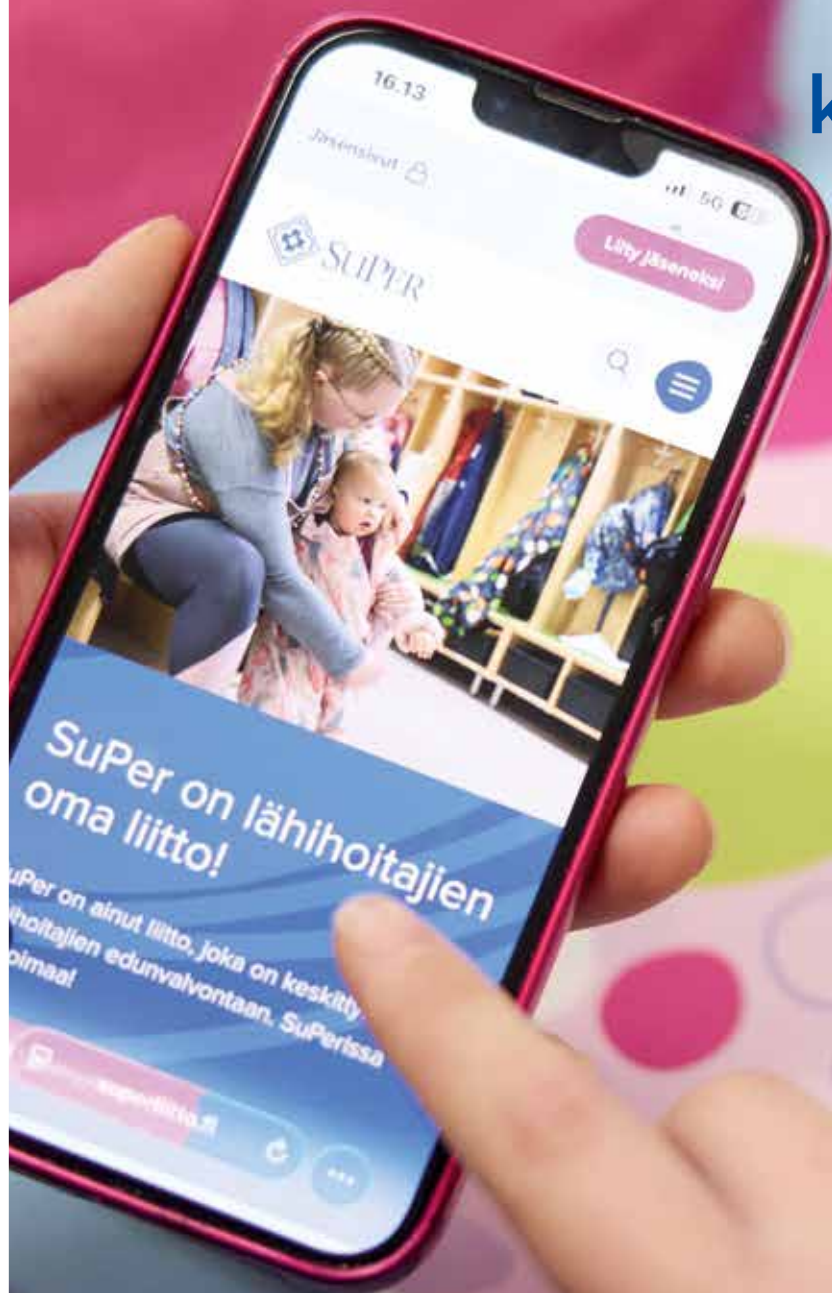
Jos lähetät vastauksen postitse, suojaa henkilötietosi ja lähetä vastauksesi suljetussa kirjekuoressa osoitteeseen **SuPer-lehti, Tunnus 5005172, 00003 Vastauslähetys**.

Kaikkien **19.1.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan Helsingin villasukkatehtaan valmistamat SuPerin lämpimät villasukat.

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



Superilainen, vuoden 2026 koulutukset on julkaistu!



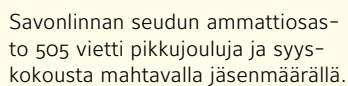
*"Ihan täysi kymppi.
Asiaa, vertaistukea ja
hienoja tyyppejä
kollegoissa ja vetäjissä."*

Jäsenen palaute

SuPerin järjestämät koulutukset ovat jäsenillemme pääsääntöisesti maksuttomia.

Haluatko oppia uutta? Laaja ja laadukas kurssitarjontamme sisältää ammatillista täydennyskoulutusta sekä kursseja ammattiosaston eri tehtävissä toimiville superilaisille ja SuPerin toiminnasta kiinnostuneille jäsenille.

Seuraa **verkkosivujamme**, **SuPer-lehteä** ja **sosiaalisen median kanaviamme**, ja tule mukaan oppimaan SuPer-hyvässä seurassa!



Mukana oli 60 jäsentä. Kuvassa väistyvä puheenjohtaja **Sisko Juuti** sai joulupukin syliinsä.

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

Joulukuun ristikkokisan ratkaisu:

ROHKAISTUA

Ristikkoarvonnassa voitti Heidi Peltovuomalla. Onnittelut!

*SuPer-lehti 2/26
ilmestyy 20.2.*



Miltä näyttää lähihoitajan vuosi 2026?

Keskustelemassa ovat puheenjohtaja **Päivi Inberg** sekä asiantuntija **Elina Kiuru** SuPerista. **Timo Väkimies** juontaa.



ISOISÄN IDYLLI

Jätän ensimmäiset askeleet aamupäivällä sataneeseen lumeen, kun kuljen illan pimeydessä rivitaloasunnon ovelle. Kukaan ei ole tainnut aamun hoitajankäynnin jälkeen käydä täällä tänään. Kaivan himmeän joululavalon hämyssä nipusta oikean avaimen ja kopautan lumia kengistäni. Kun saan ulkovaatteet riisutuksi ja huhuilen iltaa taloon, hän istuu jo tutulla paikallaan pöydän ääressä, siloittelee hiuksiaan ja tervehtii kohteliaasti.

Asunto on viimeisen päälle siisti ja huoliteltu, niin kuin hänkin. Hän sopisi täydellisesti ruutupaitoineen ja henkseleineen, harmaine hiuksineen ja neutakkeineen mihin tahansa mainokseen, jossa kuvattaisiin idyllistä isoisää. Kaikki hänessä ja kodissa huokuu hyvin elettyä elämää, seinillä näkyy kuvia lastenlapsista ja itsetehty kaappikello, kauniisti viikatuissa pyyhkepinoissa ja täydessä jääkaapissa välittävien omaisten huolehtiminen, hääkuva yöpöydällä.

Rupattemme helppoja asioita iltoimie tehdeffämme, sellaista pinta-puolista jutustelua säästä ja viikon kulumisesta. Hänen muistisairautensa tupsahtaa välillä näkyviin viikonpäivää miettiessä tai pohtiessa, mitä hän tänään olikaan syönyt. Silti hän jotenkin vielä palaa aina raiteilleen, verhoilee taitavasti pettävän muistinsa silitetyn nenänliinan laskoksiin ja taittaa sen sitten takaisin taskuun.

Tammikuinen pakkasilta tiputtelee ikkunan takana muutamia suuria hiutaleita, kun hämmennän iltapuuroa ja katselen ulos. Sivupöydän liinan alta silmiini osuu pieniä muistilappuja pinollinen, tärisevin käsin kirjoitettuja ja koukeroisia kirjaimia lappu toisensa jälkeen. Oikaisen lappuja ja näen hajanaisia sanoja: "helvetin ämmä" ja "kirjahyllystä on hävinnyt kirjoja, saatanan

varas". Vilkaisen vanhaa miestä, hän lukee keskittyneen ja tyytyväisen oloisena päivän lehteä. Työnnän laput takaisin liinan alle ja kaadan puuron lautalle. Ei ole syytä ottaa lappujen asioita tänään puheeksi, kun mieli on tasainen ja harhat juuri nyt poissa. Ei ole syytä tehdä häntä levottomaksi asioilla, joita hän ei juuri nyt muista ajatella.

Hän hymyilee, kun katan puuron hänen eteensä ja kehotan kaatamaan maitoa sopivasti sekaan, lämmin puuro mahassa nukkuu sikeämmin, eikös niin. Pidän hänelle vielä hetken seuraa, kirjaan käynnistä ja mainitsen kirjauksessa la-

puista ja harhoiksi olettamistani asioista, kysyn, meneekö hän pian nukkumaan, sammutanko eteisestä valot lähtiessäni.

Siihen hän jää istumaan, samalle paikalle kuin saapuessani, tuo isoisan idyllikuva. Mietin, tuleeko tänä yönä uusia lappuja, uusia pelon ja vihan tuntemattomia ryöppyjä, joihin hän uppoutuu, joita hän kääntelee vanhoissa ryppyisissä käsissään ihan ehkä itsekkään niitä kirkkaasti ymmärtämättä. Ja minä toivon, että silloin uni voittaisi, että sairauden mielelle tekemät temput vaimenisivat ja että hän nukkuisi pahoja unia näkemättä. ■

"EI OLE SYYTÄ OTTAA LAPPUJEN ASIOITA
TÄNÄÄN PUHEEKSI, KUN MIELI ON TASAINEN
JA HARHAT JUURI NYT POISSA."



RAJANVETOA

Sinä päätät,
missä rajasi kulkevat.
Me pidämme huolen,
ettei niitä ylitetä!

Vuonna 2026 SuPer keskittyy hyvinvointiin, jaksamiseen ja omien rajojen tunnistamiseen. Haluamme tarjota jäsenillemme työkaluja siihen, että **sinä voit hyvin** – sekä työssä että vapaa-ajalla.



SUPER

superliitto.fi/rajanvetoa



Toimi näin, jos jäät työttömäksi muutosneuvotteluissa

TEKSTI MARI FRISK

Ansiopäivärahan edellytyksinä ovat, että täytät työttömyyskassan jäsenyysehdon, työssäoloehdon ja ilmoittaudut työttömäksi työnhakijaksi.

Kassan maksama etuus on yleensä suurempi kuin Kelan maksama peruspäiväraha. Vuonna 2024 Supertk:n maksama päiväraha oli keskimäärin 54,50 euroa per päivä, kun taas peruspäiväraha oli 37,20 euroa päivää kohden.

ILMOITTAUDU TYÖTTÖMÄKSI TYÖNHAKIJAKSI

Ilmoittaudu viimeistään ensimmäisenä työttömyys- tai lomautuspäivänäsi työnhakijaksi Työmarkkinatorilla.

Päivärahaa voidaan maksaa ja omavastuu aika voi kulua ainoastaan työnhauksen voimassaolon ajalta.

Voit lähettää omaa tilannettasi koskevat kysymykset Nettikassan kautta

Luottamusmiehet voivat lähettää kysymyksiä yleisellä tasolla viranomaispostilaatikkoomme tkpalvelu@supertk.fi.

Otsikoksi kannattaa laittaa Muutosneuvottelut

Lisää tietoa aiheista: supertk.fi, tyomarkkinatori.fi, päivärahalaskuri osoitteessa tyj.fi

Jutussa asiantuntijana toimi Supertk:n etuusvastaava Mia Kiri

Muutosturvaa (yli 55-vuotiaille) varaten työttömäksi työnhakijaksi täytyy ilmoittautua 60 päivän kuluessa siitä päivästä, kun saat irtisanomisilmoituksen.

KUKA VOI SAADA MUUTOSTURVAA?

Jos olet yli 55-vuotias ja sinut on irtisanoitu tuotannollista ja taloudellista syistä, voit saada ansiosidonnaisen lisäksi Muutosturva-etuutta. Se sisältää muutosturvarahan, -koulutukseen ja pidentetyn työllistymisvapaan.

SINUN TULEE TÄYTTÄÄ JÄSENYYSSEHTO

Saadaksesi ansiosidonnaista, sinun täytyy kuulua vuoden ajan kassaan. Pelkkä liiton jäsenyys ei siis riitä. Jäsenmaksut tulee olla maksettu. Päivärahaa maksetaan 18–64-vuotiaille.

TOINEN TÄRKEÄ EHTO ON TYÖSSÄOLOEHTO

Voit saada ansiosidonnaista, jos olet kerennyt 12 kalenterikuukautta palkkatyökokemusta kassan jäsenyyden aikana. Tähän liittyy vaatimus palkan suuruudesta eli työskentelyä arvioidaan palkan perusteella.

Jos kuukausiansiosi on ollut vähintään 930 euroa 12 kalenterikuukauden ajan ennen kuin jäit työttömäksi, asia on kunnossa.

Sen sijaan, jos kuukausiansiosi jää alle 930 euroa mutta on vähintään 465

euroa, kertyy palkasta puolikas työssäoloehtokuukausi. Tuntimäärällä ei ole merkitystä.

Ansiopäiväraha-oikeus voi syntyä myös esimerkiksi 10 kokonaisen ja neljän puolikkaan työssäolokuukauden jaksosta.

MINKÄ VERRAN ANSIOPÄIVÄRAHA ON?

Ansiopäivärahan perusteena ovat työttömyyttä edeltäneiden 12 työssäoloehdon täyttävän kalenterikuukauden ansiot.

Ansiosidonnainen työttömyysturva on porrastettu. Määrä alenee 80 % tasolle täydestä päivärahasta kahdeksan työttömyysviikon jälkeen. 34 työttömyysviikon jälkeen etuus on 75 % täydestä päivärahasta.

KUINKA MONTA PÄIVÄÄ ANSIOSIDONNAISTA VOI SAADA?

Työhistoriastasi riippuen ansiosidonnaista maksetaan yhteensä 300, 400 tai 500 päivää.

LOMAKORVAUKSET JAKSOTETAAN

Kun kokoaikainen työsuhteesi päättyy, etkä ole pitänyt vuosilomia, sinulle maksetaan lomakorvaus. Jaksottaminen tarkoittaa, että lomakorvaus siirtee ansiopäiväraha-oikeuden alkamista. Jos olet pitänyt kaikki lomat, jaksotusta ei tehdä.

OMAVASTUUAIKA ON SEITSEMÄN TYÖPÄIVÄÄ

Ansiopäivärahaa maksetaan omavastuuajan jälkeen. Se asetetaan lomakorvauksen, mahdollisen muun korvauksen (esimerkiksi irtisanomis- tai eroraha) jaksotuksen tai työvoimaviranomaisen asettaman karenssin jälkeen.

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.

Hyvinvointitrilogia

– inspiroivat webinaarit kotisohvaltasi

Koko vuoden kattava hyvinvointitrilogia koostuu kolmesta webinaarista, joihin voit osallistua yksin tai yhdessä kavereidesi kanssa helposti kotoa käsin.

Rajanvetoa röhkeän rohkeasti by Sointu Borg

12.2.2026 klo 18-19

Sointu Borg käynnistää trilogian omalla energisellä ja ajatuksia herättävällä luennollaan.

Ilmoittautuminen tapahtuu **OmaSuPerissa** kirjautumallaja valitsemalla SuPer Tilaisuudet-osion.



Nyt jos koskaan kannattaa liittyä SuPeriin

Vuoden 2026 huikeat jäsenedut ja arvonnat



Tammikuun aikana varsinaiseksi jäseneksi liittyneiden kesken arvotaan 100 € Netflix-lahjakortti.



Kevään ajan arvomme kaikkien uusien liittyneiden varsinaisten jäsenten kesken hyvinvointi- ja hemmottelupalkintoja.



Tammi-heinäkuussa varsinaiseksi jäseneksi liittyneiden kesken arvotaan sähköpyörä.

PALVELUKORTTI

Voit käyttää palvelukorttia ilmoittaaksesi muutoksista tai tilataksesi tuotteita. Helpoiten ja nopeimmin hoidat muutokset ja tilaukset kuitenkin sähköisesti Oma SuPer -palvelussa www.superliitto.fi → Jäsensivut.

Lähetähän 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 liittymis- /perintävaltakirjalomakkeita: _____ 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-opiskelijana/täydennyskoulutuksessa ☐ virkavapaalla ☐ muu, mikä _____
☐ Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä. Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.
☐ Jään eläkkeelle ____ . ____ 20____ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä. Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (erillinen maksu, 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
☐ palkattomalla hoitovapaalla ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



100+ JÄSENETUA SUPERILAISELLE

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



LUOTTAMUSMIES

Luottamusmies on tukesi työsuhteeseen liittyvissä kysymyksissä ja ongelmatilanteissa. Paikallinen luottamusmies huolehtii siitä, että työntekijöitä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti.

EDUNVALVONTA

SuPer neuvottelee valtakunnallisesti ja paikallisesti jäsentensä puolesta esimerkiksi palkoista, työ- ja loma-ajoista. SuPerin juristit ja asiantuntijat valvovat jäsenten etuja niin työn ehdoista sovittaessa kuin työhön liittyvissä erimielisyyksissäkin. SuPer tarjoaa ammatillista edunvalvontaa esimerkiksi työhyvinvointiin, lääkehoitoon ja henkilöstömitoitukseen liittyvissä asioissa.



KOULUTUKSET

SuPerin jäsenenä pääset osallistumaan laadukkaisiin ja suosittuihin koulutuksiin joko täysin maksutta tai edulliseen jäsenhintaan. Ammatillisen täydennyskoulutuksen lisäksi SuPer järjestää paljon järjestö- ja luottamustehtävissä toimiville jäsenille tarkoitettuja kursseja.



VAKUUTUKSET

SuPerin jäsenmaksuun sisältyvät kattavat vakuutusedut niin työssä kuin järjestötehtävissä. Opiskelijajäsenillä on lisäksi tapaturmavakuutus. Superilaisilla on myös mahdollisuus hankkia muun muassa matka- ja henkivakuutus jäsenetuhintaan.

KALENTERI

Superilaiselle kuuluu jäsenetuna kätevä taskukalenteri. Kalenterin voit tilata Oma SuPerissa.



LOMATUKI

SuPerin lomatukea voivat hakea varsinaiset ja yrittäjäjäsenet. Tukea myönnetään kotimaan, Pohjoismaiden tai Viron lomakohteisiin.



PAIKALLISET JÄSENEDET

Ammattiosastot neuvottelevat superilaisille jatkuvasti uusia, paikallisia etuja. Kysy lisää omasta ammattiosastostasi.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut



90 %

jäsenistä on sitä mieltä,
että SuPer on
asiantunteva liitto.



GRATTIS FÖR
DAGEN ALLA FINA
NÄRVÅRDARE!



ANNA AUTIO

ÅRET DÅ SUPER-MEDLEMMEN STIGER FRAM

Ett nytt år och nya möjligheter – eller ska vi fortsätta i samma spår som under de tidigare åren med förändringar och oreda. Det är mycket sannolikt att vi får fortsätta att vänta på en förändring till det bättre från politiska beslutsfattarnas håll.

Men hos oss på förbundet är det nu dags att vända ett nytt SuPer-blad. År 2026 kommer att vara ert, SuPer-medlemmarnas, år!

Ni har huvudrollen. Vi lyfter er fram för ni är vardagens hjältar. Ni gör ett outhärligt arbete, ni stödjer och hjälper en annan människa. Ert arbete är värdefullt och betydelsefullt men man kan inte försörja sig endast med betydelsefullhet. Därför ska vi i SuPer stödja och vara en trygghet för våra med-

lemmar vid arbetslivets utmaningar. Vi ser till att arbetslivet ska vara meningsfullt och att arbetet ska vara så mycket värt att man kan försörja sig i det dagliga livet.

Välmåendet är en del av vardagen. Det talas ofta om SuPer-medlemmarnas arbetsvardag i en negativ ton. Men budskapet som vi fått av er är tydligt: arbetskapaciteten är hårt prövad och anses vara en självklarhet. Vi måste ändra mantrat och tillsammans hitta medel, ord och röst. Vi tänker inte ge upp, och även vi har rätt till fritid.

Den nationella närvårdardagen firas den 27 januari 2026. Grattis för dagen alla fina närvårdare! Vi gör dagen till vår egen. Vi ska vara yrkesstolta och visa att vi är oersättliga. Vi på förbundet lyfter fram dessa teman, ni gör det lo-

kalt, som ett lag, tillsammans med fackavdelningen. Vi ska vara SuPer-stjärnor i vårt arbete!

Vi skapar tillsammans en berättelse om förändring. Vi nöjer oss inte med mindre, och vi glömmer inte vilka vi är för. Vi gör det här enligt vår gemensamma värdegrund: modigt, ansvarsfullt och med respekt för varandra. Vi visar att vi inte sover utan följer världens gång med örnblick. Vi är redo att försvara vårt eget lag.

Päivi

"Stormar, ack! Meningen med dem är antagligen att man ska få en soluppgång efteråt."

Muminpappan, Tove Jansson

LEDARE

VI HÅLLER FAST VID DET SOM ÄR VIKTIGT

Det kan ha hänt att vi någon gång har sett fram emot det nya året med en aning mer glädje. Men nu berör samarbetsförfaranden, uppsägningar och osäkerhet vårdare på ett sätt som vi inte tidigare har erfarit. Avdelningar och verksamheter upplöses, vårdare flyttas över till andra uppgifter och vissa har inget arbete kvar att gå till. En bransch som tidigare ansetts vara säker och sysselsättningskapande känns inte längre som självklar.

Ändå är det nu ett bra tillfälle att stanna upp och fundera över vad som är viktigt i vårdarbetet i dessa svåra tider. Närvårdarnas arbete är betydelsefullt, grundar sig på kompetens och är ett arbete som sker från människa till människa, och oavsett konjunkturen eller sparåtgärder är det fortfarande ett oumbärligt arbete. I vårdarbetets vardag finns det alltså goda skäl varför man en gång började inom branschen: ett lyckat möte, ett litet steg framåt, ett tack, en blick eller en känsla av att man gjort något viktigt.

Arbetskapaciteten dyker inte upp av tomma intet och den kan inte vara endast vårdarnas ansvar. Den kräver äkta ledarskap, trygga arbetsförhållanden och tid att utföra arbetet ordentligt. Arbetskapaciteten stöds även av eget fackförbund, yrkes stolthet och gemenskap – och att vi tar hand om varandra och kommer ihåg att vi inte är ensamma i dessa osäkra tider.

Vårdarbetets goda sidor tar inte bort den nu rådande oron men de kan ge kraft att se framtiden an. Närvårdarnas kompetens behövs nu och i framtiden. Därför är det viktigt att hålla fast vid, inte bara vid arbetsplatserna, utan även vid hopp, respekt och tro på sin yrkeskompetens. De är saker som håller, även när världen omkring svajar.



MARJO KOIVUMÄKI



MOSTPHOTOS

Lägre Fpa-ersättning för besök hos privata läkare från och med början av året

Från och med 1 januari 2026 ersätter Fpa mottagningsbesök hos privatläkare med 8 euro i stället för nuvarande 30 euro. Förändringen gäller även videomottagningsbesök. Nedsänkningarna gäller inte besök hos gynekolog eller psykiater. Besök hos gynekolog ersätts fortfarande med 70 euro och hos psykiater med 50-60 euro. Utvidgningen gällande ersättning för munhälsövård, fysioterapi och fertilitetsbehandling som trädde i kraft den 1 maj 2025 gäller fortfarande. Förändringen berör inte valfrihetsförsök för personer som fyllt 65 år. Fpa-ersättningarna för privatläkarbesök höjdes från och med början av år 2024 vilket ledde till att ersättningskostnaderna nästan tredubblades. Nedsänkningar i ersättningar är en del av regeringens anpassningsåtgärder gällande offentliga finanser.

Klientuppgifter inom socialservice tillgängliga i MittKanta

Klientuppgifterna inom socialservicen kommer att bli tillgängliga i MittKanta i hela landet senast i september 2026. Detta underlättar informationsutbytet mellan klienten och handläggaren. Om klienten inte använder digitala tjänster kan personen ge en anhörig fullmakt att sköta ärenden i stället. Då kan den anhöriga se anteckningarna i MittKanta. Men MittKanta visar dock inte all information inom socialservicen, till exempel dokument från skyddshemmen.

Åtta nummer av SuPer-tidningen

I år utkommer den tryckta SuPer-tidningen åtta gånger. Tidigare har tidningen utkommit elva gånger per år. Anledning till att vi drar ner antalet papperstidningsnummer beror främst på att Posten har höjt distributionsavgifterna och behovet av att utveckla webbtidningen. SuPers representantskap tog beslutet om saken i november. I fortsättningen skapar redaktionen innehåll mer än tidigare i webbtidningen superlehti.fi. Målsättningen är att utveckla webbtidningen och tidningens sociala mediekkanaler, och bjuda medlemmarna ständigt färskt och lätthittat innehåll både i den tryckta tidningen och i webbtidningen.



EN BLÅ HJÄRTESAK

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

Medlemsenkäten visar att SuPer har lyckats med sin grundläggande uppgift. Medlemmarna vill ha stöd av förbundet i arbetslivet men även gemenskap att gå med i.

Jag blev medlem i SuPer samma år som jag började studera till primärskötare för 36 år sedan. Det blå hjärtat har klappat för SuPer ända sedan – och klappar fortfarande. Det var självklart redan från början att SuPer uttryckligen bevakar mina intressen i arbetslivet, säger **Päivi Inberg**, ordförande för SuPer.

Inberg representerar en typisk SuPer-medlem. Enligt medlemsenkäten var SuPer ett självklart val för nästan 70 procent av medlemmarna. Nästan varannan av förbundets medlemmar har varit medlem i över femton år – många under hela sin närvårdskarriär.

Verksamhetsledaren **Tanu Heikkinen** är nöjd med dessa siffror.

– SuPer identifieras särskilt som intressebevakare för närvårdare och andra som är utbildade inom social- och hälsovården samt pedagogik- och handledningssektorn. Det är vår styrka.

Enligt Heikkinen finns det även medlemmar i andra förbund som stäl-

ler sig positiva till SuPer, vilket har framkommit i andra enkäter.

MEDLEMMARNA VET VAD FÖRBUNDET GÅR FÖR

Medlemsenkäten som genomfördes förra året visar vilka förväntningar medlemmarna har. Enligt Heikkinen är de realistiska.

– Resultaten visar att vi har lyckats svara mot medlemmarnas behov. Medlemmarna anser att grunduppgiften är viktigast. Av förbundet vill medlemmarna ha hjälp till intressebevakning, bevakning av anställningsvillkor och arbetarskydd.

Även medlemsförmåner och arbetslöshetsskydd kom fram. Som utvecklingsmål såg medlemmarna särskilt e-tjänster och kontaktmöjligheter.

– Det har vi redan tidigare blivit medvetna om och vi kommer att satsa på dem, konstaterar Heikkinen.

Resultaten av enkäten tar vi till oss och kommer att utveckla även förbundets övrig verksamhet.

AVGIFTSFRITT STUDENTMEDLEMSKAP ÖPPNAR DÖRREN

En betydande attraktionskraft är vårt avgiftsfria studentmedlemskap: förbundet blir känt redan före examen utan ekonomisk tröskel.

Att nå ungdomar är viktigt för alla fackförbund eftersom organiseringsgraden har gått ner under årtionden. Särskilt för ungdomar är medlemskapet i ett fackförbund inte längre samma självklarhet som det är för de tidigare generationerna. Problemet är inte att förbundet inte skulle erbjuda ungdomar det som de vill, enligt Heikkinen.

– De som förhåller sig negativa till medlemskapet är verkligen få. Ett större problem är okunskap om vad förbunden uträttar. Inflytande intresserar men det är svårt att hitta en lämplig kanal. Fackförbundet skulle kunna vara en möjlighet, funderar Heikkinen.

Päivi Inberg uppmuntrar att var och en tar ämnet förbund upp i vardagen. Av de som svarade på enkäten hade var femte aldrig rekommenderat SuPer.

– Fråga gärna de yngre kollegorna om de är medlemmar i förbundet och berätta vad man kan få hjälp med. Om varje person tog upp saken en gång om året skulle organiseringsfrågan redan vara löst, säger Inberg.

DET LOKALA DRAR

Medlemmarna bedömer att förbundet har lyckats med sitt arbete framför allt på vardagsnivån: hur allt på arbetsplatsen fungerar. Även här har SuPer lyckats. Det lokala engagemanget har fortfarande dragningskraft även om aktivitetsgraden i många organisationer har falnat.

Enligt Heikkinen gäller den låga tröskeln särskilt på små orter.

– Verksamheten sker nära arbetet och hemmet och upplevs som något eget. Fackavdelningarna är även den mest konkreta kanalen att påverka förbundets beslut.

SuPer har 204 fackavdelningar runt om i Finland, och man vill hålla fast vid det nära nätverket.

– Medlemmarna saknar lokal verksamhet och lokala förmåner. Även gemenskap och en känsla av att det är här jag tillhör, säger Inberg. ■



UTVECKLINGSRESAN TILL YRKESPROFFS

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD SAMI PELTOMÄKI

Närvårdarstudenter i ett litet österbottniskt lärosäte når år efter år framgång i Finlands Mästare-tävling i yrkesskicklighet. Hur är det möjligt?

Yrkesakademien i Österbotten som ligger i Pedersöre i svenskspråkiga Österbotten är ingen jättelik utbildningsenhet men lyckas år efter år där många stora utbildningsenheter inte lyckas: yrkesakademins närvårdarstudenter når år efter år framgång i FM-tävlingen i yrkesskicklighet, det vill säga i Mästare-tävlingen.

Tävlingsresan börjar på hösten i skolans egen uttagningstävling.

– Mästare-uttagningen är vår tradition. Jag vet att i vissa andra lärosäten anordnas motsvarande uttagningar, men inte i alla, säger lektorn **Maria Nyberg**. Hon har varit ansvarig för uttagningarna och tränat studenter för

tävlingar i över tio år. Under den tiden har de vunnit och fått fler finalplatser men Maria kommer dock inte ihåg hur många.

– Under coronapandemin pausade vi. Tävlingen anordnades då på distans men jag tycker att den inte visar riktigt närvårdarens skicklighet.

Vid kvaltävlingen utför studenterna tidigare årens tävlingsuppgifter och dessa bedöms enligt gällande kriterier.

– Åtminstone under fyra år i rad har våra studenter avancerat till final. Så länge har jag varit med, uppger skolans lärare **Anna Sirén**.

– Lärosätet har fått medaljer även vid internationella tävlingar i yrkesskicklighet. EM-guld har vi fått år 2015 och 2023 samt VM-guld år 2017.

Moa Hjulfors och Yazi Hawari håller eftermiddagsklubbens startpalaver med "mamman" alltså timlärare Anna Sirén och hennes 8-åriga son Ivar. Under diskussionen blir ett litet handarbete till. Under de två kvaldagarna hinner det bli till över tio stycken av dessa. Det stör inte Ivar. "Hellre är jag här än i skolan", konstaterar han.

Bakom framgången står förutom träning även förmågan att möta människan. Vid internationella tävlingar är de tävlandes tekniska skicklighet på topp men inom social- och hälsobranchen räcker inte endast teknisk kunskap.

– Man måste kunna tillämpa vårdarbetsprinciper i praktiken och se människan bakom uppgifterna, säger Sirén.

EN OTROLIG ERFARENHET

Sjuttonåriga **Malena Björkström** och **Moa Hjulfors** som vann kvaltävlingen i oktober förbereder sig som bäst till semifinaler som anordnas i januari.

– Jag visste från början att jag vill delta. Jag är en vinnarskalle och vill utmana mig själv, berättar Moa.

Malena medger att hon blev överraskad av sin framgång.

– Jag tänkte att jag inte klarade av uppgifterna så bra som jag hade kunnat göra men tror ändå att det gick bra.



Ida Wärn och Mirjam Sundqvist utreder i Mästare-uttagningen en överraskande situation: klienten borde flyttas med personlyft, som de tidigare inte har använt. Genom att prova sig fram får duon uppgiften uträttad. "Trots spänningen var prestationen lugn och respektfull gentemot klienten", utvärderar lektor Tom Nyman som spelade klientrollen.

Enligt lärarna förstärker tävlingserfarenheten precis den kompetens som behövs i arbetslivet.

– Tävlingsituationen gör många nervösa men när man lyckas får studenten massor av självsäkerhet och motivation, uppger Nyberg.

TRÄNINGEN BÖRJAR REDAN PÅ HÖSTEN

Malenas och Moas förberedelser till semifinaler började strax efter kvaltävlingarna. I början tränar man i skolan cirka en gång i veckan.

– Man måste träna mycket på de praktiska uppgifterna och läsa mer teori, berättar Malena.

Även om tävlingsframgångarna inte har ett värde i sig utvecklar träningen den yrkesmässiga kompetensen grundligt. För förberedelser och deltagande i semifinalen belönar lärosätet studenten med femton studiepoäng inom valfria studier.

– Kvaltävlingen är obligatorisk för alla andraårsstudenter men deltagande i semifinaler är frivilligt. Förberedelserna kräver motivation och studenterna har mycket annat också, till exempel dubbel examensskrivning, säger Maria Nyberg.

Tävlingsuppgifterna varierar årsvis och de hålls ytterst hemliga ända till tävlingen.

– Det ges mycket lite information i förväg. Man kan till exempel berätta att föremålet för uppgiften är en person

som har hemtjänst. Då kan man försöka uträkna vad för slags situationer man kan förvänta sig och träna utifrån det.

Tidens fenomen syns i uppgifterna. Efter pandemin har man uppmärksammat användning av skyddsutrustning och handsprit mer än tidigare.

– De nya näringsrekommendationerna publicerades nyligen, och precis förra våren hade vi en uppgift i finalen som handlade dessa.

KLASSUTFLYKT TILL FINAL

I Pedersöre är Mästare-tävlingen hela skolans gemensamma sak. Om en av

Så förbereder du dig till Mästare-tävlingen

- Bekanta dig med tidigare årens uppgifter som finns på tävlingsanordnarens SkillsFinlands webbsida och träna dem.
- Uppdatera dina kunskaper: vilka nya vårdrekommendationer har publicerats och vad för slag tekniska anordningar har tagits i bruk.
- Träna mångsidigt. I tävlingen testas teori och praktik, och man måste behärska båda föra att lyckas.

*Tips: Maria Nyberg
och Anna Sirén*

skolans studenter deltar i finalen följer förstaårsstudenterna med för att heja på deltagaren på plats.

– Vi vill att studenterna ser vad kunskaperna betyder i praktiken.

Semifinalerna i Mästare-tävlingen anordnas på olika orter i första veckan i januari. Där väljs åtta närvårdarstudenter till finalen.

I år anordnas Mästare-finalen i Tusby i maj månad. ■



Malena Björkström (vänster) tänker räkna in på kompetensområdet gällande barn och unga, Agnes Kronholm och Jonna Kupila riktar sig in på sjukvården. "Det ger en möjlighet att arbeta inom olika uppgifter och fortsätta på studierna", berättar de.

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.

Tilläggsinformation: 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.