

SUPER

3/2026



*Loppuiko
työsuhde?
Tunne
oikeutesi!*

UUSI SOSTES
NOSTAA
HOITAJAN
PALKKOJA

HOITAJAN TYÖ
TUNTUU JALOISSA

**NÄIN PIDÄT
TÄRKEIMMÄT
TYÖVÄLINEESI
KUNNOSSA**

UNETTOMUUS
MITEN PÄRJÄTÄ TYÖSSÄ,
VAIKKA EI NUKU?

*Lääkeosaamista testataan
3D-tulostetuilla pillereillä*

KATJA LAIHONEN

"LÄHIHOITAJAN TÄYTYY TUNTEA LÄÄKKEET"

SUPER

38

Nukkumattia odotellessa.

Joskus sinnittely ja sietäminen voivat olla voimavaroja unettomalle.



48

Mihin mä se laitoin?

Muisti kuormittuu kiireestä ja keskeytyksistä, mutta osan asioista saakin unohtaa.

18

Sosiaalinen kuntoutus.

Silja Hölttä rohkaisee ihmisiä lähtemään ulos ja tapaamaan muita.



UUTISET

- 6 Potilasvahinkoilmoituksia tehtiin ennätysmäärä
- 7 Vihreä siirtymä etenee sote-alalla hitaasti
- 14 Uusi soster nostaa lähihoitajien palkkaa

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 56 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

32

Olkapään kipu.

Kiertäjäkalvosin-oireyhtymä voi kuntoutua kumi-nauhajumpalla.



12



”Ihmisen arvo ei riipu siitä, mitä hän osaa tai paljonko hän ansaitsee.”

*Erytisasiantuntija
Päivi Rissanen*

44

3D-tulostetut.
Emma Sandberg ja Peetra Ruotsila keskustelevat lääkejaon näyttökokeesta.



ILMIÖT

- 12 Päivi Rissasen paraneminen alkoi, kun psykiatrisen osaston hoitaja kysyi yhden kysymyksen
- 24 Tunteet räiskyvät työelämässä, vaikka niitä yrittäisi piilottaa
- 38 Sinnittely ja sietäminen voivat olla unettoman voimavara
- 42 Lastenhoitaja ja varajohtaja Tiina Kautto haluaa olla esihenkilö, joka kuuntelee
- 48 Listat, toisto ja muistamisen tekniikat auttavat hoitajan aivoja

AMMATTI

- 18 Lähihoitaja Silja Hölttä järjestää ryhmätoimintaa aikuisille, joita sosiaaliset tilanteet ahdistavat
- 28 Jalkahoitaja Johanna Ahokas kertoo, miten lähihoitaja voi pitää omat jalkansa kunnossa
- 32 Kiertäjäkalvosinoireyhtymä vaivaa keski-ikäisten olkapäätä
- 44 Pirkanmaalla lähihoitajien lääkeosaamista testataan 3D-tulostetuilla simulaatiolääkkeillä.



Lähihoitaja
Katja Laihon

KANSIKUVA
Laura Vesa

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 37 Toimittajalta: Minna Lyhty
Lähihoitajana elämän korkeakoulussa
- 65 Sydämellä Salla
Liian puhtaat kumisaappaat



24

Tunteisiin. Arvoja ja omia valintoja koskevat letkaukukset menevät usein ihon alle töissäkin.

Hyvinvointitrilogia

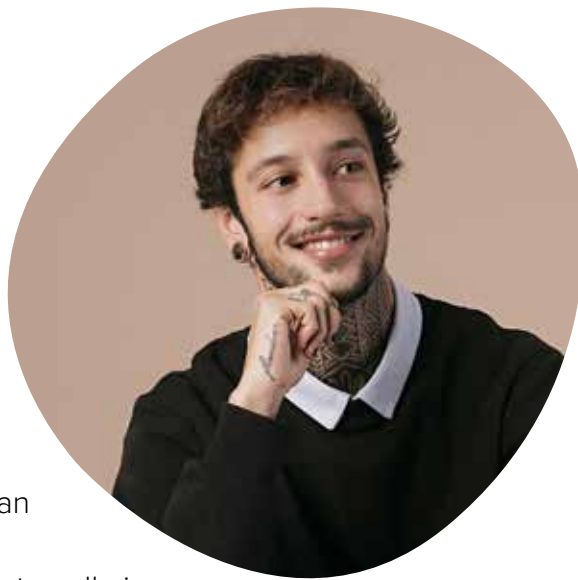
– inspiroivat webinaarit kotisohvaltasi

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

Irti riittämättömyyden tunteesta – Dakota Robin 21.5.2026 klo 18–19

Webinaaritrilogian toisessa osassa **Dakota Robin** käsittelee riittämättömyyden tunnetta ja sen vaikutusta työhyvinvointiin – erityisesti hoitoalan paineisessa arjessa.

Ilmoittautuminen tapahtuu **Oma SuPerissa** kirjautumalla ja valitsemalla SuPer Tilaisuudet -osion.



Nyt jos koskaan kannattaa liittyä SuPeriin

Vuoden 2026 huikeat jäsenedut ja arvonnat



Huhtikuun aikana varsinaiseksi jäseneksi liittyneiden kesken arvotaan 100 €:n kuntosalilahjakortti.



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



Tammi-heinäkuussa varsinaiseksi jäseneksi liittyneiden kesken arvotaan sähköpyörä.

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

TOIMITUSSIIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Riku Luomaa, Akseli Muraja
Salla Pyykölä, Laura Vesa, Antti Vanas

PAINOS
64 700

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Hoivaa ei voi ulkoistaa teknologialle

Hallitus esittää, että vanhustenhoidon henkilöstömitoitusta voitaisiin laskea, jos välitöntä hoitotyötä korvataan teknologialla. Ajatus kuulostaa paperilla modernilta. Hoivatyön arjessa se herättää huolta.

Vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa asuvat nykyisin kaikkein heikkokuntoisimmat ja monisairaimmat ihmiset. Sinne ei enää päästä silloin, kun tuen tarve on kevyt. Asukkaat tarvitsevat apua lähes kaikessa: peseytymisessä, pukeutumisessa, liikkumisessa, ruokailussa ja lääkityksessä. Moni tarvitsee jatkuvaa valvontaa muistisairaudesta tai kaatumisriskin vuoksi.

Teknologia ei ole hoitajille vieras asia, päinvastoin. Hoivayksiköissä on käytössä turvarannekkeita, kulunvalvontaa, hälymattoja, nostolaitteita, sähköisiä kirjaamisjärjestelmiä ja lääkeannosjakelua. Ne helpottavat hoitajien työtä ja lisäävät asukkaiden turvallisuutta. Mutta mikään laite ei korvaa hoitajaa.

Laite voi hälyttää, mutta hoitaja menee paikalle. Järjestelmä voi seurata liikkettä, mutta ihminen arvioi tilanteen. Teknologia voi tukea hoitajan työtä – mutta se ei pese, avusta ruokailussa, lohduta äitiään kaipaavaa muistisairasta tai pidä kädestä saattohoidossa olevaa vanhusta ja hänen läheistään.

Jo nykyinen vähimmäismitoitus on monessa yksikössä tiukka. Jos henkilöstöä vähennetään entisestään, vaarana on, että hoitajat joutuvat yhä useammin tekemään mahdottomia valintoja siitä, kuka saa apua ensin.

Vanhustenhoidon kehittäminen on tärkeää, mutta sen lähtökohta ei voi olla hoitajien korvaaminen. Hoivan ydin on edelleen sama: ihminen ihmiselle. Sitä ei teknologialla korvata.

MARJO KOIVUMÄKI



30,7 miljoonaa euroa korvauksia

Potilasvakuutuskeskukselle tehtiin viime vuonna ennätyselliset 10 800 potilasvahinkoilmoitusta. Määrä on suurin potilasvakuutusjärjestelmän historiassa. Valtaosa vahingoista on hoitovahinkoja, joissa arvioitiin, että kokenut terveydenhuollon ammattilainen olisi menetellyt tilanteessa toisin. Taustalla on usein puutteita perehdytyksessä tai tiedonkulussa. Korvatut potilasvahingot liittyivät erityisesti leikkaus- ja anestesiatoimenpiteisiin.

POTILASVAKUUTUSKESKUS



Ilmastotyö jumittaa

TEKSTI SAIIA KIVIMÄKI

Sote-sektori kuormittaa ympäristöä, mutta ilmastotyötä alan työpaikoilla tehdään vain vähän.

Työterveyslaitoksen mukaan vihreä siirtymä etenee kaikilla toimialoilla hitaasti, mutta sote-alalla kaikkein verkkaisimmin. Kyselytutkimuksessa vain 15 prosenttia sote-alan vastaajista kertoi, että heidän työpaikallaan on ympäristö- tai ilmasto-ohjelma.

Tilanne ei ole juuri muuttunut edelliseen, vuoden 2022 kyselyyn verrattuna. Tutkimuspäällikkö **Arja Ala-Laurinahan** mukaan ilmastotyötä on vaikea saada käyntiin, koska ala painii rahavaikeuksien ja organisaatiomyllerrysten kanssa.

– Henkilöstövaje ja kiire pakottavat keskittymään perustehtävään eli ihmistä huolehtimiseen.

Silloin esimerkiksi jätteiden vähentäminen, energian säästäminen tai uudet toimintatavat eivät edisty, vaikka ilmasto-ohjelmia olisikin.

ILMASTOTEOT KAATUVAT RAKENTEISIIN

Useimmat työntekijät kokevat, ettei ilmastoystävällinen toiminta ole heidän työssään helppoa. Vain joka neljäs arvioi, että työnantaja pitää ilmastonmuutoksen hillintää tärkeänä. Ala-Laurinahan mukaan yksittäinen työntekijä voi toimia vastuullisesti vaikkapa lajittelemalla jätteet tai vähentämällä ateriahävikkiä, mutta vastuu ei voi jäädä henkilöstölle.

– Jos kierrätykseen ei ohjeisteta tai sopivia jätteistöitä ei ole, asia jää. Työnantajan täytyy luoda edellytykset kestäväälle toiminnalle. On tärkeää, että johto ja työntekijät ideoivat yhdessä omalle työpaikalle sopivia kestäviä käytäntöjä.

Vihreä siirtymä vaatii kuitenkin enemmän kuin yksittäisiä tekoja. Se edellyttää koko sote-sektorin laajuisia muutoksia ja eri toimijoiden yhteistyötä.

– Sote-alan ympäristökuormitusta voidaan vähentää myös suosimalla kestäviä materiaaleja työ- ja potilasvaatteissa sekä vähentämällä veden, energian ja kemikaalien kulutusta pesulapalveluissa, Ala-Laurinaho sanoo.

Arjen valinnat eivät ole pelkästään ympäristökysymyksiä. Ne vaikuttavat suoraan siihen, millaista terveyttä ja hyvinvointia sote-palveluissa tuotetaan eli ne kytkeytyvät suoraan siihen, mikä on sote-palveluiden perustehtävä. ■

3X MIKROTAUKO

KUVAT: MOSTPHOTOS



HENGITÄ HITAASTI

Hengitä nenän kautta sisään ja laske samalla neljään. Puhalla sitten suun kautta ulos ja laske samalla kuuteen. Toista muutaman kerran. Hidas hengitys rauhoittaa kehoa ja helpottaa kiireen tunnetta.



HARTIAT ALAS

Nosta hartiat korviin, pidä kaksi sekuntia ja pudota ne rennosti alas. Pyörytä sitten hartiat muutaman kerran taaksepäin. Voit pyöritellä myös ranteita ja ravistella käsiä. Liike rentouttaa niska-hartia-aluetta, joka kuormittuu helposti sekä potilastyössä että koneen ääressä istuessa.



LEPUUTA SILMIÄ

Kävele ikkunan ääreen ja katsele maisemaa minuutin ajan. Anna katseen ja ajatusten vaeltaa maisemassa ilman sen kummempaa päämäärää. Ruudun ääressä väsähtäneet silmät saavat kaipaamaansa lepoa ja myös räpyttely lisääntyy eli silmä kostuu.

TYÖTERVEYSLAITOS

Vietkö usein työn herättämiä tunteita mukanas kotiin?



Myönnän, että tunteet kulkeutuvat myös kotiin välillä. Olen tehnyt niin kauan hoitotyötä, että olen oppinut käsittelemään asioita.

Auli Yliharju, Mynämäki

Kyllä

73%

- Aivot työskentelevät ylikierroksilla, tunteita ei voi kääntää pois päältä. Onneksi sattuu olemaan läheinen työkaveri, jonka kanssa pystyy jakamaan ilot ja surut.
- Iltavuoron jälkeen jään miettimään, tuliko kaikki tehtyä. Uni ei meinaa tulla, kun työasiat pyörivät mielessä.
- Työn menettämisen pelko seuraa töistä kotiin. Samoin riittämättömyyden tunne. En voi tehdä työtä niin kuin haluaisin.
- Olen vasta nyt eläkkeellä ymmärtänyt, miten paljon työstä toikaan tunteita kotiin. Kun oli tiukkaa, kiirettä ja turhautumista työssä, välillä se näkyi äreytinä vielä kotonakin.
- Saan purettua tunteita työpaikalla, mutta tunneihmisenä ne kulkeutuvat myös kotiin. Rukous auttaa usein, myös kävelyt ja käsityöt helpottavat niiden käsittelyä.

En

27%

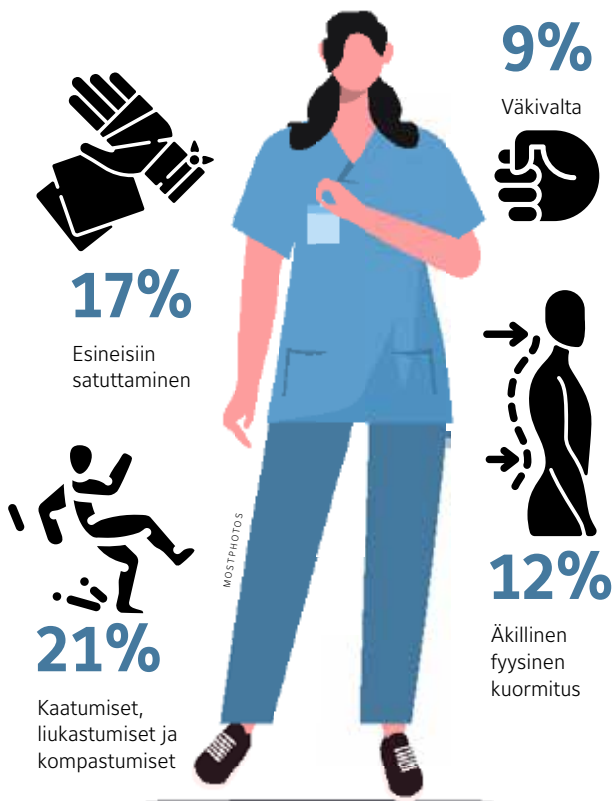
- Jätän työasiat töihin, kun suljen työpaikan oven.
- Työmatkalla pyrin päästämään irti työajatuksista ja nauttimaan arvokkaasta vapaa-ajasta.
- Yritän keskittyä positiivisiin asioihin. Jos se ei auta, puran tunteet musiikin avulla.
- Vuosien työkokemus auttaa. Kun lapset olivat pieniä, ei ollut aikaa miettiä työasioita kotona. Nyt lapsenlapset ja puulämmitteinen talo pihatöineen irrottavat ajatukset pois työstä.
- Puran työn herättämät tunteet työtovereiden kanssa. Laitan kotimatalla autoradion päälle ja mietin illan kotiaskareita.
- Kävely töistä kotiin auttaa selventämään tunteet ja ajatukset. Työkavereiden kanssa asioiden purkaminen auttaa myös.



VASTAA HUHTIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 17.4. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. MAALISKUUSSA ARVONNAN VOITTI TEIJA HAUKIPUTAALTA.

KUUKAUDEN LUVUT

Yleiset työtaturman syyt



TYÖTURVALLISUUSKESKUS JA TAPATURMAVAKUUTUSKESKUS



Digitalisaatio muuttaa sote-ammattilaisten työtä

Digitalisaatio vaikuttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työhön odotettua enemmän, selviää Jyväskylän yliopiston ja Keski-Suomen hyvinvointialueen tutkimuksesta. Muutos ulottuu arjen työn järjestelyistä työn arvoihin, päätöksenteon ja työhyvinvointiin.

Tutkimuksen mukaan teknologia voi joko tukea tai heikentää työn tekemistä. Hallinnollisissa tehtävissä järjestelmät voivat kaventaa ammattilaisten mahdollisuuksia käyttää omaa harkintaansa. Sen sijaan kehittämistyössä digitalisaatio voi vahvistaa toimijuutta, jos työyhteisössä on aikaa oppimiselle ja kokeiluille.



Nuoria huolestuttaa tulevaisuus

Tuoreen Nuorisobarometrin mukaan nuorten epävarmuus tulevaisuudesta on lisääntynyt. Joka toinen nuori suhtautuu maailman tulevaisuuteen pessimistisesti, ja 70 prosenttia kokee paineita työelämään siirtymisestä. Yli puolet, 53 prosenttia, on epävarma myös koulutuspaikan saamisesta.

Akavan opiskelijoiden ja STTK-Opiskelijoiden mukaan epävarmuus voi heijastua nuorten elämään pitkälle. Ensimmäisen työpaikan saamisen viivästyminen voi vaikuttaa koko työuraan sekä esimerkiksi perheen perustamiseen tai asunnon hankintaan. Järjestöt vaativat toimia nuorten työllistymisen helpottamiseksi.

Ettinen neuvottelukunta päivitti sote-alan periaatteet

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan ettinen neuvottelukunta ETENE on päivittänyt sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet. Uudistetuissa ohjeissa korostetaan rajallisten voimavarojen oikeudenmukaista kohdentamista: hoidon tai palvelujen saanti ei saa riippua siitä, kuka osaa tai jaksaa vaatia eniten, vaan päätösten tulee perustua esimerkiksi hoitojen vaikuttavuuteen ja potilaille koituvaan hyötyyn. Uusina teemoina periaatteissa käsitellään työn eettistä kuormitusta ja moraalista rohkeutta sekä teknologian ja tekoälyn tuomia eettisiä kysymyksiä. Sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet löytyvät osoitteesta etene.fi.

ROBERTIN PILAPIIRROS



SuPerin

Sairaanhoidolliset koulutuspäivät

12.–13.5.2026

Sokos Hotel Vantaa, Tikkurila

TIISTAI 12.5.

- 9.30–10.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi**
- 10.00–10.15 Koulutuspäivien avaus**
Tarja Pajunen, asiantuntija Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer ry
- 10.15–11.15 Ratkaisuja virtsatieinfektioiden hoitoon ja ehkäisyyn?**
Hanna Peitsoma, farmaseutti, FM, lääkitysturvallisuus ja lääkehoidon vaikuttavuus, Helsingin yliopisto
- 11.15–12.00 Lähihoitaja turvallisen lääkehoidon taitaja**
Tarja Pajunen, asiantuntija, SuPer ry
- 12.00–13.00 Lounas**
- 13.00–13.30 Aggressiivisen potilaan kohtaaminen**
Jaana Asikainen, TtT, sh, osastonhoitaja Niuvanniemen sairaala
- 13.30–14.30 Uhkaavien ja haastavien tilanteiden hallinta**
Petri Tuominen, lähihoitaja, AHHA suunnittelija/kouluttaja Pirkanmaan hyvinvointialue Pirha
- 14.30–15.00 Päiväkahvitarjoilut**
- 15.00–16.00 Kun hoidossa tapahtuu vakava virhe**
Mari Liukka, kehittämispäällikkö, TtT Vankiterveydenhuolto
- 16.00–16.30 Koulutuspäivän yhteenveto ja alustus seuraavasta päivästä**
Tarja Pajunen, asiantuntija, SuPer ry

KESKIVIikko 13.5.

- 8.30–9.00 Aamukahvitarjoilut**
- 9.00–9.30 Terveysportti lähihoitajan työssä**
Nina Sarell, sairaanhoitaja, TtM, Duodecim, Terveysportti
- 9.30–11.30 Kognitiivinen ergonomia – tukea aivoystävälliseen työhön**
Satu Rantamaa, erityisasiantuntija, Työturvallisuuskeskus
- 11.30–12.00 Pääasia, esitys aivoista ja toivosta**
Pinja Hirvonen
- 12.00–13.00 Lounas**
- 13.00–13.30 Hoitosuositus tukemassa lähihoitajan päätöksentekoa, case aivoverenkiertohäiriöpotilaan hoito**
Silja-Elisa Eskolin, tutkija, sh/th, TtM, TM Hoitotyön tutkimussäätiö (Hotus)
- 13.30–14.30 Puun ja kuoren välissä, kuinka toimia eettisesti oikein?**
Anna-Liisa Arjama, lähihoitaja, sairaanhoitaja, TtM, väitöskirjatutkija, Turun yliopisto
- 14.30–15.00 Päiväkahvitarjoilut**
- 15.00–15.45 Tutkinto uudistuu, mikä muuttuu?**
Dinah Arifulla, opetusneuvos, Opetushallitus
- 15.45–16.00 Koulutuspäivien yhteenveto ja keskustelu**
Tarja Pajunen, asiantuntija, SuPer ry

Osallistumismaksu on SuPerin jäsenille 180 euroa, ei-jäsenille 210 euroa. Maksu sisältää opetuksen sekä ohjelmassa mainitut tarjoilut (alv 0%). Osallistumismaksu ei sisällä majoitusta vaan Original Sokos Hotel Vantaasta on varattu majoituskiintiö, josta jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Koulutuksen osallistumismaksu laskutetaan jälkikäteen.

Ilmoittautumisohjeet, lisätiedot hotellivarouksista sekä yhteyshenkilöiden yhteystiedot löydät SuPerin Sairaanhoidollisten koulutuspäivien nettisivuilta:

www.superliitto.fi → Jäsenyyys → Jäsenedut
→ Kaikki jäsenedut → Koulutukset ja tapahtumat
→ SuPerin Sairaanhoidolliset koulutuspäivät

Tiesithän, että löydät nopeasti tulossa olevat tilaisuuksiemme myös SuPerin tapahtumakalenterista: www.superliitto.fi → Ajankohtaista → Tapahtumakalenteri
Löydät tämän tilaisuuden nopeasti tapahtumakalenteristamme kirjoittamalla hakukenttään: **SuPerin Sairaanhoidolliset koulutuspäivät 2026**



Ilmoittaudu
12.4.2026
mennessä!

”MONISAIRAIDEN
IKÄIHMISTEN
HOITAMISEEN
TARVITAAN
KOULUTETTUA
HENKILÖKUNTA.”



ANNA AHTI

AJATELLAANKO UUSIKSI – VAI ODOTETAANKO EDELLEEN?

Luottamus on tärkeä arvo kaikessa ihmisten ja organisaatioiden välisessä kanssakäymisessä. Mitä parempi luottamus toimijoiden välillä on, sitä helpompaa on tehdä päätöksiä, jakaa tietoa ja ratkaista ongelmia nyt ja tulevaisuudessa.

Tällä hetkellä luottamusta horjuttavat taustalla olevat poliittiset päätökset ja leikkaukset, joilla pyritään säästämään kustannuksissa ja erityisesti ikäihmisten hoivasta.

Haluammeko parantaa ikäihmisten hoivaa, oli kyse sitten kotihoidosta tai ympärivuorokautisesta hoivasta? Vai tuhotaanko kaikki se hyvä työ, jota lähihoitajat ovat tehneet arjessa?

Lähihoitajan työ kotihoidossa ja ikäihmisten parissa on monipuolista ja vaativaa. Monisairaiden ikäihmis-

ten hoitamiseen tarvitaan koulutettua ja osaavaa henkilökuntaa. Lähihoitaja on se, joka on arjessa läsnä.

Työnantaja on esittänyt ratkaisuja, joissa asiakas- ja potilasturvallisuus vaarantuu: työhön otetaan kouluttamattomia hoitajia. He voivat olla arjen työssä tukena koulutetulle hoitohenkilökunnalle, mutta he eivät voi korvata koulutettua lähihoitajaa.

Lähihoitajan osaamista vähätellään tai työnkuvaa kavennetaan. Minusta tämä on epäloogista, sillä lähihoitaja on usein ainoa ammattilainen, joka käy asiakkaan luona kotona tai ympärivuorokautisessa hoivassa, ja lähihoitajat työskentelevät myös monissa muissa terveydenhuollon tehtävissä.

Eikö olekin yhteinen asia, että asiakkaat ja potilaat saavat laadukasta ja hyvää hoitoa myös tulevaisuudessa? Ja et-

tä sitä ovat tekemässä koulutetut hoitajat, kuten lähihoitajat.

Lähdetään yhdessä rakentamaan luottamusta, jolla turvaamme tulevaisuudessa koulutetun hoitohenkilöstön osaamisen käytön ja kehittymisen omassa työssä – unohtamatta työhyvinvointia.

Ei luoda epävarmuutta enempää kuin sitä jo on. Nyt ei ole aika lupauksille eikä leikkauksille, vaan aidolle yhteistyölle. Sen avulla voimme rakentaa luottamuksellista ilmapiiriä arkeen niin hoitajille kuin asiakkaille.

Päivi

Ihmiseltä voidaan viedä kaikki paitsi yksi asia: ihmisen vapaus valita oma asenteensa, oli tilanne mikä hyvänsä.

Viktor Frankl



“OLIN YHTÄ ARVOKAS SAIRAALAN LEPOSITEISSÄ KUIN TYÖELÄMÄSSÄ”

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA ANNA AUTIO

Erityisasiantuntija Päivi Rissanen oli yli 40 kertaa psykiatrisella osastolla hoidossa. Yksi hoitajan tekemä kysymys auttoi muuttamaan elämänsuunnan. Hän tietää kokemuksesta, miten psyykkisesti oireileva potilas kannattaa kohdata.

1 Milloin aloit oireilla psyykkisesti?

Oireilu alkoi jo yläasteikäisenä. Sosiaalityöntekijäksi valmistumisen jälkeen uuvuin ja oireeni pahenivat. Siitä alkoi seitsemän vuotta kestänyt sairaalakierteeni. Vuosien kuluessa minua alettiin pitää hankalana ja toivottomana potilaana. Olen kuullut jälkikäteen, ettei kukaan hoitajista suostunut olemaan omahoitajani, vaan tähän tehtävään päädyttiin esihenkilön määräyksellä.

2 Saitko oikeanlaista hoitoa?

Toisinaan sain, toisinaan en. Suurin ongelma oli se, ettei tällöin tiedetty vielä, että olen autismin kirjolla. Se vaikutti minun tapaan olla ja käyttäytyä. Koin olevani nelionmallinen palikka, jota yritettiin laittaa pyöreään reikään. Tuli tunne, etten osaa olla edes oikealla tavalla ”hullu”.

Toinen pulma hoidossa oli se, että joillakin osastoilla kaikille yritettiin tarjota samaa hoitopakettia. Meitä opetettiin elämään tietyllä tavalla. Piti

Päivi Rissanen

- Mielenterveyden keskusliiton erityisasiantuntija ja tutkija (Mielenterveysbarometri)
- valtiotieteiden tohtori, terveystieteiden tohtoriopiskelija
- teki ensimmäisen väitöskirjan sairaudestaan ja siitä kuntoutumisesta
- tutkii toisessa väitöskirjassaan, miksi ihmiset päätyvät työkyvyttömyyseläkkeelle ja miten sieltä voi palata takaisin työelämään.

myös harjoitella arjen taitoja, jotka itselleni eivät olleet vaikeita.

Välillä minua painostettiin aloittamaan lääkehoito, jota en olisi halunnut. Silti koen, että lääkehoitoni oli tärkeä osa hoitoani. Lääkkeet taittoivat pahoinvoinnin terän ja auttoivat minua toimimaan edes jollain tavalla.

3 Millaisia hoitajia olet kohdannut?

Monilla oli aito halu auttaa. Jotkut tarjosivat apua ongelmiin, joita minulla ei ollut. Kun en ottanut apua vastaan, se turhautti molempia. Hoitajan pitäisi selvittää, mihin asiakas on motivoitunut. Esimerkiksi en ollut motivoitunut kuntouttavaan työhön, jossa pussitettiin papiljotteja, mutta olin motivoitunut akateemisen tutkimuksen tekemiseen.

Jotkut hoitajat kuuntelivat minua aidosti. Käännös kohti parempaa tapahtui, kun omahoitajani kysyi minulta: ”Haluatko viettää loppuelämäsi sairaalassa?” Hän sanoi, että voi kulkea rinnallani ja auttaa minua löytämään voimavarani. Tajusin, että tämä ihminen uskoo, että voin muuttaa elämäni. Se antoi minulle toivoa. Hän antoi minulle erilaisia tehtäviä. Tein esimerkiksi kansion, jonka nimesin Superpäivin käyttöohjeeksi. Kun minua alkoi ahdistaa, katsoin laatimistani ohjeista, mitä silloin pitää tehdä.



4 Miten yliopistolla suhtauduttiin haaveeseesi jatko-opiskella?

Kun menin kertomaan professorille haaveistani tehdä lisensiaattityötä, hän kehotti minua kirjoittamaan päiväkirjaa ja runoja. Minua yritettiin suojata epäonnistumiselta, mutta samalla minulta estettiin myös onnistuminen. Olin sitkeä ja menin yhä uudelleen. Lopulta sain luvan aloittaa tutkimustyön. Aluksi sain paljon kriittistä palautetta, mutta sitten professorikin huomasi, että taidan onnistua. Minua alettiin tukea tutkimustyössäni. Kun väittelin tohtoriksi, professori tunnusti, että tutkimustyöni alussa yliopiston työntekijät olivat keskustelleet, kuinka minut saataisiin luopumaan haaveistani.

5 Kuinka kuntoutumisesi eteni?

Opiskelu auttoi minua kuntoutumaan, enkä enää tarvinnut sairaalahoitoa. Kävin usean vuoden ajan psykiatrian poliklinikalla ja psykoterapiassa. Lääkitykseni purettiin pikuhiljaa. Aloin vetää ensin vertaistuki-

ryhmiä ja lopulta palasin työkyvyttömyyseläkkeeltä palkkatyöhön. Nykyisin voin hyvin ja elän aktiivista, mielekästä elämää.

6 Pitäisikö mielenterveyskuntoutujien tavoitella työkykyä?

Tärkeintä on se, että saa tehdä itselleen merkittäviä asioita, oli se sitten palkkatyö tai jotain muuta tekemistä. Kuntoutumista tukee se, että on jokin ryhmä, johon kuuluu. Ihmisen arvo ei kuitenkaan riipu siitä, mitä osaa, mihin kykenee ja paljonko ansaitsee. Olin yhtä arvokas ihminen sairaalan lepositeissa kuin nyt töissä käydessäni.

7 Onko kaikilla toivoa saada hyvä elämä?

Tarinani osoittaa, että toivoa on aina. Joku on sanonut minulle, että jos olen näistä lähtökohdista voinut toteuttaa unelmani, hänkin pystyy toteuttamaan omansa. Mielenterveysoireista kärsivällä on mahdollisuus hyvään elämään, kun hän saa

apua oikea-aikaisesti. Myös vertaistueessa on voimaa.

8 Miltä mielenterveyspalvelut näyttävät nykyisin tutkijan näkökulmasta?

Asuinpaikka vaikuttaa siihen, saako hoitoa riittävän aikaisin vai joutuuko pitkään jonoon. Sairaalajaksot ovat lyhyitä ja monet joutuvat kotiin liian huonokuntoisina. Kun avun piiriin pääsee, palvelujen laatuun ollaan tyytyväisiä.

9 Millaisia ohjeita antaisit hoitajille mielenterveyskuntoutujien kohtaamiseen?

Arvosta jokaista sellaisena kuin hän on. Omia mielipiteitä ei kannata tuottaa. Pitää kysyä, mitä ihminen itse ajattelee. Unelmat kannattaa ottaa vakavasti, vaikka ne tuntuisivat epärealistisiltä. Tärkeintä ei ole se, toteutuuko unelma, vaan se, että ihminen tulee kuulluksi. Hoitaja saa tehdä myös virheitä, mutta pitää osata pyytää niitä anteeksi.



UUSI SOSTES NOSTAA LÄHIHOITAJAN PALKKAA

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Yksityisen sosiaalipalvelualan uusi työehtosopimus tuo suurimmalle osalle lähihoitajista selvän korotuksen palkkaan. Ensimmäiset korotukset astuvat voimaan syyskuussa.

Yksityisen sosiaalipalvelualan uusi työehtosopimus nostaa yleiskorotuksella kaikkien palkkoja 2,7 prosenttia sekä tänä että ensi vuonna. Lähes 2,5 vuoden mittaisen sopimuskauden aikana palkat kasvavat yhteensä 6,1 prosenttia. Yleiskorotusten lisäksi sopimus parantaa myös palkka-
taulukoiden alimpia tasoja ja kokemuslisiä, mikä valtaosalla lähihoitajista tarkoittaa korotuksia useampaan kohtaan palkkalaskelmassa.

Suurimmalla osalla lähihoitajista korotusten kokonaismäärä ylittää niin sanotun yleisen linjan eli on parempi kuin yksityisellä sektorilla yleensä.

SuPerin neuvottelupäällikkö **Pia Zaerensin** mukaan juuri tämän tavoitteen eteen tehtiin paljon työtä.

– Tiesimme, ettei valtakunnansovittelija voi esittää yleistä linjaa ylittäviä korotuksia eikä työnantaja olisi niihin suostunut. Siksi ratkaisu piti haakea kohdennuksilla, joista oli sovittu jo edellisellä kierroksella. Kohdennusten koosta lähihoitajille jouduttiin silti taistelemaan pitkään.

PYSYVIÄ KOROTUKSIA

Sopimusneuvottelija **Jukka Parkkolan** mukaan poikkeuksellisen yleiskorotus-painotteinen ratkaisu hyödyttää kaikkia SuPerin jäseniä.

– Yleiskorotukset nostavat kaikkien peruspalkkaa, ja samalla nousevat myös päälle tulevat lisät, esimerkiksi henkilökohtaiset ja tehtäväkohtaiset lisät. Palkankorotukset korottavat samalla myös

niin sanottuja epämukavan ajan lisä, kuten ilta- ja yötyölisä.

Kohdennetut korotukset suunnattiin erityisesti niihin palkkoihin, jotka ovat jääneet eniten jälkeen julkisen sektorin vastaavista tehtävistä. Suurimmat korjaukset tehtiin kokemuslisiin, jotka ovat olleet epätasaisia erityisesti lähihoitajien yleisimmässä palkkaluokassa G20C.

– Kokemuslisien prosentit eivät aiemmin nousseet tasaisesti eri palkka-
taulukoiden kanssa, ja niitä korjattiin nyt kohdennetuilla korotuksilla. Kokemuslisät vaikuttavat myös siihen, miten työntekijän vähimmäispalkka määräytyy. Yhdessä muiden korotusten kanssa ne tuovat merkittävän parannuksen suurimmalle osalle superilaisista, Parkkola sanoo.

Uudessa sopimuksessa ei ole lainkaan työpaikkakohtaisesti jaettavaa paikallista erää, mikä on työntekijälle eduksi.

– Paikallinen erä ei koske kaikkia ja katoaa usein, kun työntekijä vaihtaa työpaikkaa.

Sopimus velvoittaa seuraamaan palkkojen kehitystä hyvinvointialueisiin verrattuna ja jatkamaan korjausliikkeitä palkkaeron kaventamiseksi.

RATKAISU SYNTYI NEUVOTTELEMALLA

Sopimukseen päästiin pitkien vaiheiden jälkeen. Sitä edelsivät työntekijöiden lakot ja valtakunnansovittelijan

kaksi sovintoehdotusta. Lopullinen ratkaisu syntyi kuitenkin osapuolten kesken neuvottelemalla. Parkkolan mukaan aloite tuli työnantajalta.

– Tiesimme lopulta saavuttavamme paremman sopimuksen neuvottelemalla kuin valtakunnansovittelijan toimistolla. Haimme ratkaisun keskenämme niiden osapuolten kanssa, joiden kanssa se oli mahdollista saavuttaa, Parkkola sanoo.

Sopimus on voimassa huhtikuun 2028 loppuun. Osapuolet voivat halutessaan irtisanoa sen jo keväällä 2027, mutta käyttämättä jääneet korotukset huomioidaan seuraavaa sopimusta neuvoteltaessa. ■

Näin uusi SOSTES nostaa palkkoja



Allu Aloittelija

(työkokemusta alle 5 vuotta)

2 415,76 €/kk



Kaisa Konkari

(työkokemusta yli 11 vuotta)

2 612,33 €/kk

ENSIMMÄINEN YLEISKOROTUS 1.9.2026

2 493,06 €/kk

2 719,93 €/kk

TOINEN YLEISKOROTUS 1.9.2027

2 560,37 €/kk

2 793,37 €/kk

Allun ja Kaisan esimerkit kertovat peruspalkan ilman lisiä lähihoitajan tavallisimmassa palkkaluokassa G20C.

Peruspalkkaa nostavat henkilökohtaiset ja tehtäväkohtaiset lisät sekä ilta- ja yötyölisät. Myös nämä lisät nousevat yleiskorotusten myötä.

Pääkaupunkiseudulla työskentelevät lähihoitajat saavat korkeampaa peruspalkkaa korvauksena korkeammista elin- ja asumiskustannuksista.

Nämäkin muutokset ja selkeytykset uusi sopimus tuo

Työsuhteiden pätkimisen säännöt selkeytyvät

Uudet tarkennukset selkeyttävät määräaikaisten sopimusten sääntöjä. Määräaikaisen sopimuksen on edelleen kestettävä vähintään sen ajan, jonka työnantaja etukäteen tietää työtä olevan tarjolla. Esimerkiksi jos työtä on tiedossa vuodeksi, sopimus ei voi olla vain kolmen kuukauden mittainen ilman perusteltua syytä.

Peräkkäiset työsuhteet katsotaan yhdenjaksoisiksi

Useat peräkkäiset määräaikaiset työsuhteet, jotka jatkuvat keskeytyksellä tai vain lyhyin tauoin, katsotaan yhtenäiseksi työsuhteeksi. Tämä turvaa työntekijän oikeuden työsuhte-etuksiin. Työnantajan on seurattava, että ehdot yhdenjaksoisuudelle täyttyvät.

Hälykorvauksia korotetaan

Hälytyskorvausta ja kielillisää korotetaan 6,1 prosenttia lähimpään tasaeuroon 1.9.2026 alkaen.

Henkilökunnan edustajien korvauksia korotetaan

Luottamus- ja työsuojeluvaltuutettujen korvauksia korotetaan samalla 6,1 prosenttia lähimpään tasaeuroon.

Loma ei saa loppua viikonlopputöihin

Kun lomaviikko päättyy perjantaihin, työnantajan on merkittävä myös sitä seuraava lauantai ja sunnuntai vapaapäiviksi työvuorolistaan.

Parannuksia pienten lasten vanhemmille

Työntekijällä on nyt oikeus palkalliseen raskaus- ja vanhempainvapaaseen myös opintovapaan keskeytyessä. Työpaikoille suositellaan lyhyitä imetys- tai pumppaustaukoja, mikä tukee työelämään palaamista perhevapaan jälkeen.

Luottamusmies-nimike jää historiaan

Vastedes puhutaan luottamus- edustajista. Sukupuolineutraalit nimikkeet edistävät tasa-arvoa työelämässä.



KUUKAUDEN SANA

Tertiaarinen ehkäisy

Jo todetun sairauden hoito ja toimenpiteet, joilla yritetään torjua taudin etenemisen, komplikaatiot tai sairaudesta aiheutuvien haittojen paheneminen. Esimerkiksi toimet, joilla halutaan estää sydäninfarktipotilaan uusi infarkti.

TERVEYSKIRJASTO



Ajoissa hammaslääkəriin!

Tavallinen reikiintynyt hammas tai hoitamaton hampaan infektio voi pahimmillaan olla hengenvaarallinen ja viedä sairaalahoitoon. Komplikaatioista yleisimpiä ovat verenmyrkytys ja keuhkokuume. Suuri osa tehohoitoon päätyvistä infektiopotilaista on perusterveitä ihmisiä.

Erityisessä riskissä ovat nuoret miehet, sillä he näyttävät päätyvän hammasvaivojen takia sairaalaan naisia

useammin. Myös esimerkiksi tupakointi ja runsas päihteiden käyttö ovat riskitekijöitä sairaalareissulle.

Väitöstutkimuksessa tarkasteltiin Helsingin yliopistollisen sairaalan suu- ja leukakirurgian päivystyksessä hoidettuja infektiopotilaita, tutkimusaineistossa oli 2 838 potilasta.

HELSINGIN YLIOPISTO

Kyllä äiti ja isi tietää

Kun lapsen vanhempi sanoo, että kaikki ei ole kunnossa, se kannattaa ottaa vakavasti. Oulun yliopistollisessa sairaalassa tehdyssä tutkimuksessa vanhempien selvä tai voimakas huoli lapsen voinnista osui oikeaan 91 prosentissa vakavasti sairaiden lasten tapauksista.

Vanhemman vaisto lapsensa voinnista on merkittävä lääketieteellinen mittari. Tutkimuksen mukaan yksinkertainen huolikysymys paljastaa poikkeuksellisen tehokkaasti lapsen äkillisen ja vakavan sairauden.

– Vanhempien huoli on tärkeä hälytysmerkki. Jos vanhempi on huolissaan äkillisesti sairastuneen lapsensa voinnista, lapsella pitää olla mahdollisuus päästä lääkärin arvioon. Huolestunutta vanhempaa ei tule jättää yksin tekemään etäarviota lapsensa voinnista, lastenlääkäri **Hilla Pöyry** painottaa.

Tutkimukseen osallistui Oulun yliopistollisen sairaalan lasten ja nuorten päivystyksessä 2 375 potilasta. Tutkimus julkaistiin *JAMA Network Open*-tiedelehdessä.

OULUN YLIOPISTO



Ehkäise dementiaa kupillisella kuumaa

Päivittäin kahvia tai teetä juovat saattavat sairastua muistisairauksiin muita harvemmin, tuore yhdysvaltalaisutkimus sanoo. Eniten hyötyivät ne, jotka joivat joka päivä 2–3 kupillista kahvia tai 1–2 kupillista teetä. Kofeiinittomilla juomilla ei saavutettu samanlaisia hyötyjä.

Tutkimuksessa seurattiin yli 130 000 aikuista 40 vuoden ajan. Eniten kofeiinipitoista kahvia tai teetä juoneilla riski sairastua oli lähes viidenneksen pienempi kuin niillä, jotka kahvittelivat tai joivat teetä vain harvoin.

UUTISPALVELU DUODECIM

Tiesitkö tämän AUTISMI

Autismi ei ole sairaus, kehitysvamma tai huonon kasvatuksen tulos.

Se on synnynnäinen neurologinen ominaisuus, joka liittyy aivojen erilaiseen tapaan käsitellä tietoa.

Autismikirjo on nimensä mukaisesti kirjo.

Jokaisen autismikirjon ihmisen piirteet ovat yksilöllisiä ja kaksi autismikirjon ihmistä voi olla hyvin erilaisia. Aiemmin puhuttiin esimerkiksi Aspergerin oireyhtymästä, mutta nykyisin käytetään laajempaa autismikirjon diagnoosia.

Autismikirjon ihmisellä on monesti vaikeuksia oman toimintansa ohjauksessa.

Hänen voi olla vaikea ennakoida asioita tai suunnitella, kuinka kauan jonkun asian tekeminen vie aikaa. Voi olla tärkeää, että asiat tehdään tietyllä tavalla ja totutussa järjestyksessä.

Aistit voivat toimia eri tavoin. Monet autismikirjon ihmiset kokevat äänen, valon, hajut, maut tai kosketuksen tavallista voimakkaammin. Autismikirjolla olevan aistit voi olla yli- tai aliherkkiä: toiset esimerkiksi välttävät uusia tai voimakkaita makuja, toiset taas nimenomaan hakevat voimakkaita aistimuksia tuliseksi maustetusta ruoasta.

Yksityiskohdat erottuvat.

Tarkkuus, hyvä muisti ja kyky keskittyä intensiivisesti kiinnostuksen kohteisiin ovat monille autismikirjon ihmisille vahvuuksia. Autismikirjon ihmisen vahvuuksia ovat myös hyvä oikeudentaju ja rehellisyys.

Sosiaaliset tilanteet voivat olla kuormittavia. Sanattoman viestinnän, abstraktien käsitteiden tai vaikkapa sarkasmin tulkinta voi olla autismikirjon ihmiselle vaikeaa. Usein myös toisten ihmisten tunteiden tulkitseminen tai sen ymmärtäminen, miltä toisesta tuntuu, voi olla haaste.

Suomessa vietetään autistitietoisuuden viikkoa 30.3.–5.4. Viikon tavoitteena on lisätä ihmisten tietoa ja ymmärrystä autismikirjosta. Kansainvälistä autistitietoisuuden päivää vietetään vuosittain 2.4.

Vitsin murjaisu



Syy ja seuraus

”Tuo meidän osastonlääkäri on kyllä tullut todella hajamieliseksi”, lähihoitaja valitti kollegalleen.

”Mitä hän nyt on sekoillut?” kollega kysyi.

”Hän kirjoitti potilaan kuolintodistukseen kuolinsyyn kohdalle oman nimensä!”

Vertailu

Suomessa tehtiin viime vuonna

282

munuaissirtoa

ja

23

sydänsirtoa.

MUNUAIS- JA MAKSALIITTO

”Jos jokin tilanne herättää häpeän, voi pohtia, mitä sanoisi samassa tilanteessa olevalle ystävälleen tai vaikka lapselleen. Kun ajattelee muita kohtaan myötätuntoisesti, tulee samalla tunteneeksi tätä lämpöä myös itse.”

TYÖTERVEYSPSYKOLOGI ANNA GRANLUND, HS 26.2.

Kuorolaulu kannattaa

Laulaminen voi tehdä hyvää sekä mielelle että aivoille. Helsingin yliopistossa tehdyn väitöstutkimuksen mukaan kuorolaulu on yhteydessä parempaan koettuun hyvinvointiin ja vähäisempiin masennusoireisiin eri ikäryhmissä. Tutkimuksessa havaittiin myös, että pitkään jatkunut kuoroharrastus liittyy parempaan muistiin ja kielellisiin taitoihin. Tulokset perustuvat 20–90-vuotiaiden kuorolaulajien tarkasteluun.

HELSINGIN YLIOPISTO



"HALUAN SUOJELLA JA HAASTAA RYHMÄLÄISIÄNI"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT ANNA AUTIO

Lähihoitaja Silja Hölttä ohjaa sosiaalisen kuntoutuksen ryhmiä ihmisille, jotka pelkäävät yhdessäoloa.





Keskittyminen voi yksin kotona tuntua pelottavalta, mutta ryhmässä se voi tuottaa iloa.

Voi ei, nyt koko tämä paperi on pelkkää märkää vihreää! Espoon Suomenojalla sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä on juuri palannut lounastauolta vesivärien ääreen. Kuuden hengen ryhmä istuu pitkän pöydän ympärillä. Iltapäivän tehtävänä on maalata kukkaketo.

– Ei auta kuin odottaa, joku ryhmäläisistä naurahtaa.

Aamupäivän vesiväriytyöt kuivuvat viereisellä pöydällä. Salin perällä nojatuolit on aseteltu ympyrään. Siellä ryhmäläiset istuvat nelituntisen päivän aluksi ja lopuksi keskustelemassa päivän odotuksista, kuulumisista ja tunnelmista.

– Ryhmämme nimi on Mielikuvituksen taiturit, lähihoitaja ja ryhmänohjaaja **Silja Hölttä** kertoo samalla, kun ojentaa maalaustarvikkeita.

– En nyt osaa tätä sanastoa, mutta voiko näitä käyttää veden kanssa? joku kysyy.

– Hyvä kysymys, kokeile! Silja kannustaa.

Sosiaalisen kuntoutuksen luovan toiminnan ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Ryhmän jäsenet ovat ihmisiä, jotka ovat syrjäytyneet työelämästä tai opinnoista omien haasteidensa vuoksi. Silja sanoo, että moni heistä on hyvin haavoittuvassa asemassa.

”HARJOITTELEMME TURVALLISTA HILJAISUUTTA YHDESSÄ.”

– Osa ei poistu kotoa muuten kuin tullaan kerran viikossa tähän ryhmään. Päivät kotona kuluvat tietokoneen ääressä osalla asiakkaista, ilman kasvokkaista vuorovaikutusta. Kaikilla ryhmäläisillämme on sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä haasteita.

Sitä ei uskoisi, sillä juuri nyt yhteisen pöydän ääressä istuu keskittyneitä ja hymyileviä, hiljakseen rupattelevia ihmisiä. Pienet vitsit ja naurahdukset rytmittävät kynien ja siveltimien rapinaa paperilla.

TYÖNKUVA KUIN UNELMA

Kun Silja aloitti työt sosiaalisen kuntoutuksen ryhmänohjaajana, toimintaan kuului vielä kotikäyntejä.

– Silloin ajattelin, että juuri kotikäynnit sopisivat minulle hyvin, mutta ryhmästä minulla oli epävarma olo.

Silja on kouluttautunut päihde- ja mielenterveystyöhön, mutta hän on teh-

nyt uransa kotihoidossa. Hänellä oli tapana vaihtaa työpaikkaa neljän vuoden välein.

– Kotihoidon kiire, epäsäännölliset työajat ja niukat resurssit innostivat minut katselemaan työpaikkoja, joissa nämä asiat olisivat paremmalla tolalla.

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmänohjaajana Silja on viihtynyt jo viisi vuotta.

– En olisi uskonut, että tällainen työnkuva on edes mahdollinen lähihoitajalle. Teemme työtä virka-aikaan, ja työviikkoihin kuuluu toisinaan myös etäpäiviä. Tämä on minulle unelmaa.

Toisaalta työmatkat ovat pitkiä ja ajamista on paljon. Ryhmiä ohjaa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella Siljan lisäksi kolme lähihoitajaa. Siljan työparilla **Tiina Harisella** on takanaan jo pitkä ura.

– Ryhmänohjaajan työ on äärimmäisen merkityksellistä. Monelle ryhmäläiselle me olemme aluksi ainoa yhteisö, jonka jäseniksi he kokevat olevansa tervetulleita, Tiina sanoo.

YHDESSÄ HILJAISUUDESSA

Tilan seinällä roikkuvat ryhmän yhteiset säännöt, jotka on sovittu ja askarreltu yhdessä. Koska osallistuminen on ryhmäläisille sekä merkityksellistä että ▶

Kuka sopii sosiaaliseen kuntoutukseen?

Sosiaaliohjaaja ohjaa ryhmään työttömät työikäiset, joilla on haasteita sosiaalisissa tilanteissa.

Aluksi toimintaan ja sosiaaliin tilanteisiin voidaan totutella osallistumalla avoimiin kaksituntisiin ryhmiin, jotka kokoontuvat kerran viikossa. Toiminta on asiakkaille vapaaehtoista. Avoimista ryhmistä voidaan siirtyä neljäntuntisiin, kerran viikossa kokoontuviin ryhmiin.

Hyvä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmän ohjaaja...

- On hyvä kuuntelija.
- Ei painosta tai pakota.
- Ylläpitää turvallisia rajoja.
- Haastaa sopivasti totuttuja tapoja ja uskomuksia.
- Ylläpitää järjestystä ja turvallisuutta.

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmän yhteiset säännöt

- Annetaan puheenvuoro ja kuunnellaan toisia.
- Ryhmässä puhutut asiat pysyvät ryhmän sisällä.
- Kunnioitamme toisiamme.
- Ei arvostella, eikä puhuta pahaa, ei kiusata.
- Ei jätetä toista ulkopuolelle.
- Jokainen saa olla oma itsensä.
- Puhelinta käytetään vain tauolla.
- Tilasta saa poistua, jos ahdistaa.
- Haastetaan itseämme, välillä musiikki laitetaan pois, omat jäljet siivotaan.
- Poliitiikka ja uskonto ovat kiellettyjä aiheita.

Silja Höltän työviikkoon kuuluvat myös etäpäivät. Ne ovat hyvää vastapainoa ryhmille.



Ryhmät ovat Tiina Hariselle sydämen asia. Ryhmänohjaajan on osattava johtaa ja kulkea rinnalla. "Opiskellessani haaveilin työstä sairaalan osastolla. Tämä työ sopii minulle kuitenkin paljon paremmin."

haastavaa, tilasta on haluttu tehdä mahdollisimman turvallinen.

– Osalla on kotona yölläkin radio tai musiikki päällä. Hiljaisuudessa oleminen on vaikeaa. Harjoittelemme turvallista hiljaisuutta yhdessä ryhmässä, Silja kertoo.

Hän seuraa ryhmän työskentelyä pöydän vieressä samalla, kun Tiina järjestää tietokoneella myöhempää etätaapaamista sosiaalihoajaan ja tämän asiakkaan kanssa.

– Me ohjaajatkin saatamme osallistua asiakkaiden kanssa yhteiseen tekemiseen. Pienimmissä ryhmissä saattaa olla sellaisiakin päiviä, jolloin kukaan ei saavu paikalle. Suuremmissa ryhmissä niin ei käy koskaan.

LINTU VAI ORAVA?

Viime viikolla ryhmässä vieraili yhteisöteatteri, joka valmisti esityksiä ryhmäläisten kokemuksista.

– Se oli hienoa. Monet puhuivat teatterintekijöille avoimesti ajatuksistaan. Vierailut suunnitellaan niin, etteivät ryhmäläiset joudu kohtaamaan liikaa uusia ihmisiä tai tilanteita saman päivän aikana.

Silja kertoo pitävänsä erityisesti ryhmän seinälle maalaamasta suuresta puusta. Sen oksilla istuvilla linnuilla on oravan korvat kuin viestinä siitä, että jokaisella on oikeus olla omanlaisensa.

Ovi käy, ja joku palaa ruokataulolta yhteisen pöydän ääreen reilusti myöhässä. Koska ryhmätilanne on sosiaalisesti kuormittava, on sovittu, että ryhmässä ollaan mukana sen verran kuin oma jaksaminen sallii.

– Emme myöskään keskustele uskonnosta tai politiikasta, eikä paikalle tietenkään saa saapua päihtyneenä.

Päivän aikana moni käy haukkaamassa happea, mutta kaikki palaavat takaisin yhteisen pöydän ääreen.

LUOVUUS KUTSUU JA PELOTTAA

Lauri ja **Anni** ovat osallistuneet sosiaalisen kuntoutuksen ryhmiin noin vuoden ajan. Molempien nimet on muutettu heidän yksityisyytensä suojelemiseksi.

Anni kertoo, että kynnyks lähteä ryhmään mukaan oli korkea. Hän kieltäytyi ensimmäiset kerrat, kun ryhmää ehdotettiin, sillä kotoa poistuminen tuntui liian vaikealta.

– Minäkin olisin jättänyt tulematta, jos olisin kuunnellut tunteitani, Lauri sanoo.

– Kyllä minä vieläkin joka kerta voitan itseni, kun tulen paikalle.

Anni ja Lauri ystäväystyivät viime syksyn kuntoutusryhmässä, joka käsittelee elämänhallintaa. Yhdessä harjoiteltiin niin siivoamista, kokkaamista kuin miehenhallintaa.

"VOITAN ITSENI JOKA KERTA, KUN TULEN PAIKALLE."

– Ryhmä oli niin hyvä, että perusitimme jäsenten kanssa yhteisen WhatsApp-ryhmän. Meille kaikille on vaikeaa lähteä kotoa, joten yritämme nyt järjestää tapaamisia yhdessä, Anni kertoo.

Nykyisessä taidepainotteisessa ryhmässä Lauri kertoo pääsevänsä sellaisten harrastusten ääreen, jotka tuottivat hänelle iloa jo nuorena. Se sama keskittymisen tila, joka yksin kotona voi tuntua ahdistavalta, onkin ryhmän kanssa kutsuva.

– On jotenkin helpottavaa, kun on kaveri siinä vierellä tekemässä samaa juttua.

EI ENÄÄ TOIVOTON

– Jos vuorovaikutus tuntuu vaikealta, sen harjoittelu voi olla helpompaa aloittaa ihmisten kanssa, joilla on samanlaisia haasteita, Silja toteaa.

Annin mielestä on tärkeää, että ryhmässä ihmiset ovat kertoneet elämästään avoimesti. Joidenkin ongelmat ovat samanlaisia ja toisten aivan erilaisia.

– Ja kaikki vaikuttavat aivan tavallista ihmisiltä, Lauri sanoo.



Ryhmätilan kaapit ovat täynnä erilaisia pelejä. Rento yhdessäolo on taito, jota ryhmässä opetellaan yhdessä.



Ryhmä suuniteltaessa ohjaajat pohtivat sopivan luovia ja turvallisia keinoja lähestyä vuorovaikutustilanteita. Haasteitakin pitää olla.

Hän kertoo arvostavansa paljon Siljan ja Tiinan työtä.

– Olen ollut monissa Tiinan ryhmissä. Kyllä siinä tulee olo, että hän on ikään kuin minun kaverini, kun tapaamme ja juttelemme viikosta toiseen.

Lauri arvioi saaneensa ryhmistä todella paljon hyvää.

– Olen päässyt eroon häpeästä, ja erilaisuuden kokemukseni on helpottanut. Enää en kärsi samanlaisesta toivotomuuden tunteesta kuin aikaisemmin.

HAUSKANPITO ON HARJOITTELUA

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmät vierailevat museoissa ja luontokohteissa. Viime kuussa lähdettiin yhdessä keilaamaan. Joskus ryhmäläiset katsovat elokuvia ryhmätilan suurelta valkokankaalta.

– Joku voisi ajatella, että siellä te vain pidätte hauskaa, Silja naurahtaa.

Osallistujille retket ovat kuitenkin ennen kaikkea oppimisen paikkoja, joissa harjoitellaan ryhmässä ja vuorovaikutuksessa olemista.

– Ikkunoiden pesua harjoittelimme niin, että toin kotoani Nintendon ja Super Mario Party -ikkunanpesupelin, Silja kertoo.

Aloittaessaan työnsä Silja jännitti itse kovasti ryhmätilanteita ja sitä, olisiko hänestä ohjaamaan ryhmää.

– En ole mikään höpöttelijä ja viihdyn paremmin kahdenkeskisissä tilanteissa. Pian kuitenkin huomasin, että joka ryhmään tarvitaan ohjaajaksi myös kuuntelija, joka osaa ottaa kaikki huomioon.

Silja kertoo olevansa huolissaan siitä, miten yhteiskunta suhtautuu haavoittuvassa asemassa oleviin ihmisiin.

– On äärimmäisen tärkeää, että heille on tarjolla kuntouttavaa toimintaa ja mahdollisuus kasvokkaisen vuorovaikutuksen harjoitteluun.

Lauri käy hakemassa sivupöydällä kuivuvan vesiväriyönsä paranneltavaksi. Kuvassa on pitkä sininen tie, joka johtaa kohti aukeaa taivasta ja aurinkoa.

Silja kertoo tavanneensa hiljattain entisen ryhmäläisen, joka oli juuri aloittanut lähiopinnot unelmiensa alalla.

– Ryhmätoiminta muuttaa ihmisten tapaa suhtautua sosiaalisiin tilanteisiin. Vaikka muutos on usein hidasta, me näemme, että sitä tapahtuu. ■



Robert-26

MENIKÖ TUNTEISIIN?

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS ROBERT OTTOSSON

Kun tunteet vaivaavat työpaikalla, kannattaa pysähtyä ja kuunnella.

Kansliassa nauretaan kovaan ääneen. Hoitaja pysähtyy oven-suuhun, olisi tauon paikka. Miltä tuntuu ottaa kahvia, kun työkaverit nauravat? Riippuu hoitajan omasta sisäisestä uskomusmaailmasta. Se, mikä herättää yhdessä iloa ja kutsuu mukaan, saa toisen kokemaan ulkopuolisuutta ja turvattomuutta, tauko saattaa jäädä pitämättä. Usein tällaiset reaktiot ovat automaattisia, eikä niitä tule kyseenalaistettua mitenkään, psykoterapeutti **Satu Kaski** toteaa.

– Tunteet ovat siitä vekkuleita, että ne ovat työelämässä aina paikalla, vaikka niitä kuinka yrittäisi piilottaa.

Jos toisten nauru herättää negatiivisen olon, on jokin menneisyyden tunne ehkä päässyt ihon alle ja tekee siellä työtään. Silloin mielessä aktivoituvat ulkopuolisuuden kokemukset. Yhtäkkiä tekee mieli painua piiloon. *Ei minua tuonne kuitenkaan haluta.*

Työkaverit saattavat katsoa kollegan perään ihmeissään ja supattaa: Mikä sille nyt tuli?

– Tämä yleinen lause kertoo tilanteesta, jossa ihminen näyttää menneen tolaltaan asiasta, joka muiden mielestä tuntuu aivan mitättömältä, Satu Kaski sanoo.

**KUN AIVOT OVAT
TÄYNNÄ TUNNETTA,
VOI LAMAANTUA JA
ITSEÄÄN ON VAIKEA
PUOLUSTAA.**

Kaski on kirjoittanut yhdessä psykoterapeutti **Vesa Nevalaisen** kanssa kirjan *Osui ja upposi – Miksi asiat menevät tunteisiin ja mitä niille voi tehdä?* (Docendo 2026).

– Halusimme käsitellä vaikeaa asiaa. Kun jokin asia on mennyt syvälle tunteisiin, ajatellaan usein, että asialle ei voi enää mitään, minä nyt vain olen tällainen.

Mutta onko naurua kaihtava hoitaja todellisuudessa epäsosiaalinen?

– Jos naurun herättämän vaikean tunteen onnistuu tunnistamaan ja käsittelemään, elämä voi muuttua suurestikin, Kaski toteaa.

USEIN TILANNE ON YLLÄTTÄVÄ

Nyt sinä et kyllä puhu totta, esihenkilö toteaa hoitajalle työpaikalla kaikkien edessä. Miltä hoitajasta tuntuu tulla syytetyksi valehtelijaksi työyhteisön edessä?

Tunteisiin menevät yleensä suuret, arvoihin ja hyveisiin liittyvät asiat. Esimerkiksi rehellisyys on monelle tärkeä arvo. Isot asiat ovat tärkeitä, suorastaan pyhiä, ne kertovat siitä, minkälainen ihminen hoitaja on. Tämän vuoksi monilla työpaikoilla pitäydytään puhumasta politiikasta ja uskonnosta, sillä molemmat aihealueet voivat koskettaa jotakin syvää ihmisten arvomaailmoista. Kun jokin asia menee tunteisiin, se ohittaa mielemme puolustusmekanismit ja aiheuttaa hälytystilan. Tämä valitettavan usein rajoittaa niitä keinoja, joilla voimme auttaa itseämme, Kaski toteaa. Valehtelusta syytetyt hoitajat voi olla vaikeaa puolustautua työkavereiden edessä, sillä aivot ovat niin sanotusti täynnä tunnetta.

– Voimakas tunteiden aktivoituminen voi aiheuttaa lamaanuksen ja ti-

lanteen, jossa ihminen ei kykene puolustautumaan.

Myös pienet asiat voivat mennä tunteisiin, erityisesti yllättävissä tilanteissa. Kaski käyttää esimerkkinä tilannetta, jossa hoitaja saa puhelun läheisensä kuolemasta ja heti sen jälkeen työkaveri ▶

Silloin kyllä loukkaannuin

Pohdi elämäsi, millaiset hetket ovat tuntuneet todella vaikeilta? Mitä ne kertovat sinusta ja arvomaailmastasi? Miten olet reagoinut tilanteissa?

Onko jotakin, mitä et halua kuulla itsestäsi? Entä millaisia asioita haluat kuulla itsestäsi? Jos sinusta sanotaan jotakin päinvastaista kuin miten koet itsesi, miten koet tilanteen?

Oletko joutunut huonon huumorin kohteeksi? Onko asioita, joista ei mielestäsi pitäisi vitsailla?

Miten reagoit, jos sinut ymmärretään väärin?

Kun mietit sinulle tärkeitä asioita, saatko kiinni siitä, mikä tekee niistä sinulle tärkeitä, jopa pyhiä? Miltä sinusta tuntuu pohtia näitä asioita, kiihdytkö vai pysytkö rauhallisena?

Minkälaiset keskustelut saavat sinut reagoimaan voimakkaasti?

Keneltä olet perinyt arvosi ja asenteesi, mikä tekee juuri niistä tärkeitä? Mitä pitäisi tapahtua, että luopuisit jostakin perusperiaatteestasi?



kommentoiti, että tarvitseeko sillä puhe-
limella aina roikkuu. Haavoittuvaisessa
tilanteessa kuullut ikävät sanat saattavat
jäädä pyörimään mieleen vuosiksi.

– Kun seuraavan kerran kohtaamme
samanlaisen tilanteen, siedämme sitä
vieläkin vähemmän. Sietoikkuna ka-
penee huomaamatta hyvin pieneksi.

Ihon alle mennyt tunne saattaa pa-
lata mieleen yhä uudelleen. Kaski ku-
vailee tunteisiin menemistä piinaavak-
si tilaksi, joka vaikuttaa itsetuntoon ja
elämäniloon. Pahimmillaan tunnemuis-
to voi johdattaa päätöksiin, jotka ovat
haitallisia omalle mielelle, parisuhteel-
le tai uralle.

PIDÄ TAUKOJA JA HENGITÄ

Kaski muistuttaa, että erityisesti vaa-
tivassa hoivatyössä, jossa tunteet ovat
päivittäin läsnä, monet tilanteet saat-
tavat mennä tunteisiin huomaamatta.
Sen vuoksi taukoja ja säännöllistä työn-
ohjausta tarvitaan.

– Muuten hoitajan tunnemaailma
alkaa muistuttaa täyteen kaadettua äm-
pöriä, jota ei voi tyhjentää mihinkään,
Kaski toteaa.

Hän korostaa myös mikrotaukojen
merkitystä. Esimerkiksi vuorovaiku-
tustilanteissa kannattaa opetella kään-
tämään hetkeksi katse toiseen suun-

taan ja suunnata huomio hengittämi-
seen.

– Ja on tärkeää, että tällaisessa työs-
sä on mahdollisuus pitää tuumaustau-
koja, joissa kuormittavat tilanteet käy-
dään läpi. Lisäksi vastapainoksi tarvi-
taan paljon positiivisia merkityksellisyy-
den kokemuksia. Esimerkiksi saattohoi-
to on usein sekoitus ahdistavia tunteita
ja samalla kiitollisuutta ja ihmetystä elä-
män edessä.

Kaski kehottaa kiinnittämään
huomiota siihen, että vaikeissakin tilan-
teissa vastakohdat ovat aina läsnä. Var-
sinkin työelämän ristiriitatilanteiden sel-
vittely voi olla samaan aikaan pelottavaa
ja herättää kuitenkin esimerkiksi uteliai-
suutta.

– Sitä jännittää, että tulenko nähdyk-
si ja kuulluksi. Mutta samalla se voi olla
hyvin huojentavaa.

TEKEEKÖ SURULINTU PESÄN?

Ihon alle päässet negatiiviset tunteet
ovat ikään kuin jarruja, jotka estävät
elämästä omannäköistä elämää, Kaski
kuvailee.

Negatiiviset tunteet ilmenevät usein
fyysisinä oireina, ne painavat rintakehää
ja pyöriävät vatsassa.

– Ne haittaavat meitä, imevät meistä
energiaa ja vievät aivoista levytilaa. Sil-

loin tuntuu, että ei ole ihan vapaa olo,
keho voi olla vähän jännittynyt koko
ajan.

Myönteiset tunnemuistot tuottavat
positiivisia tunneyhtymiä. Silloin pe-
rusajatus voi olla, että eiköhän tämä on-
nistu. Pahimmillaan negatiiviset tunteet
vaikuttavat omaan arkeen ja uraan. Mo-
ni ihmissuhde voi jäädä syntymättä ja
työpaikka hakematta.

– Pahimmat viholliset löytyvät mie-
lemme sisältä. Ne estävät meitä tavoit-
telemasta parempaa ja toteuttamasta it-
seämme.

Kaski kehottaa tarkastelemaan omia
uskomuksia ja rajoja säännöllisesti. Syöt-
kö yksin lounasta joka päivä siksi, että
haluat vai onko siihen jokin muu syy?
Jos taustalta löytyy vaikea tunne, sitä
kannattaa alkaa käsitellä. Parhaassa ta-
pauksessa lopputuloksena on ihminen,
joka on oppinut jotakin itsestään. Sil-
loin seuraavan vaikean tilanteen kohtaa-
minen vahvistaa, eikä heikennä. Kun esi-
merkiksi empatia ja kyky nauraa itselleen
kehittyvät, ihmisestä tulee viisaampi ja
mieleltään joustavampi.

– Hyvä ohjenuora elämään on, että
emme voi estää sitä, että surulintu lentää
päämme yli, mutta ei ole syytä antaa sen
rakentaa pesää. Surun tilalle voit ajatel-
la minkä tahansa tunteen, joka aiheuttaa
sinulle kärsimystä tai tuskaa. ■

Nämä asiat menevät helposti ihon alle

- Kommentit omista valinnoista
- Huonosti ajoitetut heitot
- Ilkeät kommentit
- Huono huumori
- Oma yhteisöä tai arvoja loukkaavat kommentit
- Väärinymmärretyksi tuleminen
- Avuntarjouksesi torjuminen
- Tilanne jättää sanattomaksi, et tiedä mitä tehdä
- Rakas tai tärkeä ihminen loukkaa.

TUNTEET OVAT TÖISSÄ AINA PAIKALLA.

Mitä vaikealle tunteelle kannattaa tehdä?

- Pysähdy vaikean tunteen äärelle, miltä se tuntuu ja missä kohdalla kehoa se tuntuu?
- Nimeä tunne ja huomaa, millaisia yksittäisiä ajatuksia mielessäsi liikkuu tunteeseen liittyen.
- Saatto kiinni siitä, mikä saa sinut kokemaan niin kuin koet?
- Mieti, voisitko hyväksyä tunteen? Voisitko olla tunteen kanssa, vaikka se on epämiellyttävä?
- Minkälaista tietoa tunne välittää sinulle, onko tunteessa toimintapyrkimys ja jos, onko se hyväksi sinun ja toisten hyvinvoinnille?
- Olisiko tunne mahdollista kääntää myönteiseksi? Voisitko määrittellä uudelleen ajatukset itsesi tai siitä merkityksestä, jonka olet muodostanut tapahtumasta?

Älä ohita, kosta tai syyllistä

- Älä ohita vaikeaa tunnetta ja toivo, että se paranee itseksensä.
- Älä etsi syyllisiä kokemallesi tunteelle.
- Älä syytä, kritisoi tai moiti itseäsi.
- Älä kosta ikävää tunnettasi toiselle.
- Älä odota apua korkeammalta voimalta, vaan tee tunnetyö itse.
- Älä odota, että muut muuttuvat, jotta sinä voisit paremmin.
- Älä luovuta, vaan kyseenalaista ja tutki omaa ajatusmaailmaasi kärsivällisesti.





TÄÄ ON MUN
BISNES

HOITAJAN TYÖ TUNTUU JALOISSA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT RIKU LUOMAA

Jalkahoitaja Johanna Ahokas kertoo, miten lähihoitaja voi pitää jalkansa kunnossa ja ehkäistä yleisimpiä vaivoja.

Hoitaja, mitä jaloillesi kuuluu? Jyväskyläläinen jalkahoitajana ja lähihoitajana kotihoidossa työskentelevä **Johanna Ahokas** tietää, että hoitajien jalat ovat työssä kovilla.

– Minut innosti jalkojen hoidon pariin kuitenkin kotihoidon asiakkaiden jalkaterveys. Moni heistä oli käyttänyt sotien jälkeen liian pieniä kenkiä, kun muitakaan ei ollut saatavissa. Niistä seurasi myöhemmällä iällä vasaravarpaita.

Ahokas tekee jalkahoitajana käyntejä sekä yksityisille asiakkaille että ympärivuorokautiseen hoivaan. Hän toivoisi, että jalkahoitaja kutsuttaisiin hätiin mieluummin aiemmin kuin myöhemmin. Usein perushoito on jo eh-

tynyt pettää, kun jalkahoitajaan ollaan yhteydessä. Se näkyy leikkaamattomien kynsien paksuuntumisena.

Ahokas toivoo, että jos hoitajat muistaisivat jalkahoidosta vain yhden asian, se olisi, että jalkavoidetta ei koskaan laiteta varpaiden väliin, ei itselle eikä asiakkaalle.

Varpaiden välissä voide hautuu ja kosteus saattaa johtaa sieni-infektioihin.

– Mikäli asiakas ei kykene itse kuivaamaan varpaiden välejäan peseytymisen jälkeen, varpaisiin voi laittaa esimerkiksi lampaanvillaa kosteutta imemään.

REIKÄ TYÖKENGÄSSÄ

Nykyään Ahokas tekee jalkahoitoja myös lähihoitajille.

– Aloittuani jalkahoidon opinnot heräsin siihen, että kotihoidon hoitajana olen jaloillani melkein koko päivän. Minulla oli takanani vuosikymmenen ura lähihoitajana, mutta en ollut tullut miettineeksi asiaa. Suutarin lapsella ei ollut kenkiä. Tuntuu, että meidän hoitajien jalkaterveydestä ei huolehdi oikein kukaan.

Ahokas toivoisi, että työnantaja kustantaisi lähihoitajille vuosittain uudet laadukkaat työkengät.

– Usein hoitaja ostaa uudet kengät vasta, kun pohjassa on reikä. Silloin moni muu asia kengässä on saattanut jo pettää.

Mitä hoitajan sitten kannattaa laittaa jalkaansa?

– Ei ainakaan crocseja, Ahokas voihaikasee.

– Minulla on näistä valitettavasti omaa kokemusta. Crocseissa ei ole pitoa ja ne ovat väärällä tavalla väljät.

Kenkäostoksilla kannattaa huomioda, että jalkaterä turpoo pitkän jaloilla olon aikana.

– Sen vuoksi jalkaterällä tulisi olla puolitoista senttiä liikkumatilaa työ- kengässä. Samalla kantapään tulisi olla tukeva ja napakka, eikä lonksuva.

Kengän lestiin on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Koot vaihtelevat valmistajittain, joten kannattaa irrottaa pohjallinen ja mallata sitä jalkaa vasten.

– Ulkomaalaiset valmistajat eivät huomioi suomalaisten jalkojen erityispiirrettä eli leveämpää lestiä. Suomalaisissa kengissä lesti on yleensä leveä.

Trendeihin Ahokas kehottaa suhtautumaan varovasti. Varvas- ja akupunktiokengät ovat usein hetken villityksiä, jotka jäävät helposti kaapin perälle.

Paljasjalkatrendin yleistymisen huolestuttaa hiukan jalkahoitajaa.

– Paljasjalkakengissä ei sinällään ole mitään vikaa, mutta jos kehossa on asentovirheitä, paljasjalkakengät voivat korostaa niitä. Ylipäättään ne kannattaa myös ottaa hyvin varovasti käyttöön ja totuttaa jalat vähitellen uuteen kuormitukseen.

Keinukengillä voidaan hoitaa nilkan jäykkyyttä ja nivelrikkoa, mutta niitäkään ei kannata lähteä suin päin kokeilemaan. ►



**ÄLÄ RASVAA
VARVASVÄLEJÄ.**



Vesiporaa käytetään jalkojen, kynsien ja kynsinauhojen hoidossa.

– Jos alaraajoissa on jo vaivoja, kannattaa ensin jutella uusista kengistä jalkaterapeutin kanssa.

HANKALAT ASENNOT

Vuosikymmeniä sitten lattajalka saattoi jopa estää pääsyn hoitoalalle.

– Nykyään rakenteellisia vaivoja voidaan hoitaa esimerkiksi pohjallilla. Toisaalta työnantajalla on vastuu siitä, että jalkojen kuormitus ei kasva liian suureksi. Nivelrikosta kärsivä hoitaja voidaan siirtää raskaammista töistä päivätoiminnan pariin.

Kotihoidossa Ahokas kohtaa säännöllisesti tilanteita, joissa asiakasta on mahdotonta nostaa ergonomisesti.

– Sen lisäksi, että kotihoidossa portaita nouseaan säännöllisesti, jalkani ovat myös kovilla hankalissa asennoissa. Monesti jalkoihin saattaa myös säteillä vaiva, joka on lähtöisin selästä.

Yleisin hoitajien jalkojen oire on väsymys. Harva ymmärtää, että väsyneet jalat vaikuttavat koko kehoon ja myös mieleen.

– Siksi jalkoja kannattaa aktivoida ja hoitaa läpi koko työpäivän, Ahokas toteaa.

Näin hoidat jalkojasi

- Rasvaa jalat päivittäin.
- Kylvetä suolassa (huomaa, että pitkiä kylpyjä ei suositella diabeetikoille).
- Käy hieronnassa.
- Jumpkaa.
- Nosta ylös.

”HOITAJANA OLEN JALOILLANI MELKEIN KOKO PÄIVÄN.”

Hän käy itse vapaa-ajalla säännöllisesti alaraajojen hieronnassa ja kokeilee mielellään myös uusia hoitoja.

UREAA JA YRTTEJÄ

Kovettumia hoidetaan nykyään ureaa sisältävillä jalkavoiteilla. Se on laboratoriossa valmistettua synteettistä ainetta,

Tutki ja tunnustele

- Onko kovettumia? Kovettumien omatoimista raspaamista ei nykyään enää suositella.
- Miltä jaloissa tuntuu, onko jokin kohta arka tai kipeä?
- Katso kenkiäsi, pohjien kulumat kertovat kehon asennosta.
- Kuumaa vai kylmää? Valitse jalkavoide sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä. Sekä kuuma että kylmä auttavat rentouttamaan lihaksia ja joissakin voiteissa on molemmat vaikutukset.
- Onko perheessänne yhteinen kynsileikkuri vai jokaisella oma? Yhteinen leikkuri kannattaa desinfioida ennen käyttöä.

ta, ei virtsaa. Jaloille, joissa ei ole kovettumia, riittää perusvoide.

– Itse luotan niin kutsuttuun heppavoiteeseen, jota löytyy monien asiakkaideni hyllystä, Ahokas viittaa Botaniksen urheiluvoiteeseen, jota käytetään myös hevosten hoidossa. Voide sisältää esimerkiksi piparminttuöljyä, mentolia ja kamferia.

Jalat ovat yhteydessä koko kehoon

Ahokas aloitti itämaisen tanssin teini-ikäisenä ja esiintyy nykyään tanssitapahtumissa myös yksin.

– Tanssiminen on kasvattanut minut ymmärtämään omaa kehoani ja sen ainutlaatuisuutta. Minulla on yliikkuvat nivelet, minkä otan tanssiessa huomioon. Toivoisinkin, että kaikille lähihoitajille järjestettäisiin koulutusta myös omasta kehosta. Jo ergonomian kannalta on tärkeää ymmärtää, mihin oma keho pysyy ja missä menevät sen rajat.



Tauolla kannattaa nousta varpaille monta kertaa ja pumpata jalkoihin verta.

Jalkaterällä tulisi olla puolitoista senttiä liikkumatilaa työkengässä. Kengän lestiin on hyvä kiinnittää huomiota, joten kannattaa irrottaa pohjallinen ja mallata sitä jalkaa vasten.



Kun ostat uudet työkengät, tarkista...

- Istuuko kantapäätä?
- Onko lesti sopivan tilava? Voitko kävellä niin, etteivät varpaat ota kengänkärkeen kiinni?
- Miltä kävely tuntuu?

– Käytän voidetta lihasten rentouttamiseen ja helpottamaan kireiden pohkeiden yöllisiä suonenvetoja. Tykkään myös kokeilla erilaisia uusia ihoa rentouttavia voiteita. Tällä hetkellä suosikkirasvojeni ovat Footlogikin vaahtovoiteet, sillä pullo on superhelppo, eikä vaahtomainen voide jätä lähmäistä tunnetta iholle.

On tavallista, että jalkojen hyvinvointi on mielessä kesäisin.

– Kun jalat ovat paljon esillä, niitä tulee ajateltuakin enemmän. Tekee mieli lakata varpaankynnet ja pitää jalat kauniina. Toivoisin kuitenkin, että jalkoja hoidettaisiin myös talviaikaan.

KUORMITUKSEN KASVU SATTUU JALKAAN

Ahokas sanoo, että jalkaraspia käytetään aivan liikaa. Nykyään raspin käyttöä kotona ei enää suositella, sillä kan-

tapäistä irtoaa raspin mukana usein myös tervettä ihosolukkoa.

– Raspaamisen sijaan jalkoja tulisi rasvata säännöllisesti, ettei kovettumia pääsisi muodostumaan. Ammattilaisella voi sitten käydä poistamassa sitkeät kovettumat.

Hoitajien jalkoja vaivaavat esimerkiksi jalkapohjan kipua aiheuttavat känsät ja jalkapohjan jännekalvon tulehdus plantaarifaskiitti.

– Molemmat vaivat kertovat kuormituksesta, joka on kasvanut nopeasti poikkeuksellisen paljon. Jalka kertoo, että se tarvitsee lepoa.

Plantaarifaskiitin paraneminen voi kestää viikkoja. Mikäli kipu on voimakasta tai jalkoja vaivaa esimerkiksi nivelreuma, jalkahoitaja ohjaa hoitajan jalkaterapeutin vastaanotolle, joka antaa ohjeet lihasvenytyksiin.

– On myös tärkeää, että väri- ja lämmönmuutokset jaloissa otetaan vakavas-

ti ja niiden kanssa hakeudutaan nopeasti lääkärin vastaanotolle, Ahokas toteaa.


PUMPPAA JA NOSTA YLÖS

Miltä hyvä jalkapäivä sitten voisi näyttää lähihoitajalle? Ahokas kehottaa hyödyntämään työpäivän mikrotauot pieniin liikkeisiin. Nilkkoja voi pyöritellä ja taivutella.

– Kun asiakas on vessassa, kannattaa oven ulkopuolella odottaessa nousta varpaille monta kertaa ja pumpata jalkoihin verta.

Päivän tärkein jalkatavoite on saada jähmeys pois jaloista pumppaamalla, hyppimällä ja pyörittelemällä.

– Jos kotiin tullessa tekee mieli vain heittäytyä sohvalle, kannattaa jalat nostaa sohvalle hetkeksi ylös ja antaa nestekierron aktivoitua. Istuesssa kannattaa aina välillä pumppailla jaloilla ja aktiivoida verenkiertoa. ■



Kiertäjäkalvosinoireyhtymä on yleisin olkapään sairaus

- Kiertäjäkalvosinoireyhtymä kuvaa olkapään kiputilaa, jossa kipu yleensä paikantuu kiertäjäkalvosimen jännealueelle tai sitä ympäröiviin kudoksiin.
- Oikeassa yläraajassa tavallisempi kuin vasemmassa.
- Esiintyvyys lisääntyy 40 ikävuoden jälkeen.
- Esiintyy naisilla hieman yleisemmin kuin miehillä.

KUN KÄSI EI KOHOA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Kiertäjäkalvosinoireyhtymä on yleinen keski-ikäisten vaiva. Sen paranemista voi edistää fysioterapeutin laatimalla harjoitusohjelmalla.

Vaatteiden kurkottelu ylähyllyltä sattuu olkapäähän. Paidankin pukeminen tuntuu hankalalta. Yöllä on maattava vain vasemmalla kyljellä, koska oikealla kyljellä ei pysty olemaan. Tuntuu siltä, että olkapää on mennyt rikki. Ei auta muu kuin mennä lääkäriin. Röntgen- ja magneettitutkimus osoittavat, että olkapää on ahdas ja kiertäjäkalvosimessa on repeämä. Diagnoosi saa olon tuntuun entistä sairaammalta. Auttaisiko tähän leikkaushoito?

– Aiemmin tehtiin paljon avarrusleikkauksia. 1970-luvulla syntyi uskomus ahtaasta olkapäästä, jonka mukaan jänteet ovat puristuksessa. Ahtaan olkapään hoitona käytettiin leikkaushoitoa, väitöskirjatutkija, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri **Thomas Ibounig** kertoo.

Nykyään avarrusleikkauksia tehdään harvemmin. 2010-luvulla tehdystä FIMPACT-tutkimuksessa havaittiin, että avarrusleikkauksessa ja lumenleikkauksessa olleet potilaat olivat yhtä tyytyväisiä lopputulokseen. Tutkimukset osoittivat myös, että leikkauk-

sen ja fysioterapian vaikutukset olivat yhtä hyvät.

– Näiden tutkimusten jälkeen ymmärrettiin, ettei leikkaushoito auta tässä vaivassa. Sata vuotta sitten lääkäreiden ohjeena oli se, että kuuntele potilasta, hän tekee diagnoosin. Kun tekniikkaa tuli lääketieteeseen enemmän mukaan, pahimmillaan lääkäri hoiti magneettikuvaa enemmän kuin potilasta. Nyt pitää palata potilaan kuuntelemiseen.

MAGNEETTIKUVAA EI AINA TARVITA

Thomas Ibounig on ollut mukana tekemässä suomalaista väestötutkimusta, joka osoitti, että potilaan olkapääkivut selittyvät harvoin jännepoikkeamilla, jotka ovat nähtävissä magneettikuvassa. *Jama Internal Medicine* -lehdessä helmikuussa julkaistuu tutkimukseen osallistui 602 satunnaisesti valittua 41–76-vuotiaasta ihmistä. He kävivät kliinisessä tutkimuksessa ja molempien olkapäiden magneettitutkimuksessa.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että 99 prosentilla oli vähintään yksi poikkeava löydös. Joka neljännellä todettiin alkava jänteen rappeuma, 62 prosentilla osittainen repeämä ja 11 prosentilla täydellinen repeämä. Iän myötä muutoksia oli enemmän. Löydöksiä oli sekä oireettomissa että oireellisissa olkapäissä.

– Tämä tutkimus osoitti, että magneettitutkimus on usein tarpeeton, ellei kyseessä ole selkeä juuri tullut olkapäävamma tai äkillinen toiminnan vajuus. Diagnooseja ja hoitopäätöksiä ei pitäisi tehdä pelkästään kuvien perusteella.

Ibounigin mukaan sata vuotta sitten ajateltiin, että poikkeavat jännemuutokset, kuten repeämät, ovat normaali ikääntymisen muutos. Kun lääketiede kehittyi ja kuvantamisella päästiin katsomaan kehon sisään, huomattiin yhä pienemmät rakenteen muutokset.

– Alettiin ajatella, että jotain on rikki ja tarvitaan korjausta. Nyt on lisääntyvä ymmärrys siitä, etteivät löydökset välttämättä tarkoita, että jotain on rikki tai että ne ovat olkapääoireiden syy, koska näitä muutoksia nähdään usein myös oireettomilla.

Ibounig uskoo, että olkapääkivun syyt ovat monitekijäiset. Ikääntyminen, epäergonominen työskentely ja liikunnan vähäisyys aiheuttavat oireita.

JOKA NELJÄNNEN VAIVA

Olkapäävaivat ovat yleisiä, jopa joka neljännellä on ollut olkapäässä kipua viimeisen kuukauden aikana. Kaikista tukielinvaivoista olkapääkipu on kolmanneksi yleisin syy hakeutua hoitoon. Hoitotyö altistaa kiertäjäkalvosinoireyhtymälle, koska työssä on toistuvia yläraajojen nostoja ja kohoasentoja.

– Esitiedot, kliininen tutkimus ja natiiviröntgenkuva riittävät useimmiten diagnoosin tekemiseen, jolloin hoito voidaan aloittaa. Tärkeää on sulkea pois mahdolliset vakavat ja kiireelliset hoitoa vaativat sairaudet, Thomas Ibounig sanoo.

Röntgentutkimus osoittaa merkittävät olkanivelen ja olkalisä-solisluunivelen rappeumamuutokset, murtumat, sijoiltaanmenot, verenkiertohäiriöt ja ▶

**LÖYDÖKSET EIVÄT
AINA TARKOITA, ETTÄ
JOTAKIN OLISI RIKKI.**



LIKKUMATTOMUDESTA ON ENEMMÄN HAITTAA KUIN LIIKKEESTÄ.

kasvaimet. Kiertäjälkvalvosin ei näy röntgenkuvassa.

Olkanivel on kehon liikkuvin nivel. Siihen kuuluu kolme niveltä, jotka ovat varsinainen olkanivel, lapa-solislunivel ja solisluu-rintalastanivel. Olkanivelen kapseli on niin väljä, ettei nivelsiteiden tuki riitä tukevoittamaan niveltä. Avuksi tarvitaan olkaseudun lihaksia, joita ovat lavan aluslihas, ylempi lapalihas, alempi lapalihas ja pieni lapalihas. Nämä lihakset jäniteineen muodostavat kiertäjälkvalvosimeksi kutsutun kokonaisuuden.

Kiertäjälkvalvosinoireyhtymässä kipua ja kuormitusperäiset muutokset syntyvät yleensä alueelle, jossa kiertäjälkvalvosinjänteet yhtyvät ja kiinnittyvät olkaluuhun. Ikääntyessä jänteet rappeutuvat ja vaurioiden paraneminen hidastuu. Kun jännekudos tulehtuu, se turpoaa ja paksuuntuu, jolloin ahtausta lisääntyy.

KUORMITUKSEN SÄÄTELYÄ

Thomas Ibounigin mukaan olkapäävaivoissa tarkan diagnoosin määrittäminen ei ole tärkeää. Itsestään kehittyneeseen olkapäävaivaan auttaa yleensä sama hoito: rasituksen vähentäminen, fysioterapeutin ohjaama kuntoutus ja kipulääke tarvittaessa.

– Potilas tietää parhaiten, millainen rasitus aiheuttaa kipua. Tekemistä kannattaa muokata sen mukaan. Jos olka-

pääkipu kestää yli kuukauden, voi käydä pyytämässä fysioterapeutilta harjoitusohjeet.

Ibounig on huomannut lääkärintyössään, että olkapääkiput usein vähenvät ikääntyessä. Se on ristiriidassa sen kanssa, että rakenteelliset muutokset lisääntyvät.

– Uskon tämän johtuvan siitä, että eläkkeellä voi päättää, millä tavoin raskaita itseään fyysisesti.

Ibounig kehottaa miettimään työraansa ajoissa. Nuorena jaksaa tehdä fyysistä työtä, mutta työuran loppupäässä se voi olla liian kuormittavaa.

– Kannattaa miettiä, voiko työnkuvaa muokata esimerkiksi lisäkoulutuksella. Kun vaivat alkavat, työtehtäviä voi olla vaikeaa muuttaa nopealla aikataululla. Hoitaja voi hakeutua esimerkiksi tehtäviin, joissa on enemmän sellaista ohjaamista.

Ibounigin mukaan olkapäävaivoissa tarvitaan sairauslomaa harvoin. Parempi vaihtoehto on osa-aikatyö tai työnkuvan muokkaus.

– Kivun väistymisen odottaminen kotona ei tee psyykkelle hyvää. Jos sairauslomaa tarvitsee, se kannattaa pitää mahdollisimman lyhyenä.

VAIHTELEVA A TREENIÄ

Fysioterapeutit määräävät olkapäävaivoihin kuntouttavan harjoitusohjel-

Kuminauhajumpasta apua

- Kiertäjälkvalvosinoireyhtymän hoitona käytetään kuormituksen vähentämistä, työasennon ja ryhdin korjaamista, fysioterapeutin ohjaamaa harjoittelua, kylmä- ja lämpöhoitoja, tulehduskipulääkkeitä ja kortisonipistosta.
- Fysioterapeutin laatimalla harjoitusohjelmalla päästään useimmiten hyvään tulokseen.
- Leikkaushoitoa käytetään vain poikkeustapauksissa.
- Noin puolet uusista olkapäävaivoista paranee ilman erityistä hoitoa muutaman kuukauden aikana.
- Vaiva voi kroonistua, jolloin oireet aaltoilevat.

man, joka sisältää yleensä kuminauhalla tehtäviä liikkeitä. Niiden tarkoitus on vahvistaa kiertäjälkvalvosimen lihaksia.

– Tapaan vastaanotolla miehiä, jotka kertovat treenaavansa isoilla painoilla monta kertaa viikossa. Kiertäjälkvalvosimen lihasten harjoittelu ei kuulu tavalliseen kuntosaliohjelmaan. Ne ovat vastinpari isoille lihaksille, kuten rintalihaksille. Molempien on tärkeää olla kunnossa.

Kuminauhajumpasta voi tuntua kovaan treeniin tottuneesta tylsältä, eivätkä vaikutukset näy heti.

– On tavallista, että olkapää kipeytyy aluksi enemmän. Se ei tarkoita, ettei harjoittelu auta. Vaikutus tulee vasta useamman kuukauden päästä. Harjoittelu tehdään nousujohteisesti.

Kiertäjälkvalvosimen lihaksia voi treenata ennaltaehkäisevästi, mutta Ibounig ei pidä tällaista treenitavoitetta realistisena.

– Ihmisten aika on rajallista. Tärkeintä olisi harrastaa liikuntaa, josta itse nauttii. Liikuntaa olisi hyvä harrastaa vaihtelevasti. Jotkut pelkäävät rikkovansa liikunnalla paikkoja, mutta liikkumattomuudesta on enemmän haittaa. Treenatessa pitää käyttää tervettä järkeä. Jos jokin liike aiheuttaa kipua, kannattaa jättää se pois hetkeksi ja keksiä jotain muuta sen tilalle. ■

LÄHDE: DUODECIM TERVEYSKIRJASTO

No nyt on jännä paikka

Uuden ajan kaskomme palkitsee huolellisen kuskin.
Ammattiliiton jäsenenä saat parhaat etumme.

Tutustu

turva.fi/auto

Hymyile, olet Turvassa.

LupaKanta ja Lääkäripalvelu

Sähköinen ratkaisu lääkelupien, lääkehoitosuunnitelmien ja koulutusten hallintaan

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

Ota yhteyttä ja pyydä esittely sekä tarjous!



Webinaarit

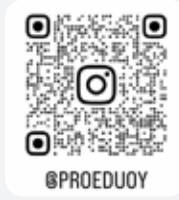
- PKV-lääkkeet haltuun - helposti ja ymmärrettävästi, 7.5. klo 13.30-15.00
- Opi ymmärtämään muistisairasta paremmin, 12.5. klo 13.30-15.00
- ADHD- ja psyykenlääkkeet lasten ja nuorten hoidossa, 21.5. klo 13.30-15.00



LupaKanta



- Avain turvalliseen lääkehoitoon



Ota ProEdu Instagram -tili seurantaan 24.4. mennessä ja olet mukana webinaari-osallistumisen arvonnassa

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

SuPerin oma lomatuki vuonna 2026

Edustajisto on hyväksynyt SuPerin tämän vuoden talousarvioon määrärahan jäsenten vapaa-ajan vieton tukemiseen.

Jäsen varaa loman kotimaan, pohjoismaiden tai Viron lomakohteeseen.

Lomatuki maksetaan jäsenelle lomavieron jälkeen kuittia vastaan. Lomatukea ei voi käyttää risteilyyn, tuetuille lomille eikä liiton loma-asuntoihin.

Lomatuki on suuruudeltaan 200 euroa. Se on tarkoitettu SuPerin varsinaisille jäsenille ja yrittäjäjäsenille. Lomatuki jaetaan jäsenyyden kestoajan perusteella oheisen taulukon mukaan.

Jos jossakin ryhmässä on hakijoita enemmän kuin myönnettäviä lomatukia, tuensaajat arvotaan.

Lomatuki haetaan lomakkeella, jonka voit täyttää SuPerin verkkosivuilla osoitteessa www.superliitto.fi → jäsenyys → jäsenedut → SuPerin lomatuki.

Hakemus on täytettävissä **30.4.2026** asti. Lomatuen saaneille lähetetään sähköinen ilmoitus tuen saamisesta viimeistään viikolla 22.



Jäsenyysaika	Tukea saa
Yli 30 v	30 jäsentä
20-29 v	90 jäsentä
10-19 v	90 jäsentä
Alle 10 v	50 jäsentä





Lähihoitajana elämän korkeakoulussa

Opiskelin 90-luvulla lähihoitajaksi. Olin aloittanut opinnot innolla, kun olin ymmärtänyt, että koulutuksella pääsee erilaisiin töihin ja se antaa myös hyvän ponnistuselaudan jatko-opintoihin. Olimme oppilaitoksemme toinen lähihoitajaryhmä. Terveystieteiden oppilaitoksessamme oli erittäin ammattitaitoista opetusta ja mainio meininki.

Opintojen aikana ainoat säröt innostukseeni tulivat työharjoittelussa. Lähihoitajaopiskelijoihin suhtauduttiin toisinaan epäluuloisesti ja vanhoja kunnan perushoitajaopiskelijoita kaitettiin. Yritimme opiskelijakavereideni kanssa puolustella uutta koulutusta sillä, että se antaa laajan osaamisen monenlaisiin sosiaali- ja terveysalan tehtäviin. Tuntui kuitenkin siltä, että perustelumme menivät välillä kuuroille korville. Eräs ulkomaalaistaustainen lääkäri tuumasi, että hänen kotimaassaan lähihoitajia kutsutaan siivoojiksi.

Minusta ei tuntunut siltä, että olisin opiskellut siivoojaksi. Olin 17- ja 18-vuotiaana työharjoittelussa vastasyntyneiden osastolla sairaalassa, muistisairaiden osastolla vanhainkodissa, kotihoitossa, terveyskeskuksen vuodeosastolla, A-klinikalla, mielenterveyskuntou-

tujen hoitokodissa ja päivätoiminnassa sekä mielenterveystoimistossa. Saappaat olivat niin isot, että niihin olisi mahtunut monta villasukkaa.

Kun lapsuudenystäväni kirjoittivat ylioppilaaksi, minä valmistuin lähihoitajaksi. He alkoivat pohtia omilleen muuttamista ja tulevia opintoja. En voinut jakaa heidän kokemustaan. Olin muuttanut 16-vuotiaana opiskelija-asuntoon kauaksi lapsuudenkodistani, huolehtinut asioistani itsenäisesti ja opiskellut vaativaan ja tärkeään ammattiin.

Olin aloittanut opinnot ujona 16-vuotiaana. Kaupan kassallakin välillä jännitti. Työharjoittelussa oli pakko oppia lisää sosiaalisia taitoja. Kehitys oli huima. 18-vuotiaana otin mielenterveystoimistossa yksin vastaan asiakkaan. Se tuntui silloin luontevalta. Lähihoitaja-

Lähihoitajaopinnot pakottivat minut kasvamaan aikuiseksi.

opinnot olivat pakottaneet minut kasvamaan aikuiseksi. En ollut vastuussa vain itsestäni, vaan myös muista ihmisistä ja heidän hyvinvoinnistaan.

Olen työskennellyt lasten, kehitysvammaisten, invalidien, muistisairaiden ja vanhusten parissa. Olen muun muassa pessyt, pukenut, niistänyt nenät, leikannut kynnet, rasvannut ihoa, antanut lääkkeitä ja avustanut syömisessä. Olen antanut ravintoa peg-letkun kautta, katetroinut ja imenyt imulla limaa. Olen nauranut yhdessä asiakkaan kanssa ja lohduttanut, kun on ollut sen aika. Olen istunut kuolevan ihmisen sängyn vieressä, pitänyt kädestä ja soittanut omaisille ja kertonut, että viimeinen hetki oli juuri. Lähihoitajana olen ollut elämän korkeakoulussa.

Olen katsonut vuodesta 2013 lähtien lähihoitajan työtä eri näkökulmasta, SuPer-lehden toimittajana. Olen nykytyössänikin nähnyt, että lähihoitajan työ on vaativaa ja vastuullista mutta äärimmäisen antoisaa. Jokainen työpäivä lähihoitajana on merkityksellinen. Kaikissa muissa ammateissa ei ehkä ihan joka päivä näin voi sanoa.

Vaikka nykyisin kirjoitan työkseni, olen edelleen silti myös lähihoitaja ja ylpeä siitä. Olkaa tekin! ■



Huolet

- lasku maksa mattu
- vaihea tilanne tairra

Melaton

MITEN UNETTOMUUDEN KANSSA VOI ELÄÄ?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Monet väsyneet ihmiset jaksavat työelämässä eläkeikään asti. Heitä kannattelevat arkiset arvot.

Unettomuudesta puhutaan yleensä syiden, riskien ja hoitojen näkökulmasta. Kaikkia univaikeuksia ei kuitenkaan kyetä parantamaan – ja töissä pitäisi silti jaksaa.

Terveyspsykologi ja psykologian yliopisto-opettaja **Marika Kontturi** Itä-Suomen yliopistosta päätti selvittää, mikä huonosti nukkuvia ihmisiä kannattelee.

– En kiinnostunut niinkään siitä, miten uniongelmiä hoidetaan, vaan siitä, miten niiden kanssa voi elää niin, että psyykinen hyvinvointi säilyy, Kontturi kertoo.

Väitöstutkimustaan varten hän haastatteli 30 itäsuomalaista, joilla oli ol-

lut työuransa aikana uniongelmiä, mutta jotka olivat siitä huolimatta jaksaneet töissä eläkeikään asti.

Uniongelmiä taustat vaihtelivat. Osalla vaikeudet olivat alkaneet jo lapsuudessa, toisilla vasta keski-ikässä. Joillakin ongelmat olivat tulleet ja menneet eri elämänvaiheissa.

Yllättävää Kontturin mielestä oli se, että selviytymiskeinot olivat kaikissa ryhmissä hyvin samantapaisia.

– Ratkaisevaa oli ennen kaikkea se, miten uniongelmaan suhtauduttiin. Sinnittely ja ongelman sietäminen saattoivat toimia työkykyä tukevana voimavarana.

Haastatteluhetkellä 64-vuotias nainen selitti omaa asennettaan luterilaisella kotikasvatuksella:

”Että se minkä aloittaa, niin se pitää viedä päätökseen. Se on taottu kalloon siellä lapsuudessa jo, että periksi ei anneta. Se on varmaan se, mitä ehkä vielä meikäläisen ikäluokalla on, mutta ei nuorimmilla enää. Onneksi varmaan ei ole. Toivottavasti ei ole.”

UNETTOMUUS OSANA MINÄKUVAA

Työn, stressin ja uniongelmiä merkitykset eivät Kontturin mukaan ole kiiven hakattuja, vaan muuttuvat kulttuurin mukana.

Suomessa työnteko on perinteisesti arvostettu korkealle. Työ on nähty velvollisuutena ja kunnia-asiana, ja työhön liittyvät kärsimykset ovat kuuluneet asiaan.

– Tältä pohjalta uniongelmat voi hyväksyä osaksi hyvää elämää ja omaa identiteettiä. Nyt työssä olevat sukupolvet saattavat nähdä asian toisin.

Kontturin tutkimat työurat sijoittuvat suunnilleen vuosien 1980–2020 välille. Edellä siteerattu kuusikymppinen nainen oli ehkä oikeassa arvellessaan, ja myös toivoessaan, etteivät nykyiset työntekijät jaa hänen kaiken sietävää työasennettaan.

Uniongelmiä ei siedetty siksi, että ne olisivat olleet lieviä. Monessa tapauksessa unettomuus oli niin vakavaa, että siihen oli haettu lääkkeitä ja muuta hoitoa. Jotkut haastatelluista kertoivat toisinaan melkein nukahtaneensa rattiin työmatkalla.

Sairautena hekkään eivät silti ongelmaa aina pitäneet.

– Ajateltiin, että huonomminkin voisi olla. Oikea sairaus, kuten sydänvika tai syöpä, olisi estänyt työntöön. Uniongelmaa ei pidetty sairautena, koska sen kanssa pystyttiin tekemään työtä.

Moni uskoi myös, ettei unettomuudesta pääse koskaan kokonaan eroon. ►

**SINNITTELY JA
SIETÄMINEN VOIVAT
OLLA UNETTOMAN
VOIMAVARA.**

Pitkään, joskus lapsuudesta asti, jatkunut ongelma oli sulautunut osaksi minäkuvaa.

Osalla oli huonoja kokemuksia terveydenhuollosta.

– Ammattiauttajien kerrottiin vähätelleen ongelmaa tai leimanneen sen osaksi avun hakijan persoonallisuutta: olet aktiivinen ihminen tai murehtija, et pääse koskaan ongelmasta eroon.

Samat voimavarat, jotka auttoivat jaksamaan työssä uniongelmiensa kanssa, saattoivat myös estää avun hakemisen. Hylätty päätös sairaslomaa hakiessa saattoi olla viimeinen pisara.

– Yksi haastateltava kertoi päättäneensä lääkärikäynnin jälkeen, että viimeiset työvuodet vedetään vaikka hampaat irvessä, mutta sairaslomaa ei enää anella.

UNIVAJE ON KUIN ALKOHOLI

Uniongelmiensa kanssa jaksaminen riippuu siis paljolti siitä, minkä merkityksen huonosti nukkuva työntekijä työnsä antaa. Kontturi ei kuitenkaan tarkoita, että oikea resepti unettomuuteen olisi univajeen loputon sietäminen.

– Mielestäni uniongelmat tulisi nähdä hoidettavana terveysongelmana eikä vain osana elämää, vaikka ne välillä sitä ovatkin. Hoidon viivästyminen saattaa kroonistaa huonon unen.

Jos näin käy, ongelma voi jatkua vielä silloinkin, kun sen alkuperäinen syy kuten työstressi on jo poissa.

Univaikeudet ovat erityisen haastavia naisvaltaisella hoitoalalla. Tutkimusten mukaan vuorotyötä tekeville naisilla on enemmän unihäiriöitä kuin miehillä, ja hoitotyö on leimallisesti naisten tekemää, tarkkuutta vaativaa vuorotyötä.

– Väsymyksen seuraukset voivat olla hoitoalalla vakavia. Tutkimusten mukaan univaje heikentää kognitiivisia toimintoja suunnilleen samalla tavalla kuin alkoholi. Hoitotyössä korostuu riittävän levon ja hyvän työvuorosuunnitelun merkitys.

MITTAUS KERTOO YHTÄ, OMA ARVIO TOISTA

Unen merkityksellä työssä pärjäämiseen on kuitenkin fyysisen lisäksi psyykinen puolensa – ja juuri tästä ulottuvuudesta Kontturi on kiinnostunut.

”VÄSYMUKSEN SEURAUKSET VOIVAT HOITOALALLA OLLA VAKAVIA.”

Unen laatua voidaan arvioida joko nukkujan oman kokemuksen perusteella tai mittalaitteilla, kuten älykellolla. Tulokset eivät kuitenkaan aina kerro samaa tarinaa.

– Unihäiriöihin liittyy usein ilmiö nimeltään paradoksaalinen unettomuus. Siinä ihminen itse kokee, ettei nuku juuri lainkaan, mutta mittaukset näyttävät, että hän nukkuu melko normaalisti.

Unettomuutta kokevat aliarvioivat usein unensa määrää.

– Kiinnostavaa on se, kumpi on tärkeämpi työssä jaksamisen kannalta: oma kokemus vai laboratoriomittaukset. Mittaukset antavat uneen yhden näkökulman, mutta uskon, että oma kokemus merkitsee työssä jaksamiselle enemmän. ■





Eläkkeellä sitten helpottaa

Työhön liittyvissä uniongelmissä ei ole kyse pelkästään kovista tosiasioista. Kontturin tuloksia voi tulkita niin, että kokemus työn merkityksestä toimii mittapuuna, jota vasten

**EI TARVITSE
HERÄTÄ AIKAISIN
JA VOI OTTAA
PÄIVÄUNET.**

uniongelmainen arvioi ongelmansa vakavuutta.

Tutkimuksen ilosanoma on, että eläkkeelle jääminen helpottaa usein tilannetta – tavalla tai toisella.

Tämä selvisi sekä haastatteluita että Kontturin käyttämästä laajasta FIREA-kyselyaineistosta, johon osallistui tuhansia kunta-alan työntekijöitä.

– Eläkkeellä uni yleensä paranee, ja vaikka se ei paranisikaan, elämäntyytyväisyys paranee. Tärkeintä on lopulta se, että ihminen on elämäänsä tyytyväinen, olipa hänellä uniongelmia tai ei, Kontturi sanoo.

Kaikkien uni ei kuitenkaan kohenunut eläköitymisen jälkeen. Mit-

taukset osoittivat, että uniongelmat saattoivat jatkua.


Silti elämäntyytyväisyys usein kasvoi.

– Tärkeintä ei ole uniongelman mitattu vakavuus vaan se, kuinka vakavaksi ihminen itse sen kokee.

Monelle helpotus oli yksinkertainen: eläkkeellä ei enää tarvitse herätä aikaisin, ja päivällä voi ottaa päiväunet. ■

VÄITÖSKIRJA

SLEEP PROBLEMS FROM WORK TO RETIREMENT: THEIR UNDERLYING FACTORS, CONSEQUENCES AND MANAGEMENT DURING THE LIFE COURSE. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2026.

A woman with glasses, wearing a dark blue floral patterned dress and a matching scarf, stands in a room. Behind her is a large mural of a tree with colorful birds perched on its branches. To her right is a wooden ladder-like structure. In the foreground, there are two large, white, textured logs resembling birch bark. The woman is looking towards the camera with a slight smile.

"Koulussa saa paljon tärkeää tietoa, mutta arki opettaa ratkaisemaan tilanteet. Esimerkiksi ristiriitoja voi harjoitella paperilla, mutta vasta työssä näkee, mikä tapa on itselle luontevin ja toimii parhaiten kunkin lapsen kanssa."

Päiväkodin pelisilmä

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA RIKU LUOMA

Lastenhoitaja Tiina Kautto pitää päiväkodin arkea silmällä tarkemmin kuin useimmat huomaavat. Opintojen edetessä hänen vastuunsa päiväkodissa on kasvanut.

Olen ollut päiväkodissa usein se, joka ensimmäisenä huomaa, kun lapsessa tapahtuu jotakin pientä mutta merkityksellistä. Olen lasten kanssa aamusta iltapäivään, kaikissa tilanteissa. Juuri tämä arjen läheisyys tekee työstä korvaamattoman, ja ajattelen, että lastenhoitajien osaamista ja kokemusta pitäisi hyödyntää nykyistä rohkeammin esimerkiksi vasu-keskusteluissa. Havainnoillamme on iso painoarvo, kun mietitään, miten lapsen kasvua ja oppimista tuetaan.

Vaikka lastenhoitajan työ on minulle yhä se tärkein, haluan oppia lisää. Tartuin heti tilaisuuteen, kun työnantaja tarjosi mahdollisuuden opiskella var-

Työskentelee lastenhoitajana ja varajohtajana Jyväskylässä Norlandia Niittyähdessä.

Opiskelee varhaiskasvatuksen sosionomiksi Laurea-ammattikorkeakoulussa. Suorittanut myös varhaiskasvatuksen perusopinnot Jyväskylän yliopistossa ja Norlandian oman varajohtajakoulutuksen.

Supervoimat: Periksiantamattomuus, empaattisuus ja jämäkkyys.

haiskasvatuksen sosionomiksi. Tutkinto antaa muodollisen pätevyyden tehtävään, jota olen hoitanut jo vuosia.

Lastenhoitajan työn lisäksi toimin päiväkodin varajohtajana. Usein se on näkymätöntä organisointia, jota ilman arki ei pyörisi. Huolehdin esimerkiksi siitä, että jokaisessa ryhmässä on riittävästi työntekijöitä ja että tieto kulkee.

Jonkun on katsottava kokonaisuutta, jotta muut voivat keskittyä omaan työhönsä.

Roolien yhdistäminen toimii meillä hyvin, koska vastuut ovat selkeät. Silti välillä joudun miettimään, milloin olen yksi työntekijä muiden joukossa ja milloin edustan työnantajaa. Esimerkiksi työterveyden vaihtuessa en ollut muutoksesta mielissäni, mutta varajohtajana tehtäväni oli silti auttaa muita sopeutumaan siihen.

Johtamisessa minulle tärkeitä ovat selkeys ja sovitusta kiinni pitäminen. En halua, että asioita jätetään leijumaan.

Se aiheuttaa epävarmuutta ja kuormitusta. Mielenpiteeni voivat olla vahvoja, mutta ne perustuvat kokemukseen ja siihen, mikä tukee lasten ja tiimin hyvinvointia. Tiedän, että kiireessä saatan vaikuttaa tiukalta. Silloin on tärkeää pysähtyä ja ottaa aikalisä.

Varajohtajalle sanotaan usein asiat suoremmin kuin johtajalle, ja palautte voi mennä ihon alle. Vuosilomat herättävät aina paljon tunteita. Moini haluaa aloittaa juhannukselta, mutta jonkun on oltava töissä myös heinäkuussa.

Työpaikalla syntyy väistämättä ystävyyssuhteita, mutta varajohtajana olen oppinut, että tasapuolisuudesta ei voi tinkiä.

Haluan olla esihenkilö, joka kuuntelee ja perustelee päätöksensä.

Minulle tärkeintä on, että lapset voivat hyvin ja että tiimillä on turvallinen ja selkeä työympäristö. Kaikki päätökset palaavat näihin kahteen asiaan.

PILLEREITÄ PRINTTERISTÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT LAURA VESA

Pirkanmaan hyvinvointialueella lähihoitajien lääkehoito-osaamista arvioidaan nyt oikeita lääkkeitä jäljittelevillä simulaatiolääkkeillä. Uusi näyttökoe tuo kaivattua yhtenäisyyttä lääkkeiden jakamisen näyttöihin.

Pirkanmaan hyvinvointialueella on huomattu, että yhä harvempi lähihoitaja annostelee asiakkaiden lääkkeitä itse. Kotihoitoon ja asumispalveluihin lääkkeet tulevat usein valmiiksi annosteltuina. Lisäksi osalla kotihoidon asiakkaista on käytössään lääkeannostelurobotti, joka antaa lääkkeen oikeaan aikaan. Muutos on tuonut haasteita lääkkeiden jakamisen näyttöjen vastaanottamiseen.

– Kun asiakkaan omia lääkkeitä ei ole käytettävissä, perinteistä näyttöä on ollut vaikea antaa. Tarvittiin ratkaisu, joka toimii joka yksikössä, kertoo Pirhan kehittämissuunnittelija **Mari Jokela**.

Pirhassa suoritetaan jo yksin ikäihmisten palveluissa yli 2 000 näyttöä vuodessa. Kiirettä pitää etenkin keuhkoin, kun kesätyöntekijöiden on saatava tarvittavat luvat kuntoon ennen töiden alkua.

LÄÄKELISTA JA DOSETIT ESIIN

3D-tulostetut simulaatiolääkkeet mahdollistavat harjoittelun ja näyttökokeen tilanteessa, joka muistuttaa mahdollisimman paljon oikeaa lääkehoitotyötä.

Lähihoitaja **Katja Laihon** tarkistaa ensin asiakkaan lääkelistan. Sen jäl-

keen hän poimii tarvittavat pillerit lääkepurkeista dosettiin. Hän nostaa atuloilla sinisen tabletin ja tutkii sitä tarkasti.

– Onko Marevan oikeasti näin pieni, Katja pohtii ääneen.

Kangasalla kotihoidossa työskentelevälle hoitajalle verenhennuslääkkeet ovat varsin tuttuja, ja kokemus kertoo nopeasti, että pilleri on kopio. Simulaatiolääkkeet muistuttavat oikeita lääkkeitä tarkasti, mutta eivät jäljittele niitä täysin.

Lääkkeiden jakaminen ei Katjan mielestä ole erityisen vaikeaa, mutta se edellyttää keskittymistä, tarkkuutta ja lääkevalmisteiden tuntemista.

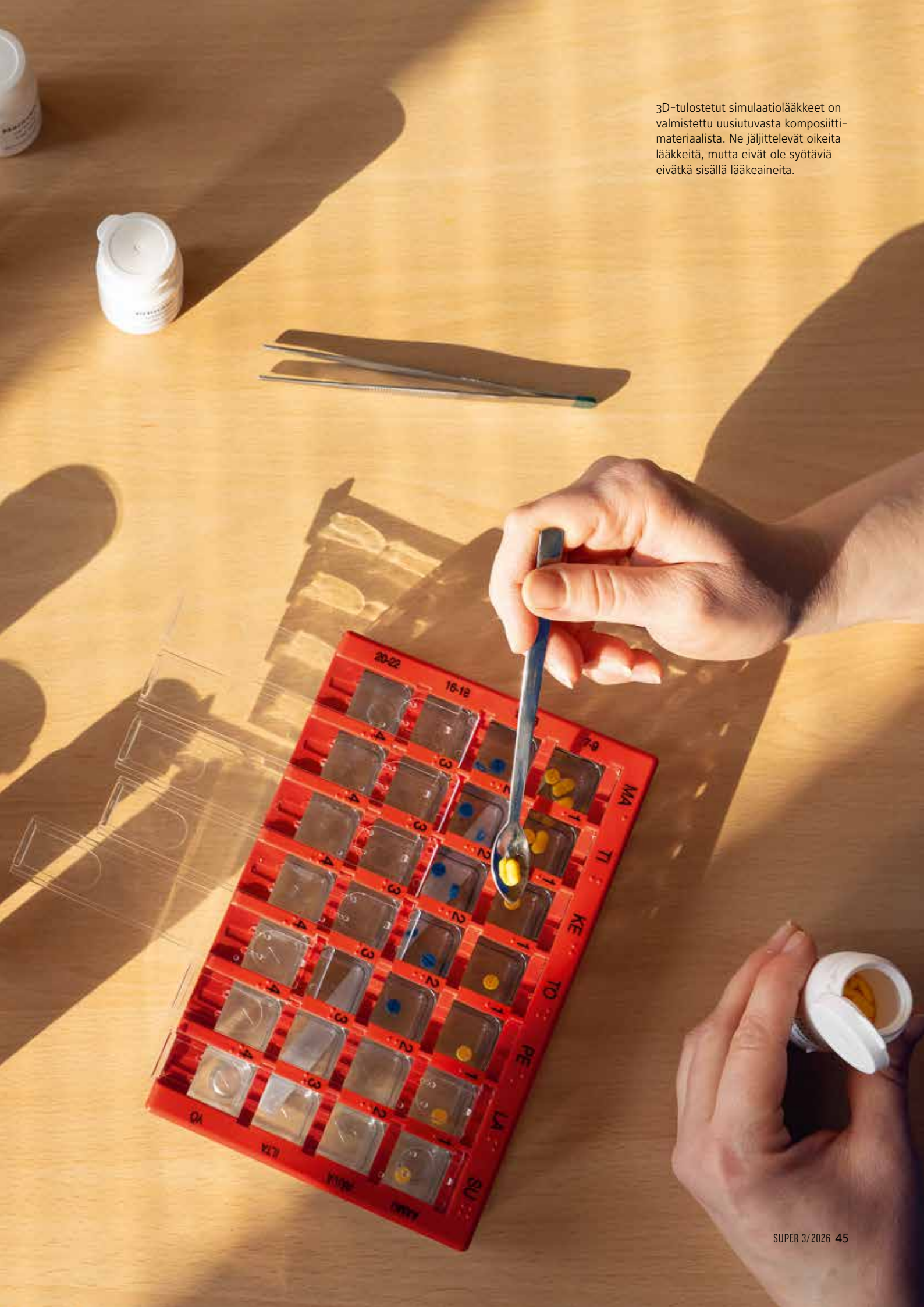
– Hankalinta on ehkä se, että asiakkaiden lääkityslistaan on merkitty vaikeat aineet, kun taas pakkauksessa voi olla mainittu vain lääkkeen myyntinimi, joka voi olla sama tai eri kuin vaikeat aineet.

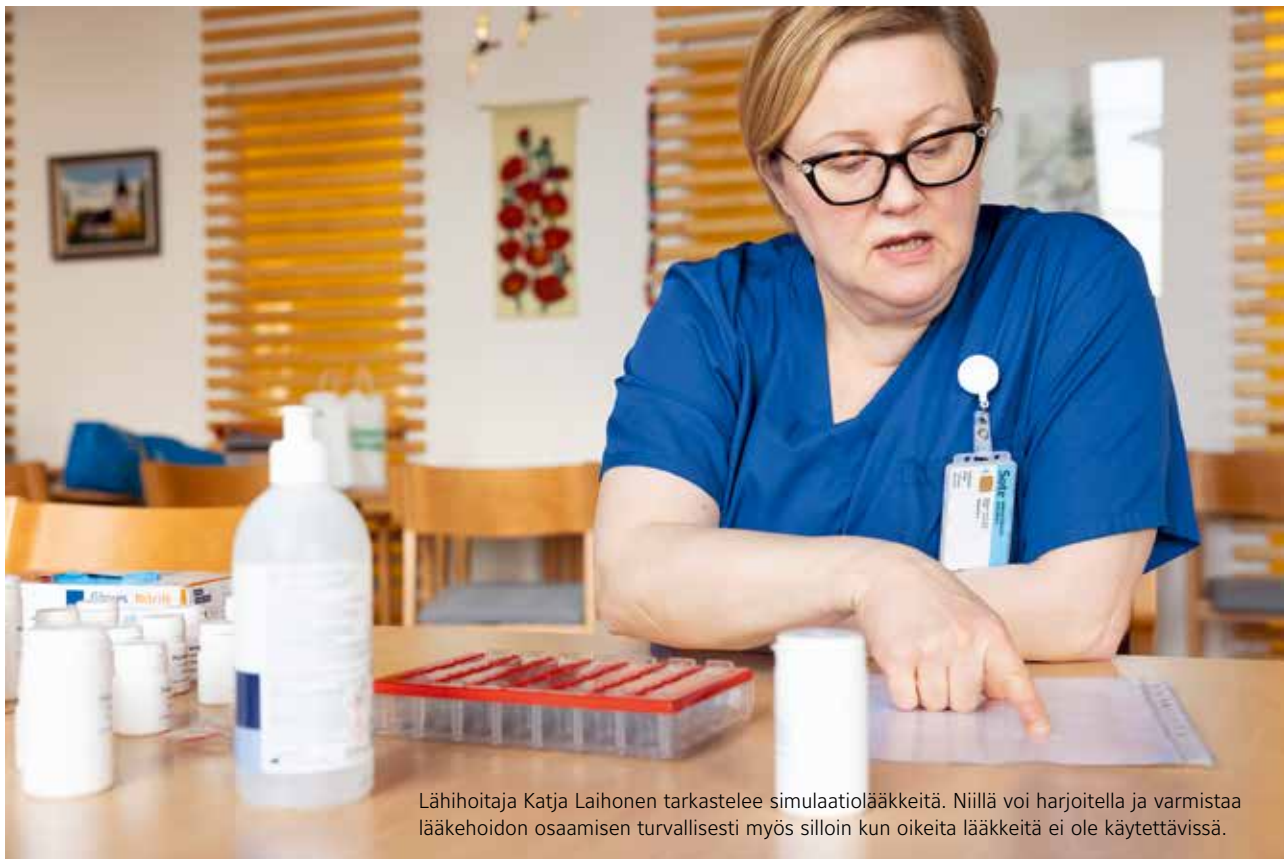
Näyttötilanne on rauhallinen. Kentällä olosuhteet ovat usein toisenlaiset.

– Hygienia voi olla heikko ja valaistus huono, ja asiakkaana saattaa olla puhelias muistisairas. Aika usein asiakkaat haluavat tietää, mitä lääkkeitä heille annetaan.

Silti jokainen lääke on jaettava tarkasti ja turvallisesti. ►

3D-tulostetut simulaatiolääkkeet on valmistettu uusiutuvasta komposiittimateriaalista. Ne jäljittelevät oikeita lääkkeitä, mutta eivät ole syötäviä eivätkä sisällä lääkeaineita.





Lähihoitaja Katja Laihonen tarkastelee simulaatiolääkkeitä. Niillä voi harjoitella ja varmistaa lääkehoidon osaamisen turvallisesti myös silloin kun oikeita lääkkeitä ei ole käytettävissä.

”OLEN JOSKUS ETSINYT OTSALAMPUN VALOSSA LATTIALLE PUDONNUTTA TABLETTIA.”

– Olen joskus etsinyt otsalampun valossa lattialle pudonnutta tablettia, Katja kertoo.

NAPPILAJITELMASTA TASALAATUUN

Toiveita ja aloitteita lääkejako- ja näyttöjen uudistamiseksi tehtiin useista yksiköistä. Vastaava sairaanhoitaja **Petra Ruotsila** Tampereen Pappilanpuiston asumisyksiköstä oli pyöritellyt mielessään ajatusta näyttöjen yhdenmukais- tamisesta pidempään.

– Näyttöjä on tehty napeilla, ksyli- lipastilleilla, vanhoilla lääkkeillä ja vaika millä. Lääkehoito on niin tärkeä ja olennainen osa lähihoitajan työtä, että myös sen osaamisen testaamisen pi-

tää olla tasalaatuisempaa ja mahdollisimman lähellä aitoa tilannetta, hän kertoo.

Aloitteiden pohjalta Pirha päätyi yhteistyöhön Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa, ja viime syksynä TAMK toimitti ikäihmisten palveluihin noin 120 kappaletta 3D-tulostettua settiä. Jokaisessa setissä on 15 lääkepurkkia etiketteineen ja jokaisessa purkissa on kymmeniä pillereitä.

Näyttöjä uusilla seteillä on tehty jonkin verran, ja nyt työnantaja kerää palautetta kokemuksista.

– Asumispalveluissa ja kotihoidossa on eroja esimerkiksi siinä, mitkä lääkkeet ovat tavallisimpia. Näitä eroja pitää vielä hienosäätää näyttöihin, Ruotsila sanoo.

KOHTI YHTENÄISIÄ LÄÄKENÄYTTÖJÄ

Simulaatiolääkkeet ovat herättäneet kiinnostusta myös hyvinvointialueen vammaispalveluissa ja avohoidon palveluissa. Mari Jokelan mukaan simulaatiolääkkeillä tehtävää näyttökoetta kehitetään edelleen, jotta se toimisi mahdollisimman hyvin erilaisissa yksiköissä ja työtilanteissa.

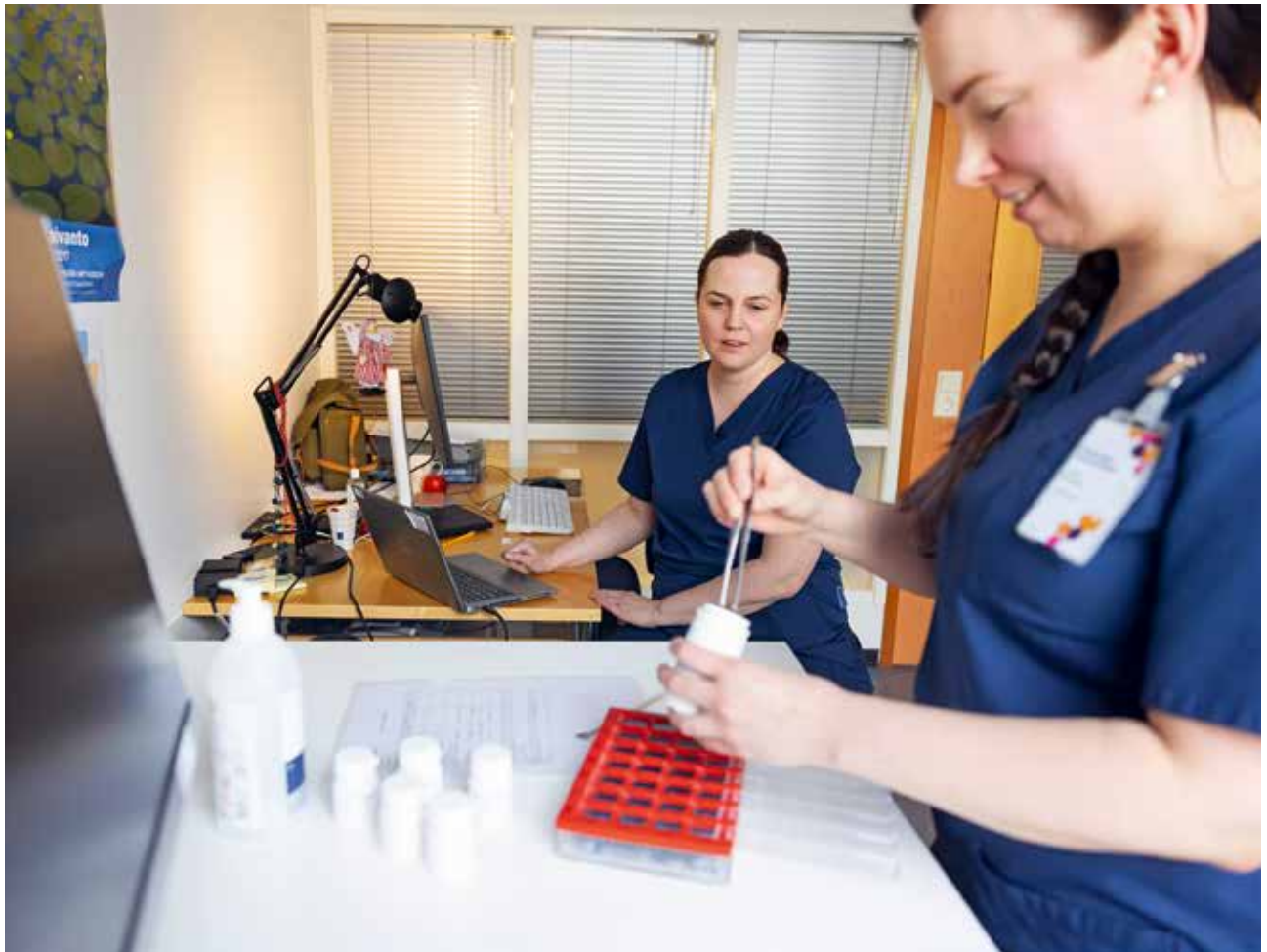
– Olisi hienoa, jos näyttökokeet saataisiin yhdenmukaistettua laajemmin. Tietojemme mukaan muualla Suo-



Lääkerobottien yleistymisen on vähentänyt lääkejaon työmäärää ja vapauttanut hoitajien aikaa asiakkaalle. Samalla lääkkeiden jakamisen taito vaatii aktiivista ylläpitoa.

nessa ei ole toteutettu yhtä laajaa kokonaisuutta.

Tavoite on selvä: tukea lähihoitajien osaamista ja varmistaa, että lääkehoito sujuu turvallisesti jokaisen asiakkaan kotona ja asumisyksiköissä. ■



Pappilanpuiston asumisyksikössä työskentelevän lähihoitajan Emma Sandbergin (oik.) lääkelupa on voimassa elokuuhun asti. Lääkehoidon tentti ja näyttökoe on tarkoitus suorittaa ennen kesää. – Viiden vuoden tenttiväli on aika pitkä. Lääkkeiden jakaminen on olennainen osa työtä, ja on hyvä, että luvan saa uusia hyvissä ajoin, Emma sanoo. Peetra Ruotsila seuraa lääkkeiden jakoa.



Tarkkuutta joka annokseen

Riskilääkkeet voivat altistaa iäkkäät asiakkaat merkittäville haittavaikutuksille ja lääkitysvirheille. Ikäntyneen elimistö käsittelee lääkkeitä hitaammin, ja maksan sekä munuaisten toiminta heikkenee. Pienikin annosvirhe voi näin vaikuttaa voimakkaasti.

Asumispalveluissa insuliini on tyypillinen riskilääke.

Lyhyt- ja pitkävaikutteiset valmisteet voivat sekoittua, annostelu epäonnistua tai vaikutus vaihdella yhteisvaikutusten vuoksi. Hypoglykemia eli verensokerin liiallinen lasku voi aiheuttaa sekavuutta, kaatumisia tai jopa tajuttomuuden. Kortisoni esimerkiksi nostaa verensokeria ja voi kumota insuliinin vaikutuksen.

Kotihoidossa tavallisimpia riskilääkkeitä ovat verenohennuslääkkeet. Niiden teho voi muuttua ruoan, ravintolisien, muiden lääkkeiden, infektioiden tai nestevajeen takia. Koska verenohennuslääkkeet lisäävät verenvuodon riskiä, kaatuminen voi johtaa vakaviin vammoihin. Tarkka seuranta ja oikea annostelu ovat hoitajan työssä erityisen tärkeitä – jokainen pilleri voi olla ratkaiseva turvallisuuden kannalta.

A stylized illustration featuring a large, grey, triangular shape that resembles a coffee cup. The cup has a simple, smiling face with closed eyes and a small mouth. A woman with long brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt and a lanyard with a white ID card, is shown from the chest up, pouring a dark brown liquid (coffee) into the cup. Her right hand is raised, holding a small blue object. The background is white with some dark blue and grey geometric shapes.

HYVÄ HOITAJA MUISTAA JA UNOHTAA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Keskeytykset, hälinä ja kiire koettelevat muistia. Yhtä asiaa ei tarvitse hoitajankaan muistaa, nimittäin unohtamista.



Miten se ei vielääkään muista tätä, hoitaja saattaa tuhata harjoitteluaan tekevistä opiskelijasta. Pitkään alalla olleesta hoitajasta saattaa tuntua, ettei opiskelija onnistu asioissa, jotka ovat aivan helppoja. Silloin unohtuu, että harjoittelijan ja kokeneen hoitajan muistitiedot ovat hyvin erilaiset. Se, mikä hoitajalle tuntuu itsestään selvältä, on lukemattomien toistojen tulos, Työterveyslaitoksen tutkimuspäällikkö **Virpi Kalakoski** toteaa.

– Kokemuksen myötä me luomme muistoistamme merkitysten verkkoja. Kun työkokemusta kertyy, merkityssuhteet saattavat olla jo niin rikkaita ja vahvoja, että paljon tietoa ja taitoa vaativat kokonaisuudet hoituvat melkein kuin itsestään.

Hyvin vaativa työ alkaa näyttää ja tuntua helpolta, kun pohjalla on paljon rutiiniksi jalostuneita muistoja.

– Harva meistä kiinnittää huomiota tähän, mutta mielestäni se on yksi ihmislajin hienoimmista supervoimista. Saamme muistimme ansiosta seläiset työt näyttämään helpoilta, joi-

den opettelu vaatii tosiasiaa vuosia. Lopulta emme edes itse huomaa niitä asioita, joissa meistä on tullut hyviä.

TEKEEKÖ MIELI NOSTAA JALAT YLÖS?

Muistimme koostuu yksinkertaisimmillaan työmuistista ja säilömuistista. Työmuisti on lyhytkestoinen muisti, jossa työstämme mielessä parhailaan olevia asioita. Työmuisti on käytössä esimerkiksi silloin, kun vastaan tulee jotakin uutta.

– Jos esimerkiksi tapaavat aivan uuden ihmisen ja hän kertoo nimensä, asia säilyy hetken työmuistissa. Mutta ilman kertailua nimi unohtuu työmuistista puolesta minuutissa, Kalakoski toteaa.

Kun kaupassa pitää näpytellä pankkikortin tunnusluku, se haetaan pitkäkestoisesta säilömuistista. Siellä ovat tärkeät tiedot ja asiat, joiden muistamisesta on hyötyä. Säilömuisti voi kuitenkin olla siitä vitsikäs, että sinne ei millään tallennu uuden työkaverin nimi, mutta televisiossa pyörinyt vanha Hirudoid forte -mainos sieltä kyllä löytyy sanasta sanaan.

– Säilömuistiin saattaa tallentua myös vähemmän tärkeitä asioita, joita on toistettu yhä uudelleen, Kalakoski sanoo.

Säilömuistiin tallentuminen vaatii toistamista tai vaihtoehtoisesti työstämistä. Kun jokin mainos on nähty kymmeniä kertoja, se muistuu luonnollisesti mieleen varmemmin kuin esimerkiksi uuden ihmisen nimi.

TUNNELMA, ASIALISTA VAI HAJUVESI?

Minkälainen on ihminen, jolla on hyvä muisti? Kalakoski toteaa, että vaikka mieleen tulisi ensimmäisenä ihmisiä, jotka osaavat luetella hirveän määrän piin desimaalilukuja tai muistaisivat jonkin sanan kaikilla maailman kielillä, arkinen hyvä muisti vaatii usein hieinan erilaisia muistitaitoja ja -tekniikoita. On eri asia opetella vaativia muistitemppuja kuin vaikka kaikkien päiväkotiryhmän lasten vanhempien nimet. Arkinen hyvä muisti on taitolaji, joka vaatii toisinaan työstä pakertamista. Muistia voi auttaa ruokkimalla sitä inspiraatiolla ja kiinnostuksella. ▶

Muistamisen askeleet

Kun kesken työpäivän pitää muistaa jotakin, toista asiaa mielessäsi useita kertoja. Jos et pääse kirjoittamaan asiaa ylös, keksi sille merkityksiä, minkälaisia mielikuvia sinulle tulee muistettavasta asiasta? Entä minkälaisen sanojen kanssa se rimmaa? Kun onnistut luomaan asialle rikkaan merkitysverkoston, on se helpompi palauttaa mieleen.

– Esimerkiksi ihmisten sukunimiä voi muistaa liittämällä sukunimiin laajemman merkityssuhteen, missä päin Suomessa on paljon luontoaiheisia sukunimiä? Entä onko jollain alueella enemmän -nen päätteitä sukunimissä? Tällainen kiinnostus ja aikaisempi tietämys auttaa muistia.

Muistimme liittyy kiinteästi meihin ja persoonallisuuteemme. Toiset meistä muistavat paremmin tunteisiin liittyvät asiat, kun toiselle kokouksesta saattavat jäädä mieleen auringonvalo ja vieruskaverin hajuvesi. Kolmas muistaa asialistan sanasta sanaan.

– Kannattaakin kokeilla, minkälaiset tekniikat auttavat juuri sinua muistamaan.

Oikeat lokerot

Työmuisti: Lyhytaikainen tallennus ja asioiden työstäminen mielessä. Työmuistista asiat hiipuvat nopeasti, jos niitä ei kertaile. Kuormittunut työmuisti näkyy unohteluna, kun muisti ei ole ehtinyt tallentaa asioita pysyvämmiin.

Säilömuisti: Pitkäaikainen tietojen ja taitojen tallennus, tänne siirtyvät työmuistista vain ne asiat, joita ehdit toistaa ja työstää.

Toisille piirtäminen ja visuaalisuus ovat muistin jatke. Silloin voi olla hyödyllistä kirjoittaa ihmisten nimet vaikka samanlaiseen muotoon kuin missä he päivätoiminnan aikana istuvat. Joidenkin muistia auttavat sanat ja puhe.

– Asiakkaan omaisten nimet voi muistaa yhdistämällä ne tavalla tai toisella asiakkaan nimeen mieleessään. Riimien, laulujen ja mielikuvien tarvitsee olla merkityksellisiä vain sinulle, muistisääntöjä ei tarvitse jakaa muiden kanssa, Kalakoski opastaa.

MAHTUU, MAHTUU!

Kalakoski toteaa, että säilömuistilla ei ole rajoja, eikä muisti voi olla täynnä,



Mikä muu muistia parantaa?

Esimerkiksi hengitysharjoitusten, joogan, meditaation ja mindfulness-harjoitusten on todettu parantavan aivojen toimintaa. On myös näyttöä siitä, että kylmäaltistus saattaa vaikuttaa positiiivisesti mielialaan myös kognitiiviseen toimintaan.

LÄHDE: VARPU TAVI, PÄTKIIKÖ MUISTI? (DOCENDO)

vaikka joskus siltä voi tuntuakin. Parhaiten uudenoppimista palvelevat hyvä vireystaso ja tehokkaat muistitekniikat.

– Tutkimusten mukaan usea lyhyt oppimishetki auttaa meitä muistamaan paremmin kuin yksi pitkä pänttäminen. Siksi esimerkiksi lääkelaskutenttiin kannattaa lukea puolentunnin jaksoissa, eikä kahta tuntia yhteen menoon.

Toinen hyväksi testattu muistitekniikka on opitun tiedon testaaminen. Vanhojen tenttien tekeminen kannattaa, sillä se auttaa mieltä hahmottamaan oman osaamisemme rajat.

– On tärkeää testata itseään ja selvittää, missä kohdin on vielä muistettavaa ja opeteltavaa.

Kalakoski kertoo hoivakodista, jossa hoitajalla oli oma muistilapputekniikka ja koodisanat asukkaalle kirjauksia varten. Lyhyillä merkinnöillä hoitaja sai helpotettua muistikuormaa huomattavasti.

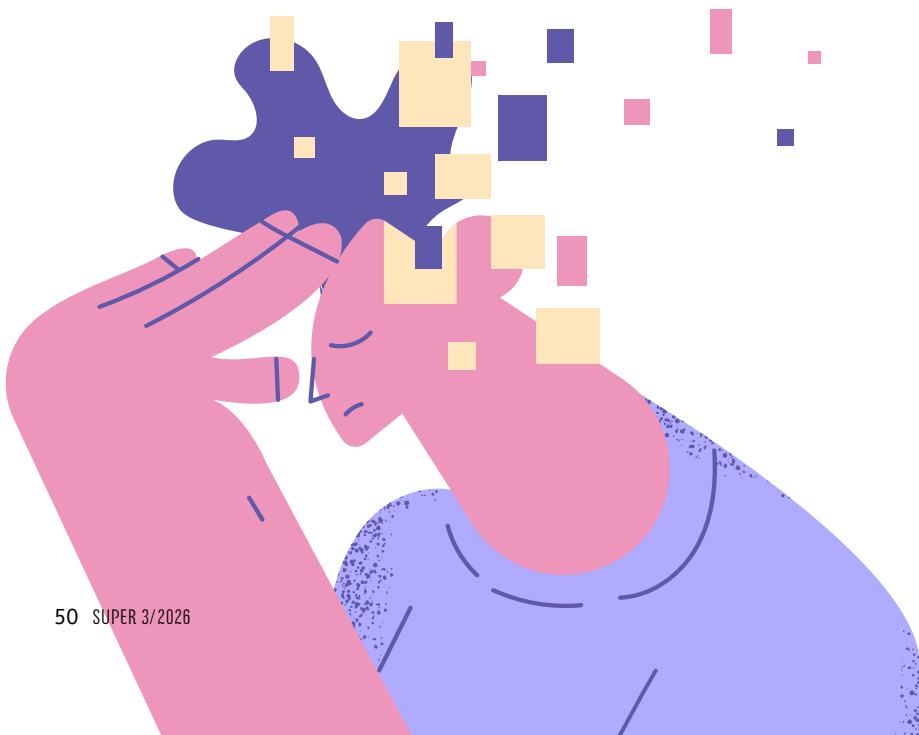
– Nyt on otettu käyttöön tekoälyapuri, jolle hoitaja voi sanella kirjaukset työpäivän aikana. Sen on koettu helpottavan merkittävästi muistamista ja näin myös työntekoa.

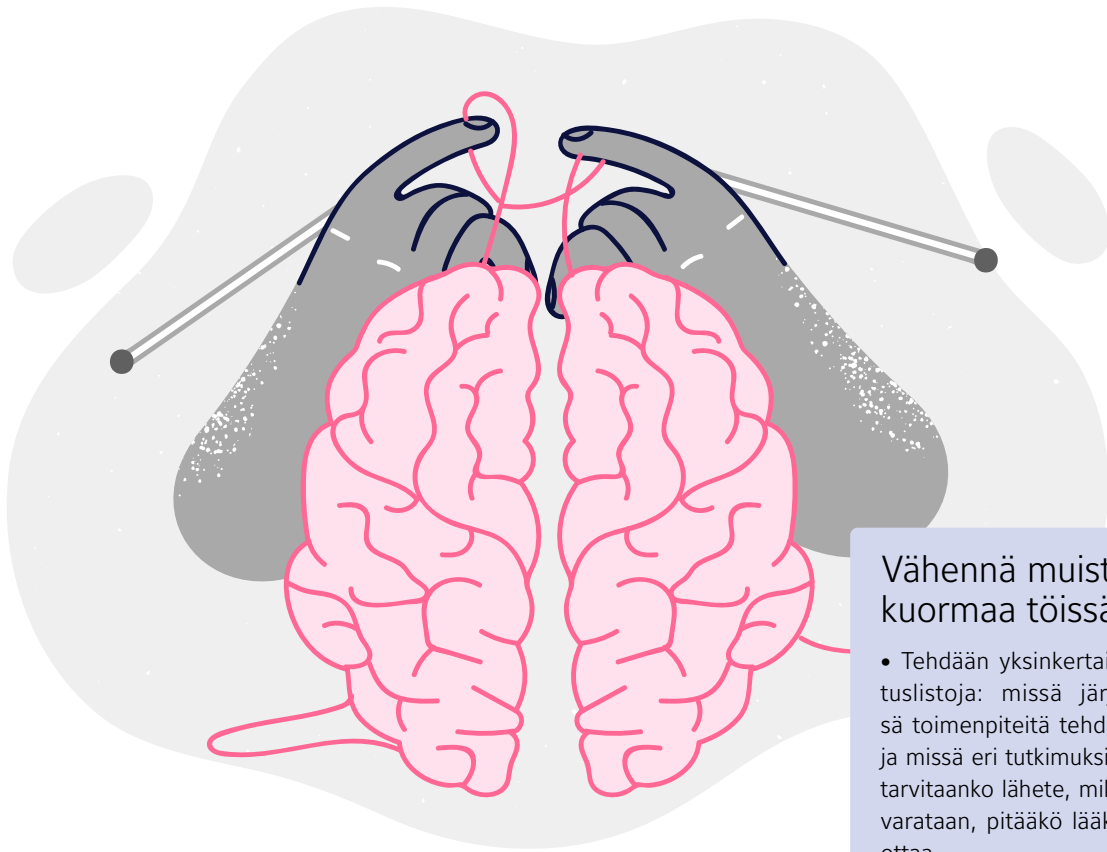
RISTIKOITA VAI LEPOA?

Voiko huonoa muistia sitten elvyttää?

– Pikemminkin kehottaisin vaativaa hoitotyötä tekeviä hoitajia jättämään

MUISTI EI VOI OLLA TÄYNNÄ, VAIKKA SILTÄ JOSKUS TUNTUISI.





HYVÄ VIREYSTASO JA MUISTITEKNIIKAT AUTTAVAT OPPIMAAN UUTTA.

ristikot kaupan hyllyyn, sillä aivojenkin on saatava levätä, Kalakoski toteaa.

Työikäisten muistisairaudet ovat toistaiseksi harvinaisia ja useimmiten muistin pulmat paljastuvatkin työterveyslääkärin vastaanotolla stressiin ja unihäiriöihin liittyviksi oireiksi.

– Kun keskeytyksiä ja hälyä tulee päivän mittaan paljon, työmuisti kuormittuu ja muisti voi alkaa oireilla.

Kovan kuormituksenkin keskellä muisti yrittää ylläpitää rakennettuja rutiineja, mutta se saattaa alkaa reistailla. Silloin voi illalla laittaa vahingossa lompakon jääkaappiin ja yhtäkkiä unohtaa puhelimen koodin.

– Se, että ei muista mitään, kertoo usein liian kovasta vauhdista. Vaikka muistamme asioita eritavoin, muistiamme häiritsevät samanlaiset asiat, häly, keskeytykset ja kiire.

Kun muisti tarvitsee lepoa, se kaipaa aikaa ilman jatkuvia ärsykeitä.

Työpäivän jälkeen kannattaa siis levätä ja rentoutua.

Kalakoski kertoo olevansa enemmän huolissaan eläkkeelle jääneistä hoitajista, jotka poistuvat kiireen ja hektisyyden keskeltä.

– Kun tarvetta muistamiselle ei enää ole, muistitaidot voivat alkaa nopeastikin rapistua. Tällaisissa muutoksissa muistia kannattaa pyrkiä itse ylläpitämään ja harjoittamaan.

UNOHDAT, KOSKA OLET IHMINEN

Kun jotain pitäisi muistaa, on kuin mielen sisällä arkistonhoitaja nousisi pöytänsä takaa ja lähtisi penkomaan hyllyjä: Missäs täällä se asia taas olikaan? Joskus arkistossa kävellään hieman hitaammin, joskus hyllyt ovat menneet vähän sekaisin. Silloin hoputus ei auta.

Jos tuntuu, että kaikki on kadonnut päästä, kannattaa rauhoittaa tilanne ja hidastaa ajattelua, Kalakoski sanoo. Usein käy niin, että kun ottaa muistamiselle rauhallisen hetken, asiat palaavat hitaasti takaisin mieleen. Muisti ei pidä hurjastelusta, vaan rauhasta. Joskus tärkeimmät muistot palaavatkin mieleen esimerkiksi suihkussa, työmatkalla tai käsityön ääressä. Kun keho ja tietoinen mieli tekevät jotakin mekaanista, mielellä on tilaa myllätä arkistoa.

Vähennä muistin kuormaa töissä

- Tehdään yksinkertaisia tarkistuslistoja: missä järjestyksessä toimenpiteitä tehdään, miten ja missä eri tutkimuksia tehdään, tarvitaanko lähete, millainen aika varataan, pitääkö lääkkeitä ottaa.
- Merkitkää päivän hoidettavat asiat ja tehtävät listoille, joiden avulla ne on helppo hahmottaa ja muistaa.
- Ottakaa käyttöön sähköiset apuvälineet ja muut keinot, jotta tarvittavat tiedot kulkevat mukana ja asiat saadaan kirjattua ylös ennen kuin ne ehtivät unohtua.

LÄHDE: TYÖTERVEYSLAITOKSEN SIVUSTO HOIVATYÖ ON AIVOTYÖTÄ

Kalakoski toteaa myös unohtamisen olevan tärkeää. Vaikka säilömuisti on periaatteessa rajaton, työmuistiin ei mahdu paljon asioita samaan aikaan. Joskus on hyvä antaa osan asioista mennä menojaan, jos tärkeää muistettavaa on jo paljon.

– Kaikkeaa ei voi omaksua saman tien. Tämän huomaa myös tilanteissa, joissa samassa kokouksessa istuneita ihmisiä on haastateltu. Muistot yhteisestä kokouksesta voivat olla hyvin erilaisia. Siksi tärkeät asiat kannattaa aina kirjoittaa kaikille ylös.

Muistomme kertovatkin enemmän meistä kuin muista.

– Kannattaakin aina ottaa huomioon, että kukaan ei tahallaan unohtaa tai muista väärin. Unohtaminen on osa ihmisyyttä. ■



KUOPIOLAISET KOKKIKOULUSSA

Kuopion kaupungin SuPerin ammattiosasto 521 toteutti maaliskuulla jäsentensä toiveen ja järjesti kokkikoulun **Mupen** thai-ravintolassa. Mupen ohjeistuksella valmistettiin kolme erilaista thai-ruokaa.

– Tunnelma oli hyvä, annokset onnistuneita ja erittäin maittavia. Tapahtuma oli niin tykätty, että toiveissa olisi järjestää vastaava uudelleen, kertoo puheenjohtaja **Johanna Varis.** ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **AKSELI MURAJA**



SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Sain lopputilin. Mitä siitä pitää tarkistaa?

Lopputilissä eli loppupalkassa työnantaja maksaa kaikki kertyneet saatavat: palkan ja kaikki ilta- ja muut lisät, ylityö- ja lomakorvaukset sekä saldo-tunnit. Myös työsuhteen päättymiseen mennessä kertyneet vuosilomapäivät, jotka ovat jääneet pitämättä, maksetaan loppupalkassa.

Loppupalkka on maksettava viimeistään työsuhteen viimeisenä päi-

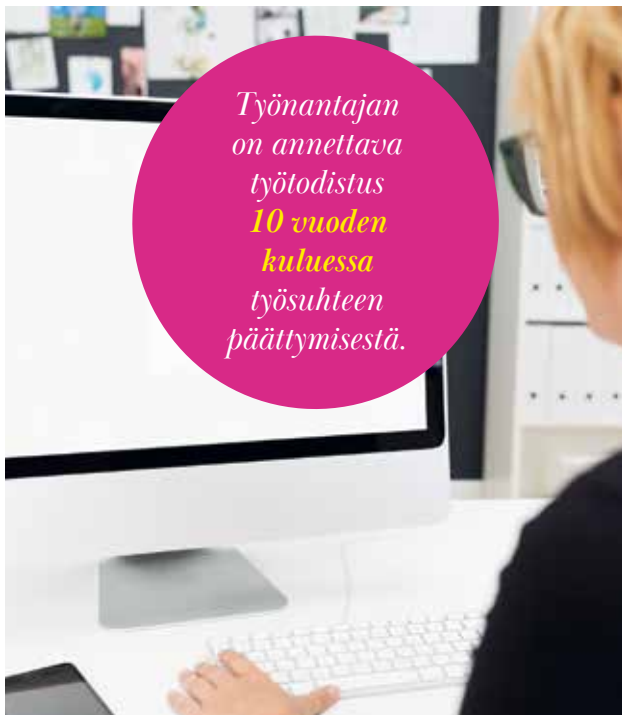
vänä, ellei työsuhteessä ole sovit-
tu toisin, esimerkiksi niin, että palkka
maksetaan normaalina palkanmaksu-
päivänä.

Tarkista, että palkka on tilillä sovit-
tuna päivänä. Jos työnantaja maksaa
loppupalkan myöhässä, työntekijällä on
oikeus odotusajan palkkaan ja viiväs-
tyskorkoon enintään kuudelta päivältä.
Viivästyskorkoa ja odotusajan palkkaa

kannattaa vaatia työnantajalta sähkö-
postitse kirjallisesti.

Jos epäilet, että loppupalkan mak-
sussa on jokin virhe, ota yhteyttä työn-
antajaan. Jos tarvitset tukea, ota yh-
teyttä työpaikan luottamusedustajaan
tai SuPeriin.

SUPERIN SOPIMUSASIAANTUNTIJA VIRVE AHO



*Työnantajan
on annettava
työtodistus
10 vuoden
kuluessa
työsuhteen
päättymisestä.*

Lopputilissä ei ole maksettu kaikkia palkkoja. Kuinka pian työnantajan on maksettava ne?

Kun työsuhde päättyy, sinulla on lain mukaan kaksi vuotta aikaa hoitaa asia. Käytännön syistä asiassa ei kannata vitkuttella vaan pyytää työnantajaa maksamaan saatavat heti kun huomaat niitä puuttuvan. Sitä nopeammin saat ansaitsemasi rahat käyttöösi. Viivyttely lisää turhaa byrokratiaa ja voi vaikeuttaa asian hoitamista myöhemmin, esimerkiksi tarvittavat dokumentit saattavat hävitä.

Tämä kannattaa muistaa myös silloin kun työsuhde jatkuu: Työntekijällä on lain mukaan oikeus vaatia saatavia joko kahden tai viiden vuoden ajan riippuen siitä, mitä palkanosaa saatava koskee, mutta miksi vitkutella, kun asian voi hoitaa heti.

SUPERIN SOPIMUSASIAANTUNTIJA VIRVE AHO



SOLOPHOTOS

Työtodistus – mitä väliä?

Paljonkin! Työtodistus yksi työntekijän tärkeimmistä työelämän dokumenteista.

Työtodistus on työnantajan laatima ja allekirjoitettava todistus siitä, missä ja milloin olet aikaisemmin työskennellyt ja mitä olet työksesi tehnyt. Tarvitset näitä tietoja hakiessasi uutta työtä tai työttömyysturvaa.

Työtodistuksilla todistat uudelle työnantajalle aikaisemman työkokemuksesi, jotta saat työehtosopimuksen mukaisen kokemuslisän. Tämänkin takia sopimus kannattaa pyytää jokaisen, lyhyenkin työsuhteen päättyessä.

SuPerin sopimusasiantuntija **Virve Aho** suosittelee pyytämään työtodistuksen esihenkilöltä heti työsuhteen päättyessä – ja säilyttämään sen varmassa tallessa.

– Jos työnantaja lopettaa toimintansa, työtodistusta on mahdoton saada jälkikäteen, Aho toteaa.

TIETOA VAIN TYÖSUHTEESTA JA PYYDETTÄESSÄ OSAAMISESTA

Työnantaja ei kirjoita työtodistusta automaattisesti vaan se on pyydettävä erik-

seen. Pyydettyessä todistus on aina annettava riippumatta työsuhteen kestosta.

Työtodistus on joko suppeampi tai laajempi. Työntekijä voi itse valita, kumman haluaa.

Suppeaan työtodistukseen merkitään vähintään työsuhteen kesto ja työ sopimuksessa sovitut työtehtävät. Tällaisen todistuksen voit pyytää kymmenen vuoden kuluessa työsuhteen päättymisestä.

Laajemmassa työtodistuksessa on lisäksi työsuhteen päättymisen syy ja arvio työtaidoista ja käytöksestä tai jomastakummasta. Tällaisen työtodistuksen voi pyytää viiden vuoden kuluessa työsuhteen päättymisestä.

Laajempi työtodistus tuo esiin työelämän taitoja, mikä voi olla eduksi työnhaussa. Toisaalta jos pyydät laajemman työtodistuksen, sitä ei välttämättä saa jälkikäteen muutettua takaisin suppeaksi.

Oli työtodistus laaja tai suppea, työtodistus kertoo vain työsuhteesta ja osaa mista. Siihen ei koskaan merkitä pitkiäkään sairauspoissaoloja eikä perhevapaita. ■

MUISTA NÄMÄ, KUN TYÖSUHDE PÄÄTTYY

- Tarkista loppupalkka.
- Pyydä työtodistus.
- Tulosta toteutuneet työvuorolistat ja palkkalaskelmat, jos ne ovat työnantajan ohjelmien takana. Kun työsuhde päättyy, päättyy myös pääsy työpaikan ohjelmiin.
- Palauta työvälineet ja tunnukset.
- Jos työnantaja tarjoaa vakuutuksia, liikunta- tai muita etuja, tarkista, kuinka pitkään ne ovat käytettävissä.
- Ilmoittaudu työnhakijaksi viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänä.
- Älä jää yksin. Jos jokin asia arveluttaa, kysy neuvoa työpaikan luottamusdustajalta tai ammatillitilistä.

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.

Osastonsihteerit saivat vuosien ajan liian pientä palkkaa



TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Hovioikeus määräsi hyvinvointialueen maksamaan yhteensä lähes 200 000 euroa korvauksia 22 osastonsihteerille. Sihteerit tekivät vuosien ajan palkatta enemmän työtunteja kuin heidän työaikamuotonsa olisi edellyttänyt.

Kiista työaikamuodoista alkoi jo vuonna 2013. Työnantajana oli tuolloin sairaanhoitopiiri, joka siirsi osastonsihteerit jaksotyöajasta yleistyöaikaan. Työaikamuoto muuttui uudelleen loppuvuodesta 2019, kun sihteerit siirrettiin toimistotyöaikaan.

Yleistyöajassa osastonsihteerien säännöllinen työaika oli kaksi tuntia pidempi kuin toimistotyöajassa. Osastonsihteerit tekivät siis yli kuusi vuotta töitä kaksi viikkotuntia enemmän kuin työaikamuoto olisi edellyttänyt. Riita koski sitä, olivatko osastonsihteerit oikeutettuja saamaan työnantajalta korvausta näistä työtunneista.

OIKEUS: OSASTONSIHTEEKIT KEKIVÄT TOIMISTOTYÖTÄ

Loppuvuodesta 2020 osastonsihteerit nostivat ammattiliittojen tuella kanteen maksamatta jääneistä työtunneista. Kantajia oli 22, ja heistä viisi kuului SuPeriin.

Käräjäoikeus katsoi, että työaikamuoto määräytyy työn pääsisällön, ei työyksikön, perusteella. Sihteerit työskentelivät poliklinikoilla ja osastoilla, mutta heidän työnsä oli selvästi toimistotyötä: kirjauksia, potilastietojen käsittelyä ja asiakaspalvelua. Siksi heihin olisi pitänyt soveltaa toimistotyöaikaa.

Kiista saatiin päätökseen lopulta heinäkuussa 2025. Hovioikeus oli samaa

mieltä käräjäoikeuden kanssa: Osastonsihteerien oikea työaikamuoto oli toimistotyöaika ja heille oli kertynyt maksamattomia palkkoja tunneista, jotka ylittivät toimistotyöajan.

Hovioikeuden mukaan työnantaja ei saa hyötyä väärästä työaikamuodon valinnasta.

Työnantaja määrättiin maksamaan viiden vuoden ajalta maksamatta jääneitä palkkoja loppuvuodesta 2015 alkaen.

VIIVÄSTYSKORKO KASVATTI KORVAUKSIA TUHANSILLA EUROILLA

Hyvinvointialue haki muutosta hovioikeuden tuomioon korkeimmasta oikeudesta, mutta korkein oikeus ei myöntänyt valituslupaa. Hovioikeuden tuomio jäi siten lainvoimaiseksi ratkaisuksi asiassa.

Korvaussummat vaihtelivat sihteerikohtaisesti työsuhteen pituuden ja tehtyjen ylimääräisten tuntien mukaan. Superilaisille osastonsihteeereille maksettavat korvaukset olivat noin 3 500–6 000 euroa. Sihteerit olivat joutuneet odottamaan korvauksia useamman vuoden, joten viivästyskorot lähes kaksinkertaistivat summan. Lopulliset korvaukset nousivat 6 000–10 000 euroon.

Kaikkien 22 sihteerin osalta työnantajan maksettavaksi tuli yhteensä lähes 200 000 euroa. ■

Työtehtävät määrittävät työaikamuodon

Työnantaja päättää työaikajärjestelystä, mutta niiden on noudatettava lakia ja työehtosopimusta. Sote-alalla noudatetaan tavallisesti yleistyöaikaa tai jaksotyöaikaa.

Yleistyöaika käytetään monessa sote-yksikössä. Työaika määritellään työehtosopimuksessa. Tavallisesti se on 8–9 tuntia päivässä.

Jaksotyöaika on käytössä ympärivuorokautisessa työssä. Vuorot vaihtelevat, työaika voi eri viikoilla olla eri pituinen ja tunnit taasoittuvat yleensä 3–6 viikossa.

Toimistotyöaika on pääosin päivätöitä.

Oikeus totesi, että osastonsihteerien työ on toimistotyötä, koska valtaosa tehtävistä on kirjauksia ja muuta hallinnollista työtä eivätkä he tehneet lainkaan hoitotyötä.

“Aluksi pelotti, mutta en ollutkaan yksin”

Oikeusprosessissa mukana ollut osastonsihteeri kertoo, että prosessin alkaminen jännitti. Hän esiintyy jutussa ilman nimeä henkilökohtaisen tilanteensa vuoksi, mutta nimi ja yhteystiedot ovat toimituksen tiedossa.

– Olin vielä työelämässä, ja mietin, voiko työnantajalta tulla jonkinlaisia seuraamuksia.

Ajan myötä pelko kuitenkin hälveni. Helpottavaa oli huomata, ettei ollut tilanteessa yksin.

Työpaikalla asiasta ei puhuttu avoimesti. Kollegojen kanssa vaihdettiin kuulumisia lähinnä kahvipöydässä, jos jutussa tapahtui jotain uutta. Esihenkilöt vaihtuivat vuosien aikana, eikä ollut selvää, miten asia kulki heidän kesken.

Kun korvaukset lopulta maksettiin tämän vuoden maaliskuussa, tunnelma oli helpottunut.

– Sanoin leikilläni, että nyt on hautarahat tienattu. Todellisuudessa rahat menevät ihan tavalliseen elämiseen.

Perheessä asiasta on puhuttu myös toiveikkaampaan sävyyn.

– Tyttären mielestä minun pitäisi ostaa jotain sellaista, mitä olen pitkään halunnut. En vain ole vielä päättänyt, mitä se olisi.

Osastonsihteeri sai korvauksia yhteensä noin 8 900 euroa.

SUPERRISTIKKO

PELIN PERÄÄN
papukaija

VALHALLAN ASUKAS

maustaa

ARVOSTAMME TYÖNTEKIJÖITÄMME JA NÄIN OLLEN TÄMÄ UUDISTUS TULEE EDUKSENNE!

ERI TAHOILTA SAMAAAN AIKAAN
satu-hahmo

CLOONEYN RINNALLA

BLONDIEN LAULAJA HARRY

RAAMATUSSA

SYYRIASSA
PITKÄ-KORVAINEN ORI

yli-määräistä

PÄÄ-OMA
HEVOSTALLIEN HYLLYLLÄ

alkuja

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1.

VALHALLAN ASUKAS

XAVU-PUUSTA

PELASTAA POHJOISSESSÄ

RANDELIN

VASTENMIELINEN

VOIMENNEITÄ

PERÄMEREN KAUPUNKI

PIENIÄ

ENONTEKIÖLLÄ

S-RYHMÄ

MAJAKASTA
kuivia

KUTISTUNUT

TÄMÄ LÄPÄIS-TÄVÄ ROI-HUJA

PETOKARTASTO

LAVENSAUKKONEN

AISTIA NAHOISSAAN

TAHTI-PUIKKOA HEILUT-TAVA SAKARI

SIINÄ PETRA OLI MUKANA NAISIKSI ST

TORJUNUT TUUKKA

VOIMASSA KRIISI-AIKOINA

MUTA-MAISTA

RIENAAVIA

MAJAKASTA

KUTISTUNUT

PETOKARTASTO

LAVENSAUKKONEN

AISTIA NAHOISSAAN

TAHTI-PUIKKOA HEILUT-TAVA SAKARI

SIINÄ PETRA OLI MUKANA NAISIKSI ST

TORJUNUT TUUKKA

VOIMASSA KRIISI-AIKOINA

MUTA-MAISTA

RIENAAVIA

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

Osallistu ristikkokisaan 17.4. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin tyylikkään tuubihuivin. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____



Kiperä kysymys kipeänä työskentelystä herätti keskustelua

Helmikuulla ilmestyneen SuPer-lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin *Kipeänä kellokortilla*, jossa pohdittiin, miksi niin moni hoitaja tulee sairaana töihin. Toiseksi eniten ääniä sai viittomakielisten lasten päiväkotiarjesta kertonut *Käsillä maailma käsitetään*. Kolmanneksi äänestyksessä tuli *Työtä omalla twistillä*, jossa lähihoitaja **Sari Ojala** kertoi työstään lastensuojelussa. Eila Designin Elämänpuu-korvakorut voitti Olivia Konnevedeltä. Onnea!

Hyvin avattu vaikeaa aihetta. Usein tullaan kipeänä töihin, eikä ymmärretä, kuinka paljon pahaa sillä aiheutetaan itselle ja muille.

KIPEÄNÄ KELLOKORTILLA, S. 25

Hoitaja antaa itsestään työhön ja uskaltaa tehdä töitä omalla persoonallaan. Rohkea!

TYÖTÄ OMALLA TWISTILLÄ, S. 28

Kiireisessä työtahdissa tästäkin voi tulla tapa, kun ei enää luota omaan muistiinsa ja on monta rautaa tulella yhtä aikaa. Toki se eroaa pakko-oirehäiriöstä, joka on osalla ihmisiä, mutta kiire ja työtaakka teettävät samansuuntaista oireilua.

PAKKO TARKISTAA VIELÄ KERRAN, S. 32

Opin paljon uutta tärkeästä asiasta. Hienoa työtä!

KÄSILLÄ MAAILMA KÄSITETÄÄN, S. 18

Hienoa, että on vahvoja lähihoitajia, jotka uskaltavat puolustaa itseensä ja työkavereihin kohdistuvia epäoikeudenmukaisuuksia.

LÄHIHOITAJA SAI YLI 36 000 € LAITTOMASTI PURETUSTA TYÖSUHTEESTA, S. 56

Sydämellä Salla on poikkeuksetta lehden parasta luettavaa. Työskentelen myös itse kotihoitajadossa.

SYDÄMELLÄ SALLA: VANHA SURU, S. 62

Lukijat saavat työhön liittyviin kysymyksiin hyvät, varmat vastaukset suoraan asiantuntijalta.

SUORA KYSYMYS: SAAKO MÄÄRÄAIKAISIA TYÖSOPIMUKSIA KETJUTTA? S. 54

Tämä juttu oli niin hyvä! Ruokaillessa ei pitäisi kommentoida toisen lautasella olevaa annosta, eikä puhua koko ajan kaloreista.

RUOKARAUHA MYÖS LOUNASTAUOLLA, S. 37

Erittäin valaiseva kirjoitus, jonka viesti on tärkeä!

PÄÄKIRJOITUS: VANHUSTENHOIDON KRIISI ON SEURAUSTA PÄÄTÖKSISTÄ, EI SATTUMASTA, S. 5

Tämä voi olla vaikea asia, johon vaikuttaa myös hoitajan oma kulttuuritausta.

LÄHIHOITAJAT HALUAVAT OPIKELLA SEKSLOGIAA, S. 12

Äänestä lehden paras juttu!

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

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

Kaikkien **17.4.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin kuparityhjiöeristetty juomapullo.

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



KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntömääräisissä kokouksissa:

- Käsitellään ammattiosaston vuosikertomus edelliseltä toimintavuodelta
- Esitetään toiminnantarkastajien lausunto
- Vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle
- Päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- Päätetään muista kokouskutsussa mainituista asioista.

Espoon ja Kauniaisten ammattiosasto

801 sääntömääräinen kevätkokous 27.4. klo 18 Hotelli Mattissa (ravintola Frejan kokoustila), osoitteessa Tynnyritie 1, Matinkylä. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 § mukaiset kevätkokousasiat. Lisäksi käsitellään hallitukselle annettava oikeus hyväksyä paikalliset neuvottelut. Kokouksen yhteydessä tarjotaan kevyt päivällinen. Ilmoittaudu viimeistään 15.4. sähköpostitse arja.ilomaki@superliitto.fi Ilmoita samalla mahdolliset ruokarajoitteet. Tilaisuudessa on myös arvontaa. Tervetuloa!

Haukiputaan ao 230 kevätkokous 21.4. klo 18, paikka Martinhovi, ruokana hovin härkäpata. Sitovat ilmoittautumiset 5.4. mennessä Sannalle, puh. 041 507 1898.

Kalajoen ao 203 sääntömääräinen kevätkokous 10.4. klo 18 Pancho Villassa. Käsitellään vuosikertomus ja toimintakertomus vuodelta 2025. Kokouksen lopuksi ammattiosasto tarjoaa ruokailun. Ilmoittautumiset 5.4. mennessä Katarinalle puh. 0400 458 939. Mikäli et saavu kokoukseen, vaikka olet ilmoittautunut, on ammattiosastolla oikeus periä ruokailun hinta (20 €).

Keski-Karjalan ao 510 sääntömääräinen kevätkokous perjantaina 17.4. klo 16.30 Olgan Lounaskahvio (entinen Kalatuuri) Poronimentie 2 B. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokousta ennen klo 16 nautimme ammattiosaston tarjoaman aterian. Sitovat ilmoittautumiset 10.4. mennessä Tiina Timoselle tekstiviestillä puh. 050 379 7220. Tervetuloa!

Lappeenrannan ao 714 kevätkokous ja sa-laattibuffa keskiviikkona 22.4. klo 18, paikka Saimaan Helmi, Lappeenranta. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 13.4. mennessä. superlpr714@gmail.com, ilmoita myös ruokavalio. Ammattiosasto tarjoaa ruuan, jonka vuoksi ilmoittautuminen on sitova ja ilmoittamattomasta poissaolosta peritään yksilökustannukset ruuan osalta. Tervetuloa!

Liedon seudun 602 kevätkokous 23.4. klo 17, paikka Bowler, Yliopistonkatu 29, Turku. Tervetuloa viettämään mukavaa ilta, verkostoitumaan ja osallistumaan päätöksentekoon. Aloitamme illan vauhdikkailla aktiviteeteilla, jatkamme sääntömääräisellä kevätkokouksella ja huipennamme illan yhteiseen buffet-illalliseen. Kokouksen alustaa Niina Alho, Varhan hallituksen puheenjohtaja. Valitse mieluisesti aktiviteetti (paikkoja rajoitetusti, täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä): keilaus, pöytäcurling tai ammun-tasimulaattori. Ilmoittaudu viimeistään 23.3. super602@hotmail.com Mainitse viestissäsi: 1. valitsemasi aktiviteetti 2. mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Maaselän ao 205 sääntömääräinen kevätkokous pidetään Reisjärvellä Kalajan kylätalo Tarmolassa tiistaina 14.4. klo 18 alkaen hallituksen kokouksella, jonka jälkeen yleinen kevätkokous alkaen klo 18.30. Sitovat ilmoittautumiset pe 10.4. mennessä Hennalle puh. 040 166 7466

Mäntyharjun-Pertunmaan ao 424 sääntömääräinen kevätkokous 28.4. klo 17.30, Pertun Poikien maja, Kyllästämöntie, Pertunmaa. Ilmoittauduthan ruokailun vuoksi viimeistään 20.4. sähköpostilla sihteeri424@superliitto.fi tai tekstiviestillä numeroon 050 566 0286. Tervetuloa!

Nurmijärvi 807 kutsu ammattiosaston sääntömääräiseen 14.4. klo 18, paikka Pirjon pakari, Nurmijärvi, Kauppanummenkuja 3. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 9 § mukaiset kevätkokousasiat. Muistamme tammi-kesäkuussa 50–60 vuotta täyttäviä kokoukseen osallistujia. Ilmoittautumiset ja allergiat 7.4. mennessä spostilla: asta.vaatainen@keusote.fi

Oulun seudun yksityisten ao 229 kevätkokous tilausravintola Verannassa 21.4. klo 18. Käsittelemme ao:n sääntöjen 9 §:n mukaiset kevätkokousasiat. Kokouksen jälkeen ao:n tarjoama buffetruokailu, jonka vuoksi sitovat ilmoittautumiset outi.rahikka@superliitto.fi 5.4. mennessä. Tervetuloa!

Porin seudun ao 619 sääntömääräinen kevätkokous torstaina 16.4. klo 17 alkaen Lounaskahvila Roll, Itäkeskuksenkaari 1–3. Tarjolla buffetruokailu sekä jälkiruokakahvit. Sitovat ilmoittautumiset sekä ruoka-allergiat 10.4. sähköpostitse super619@superliitto.fi. Tervetuloa mukaan!

Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 kevätkokous 22.4. klo 16.30–18.00 ravintola Kaarlo Social, Kartanonkatu 2. Kokoukses-

sa käsitellään ammattiosaston sääntöjen 9 §:n mukaiset kevätkokousasiat. Esityslistan mahdollisista muista asioista saa tietoa hallituksen jäseniltä. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautumiset tarja.aatonen@pajjatha.fi 19.4. mennessä.

Pöytyän Seudun Super 643 kevätkokous 28.4. klo 18. Tule paikalle jo klo 16.45. Ensin keilataan tunti ja sitten kokouste-taan sekä syödään. Paikkana Loimaan Keilahalli, Kartanomäenkatu 2B. Kokouksessa sääntömääräiset asiat. Sitovat ilmoittautumiset 14.4. mennessä. Ilmoita myös mahdolliset allergiat, koska kokouksen jälkeen ruokailu. Ilmoittautumiset sähköpostiin super643@superliitto.fi Tervetuloa!

Raahen Seudun ao 214 sääntömääräinen kevätkokous pidetään ti 21.4. klo 18. Paikka Langin Kauppahuone, Kirkkokatu 19, Iso Sali. Käynti sisäpihan kautta. Tarjolla kahvin ja teen kera suojaista ja makeaa. Lisäksi vieraanamme SuPerin Helsingin toimistolta järjestöasiantuntija Maija Valla. Ilmoittautumiset kotisivun kautta tai tekstiviestillä 040 195 0224, 12.4. mennessä. Ilmoita samalla erityisruokavalio. Tervetuloa!

Raision seudun ao 604 sääntömääräinen kevätkokous kutsuu aurinkoiseen Naantaliin kylpylään, kokoustamme Le Soleil- ravintolassa 22.4. kello 18. Mukaan pääset ilmoittautumalla 14.4. mennessä Johannalle super604@superliitto.fi tai viestillä 0400 803 176. Aloitamme ruokailulla, joten mainitsethan erityisruokavalioitasi ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

Sisä-Savon ao 526 kevätkokous 17.4. klo 18. Paikkana Ravintola Hetki, Alatie 8, Rautalampi. Sääntömääräiset asiat ja ruokailu. Ilmoittautumiset 7.4. mennessä sihteeri526@superliitto.fi

Suupohjan ao 311 sääntömääräinen kevätkokous 21.4. klo 18, paikka Teuvan Luonto-Parra/Parramaja. Esillä ruokailun ohessa sääntömääräiset asiat. Ilmoittautuminen erityisruokavalioineen Anulle WhatsApp tai tekstiviesti 050 358 6333 14.4. mennessä.

Uudenkaupungin ao 608 kevätkokous torstaina 23.4. klo 18. Paikka Mill Mall, Vehmaa, Jampintie 2. Kokouksessa sääntömääräiset asiat ja keskustelua toiminnantarkastajien valinnasta. Sitovat ilmoittautumiset 15.4. mennessä. Kutsu lähetetään myös sähköpostiin. Kutsun yhteydessä saat sähköpostiin linkin ilmoittautumiseen.



Helsinki

Lähi- ja perushoitajien Kiila-kurssi Superin jäsenille

Kurssinumero: 96666

Alkutilanteen kartoitus: 12.-13.10.2026 Coronarian tiloissa, työpaikkakäynti etänä ajalla 14.10.-13.11.2026

Ryhmäjaksot: 1. jakso: 16.-18.12.2026 (3 vrk) | 2. jakso: 8.-10.3.2027 (3 vrk) |
3. jakso: 24.-27.5.2027 (4 vrk) | 4. jakso: 16.-18.8.2027 (3 vrk) |

Yksilölliset valmennukset: 5 kertaa etänä ajalla 16.11.2026-10.9.2027

Päätöskeskustelut: etänä ajalla 13.9.-15.10.2027

**Kuntoutuksen järjestävät
Super, Coronaria ja Kela**

Kenelle

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

Miksi Kiila?

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

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

Lisätietoja:

Coronaria:

Jenni-Mari Ikonen, kurssivastaava
jenni-mari.ikonen@coronaria.fi, p. 044 467 6394

SuPer:

Eija Kemppainen, eija.kemppainen@superliitto.fi

Hakuohjeet työntekijälle:

- Ota yhteyttä työterveyshuoltoon.
- Hakemuksen **KU 101** liitteiksi tarvitaan työterveyslääkärin **B-lausunto** ja liite **KU 200**, joka täytetään lähiesihenkilön kanssa. Työterveyshuolto auttaa lomakkeiden ja liitteiden kanssa.
- Hakemus on hyvä toimittaa Kelalle viimeistään **14.8.2026 mennessä**, jotta ehdit saada päätöksen hyvissä ajoin ennen kurssin alkamista
- Kela päättää osallistujista. Saat päätöksen, kun hakemuksesi on käsitelty.
- Mikäli et ole saanut Kelan päätöstä 4 viikon kuluessa hakemuksen jättämisestä, kannattaa olla yhteydessä Kelaan p. **020 692 205** ja pyytää kiirehtimään kuntoutuspäätöksen tekemistä
- Myönteisen päätöksen jälkeen olemme sinuun yhteydessä aloitusajan sopimiseksi
- Ilmoita päätöksestä työterveyshuoltoon.

Tervetuloa kuntoutukseen!

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

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



100+ JÄSENETUAA SUPERILAISELLE

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

Lähde rentouttavalle pikalomalle **-50%**

Tallink Silja Line tarjoaa STTK:n liittojen jäsenille risteilyjä jopa -50 % ja päästölisämaksun hinnalla.

Varaus- ja matkustusaika 17.6.2026 asti.

23h-risteily Turusta alk. 12 €/hlö

22h-risteily Helsingistä Tallinnaan alk. 15 €/hlö

Päiväristeily Helsingistä Tallinnaan alk. 32,80 €/hlö

Päivä Tukholmassa Turusta jopa -50 %

Päivä Tukholmassa Helsingistä jopa -40 %

Tarkemmat tiedot löydät osoitteesta [Superliitto.fi/jasenedut/tallink-silja-line-risteilyt/](https://superliitto.fi/jasenedut/tallink-silja-line-risteilyt/)



-10%

Opi uutta!

Kehitysvammaliiton jäsenenä SuPer on mukana edistämässä kehitys- ja puhevammaisten ihmisten sekä selkokielen käyttäjien yhdenvertaisuutta ja hyvää elämää yhteiskunnassa.

SuPerin jäsenenä saat 10 % alennuksen kaikista Kehitysvammaliiton järjestämistä koulutuksista.

Tutustu koulutustarjontaan osoitteessa [Kehitysvammaliitto.fi/koulutus/koulutuskalenteri/](https://superliitto.fi/koulutus/koulutuskalenteri/)



-20%

Hyvä näkeminen kuuluu kaikille

Fenno Optiikka tarjoaa SuPerin jäsenille 20 % alennuksen silmälaseista ja aurinkolaseista.

Näöntutkimuksen hinta on 35 €.

Saat edun näyttämällä SuPerin jäsenkorttia. Löydät sähköisen jäsenkorttisi Oma SuPerista.

Lue lisää osoitteesta [Fennooptiikka.fi](https://fennooptiikka.fi)



Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

SUPER

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut



ISTOCK

Siirrytkö työttömästä opiskelijaksi tai toisinpäin?

TEKSTI MARI FRISK

Kun elämänmuutosta tarkastellaan etuusvinkkelistä, niin opintotuki ja työttömyyspäiväraha ovat sellaisia etuuksia, että niitä ei yleensä voi saada samaan aikaan.

Jos siirryt työttömästä päätoimisesta opiskelijaksi

- Päätoimisena opiskelijana toimeentulo tulee yleensä opintotuesta (opintoraha + opintolaina + mahdollinen asumistuki). Niistä huolehtii Kela.
- Työttömyyspäivärahaa ei makseta samaan aikaan, koska opiskelua pidetään päätoimisena toimintana.

Voiko missään tilanteessa saada työttömyyskorvausta ja opiskella?

Joissakin tapauksissa voit opiskella työttömyyssetuudella, mutta silloin et saa opintotukea.

Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi työvoimakoulutus, omaehtoinen opiskelu työttömyyssetuudella (työvoimapalveluiden hyväksymä) sekä sivutoimiset tai lyhytkestoiset opinnot työttömänä. Kassa ei tee arviota, milloin se on ok, vaan työvoimaviranomainen. Toimimme maksatuksen suhteen työvoimaviranomaisen päätöksen mukaan.

Sivutoiminen opiskelu työttömänä

Jos opinnot ovat lyhyitä, osa-aikaisia ja ne eivät estä työnhakua, voi työvoimaviranomainen katsoa ne sivutoimiksi. Tällöin voit saada työttömyyspäivärahaa samalla, kun opiskelet. Tällaisia opintoja ovat esimerkiksi työväenopistojen kurssit. Ennen koulutuksen aloit-

Osallistu maksuttomiin koulutuksiin!

Näin teet hyvän vaikutuksen työhaastattelussa – valmistaudu ja vakuuta

Jännittääkö työhaastattelu? Ei hätää! Hyvällä valmistautumisella saat itsevarmuutta ja vakuutat haastattelussa. Opit myös esiintymään vakuuttavasti ja hyödyntämään digitaalisia työkaluja.

14.4. klo 10–11, Teams

50+ työnhakijana

Onko ikä työhaussa este vai mahdollisuus? Tarkastelemme ikään liittyviä ennakkoluuloja, työnhaun todellisia haasteita ja omia vaikutusmahdollisuuksia. Saat konkreettisia keinoja tuoda kokemuksesi lisäarvo näkyväksi ja hahmottaa erilaisia polkuja kohti seuraavaa työelämän vaihetta.

28.4. klo 10–11, Teams

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: supertk.fi/ajankohtaista

tamista kannattaa olla yhteydessä työvoimaviranomaiseen, ettei tule ikäviä taloudellisia yllätyksiä.

Toimi näin, kun tilanteesi muuttuu

Jos lopetat opiskelun → voit hakea työttömyyspäivärahaa kassasta.

Jos lopetat työnhaun ja aloitat opiskelun → voit hakea opintotukea Kelasta.

Ole yhteydessä työvoimaviranomaiseen, jotta voit joko aloittaa tai päättää työnhakusi. Työvoimaviranomainen tekee työvoimapolitiittisen lausunnon, jonka perusteella kassa toimii.

Opiskelijan etuudet maksaa Kela. Jos saat opintotukea ja haet työttömyyskorvausta opintojen loputtua, ole yhteydessä Kelaan, jotta opintotukesi lakkautetaan.

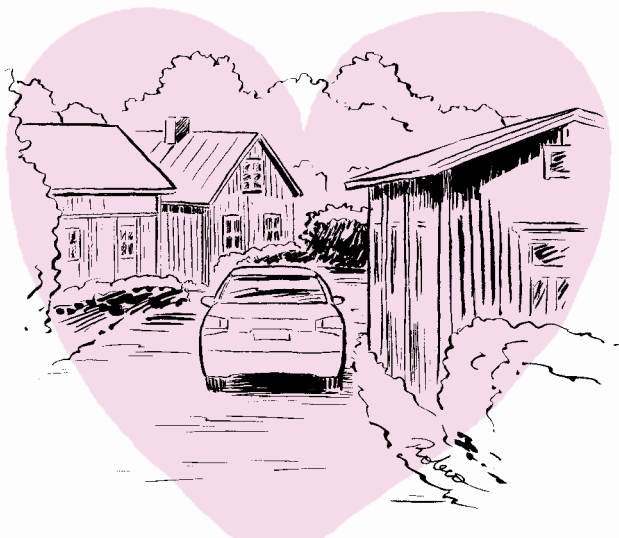
Meihin voit ottaa yhteyttä Nettikassan kautta tai soittaa puhelinpalveluumme. ■

Supertk 
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

Tutustu kassan toimintaan osoitteessa supertk.fi.

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

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



SYDÄMELLÄ SALLA

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

LIIAN PUHTAAT KUMISAAPPAAT

Rivitaloasunnossa kaikuu, ja valkoiset seinät tuoksahtavat vielä aavistuksen vastamaalatuilta. Vanhanaikaiset huonekalut ja yhden seinän peittävä tummanruskea kirjahylly ovat asunnossa siellä täällä vähän eksyneen oloisina, sinne kuulumattomina, juuriltaan irrotettuina, ihan niin kuin hänkin.

Vanha mies kohentaa farmarihousujaan kannattelevia henkseleitä ja toivottaa vähäsanaisesti mutta ystävällisesti minut tervetulleeksi. Vähän kömpelön oloisesti hän ohjaa minut keittiöön, ja istumme siihen vastatusten. Katseeni kiertää puolityhjän keittiön tasoja, ja rekisteröin upouuden kahvinkeitin, vanhan kolhiintuneen radion ja tunnollisesti nököttävän lääkkeiden annosjakelurullan pöydällä vierekkäin, ihan kuin etsien paikkojaan tässä uudessa maailmassaan.

Tehtävää on vähän. Uuden arviointijaksolaisen kanssa tärkeintä on saada kiinni kokonaisuudesta ja avun tarpeesta. Lääkitykset ovat ajan tasalla ja jalkojen turvotukset hallinnassa. Hän muistaa hyvin ja osaa pitää huolta itsestään. Luulen, ettei kotihoitoa hänelle vielä vakinaisteta: sille tuskin on suuremmin tarvetta, mutta juuri nyt olen täällä häntä varten.

Päivän kuulumisten ja sademäärän ihmettelyn jälkeen, kierrellen ja kaarrellen perisuomalaiseen tapaan, saan hänestä vähä vähältä palapelin palasia esiin. Hän kertoo muuttaneensa paik-

kakunnalle kauempaa, maatilaltaan, jossa asui lähes koko elämänsä. Hänellä ei ole perhettä, vain veli näillä seuduilla, jota lähemmäs hän päätti muuttaa, kun ikää alkaa tulla. Näettekö usein, kysyn, ja hän vastaa kuten kaikkeen: hetken miettien ja sitten rauhallisesti kertoen, että kerran viikossa suunnilleen. Mietin, miten hän saa kaiken muun ajan kulumaan, miten maalla työtä tekemään totuneet kädet lepäävät nyt toimettomina pöydällä ja eteisessä kumisaappaat nököttävät liian puhtaina. Mietin, miten hän on tehnyt järkevän päätöksen luopua kotipaikastaan hyvissä ajoin, kun vielä itse pystyi kaiken hoitamaan ja elämämittaisen kodin tyhjentämään, mutta miten mieli ja sydän muutetaan tähän uuteen elämään. Vaiheeseen, joka on niin hiljainen, kaikua ja toimeton.

YKSINÄISYYS ON JOTAIN SELLAISTA, MITÄ MINÄ EN PYSTY HOITAMAAN.

Selailimme muutaman sivun paksuista paikallislehteä. Ohimennen vihaan toripäivistä ja tulevista markkinoista. Ehkä menenkin, hän tuumaa. Hän on jotenkin sympaattinen aavistuksen päylyilevän katseensa ja varovaisen hy-

mynkareensa kanssa. Ihan kuin hän ei olisi tottunut seuraan, tällaiseen jututeluun ja kiinnostukseen.

Yksinäisyys se on, se kaikista päällimmäisin tässä asunnossa leijuva tunne. Vaimo ei keitä päiväkahveja, lastenlapset eivät tule pääsiäisenä käymään, ne vanhat ystävätkin jäivät sinne toisaalle. Päivät vain jatkuvat tällaisina, siistien asunnon raitaisia mattoja oikaisten, äänekkään kellon tikitystä kuunnellen. Minä toivon, ettei se tunnu hänessä yhtä kirpeän kirkkaasti kuin se minulle näyttää, mutten tunne häntä vielä niin hyvin, että uskaltaisin sanoa ajatuksiani ääneen. Yksinäisyys on jotain sellaista, mitä minä en pysty hoitamaan, korjaamaan tai muuttamaan, kuin tämän lyhyen hetken ajaksi vain. Painan muistiini, että selvitän, onko täällä olemassa ystäväpalvelua tai vaikka jotain miesten kuntopiiriä, mitä hänelle voisi myöhemmin ehdottaa. Lähtisikö hän sellaisiin, en tiedä, mutta kokeilla voisi. Edes jotain, mikä rikkoisi tämän hiljaisuuden, jotain, mihin hän voisi taas kuulua, olla mukana.

Pidän ääneni kepeänä ja kysyn, aikooko hän tänään ulos. Ei kai, kun saataakin. Niinpä, niinhän se tekee, nyökkäilen. Tulen sitten taas loppuviikosta käymään. Tervetuloa, hän sanoo. Hän saattaa minut eteiseen, työntää kädet kuluneiden farkkujensa taskuihin vähän vaivautuneena, kun puen kenkiä jalkaani. Oli mukava jutella, hymyilen lopuksi. Niin oli, kiitos kun kävit, hän vastaa, tuo pieni hymynkare silmänurkassaan. ■

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.

Lähetäthän lomakkeen postitse suljetussa kirjekuoressa henkilötietosi suojaten.

Nimi: _____
Jäsennumero: _____
Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö
Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (14 €) perus- tai apuhoitaja (40,20 €) jäsenmerkki (18,50 €) (Hintoihin lisätään postikulut.)
 Tilaan liittymis- /perintävaltakirjalomakkeita: _____ kpl
 Tilaan jäsenkalenterin
 Tilaan muovisen jäsenkortin

MUUTOS JÄSENTIETOIHIIN:

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____



LÄHIHOITAJA 2026

-verkkotapahtuma
4.9. klo 9–14

Merkkaa
kalenteriin!



Hei, me
hoidetaan!

Webinaari- sarja näyttöön perustuvasta hoidosta

Keskustelemassa ovat lähihoitaja, asiantuntija ja kokemusasiantuntija. Webinaarit ovat kaikille avoimia, eikä erillistä ilmoittautumista tarvita. Tervetuloa mukaan!

22.4.2026 klo 13.00–15.15

Potilaan turvallinen polku sairaalasta kotiin

Katso myös aikaisempien webinaarien tallenteet ja merkitse syksyn päivämäärät kalenteriisi. Lue lisää SuPerin verkkosivuilta: superliitto.fi

Yhteistyössä mukana Duodecim ja Hoitotyön tutkimussäätiö Hotus.



DUODECIM

SuPerin puhelinpalvelut

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

JÄSENYYSASIOITA 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.

TYÖSUHDEASIASIAT

- puhelinpalvelu
09 2727 9160
ma-to 9–13

JÄSENYYSASIASIAT

- puhelinpalvelu
09 2727 9140
ma-to klo 9–13

• superliitto.fi →
Kirjautu jäsensivuille/
Oma SuPer

- postiosoite:
PL 112, 00521 Helsinki



SUPER

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

superliitto.fi



78%

jäsenistä on suositellut
SuPeria muillekin.



”FÖR VÅRDEN AV
MULTISJUKA ÄLDRE
BEHÖVS UTBILDAD
OCH KOMPETENT
PERSONAL.”



ANNA AULTIO

SKA VI TÄNKA OM – ELLER SKA VI FORTSÄTTA ATT VÄNTA?

Tillit är en viktig värdegrund i allt umgänge mellan människor och organisationer. Ju bättre tillit mellan aktörer desto lättare är det att ta beslut, förmedla information och lösa problem nu och i framtiden.

För närvarande rubbas tilliten av de pågående politiska besluten och nedskärningarna med vilka man strävar efter att spara in på kostnader, och särskilt inom omsorgen av de äldre.

Vill vi förbättra omsorgen av de äldre, oavsett om det gäller hemvård eller omvårdnad dygnet runt? Eller ska vi förstöra allt det goda arbetet som närvårdarna har utfört i vardagen?

Närvårdarens arbete inom hemvården och bland de äldre är omfattande och krävande. För vården av multisjuka äldre behövs utbildad och kompetent personal.

Närvårdaren är den som är närvarande i vardagen.

Arbetsgivaren har presenterat lösningar där patient- och klientsäkerheten äventyras: man anställer personer som inte har behörig utbildning. Visserligen kan de vara ett stöd i vardagens arbete för den utbildade vårdpersonalen men de kan inte ersätta den utbildade närvårdaren.

Det händer ofta att närvårdarens kompetens nedvärderas och arbetsbeskrivningen begränsas. Jag tycker att det är ologiskt eftersom närvårdaren är ofta den enda yrkespersonen som besöker klienten hemma eller arbetar inom dygnetruntvården, och närvårdarna arbetar även i många andra uppgifter inom hälsovården.

Är det inte en gemensam sak att patienter och klienter får kvalitativ och

bra vård även i framtiden? Och att vården utförs av utbildade vårdare, såsom närvårdare.

Vi ska tillsammans bygga upp tilliten med vilken vi i framtiden kan säkerställa att den utbildade vårdpersonalens kompetens och utveckling i deras arbete tas till vara – utan att glömma arbetshälsan.

Vi ska inte skapa mer osäkerhet än det redan finns. Nu är det inte tid för löften och nedskärningar utan det är tid för ett äkta samarbete. Med samarbetet kan vi bygga upp en tillitsfull stämning i vardagen såväl för vårdare som klienter.

Päivi

”Allt kan tas ifrån en människa utom en sak: den yttersta friheten att välja sin inställning oavsett omständigheterna.”

Viktor Frankl

LEDARE

OMSORGEN KAN INTE UTKONTRAKTERAS TILL TEKNIKEN

Regeringen föreslår att personaldimensioneringen inom äldreomsorgen kan sänkas om man ersätter det direkta vårdarbetet med teknik. Det låter modernt på pappret men i vårdarbetets vardag väcker det oro.

I dagsläget är det de allra svagaste och multisjuka personerna som bor inom dygnetruntvården för äldre. Men när stödbehovet inte är så krävande kan man inte längre få plats inom dygnetruntvården. De som bor där behöver hjälp med nästan allt: hygien, av- och påklädning, måltider, medicinering och att röra på sig. Många behöver ständig övervakning på grund av minnessjukdom eller för risken att falla.

Tekniken är inte någon främmande sak för vårdarna, tvärtom. På vårdenheter används larmarmband, passerkontroll, larmmattor, lyftanordningar, digitala anteckningssystem och dosdispensering av mediciner. Tekniken underlättar vårdarnas arbete och ökar tryggheten för de boende. Men ingen teknisk anordning ersätter en vårdare.

Anordningar kan larma men det är vårdaren som kommer till platsen. Systemet kan känna av rörelser men det är människan som bedömer situationen. Tekniken kan stödja vårdarens arbete – men den tvättar inte, hjälper inte vid måltider, tröstar inte en minnessjuk person som saknar sin mamma, håller inte äldreomsorgens eller den anhörigas hand i samband med vård i livets slutskede.

På många enheter är den nuvarande minimidimensioneringen redan nu otillräcklig. Om man minskar ytterligare antalet personal finns risken att vårdarna allt oftare måste göra omöjliga val och bestämma vem ska få hjälp först.

Det är viktigt att utveckla äldreomsorgen men utgångspunkten för den kan inte vara att ersätta vårdare. Vårdens kärna är fortsatt samma: från människa till människa. Den kan inte tekniken ersätta.



MARJO KOIVUMÄKI



MOSTPHOTOS

Digitaliseringen förändrar arbetet för yrkespersoner inom social- och hälsovården

Digitaliseringen påverkar vårdpersonalens arbete inom social- och hälsovården mer än väntad. Detta framgår av en studie utförd av Jyväskylä universitet och Mellersta Finlands välfärdssamråde. Förändringen omfattar allt från organisering av vardagens arbete till arbetets betydelse, beslutsfattande och arbetshälsa.

Enligt studien kan tekniken antingen stödja eller försvaga utförandet av arbete. Vid de administrativa uppgifterna kan systemen minska vårdpersonalens möjlighet att använda sitt eget omdöme. Men vid utvecklingsarbetet kan digitaliseringen underlätta för individer att agera om det på arbetsplatsen finns tid för lärande och experiment.

Kontaktmedlem förenar -dag i Vasa 28.5.2026

Välkommen till en inspirerande utbildningsdag för alla nuvarande kontaktmedlemmar – och för dig som är nyfiken på kontaktmedlemskap och SuPers verksamhet!

Kontaktmedlemmarna är en viktig länk mellan förbundet, fackavdelningen och medlemmarna på arbetsplatserna. Under dagen går vi igenom kontaktmedlemmens centrala uppgifter

Dagen ordnas på Original Sokos Hotel Royal Vasa.
Anmäl dig senast 26.4.2026 genom att logga in till **Oma SuPer-tjänsten**.

Läs mera:



NYA SOSTES-AVTALET HÖJER NÄRVÅRDARENS LÖN PÅ MÅNGA PUNKTER

TEXT SAIIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Det nya kollektivavtalet för den privata socialservicesektorn ger större delen av närvårdarna en tydlig löneförhöjning. De första höjningarna träder i kraft i september.

och med det nya kollektivavtalet för den privata socialservicesektorn höjs lönerna genom den allmänna lönehöjningen med 2,7 procent för alla, både i år och nästa år. Under den nästan 2,5 år långa avtalsstiden ökar lönerna totalt 6,1 procent. Utöver den allmänna höjningen förbättrar avtalet även erfarenhetstilläggen och de lägsta nivåerna i tabellönerna, vilket för större delen av närvårdarna betyder förhöjningar i flera punkter i lönespecifikationen.

För de allra flesta närvårdare överstiger löneförhöjningarnas totalmängd den så kallade allmänna linjen, det vill säga den är bättre än hos den privata sektorn i allmänhet.

Enligt SuPers förhandlingschef **Pia Zaerens** krävdes det mycket arbete för just den här målsättningen.

– Vi visste att riksstämman inte kan föreslå förhöjningar som överstiger den allmänna linjen, och arbetsgivaren hade ändå inte gått med på det. Därför var vi tvungna att uppnå lösningen via riktade förhöjningar som vi kom överens om redan i samband med den föregående förhandlingsrundan. Och ändå var vi tvungna att kämpa länge för storleken på de riktade förhöjningarna för närvårdare.

VARAKTIGA FÖRHÖJNINGAR

Enligt avtalsförhandlaren **Jukka Parkkola** gynnar lösningen med den all-

männa förhöjningen alla SuPers medlemmar.

– De allmänna förhöjningarna höjer allas grundlön och samtidigt höjs även tilläggen som tillkommer, till exempel de personliga och uppgiftsspecifika tilläggen. Löneförhöjningarna höjer samtidigt även tilläggen för den så kallade obekväma arbetstiden, såsom kvälls- och nattarbete.

De riktade förhöjningarna inriktades särskilt mot de löner som mest har saktat efter jämfört med motsvarande uppgifter inom den offentliga sektorn. De största ändringarna berör erfarenhetstilläggen som inte tidigare har höjts i jämn takt, gällande särskilt närvårdarnas vanligaste löneklass G20C.

– Procenten för erfarenhetstillägg har tidigare inte höjts i en önskad takt på de olika lönetabellerna och de justerades nu genom riktade löneförhöjningar. Erfarenhetstilläggen påverkar även hur arbetsstagarens minimilön avgörs. Tillsammans med övriga förhöjningar ger de en mycket viktig förbättring för större delen av SuPer-medlemmarna, säger Parkkola.

I det nya avtalet finns inte alls någon lokalpott som fördelas lokalt på arbetsplatserna, vilket gynnar arbetsstagaren.

– Den lokala potten gäller inte för alla och försvinner ofta när arbetsstagaren byter arbetsplats.

Avtalet förpliktar uppföljning av löneutvecklingen jämfört med välfärds- ▶

Följande ändringar och förtydliganden står i det nya avtalet

Reglerna för visstidsanställningar förtydligades

De nya preciseringarna förtydligar reglerna för visstidsanställningar. Visstidsanställningar ska fortsatt gälla minst under den tid som arbetsgivaren på förhand vet att det finns arbete. Till exempel om det finns arbete för ett år framåt kan arbetsavtalet inte utan grundad anledning gälla endast tre månader.

På varandra följande arbetsavtal anses gälla tills vidare

Flera på varandra följande arbetsavtal som fortgår utan avbrott eller med endast korta avbrott anses gälla tills vidare. Detta säkrar arbetstagarens rätt till anställningsförmåner. Arbetsgivaren ska se till att villkoren för tillsvidareanställning uppfylls.

Utryckningspenning höjs

Utryckningspenning och språktillägg höjs med 6,1 procent med avrundning till närmaste hel euro från och med den 1 september 2026.

Ersättning till representanter för personal höjs

Ersättning till fackombud och arbetarskyddsfullmäktige höjs med 6,1 procent med avrundning till närmaste hel euro.

Semestern får inte avslutas med veckoslutsarbete

När semesterveckan tar slut på en fredag ska arbetsgivaren anteckna följande lördag och söndag som en ledig dag på arbetsskiftsförteckningen.

Förbättringar för småbarnsföräldrar

Arbetstagaren har nu rätt till lön under graviditets- och föräldraledighet, och samma gäller om arbetstagaren går på föräldraledighet under studieledighet. För arbetsplatserna rekommenderas korta pauser för amning eller bröst-pumpning vilket stödjer återgång till arbetslivet efter familjeledigheten.

Benämningen förtroendeman går till historien

I fortsättningen talar man om fackombuden. De könsneutrala benämningarna främjar jämlikheten i arbetslivet.

Så här höjer nya SOSTES lönerna

områdena och även fortsatt justering för att minska löneskillnaderna.

LÖSNINGEN UPPNÅDDES GENOM FÖRHANDLINGAR

Vi kom fram till avtalet efter många långa skeden. Det föregicks av arbetstagarstrejker och två medlingsbud från riksmédalaren. Men den slutliga lösningen uppnåddes genom förhandlingar mellan parterna. Enligt Parkkola kom initiativet från arbetsgivaren.

– Vi visste att vi till slut skulle få ett bättre avtal genom förhandlingar och inte genom riksmédalarens byrå. Vi kom fram till lösningen med de parterna med vilka det var möjligt att åstadkomma, säger Parkkola.

Avtalet gäller till slutet av april 2028. Parterna kan, om de så önskar, säga upp avtalet redan på våren 2027 men löneförhöjningar som inte använts ska tas hänsyn till i samband med förhandlingarna till nästa avtal. ■



Noa Novis

(arbetserfarenhet under 5 år)

2 415,76 €/mån



Vera Veteran

(arbetserfarenhet över 11 år)

2 612,33 €/mån

FÖRSTA ALLMÄNNA FÖRHÖJNINGEN 1.9.2026

2 493,06 €/mån

2 719,93 €/mån

ANDRA ALLMÄNNA FÖRHÖJNINGEN 1.9.2027

2 560,37 €/mån

2 793,37 €/mån

Noas och Veras exempel uppger grundlönen utan tillägg inom närvårdarnas vanligaste löneklass G20C.

Grundlönen höjs av personliga och uppgiftsrelaterade tillägg samt av tillägg för kvälls- och nattskift.

Närvårdarna som arbetar i huvudstadsregionen får högre grundlön som ersättning för högre levnads- och boendekostnader.

SuPers semesterstöd år 2026

Representantskapet har i budgeten för nästa år godkänt ett anslag för semesterstöd till medlemmarna.

Semesterstöd kan beviljas för medlemmarnas semesterresor i antingen Finland, Norden eller Estland. Semesterstödet betalas ut efter resan mot kvitton. Semesterstöd beviljas inte för semestrar i förbundets semesterbostäder, kryssningar eller för semestrar som på något annat sätt är subventionerade.

Semesterstödet är värt 200 euro. Det är avsett för ordinarie medlemmar och företagare medlemmar i SuPer. Antalet medlemmar som beviljas semesterstöd framgår i tabellen nedan.

Om antalet sökande i någon av grupperna är större än antalet personer som kan få semesterstöd lottar man ut semesterstöden bland de sökande.

Man ansöker om semesterstöd med en blankett som kan fyllas i på SuPers webbplats på www.superliitto.fi → Etusivu → På svenska → Medlemskap → Medlemsförmåner → SuPers semesterstöd.

Ansökningstiden för semesterstödet är fram till **30.4.2026**. Alla som beviljats semesterstöd meddelas via e-post senast under vecka 22.



Medlemskapstid

Över 30 år
20–29 år
10–19 år
Under 10 år

Semesterstödet beviljas till

30 medlemmar
90 medlemmar
90 medlemmar
50 medlemmar