

# SUPER

4/2026



*Saako  
omainen  
kuvata  
hoitajia?*

VANHUSTYÖN  
SELVITYS:  
94 % HOITAJISTA  
ON HUOLISSAAN  
HOIDON LAADUSTA

RASVAMAKSA  
HILJAINEN SAIRAUS  
YLEISTYY SUOMESSA

MUISTISAIRAAN  
MIRIT JA MUSTIT  
KOTIHOIDOSSA ELÄIMET  
TUOVAT HOITAJALLE  
ILOA JA HUOLTA

*Kiertävä lastenhoitaja ja luottamusmies  
on näköalapaikalla*

**SANNA ÄNGESLEVÄ**

**"HALUAN OLLA IHMINEN, JONKA PUOLEEN MUUT VOIVAT KÄÄNTYÄ"**

# SUPER



**38** **Itsenäiset.** Hollannissa kotihoidon tiimi voi valita asiakkaansa ja päättää omasta budjetistaan.



**32**

## Hiljainen sairaus.

Rasvamaksa oireilee usein vasta silloin, kun tilanne on jo vakava.



**42** **La Carita -palkinto.** Hyvän elämän talo Harmaakallion hoitajat tekevät hyvää työtä.

## UUTISET

- 6 SuPer sitoutuu kitkemään seksuaalista häirintää työpaikoilla
- 7 Kulttuuri halutaan osaksi hyvinvointia, mutta alueelliset erot ovat isoja
- 14 SuPer selvitti: 94 prosenttia lähihoitajista on huolissaan vanhustyön hoidon laadusta

## VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 8 Kuukauden kysymys
- 16 Terveysteksti
- 58 Ristikko
- 59 Tykkäyksiä
- 61 Kuulumiset
- 63 Super työttömyyskassa

## EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

**24** **Kiristääkö?** Stressi voi helpottaa, kun siihen asennoituu oikein.



12



*”Jatkuvasti puhutaan siitä, että rahat ovat lopussa, mutta mitä tapahtuu sitten, jos meiltä loppuukin hoiva?”*

Tutkija Emma Holten

## ILMIÖT

- 12 Tutkija Emma Holten ei ymmärrä, miksi hoivasta puhutaan talouden termeillä
- 24 Palautumisestakin voi tulla stressaava suoritus
- 38 Voisiko kotihoito toimia ilman johtajia?
- 46 Erdal Aslan arvostaa työrauhaa
- 50 Eurooppalainen yritysneuvosto: Hanna Kauppinen ja Heikki Rahikainen vievät hoitajien terveiset Attendon johdolle

## AMMATTI

- 18 Kiertävä lastenhoitaja Sanna Ängeslevä saa usein kuulla vasta aamulla, minne menee töihin
- 28 Kotihoidossa asiakkaiden lemmikit tuovat iloa ja toisinaan myös pahaa mieltä
- 32 Rasvamaksa on aineenvaihdunnan sairaus
- 42 SuPer ja La Carita -säätio palkitsivat hyviä vanhusalan työpaikkoja



Lähihoitaja  
Sanna Ängeslevä

**KANSIKUVA**  
Marjaana Malkamäki

18

**Vaihtelua.** Sanna Ängeslevä ei aina aamulla tiedä, missä hänen työpisteensä on tänään.



## NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta  
*Turvallinen tulevaisuus*
- 37 Toimittajalta: Saija Kivimäki  
*Megafoneja ja taakankantajia*
- 65 Sydämellä Salla  
*Perämetsän mies*

28

**Ilmoitusvelvollisuus.** Kotihoidossa joudutaan joskus hoitamaan myös eläinten asioita.



# LÄHIHOITAJA 2026

-verkkotapahtuma 4.9. klo 9–14:15

- 9.00-9.15 Tapahtuman avaus
- 9.15-9.45 Lähihoitajana kotihoidossa, Jussi Järvinen
- 9.45-10.15 Ilmoitusvelvollisuus lähihoitajan työssä, Sari Ilonummi
- 10.15-10.30 Tauko
- 10.30-11.00 Lähihoitajana vammaistyössä, Eveliina Kungas
- 11.00-12.00 Ruokatauko
- 12.00-12.30 Musiikki hoitotyön välineenä, Emma Sandberg
- 12.30-13.00 Perustason ensihoitaja, Sanna Kohtanen
- 13.00-14.00 PuoliNainen, Arja Ahtaanluoma
- 14.00-14.15 Loppusanat ja tapahtuman päätös

**Ilmoittaudu  
mukaan!**



**SUPER**  
superliitto.fi

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

**JULKAISIJA**  
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto  
Ratamestarinkatu 12  
00520 Helsinki

**VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA**  
Sari Tirronen  
09 2727 9162

**TOIMITUSSIHTEERI**  
Elina Kujala 09 2727 9219

**GRAAFINEN SUUNNITTELIJA**  
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

**TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT**  
Anna Autio, Suvi Elo, Toni Härkänen,  
Riku Luomaa, Marjaana Malkamäki,  
Akseli Muraja, Salla Pyykölä,  
Marja Seppälä, Antti Vanas

**PAINOS**  
64 400

**ILMOITUKSET**  
Riitta Koski 09 2727 9275

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

**KIRJAPAINO**  
  
ISSN 0784-6975



## Sote-palveluja yritetään tuottaa yhä niukemmilla resursseilla

**S**osiaali- ja terveydenhuoltopalvelujen oikea-aikainen saatavuus huolestuttaa monia asiakkaita ja heidän läheisiään sekä myös hoitoalan ammattilaisia. Eduskuntavaaleissa asia nousee jälleen yhdeksi kärkiteemoista vaalikusteluissa ja -tavoitteissa, mutta vaalien jälkeen meille ilmoitetaan usein, että sote-palveluista pitää säästää vieläkin enemmän. Myös kokonaisturvallisuus on eduskuntavaaleissa merkittävä teema. Sosiaali- ja terveydenhuolto on keskeinen osa kokonaisturvallisuutta ja se tulisi ottaa yhtä vakavasti kuin muutkin kokonaisturvallisuuden osa-alueet.

Huhtikuun kehysriihessä tehdyt ratkaisut leikkauksista ovat huolestuttavia. Osa säästötoimista kohdistuu kaikkein haavoittuvimmassa asemassa oleviin, esimerkiksi vanhuksiin ja vammaisiin. Säästöt kohdistuvat erityisesti sosiaalihuollon palveluihin, kuten esimerkiksi kotihoitoon, palveluasumiseen ja muihin tukimuotoihin. Palvelukriteerit kiristyvät ja asiakasmaksut nousevat ti-

lanteessa, jossa palvelujen tarve kasvaa. Kuntatalouden kiristyessä vaarana on, että varhaiskasvatuksen palvelut heikenevät, kun palveluverkkoa supistetaan ja erityistä tukea tarvitsevien lasten tuki heikkenee.

Lähihoitajien ja muiden hoitoalan ammattilaisten työkuorma kasvaa entisestään, kun henkilöstöä vähennetään ja palveluja yritetään toteuttaa yhä niukemmilla resursseilla. Tämä näkyy myös SuPerin tuoreessa selvityksessä, jossa liitto kysyi ikääntyneiden palveluissa työskenteleviltä jäseniltään työhyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä mitä mieltä superilaiset ovat annettavan hoidon laadusta. Vastauksia kyselyyn saatiin runsaasti, lämmintä kiitos kaikille vastanneille. SuPer käyttää tuloksia vaikuttamistyössään jäsentensä työolojen parantamiseksi.

Selvityksen yksi keskeisistä tuloksista on, että lähihoitajat ja muut kyselyyn vastanneet hoitoalan ammattilaiset kokevat, että lakisääteinen hoidon laatu ei toteudu ikäihmisten palveluissa. Työyksiköissä on liian vähän henkilökuntaa, ja työtahti työpaikoilla on kiihtynyt. Selvitys kertoo myös lähihoitajien vahvasta ammattitaidosta ja motivaatiosta. Työ ikäihmisten kanssa koetaan syvästi merkitykselliseksi ja arvokkaaksi - asiakkaat ovat paras osa työtä.

Toivon maan hallitukselta ja eduskunnalta viisaita, kestäviä ratkaisuja, joiden avulla saamme rakennettua suomalaista yhteiskuntaa aidosti turvallisiksi, myös sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelujen yhdenvertaisen saatavuuden ja hoidon jatkuvuuden suhteen.

*Sari Tirronen*

Lue juttu selvityksen tuloksista s. 14





## *Seksuaalinen häirintä on laaja ongelma Suomessa.*

*SuPer on mukana seksuaalisen häirinnän kitkemiseen tähtäävässä sitoumuksessa. Se pohjautuu sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemaan raporttiin työpaikkojen hyvistä käytännöistä.*

*Sitoumukseen on liittynyt jo yhdeksän keskeistä työelämätoimijaa, ja sen tavoitteena on vahvistaa häirinnän ennaltaehkäisyä ja siihen puuttumista.*



# Kulttuurihyvinvoinnissa on suuria alueellisia eroja

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI

Hyvinvointialueiden välillä on suuria eroja siinä, miten kulttuuria hyödynnetään osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Se voi lisätä eriarvoisuutta.

Uuden tutkimuksen mukaan valtaosalla hyvinvointialueista on suunnitelmia siitä, miten kulttuurilla edistetään asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä.

Kuitenkin muutamalla alueella kulttuurihyvinvointi mainitaan vain ohimennen, ja neljällä sitä ei huomioida lainkaan.

– Yllättävää oli se, miten vähän esimerkiksi lapset, vammaiset ja maahanmuuttajataustaiset ihmiset näkyvät toimenpiteiden kohderyhmissä, sanoo väitöskirjatutkija **Pilvi Kuitu** Tampereen yliopistosta.

Tutkijoiden mukaan suuret alueelliset erot voivat jopa lisätä hyvinvointi- ja terveyseroja.

## HAJANAISIA KÄYTÄNTÖJÄ

Tutkimuksessa todetaan, että ihmiset hakevat apua terveydenhuollosta myös silloin, kun taustalla ei ole sairautta

vaan esimerkiksi yksinäisyyttä tai kuormittava elämäntilanne. Näissä tilanteissa kulttuuri voi tarjota konkreettista tukea hyvinvointiin.

– Olisi viisautta ottaa käyttöön aiempaa määrätietoisemmin ja suunnitelmallisemmin ennaltaehkäiseviä toimia, Kuitu toteaa.

Monilla hyvinvointialueilla ihmisiä ohjataan kulttuuripalveluihin ja osallistumisen kynnystä pyritään madaltamaan. Esimerkiksi Kaikukortti mahdollistaa maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja.

Varsinaisia kulttuuripalveluita hyvinvointialueet eivät kuitenkaan juurikaan itse tuota tai kehitä. Myös yhteistyö hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestöjen välillä on hajanaista.

Tutkijoiden mukaan tilanteen korjaaminen vaatisi koko maan kattavia linjauksia siitä, miten hyvinvointia edistetään ja miten eri toimijoiden yhteistyö järjestetään. ■

# 3x

## HYVÄT EVÄÄT YÖVUORON

KUVAT: MOSTPHOTOS



Syö kolmen, neljän tunnin välein yövuorosakin. Ajoita pääateria yövuoron alkupuolelle, syö se ennen kello yhtä. Aamuyön tunteina on välipalan aika ja aamulla ennen nukkumaan menoa kannattaa syödä iltapalatyypinen ateria. Kevyet ja kylmät ruoat pitävät paremmin hereillä kuin lämpimät ja raskaat. Suosi esimerkiksi ruokaisia salaateja, rahkoja ja smoothieita, puuroja ja keittoja.



Univaje ja väsymys vähentävät tutkimusti kasvien syömistä, jo alle 7 tunnin unet voivat näkyä lautasella värikirjon katoamisena. Yövuorolaisen kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että eväsrasiaan tulee pakattua myös marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Suosi täysjyväviljaa. Salaatilla, tomaatilla, kurkulla ja porkkanatikuilla päällystetyt ruisleivät ovat hyvä yövuoron välipala.



Vireystilan kannalta on tärkeää juoda riittävästi, mutta joku roti siinäkin. Munuaisten toiminta on päivällä aktiivisempaa kuin yöllä, ja liiallinen juominen yövuoron loppupuolella voi tehdä seuraavan päivän unesta katoista, jos joutuu ramppaamaan vessassa. Jos yövuorossa iskee iso väsymys, kylmät juomat ja jääpalojen imeskely voivat antaa ensiapua. Kofeiinia kannattaa juoda yövuoron alkupäässä, ei enää silloin, kun on tarkoitus pian lähteä kotiin nukkumaan.

TERVEYSKIRJASTO, TERVEYSTALO

## Kohtaatko työssäsi eläimiä?



*Päiväkodissa lähdetään aina kevätretkelle kotieläinpihaan ja eläimiä on myös vierailut päiväkodin pihassa. Lapset ja myös me aikuiset olemme aina innoissamme. Eläimet tuovat paljon iloa elämään.*

*Annika Rajamäki, Vaasa*

**Kyllä**

**71%**

- Palvelutalossamme on oma kissa. Hoitajat tuovat vierailulle myös lemmikkejään, kuten koiria, kissoja ja pupuja. Kanojakin on käynyt.
- Meillä koulussa käy koiria vieraana. Lukukoirat ovat ihania ilontuottajia.
- Kohtaan lemmikkieläimiä kotihoidossa. Pidän eläimistä, eli sinänsä niiden kohtaaminen piristää työpäivää, mutta lemmikin hyvinvoinnista nousee myös huoli, jos asiakkaan terveydentila ei ole enää lemmikin eduksi.
- Työpaikallani hoitokodissa vierailee usein koiravieraita asukkaan läheisen mukana. Työntekijätkin ovat tuoneet koiria työpaikalle työvuoron ajaksi. Huolta herättää lähinnä se, saavatko asukkaat tai työntekijät allergisia oireita. Itse olen allerginen eläinpölylle.
- Työpaikallani vierailee muun muassa koiria ja alpakoita. Joskus on käynyt muitakin, kuten kissoja ja kaneja, ja hevonenkin on käynyt ilahduttamassa.
- Kotihoidossa kohtaan etenkin kissoja. Koiria on ollut myös. Välillä on harmittanut epäsiisteys, likaiset ruokakupit, hiekat ja takkuiset turkit. Asioihin on joskus jouduttu puuttumaan, mutta pääasiassa lemmikit ovat olleet hyväkuntoisia ja hyvin hoidettuja.

**En**

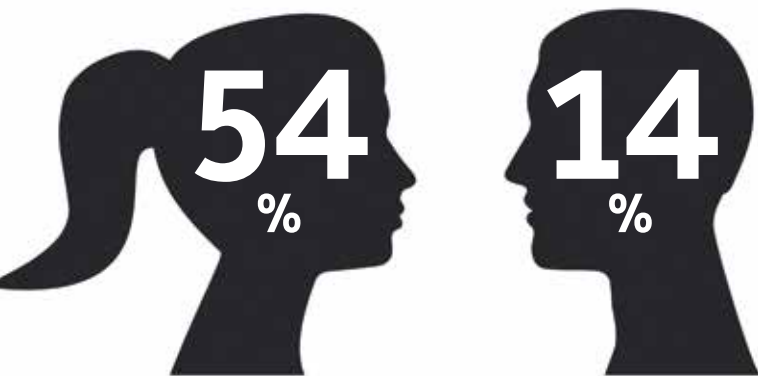
**29%**

- Olisi ihana sellainen työpaikka, jossa eläimiä vierailisi.
- Nykyään ei vieraile enää edes kaverikoirat.
- Vierailut loppuivat korona-aikaan.
- Sairaalaan ei saa tuoda eläimiä.
- Olisi kiva, jos päiväkodissa kävisi eläimiä. Eläimet tuottavat aina iloa.
- Silloin kun joskus kävi eläinvieraita, niin väki tykkäsi.
- Työpaikallani ei vieraile eläimiä juurikaan. Kerran vuodessa joku hoitajista voi tuoda oman koiransa työpäiväkseen.



VASTAA KESÄKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 5.6. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. TOUKOKUUSSA ARVONNAN VOITTI ELA TAMPEREELTA.

## KUUKAUDEN LUVUT



on kokenut seksuaalista häirintää työpaikalla.

Lähde: Tilastokeskus



## Nuoret ja naiset pärjäävät terveystiedossa parhaiten

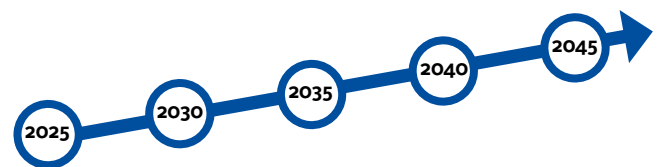
Tuore Itä-Suomen yliopiston väestötutkimus vahvistaa Suomessa saman ilmiön, joka on tunnettu kansainvälisesti jo pitkään: naisten terveyden lukutaito on parempi kuin miesten iästä tai asuinalueesta riippumatta. Lisäksi nuoret aikuiset käsittelevät ja ymmärtävät terveystietoa paremmin kuin vanhemmat ikäryhmät.

Terveyden lukutaidolla tarkoitetaan kykyä löytää, ymmärtää ja arvioida terveyteen liittyvää tietoa ja tehdä sen pohjalta arjen päätöksiä. Käytännössä se näkyy esimerkiksi siinä, että ihminen osaa tulkita lääkepakkauksen ohjeita, arvioida milloin vaiva vaatii hoitoa tai suhtautua kriittisesti raflaaviin terveysuutisiin.

Tutkijoiden mukaan terveyden lukutaito ei ole vain yksilön ominaisuus tai koulutuskysymys. Siihen vaikuttavat myös se, miten terveysasioista puhutaan, millaista tietoa on tarjolla ja kuinka helppoa sitä on ymmärtää.

## Soteammattilaisen mielenterveys ei poikkea muusta väestöstä

Työterveyslaitoksen seurannan mukaan sotealan ammattilaisen mielenterveyden häiriöt ja niihin liittyvät sairauspoissaolot ovat kehittyneet samaan suuntaan kuin työikäisessä väestössä keskimäärin. Tutkijat olettivat aluksi, että korona-ajan kuormitus näkyisi alalla muuta väestöä selvempinä poikkeamina. Pitkäaikainen seuranta ei kuitenkaan vahvistanut tätä. Tutkimuspäällikkö **Pekka Varje** muistuttaa silti, että ajankohtaista tietoa eri ammattiryhmien tilanteesta tarvitaan. Sen avulla tukea ja hoitoa voidaan suunnata paremmin niille, jotka sitä eniten tarvitsevat.



## Lähihoitajia tarvitaan lisää vielä parikymmentä vuotta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos arvioi, että sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve kasvaa Suomessa tasaisesti vuoteen 2045 asti. Kasvun taustalla on ennen kaikkea väestön ikääntyminen. Palveluiden tarpeen kasvu on joka puolella Suomea nopeampaa kuin väestönkasvu, mutta alueelliset erot ovat suuria. Kasvu on suurinta Uudellamaalla, Pirkanmaalla, Varsinais-Suomessa ja Pohjois-Pohjanmaalla.

## ROBERTIN PILAPIIRROS



# 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.

VIELÄ  
EHDIT!



## Nyt jos koskaan kannattaa liittyä SuPeriin

Vuoden 2026 huikeat jäsenedut ja arvonnat



**Toukokuun aikana varsinaiseksi jäseneksi liittyneiden kesken arvotaan Sokos Hotels-majoituslahjakortti.**



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



**Tammi-heinäkuussa varsinaiseksi jäseneksi liittyneiden kesken arvotaan sähköpyörä.**

## LAPSEN ETU ON, ETTÄ VARHAISKASVATUKSEN AMMATTILAISET JA HUOLTAJAT TEKEVÄT YHTEISTYÖTÄ.



ANNA AULTI

# TURVALLINEN TULEVAISUUS

Lastenhoitajat ovat tärkeä ammattiryhmä päiväkodeissa. Pidetään heistä kiinni, jotta lasten tulevaisuus on turvattu.

Syntyvyys vähenee, ja tulevaisuudessa päiväkotien lapsimäärät pienenevät. Varhaiskasvatuksessa lapsen kasvu, kehitys ja oppiminen edellyttävät koulutettuja ammattilaisia, jotta voimme turvata lapsille hyvän pohjan tulevaisuuteen. Lähihoitaja on varhaiskasvatuksessa ainoa terveydenhuollon ammattilainen, joka pystyy varmistamaan lapsen hoidon päivittäin, ja osaa muun muassa turvallisen lääkehoidon.

Koulutuksen laaja-alaisuus on etu, ei heikkous. Siksi on tärkeää, että päiväkodeissa on moniammatillista henkilöstöä. Näin lapselle voidaan taata monipuolinen turva arjessa.

Työntekijöillä on oikeus puuttua epäkohtiin ja tehdä niistä ilmoituksia. Työnantajan velvollisuus on ottaa ilmoitukset vakavasti, käydä vuoropuhelua henkilöstön kanssa ja ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin. Tämä on hyvää johtamista ja tärkeitä arjen kohtauksia.

Ilmoitukset eivät koske pelkästään työyhteisön epäkohtia, vaan joskus myös tilanteita, jotka liittyvät lapsen huoltajiin. Onko oikein, että lastenhoitajan täytyy pelätä huoltajaa, kun käsitellään esimerkiksi lapsen haastavaa käyttäytymistä ja etsitään ratkaisuja tilanteen parantamiseksi?

Lapsen etu on, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset ja huoltajat tekevät yhteistyötä lapsen turvallisen arjen puolesta. Molemmat tukevat las-

ta omissa roolissaan hänen matkallaan kohti omanlaistaan tulevaisuutta.

Tehdään yhdessä lapsille turvallinen tulevaisuus ja annetaan koulutetun henkilöstön tehdä sitä työtä, johon he ovat kouluttautuneet. Tämä on kaikkien etu ja turvaa hyvän arjen varhaiskasvatuksessa.

Iso kiitos teille varhaiskasvatuksen ja koulumaailman arjen sankarit! Olette keskeinen osa turvallisen tulevaisuuden rakentamista.

Päivi

*“Lapset eivät muodosta sataa prosenttia väestöstä. Mutta he muodostavat sata prosenttia tulevaisuudesta.”*  
– Zig Ziglar



# ”TALOUSTIEDE EI YMMÄRRÄ HOIVAA”

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA CLAUDIA VEGA

Emma Holten on kyllästynyt siihen, että hoiva-ala pakotetaan talouden kielelle.

## 1 Miksi halusit kirjoittaa hoivan arvosta?

Joitakin vuosia sitten minulla todettiin autoimmuunisairaus. Sairaalassa kohtasin todella moninaisen ja tehokkaan naisten hallitseman työympäristön. Siellä hoiva näyttäytyi hyvin arvokkaana. Seuraavana vuonna Tanskan talousministeriö lausui, että naiset tuottavat enemmän menoja kuin miehet ja ovat siksi yhteiskunnalle kuluerä. Käsitin, että talouden kielessä naisten tekemän työn arvo on jäänyt näkymättömäksi. Kirjoitin tarjotakseni hoivatyön tekijöille tietoa, jotta he voisivat esittää päättäjille asiaankuuluaa kritiikkiä.

Julkinen talouskeskustelu esittää hoitajat usein laiskoina ja ahneina. Heitä syytetään vallitsevasta tilanteesta, kun he samaan aikaan kamppailevat ollakseen entistään tehokkaampia työssään. Halusin näyttää, että hoi-

## Emma Holten

- Tanskalainen kirjailija, tutkija ja aktivisti
- Holtenin kirja *Kuluerä* (Gummerus 2025) on myyty Tanskassa yli 55 000 kappaletta ja sitä käytetään hoitoalan opetusohjelmissa oppikirjana.

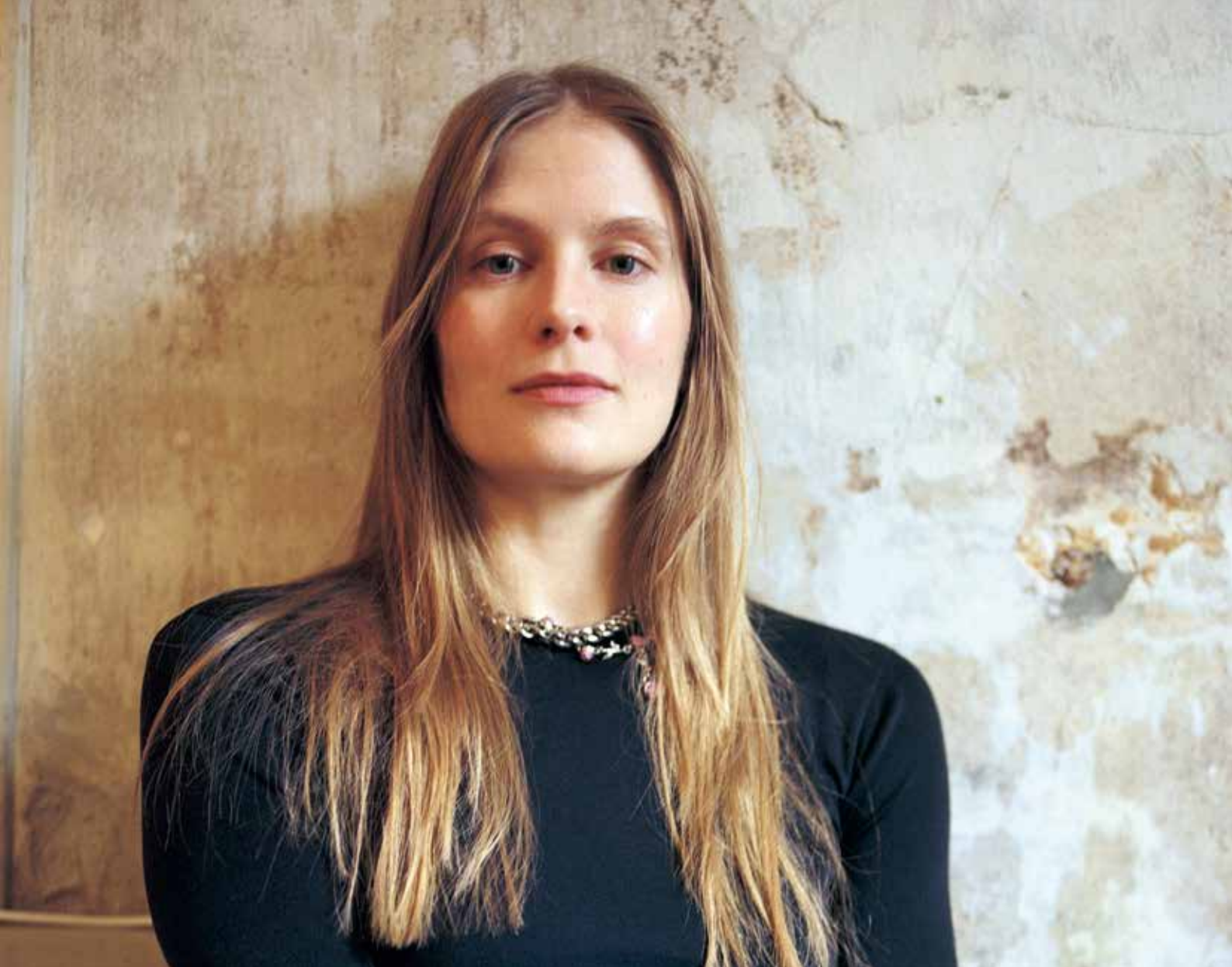
vatyön tekijät ovat poliittisen päätöksenteon uhreja. Jos tuntuu siltä, että aikaa, autonomiaa ja resursseja on vähemmän, niin todella on. Olen todella tyytyväinen, että kirjaani käytetään osana Tanskan hoiva-alojen opetusohjelmaa.

## 2 Miten hoiva-alan työntekijöillä menee?

Sama tarina toistuu kaikkialla Euroopassa: hoiva-alan työntekijät kertovat kyllä rakastavansa työtään, mutta sen jatkaminen vallitsevissa olosuhteissa tuntuu mahdottomalta. Eikä kysymys ole vain palkasta. Alan työntekijät kokevat syvää surua siitä, että he eivät voi tarjota työssään tarpeeksi hyvää hoivaa. Suurin osa kertoo, että työ olisi kyllä paras maailmassa, jos vain resursseja olisi tarpeeksi.

## 3 Miten talousvaikuttajat ottivat kirjasi vastaan?

Alkuun kirjani raivostutti monia ekonomisteja. He eivät olleet tottuneet tällaiseen kritiikkiin. Minulta kyseltiin, miten saatoin kirjoittaa niin vaikeasta asiasta kuin talous. Kukaan ei kysynyt, miten saatoin kirjoittaa hoivasta.



Kirjani suosio osoitti, että arvoa halutaan ajatella muillakin tavoin kuin vain talouden kielellä. Sen sijaan, että ihmiset tavoittelisivat uutta autoa tai keittiöremonttia, he haluavat, että heidän lapsensa voi käydä mukavaa koulua, että vanha äiti saa hoivakodissa hyvää hoivaa ja että varhaiskasvatuksessa työskentelee tarpeeksi hoitajia. Hoiva on ihmisille arvokasta. Ongelmia tulee, kun byrokraatit yrittävät pakottaa hoivan puhumaan numeroiden kieltä. Taloudessa ei ole sanoja hyvälle hoivalle. Taulukot eivät koskaan onnistu kertomaan, miten arvokasta on istua ihmisen kanssa, joka on kuolemassa syöpään.

#### **4 Mitkä ovat hoiva-alan suurimmat ongelmat?**

Hoiva-alojen resurssipula kertoo riistosta. Suomalaiset yritykset saavat hoivaa hyvin halvalla ver-

rattuna siihen, miten arvokasta hoiva todellisuudessa on. On kyse taloudellisesta strategiasta, kun hoitajien kokemuksia vähätellään. Jatkuvasti puhutaan siitä, että rahat ovat lopussa, mutta mitä tapahtuu sitten, jos meiltä loppuukin hoiva?

Toivoisin, että hoiva nähtäisiin taitona ja älykkyytenä. Toimitusjohtaja, jonka vuorovaikutustaitoja ylistetään, ei pärjäisi hoitajan 12-tuntisessa työpäivässä. Silti kulttuurissamme toimitusjohtajan taitoja arvostetaan enemmän kuin hoitajan.

Tällä hetkellä hoiva-ala on saatu muistuttamaan tehdasta. Koska hoivan ydintehtävää on mahdotonta taulukoida, siitä on tullut näkymätön ja merkityksetön poliittisessa päätöksenteossa. Hoivatyön todellisuuden ja papereille kirjatun hoivan välillä on suuri ero. Hoitajat joutuvat rakentamaan siltaa tehdashoivan ja todellisen hoivan vä-

lille, minkä vuoksi he tekevät jatkuvasti enemmän kuin pitäisi. On selvää, että hyvää hoivaa tehdäkseen hoitaja tarvitsee joustavuutta ja enemmän kuin minimiresurssit.

#### **5 Mitä muuttaisit ensimmäiseksi hoivatyössä?**

Tällä hetkellä hoitajat tuntevat olonsa valvotuiksi. Tarvitaan enemmän joustoa ja luottamusta. Uskoa siihen, että hoitaja ja potilas haluavat toisilleen hyvää. Ajan ja resurssien puutteessa olemme nykyään tilanteessa, jossa hoitaja joutuu asettumaan potilasta vastaan. Itsemääräämisoikeus toisi alalle parempia hoitajia. Heillä olisi mahdollisuus oppia tuntemaan hoitettavat ihmiset. Nuo lisäminuutit voivat säästää hoivakuluissa useita tunteja, ja ne tekisivät hoiva-alasta hauskan ja innostavan työpaikan.



Superilaiset antaisivat vanhustenhoidon palveluille kouluarvosanan

6 1/2

## SuPerin vanhustyön selvitys "KUNHAN VAIN OLISI NÄILLE VANHUKSILLE ENEMMÄN AIKAA"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

SuPerin kyselyyn vastanneista lähihoitajista 94 prosenttia on jatkuvasti tai ajoittain huolissaan hoidon tai työn laadusta. Moni kokee, ettei työtä ehdi tehdä niin hyvin kuin haluaisi.

**S**uPer kysyi tammi-helmikuussa ikääntyneiden palveluissa työskenteleviltä jäseniltään, miten he kokevat työntään. Tuloksia verrattiin vuosien 2016, 2020 ja 2024 kyselyihin. Verrattuna vuoteen 2024 tulokset ovat heikentyneet selvästi.

– Henkilöstövajeen vaikutukset näkyvät selvityksessä kautta linjan. Ne heijastuvat hoidon laatuun, työntekijöiden jaksamiseen, rajoitustoimenpiteiden käyttöön ja työyksikön ilmapiiriin. Kun hoitajat eivät ehdi toteuttaa

hoitoa laadukkaasti, se vähentää työn imua ja lisää alanvaihtoaikkeitä, palveluksen laatunut SuPerin asiantuntija **Sari Ilonummi** tiivistää tuloksia.

Ilonummen mukaan kehitystä selittää erityisesti henkilöstömitoituksen lasku ympärivuorokautisessa palveluasumisessa vuoden 2025 alusta. Työnantajat ovat monin paikoin mitoittaneet henkilöstön minimitasolle arvioimatta asiakkaiden hoitoisuutta, vaikka laki edellyttää sitä. Samalla palveluihin pääsevät aiempaa huonokuntoisemmat asiakkaat, mikä lisää kuor-

mitusta, sillä henkilöstöä ei ole lisätty vastaavassa suhteessa.

Tulokset eivät kuitenkaan ole yhtä heikkoja kuin vuosina 2016 ja 2020, jolloin tilannetta heikensivät säästötoimet ja koronapandemia.

### LIIAN VÄHÄN HENKILÖKUNTAA

69 prosenttia vastaajista kokee, että henkilökuntaa on liian vähän, ja yhtä moni pitää työtään raskaana tai erittäin raskaana. Kolme neljästä kertoo työtahdin kiristyneen.

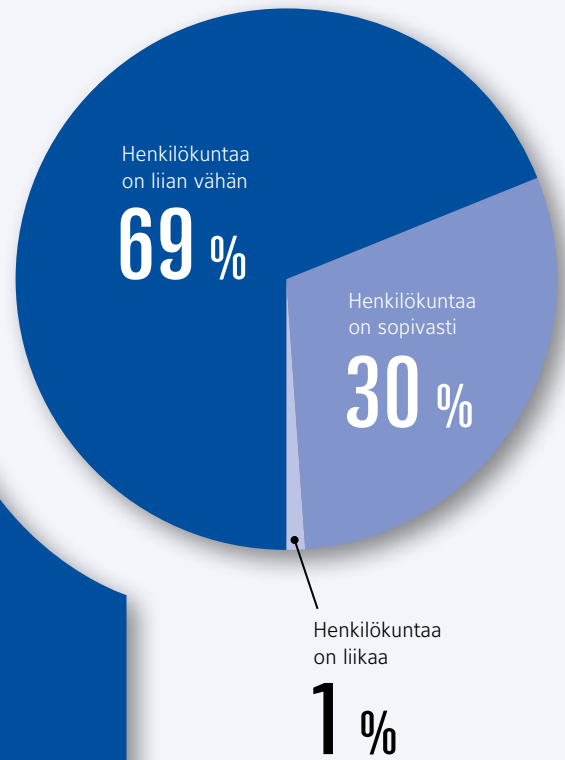
71 % kertoi fyysisen kuormituksen kasvaneen

86 % koki henkisen kuormituksen kasvaneen

## Tämän yhden asian muuttaisin työssäni

### Superilaisilta kysyttiin, minkä yhden asian he muuttaisivat työssään.

- Lisää hoitajia
- Asiakkaiden ohjaaminen hoitoisuudeltaan oikeisiin hoitopaikkoihin
- Lisää aikaa ikääntyneille
- Välilliset työt kuten siivous ja keittiötyöt pois hoitajilta
- Kirjaamisen ja byrokratian vähentäminen
- Esihenkilötyö paremmaksi
- Kaikille hoitajille hyvä suomen taito



Jaksamisen rajalla on päivittäin 14 prosenttia ja viikoittain 44 prosenttia vastaajista. 37 prosenttia kertoo, ettei aikaa asiakkaille ole koskaan riittävästi. Kaikki keskeiset mittarit ovat heikentyneet edellisestä kyselystä.

Sijaisia saadaan aiempaa paremmin: 74 prosenttia kertoo, että poissaolevan tilalle palkataan yleensä sijainen.

– Henkilökuntaa on niin niukasti, että sijaisia on pakko ottaa, jotta työpäivistä selviydytään. Silti 11 prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei sijaisia oteta säästösyistä ja yhdeksän prosenttia kertoi, ettei heitä saada. Sijainten saaminen on selkeästi helpottunut, sillä 30 prosenttia vastaajista ilmoitti vuonna 2020, ettei sijaisia saada, Sari Ilonummi kertoo.

Hoitajat kokevat myös, että välilliset työtehtävät, kuten siivous, keittiötyöt ja pyykkihuolto, vievät liikaa aikaa hoitotyöltä. 72 prosenttia kertoo tekevänsä näitä tehtäviä jatkuvasti.

### IKÄIHMISIÄ HOIDETAAN VÄÄRISSÄ PAIKOISSA

73 prosenttia vastaajista käyttää työssään rajoitustoimenpiteitä, kuten hygienihaalaria, haaravyötä tai sängynlaitoja. Niitä käytetään eniten ympä-

rivuorokautisessa palveluasumisessa, mutta myös muualla.

– Kaikista rajoitustoimenpiteistä ei voida luopua, ellei jokaisella asiakkaalla ole omaa vierihoidajaa. Huolestuttavaa on kuitenkin se, että 38 prosenttia yhteisöllisessä asumisessa ja 23 kotihoitossa työskentelevistä vastaajista kertoi joutuvansa käyttämään näitä, vaikka niissä ei tulisi käyttää rajoitustoimia lainkaan. Tämä osoittaa, että ikäihmisiä on väärissä paikoissa hoidossa, Sari Ilonummi sanoo.

Ilmoitusvelvollisuus tunnetaan hyvin, mutta silti 16 prosenttia kertoo jättäneensä havaitsemansa epäkohdan ilmoittamatta. Yleisin syy on pelko seurauksista.

– Kannustan ilmoittamaan epäkohdista. On tärkeää tuoda esiin, että tällä mitoituksella emme voi tehdä laadukasta hoitoa, SuPerin puheenjohtaja Päivi Inberg painottaa.

### TYÖN MERKITYKSELLISYYS KANTAA

Lähes neljännes vastaajista harkitsee alanvaihtoa jatkuvasti ja puolet ajoittain. 64 prosenttia ei suosittelisi työtään läheisilleen.

– Nämä luvut osoittavat, ettei työhyvinvoinnista ole huolehdittu tar-

## ”KANNUSTAN ILMOITTAMAAN EPÄKOHDISTA.”

peeksi. Moni sinnittelee töissä tällä hetkellä, Päivi Inberg sanoo.

Sari Ilonummi korostaa, että SuPerin tehtävänä on viedä jäsenten kokemukset päättäjien tietoon.

– Suomessa on pohjoismaiden pienin rahoitus ikäihmisten palveluissa. Nämä laatuongelmat ratkeavat vain rahoitusta lisäämällä.

Selvitys korostaa, etteivät ongelmat johdu hoitajista. Halua tehdä työ hyvin on, mutta siihen ei ole edellytyksiä.

Vaikeuksista huolimatta työn merkityksellisyys kannattelee. Parhaaksi puoleksi koetaan kohtaamiset asiakkaiden kanssa sekä työkavereiden tuki ja yhteishenki.

– Hoitajat ovat sitoutuneita, osaavia ja välittäviä, mutta työskentelevät olosuhteissa, jossa työtä ei voi tehdä tavalla, joka vastaisi heidän ammattietiikkaansa ja asiakkaiden tarpeita, Ilonummi sanoo. ■



## Hyvä tuoksu ei takaa hyvää matchia

Hajuaisti voi ohjata parinvalintaa, mutta ei välttämättä lisääntymisen kannalta parhaalla tavalla. Itä-Suomen yliopiston johtamassa tutkimuksessa havaittiin, ettei miellyttävä tuoksu kerro sukusolujen yhteensopivuudesta.

Tutkimuksessa naiset arvioivat miesten ihon hajua, ja tuloksia verrattiin siittiöiden liikkumiseen munarakulanesteessä. Samalla tarkasteltiin MHC-geenejä, joiden tiedetään vaikuttavan parinvalintaan.

Naiset pitivät parhaimpina sellaisten miesten tuoksuja, joiden geenit muistuttivat heidän omiaan. Lisääntymisen kannalta tehokkaimmat yhdistelmät löytyivät kuitenkin päinvastoin geneettisesti erilaisista pareista.

Toisin sanoen: nenä voi ihastua väärään tyyppiin. Tutkijoiden mukaan vetovoima ei aina kerro biologisesti parhaasta matchista.

Tutkimus julkaistiin *Heredity*-lehdessä ja sitä rahoitti Suomen Akatemia.

## KUUKAUDEN SANA

### Tussis

Yskä

TERVEYSKIRJASTO



## Oikea ruokavalio hidastaa aivojen vanhenemista

Verenpainetta alentava MIND-ruokavalio voi tuoreen tutkimuksen mukaan hidastaa aivoissa iän myötä tapahtuvia rakenteellisia muutoksia. Tulosten perusteella aivojen harmaan aineen tilavuus pieneni hitaammin ihmisillä, joiden ruokavalio oli lähimpänä MIND-ruokavaliota. Lisäksi heidän aivokammionsa laajenivat vähemmän, mikä myös viittaa hitaampaan aivokudosten kutistumiseen.

Tutkijat arvioivat, että terveellistä ja monipuolista ruokavaliota noudattavien aivot ikääntyivät 8–20 prosenttia vähemmän kuin niiden, joiden ruokavalio oli epäterveellisempi.

MIND-ruokavalio on lähellä välimeren ruokavaliota. Siinä suositaan muun muassa kasviksia, marjoja, pähkinöitä, kalaa, täysjyväviljoja, oliiviöljyä sekä kohtuullista viinin nauttimista.

Tutkimuksessa seurattiin 1 600 keski-ikäistä ihmistä 12 vuotta.

UUTISPALVELU DUODECIM



## Sauna pistää kehon puolustusjoukot liikkeelle

Innokkaat saunojat kehuvat usein hyvää vastustuskykyään. Nyt tiedekin on todistanut, että sauna todellakin voi antaa hetkellisen bustin immuunipuolustukselle. Suomalaistutkimuksessa puolen tunnin saunominen, jota rytmitti lyhyt kylmä suihku, lisäsi kaikkien valkosolutyypin, kehon puolustusjoukkojen, määrää verenkierrossa.

Tutkijoiden mukaan saunominen saa valkosoluja siirtymään kudoksista ve-

renkiertoon ja takaisin. Näin ne pääsevät tehokkaammin partioimaan elimistössä ja reagoimaan taudinaiheuttajiin. Liikunnalla on samanlaisia vaikutuksia: myös rasitus vapauttaa immuunisoluja tilapäisesti verenkiertoon.

Tutkimukseen osallistui 51 noin 50-vuotiasta aikuista, ja se on julkaistu *Temperature*-tiedelehdessä.

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

# Tiesitkö tämän

## ASPARTAAMI

**Aspartaamia käytetään usein makeuttajana virvoitusjuomissa, purukumissa ja monissa kevyttuotteissa.** Aspartaami sisältää energiaa neljä kilokaloria per gramma, mutta koska sitä käytetään niin pieniä määriä, monet sillä makeutetut tuotteet ovat käytännössä lähes kalorittomia.

**Onko aspartaami vaarallista?** Kansainvälinen syöväntutkimuslaitos IARC on luokitellut aspartaamin "mahdollisesti syöpävaaralliseksi ihmisille". Turvalliseksi aspartaamin saantirajaksi on arvioitu 40 milligrammaa painokiloa kohden vuorokaudessa. 70-kiloisen aikuisen pitäisi juoda aspartaamilla makeutettua limua noin 10–15 tölkkiä päivässä, jotta hyväksyttävä päiväsaanti ylittyisi.

**Aspartaami on keinotekoinen makeutusaine,** joka koostuu asparagiinihaposta ja fenyylialaniinista. Sen käyttö yleisty 80-luvulla. Aspartaami on noin 200 kertaa soke-ria makeampaa.

**Maailman terveysjärjestö WHO ei suosittele aspartaamilla makeutettuja tuotteita painonhallintaan.** Sokerittomat makeutusaineet eivät auta ainakaan pysyvästi kehon rasvan vähentämisessä ja jos tuotteita käyttää pitkään, niihin liittyy riski sairastua tyyppi 2 diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin.

**Aspartaamia sisältävissä tuotteissa on oltava merkintä "sisältää fenyylialaniinin lähteen".** Merkintä on varoitusena harvinaista PKU-tautia sairastaville, jotka eivät voi käyttää fenyylialaniinia sisältäviä tuotteita. PKU on perinnöllinen aineenvaihduntasairaus, joka hoitamattomana aiheuttaa kehitysvammaisuutta.

## Vitsin murjaisu



### Perehdytystä

Pitkään alalla työskennellyt lähihoitaja oli puhumassa valmistumassa oleville opiskelijoille.

"Varautukaa siihen, että työelämässä tulette kohtaamaan jos jonkinlaista oireilua, kummallisia pakkomielteitä, erikoisia taipumuksia ja käyttöshaasteita. Ja sitten on vielä ne potilaat."

## Vertailu

Lihavuuslääkkeiden käyttäjistä **70 %** on naisia ja **30 %** on miehiä.



KELA

*"Pärjäämistä ei ole se, ettei koskaan epäonnistuisi, vaan se, että uskaltaa suhtautua epäonnistumisiin joustavasti ja valita oikeutuksen olla välillä siipi maassa ja kerätä voimia."*

EVELIINA HOLMGREN: PETTYMYKSEN PSYKOLOGIA (TUUMA 2026)

## Kuinka paljon unta on liikaa?

Liian vähän nukkuminen on tunnettu terveysriski, mutta liikaa nukkumisellakin on haittavaikutuksia. Tutkimusten mukaan pitkään jatkuva liiallinen nukkuminen voi lisätä sydän- ja verisuonisairauksien sekä diabeteksen riskiä. Liiallinen uni voi myös pahentaa masennusta. Koska nukkuva on paikoillaan pitkiä aikoja, voi liian paljon nukkumisesta seurata esimerkiksi lihasjäykkyyttä ja selkäkipuja.

Aikuinen tarvitsee unta 7–9 tuntia.

– Joillekin meistä aikuisista riittää vain kuuden tunnin yöuni, kun toiset tarvitsevat unta selvästi yli yhdeksän tuntia yössä. Mutta jos nukkuu reippaasti yli 9–10 tuntia yössä jatkuvasti, olisi hyvä selvittää, mistä se johtuu, unen asiantuntijalääkäri **Sanna-Tuulia Mattila** neuvo.

TERVEYSTALO

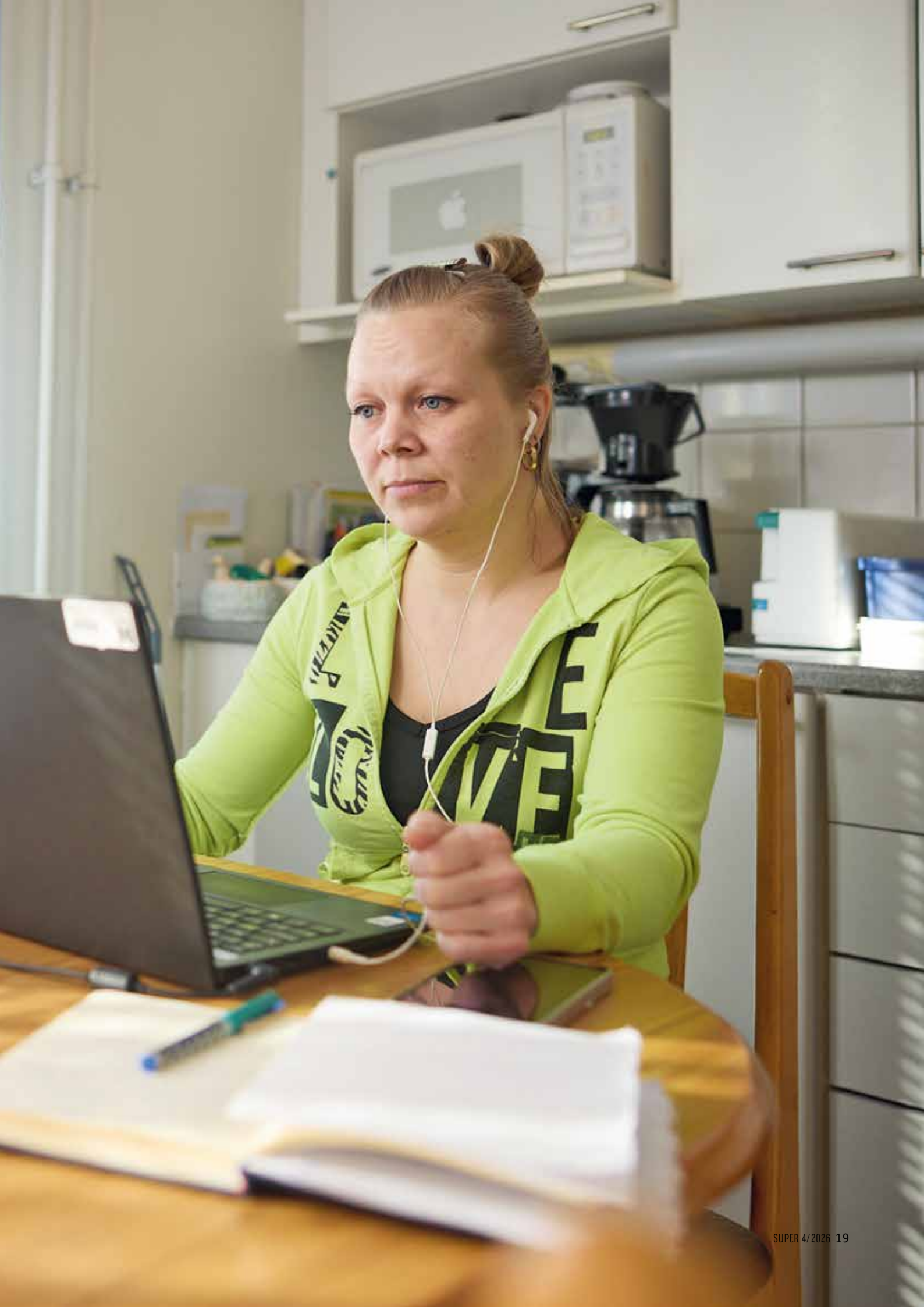


# KORVAT AUKI JA LIIKKEESSÄ

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **MARJAANA MALKAMÄKI**

Kiertävä lastenhoitaja Sanna Ängeslevä työskentelee aina siellä, missä tarve on suurin. Samalla hän toimii henkilöstön edustajana, jolle kerrotaan asioista, joista muuten vaiettaisiin.







**K**olmena päivänä viikossa **Sanna Ängeslevä** lähtee töihin tietämättä aivan tarkkaan, minne päättyy. Hän työskentelee Touhulassa Pirkanmaalla kiertävänä lastenhoitajana, ja sijaisen tarve varmistuu usein vasta aamulla. Kotona odottaa valmiiksi pakattu laukku, jossa on loru- ja laulukortteja, liikuntaohjeita ja sopivaa sisä- ja ulkovaatetusta työpäivään.

– Olen miettinyt valmiiksi aktiiviteettejä, jotka on helppo toteuttaa missä tahansa ryhmässä. Toiminta ei saa kaatua siihen, että en löydä tavaroita minulle vieraamman yksikön kaapeista, Sanna sanoo.

Jos akuutteja poissaoloja missään yksikössä ei ole, hän suunnaa päiväkotitönsä Hermioniin Hervantaan. Se on hänen kotipesänsä. Joskus kutsu sijaistamaan tulee kesken työpäivän.

**”TYÖNI SAATTAA  
NÄYTTÄÄ KAOOTTISELTA,  
MUTTA ITSE NAUTIN  
VAIHTELUSTA.”**

– Harvemmin tiedän, millaiseen tilanteeseen menen töihin, kuka on työ-kaverina tai keitä lapsia tapaan. Ulkopuolisen silmin se voi näyttää kaoottiselta, mutta itselleni työn merkitys on juuri vaihtelevuudessa.

### KOTONA ODOTTAA TOINEN TYÖ

Toisina päivinä Sanna jää töihin kotiin. Hän nostaa keittiön pöydälle läppärin ja sen ympärille luottamusmiehen ja työsuojeluvaltuutetun työvälineet: kalenteri, muistiinpanot ja erilaiset asiakirjat. Kaiken ytimessä on työehtosopimus.

– Työehtosopimusta tulee tavattua todella paljon, hän toteaa.

Vuoden alussa voimaan tullut yksityisen varhaiskasvatuksen uusi työehtosopimus ilahduttaa Sannaa. Hänen mukaansa se tuo merkittäviä parannuksia lastenhoitajien työehtoihin.

– Aikaisempi sopimus oli laadittu enemmän yksityisen sosiaalipalvelualan näkökulmasta. Se ei huomioonnut riittävästi varhaiskasvatuksen arkea, esimerkiksi sitä, että päiväkodeissa tehdään pääosin säännöllistä päivätyötä eikä vuorotyötä, kuten sosiaalipalveluissa.

Monessa asiassa on silti takamatkaa.

– Esimerkiksi lastenhoitajien lääkehoito-osaaminen pitäisi tunnustaa myös yksityisellä puolella samalla ta-

valla kuin julkisella ja maksaa siitä tehtäväkohtaista lisää osana peruspalkkaa, Sanna sanoo.

### ILVEKSEN LOGO RIKKOO JÄÄN

Touhulan vaaleanpunainen t-paita, SuPerin sininen huppari ja Ilveksen vihreä avainkaulanauha. Siinä Sannan tavallinen työasu päiväkotipäivinä.

– Keskustelu lähtee helposti liikkeelle, kun joku huomaa, että kannatan Ilvestä. Lapsetkin esittelevät rohkeasti omat joukkuevärinsä. Toiset kannattavat Tapparaa, mutta suhtautuminen on puolien ja toisin hyväntahtoisia. ▶



Korvatulpat ovat arjen apu. ”Sylissä istuva lapsi voi päästää äänen aivan korvan läheltä ja yllättävän kovaa”, Sanna sanoo.

## Vaihtelevaa mutta vaativaa lastenhoittoa

Kiertävä lastenhoitaja työskentelee tietyllä alueella eri päiväkodeissa tarpeen mukaan. Touhulalla on Pirkanmaalla 15 päiväkotia ja alueella työskentelee 8–9 kiertävää lastenhoitajaa.

Kiertävä lastenhoitaja paikkaa äkillisiä poissaoloja ja työskentelee siellä missä häntä eniten tarvitaan.

Työ tarjoaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin työyhteisöihin ja lapsiryhmiin. Samalla se vaatii joustavuutta ja nopeaa sopeutumista vaihtuviin tilanteisiin. Koska kaikkea ei voi ennakoita, on työn perusosaamisen oltava vahvaa.





Sannan työnkuva on laaja. "Laskin joskus, että muistan noin 400 lapsen nimet. Siihen päälle tulevat päiväkodin aikuiset. Tässä työssä on tärkeää, että minut tunnetaan. Se madaltaa kynnyistä ottaa yhteyttä. Luottamusmiehenä ja työsuojeluvaltuutettuna edustettavia on Pirkanmaalta Vaasaan ja Turkuun asti. Yritän parhaani mukaan tutustua kaikkiin yksiköihin, jotta pystyn tukemaan työntekijöitä tasapuolisesti."

## "VAIKEAT KEISSIT KOETTELEVAT SINNIKKYYTTÄ."

Kuin vakuuttaakseen Sanna mainitsee, että välit omaan lähiesihenkilöön ovat välittömät ja lämpimät, vaikka tämä onkin kuopiolaisen Kalpan kannattaja.

### LIIKKUMISEN RIEMUA

Hermionin liikuntasalissa Sanna nostaa esiin leikkivarjon.

– Tylsää, joku lapsista huudahtaa.

Hetken päästä varjon reunoihin tarttuu kuitenkin joukko innokkaita käsiä. Valtava, värikäs ympyrä kohoaa ja laskee, ensin rauhallisesti, sitten yhä nopeammin. Varjo kahisee ja aaltoilee. Lapset kikattavat ja menon yltäessä osa hyppii tasajalkaa innosta.

Liikunnalliset ja laululeikit ovat Sannalle mieluisimpia.

– Askartelu ei ole minun vahvuuteni, mutta pärjään senkin kanssa. Usein vakituiset työntekijät ovat suunnitelleet askartelun etukäteen ja huolehtineet mallin ja välineet valmiiksi, hän kertoo.

Kun varjo lopulta taitellaan takaisin kaappiin, alkuhetken "tylsää" on jo poissa lasten mielestä.

– Huomaan herkästi, jos lapset ovat tottuneet käyttämään älylaitteita. Hiljaisia ja hitaita hetkiä siedetään huomnommin kuin ennen, koska on totuttu nopeasti tulevaan dopamiiniin, Sanna toteaa.

### "JOS JOKIN MIETITYTTÄÄ, SIITÄ PITÄÄ PUHUA"

Kiertävänä lastenhoitajana Sanna tuntee Pirkanmaan Touhulan päiväkodit ja niiden työntekijät. Paikan päällä näkee nopeasti, millainen ilmapiiri yksikössä on. Joskus huomaa myös sen, jos jokin ei toimi. Havainto on arvokas henkilöstön edustajalle.

– Luottamusmiehen ja työsuojeluvaltuutetun roolien yhdistäminen on

luontevaa. Usein asiat koskettavat molempia, Sanna sanoo.

Koska Sanna on monille tuttu sijainen, häneen on helppo tarttua silloin, kun työsuhteasiat, palkkaus tai työhyvinvointi mietityttävät. Osa asioista ratkeaa yhdellä puhelulla tai sähköpostilla. Toisten selvittely voi kestää kuukausia.

– Vaikeat keissit koettelevat kaikkien sinnikkyyttä. En halua avata yksittäisiä tapauksia, mutta usein taustalla on tilanne, jossa työntekijän oikeudet on yritetty ohittaa. Silloin tarvitaan taustojen selvittämistä ja lukuisia yhteydenottoja, jotta lopputulos olisi työntekijän kannalta myönteinen.

Hankalimpia hetkiä ovat ne, kun niin ei käy.

– Joskus lopputulos on se, että työnantajalla on työnjohdollinen oikeus päättää tietyllä tavalla. Siihen me henkilöstön edustajat emme voi vaikuttaa, Sanna sanoo.

Hän on huomannut, että omien oikeuksien puolustaminen tuntuu monista vaikealta.

– Ymmärrän hyvin, että työnantaja vastaan ei haluta nousta. Moni pel-



Vilho Keskinen, 13, ehtii usein ensimmäisenä koulusta kotiin. Silloin vaihdetaan päivän kuulumiset äidin työpäivän lomassa.

## Lähihoitajan harvinainen etäpäivä

Kun Sanna Ängeslevä tekee luottamusmiehen ja työsuojeluvaltuutetun töitä, hän valitsee lähes aina etäpäivän. Päiväkodissa työhuoneet ovat jatkuvassa käytössä, eikä rauhallista tilaa voi taata.

– Jos varaisin huoneen, joutuisin todennäköisesti antamaan sen kesken päivän vasu-keskustelujen tai muiden tarpeiden tieltä.

Keskittyminenkin olisi koetuksella, kun päiväkodin arjessa on suuri houkutus tehdä ”ihana vain jokin pieni juttu”.

Etäpäivä on Sannalle myös tietoturvakysymys. Työntekijät puhuvat hänelle luottamuksellisesti, eivätkä kaikki asiat sovi käytäville tai työhuoneisiin.

– En voisi puhua yhtä avoimesti. Jos jokin tilanne on päällä, en voi mainita edes päiväkodin nimeä, ettei kukaan tunnista tilannetta.

Vaikka etätöistä väitellään julkisuudessa tiuhaan, keskustelu harvoin koskettaa lähihoitajia. Sannalle etäpäivät ovat kuitenkin toimiva ratkaisu. Ne pehmentävät työn ja perheen rajapintaa.

– Minulla on kolme poikaa, jotka tulevat koulusta eri aikoihin. Iltapäivisin istumme usein saman pöydän ääressä. Minä teen töitä ja he läksyjä. Voin samalla auttaa heitä, Sanna kertoo.

kää saavansa hankalan ihmisen maineen.

Silloin hänen tehtävänsä on kuunnella ja myötäelää työntekijöiden huolia.

### ”EMPAATTISUUTTA EI SAA KÄYTTÄÄ HYVÄKSI”

Sanna sanoo viihtyvänsä yksityisessä päiväkotiketjussa. Työsopimuksessa on sovittu kiertävän lastenhoitajan tehtäväkohtaisesta lisästä, ja työajan joustoista voi työnantajan kanssa sopia matalal-



la kynnyksellä. Oma auto ei ole välttämätön, mutta Sanna kokee sen auttavan siirtymässä ja työn ja vapaa-ajan yhdistämisessä.

– Kiertävä työ ei ole sen joustavampaa kuin muidenkaan lastenhoitajien työ, mutta sen luonne on erilainen. Omasa työssäni moni asia hoituu keskustelemalla. Aikoinaan julkisella puolella tuntui, että byrokratiaa oli enemmän.

Silti aina välillä hän vertailee työehtoja teollisuudessa työskentelevän miesystävänsä kanssa.

– Mies on välillä ihan huuli pyöreänä, kun kerron miten asiat meidän alalla ovat. Teollisuudessa on itsestään selvää, että työnantaja kustantaa työvaatteet. Meillä ei.

Myös palkkataso kertoo karua kieltään. Uusi yksityisen varhaiskasvatuksen työehtosopimus toi parannuksia, mutta neuvottelut olivat tiukat eikä teollisuuden ja muiden miesvaltaisten ventialojen palkankorotuksia saanut ylittää.

Näissä vertailuissa nousee esiin kysymys, jota Sanna miettii usein: arvostetaanko hoitotyötä todella niin kuin pitäisi?

– Hoitajat panevat hoidettavat ihmiset itsensä edelle. Emme halua olla esillä tai tehdä numeroa itsestämme. Empaattisuus on hieno piirre, mutta sen ei pitäisi olla syy siihen, ettei meitä kuulla.

Sannan toive on, että yhä useampi työntekijä uskaltaisi tuoda esiin epäkohtia.

– Hoitajien ääni ei saisi kuulua vain silloin, kun joku muu sen puolesta nostaa. Jos jokin asia työssä mietityttää, siitä kannattaa kysyä. Mitä useammin niin tehdään, sitä paremmaksi työelämä muuttuu.

Hän muistaa, kuinka itsekkin oli joskus työuransa alussa sinisilmäinen eikä uskaltanut kyseenalaistaa virheellisesti maksettuja palkkoja.

– Se kokemus teki minusta luottamusmiehen. Nyt haluan olla se ihminen, jonka puoleen muut voivat kääntyä.

Jotta muiden ei tarvitsisi käydä samaa kamppailua. ■

*Reportaasi Sannan työpäivästä on tehty maaliskuussa ennen kuin hänet valittiin SuPerin asiantuntijaksi. Sanna aloitti uudessa työssään huhtikuussa.*



# KÄÄNNÄ STRESSI VOIMAVARAKSI

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT MOSTPHOTOS

Onko stressi vain haitaksi?  
Kun siihen suhtautuu oikein, se voi auttaa  
vaikeiden tilanteiden ja elämänjaksojen yli.

**L**iikaa potilaita, hankala pomo ja itselle sopimattomat työajat. Vaihdevuodet, murrosikäinen lapsi ja tottelematon koiranpentu. Vanha autokin on alkanut oikutella. Ei ihme, että stressiä pukkaa päälle. Iskeekö nyt korkea verenpaine, vatsahaava vai jopa burnout?

Jokainen meistä on kuullut stressin haitallisista vaikutuksista terveyteen. Tyypillisiä oireita ovat lihasjännitys, päänsärky, vatsaoireet, sydämentykytys ja univaikeudet sekä keskittymis- ja muistivaikeudet. Stressi saattaa näkyä myös ärtyisyytenä, huolestuneisuutena ja ahdistuneisuutena. Oireilista on pitkä ja huolestuttava. Sen lukeminen taitaa jo itsessään lisätä huolia.

Psykologian tohtori, neuropsykologi ja psykoterapeutti **Laura Sokan** mukaan stressin haitalliset vaikutukset ovat totta, mutta sitä ei kannata tarkastella vain näiden valossa.

**SALLIVA  
SUHTAUTUMINEN  
STRESSIIN  
VOI SUOJATA  
UUPUMISELTA.**

– Suhtautumistapa vaikuttaa siihen, millaisia seurauksia stressillä on. Tästä on paljon tutkimusnäyttöä. Jos pelkäämme stressiä, se aiheuttaa todennäköisemmin haittoja. Jos hyväksymme stressin elämään kuuluvaksi, se muuttaa kokemustamme siitä ja lieventää sen haitallisia vaikutuksia.

Jos stressistä yrittää pyristellä väkisin eroon, huomio kiinnittyy helposti vaaran merkkeihin ja tilanteet tuntuvat uhkaavilta. Kuormittava tilanne voi aiheuttaa paniikkia, ärtymistä tai lamaantumista, jolloin ei pysty toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla.

– Hyväksymällä stressin pystyy katsomaan tilannetta toisenlaisten linssien läpi. Stressireaktio saa meidät valpastumaan, jolloin suoriudumme vaikeasta tilanteesta paremmin.

Stressi myös auttaa meitä vahvistamalla motivaatiota, terävöittämällä keskittymistä ja tuomalla esiin sen, mikä on meille oikeasti tärkeää. Se ohjaa meitä tekemään valintoja, jotka auttavat meitä menemään kohti meille tärkeitä asioita ja tavoitteita.

## PALAUTUMISTA EI VOI SUORITTA

Laura Sokka ei halua välittää viestiä, että kuormittavista tilanteista selviytyy positiivisella ajattelulla.

–Se olisi falskia. Parempi suhtautumistapa on hyväksyä se, että nyt on stressaavaa ja reagoin siihen. Hyväksy-

minen suojaa mieltä ja avaa tilaa toivolle. Ilman toivoa näköala kapeutuu ja ratkaisujen löytäminen vaikeutuu.

Joskus saamme muilta neuvoja, että stressistä kannattaisi yrittää päästä eroon. Sokan mukaan neuvo voi kääntyä itseään vastaan.

– Stressistä eroon pääsemisestä voi tulla uusi taakka. Siitä palautuminen on vähän samanlainen asia kuin uni. Mitä enemmän jahtaamme sitä, sitä kauemmaksi se karkaa. Palautumista ei voi suorittaa. Hyväksyvä suhtautuminen edistää luonnostaan palautumista.

Stressi voi viedä meidät syvällisiin pohdintoihin. Se paljastaa arvomme.

– Stressi osoittaa sen, että kyseessä on meille tärkeä asia. Koemme stressiä vain asioista, joista välitämme ja jotka ovat meille merkityksellisiä.

Stressi ei ole vain mielessä, vaan se on myös fysiologinen reaktio. Sympaattinen hermosto ja hypothalamus-aivolisäke-kilpirauhasakseli aktivoituvat ja parasympaattinen hermosto hiljenee. Syke kiihtyy, verenpaine nousee ja kortisolin erityks lisääntyy. Reaktion tarkoitus on ohjata kehon voimavaroja tilanteesta selviytymiseen.

Koska stressireaktio kuormittaa kehoa, Sokka kannustaa etsimään pieniä lepoetkiä keskelle työpäivää.

– Olemme tottuneet ajattelemaan, että ensin työ ja sitten huvi. Pienistä lepoetkiä olisi paljon hyötyä, sillä ne tasaa kortisolitasoja, jolloin ne eivät jää ▶



pitkäksi aikaa koholle. Työpäivän ohessa voi ottaa kupillisen kahvia, nauttia hetken auringonpaisteesta tai kuunnella linnunlaulua.

## ASENNE VAIKUTTAA

Laura Sokka kertoo tutkimuksesta, jossa selvitettiin hoitajien suhtautumista stressiin ja sen vaikutusta palautumiseen. Hoitajat eivät voineet vaikuttaa työmääräänsä tai olosuhteisiinsa. Osa tutkimukseen osallistuneista hoitajista koki stressin enimmäkseen kielteisenä. He uskoivat, että se voi lamaannuttaa tai sairastuttaa.

– Näin uskovat hoitajat olivat passiivisempia, eivätkä he etsineet palauttavia hetkiä työpäivän aikana, jolloin he olivat työvuoron jälkeen väsyneitä.

Osa tutkimukseen osallistuneista hoitajista suhtautui stressiin hyväksyvämmiin. Se auttoi heitä jaksamaan paremmin työssään.

– He etsivät keinoja, miten selviytyä

paremmin kiireisessä työssään. He tukeutuivat tarvittaessa enemmän kollegoihin. Työvuoron aikana he hakeutuivat pieniin palauttaviin hetkiin. Kun he saivat onnistumisen kokemuksia ja palautuivat myös vuoron aikana, palautuminen ei jäänyt vain vapaa-ajalle.

Toisessa tutkimuksessa osoitettiin, että salliva suhtautuminen stressiin suojaasi hoitajia työuupumukselta. Uupumusoireita esiintyi 40 prosenttia vähemmän niillä, jotka eivät kokeneet sitä haitallisena. Suhtautuminen suojaasi erityisesti silloin, kun työkuormaa oli paljon. Kun työtilanne oli rauhallisempi, suhtautumisella ei ollut merkitystä.

Hoitajat kohtaavat työssään ihmisiä, joilla on elämässään monenlaisia stressin aiheuttajia. Sokan mukaan omat uskomukset näkyvät helposti työssä.

– Jos yrittää ohjata stressistä eroon, saattaa samalla korostaa tilanteen vaikeutta ja lisätä huolta entisestään. Oisi parempi sanoa esimerkiksi, että ymmärrän sinun olevan stressaantunut,

koska sinulla on pelissä paljon tärkeitä asioita.

## KIIREEN TOISTELU LISÄÄ STRESSIÄ

Kun työyhteisössä koetaan kuormitusta, pinna saattaa kiristyä, ajattelu kaapautua ja luottamus horjua. Ilmapiiri voi muuttua kireäksi. Jos stressiin suhtaudutaan torjuvasti, ilmapiiri huononee entisestään.

– Parempi tapa on hyväksyä stressi. Silloin voi yhdessä pysähtyä ja pohtia, mitä tilanteessa voisi tehdä. Stressin aiheuttajat eivät ole välttämättä sellaisia, että ne pitää vain hyväksyä.

Sokka tietää työyhteisöjä, joissa vältetään kiire-sanon käyttämistä.

– Sen toistaminen ei auta mitään, jos kaikilla on kiire joka tapauksessa. Jos kiirettä ylläpidetään myös kielellisesti, sillä luodaan hätää ja lisätään kierroksia.

Sokka puhuu myös esihenkilön esi-merkin voimasta.

– Esihenkilö voi vaikuttaa työnte-

kijöiden stressiin näyttämällä mallia, kuinka hän ottaa vaikeat tilanteet vastaan. Toimintatapa valuu ylhäältä alaspäin hyvässä ja huonossa.

Sokka muistuttaa työntekijöiden yksilöllisistä eroista. Ulkopuolelta ei voi sanoa, miten asiat ja tilanteet pitäisi kokea.

– Jokin asia voi olla jollekin kuormittava, jollekin se on työn suola. Vaikka kaikilla olisi samat aikataulut ja vaatimukset, ihmiset reagoivat tilanteisiin eri tavoin. Siksi kuormituksen seuraukset vaihtelevat.

Kesälomilta toivotaan lepoa, mutta Sokan mukaan lomaa ei kannata alkaa suorittaa.

– Lomalla voi päästä irti työasioista, mutta henkilökohtaisen elämän aiheuttamaa stressiä voi olla edelleen. Silloin voi pohtia, mitä valintoja voi tehdä, jotta olo kevenisi. Vaikka stressin määrä ei vähenisi, huoli stressistä voi keventyä.

#### LÄHTEET:

SOKKA, L. (2026). STRESSIHARHA – MIKSI AJATTELUTAVOILLA ON VÄLIÄ? TUUMA.

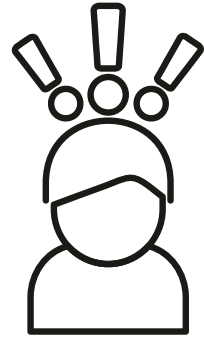
CASPER, A., SONNENTAG, S. & TREMMEL, S. (2017). MINDSET MATTERS: THE ROLE OF EMPLOYEES' STRESS MINDSET FOR DAY-SPECIFIC REACTIONS TO WORKLOAD ANTICIPATION. EUROPEAN JOURNAL OF WORK AND ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY.

ZHOU, Y., JIN, T. & ZHANG, L. (2024). CAN THE STRESS BE MANAGED? STRESS MINDSET AS A MITIGATING FACTOR IN THE INFLUENCE OF JOB DEMANDS ON BURNOUT. NURSING OPEN.

## Kolme askelta parempaan stressinsietoon

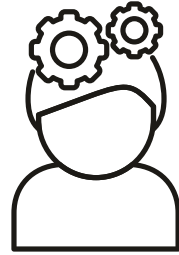
### Tunnista stressi

Kun nimeää stressaavan asian, siitä tulee siedettävämpi ja hallittavampi. Jos ei nimeä, riskinä on, että joutuu taistelemaan ja pakene -reaktion valtaan. Tunnistamalla kuormituksen aiheuttajan pystyy ajattelemaan selkeämmin ja tekemään tietoisempia valintoja, eikä reagoi tilanteeseen tunteen vallassa.



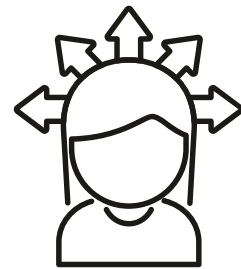
### Hyväksy stressi

Hyväksy, että elämään kuuluu stressi. Sitä koetaan vain itselle tärkeistä asioista. Jos yrittää päästä eroon stressistä, saattaa etäännyttää itsensä merkityksellistä asioista. Tästä syntyy lisää kuormitusta. Hyväksyminen suojaa mieltä ja avaa tilaa toivolle.



### Käytä stressi hyödyksi

Kanavoi stressi itsellesi hyödyksi. Se voi olla liikkeelle paneva voima, joka auttaa yli vaikean tilanteen. Kehosi reaktiot auttavat kohtaamaan pelottavan asian. Stressi voi olla myös kehollinen viesti, että olisi aika tasata kierroksia. Hengähdystauon jälkeen jaksaa toimia paremmin.



# LÄHIHOITAJA NÄKEE MYÖS LEMMIKIN HÄDÄN

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Vastuu lemmikistä ei katoa ikääntymisen myötä. Kotihoidossa on tärkeää tunnistaa merkit, jotka kertovat eläimen voinnista, ja muistaa ilmoitusvelvollisuus silloin, kun lemmikin hyvinvointi on vaarassa.

**K**otihoidon varassa elää yhä huonokuntoisempia vanhuk-  
sia. Muistisairauden edetessä arjen hallinta vaikeutuu, mutta lemmikit pysyvät mukana elämässä entiseen tapaan. Tämä herättää väistämättä huolta siitä, miten lemmikit pärjäävät, kun omistajan voimat vähenevät.

Eläinsuojeluyhdistyksiin tulevis-  
sa yhteydenotoissa kotihoidon kriisi ei näy, sanoo eläinsuojelun asiantuntija **Mervi Valjus** SEY Suomen eläinsuojelusta.

– Jos lemmikistä on pitänyt hyvää huolta aikaisemmin, eihän se mihinkään katoa iän myötä. Eläimistä huolehditaan voimavarojen mukaan loppuun saakka rakkaudella.

Joissain tapauksissa ihmiset huolehtivat lemmikkinsä hyvinvoinnista pa-

remmin kuin omastaan. Eläinten hyvinvointi kytkeytyy silti tiiviisti omistajien jaksamiseen ja elämäntilanteeseen, ja esimerkiksi heikentynyt taloustilanne kaventaa mahdollisuuksia huolehtia lemmikistään.

– Valitettavasti alkaa olla sellainen suuntaus, että perheiden taloudellinen tilanne on kiristynyt ja eläinlääkärikulut kasvaneet. Monelle vanhukselle tekee tiukkaa saada maksettua edes omat lääkkeensä, ja jos lemmikkikin sairastuu, se voi heijastua niin, ettei sitä pystytä hoitamaan niin hyvin kuin haluaisi, Valjus sanoo.

## MILLOIN LEMMIKIN HYVINVOINTI ON VAARASSA?

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteydenotot eläinsuojeluyhdistyksiin ovat viime vuosina jonkin verran lisääntyneet. Sekään ei Mervi Valjuksen mukaan välttämättä kerro eläinten olojen heikkenemisestä. Taustalla vaikuttaa vuoden 2024 alussa voimaan tullut lakimuutos, joka velvoittaa soite-ammattilaisia tekemään ilmoituksen viranomaisille, jos eläimen hyvinvointi on vaarassa.

– Meille tulevat yhteydenotot viit-

taavat siihen, että osa on ilmoitusvelvollisuudesta tietoisia. Neuvomme ja kannustamme tekemään ilmoituksen silloin kun asiakkaan eläimellä ei ole kaikki hyvin.

Valjuksen mukaan kotihoidon työntekijän ei tarvitse osata arvioida lemmikin tilannetta. Eläinsuojeluilmoituksen perusteeksi riittää, että syystä tai toisesta on herännyt huoli eläimen hyvinvoinnista.

– Hyvinvoiva eläin on yleensä elämäniloinen ja aktiivinen. Kärsivä eläin ei valita, vaan muuttuu apaattiseksi ja vetäytyväksi. Kipua se voi ilmaista ärtynäisyydellä tai arvaamattomuudella, Valjus kuvailee.

Huoli voi herätä esimerkiksi, jos turkki on huonossa kunnossa, suu haisee tai eläin alkaa ontua. Myös perustarpeiden laiminlyönti on selvä merkki siitä, ettei kaikki ole hyvin. Muistisairas saattaa unohtaa ruokkia lemmikin tai ruokkii sitä liian usein, mikä voi johtaa aliravitsemukseen tai ylipainoon.

Myös hygieniä kärsii.

– Kissan hiekkalaatikon siivoaminen saattaa jäädä ja tarpeita alkaa tulla pitkin lattioita. Kun oma liikuntakyky heikkenee, koiran ulkoilutus jää vaillinaiseksi tai kokonaan, jolloin asunnos-

**KOTIHOIDOSSA ON  
ILMOITUSVELVOLLISUUS  
MYÖS ELÄIMISTÄ.**



sa alkaa olla ulosteita ja pissaa.

Ikäihmisten lemmikit ovat usein itsekin iäkkäitä. Myös eläimillä aistit heikkenevät ja muisti voi alkaa pettää, mikä voi osaltaan selittää niiden käyttäytymisen muutoksia.

– Eläinten liikkuminen hidastuu iän myötä, kuten meillä ihmisilläkin. Silloin kannattaa toimia rauhallisesti ja välttää äkkinäisiä liikkeitä.

## TÄRKEINTÄ ON, ETTÄ ELÄIN EI JÄÄ YKSIN

Eteen tulee väistämättä tilanteita, joissa lemmikistä ei enää voida huolehtia omassa kodissa. Luopumista helpottaa, jos asiakas on itse mukana päättämässä, mitä eläimelle tapahtuu.

– Jokaisen olisi hyvä miettiä etukäteen, miten toimitaan esimerkiksi siinä tilanteessa, että kotihoidosta joudutaan äkillisesti sairaalaan. Kuka silloin

huolehtii lemmikistä? Tiedon voi kirjata esimerkiksi hoitotahtoon, Mervi Valjus sanoo.

Hän sanoo ymmärtävänsä, että lemmikin tulevaisuudesta keskusteleminen voi tuntua vaikealta. Siksi puhetta lykätään helposti, kunnes tilanne tulee vastaan yllättäen.

– Tosi paikan tullen tärkeintä on huolehtia siitä, ettei eläin jää heitteille. Jos omaisia tai läheisiä ei ole, apua voi saada valvontaeläinlääkäriltä. Iltaisin tai viikonloppuisin voi ottaa yhteyttä kunnan eläinlääkäriin.

Myös paikallisilta eläinsuojeluyhdistyksiltä voi pyytää apua. Esimerkiksi SEY:llä on noin 40 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea, ja äkillisesti ilman hoitoa jäävä lemmikki voi saada suojaa löytöeläintalosta.

– Joskus sijaishoito voi löytyä yhdistyksen vapaaehtoisen omasta kodista. Monien yhdistysten kanssa voi myös tehdä sopimuksen tilapäisestä hoidosta, Valjus kertoo.

## LÄHIHOITAJA TUKEE SUREVAA LÄSNÄOLOLLAAN

Lemmikistä luopuminen on usein kova paikka. Menetyksellä voi tuntua lähes yhtä raskaalta kuin läheisen ihmisen kuolema. Lähihoitaja voi tukea asiakasta su-

run käsittelyssä jo läsnäolollaan.

– Asiakkaan oloa helpottaa, kun hänet kohtaa myötätuntoisesti. Menetyksellä ei pidä vähätellä, vaan sille on annettava tilaa.

Menetystä voi käsitellä myös muistojen kautta. Kuvien katselu ja yhteiset muisteluhetket auttavat asiakasta jäsentämään kokemustaan ja säilyttämään lemmikin tärkeänä osana omaa elämäntarinaansa.

## HUOLI VAATII TOIMINTAA

Mervi Valjus kannustaa tekemään eläinsuojeluilmoituksen matalalla kynnyksellä. Kotihoidon työntekijä saattaa olla ainoa ulkopuolinen, joka näkee, miten lemmikki voi.

– Koirista tehdään paljon ilmoituksia, koska niiden kanssa ulkoillaan ja ongelmat tulevat esiin. Kissojen ja muiden sisällä pidettävien eläinten laiminlyönnit eivät paljastu yhtä herkästi.

Ilmoitus voi olla ainoa keino puuttua tilanteeseen niin, että eläin saa apua ajoissa.

– Kotihoidossa kannattaa pitää mielessä, että työntekijällä on ilmoitusvelvollisuus myös eläimistä. Ilman näitä ilmoituksia tapaukset eivät välttämättä tule lainkaan viranomaisten tai eläinsuojeluyhdistysten tietoon. ■

# LEMMIKISTÄ LUOPUMINEN ON KOVA PAIKKA.



## Kuuluko lemmikin hoitaminen lähihoitajan työhön kotihoidossa?

Lähihoitajan perustehtävä on asiakkaan hoito ja huolenpito, ei lemmikkien hoitaminen. Tästä voi toki olla paikallisia poikkeuksia. Joskus lemmikin hoitamista voidaan sopia erikseen kotihoidon hoito- ja palvelusuunnitelmassa.

Tilanteet voivat olla eettisesti vaikeita. Tiedämme, että kotieläimet tukevat asiakkaan hyvinvointia, mutta jos kukaan ei enää pysty huolehtimaan niistä kunnolla, on ajateltava myös eläimen etua.

Lähihoitajan työssä on huomioitava myös työturvallisuus. Eläin ei saa olla uhka työntekijälle. Usein ohjeistetaan, että aggressiiviseksi koettu eläin tulee sulkea toiseen huoneeseen tai kantokoppaan kotihoidon käynnin ajaksi.

*Kysymykseen vastasi SuPerin kotihoidon asiantuntija Sari Ilonummi.*

## Näin teet eläinsuojeluilmoituksen

Sote-ammattilaisella on velvollisuus tehdä eläinsuojeluilmoitus, jos herää epäily, että eläintä on kohdeltu huonosti tai se on jätetty hoitamatta.

Ilmoitus tehdään ensisijaisesti kunnan valvontaeläinlääkärille.

Jos eläin tarvitsee kiireellistä apua, esimerkiksi ruokaa tai eläin on otettava kiinni eli loukutettava, kannattaa valvontaviranomaisen lisäksi ottaa yhteyttä paikalliseen eläinsuojeluyhdistykseen. Yhdistys tekee yhteistyötä viranomaisten kanssa ja tekee tarvittaessa eläinsuojeluilmoituksen.

Kiireellisissä ja vakavissa tapauksissa voit ottaa yhteyttä poliisiin.

*Vinkit antoi SEY Suomen eläinsuojelun aluevastaava Mervi Valjus.*



## Kotihoidon muistilista: lemmikin hyvinvointi

Kiinnitä huomiota näihin:

### • Käyttäytyminen ja liikkuminen

Onko eläin poikkeavan passiivinen, ärtynyt tai liikkeuko se vaikeasti?

### • Syöminen ja juominen

Saako eläin ruokaa ja onhan sillä raikasta vettä jatkuvasti?

### • Hygienia ja ulkonäkö

Onko turkki likainen tai takkuinen? Ovatko kynnet liian pitkät? Onko kodissa ulosteita tai virtsaa?

### • Päivittäinen hoito

Pääseekö koira ulos? Toteutuuko hoito säännöllisesti?

### • Ympäristö ja välineet

Ovatko ruokakupit ja hiekkalaatikko siistit ja käytössä?

### • Omistajan jaksaminen

Jaksaako omistaja huolehtia eläimestä?

### • Turvallisuus

Kohtelee ko omistaja eläintä kovakouraisesti? Onko eläin arvaamaton tai aiheuttaako se vaaratilanteita?

*Vinkit antoi SEY Suomen eläinsuojelun aluevastaava Mervi Valjus.*

# HILJAINEN, RASVAINEN MAKSA

TEKSTI: JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Huomattava osa suomalaisista sairastuu rasvamaksaan. Nykyään se määritellään aineenvaihdunnan sairaudeksi, joka aiheuttaa osalle ihmisistä vakavia seurauksia.

**J**os kilot kertyvät vyötärölle, ruokavalioosi kuuluu paljon sokeria tai muita nopeita hiilihydraatteja tai suvussasi on kakkostyyppin diabetesta, voi olla, että maksasi on rasvoitunut. Rasvamaksa on aikamme kansansairaus, toteaa HUSin vatsakeskuksen ylilääkäri **Fredrik Åberg**.

– Suomalaisista kolmekymmentä, jopa neljäkymmentä prosenttia sairastuu.

Rasvamaksalla tarkoitetaan tilannetta, jossa maksan solut eivät enää kykene käsittelemään kaikkea sinne saapuvaa rasvahappoa. Vähitellen maksa kylääntyy rasvasta.

– Rasvamaksasta puhutaan, kun yli viisi prosenttia maksan soluista sisältää rasvapisaroiita. Solut kyllä toimivat edelleen, mutta niissä on paljon rasvaa, Åberg toteaa.

## PAHOINVOINTIA JA VÄSYMYSTÄ

Pallean alla, oikealla puolella vatsaonteloa sijaitseva maksa on hiljainen elin.

Se on kehomme puhtaanaipitolaitos ja varasto, joka käsittelee elimistömme saapuvat myrkyt ja varastoi ravinteita ja vitamiineja pahan päivän varalle. Kun aineenvaihduntaan tulee häiriötä, maksan toiminta vaikeutuu. Rasvamaksa voi joskus aiheuttaa pahoinvointia ja väsymystä, kun maksan kyky käsi-

## RASVAMAKSA VOI AIHEUTTAA PAHOINVOINTIA JA VÄSYMYSTÄ.

tellä myrkkäjä heikkenee. Yleensä ihmiset huomaavat oireita vasta, kun tilanne alkaa olla vakava. Osalla ihmisistä rasvoittunut maksa tulehtuu. Silloin maksassa saattaa esiintyä fibroosia eli tulehduksen seurauksena syntyvää arpiku-

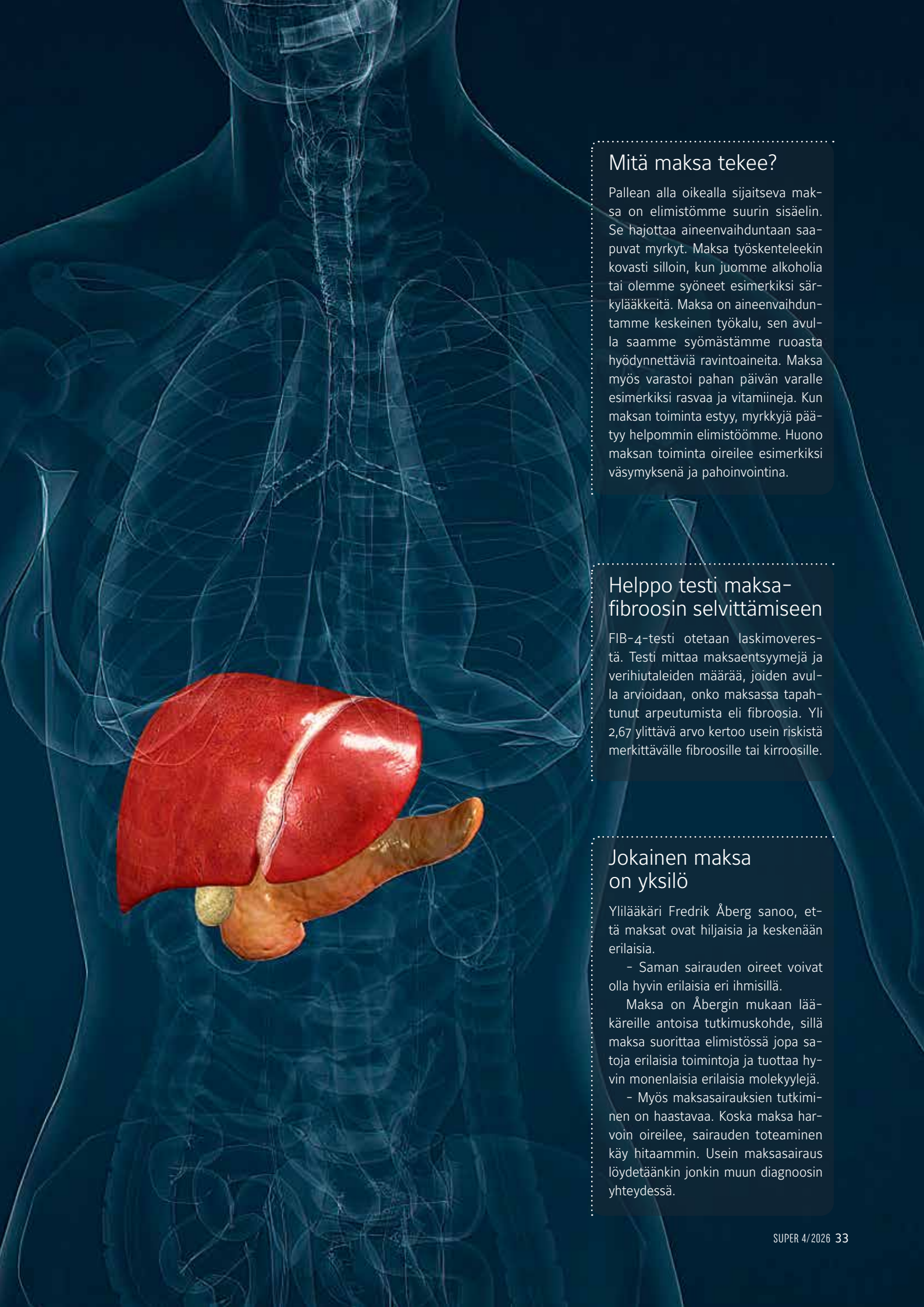
dosta. Mikäli fibroosi etenee maksakirroosiksi ja siihen liittyviin komplikaatioihin, viimeinen vaihtoehto on maksansiirto.

## LIIKUNNAN LISÄÄMINEN AUTTAA

Ranskassa lintujen rasvamaksa on tunnettu herkku. Hanhien ja ankkujen maksaa rasvoitetaan pakkosyöttämällä niitä. Myös ihmisillä rasvamaksa liittyy usein ruokavalioon ja lihomiseen. Kun aineenvaihduntaan tulee häiriötä, maksa on kovilla. Fredrik Åberg muistuttaa, että maksan rasvoittuminen ei ole peruuttamatonta. Jo liikunnan lisääminen auttaa rasvamaksaan tehokkaasti.

– Nekin potilaat, jotka eivät saaneet liikunnalla pudotettua painoaan, paransivat maksansa tilaa. Sekä laihduttaminen että liikunta ovat maksan kannalta tärkeitä.

Hoitamattomana rasvamaksa aiheuttaa kohonneen riskin useille sairauksille, sellaisia ovat monet syövät, kakkostyyppin diabetes sekä sydän- ja



## Mitä maksa tekee?

Palleen alla oikealla sijaitseva maksa on elimistömme suurin sisäelin. Se hajottaa aineenvaihduntaan saapuvat myrkyt. Maksa työskentelee kovasti silloin, kun juomme alkoholia tai olemme syöneet esimerkiksi särkylääkkeitä. Maksa on aineenvaihduntamme keskeinen työkalu, sen avulla saamme syömästämme ruoasta hyödynnettäviä ravintoaineita. Maksa myös varastoi pahan päivän varalle esimerkiksi rasvaa ja vitamiineja. Kun maksan toiminta estyy, myrkyjä päätyy helpommin elimistöömme. Huono maksan toiminta oireilee esimerkiksi väsymyksenä ja pahoinvointina.

## Helppo testi maksa-fibroosin selvittämiseen

FIB-4-testi otetaan laskimoverestä. Testi mittaa maksaentsyymejä ja verihiutaleiden määrää, joiden avulla arvioidaan, onko maksassa tapahtunut arpeutumista eli fibroosia. Yli 2,67 ylittävä arvo kertoo usein riskistä merkittävälle fibroosille tai kirroosille.

## Jokainen maksa on yksilö

Ylilääkäri Fredrik Åberg sanoo, että maksat ovat hiljaisia ja keskenään erilaisia.

– Saman sairauden oireet voivat olla hyvin erilaisia eri ihmisillä.

Maksa on Åbergin mukaan lääkäreille antoisa tutkimuskohde, sillä maksa suorittaa elimistössä jopa satoja erilaisia toimintoja ja tuottaa hyvin monenlaisia erilaisia molekyylejä.

– Myös maksasairauksien tutkiminen on haastavaa. Koska maksa harvoin oireilee, sairauden toteaminen käy hitaammin. Usein maksasairaus löydetäänkin jonkin muun diagnoosin yhteydessä.



## LIKUNNAN LISÄÄMINEN AUTTAA TEHOKKAASTI RASVAMAKSAAN.

**Kansantauti** Rasvamaksadiagnosi onkin usein ensimmäinen varoituskello, joka saattaa ennustaa muiden sairauksien puhkeamista.

Rasvamaksaan liittyvä maksafibroosi voidaan nykyään todeta verikokeilla ja ultraäänielastografialla. Maksasentsyymien määrä, verihiutaleiden vähäisyys ja maksan suurentunut koko kertovat melko varmasti rasvamaksafibroosista. Epäselvissä tapauksissa röntgenlääkäri ottaa paikallispuudutuksessa maksasta koepalan.

– Koepaloja otetaan harvoin, sillä kajoamattomat menetelmät ovat hyviä. Toivoisin kuitenkin, että tutkimusvälineistöä, kuten sopivia elastografialaitteita olisi Suomessa paremmin saatavilla, Åberg toteaa.

Elastografialaitteella mitataan kudosten jäykkyyttä. Kivuton ja nopea tutkimus tarjoaa lisätietoa maksan tilasta ultraäänien rinnalla.

### APUA LAIHUTUSLÄÄKKEISTÄ?

Aikaisemmin rasvamaksaan viitattiin ei-alkoholiin liittyvänä maksasairautena. Sittenkin määrittelytapaa on muutettu.

– Oli kummallista puhua sairaudesta vain sen kautta, mitä se ei ole, Åberg sanoo.

Nykymääritelmän mukaan metabolinen rasvamaksa on aineenvaihdunnan sairaus. Se aiheutuu häiriöistä aineenvaihdunnassa. Vaikka sairaus ei liity alkoholiin suoraan, alkoholi vaikuttaa taudin etenemiseen.

– Säännöllinen runsas alkoholin-

käyttö rasvoittaa maksaa ja vähäinenkin alkoholimäärä jouduttaa metabolisen rasvamaksataudin etenemistä. Rasvamaksapotilaita kehoitetaan yleensä rajoittamaan alkoholin käyttöä, ja mikäli rasvamaksaan liittyy edennyt fibroosi, tulee alkoholi lopettaa kokonaan.

Rasvamaksaa tutkitaan maailmalla hyvin paljon, sillä se on yhä yleisempi sairaus. On epäselvää, miksi joidenkin ihmisten maksa kestää rasvoittumista huonommin.

– Genetiikasta etsitään vastauksia siihen, miksi jotkut voivat elää koko elämänsä hyvää elämää rasvamaksan kanssa ja toisilla se kehittyy kirroosiksi.

Myös rasvamaksan diagnosoinnista halutaan tehdä helpompaa. Sairauden sujuva tunnistaminen antaa sairastuneelle nopeammin tilaisuuden muuttaa elintapojaan. Åberg toteaa, että joissakin maissa edennyt rasvamaksaa hoidetaan jo laihdutuslääkkeillä. Suomessa tästä ollaan vielä kaukana.

– Nämä lääkkeet ovat meillä vielä liian kalliita, eikä niillä ole korvattavuutta rasvamaksan hoitoon. ■

### Uusi määrittely rasvamaksalle

Rasvamaksa on vuodesta 2020 määriteltä aineenvaihdunnan sairaudeksi. Aikaisemmin puhuttiin ei-alkoholin aiheuttamasta maksasairauksesta. Uusi nimi, metabolinen rasvamaksatauti, korostaa aineenvaihdunnan merkittävää taudin aiheuttajana.

Lähde: Duodecim

### Kansantauti

Rasvamaksa todetaan, kun yli viidesosa prosentissa maksan soluista on rasvapisaroiita. Tällä hetkellä arvioidaan, että jopa 40 prosentilla suomalaisista voi olla rasvamaksa. Keskiyötärölihavuus, ylipaino ja tyypin kaksi diabetes altistavat rasvamaksalle erityisesti. Rasvamaksa voi kuitenkin kehittyä myös normaalipainoiselle ihmiselle, jolla on häiriöitä aineenvaihdunnassa.



Tule mukaan  
juuri sellaisena  
kuin olet!

# SUPER PRIDE ETKOT

Jäsen, tule mukaan SuPer-porukkaan  
**Helsinki Prideen ja etkoille!**

SuPer on Helsinki Priden virallinen yhteisökumppani ja mukana marssimassa kulkueessa lauantaina 27. kesäkuuta. Tapahtumapäivänä järjestämme myös etkot SuPerin Pasilan toimistolla klo 9.30 alkaen, josta kuljemme yhdessä kulkueen lähtöpaikalle Senaatintorille.

Haluatko juhlistaa päivää SuPerin omalla Pride-paidalla? Ilmoittautumisen yhteydessä voi tilata oheisen SuPerPride-paidan ilmoittamalla haluamasi koon. Paitoja on tarjolla 20 ensimmäiselle ilmoittautujalle, joten älä turhaan aikaile!



Ilmoittaudu mukaan Oma SuPerissa ja tule tapaamaan muita superilaisia rennossa ja iloisessa tunnelmassa!

**Lue lisää: [superliitto.fi/pride2026](https://superliitto.fi/pride2026)**

HELSINKI  
**Pride**  
YHTEISÖ-  
**kumppani**  
2026

# SUPERLEHTI.FI

Aina uusia uutisia hoitoalan ammattilaiselle.



*Lähihoitajan oma lehti verkossa!*





# Megafoneja ja taakankantajia

**S**eisoin huhtikuisena aamuna Snellmaninaukiolla Säätytaloa vastapäätä. Paikalla Kruununhaassa oli satoja muitakin. Moni oli valmistautunut askartelemalla kylttejä. Minulla ja työkavereillani oli yllään SuPerin siniset liivit, muutamalla meistä iso nippu liiton logolla varustettuja ilmapalloja. Aurinko paistoi, koi-vunnorkot puskivat ilmaan ensimmäisiä siitepölyhiukkasia.

Odotimme paikalle hallitusta, joka päättäisi siitä, miten Suomi rahan-sa käyttää ja mistä sitä kerätään. Meidän mielestämme sosiaalipalveluista oli säästetty jo liikaa, ja kehysriihessä enakoitiin säästettävän vielä lisää. Mielenosoituksemme viesti tiivistyi sanoihin ”sakset seis”. Näitä kahta sanaa toistimme äänekkäänä kuorona. Huuto reipastui hetkittäin, kun Säätytaloon astelivat neuvotteluiden avainhenkilöt eli ministerit.

*Huuto ei pysäytä leikkauksia, mutta muistuttaa siitä, että päätöksiä ei tehdä tyhjiössä.*

Kuoroon yhtyessäni ihailin Säätytalon komeaa julkisivua. Komea on myös rakennuksen historia. Säätytalossa on aikoinaan päätetty, että Suomi on demokraattinen tasavalta, jossa valta ei kuulu vain harvoille. Meillä kaikilla on siihen jonkinlainen kosketus: päätöksiä voi seurata, niihin voi yrittää vaikuttaa ja päättäjiäkin voi vaihtaa.

Nykyisin Säätytalo tunnetaan ennen kaikkea budjetti- ja kehysriihistä. Niissä ei ole samanlaista tähtipölyä.

Kevätaurinko ei lämmittänyt, kylmyys tunkeutui ytimiin ja sai turhautumaan. Mietin, miksi huudamme. Hallitus oli jo vienyt useiden päätösten yhteisvaikutuksena sosiaalipalveluista miljardisumman euroja. Pian lähtisi lisää, sillä kehysriihessä ei enää muuteta päätösten suuntaa vaan säädetään yksityiskohtia.

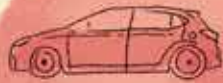
Kun riihen päätökset muutama päivä myöhemmin esiteltiin, kytyi oli kylmää. Sotesta säästetään karsimalla palveluita ja nostamalla asiakasmaksuja. Kansalaiselle se merkitsee vähemmän apua kalliimmalla hinnalla. Lähihoitajalle se tarkoittaa, että asiakkaat tulevat hoitoon yhä myöhemmin ja huonokuntoisempina. Ennaltaehkäisevä työ vähenee ja korjaava lisääntyy. Budjettipaperilla säästökäsi kirjattu päätös

muuttuu hoitotyössä kiireeksi ja kuorimitukseksi.

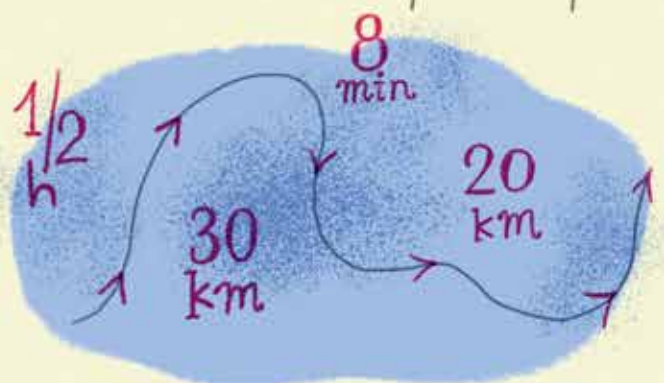
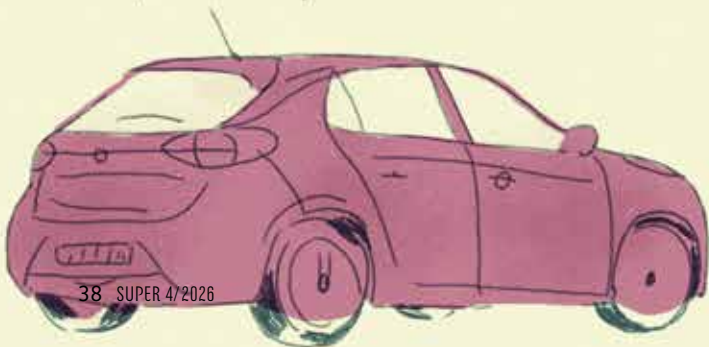
Yllättyneitä olivat – ei kukaan. Kannattiko silti protestoida? Ei meistä paikalla olleista kukaan tietenkään niin naiivisti ajattele, että tämäkään hallitus tottelee sitä, joka huutaa kovimmin ja kauimmin. Huuto ei pysäytä leikkauksia, mutta muistuttaa siitä, että päätöksiä ei tehdä tyhjiössä eikä hiljaisuudessa.

Yksittäiset mielenosoitukset eivät muuta maailmaa, mutta ne luovat painetta, joka voi muuttaa. Epäkohdat pysyvät julkisessa keskustelussa ja jäävät painamaan poliittista selkärankaa. Nykyhallitus puhuu leikkauksista välttämättöminä. Sotesta viedään rahaa, koska muita vaihtoehtoja ei ole. Sama viesti kuultiin kehysriihen tiedotustilaisuudessa, kun pääministeri totesi, ettei säästämässä voida pitää välivuotia. Vaihtoehdottomuus on silti harvoin kirjaimellisesti totta. Useammin, ja kenties tässäkin tapauksessa, se tarkoittaa, että muita vaihtoehtoja ei haluta käyttää.

Sote ei ole mikä tahansa budjettikohta. Kun siitä leikataan, ei leikata vain euroista vaan ajasta, jaksamisesta ja ihmisarvosta. Siksi kysymys ei ole siitä, onko vaihtoehtoja, vaan siitä, kenen kannettavaksi taakka lopulta päätetään panna. ■



KIIRE!



# VOISIKO KOTIHOITO TOIMIA ILMAN POMOJA?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Itseohjautuvat tiimit ovat mullistaneet kotihoidon Hollannissa, mutta Suomessa sama resepti ei sellaisenaan toimi.

**M**itä jos kotihoito järjestettäisiin kokonaan uudelleen: 35 prosenttia nykyistä halvemmalla ja niin, että työntekijät olisivat valtaisan innostuneita työstään?

Entä jos samalla asiakkaiden elämänlaatu ja terveys paranisivat?

Hollannissa näin on jo tehty, väittää Aalto-yliopiston apulaisprofessori **Frank Martela** blogissaan.

Buurtzorg – nimi tarkoittaa naapuriapua – syntyi 20 vuotta sitten hollantilaisen kotihoidon sairaanhoitajan **Jos de Blokin** tyytymättömyydestä työhönsä. Byrokratian sijaan kotihoidon keskiöön haluttiin asiakas.

De Blok rakensi ideoidensa ympärille kotihoitoa tarjoavan organisaation, ja loppu on itseohjautuvan työn historiaa.

– Tavoitteena oli, että kotihoidon hoitajatiimit saisivat itse määrittellä ja organisoida työnsä alusta loppuun. Päälliköitä ei tarvittaisi edes raha-asioissa, sillä tiimit laatisivat omat budjettinsa. Myös naapurusto haluttiin mukaan koko kylä hoivaa -periaatteella, THL:n erikoistutkija **Salla Ruotsalainen** luettelee.

Buurtzorg alkoi herättää kotimaassaan laajempaa kiinnostusta viimeis-

tään sen jälkeen, kun se valittiin useana vuonna peräkkäin Hollannin parhaaksi työpaikaksi. Järjestelmä levisi vähitellen koko Hollantiin ja myös ulkomaille, Yhdysvaltoihin ja Japaniin.

## SUOMESSA HOIDETAAN KAIKKI

Kuuta ei siis tarvitse tavoitella taivaalta, kun malli muutokselle löytyy parin tunnin lentomatkan päästä. Mitä kotihoidon ongelmien kanssa painivassa Suomessa vielä odotetaan?

Kotihoidon tiimityöstä ja autonomiasta tammikuussa väitellyt Salla Ruotsalainen palauttaa kuun taivaalle ja kysyjän maan pinnalle.

Syitä siihen, miksi Hollannin mallia ei voi sellaisenaan kopioida Suomeen, löytyy hänen mukaansa niin järjestelmästä, hoitajista kuin asiakkaistakin.

– Talouden näkökulmasta soveltamista hankaloittaa se, että Hollannissa terveydenhuolto rahoitetaan yksityisillä vakuutusilla, kun taas Suomessa se perustuu verovaroihin. Lisäksi Buurtzorgissa kotihoitotyön tekevät sairaanhoitajat, Suomessa pääosin lähihoitajat.

Tiimien valta suunnitella oma budjettinsa edellyttäisi päätösvallasta luopumista kaikilla tiimien yläpuolisilla

tasoilla. Ruotsalainen ei usko, että tämä olisi mahdollista Suomen julkisesti järjestetyssä, hyvinvointialueisiin perustuvassa järjestelmässä.

Lähihoitajatausta ei sinänsä estä itseohjautuvaa työtä. Laaja itseohjautuvuus voisi kuitenkin ylittää lähihoitajille laissa määritellyt vastuurajat. Kyse ei ole kyvystä organisoida omaa työtä, vaan valtuuksista ja koulutuksesta.

– Työn täysin itsenäinen organisointi on vaikeinta aloittelijoille, olipa kyse sairaan- tai lähihoitajista, tutkija tarkentaa.

Suomen järjestelmä on raskas, mutta niin on itse työkin. Kotihoidon asiakkaat ovat täällä huomattavasti huonokuntoisempia kuin Hollannissa.

– Hollannissa kotihoitaja voi käydä vain auttamassa tukisukkien pukemisessa. Suomessa kotona asuvien ikäihmisten palveluntarve on paljon suurempi, ja kaikki on hoidettava.

Suomessa kotihoidon tarpeen arvioinnin ja päätökset tekee viranomainen. Buurtzorgissa tilanne on toinen: tiimeillä on oikeus valita asiakkaansa. Tämä tieto kieltämättä himmentää hollantilaismallin hoitoa.

– Buurtzorg ei ole täydellinen, vaikka se erittäin hyvä onkin, Ruotsalainen huomauttaa.

## HOLLANNISSA KOTIHOIDON TIIMIT VOIVAT VALITA ASIAKKAANSA.

## ALOITETAAN KAHVINKEITTIMISTÄ

Itseohjautuva kotihoitotyö kiinnostaa Suomessakin. Ruotsalaisen mukaan si-

tä on jo paikoin sovellettu.

Hollantilaismallia mukailevaa kotihoitoa kokeiltiin Suomessa vuosina 2018–2020 kolmella paikkakunnalla. Ruotsalaisen väitöstutkimus perustuu osittain tästä kokeilusta saatuun aineistoon.

Tulokset puhuvat itsenäisen työn puolesta: itseohjautuvissa tiimeissä työtyytyväisyys parani ja halu vaihtaa työpaikkaa väheni. Tiimien itsenäisyys vähensi myös kiireen tunnetta.

Kokeiluun osallistui myös ympäri-vuorokautisen palveluasumisen yksiköitä. Odotusten vastaisesti ne näyttivät hyötyvän itseohjautuvuudesta jopa kotihoitoa enemmän. Ruotsalainen arvelee tämän selittyvän työn hajanaisuudella ja yhteisen ajan puutteella kotihoidossa.

– Palveluasumisessa oli aamuisin enemmän aikaa suunnitella päivän työt yhdessä. Kotihoidossa lähdettiin liikkeelle mahdollisimman nopeasti, eikä yhteistä aikaa juuri jäänyt.

Tutkija korostaa, että työntekijä-tasolla itseohjautuvuus seisoo tai kaatuu tiimin toimivuuteen. Tiimihenki ei synny pelkästään siitä, että ihmiset

## TYÖNTEKIJÄLLÄ PITÄISI OLLA MAHDOLLISUUS SUUNNITELLA JA JÄRJESTELLÄ OMAA TYÖTÄÄN.

laitetaan tekemään työtä yhdessä.

– Tarvitaan luottamusta, eikä sitä synny ilman yhdessäoloa. Työssä pitää olla selkeästi rajattuja hetkiä, jolloin tiimi voi opetella päättämään ja tekemään asioita yhdessä. Kotihoidossa tiimihengen syntymistä haittaavat myös vaihtuvuus ja sijaisten suuri määrä.

Omien päätösten tekemiseen tarvitaan lisäksi selkeä lupa ylhäältä.

– Itseohjautuvuudesta ollaan kaukana, jos tiimin esihenkilöllä ei ole valtuuksia päättää omin päin edes kahvinkittimen ostosta.

Suurena, ehkä jopa suurimpana esteenä itseohjautuvuudelle Ruotsalainen pitää suomalaisessa kotihoidossa yleisiä toiminnanohjausjärjestelmiä.

– Toiminnanohjauksessa työ pilkotaan osiin ja sitä pyritään hallitsemaan ulkopuolelta. Tällainen tapa organisoida työtä on itseohjautuvuuden vastakohta, tutkija sanoo.

Nykytilanteessa toiminnanohjausjärjestelmiä kuitenkin tarvitaan työn tehostamiseen. Samalla työntekijöillä pitäisi olla mahdollisuus suunnitella ja järjestellä omaa työtään. Esimerkiksi onnettomuuden sattuessa työpäivä menee joka tapauksessa uusiksi.

Ajatellaan tilannetta, jossa asiakas on kaatunut ja hoitaja odottaa hänen kanssaan ambulanssia. Paikalta ei voi lähteä ennen kuin apu saapuu, vaikka toiminnanohjausjärjestelmän mukaan hoitajan pitäisi jo olla seuraavan asiakkaan luona.

– Tällaiset tilanteet ovat kotihoidossa hyvin yleisiä. Joustonvaraa siis tarvitaan, olipa järjestelmä mikä tahansa. Itseohjautuvassa työssä jousto on osa järjestelmää, ja työpäivä voidaan järjestää uudelleen lennossa. ■





# Itseohjautuvan työn vallankumousta odotellessa

**A**alto-yliopiston apulaisprofessori Frank Martela näkee hollantilaisen Buurtzorg-mallin ytimessä uskon ihmiseen: ajatuksen siitä, että jokainen hoitaja haluaa tehdä työnsä hyvin ja on aidosti motivoitunut tarjoamaan hyvää hoitoa.

Järjestelmä perustuu 10–12 hoitajan tiimeihin, jotka vastaavat tietyn alueen hoidosta ja päättävät itse lähes kaikesta: rahan käytöstä, asiakashankinnasta ja työn koordinoinnista. Keskijohtoa ei ole, eikä päätöksentekoon liittyvää raskasta byrokratiaa.

Tulokset ovat hämmäntävän hyviä. Asiakastytyväisyys on Martelan mukaan maan korkein, ja Buurtzorg on valittu useaan otteeseen Hollannin

parhaaksi työnantajaksi. Sairauksien ennaltaehkäisyssä on onnistuttu niin hyvin, että kokonaiskustannusten arvioidaan olevan 35 prosenttia muuta kotihoitoa pienemmät.

Suuresta vapaudesta seuraa suuri vastuu:

”Kun teet itse kaikki työtäsi koskevat päätökset, olet myös itse vastuussa niiden tuloksista. Et voi syyttää toimimattomista asioista muita”, Martela kirjoittaa Filosofian Akatemia -blogissaan.

Vapaamatkustajia itseohjautuva tiimi ei kestä, joten rekrytointiin panostetaan paljon. Tiimiläiset tapaavat työnhakijan ja saavat myös päättää, haluavatko työskennellä hänen kanssaan.

Suomessa Hollannin mallia mukai-

levaa toimintaa on sovellettu ainakin hoivapalveluyritys Deborahissa ja useissa ohjelmistoyrityksissä. Martela uskoo itseohjautuvuuden yleistyvän myös muilla aloilla – muu olisi inhimillisen luovuuden tuhlausta:

”Ei riitä, että vain johto innovoi. Koko organisaation täytyy kehittää toimintaansa. Hierarkisessa organisaatiossa tämä on usein väkinäistä, itseohjautuvassa se tapahtuu luontevammin.” ■

SALLA RUOTSALAINEN: AUTONOMY AND SELF-ORGANIZING TEAMS IN LONG-TERM CARE FOR OLDER PEOPLE: SOLUTIONS FOR ENHANCING EMPLOYEE WELLBEING? TAMPEREEN YLIOPISTO 2026.

FRANK MARTELA: BUURTZORG JA ITSEOHJAUTUVAN TYÖN VALLANKUMOUS: MITEN TARJOTA HALVEMPAA, ILOISEMPAA JA LAADUKKAAMPAA HOITOA? FILOSOFIAN AKATEMIA 2023.

# HYVÄN HOIVAN TEKIJÄT



Hyvän elämän talo Harmaakallion työporukkaan kuuluvat alhaalla vasemmalta Heli Rantanen, Amal Othman ja Gisela Avonius. Keskellä vasemmalta Katja Korhonen, Heidi Pirhonen, Elmira Liljeqvist, Fanny Halttunen ja Anne Annala. Ylhäällä vasemmalta Emilia Näränen, Bettina Bäckman, Linda Hilli, Maaria Prittinen, Heidi Bruce ja Hanna Niemi.

SuPer ja La Carita -säätiö palkitsivat kolme vanhusten hoivakotia laadukkaasta hoitotyöstä.

TEKSTI **MINNA LYHTY**

KUVA **ANNA AUTIO**

## ”KUIN TOINEN PERHE”

Hyvän elämän talo Harmaakallio,  
Loviisa

Lähihoitaja Fanny Halttunen

”Hyvän elämän talossa 56 ikäihmistä ja me hoitajat elämme täyttä elämää. Mieluisia puuhia ovat pallopelit, bingo, palapelit, muistipelit, levyraati, leipominen, maalaaminen ja piirtäminen. Keväisin teemme aina puutarhahommia. Asukkaat saavat toivoa, millaisia kukkia he haluavat. Jos kukkien nimet eivät muistu mieleen, näytämme kuvia.

Kysymme aina kun mahdollista asukkaan mielipidettä. Esimerkiksi aamulla en vain ota vaatteita kaapista, vaan tarjoan eri vaihtoehtoja. Kuuntelemme aina toiveita. Jos joku ehdottaa karjalanpiirakoiden leipomista, hankimme ainekset ja toteutamme idean.

Ovemme ovat auki vieraille ympäri vuorokauden. Omaiset ovat mukana heti ensimmäisessä hoitokokouksessa ja saavat esittää toiveita läheisensä hoitoon. Kutsumme heidät mukaan myös yhteisiin tapahtumiin, kuten juhannusjuhliin. Olemme hankkineet lepotuoleja, jonka voi halutessaan viedä asukkaan huoneeseen. Erityisesti saattohoitovaiheessa nojatuolit ovat käytössä, sillä siinä voi myös torkahda hetkeksi.

Tämä ei ole vain työpaikka, vaan Hyvän elämän talon porukka on minulle kuin toinen perhe. Olen ollut töissä täällä vuodesta 2017 talon perustamisesta lähtien. Opiskelin välillä puutarhuriksi, mutta palasin tänne, koska viihdyn täällä niin hyvin. Meillä on rento meininki ja nauramme yhdessä joka päivä.

Kun joku hoitajista kertoo uuden idean, kukaan ei sano, että olipas hölmö idea. Jos on huono päivä, sen voi sanoa ääneen. Tarvittaessa työkavereilta saa tukea. Jos huomaamme epäkohdan, tuomme sen ilmi ja etsimme siihen ratkaisun. Olemme myös joustavia. Vaihtelemme työvuoroja siten, että omat vapaa-ajan toiveet toteutuvat. Kun hoitajat ovat hyvissä väleissä, se heijastuu myös asukkaisiin.”

TEKSTI JENNA PARMALA

KUVA TONI HÄRKÄNEN

## ”ELÄMÄNI PARAS TYÖYHTEISÖ”

Hoivakoti Rebekka, Savonlinna  
Lähihoitaja Jenni Turtiainen

”Mistäs se risteily lähtee, minulta kyseltiin viime kesänä. Olin pukeutunut risteilyemännäksi ja -isäntänä toimi hoiva-avustajamme. Ohjasimme kyselijät peremmälle risteilylaivaksi muuntautuneeseen hoivakotiimme. Olimme rakentaneet risteilyteeman mukaisesti buffet-tarjoilupöydän, bingon ja ilmapallokaarella varustetun kuvauspisteen. Sisäpihan aurinkokannella oli mahdollisuus tanssahdella discossa ja nauttia mocktail-baarin antimista. Moni kehui, ettei koskaan ollut käynyt niin hyvällä risteilyllä.

Esihenkilöt antavat meille vapaat kädet ilahduttaa asukkaita. Minun vahvuuteni on kaikenlainen askartelu. Tänä syksynä, kunhan risteilylavasteet on taas purettu, kannan hoivakotiin puolukanvarpuja, sienä ja sammalta ja rakennan niistä vanhaan akvaarioon teoksen kaikille aisteille, jotta asukkaiden metsäyhteys säilyisi. Ajattelen, että aina on hyvä syy laittaa ja koristella, syksyllä voidaan viettää vaikka saksalaista Oktoberfestiä. Jouluksi rakennan aina piparkakkutalon.

Omaiset kehuvat, että yksikön iloinen tunnelma näkyy ja kuuluu. Mahdollisuuksia yhteiseen ulkoiluun on myös paljon. Aivan hoivakodin lähellä on kotieläinpiha, leirintäalue ja ryhmäpuutarha, joihin pääsee vierailemaan myös pyörätuolilla.

Olen tehnyt töitä ikäihmisten ympärivuorokautisessa hoivassa viitisentoista vuotta, joista viimeisimmät kymmenen vuotta Rebekassa. Minulla ei ole koskaan ollut näin hyvää työyhteisöä. Meillä on kaksi 15 hengen ryhmäkotia. Kun toisessa on saatu aamutoimet valmiiksi, siirrymme auttamaan toiselle puolelle, jotta pääsemme kaikki tauolle yhdessä. Sellainen yhteishenki on mielestäni harvinaista.

Omahoitajuuteen on meillä panostettu erityisesti. Kynsien laiton ja retkien lisäksi se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että voin asiakkaan toiveen mukaisesti laittaa grillin kuumenemaan ja makkarat tirsemään. Eräs hoidettavani ei kyennyt enää liikkumaan, mutta tiesin hänen rakastavan Saima Harmajan runoja. Niin istuin hänen vuoteensa vieressä, pidin häntä kädestä ja luin Harmajaa.”





Hoivakoti Rebekassa työskentelevät vasemmalta eturivissä Jenni Turtiainen, Jonna Pirinen, Marjo Kosonen, Liisa Tolonen ja Ninni Jäntti. Takarivissä vasemmalla Janna Kakriäinen, Maksim Smirnov, Julia Belonina, Anu Björn, Kseniia Morozova, Minna Kosonen ja Sari Sallinen.



## ”TÄNNE ON AINA KIVA TULLA”

Mainiokoti Katariina, Kaarina  
Lähihoitaja Suvi Laine



”Hyvä hoito alkaa siitä, että tuntee ihmisen ja hänen historiansa. Yksi haluaa hoitaa kasveja, toinen ulkoilla säällä kuin säällä, kolmas nukkua aamulla pitkään. Me haluamme tarjota jokaiselle juuri sitä, mikä tekee heidän päivästänsä arvokkaan. Eräs omahoidettavani oli aikoinaan työskennellyt palomestarina. Järjestin hänelle omatuokiona vierailun entiseen työpaikkaansa Turun keskuspaloasemalle. Juuri tällaisista kahdenkeskisistä hetkistä tulee usein se tunne, että työssä on mieltä.

Tykkään järjestää asukkaille muun muassa kauneudenhoitotuokioita: käsi- ja jalkahoitoja, kampauksia ja kynsien hoitoa. Ikääntyneille aito kosketus ja kohtaamiset ovat tärkeitä. Niitä ei mitenkään voi korvata roboteilla ja teknologialla.

Uutiset vanhusten hoidon ongelmista ja viimeaikaisista onnettomuuksista tekevät minut surulliseksi. Tuntuu epärealistilta, että kaikki ikäihmiset eivät saa yhtä hyvää hoitoa. Toivoisin, että päättäjät heräisivät tilanteeseen ja lisäisivät henkilöstömitoitusta. Samaan aikaan ajattelen, että meidän asiakkaamme eivät ole huomanneet mitoituksen laskua. Arki heidän kanssaan on yhtä tekemistä kuin ennenkin. On todella tärkeää, että hoitajat tekevät tätä työtä sydämelään ja ovat aidosti läsnä.

Minulla itselläni ei ole omakohtaisia huonoja kokemuksia työstä lähihoitajana, vaikka tiedän, että kaikkialla tilanne ei ole sama. Olen ollut saman työnantajan palveluksessa jo 16 vuoden ajan. Mainiokoti Katariinassa olen työskennellyt 12 vuotta.

Tänne on aina kiva tulla. Niin sanovat myös monet läheiset. Kodinomaisuus tuntuu heti kun ovesta astuu sisään. Värivalinnoilla on suuri merkitys viihtyvyyteen. Sisustuksessa on käytetty eri värejä. Ne luovat tunnelmaa mutta myös sujuvoittavat arkea. Esimerkiksi ruokailussa käytämme lautasia, joissa on värikäs reuna. Se auttaa muistisairasta hahmottamaan lautasen ja ruoan. Monesti juuri tällaiset pienet asiat ratkaisevat sen, millainen olo ihmiselle jää.”

”Suuri voitto oli se, kun saimme läpi vaatimuksen, että kotihoidon työntekijät saavat eri vuodenaikoihin sopivat vaatteet. Etsimme myös ratkaisuja hoitajien kokemaan psykososiaaliseen kuormitukseen.”



# Oikeudenmukaisuuden puolustaja

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MARJA SEPPÄLÄ

Lähihoitaja **Erdal Aslan** ei hyväksy kiusaamista eikä simputtamista. Työsuojeluvaltuutettuna hän teki töitä sen eteen, että jokaisella olisi työpaikalla työrauha.

**S**ynnyin Kurdistanin suureen perheeseen. Lapsena haaveilin lääkärin ammatista. Kävin koulua, mutta vapaa-ajatin töitä kuusivuotiaasta lähtien, jotta perheessämme riittäisi ruokaa kaikille. Vein ihmisille puita ja hiiliä, keräsin lautoja, kannoin tiiliä, lankkasin kenkiä sekä myin patukoita ja tupakka-askeja. Olot olivat kurjat Turkin harjoittaman politiikan vuoksi. Perheet elivät köyhyydessä, mutta sain rakkautta vanhemiltani.

Nuorena haaveilin Australiaan muuttosta. Tapasin parikymppisenä Turkissa suomalaisen naisen, rakastuimme ja päädyin Suomeen. Asuimme Kouvolassa ja saimme kaksi lasta. Erosimme nuorimmaisena ollessa puolitoistavuotias. Virallisesti olimme yhteishuoltajia, mutta käytännössä vastuu lapsista jäi minulle. Soitin pulmatilanteissa äidilleni ja siskolleni ja kysyin heiltä neuvoja kasvattamiseen.

*Olen ikuisesti kiitollinen myös suomalaisille ystäväileni, jotka hoitivat lapsiani, kun olin iltaisin töissä.*

Kouvolassa tein ensin monenlaisia hanttihommia, kunnes opiskelin hit-saajaksi. Tykkäsin työstä, mutta jouduin

lopettamaan sen terveyssyistä. Sitten tein lähes 15 vuotta kestäneen uran vartijana ja kenttäpäällikkönä. Vuonna 2012 aloitin lähihoitajaopinnot, valmis-tuin 2014 ja aloitin työt kotihoidossa.

Tarvitsin työsuojeluvaltuutetun apua ja kiinnostuin hänen työstään. Kysyin, kuinka pääsisin tähän tehtävään. Hän kertoi, että se käy asettumalla ehdokkaaksi vaaleissa. En epäröinyt hetkeäkään, kun hän muistutti minua vaaleista vuoden päästä.

## KUOPPAAN EI JÄÄDÄ MAKAAMAAN

Minut valittiin vuonna 2022 Kymenlaakson hyvinvointialueen varavaltuutetuksi ja tein aluksi työsuojeluvaltuutetun sijaisuuksia. Kävin kaikki työsuojeluvaltuutetulle tarkoitetut kurssit ja innostuin asiasta niin paljon, että opiskelin myös työsuojelukonsultiksi. Olin päätoiminen työsuojeluvaltuutettu 2023–2025. Maaliskuussa pidetyissä vaaleissa putosin toiseksi varavaltuutetuksi ja palasin työhöni kotihoidon. Työsuojeluvaltuutetun työ sopi minulle, sillä olen suorasanainen ja uskallan puuttua asioihin. Haluan puolustaa oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoisuutta.

Erdal Aslan on lähihoitaja ja työsuojeluvaramuutettu. Hän on kotoisin Kurdistanista, mutta on asunut jo 35 vuotta Kouvolassa. Hänen supervoimansa ovat ahkeruus, rohkeus ja periksiantamattomuus.

Työsuojeluvaltuutettuna hoitamani asiat ovat liittyneet esimerkiksi työilmapiiriin, epäasialliseen kohteluun, kuormitukseen, väkivaltaan ja sisäilmaongelmiin.

*Haastavimpia ovat olleet työnantajan ja työntekijän väliset vuorovaikutusongelmat. Joskus niihin löytyy ratkaisu, joskus on haettava apua muualta.*

Kun olen seurannut kotihoidon työtä läheltä useamman vuoden, ajattelen, että Kymenlaakso on onnekas alue. Meidän hoitajamme ovat hyväsydämisinä ja tunnollisia, eivätkä jätä kehtään hoitamatta, vaikka asiakkaalla olisi haasteellista käyttäytymistä tai työpäivä venyisi.

Olen kiitollinen tästä päivästä. Elämässäni on ollut vaikeuksia, mutta periaatteeni on, että kuoppaan ei jäädä makaamaan, vaan aina noustaan ylös. Lapseni ovat kasvaneet aikuisiksi ja pärjäävät elämässä. Kymmenen vuotta sitten söin niin sanotusti kuormasta, sillä rakastuin työkaveriini kotihoidossa. Muutimme marraskuussa juuri valmistuneeseen uuteen taloomme. ■

# TERVEISIÄ KENTÄLTÄ

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI KUVAT AKSELI MURAJA JA RIKU LUOMAA

Lähihoitajan työssä harvoin päädytään samaan pöytään konsernin ylimmän johdon kanssa. Eurooppalaisessa yritysneuvostossa Hanna Kauppinen ja Heikki Rahikainen tekevät juuri niin. He vievät Attendon johdolle viestin siitä, miten sen päätökset näkyvät hoivatyössä joka päivä.

**E**urooppalaisen yritysneuvoston tarkoituksena on varmistaa, että useassa maassa toimivan yrityksen johto kuulee työntekijöitä ennen isoja ratkaisuja. Miesvaltaisilla teollisuuden ja teknologian aloilla yritysneuvostoja on ollut vuosikymmeniä. Sotealalla toiminta on uutta: Attendo käynnisti ensimmäisenä Suomessa eurooppalaisen yritysneuvoston viime vuonna.

Superilaiset lähihoitajat **Hanna Kauppinen** ja **Heikki Rahikainen** ovat olleet mukana alusta asti sopimassa toiminnan käytännöistä.

– Lähihoitajina katsomme Attendon toimintaa hoitotyön arjesta käsin. Näemme, mitä kentällä tapahtuu, Kauppinen sanoo.

Suomen työntekijöillä on neuvostossa kuusi edustajaa. Hannan ja Heikin lisäksi Tehyllä ja JHL:llä on kummallakin kaksi edustajaa. Henkilökunnan edustajat pitävät yhteyttä kokousten välillä ja sopivat yhteisistä kannoista.

Ensimmäinen kokous pidettiin vuosi sitten Attendon pääkonttorilla Tukholman liepeillä. Tuolloin yksi teema oli tekoälyn hyödyntäminen työssä.

– Keskustelimme esimerkiksi siitä, miten tekoäly voisi helpottaa kirjaamista, Rahikainen kertoo.

Samalla hän muistuttaa, että hoivatyössä kone ei aina tunnista asiakkaan todellista vointia.



Lähihoitaja Heikki Rahikainen toimii yritysneuvoston työvaliokunnassa työntekijöiden ja johdon välisenä linkkinä myös kokousten ulkopuolella. "Kaikki mikä auttaa kehittämään toimintaa paremmaksi, voidaan viedä eteenpäin."

– Paljon menee ohi, jos ottaa asukkaan sanat kirjaimellisesti. Joku saattaa sanoa, että ei hänellä ole mitään hätää, mutta hoitaja näkee, että otsa on hiessä ja hampaat irvessä.

## SUOMEN TILANNE SUURENNUSLASIN ALLA

Seuraava kokous järjestetään kesäkuussa Helsingissä. Työntekijöiden edustajat odottavat sieltä selkeää näkemystä siitä, miten Attendo aikoo vastata Suomen vaikeaan markkinatilanteeseen.

## ENSIMMÄINEN KOKOUS OLI VUOSI SITTEN TUKHOLMASSA.

Hyvinvointialueiden säästöjen vuoksi ostopalvelut ovat vähentyneet ja vaikutukset näkyvät suoraan yksiköissä.

– Työntekijöiden keskuudessa on paljon epätietoisuutta ja epävarmuut-



Lähihoitajana Attendo Rautaniemessä työskentelevä Hanna Kauppinen tekee työtä ikäihmisten parissa ja toimii lisäksi yksikkönsä luottamusedustajana sekä henkilöstön edustajana eurooppalaisessa yritysneuvostossa. Ymmärrys hoitotyön arjesta ohjaa myös hänen vaikuttamistyötään.



Heikki Rahikaisen mielestä yritysneuvoston ja paikallisen luottamusedustajatoiminnan suurin ero on mittakaava. "Luottamusedustaja katsoo yksikön arkea ja päivän kysymyksiä, kun taas yritysneuvostossa tarkastellaan koko konsernia ja sen tulevaisuutta." Arjen tasolla Heikki työskentelee lähihoitajana Attendo Koskipuistossa Jämsässä vanhusten ympärivuorokautisessa hoivassa.

ta. Haluamme kuulla, mitä yritys aikoo tehdä, Heikki Rahikainen sanoo.

Attendo toimii Ruotsissa, Tanskassa ja Suomessa. Suomi on konsernille strategisesti tärkeä markkina, sillä yritys on täällä yksi suurimmista hoivapalvelujen tuottajista. Suomen markkinan kiristyminen heijastuu suoraan koko konsernin tulokseen.

– Onko suunnitelmissa laajentua uusiin maihin tai Suomessa panostaa kotiin vietäviin palveluihin? Ruotsissa ne ovat paljon suuremmassa roolissa kuin täällä, Rahikainen pohtii.

## ISOMPI MAAILMA, UUDET TAIDOT

Hanna Kauppinen ja Heikki Rahikainen ovat olleet molemmat pitkään alalla ja toimineet myös luottamustehtävissä, Hanna Kuopiossa ja Heikki Jämsässä. Heillä on siis tietoa ja osaamista työntekijöiden edustamisesta. Kun toimintakenttä on laajentunut, mukaan on tullut paljon uutta.

Kokouksissa on simultaanitulkkaus. Sillä varmistetaan, että jokainen osallistuja tulee ymmärretyksi ja kuulluksi. Kielitaitoa tarvitaan silti, sillä arvokkaita keskusteluita kansainvälisten kollegoiden kesken käydään myös vapaamuotoisesti vaikkapa lounaspöydässä.

## ”HENKILÖSTÖN KUULEMINEN HYÖDYTTÄÄ YRITYSTÄKIN.”

– Perinteiseen suomalaiseen tapaan olen arastellut kielillä puhumista. Tässä toiminnassa olen huomannut, että ymmärretyksi tulee, vaikka jokin ammatillisana tai työelämän termi olisikin hukassa, Kauppinen kertoo.

Heikki Rahikainen on lisäksi työvaliokunnan jäsen ja pitää säännöllistä yhteyttä pääkonttoriin.

– Työvaliokunnassa yhteydenpito Ruotsiin käy englanniksi – ja ilmeisesti jonkin verran ruotsiksikin. Jonkin keran kun lähetin sähköpostia englanniksi, sain vastauksen ruotsiksi.

Rahikaisesta on arvokasta, että neuvostossa työntekijöiden viesti menee



Henkilöstön edustajat tuovat yritysneuvostoon työntekijöiden ääntä. Se vaatii valmistautumista. ”Ei riitä, että on paikka pöydässä. Mitä paremmin valmistaudumme ja mitä aktiivisemmin nostamme asioita esiin, sitä enemmän vaikutamme”, Hanna Kauppinen sanoo.

suoraan ylimmälle johdolle.

– Ilman yritysneuvostoa tieto kulki esihenkilöportaan kautta, ja lopulta ei olisi varmaa, paljonko alkuperäisestä viestistä olisi jäljellä tai pääsisikö se perille lainkaan.

## ÄÄNI, JOKA KUULUU

Hanna Kauppinen ja Heikki Rahikainen toivovat, että eurooppalainen yritysneuvosto tulisi tutummaksi myös niille Attendon työntekijöille, jotka eivät sitä arjessaan ajattele.

– Lähihoitajat keskittyvät luonnollisesti omaan työhönsä, eikä kansainvälinen tunnu välttämättä omalta. Kaikki yhteydenotot ovat silti arvokkaita, Hanna Kauppinen sanoo.

Yksittäisen yksikön asioita ei käsitellä yritysneuvostossa, mutta toistuvat teemat nousevat esiin.

– Jos samaa asiaa tulee vastaan monesta yksiköstä, voimme nostaa sen johdolle. Jos se ei onnistu varsinaisessa kokouksessa, niin epävirallisissa keskusteluissa niiden ulkopuolella, Heikki Rahikainen sanoo.

Kauppinen mukaan juuri siinä on toiminnan ydin.

– Toivon, että työnantaja ymmärtää, että henkilöstön kuuleminen hyödyttää myös yritystä. Kun henkilöstön ottaa mukaan päätöksentekoon ja kehittämiseen, se lisää tutkitusti tuottavuutta ja auttaa löytämään kestävämpiä ratkaisuja. ■

## Mikä ihmeen EWC?

• EWC tulee sanoista *European Works Council* eli eurooppalainen yritysneuvosto. Se on foorumi, jossa työntekijöiden edustajat eri maista kohtaavat yrityksen johdon.

• Tavoitteena on varmistaa, että useassa maassa toimivan yrityksen työntekijät saavat tietoa yrityksestä ja tulevat kuulluiksi päätöksissä, jotka vaikuttavat heihin.

• Toiminta perustuu EWC-direktiiviin. Se koskee yrityksiä, joissa on vähintään tuhat työntekijää EU-maissa ja toimintaa vähintään kahdessa EU- tai ETA-maassa. Uusia yritysneuvostoja perustetaan parikymmentä vuodessa.

• Direktiiviä uudistetaan parhailaan. Tavoitteena on parantaa työntekijöiden tiedonsaantia ja kuulluksi tuleamista. Myös yritysneuvoston perustamista halutaan sujuvoittaa.

• Attendo aloitti Suomessa ensimmäisenä sotealan yrityksenä EWC toiminnan viime vuonna. Tänä vuonna toiminta alkaa myös yksityisessä varhaiskasvatuksessa Norlandiassa.

Lähde: Euroopan komissio / [comission.europa.eu](http://comission.europa.eu)



## SuPerin asiantuntijat vastaavat

tällä palstalla työtä  
käsitteleviin kysymyksiin.  
Lähetä oma kysymyksesi  
sähköpostilla  
[super-lehti@superliitto.fi](mailto:super-lehti@superliitto.fi)

## Saavatko potilaan omaiset kuvata hoitotilanteita?

Työntekijä voi kieltää hoitotilanteen kuvaamisen ainakin silloin, jos kuvaaminen häiritsee työntekoa tai vaarantaa potilasturvallisuuden.

Jos kuvaaminen kuormittaa työntekijää tai vaikeuttaa työn tekemistä, asiasta kannattaa keskustella esihenkilön kanssa. Työnantajalla on velvollisuus huolehtia työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä sekä puuttua

tietoonsa tulevaan psykososiaaliseen kuormitukseen.

Työpaikalla on hyvä käydä läpi työnantajan kuvaamista koskevat ohjeet, jotta kaikilla on etukäteen selkeä käsitys siitä, miten kuvaamistilanteissa toimitaan.

Osa työnantajista suosittelee, että hoitotilanteen kuvaamiseen pyydetään suostumus myös tilanteessa mu-

kana olevalta henkilökunnalta. Lisäksi työntekijän on hyvä varmistua siitä, että kuvaaminen sopii myös potilaalle itselleen. Lähtökohta on, että hoitotilanteiden kuvaaminen edellyttää potilaan suostumusta. Jos sitä ei ole pyydetty, kuvaaminen voi täyttää rikoslaisissa rangaistavan salakatselun tunnusmerkistön.

SINI KASANEN, SUPERIN JURISTI



## Miten työnantaja voi rajoittaa tai ohjeistaa kuvaamista?

Työnantajan olisi hyvä antaa selkeät ohjeet kuvaamisesta sekä asiakkaille että omaisille. Luonteva lähtökohta on, että hoitoon liittyvissä tiloissa, jotka eivät ole julkisia – kuten vastaanotto- ja potilashuoneissa sekä asumisyksiköiden huoneissa – kuvaamiseen suositeltaisiin potilaan lisäksi myös henkilökunnan suostumusta. Myös kuvaamisen aloittamisesta olisi aina asianmukaista ilmoittaa etukäteen.

On tärkeää, että työntekijällä on mahdollisuus ottaa kuvaaminen puheeksi työnantajan kanssa silloin, kun hän kokee sen häiritseväksi. Tällöin asiaa tulisi käsitellä työnantajan ja omaisen kesken yhdessä ja selvittää, miksi kuvaaminen koetaan tarpeelliseksi.

Jos kuvaamisen taustalla on esimerkiksi epäluottamus henkilökuntaa kohtaan, on tärkeä pohtia keinoja luottamuksen vahvistamiseksi ja sitä, löytyisikö tilanteeseen muita ratkaisuja. Lisäksi voi olla hyvä keskustella tallenteiden käyttötarkoituksesta sekä niiden julkaisemiseen liittyvistä riskeistä, jotta omainen ei tietämättään syyllisty rikokseen.

SINI KASANEN, SUPERIN JURISTI



MOSTPHOTOS

# Kun kamera käy

Yhä useampi lähihoitaja kohtaa työssään tilanteita, joissa omainen kuvaa hoitoa.

Toimenpide on kesken, kun omainen nostaa puhelimen esiin. Tilanne on monelle lähihoitajalle tuttu. Hoitotilanteen kuvaaminen voi alkaa yllättäen, ilman ennakkokeskustelua tai lupaa, ja siirtää huomion pois asiakkaasta.

Monelle kuvaaminen on osa arkea. Kuvia ja videoita jaetaan perheen kesken, lähetetään viesteissä ja tallennetaan muistoiksi. Hoitoympäristössä hyväkin tarkoitus voi kuitenkin muuttua ongelmaksi, sillä samalla on suojeltava muiden asiakkaiden yksityisyyttä ja ammattilaisten työrauhaa.

SuPerin juristi **Sini Kasanen** muistuttaa, että vaikka kuvaaminen olisi sallittua, tallenteen levittäminen ei aina ole.

– Jos kuvaa tai videota esitetään ilman lupaa kuvaajan perhepiiriä laajemmalle joukolle, kyseessä saattaa olla yksityiselämää loukkaava tiedon levittäminen.

Julkaisemiseen vaaditaan lupa kaikilta tallenteella esiintyviltä, myös hoitohenkilökunnalta ja mahdollisilta muilta asiakkailta.

– Hoitotilanteen tallenne voi myös helposti paljastaa terveydentilaan liittyviä arkaluonteisia tietoja, joiden levittäminen voi aiheuttaa kärsimystä.

## KAIKKI EI KUULU KUVAAN

Kuvaamisen taustalla voi olla huoli läheisen voinnista tai epäluottamus hoidon laatuun. Omaisesta kuvaaminen saattaa tuntua keinolta seurata muutoksia tai varmistaa, että asiat tehdään oikein. Jos kokemus kuulluksi tulemisestä puuttuu, kamera voi toimia myös välineenä saada ääni kuuluviin.

Oli kuvaamisen syy mikä tahansa, ennakointi kannattaa. Hoivayksikön vastuulla on turvata sekä asiakkaiden että työntekijöiden oikeudet. Käytännössä tämä tarkoittaa selkeitä ohjeita, toimivia keskustelukäytäntöjä ja sitä, että työntekijä ei jää tilanteessa yksin.

Kun kuvaamisesta puhutaan avoimesti ja ennakoivasti, ristiriitoja voidaan ehkäistä jo ennen kuin kamera ehtii käyntiin.

## MUISTA NÄMÄ KUVAUSTILANTEISSA

- Varmista potilaan suostumus. Hoitotilanteita ei saa kuvata ilman potilaan lupaa.
- Huomioi oma työsi ja turvallisuus. Kuvaaminen voidaan kieltää, jos se häiritsee työtä tai vaarantaa potilasturvallisuuden.
- Et ole yksin tilanteessa. Ota asia puheeksi esihenkilön kanssa, jos kuvaaminen kuormittaa tai tuntuu ongelmalliselta.
- Selvitä tausta. Kuvaamisen syy voi olla huoli tai epäluottamus – keskustelu voi purkaa tilannetta.
- Muista julkaisemisen riskit. Tallenteiden levittäminen ilman lupaa voi rikkoa lakia, vaikka kuvaaminen olisi sallittua.

## EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-to klo 9–13

p. 09 2727 9160

[edu@superliitto.fi](mailto: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.

# PARITURVALLA LAITAT MYÖS PUOLISOSI HENKIVAKUUTUKSEN KUNTOON

Hyödynnä jäsenetusi.

Riittää, että vakuutuksenottaja on jäsen:



[kalevavakuutus.fi/super](https://kalevavakuutus.fi/super)



## HENKIVAKUUTUS

sinulle ja puolisollesi

**200 000 €**

korvaussumma

## HINTA KAHDELLE/KK

30-vuotiaat **19,00 €** (50,10 €)

40-vuotiaat **28,00 €** (73,80 €)

50-vuotiaat **58,20 €** (153,60 €)

*Esimerkkihinta SuPerin jäsenedulla. Suluissa hinta ilman liiton alennusta.*

*Pariturvassa esimerkihinta kattaa molemmat vakuutetut.*

SuPerin  
jäsenedulla

**6 548** vakuutettua henkeä

**475 €** keskimääräinen säästö/v.

A  
L  
E  
N  
N  
U  
S

**-62,1%**

A  
L  
E  
N  
N  
U  
S

[Kalevavakuutus.fi](https://kalevavakuutus.fi)

# "Vihdoin palkallinen kesäloma"

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI

KUVA MOSTPHOTOS

Työnantaja ketjutti lastenhoitajan määräaikaista työsuhteita yli seitsemän vuoden ajan. SuPerin yhteydenoton jälkeen tilanne korjattiin nopeasti.



Lastenhoitaja työskenteli saman työnantajan palveluksessa vuosia määräaikaissa työsuhteissa. Valmistumisensa jälkeen hän teki päiväkodissa lastenhoitajan tavanomaisia tehtäviä, mutta vakituista työsuhdetta ei koskaan tarjottu.

Seitsemän vuoden aikana määräaikaista työsuhteita kertyi yhteensä 34. Ne kestivät tavallisesti kuukaudesta puoleen vuoteen. Lähes poikkeuksetta työsuhteet katkesivat kesän ajaksi vähintään kuukaudeksi, minkä vuoksi vuosilomalaskenta alkoi useimmiten aina alusta.

Pisimmästä, vuoden kestänees-

tä määräaikaaisuudesta lastenhoitajalle kertyi jo omia kesälomapäiviä. Muutoin palkallinen kesäloma jäi haaveeksi.

– Työnantajalla oli myös käytäntö, että laajemman työterveyshuollon piiriin pääsi vasta, kun työsuhde kesti yli puoli vuotta, lastenhoitaja kertoo. Hän haluaa kertoa kokemuksistaan nimettömänä.

## JOKU MENI AINA EDELLE

Vuosien varrella työnantajalla oli tarjolla myös vakituisia työsuhteita. Lastenhoitaja kertoo hakeneensa avoimia paikkoja useita kertoja, mutta ei tullut valituksi.

– Aluksi ymmärsin, että vakituisiin tehtäviin valittiin kokeneempia. Ajan myötä aloin kuitenkin kyseenalaistaa tilanteen, hän sanoo.

Lastenhoitaja oli kuullut, ettei kokemus välttämättä ollut ratkaiseva tekijä rekrytoinneissa, vaan työnantaja valitsi tehtäviin parhaimmaksi katsomansa hakijat.

– Tuntui siltä, että joku meni aina jonon ohi.

## LIITON PUUTTUMINEN MUUTTI TILANTEEN

Usean vuoden määräaikaaisuuksien jälkeen lastenhoitaja päätti hakea apua ja otti yhteyttä SuPeriin. Liiton pyynnöstä hän kokosi työsuhteisiinsa liittyvät asiakirjat ja toimitti ne juristin arvioitavaksi.

Tämän jälkeen tapahtumat etenivät nopeasti. Varhaiskasvatuksen johtaja otti yhteyttä ja tarjosi lastenhoitajalle vakituista työsuhdetta. Työ alkoi viime syksynä.

– Se oli suuri helpotus. Tänä kesänä saan vihdoinkin palkallisen loman, ja se tuntuu hyvältä.

Työnantaja ei ole antanut selkeää selitystä sille, miksi lastenhoitajaa pidettiin vuosien ajan määräaikaissa työsuhteissa.

– En usko, että kyse oli tietämättömyydestä. Pikemminkin välinpitämättömyydestä, hän arvelee. ■

## Saako määräaikaissuhteita ketjuttaa?






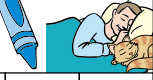


















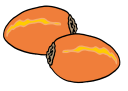

Työnantaja saa tehdä peräkkäisiä määräaikaista työsuhteita vain, jos siihen on perusteltu syy. Pelkkä työnantajan halu tai tapa ei riitä.

Määräaikaissuhteiden lainmukaisuutta arvioidaan kokonaisuutena. Huomioon otetaan esimerkiksi se, kuinka monta määräaikaista sopimusta on tehty, kuinka pitkiä ne ovat olleet ja ovatko ne seuranneet toisiaan lähes katkeamattomasti.

Jos työntekijä on ollut saman työnantajan palveluksessa vuosien ajan, tehnyt samaa työtä eikä sopimusten välillä ole ollut pitkiä taukoja, voi kyse olla työnantajan pysyvistä työvoiman tarpeista. Tällöin työsuhteen vakinaistamiselle voi olla perusteet, vaikka työsuhteet olisivat nimetty määräaikaissuhteiksi.

Tilanne saattaa kuitenkin muuttua. Hallitus on esittänyt lakiin muutoksia, jotka helpottaisivat määräaikaisten työsuhteiden käyttöä. Yksi esimerkki esitetystä muutoksesta on, että työnantaja voisi jatkossa solmia ensimmäisen, enintään vuoden mittaisen työsuhteen ilman erillistä perusteltua syytä.

# SUPERRISTIKKO

<b>vapaudeton TOI-MI-TUS</b>  <b>LAI-TAMA</b>    <b>LYÖNNEILLE</b>									
<b>RUNOILLUT MIRKKA</b> <b>MM-95-LEGENDA TIMO</b> <b>NAISIA MYÖS JU+</b>	1								
	2								
<b>väki-juomia</b> <b>MONEEN OTTEESEEN</b>	3		 <b>PUR-JEHTIA</b>						
 <b>POR-SIVIA</b>				<b>jumala</b>	 <b>PYY-DYK-SIA</b>	<b>HOU-KUTTA LUKEMAAN</b>	 <b>-APU</b>		
				<b>EMIL NUORIA NAISIA</b>				4	
	<b>EEVA TAP-PIO</b>			5			<b>PÄIVI-TE-TÄÄN-KIN SAA-NILA</b>  <b>-1. KOKE-LAITA</b>		
<b>aivan</b> 	6		 <b>MAKA-RÄINEN HEVOS-PELI</b>						
					<b>LAI-NALLE PO-ROISTA</b>				
	<b>TÖ-PÄTÄ</b>	<b>ELÄI-MILLA MÄÄRÄ-AJOIN</b>	 <b>KAR-HUJA</b>	7		<b>-TANK-KI BASSO</b>			
<b>kesä-paik-koja</b> <b>MYKKÄNEN LEHTINEN</b>  <b>-1.</b>	8			 <b>PIENI</b>					
	<b>246</b>				 <b>KARVAS</b>			9	
			<b>ALAN-KO KALLIO</b>				<b>PIRKAN-MAAL-LA</b>		
			<b>VIRUA NES-TEESSÄ</b>						
						<b>AVA-RIA</b>	10		
<b>KEHITYKSEN KOHTA</b>			<b>KITU-PIIKKI</b>						

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

Osallistu ristikkokisaan 27.5. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillemme osoitteessa superlehti.fi/kuuluiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme tehokosteuttavat Hydra Lotion kasvovoiteen sekä Hydra Serum geelivoideseerumin. 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 \_\_\_\_\_



## Hoitajan jalat, uni ja muisti

Lukijat äänestivät huhtikuun SuPer-lehden parhaaksi jutuksi *Hoitajan työ tuntuu jaloissa*, jossa jalkahoitaja **Johanna Ahokas** kertoi, kuinka lähihoitajan kannattaa hoitaa omia jalkojaan. Toiseksi eniten sai ääniä Miten unettomuuden kanssa voi elää? ja kolmanneksi eniten sai ääniä muistamista ja muistitekniikoita käsitellyt Hyvä hoitaja muistaa ja unohtaa. SuPerin juomapullon voitti Jenna Harjavallasta. Onnea!

Olen huolissani monen potilaan jaloista ja siitä, että niitä ei hoideta. Tässä jutussa otettiin hyvin esille, kuinka hoitajana huolehtia omista jaloistaan, mikä on myös erittäin tärkeää.

HOITAJAN TYÖ TUNTUU JALOISSA, S. 28

Oli armollista lukea, että hoitotyössä muutkin voi unohtaa asioita. Oli kiinnostavaa lukea, mihin unohtelu liittyy. Sain hyviä keinoja muistaa paremmin.

HYVÄ HOITAJA MUISTAA JA UNOHTAA, S. 48

Kahvitaukojen puheenaihe, monille hoitajille ongelma. Toivoisin tästä aiheesta lisää juttuja.

MITEN UNETTOMUUDEN KANSSA VOI ELÄÄ? S. 38

Tunne-elämä on niin vahvasti mukana töissä, että väistämättä välillä kuohuu. Jälkihoito tunteiden ryöpsähtämisen jälkeen on kullan arvoista, ettei yksittäiset kiehumiset syö omaa ja toisten työssäjakamista liiaksi. Tunteet kertovat mielestäni myös aitoudesta ja välittämisestä.

MENIKÖ TUNTEISIIN, S. 25

Olkapään kivuista kärsivät monet hoitoalan ammattilaiset, tässä oli hyvää tietoa asiasta.

KUN KÄSI EI KOHOA, S. 32

Tuntuu, että vaikka kuinka paljon pyritään lisäämään ihmisten tietoisuutta mielenterveydellisistä ongelmista, monilla on edelleen pinttymä, ettei ole arvokas ihminen, jos et ole työkykyinen ja käy töissä. Ihanaa, että tätä ajatusta puretaan ja muistutetaan, että kuntoutuksen päätavoitteen tulisi olla ihmisen omanlaisen elämän luominen ja siinä tukeminen, ei "valmistuminen" työntekijäksi.

OLIN YHTÄ ARVOKAS SAIRAALAN LEPOSITEISSÄ KUIN TYÖELÄMÄSSÄ, S. 13

Hyviä uutisia!

UUSI SOSTES NOSTAA LÄHIHOITAJAN PALKKAA, S. 14

Arvokasta työtä.

HALUAN SUOJELLA JA HAASTAA RYHMÄLÄISIÄNI – LÄHIHOITAJA SILJA HÖLTÄ OHJAA SOSIAALISEN KUNTOUKSEN RYHMIÄ, S. 18

## Äänestä lehden paras juttu!

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielihiteesi verkkosivuiltamme [superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat](http://superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen [parasjuttu@superliitto.fi](mailto:parasjuttu@superliitto.fi). Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu".

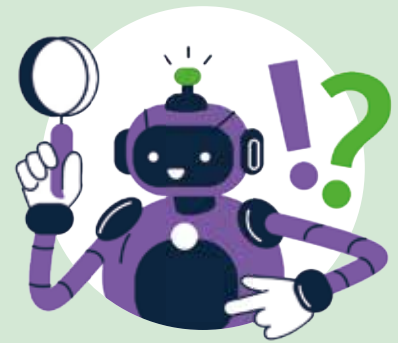
Jos lähetät vastauksen postitse, suojaa henkilötietosi ja lähetä vastauksesi suljetussa kirjekuoressa osoitteeseen **SuPer-lehti, Tunnus 5005172, 00003 Vastauslähetys**.

Kaikkien **27.5.** vastanneiden kesken arvotaan Eila Designin tyylikkää Clasic stone -korvakorut.

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



# OPI TEKÖÄLYN PERUSTEET!



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

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

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

Syksyllä 2026 tarjolla on viisi eri koulutusryhmää, joista voit valita itsellesi parhaimman.

## KOULUTUSRYHMÄ 1

- **Aloitustapaaminen:** 20.8. klo 17.00–18.00
- **Työpaja 1:** 27.8. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 2:** 3.9. klo 17.00–19.30
- **Työpaja 3:** 17.9. klo 17.00–19.30

## KOULUTUSRYHMÄ 2

- **Aloitustapaaminen:** 4.9. klo 8.30–9.30
- **Työpaja 1:** 11.9. klo 8.30–11.00
- **Työpaja 2:** 18.9. klo 8.30–11.00
- **Työpaja 3:** 2.10. klo 8.30–11.00

## KOULUTUSRYHMÄ 3

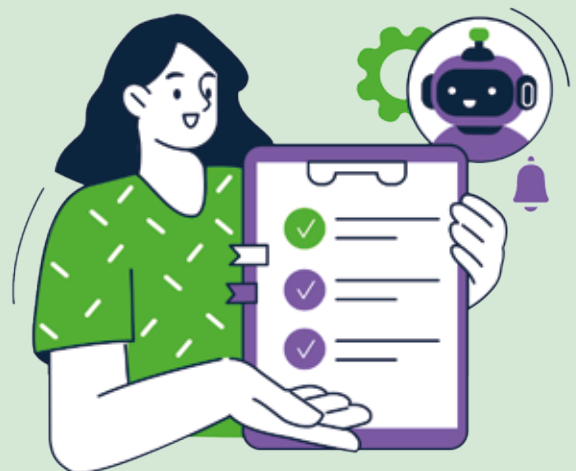
- **Aloitustapaaminen:** 29.9. klo 16.00–17.00
- **Työpaja 1:** 6.10. klo 16.00–18.30
- **Työpaja 2:** 13.10. klo 16.00–18.30
- **Työpaja 3:** 27.10. klo 16.00–18.30

## KOULUTUSRYHMÄ 4

- **Aloitustapaaminen:** 14.10. klo 16.30–17.30
- **Työpaja 1:** 21.10. klo 16.30–19.00
- **Työpaja 2:** 28.10. klo 16.30–19.00
- **Työpaja 3:** 11.11. klo 16.30–19.00

## KOULUTUSRYHMÄ 5

- **Aloitustapaaminen:** 13.11. klo 9.00–10.00
- **Työpaja 1:** 20.11. klo 9.00–11.30
- **Työpaja 2:** 27.11. klo 9.00–11.30
- **Työpaja 3:** 11.12. klo 9.00–11.30



Ilmoittautumishojeet ja lisätietoa löytyy SuPerin verkkosivuilta: [superliitto.fi](https://superliitto.fi).

# LÄHIHOITAJA 2026

-verkkotapahtuma

4.9. klo 9–14



Merkkaa  
kalenteriin!



## Tuleeko samaan talouteen useampi SuPer-lehti?

Yksi lehti riittää usein yhteiseen lukemiseen.



SuPer-lehti jaetaan kaikille jäsenille, ja joihinkin talouksiin sitä saattaa tulla useampi kappale. Myös hyvinvointialueuudistus on vaikuttanut lehden jakeluun, ja lehti voi tulla työpaikalle, joka on muuttanut tai lakkautettu.

Jos osoitteeseesi tulee lehti useampana kappaleena tai et enää tarvitse omaa lehteäsi, voit halutessasi luopua siitä.

Näin säästämme postituskuluissa ja varmistamme, että lehti tavoittaa oikeat lukijat.

Voit perua lehden kirjautumalla **Oma SuPer** -palveluun osoitteessa [superliitto.fi](mailto:superliitto.fi) tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [super-lehti@superliitto.fi](mailto:super-lehti@superliitto.fi).

### RISTIKKORATKAISU 3/2026

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

Lehden 3/26 ristikkokisan ratkaisu:  
**Kaikkokoppa.**  
Arvonnan voitti Anne Eteläisestä,  
onnittelut!

# SuPerin puhelinpalvelut

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

**JÄSENYYASIOITA** 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

## JÄSENYYASIASIAT

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

- [superliitto.fi](https://superliitto.fi) →

Kirjautu jäsensivuille/

Oma SuPer

- postiosoite:  
PL 112, 00521 Helsinki



SUPER

**SUPERIN TOIMISTO**

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

[superliitto.fi](https://superliitto.fi)

 ProEdu **30**

## Sinä olet avain.

ProEdu on rakentanut lääkehoidon turvallisuutta Suomessa jo 30 vuotta. Yhdessä asiakkaidemme kanssa kehitämme jatkossakin osaamista, joka kestää.

**ProEdu 30 vuotta** - Avain osaamiseesi

Tutustu koulutukseen:

[www.proedu.fi](https://www.proedu.fi)  
[toimisto@proedu.fi](mailto:toimisto@proedu.fi)  
050 323 3009



 **LupaKanta**



# Opiskelija, oletko menossa kesätöihin?

TEKSTI **MARI FRISK** KUVA **IStock**

Onnittelut kesätyöpaikasta! Muista aktivoida kassajäsenyytesi.

Oletko SuPer-liiton opiskelijajäsen, mutta et ole vielä aktivoinut työttömyyskassajäsenyyttäsi?

Se kannattaa tehdä heti kesätyön alkaessa, jotta voit kerryttää työssäoloehdot. Voit aktivoida kassajäsenyytesi SuPer-liiton jäsenpalvelussa OmaSuperissa ilmoittamalla työsuhteesi tiedot.

Miksi? Jotta voit mahdollisen työttömyyden kohdatessa saada ansiopäivärahaa, tarvitset siihen tietyn määrän työkokemusta. Myös kesätyö kerryttää työssäoloehdot.

## MITEN TYÖSSÄOLOEHTO KARTTUU?

Työssäoloehto = ehto, joka pitää täytyä, jotta voit saada ansiopäivärahaa, jos joudut työttömäksi. Ansiosidonnaisen ehtona on 12 täyttä työssäoloehdotkuukautta.

*Työssäoloehto tarkoittaa, että olet ollut tarpeeksi palkkatöissä*

- riittävällä palkalla
- tietyn ajan

*Miten se lasketaan?*

- 465–929 €/kk → kertyy puoli kuukautta työssäoloehdot (vaikka olisitkin ansainnut ko. palkan kokonaisen kuukauden aikana)
- vähintään 930 €/kk → kertyy yksi täysi työssäoloehdotkuukausi
- alle 465 €/kk → ei kerry työssäoloehdot
- 12 kuukauden työssäoloehto voi täytyä sekä kokonaisista että puolikkaista kuukausista. Jos jatkat syksyllä osa-aikatyössä, työssäoloehdot karttuminen jatkuu puolen kuukauden tai kuukauden jaksoissa, jos palkka pysyy edellä mainituissa rajoissa. ■

**Supertk**   
SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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

Voit lähettää hakemuksesi ja niiden liitteet nopeasti ja turvallisesti osoitteessa [nettikassa.supertk.fi](https://nettikassa.supertk.fi).

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

## Koulunkäynninohjaaja – keskeytyykö työntekosi kesäloman ajaksi?

*Voit hakea työttömyyskassasta ansiopäivärahaa, jos työsopimuksessasi on sovittu työnteon keskeyttämisestä, vaikka tekisitkin muuten kokoaikatyötä.*

Työsopimuksessa sovittu työnteon keskeytyminen ja lomautukseen rinnastettava palkaton loma-aika tarkoittavat, että työsuhteesi on voimassa, mutta velvollisuutesi tehdä töitä ja työnantajan velvollisuus maksaa palkkaa keskeytyvät esimerkiksi kesäloman ajaksi.

### Keskeytyksestä pitää sopia työsopimuksessa

Palkattomasta työnteon keskeytyksestä pitää sopia työsopimuksessa etukäteen, ennen työsuhteen alkua, jotta voit saada päivärahaa. Aloite työnteon keskeytykseen pitää tulla työnantajasi puolelta, eli kyseessä on eri asia kuin jos itse pyydät palkatonta lomaa.

Jos työnantaja tarjoaa lomautuksen tai keskeytyksen ajaksi muuta työtä, se täytyy ottaa vastaan tai muuten menetät oikeutesi päivärahaan.

### Muista ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi!

Jos työ keskeytyy kesän ajaksi, ja jatkosta on sovittu syksyille, täytyy silti ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi?

Kyllä, sen voi tehdä Työmarkkinatorilla.

Työvoimaviranomainen selvittää oikeuden päivärahaan ja antaa lausunnon, jonka perusteella kassa toimii.

# Superilainen, uusi tapahtuma- ja koulutuskalenteri on julkaistu!

*Tarjolla on ajankohtaista  
koulutusta, kiinnostavia  
tapahtumia ja  
kohtaamisia, jotka  
tukevat osaamistasi  
ja työelämässä  
pärväämistä.*

**SUPER on lähihoitajien  
oma liitto!**

SUPER on ainut liitto, joka on keskittynyt  
lähihoitajien edunvalvontaan. SUPERissa  
on voimaa

Tutustu jäsenyyteen →

SUPERin jäsenenä sinulla on nyt entistä helpompi löytää  
koulutuksia, tapahtumia ja verkostoitumisen paikkoja –  
**kaikki yhdessä paikassa.**

Tutustu juuri julkaistuun tapahtuma- ja koulutuskalenteriin  
verkkosivuiltamme ja varmista paikkasi ajankohtaisissa  
koulutuksissa ja jäsentapahtumissa.

  
**SUPER**

Katso kalenteri verkkosivuiltamme ja ilmoittaudu mukaan! [superliitto.fi](http://superliitto.fi)

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



## PERÄMETSÄN MIES

**S**uuri puinen talo on joskus ollut kaunis, todella kaunis. Sen näkee vielä koristeellisissa nurkkalaudoissa ja ikkunapuiden leikkauksissa. Vaalean vedenvihreää sävyä talon pinnassa melkein enemmän aistii kuin näkee enää, ulkovuori on lukemattomien talvien pieksemä, sateiden valutama. Jo eteisessä tiedän, ettei tässä talossa ole ollut vuosikymmeniin hellää hoivaa tai sen isompaa välittämistä siisteystestä. Sen sijaan talossa on eletty ja tehty töitä.

Tupakantumppi käryää vielä aavistuksen yhdessä lukuisista tuhakupeista. Mies on kumartuneena puuhellan ääreen, hän lisää puita pesään, nousee hitaasti selkensä oikaisten ja kiinnittää katseensa minuun. Minulle on kerrottu ennakkoon, että täällä ei kannata sitten lässyttää mitään, ja hänet kohdatessani uskon sen. Miehen katse on tutkiva, rauhallinen, paljon nähnyt. Niin kuin hänen iän haalistama ruutupaitansakin, jonka hihansuista napit ovat tippuneet kymmenen vuotta sitten. Esittäydyn ja kerron, että tulin tarkastamaan verenokeritilannetta, insuliinipistoa ja niitä muita lääkkeitä. Hän nyökkää ja siirtyy pöydän ääreen keskelle sekaista keittiötä. Pöydällä on työkaluja, puoliksi syöty pullapitko, lääkelista ja telaketjuöljyä, kaikki siinä vierekkäin su-

lassa sovussa. Hän hakee tupakka-askia varmaan ihan tottumuksesta ja muistaa sitten, ettei meidän aikana saa tupakoida sisällä, käsi jää pöydän tasolle toimettomana.

Tunnen itseni tunkeilijaksi. Tuntuu kuin häiritaisin hänen rutinoitunutta arkeaan täällä moottorisahojen ja vienon metsän tuoksun keskellä. Ikä se vain tuppaa ottamaan kiinni parkkiintuneimmankin metsämiehen, ja yhden läheltä piti -tilanteen jälkeen omaiset ovat suostutelleet miehen ottamaan kotihoidon käynnit vastaan. Luulen, että hän on suostunut vain saadakseen pyytelyn lakkaamaan. Vähäsanaisesti, mutta hoitomyönteisesti, hän antaa minun tehdä työni, aikaa siihen ei kulu kauaa. Katseeni kiertää keittiön kaapistojen päällä olevia siivousainepulloja edelliseltä vuosikymmeneltä, Husqvarnan henkseleitä puulaatikon päällä ja puuhellalla lämpenevää kolhuista kahvipannua.

“Telkkari ei muuten toimi”, hän tuumaa toteavasti jossain sivulauseessa, kun juttelemme uutisista. No, katsotaanpa, minulla on vielä hetki aikaa. Televisio on valtava, uudenoloinen älytelevisio, ja kontrasti koruttomaan pirttiin on kouriintuntuva. Näppäilen kaukosäädintä hetken ja löydän tavalliset kanavat. Hän on vähän ihmeissään ja

tyytyväinen, nyt näkee taas uutiset, kiitos. Puhumme vähän aikaa politiikasta ja kevään merkeistä, ja huomaan pitäväni tästä perämetsän tuumailevasta tervaskannosta. Tasavertainen keskustelu sellaisella, ei lainkaan holhoavalla, otteella kirkastaa hänen katsettaan. Minä havainnoin hänen orientaatiotaan ja aistejaan arviointijakson kirjausta varten, mutta yhtä lailla saan iloa siitä, miten hän kommunikoi, kuuntelee, kertoo, ottaa minut hetkeksi eristäytyneeseen elämäänsä käymään juttukaveriksi. Luulen, että niin hänkin saa.

**“HUOMAAN  
PITÄVÄNI TÄSTÄ  
TUUMAILEVASTA  
TERVASKANNOSTA.”**

Lähtöä tehdessäni hän alkaa vetää varrellisia työkenkiä jalkaansa, päivän työt odottavat. Toivottavasti ei satu mitään tänään, mietin. Miehen käsi heilahtaa minulle tervehdykseksi ja laskeutuu sitten tupakka-askille. Talon haju seuraa minua loppupäivän, mutta niin seuraa myös kohtaamisen tunnelma. Tänään on helppo hymyillä. ■

# PALVELUKORTTI

Voit käyttää palvelukorttia ilmoittaaksesi muutoksista tai tilataksesi tuotteita. Helpoiten ja nopeimmin hoidat muutokset ja tilaukset kuitenkin sähköisesti Oma SuPer -palvelussa [www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi) → Jäsensivut.

Lähetähän lomakkeen postitse suljetussa kirjekuoressa henkilötietosi suojaten.

Nimi: \_\_\_\_\_  
Jäsennumero: \_\_\_\_\_  
Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

## MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö  
Tunnus 5005173  
00003 VASTAUSLÄHETYS

## TILAUS:

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

## MUUTOS JÄSENTIETOIHIN:

**TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!**

Sähköpostiosoitteeni: \_\_\_\_\_  
Postitusosoitteeni: \_\_\_\_\_  
Sukunimeni: \_\_\_\_\_

**VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!**

Työnantajani (virallinen nimi): \_\_\_\_\_  
Työpaikkani: \_\_\_\_\_  
Työsuhteeni on voimassa:  
 Toistaiseksi alkaen \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_  Määräaikaisesti ajalla \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_

## ILMOITUS:

Olen ajalla \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
 jatko-opiskelijana/täydennyskoulutuksessa  virkavapaalla  muu, mikä \_\_\_\_\_  
 Jään eläkkeelle \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä. Eroan Super työttömyyskassan jäsenyydestä.  
 Jään eläkkeelle \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ja jatkan SuPer-liiton eläkeläisjäsenenä. Jatkan myös Super työttömyyskassan jäsenenä (erillinen maksu, lisätietoja [www.supertk.fi](http://www.supertk.fi))  
 Eroan SuPerin liitosta alk (pvm) \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
Eroamisen syy (ei pakollinen): \_\_\_\_\_  
 Eroan Super työttömyyskassasta alk (pvm) \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ koska olen  
 palkattomalla sairausvapaalla  kuntoutustuella  palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla  
 palkattomalla hoitovapaalla  ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

## TERVEISET SUPERILLE:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20\_\_\_\_





# 100+

## JÄSENETUAA SUPERILAISELLE

-15%

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

### Järvisydän kutsuu rentoutumaan

Tervetuloa lomailemaan Saimaan rannalle, Järvisydämeen ja Linnansaaren kansallispuistoon!

**SuPerin jäsenenä saat 15 % lomaedun Hemmottelu- ja Spa & Relax -lomista.** Lomaan sisältyy muun muassa vierailu uniikissa Järvikylpylässä!

Tutustu tarkemmin osoitteessa [Jarvisydan.com](http://Jarvisydan.com)



-20%

### Hyvää oloa Puhdistamosta

Puhdistamo on suomalainen hyvinvointialan yritys, joka on erikoistunut laadukkaiden hyvinvointituotteiden valmistukseen. Tuotevalikoimaan kuuluu monipuolisesti vitamiineja, ravintolisiä, juomia, terveellisiä välipaloja ja superfoodeja.

**SuPerin jäsenenä saat 20 % alennuksen verkkokauppaostoksista.**

Lue lisää [Puhdistamo.fi](http://Puhdistamo.fi)



-30%

### Viihdy lehtien parissa

Otavamedian valikoimaan kuuluu yli 20 aikakauslehteä, muun muassa Anna, Kotiliesi, Tekniikan Maailma, Suomen Kuvalehti ja Seura.

**SuPerin jäsenet saavat 30 % alennuksen aikakauslehdistä.**

Lisää tietoa [Otavamedia.fi](http://Otavamedia.fi)



**SUPER**

Edunvalvonta Vakuutukset Koulutukset Lehti

Loma-asunnot Lomatuki Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:  
[superliitto.fi/jasenedut](http://superliitto.fi/jasenedut)

SUPER 4/2026 67



SUPER

78%

jäsenistä on suositellut  
SuPeria muillekin.



DET ÄR FÖR  
BARNETS BÄSTA ATT  
VÅRDADSHAVARE OCH  
YRKESPERSONAL INOM  
SMÅBARNDPEDAGOGIEN  
SAMARBETAR.



ANNA AULTIO

## EN TRYGG FRAMTID

**B**arnskötarna är en viktig yrkesgrupp i daghemmen. Vi måste ta vara på dem så att barnens framtid blir tryggad.

Födelsealen går ner och i framtiden minskar antalet barn i daghemmen. Inom småbarnspedagogiken krävs utbildade yrkespersoner för att garantera barnens uppväxt, utveckling och lärande, och för att vi ska kunna säkerställa en bra grund för deras framtid. Närvårdaren är den enda yrkespersonen när det gäller hälsovård inom småbarnspedagogiken. Vårdaren tar hand om barnets dagliga vård och har kompetens bland annat i en säker läkemedelsbehandling.

Bredden i utbildningen är en fördel, inte en svaghet. Därför är det viktigt att det i daghemmen finns personal med olika yrkeskategorier. På det sättet

kan vi garantera barnet en heltäckande trygghet i vardagen.

Personalen har rätt att ingripa i missförhållanden och göra anmälan. Arbetsgivaren har skyldighet att ta anmälningarna på allvar, föra en dialog med personalen och vidta nödvändiga åtgärder. Detta är ett kännetecken för ett bra ledarskap och viktigt för samverkan i vardagen.

Anmälningarna gäller inte bara missförhållanden inom arbetsgemenskapen utan ibland finns det situationer som har att göra med barnets vårdnadshavare. Är det rätt att barnskötaren måste vara rädd för vårdnadshavaren när man till exempel hanterar barnets problematiska beteende, och söker lösningar för att förbättra situationen?

Det är för barnets bästa att vårdnadshavare och yrkespersonal inom

småbarnspedagogiken samarbetar för att trygga barnets vardag. Båda parterna har sin egen roll i att stödja barnets väg mot sin egen framtid.

Vi skapar tillsammans en trygg framtid för barnen och låter den utbildade personalen utföra det arbete som de har utbildning till. Det ligger i allas intresse att skapa en trygg och bra vardag inom småbarnspedagogiken.

Ett stort tack till er vardagens hjältar inom småbarnspedagogiken och skolan! Ni är en central del i byggandet av en trygg framtid.

*Päivi*

*"Barnen utgör inte hundra procent av befolkningen, men de utgör hundra procent av framtiden."*

*Zig Ziglar*

## SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSTJÄNSTER GENOMFÖRS MED ALLT MINDRE RESURSER

**M**ånga klienter, deras närstående, och även personal inom vårdsektorn, oroar sig om tillgången till service inom social- och hälsovården kan fås i rätt tid. I samband med riksdagsval lyfts frågan igen som ett av de viktigaste teman i valdiskussioner och valmålsättningar, men efter valet får vi ofta höra att vi måste spara ännu mer i social- och hälsovårdstjänster. Även den övergripande säkerheten är ett viktigt tema i riksdagsval. Social- och hälsovården är en central del av den övergripande säkerheten och det ska man ta på lika stort allvar som de övriga delområden inom den övergripande säkerheten.

Beslut som fattades i ramförhandlingarna i april är minst sagt oroande. En del av sparåtgärderna riktas mot de som befinner sig i den mest sårbara situationen, till exempel de äldre och personer med funktionsnedsättning. Sparåtgärderna riktas särskilt mot service inom social omsorg, som till exempel hemvård, serviceboende och andra stödformer. Servicekriterierna skärps och klientavgifter höjs i en situation där behovet av service ökar. När den kommunala ekonomin stramas åt finns det risk att service inom småbarnspedagogiken försämras när servicenätet stramas åt och stödet för barn med särskilda behov minskas.

Arbetsbelastningen för närvårdare och övrig yrkespersonal inom vårdsektorn ökar ytterligare när man samtidigt minskar antalet personal som försöker genomföra arbetet med allt mindre resurser. Det kan man även se av resultaten i enkäten som SuPer nyligen utförde. Förbundet frågade sina medlemmar som arbetar inom äldreomsorg om arbetshälsan och faktorer som påverkar den, och vad de anser om kvaliteten på vården som utförs. Svarefrekvensen på enkäten var mycket bra, ett varmt tack till alla som svarade. SuPer använder svaren i sitt påverkansarbete för att förbättra medlemmarnas arbetsförhållanden.

Ett av de centrala resultaten i enkäten var att de svarande närvårdarna och övrig yrkespersonal inom hälsovården anser att kvaliteten i den lagstadgade vården inom äldreomsorg inte kan garanteras. Det finns alldeles för få personer i arbetsenheter och arbetstakten på arbetsplatserna har ökat. Enkäten visar även närvårdarnas starka yrkeskompetens och motivation. Arbetet bland de äldre anses vara djupt betydelsefullt och värdefullt – klienterna är den bästa delen av arbetet.



Jag önskar att landets regering och riksdag fattar kloka och hållbara beslut med vars hjälp vi kan göra det finska samhället till en genuint trygg plats, och även när det gäller kontinuitet i vården och likvärdig tillgång till social- och hälsovårdstjänster.

*Sari Tirronen*

På sidan 14 kan du läsa om resultaten i enkäten.

## Fler närvårdare behövs ytterligare tjugo år till

Enligt Institutet för hälsa och välfärd ökar behovet av social- och hälsovårdstjänster i Finland i jämn takt till år 2045. Orsaken till ökningen är framför allt den åldrande befolkningen. Överallt i Finland ökar servicebehovet snabbare än ökning av befolkningens mängden, men det finns stora regionala skillnader. Ökningen är störst i Nyland, Birkaland, Egentliga Finland och Norra Österbotten.

## Psykisk hälsa hos personalen inom social- och hälsovården skiljer sig inte jämfört med övrig befolkning

Enligt uppföljning utförd av Arbetshälsoinstitutet har psykisk ohälsa och sjukfrånvaron till följd av ohälsan hos personalen inom social- och hälsovården utvecklats åt samma håll som hos den övriga befolkningen i arbetsför ålder. Först antog forskarna att belastningen inom branschen under coronatiden skulle visa sig som en klar avvikelse jämfört med den övriga befolkningen. Men långtidsuppföljningen stödde dock inte denna teori. Forskningschefen Pekka Varje påminner dock att det behövs mer aktuell kunskap om situationen hos olika yrkesgrupper. Med hjälp av den informationen kan man stödja och inrikta vården mot dem som mest behöver den.

## Unga och kvinnor klarar sig bäst gällande hälsokompetens

En färsk befolkningsstudie utförd av Östra Finlands universitet bekräftar samma fenomen i Finland som redan länge har varit känt internationellt: kvinnor har bättre kompetens i hälsofrågor än män oavsett ålder eller boendeort. Dessutom hanterar och förstår de unga vuxna hälsoinformation bättre än de äldre åldersgrupperna.

Med kompetens i hälsofrågor menas förmåga att hitta, förstå och bedöma information om hälsa och utifrån det ta beslut i vardagen. I praktiken visar det sig till exempel som så att personen kan tolka instruktioner i medicinförpackningar, bedöma när besväret kräver vård eller förhålla sig kritiskt till sensationella hälsomyheter.

Enligt forskarna är hälsokompetensen inte bara en egenskap hos en individ eller en fråga om utbildning utan den påverkas även hur det talas om hälsofrågor, vilken information som erbjuds och hur lätt det är att förstå den.

# ”ÄNTLIGEN BETALD SEMESTER”

TEXT SAIIJA KIVIMÄKI

Arbetsgivaren sammanlänkade barnskötarens visstidsanställningar i över sju år. Efter att SuPer ingripit fick man snabbt rätsida på situationen.

**E**n närvårdare arbetade i årtal som visstidsanställd barnskötare hos en och samma arbetsgivare. Efter att tagit examen arbetade personen i daghem med vanliga arbetsuppgifter för en barnskötare men erbjöds aldrig någon fast anställning.

Under sju års tid hade barnskötaren samlat på sig 34 visstidsanställningar. De varade vanligen från en månad till ett halvår. Nästan utan undantag upphörde anställningen under sommaren i minst en månad med följderna att beräkning av semesterlönen oftast fick börjas om från början.

Av den längsta visstidsanställningen på ett år fick barnskötaren några semesterdagar. Annars blev en betald semester bara en dröm.

– Arbetsgivaren följde även en praxis där man omfattades av företagshälsovården bara om anställningen hade pågått över ett halvår, uppger barnskötaren som vill berätta om sina erfarenheter anonymt.

## NÅGON TRÄNGDE SIG ALLTID FÖRE

Under åren hade arbetsgivaren även fasta anställningar att erbjuda. Barnskötaren säger sig ha sökt de vakanta anställningarna flera gånger men aldrig blivit vald.

– Först uppfattade jag det som så att man ville ha mer erfarna personer till

de fasta anställningarna. Men med tiden började jag ifrågasätta situationen, säger barnskötaren.

Barnskötaren hade hört att erfarenhet nödvändigtvis inte var en avgörande faktor i rekryteringen, utan de sökanden som arbetsgivaren tyckte var bäst lämpade valdes till uppgiften.

– Det kändes som att det alltid var någon som trängde sig före i kön.

## FÖRBUNDET INGREP OCH FÖRÄNDRADE SITUATIONEN

Efter flera års visstidsanställningar bestämde sig barnskötaren att söka hjälp och tog kontakt med SuPer. Förbundet bad om alla dokument som hade med barnskötarens anställningar att göra och skickade dem till en jurist för bedömning.

Efter detta gick händelserna fort framåt. Chefen för småbarnspedagogiken tog kontakt och erbjöd barnskötaren en fast anställning. Arbetet började förra hösten.

– Det var en stor lättnad. Denna sommar får jag äntligen betald semester, och det känns bra.

Arbetsgivaren har inte kommit med någon ordentlig förklaring varför barnskötaren bara fick vara visstidsanställd i flera år.

– Jag tror inte att det var fråga om okunskap, snarare nonchalans, tror barnskötaren. ■



## Får man sammanlänka visstidsanställningar?

Arbetsgivaren får ingå ett arbetsavtal gällande på varandra följande visstidsanställningar endast om det finns en motiverad grund till det. Det räcker inte endast med att arbetsgivaren vill det eller brukar göra så.

Lagenligheten i samband med visstidsanställningar bedöms som helhet. Man tar i beaktande till exempel hur många visstidsavtal har slutits, hur länge avtalen har varit gällande och har de följt varandra nästan fortlöpande.

Om den anställde har varit anställd hos samma arbetsgivare i årtal, utfört samma arbete, och det har inte varit långa pauser mellan visstidsanställningar, kan det vara fråga om varaktigt behov av arbetskraft. Därför kan det vara motiverat för en fast anställning även om arbetsavtalen har benämnts som visstidsanställning.

Situationen kan dock ändras. Regeringen har föreslagit ändringar i lagen som skulle kunna underlätta användning av visstidsavtal. Ett exempel av de föreslagna ändringarna är att arbetsgivaren i fortsättningen kan ingå ett första, högst ettårigt visstidsavtal utan särskild motiverad anledning.

# Kiila-rehabilitering för närvårdare och primärskötare

Kurs nummer  
97467



Kiila-rehabiliteringen är yrkesinriktad rehabilitering som ska bevara och förbättra arbetsförmågan hos personer i arbetslivet.

Kiila-rehabiliteringen är avsedd för personer vars arbetsförmåga har försämrats väsentligt på grund av en sjukdom eller vars sjukdom under de närmaste åren bedöms medföra en väsentlig försämring av arbetsförmågan

Kiila-rehabilitering kan vara ett lämpligt alternativ om

- du är anställd eller arbetar som företagare och har en sjukdom som försvårar ditt arbete
- du har fått hjälp av företagshälsovården och på din arbetsplats men hjälpen inte verkar räcka till
- du behöver hjälp av sakkunniga i yrkes- och arbetshäsorelaterade frågor och med din hälsa och livshantering.

Rehabiliteringskursen innehåller 1 öppenvårdsdag (kan ske på distans) och 3 grupperioder (totalt 13 dygn) på plats vid Härmä Rehab & Spa samt 4-7 individuella kontakter på distans. Rehabiliteringsprocessen är 1-1,5 år

Tidpunkterna för svenskspråkig  
Kiila-kurs nummer 97467

Inledande samtal samt öppenvårdsdag under  
perioden 31.8-11.10.2026

1. Grupperioden 5 dygn 12-16.10.2026
2. Grupperioden 5 dygn 12-16.4.2027
3. Grupperioden 3 dygn 11-13.10.2027

Målet med KIILA-rehabilitering är att förbättra och stödja din arbetsförmåga och hjälpa dig att hålla dig kvar i arbetslivet.

## Så här ansöker du om kiila-rehabilitering:

Ta kontakt med egen företagshälsovård. Besök din företagsläkare eller din vårdande läkare som bedömer din situation och kan skriva ut ett B-utlåtande.

Ansök till kiila-rehabilitering med blankett KU101r samt KU200r. Kursen bekostas i sin helhet av FPA och är kostnadsfri för deltagarna.

Egen ansökan med bilagor inlämnas till FPA, PB 10, 00056 FPA, eller via FPA:s e-tjänst. Meddela gärna Jessica när du lämnat in ansökan!

Vill du ha mera information- tveka inte att ta kontakt!

Härmä Rehab/ Jessica Havulehto  
Sakkunnig inom rehabilitering och arbetshälsa  
jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi  
tfn 050 516 0360

SuPer ry / Annika Rönneberg  
Sakkunnig i avtalsfrågor  
annika.ronneberg@superliitto.fi

Här kan du också läsa mera: [www.harmarehab.fi](http://www.harmarehab.fi)