

SUPER

6/2026



NÄIN
LÄHIHOITAJIEN
PALKAT
NOUSIVAT

KOLME LÄHIHOITAJAA
KERTOO

MITÄ OLISIN
HALUNNUT TIETÄÄ
JO URANI ALUSSA?

ADHD TÖISSÄ
NEUROYSTÄVÄLLISYYS
AUTTAA KAIKKIA

*Opiskelija,
liity
liittoon!*

Ilman nuoria työpaikat jämähtävät

EMMA KALLIO

**"OPISKELIJAT OVAT NE IHMISET,
JOTKA UUDISTAVAT ALAA"**

SUPER



38

ADHD. Sama ihminen voi kompastella yhdessä työssä, mutta loistaa toisessa.

32

Vapetus. Sähkötupakka ei ole harmiton vaihtoehto tupakalle.



42

Konkarit. Outi Linjamäki kertoo, mitä hän on oivaltanut uransa aikana.



UUTISET

- 6 Vesirokkorokote tuli osaksi kansallista rokoteohjelmaa
- 7 Aikuiskoulutustuki lopetettiin, järjestöt vaativat tilalle uutta mallia
- 14 Lähihoitajien palkat nousivat

VAKIOT

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

EDUNVALVONTA

- 54 Suora kysymys
- 57 Sinun puolellasi
- 66 Palvelukortti

28

Lähihoitaja ja somevaikuttaja. Jesse Tirkkosen mielestä myös vanhuksilla on oikeus nauttia hyvästä ruoasta.



12



*”Olemme armollisia
potilaita kohtaan,
mutta vaadimme
itseltämme paljon.”*

Arkkiatri
Päivi Hietanen

18



Koulunpenkillä. Tulevista lähihoitajista
jo suuri osa on vieraskielisiä.

ILMIÖT

- 24 Koko perhe irti digikoukusta
- 38 ADHD-piirteiset naiset joustavat,
maskaavat ja ratkaisevat näppärästi
ongelmia työpaikalla
- 48 Emma Kallio, 20, haluaa tuoda
sote-alalle nuorten äänen

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 37 Toimittajalta: Jenna Parmala
Kun vamma pelottaa kirjailijaa
- 65 Sydämellä Salla
Viimeinen syksy

AMMATTI

- 18 Opiskelijan päivä: Yhä useampi
lähihoitajaksi valmistuva on
vieraskielinen
- 28 Kokkaileva somevaikuttaja, lähihoitaja
Jesse Tirkkonen vaatii vanhuksille
parempaa ruokaa
- 32 Sähkötupakointi voi aiheuttaa
vakavan keuhkovaurion
- 42 Kolme lähihoitajaa kertoo, mitä he
olisivat halunneet tietää jo uransa alussa



Lähihoitajaopiskelija
Emma Kallio

KANSIKUVA
Sami Peltoniemi

24

Digikoukku. Puhelin vie
helposti enemmän aikaa
kuin sille haluaisi antaa.



Nähdään Hyvä Ikä -messuilla!

Tule SuPerin
osastolle
4g48.

Vanhustenhoidon laatu vaatii aikaa ja ammattitaitoa

SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inberg** ja
vanhustyön asiantuntija **Sari Ilonummi**
keskustelevat Hyvä Ikä -lavalla
keskiviikkona 9.9. klo 15.00–15.30.

Tule SuPerin messuosastolle tapaamaan SuPerin asiantuntijoita

Olemme täällä juuri sinua varten **SuPerin osastolla 4g48.**

Hyvä Ikä -messut **9.–10.9.2026** | Helsingin Messukeskus



**Fysioterapia
& kuntoutus**

**Kohtaamisia, tietoa
ja käytännön ratkaisuja
kuntoutuksen ammattilaisille!**

9.–10.9.2026 | Helsingin Messukeskus

fysioterapiamessut.fi



**SUOMEN
Fysioterapeutit**



**Hyvä
Ikä**

**Ratkaisuja hyvään arkeen
ikäntyneille ja vanhustyön
ammattilaisille!**

9.–10.9.2026 | Helsingin Messukeskus

hyvaika.fi



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Samaan aikaan Messukeskuksessa:



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, Pihla Liukkonen, Riku Luomaa,
Jussi Partanen, Sami Peltoniemi,
Salla Pyykölä, Antti Vanas

PAINOS
63 700

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO

ISSN 0784-6975



Ihania asiakkaita

Menin kesälomani jälkeen lounaalle tuttuun lounaskahvilaan, josta on tullut vakituinen lounaspaikkani etäpäivinä. Uusi ravintolatyöntekijä tervehti innokkaasti minua ja esittäydymme toisillemme. Paikka on hyvin pieni, ja hetken kulluttua tuttu työntekijä tulikin liikuttuneena kertomaan, että päivä oli hänen viimeinen työpäivänsä hänen aloittaessaan opinnot. Onnittelin häntä opiskelupaikasta ja toivotin kaikkea hyvää tulevaan. Hänen kasvoillaan vuorottelivat hymy ja liikutus: ”Mutta kun olen viihtynyt täällä niin hyvin, täällä on niin ihania asiakkaita.”

Superilaiset kertovat usein merkityksellisistä kohtaamisistaan asiakkaiden kanssa. SuPerin tänä vuonna tekemän selvityksen mukaan lähihoitajat ikäihmisten palveluissa kokevat työssään tärkeimmäksi asiakkaiden kanssa syntyvän emotionaalisen vastavuoroisuuden. Vastauksissa korostuivat kohtaamiset, kiitollisuus, elämäkokemukset, lämpö ja

työn merkityksellisyys asiakkaiden kautta. Myös huumori, yhteishenki, tuki ja yhteen hiileen puhaltaminen koettiin keskeisiksi työhyvinvoinnin lähteiksi.

Vaikka teknologiaa tuodaan yhä vahvemmin hoitotyöhön, se ei voi koskaan korvata ammattitaitoista hoitajaa. Teknologia voi auttaa lähihoitajaa esimerkiksi ergonomiassa, mutta hoitotyössä ihmisten kohtaamiseen tarvitaan ammattitaitoinen hoitaja, joka näkee ja kohtaa asiakkaan kokonaisuutena. Tämä koskee myös kasvatus- ja ohjausaloja. Jokainen lähihoitaja tekee koko ajan hoitotyöhön jo sisäänrakennettuna hoidon tarpeen arviointia, vaikka se ei varsinaisesti kuuluisikaan hänen tehtävänkuvaansa kaikkialla. SuPer on useaan otteeseen muistuttanut päättäjiä, että hoidon tarpeen arvioinnin poistaminen lähihoitajilta perusterveydenhuollosta ja lääkäriasemilta on ollut yksi kummallisimmista päätöksistä.

Moni opiskelija on aloittanut opinnotsa tänä syksynä innokkaana, valmiina rakentamaan omaa ammattitaitoaan ja työuraansa. Työelämä tarjoaa merkityksellisyyttä elämään ja mahdollisuuksia jatkuvaan ammatilliseen kehittymiseen, vuorovaikutukseen sekä omien vahvuuksien ja kehityskohteiden havainnointiin ja kehittämiseen. Työelämä muuttuu koko ajan, ja onkin tärkeää kehittää työelämää niin, että se pysyy nuorille houkuttelevana, turvallisena ja mahdollisuuksia tarjoavana. Oman osaamisen kehittämisen ja tarvittaessa alan vaihtamisen tulee olla joustavaa ja helppoa sekä taloudellisesti mahdollista, jotta jokaisella on aito mahdollisuus vaikuttaa omaan toimeentuloonsa ja työuraansa.

Sari Tirronen

MARJO KOIVUMÄKI



Uusi jäsen kansalliseen rokotusohjelmaan.

*Aikuisten vesirokkorokotukset ovat alkaneet elokuussa.
Maksuttoman rokotteen voivat saada omalta terveysasemaltaan
20–50-vuotiaat, jotka eivät ole sairastaneet vesirokkoa.
Aikuisena vesirokko voi olla lapsuusiän tautia rajumpi, ja erityisen
vaarallinen se on raskaana oleville ja immuunipuutteisille.
Vesirokon aiheuttava virus jää elimistöön piilevänä ja voi
myöhemmin aktivoitua vyöruusuna.*



Aikuiskoulutustuen tilalle tarvitaan uusi ratkaisu

TEKSTI MINNA LYHTY

Poistuneen aikuiskoulutustuen tilalle on rakennettava uusi ratkaisu, joka tukee jatkuvaa oppimista koko työuran ajan. Näin vaativat Kunta- ja hyvinvointialuetyönantajat KT sekä kunta- ja hyvinvointialan pääsopijajärjestöt JAU, JUKO ja Sote ry.

SuPerin puheenjohtaja **Päivi Inbergin** mielestä aikuiskoulutustuen lakkauttaminen oli hölmöläisten hommaa.

– Hallitus lakkautti tuen, vaikka rahoitus ei tullut valtion budjetista, vaan työllisyysrahastosta. Tuki antoi mahdollisuuden täydentää omaa osaamista tai opiskella kokonaan uudelle alalle. Aikuiskoulutustuen avulla monet pysyivät siirtymään sote-alalle. Esimerkiksi vuonna 2022 lähes 10 000 ihmistä opiskeli sen turvin sote-alan opintoja. Heistä noin 6 000 tuli alalle toiselta ammattialalta.

– Se oli rekrytointikanava hoitoalalle, joka kärsi työvoimapulasta. Vaikka nyt on työttömyyttä, suuri määrä hoitajia on eläköitymässä ja lähivuosina on taas huutava pula lähihoitajista, SuPerin kehittämisjohtaja **Jussi Salo** kertoo. Kunta- ja hyvinvointialan työmarkkinaosapuolet katsovat, että aikuiskoulutustuen tilalle on kehitettävä uusi malli pikaisesti.

– Koulutukseen osallistujan toimeentulo on turvattava opiskelun ajaksi. Pienipalkkaiset alanvaihtajat eivät voi ottaa lainaa opintoja varten, Salo sanoo.

AMMATTITAITOA ON YLLÄPIDETTÄVÄ

Aikuiskoulutustuki antoi mahdollisuuden myös täydentää osaamistaan esimerkiksi opiskelemalla ammatti- tai erikoisammattitutkinnon.

– Uskon, että tällä hetkellä tällaisia tutkintoja tehdään vähemmän kuin aiemmin, kun kouluttautumista ei tuieta niin kuin ennen, Päivi Inberg pohtii. SuPeriin kantautuu tietoja myös siitä, että jäsenten on yhä vaikeampi päästä edes lyhyisiin täydennyskoulutuksiin säästöpainneiden vuoksi, vaikka työnantajan velvollisuus on tarjota täydennyskoulutusta riittävästi.

– Sote-ala muuttuu jatkuvasti, mikä vuoksi lähihoitajan on ylläpidettävä ammattitaitoaan. Jos siihen ei anneta mahdollisuuksia, voi alkaa tulla vähinkoja enenevässä määrin, Jussi Salo painottaa. ■

3X

VAKAVA SAIRAUTS

Harhat alkoivat teini-ikäisenä. Äänet käskivät Lyytiä hyppäämään junan alle tai viiltelemään. 26-vuotiaana Lyyti sai skitsoaffektiivisen häiriön diagnoosin. Vuosien aikana hänet on viety ambulanssilla sairaalaan 700 kertaa. Toimittaja Jose Riikonen on taltioinut taitavasti Lyytin rajun ja hätkähdyttävän tarinan. Miten nuoren ihmisen elämä muuttuu, kun mieli sairastuu? Aihe on rankka, mutta kirjassa on myös toivoa ja valoa.

Jose Riikonen: Kun mieli hajoaa.
Like 2026.



Näyttelijä ja yrittäjä Olga Temonen sai syksyllä 2023 pysäyttävän diagnoosin: Temosella todettiin aivosyöpä, jota ei voitu leikata. Tieto järkytti monia suomalaisia, jotka tunsivat energisen kolmen lapsen äidin televisio-ohjelmista ja lehtien palstoilta. Toimittaja Anneli Juutilainen kirjoitti yhdessä Temosen kanssa kirjan Olgan elämästä ennen ja jälkeen syöpädiagnoosin. Kirja haluaa antaa toivoa ja vertaistukea vakavasti sairaille ja heidän läheisilleen. Temonen kuoli marraskuussa 2025.

Anneli Juutilainen & Olga Temonen:
Aika jonka sain. WSOY 2026.



Yläkoulussa alkanut Timon ja Seijan rakkaus saa ikävän kolmannen pyörän, kun Timo sairastuu jo nuorena Parkinsonin tautiin. Eläkeikäisenä oireet pahe-nevat ja Seijasta tulee miehensä omaishoitaja. Aviomies on rakas, vaikka omaishoitajan osa poissaolevan ja ajoittain väkivaltaisen miehen hoitajana on raadollinen ja raskas. Sitten tapahtuu kohtalokas hoitovirhe. Kirja perustuu tosi-tapahtumiin.

Aino Leppänen: Kunnes Parkinson meidät erotti. Docendo 2026.



Vietätkö mielestäsi liikaa aikaa älylaitteilla vapaa-ajallasi?



Olo on saamaton, jos liian kauan skrollailee. Olen tehnyt aikarajoja itselleni, esimerkiksi 15 minuuttia, sitten tiskit koneeseen ja ulos.

Maija Lassila, Tampere

Kyllä

60%

- Jää kotihommat tekemättä, eikä tule pidettyä yhteyttä ystäviin, kun näkee kuulumiset somessa.
- Välillä ärsyttää, että aikaa on sujahtanut huomaamatta puhelinta plärätessä ja tuntuu, että aika on mennyt hukkaan. Pyrin välttämään tätä ja esimerkiksi kudon ja kuuntelen äänikirjaa puhelimen pläräämisen sijasta.
- Jumiudun selaamaan sivuja, kun pitäisi alkaa nukkua. Havahdun, kun puhelin muksahtaa nenälle.
- Jos vietän liikaa aikaa puhelimen äärellä, kaksivuotiaasta tyttärestäni tulee huonotuulinen ja hän sanoo, että laita puhelin pois. Olen asettanut joillekin puhelimen sovelluksille ajastimia rajoittamaan niissä kuluttamaani aikaa.
- Yksinäisyys ja ahdistus saavat pakenemaan netin ja somen maailmaan. Saan hetkeksi ajatukset muualle. Sarjat ja elokuvat ovat ainoa tapa kuluttaa pitkät päivät kotona.

En

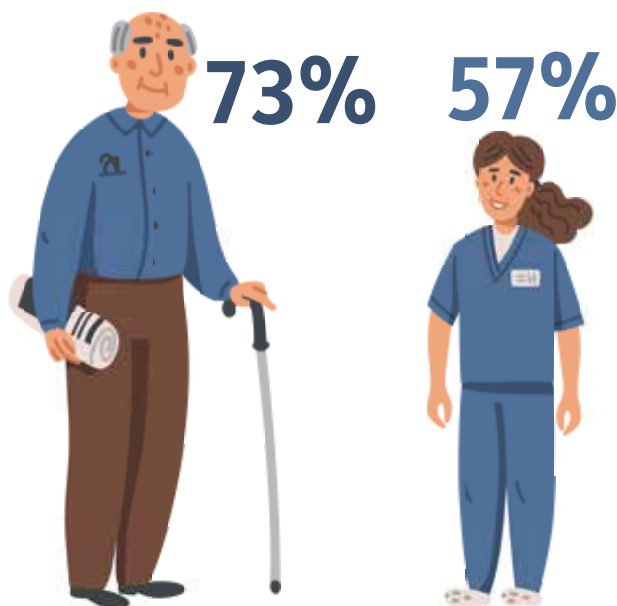
40%

- Mielestäni ajan voi käyttää paljon hyödyllisemmin kuin olla ruudun vankina.
- Olen niin ulkoiluihminen, ettei ruutuaika kiinnosta.
- Päätän, ettei minun tarvitse olla aina tavoitettavissa ja laitan puhelimen tietoisesti syrjään, hieman piiloon jonnekin.
- En vain ennätä, sillä kotityöt ja liikunta vievät oman aikansa. Iltaisin ei jaksakaan enää puhelimella olla.
- Vapaalla ollessani en kerta kaikkiaan jaksaa tuijotella ruutuja, kun työssä teen sitä tarpeeksi. Askartelu, käsityöt ja ulkoilu maistuvat työn jälkeen.
- Töissä on pakko käyttää työpuhelin ja tietokonetta ihan tarpeeksi.



VASTAA SYYSKUUN LEHDEN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 23.9. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOMME SUPERIN TUOTEPAKETIN. KESÄN ARVONNAN VOITTI KATRI KOKEMÄELTÄ.

KUUKAUDEN LUVUT



73 % on sitä mieltä, että parasta työssä ovat kohtaamiset vanhusten kanssa.

57 % piti myös työkavereita yhtenä työn parhaista puolista.

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUISSA TYÖSKENTELEVIEN LÄHI- JA PERUSHOITAJIEN KOKEMUKSIA TYÖSTÄÄN SUPERIN SELVITYS 2026



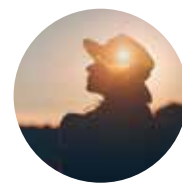
Joka viides suomalainen olisi valmis hankkimaan laittomia reseptilääkkeitä

Vakava sairastuminen voi saada suomalaiset ottamaan riskiä lääkkeiden hankinnassa. Tutkimuksen mukaan joka viides suomalainen voisi olla valmis käyttämään laittomista kanavista hankittua reseptilääkettä, jos olisi vakavasti sairas eikä lääkettä olisi helposti saatavilla.

Kyselyyn vastanneista vain puolet oli kuullut väärennyistä reseptilääkkeistä. Lääkeväärennös on valmistettu siten, että se muistuttaa aitoa lääkettä. Se voi sisältää väärää vaikuttavaa ainetta, liian suuria pitoisuuksia tai jopa täysin tuntemattomia ja vaarallisia aineita. Ainoa tapa varmistaa lääkkeen aitous on hankkia reseptilääkkeitä laillisesta apteekista.

Tutkimuksen tilaaja oli Suomen Lääkevarmennus Fimvo. Taloustutkimus toteutti sen viime maaliskuussa.

Potilaan ääni ei aina tule kuulluksi psykiatrisessa hoidossa



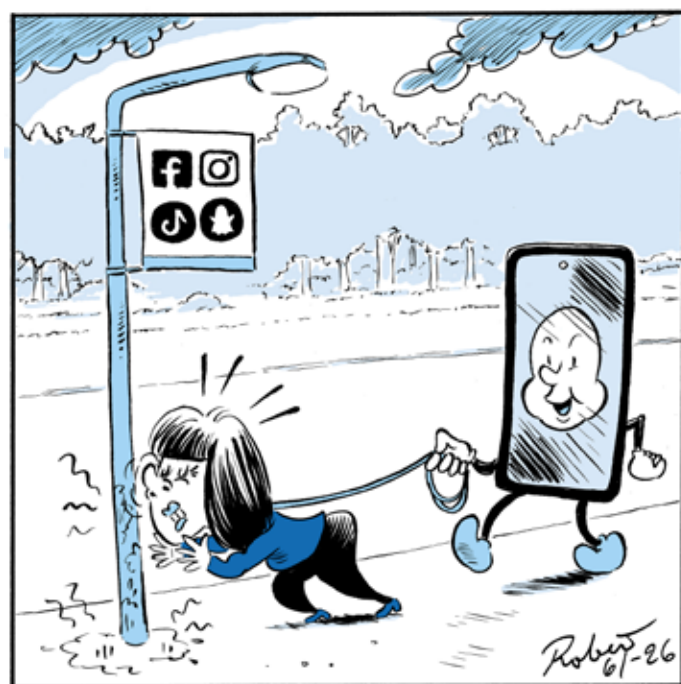
Osa psykiatrisessa sairaalahoidossa olleista potilaista kokee jäävänsä ulkopuolelle hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä kävi ilmi Itä-Suomen yliopiston väitöskirjatutkija **Reija Antikaisen** tutkimuksessa, jossa aineistona käytettiin potilasvahinkoilmoituksia ja niistä annettuja korvauspäätöksiä. Tuloksissa korostuivat potilaiden kokemukset itsemääräämisoikeutta rajoittavista toimenpiteistä ja erilaisista kommunikatiivisista puutteista. Jotkut potilaat kertoivat myös, etteivät he olleet saaneet vaikuttaa riittävästi lääkehoitoonsa.

Lapset tarvitsevat tietoa lääkkeiden turvallisesta käytöstä

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea on päivittänyt lääkekasvatusmateriaalinsa. Uudistettuja ovat tervekoululainen.fi-sivuston lääkekasvatuksen tietosisällöt ja opetusmateriaalit sekä tietovihot "Mikä on lääke?" ja "Miten käytät lääkettäsi oikein?".

Lääkekasvatuksen tavoitteena on antaa tietoa lääkkeistä ja niiden turvallisesta käytöstä sekä vaikuttaa asenteisiin ja myönteisen terveystietoisuuden kehittymiseen. Kouluikäiset lapset tarvitsevat tietoa, miksi muiden lääkkeitä ei saa käyttää, mitä eroa on itsehoito- ja reseptilääkkeellä ja miten esimerkiksi flunssaa voi hoitaa kotikonstein. Lääkekasvatuksen tavoitteena on myös, että verkosta tietoa etsivät lapset oppivat tunnistamaan luotettavan lääketiedon.

ROBERTIN PILAPIIRROS



Hei superilainen, syksyllä kannattaa suositella SuPeria!

Kun suosittelemasi henkilö liittyy
SuPerin varsinaiseksi jäseneksi,
osallistut arvontoihin. Lisäksi saat
GoGift-lahjakortin.

Lue lisää: superliitto.fi/suosittela

Syyskuun aikana
suosittelijoiden
kesken arvotaan

100 €
Netflix-
lahjakortti.



**Muistathan, että
syys-joulukuun
aikana suositelleiden
kesken arvotaan
sähköpyörä.**



SUPER



ANNA AUTIO

TEE OPISKELUAJASTASI
OMANLAISESI,
KYSY JA HAASTA.

TOISEN ASTEEN AMMATILLINEN KOULUTUS ON MAHTAVA – JA YHTEISKUNNAN PITÄISI HUOMATA SE

Vielä on kesää jäljellä, vaikka uusi lukuvuosi on jo alkanut. Onnittelut sinulle, tuleva lähihoitaja, opiskelupaikasta! Valmistut aikaan ammattiin, jolla on merkitystä yhteiskunnassamme.

Tee opiskeluajastasi omanlaisesi, kysy ja haasta. Muista kuitenkin, että myös oma jaksamisesi on tärkeää niin koulussa kuin henkilökohtaisessa elämässä.

Toisen asteen ammatillinen koulutus luo hyvän pohjan sille, mihin suuntaan haluat elämässäsi kulkea. Julkisuudessa ammatillisesta koulutuksesta puhutaan liian vähän ja usein

kielteiseen sävyyn. Koulutus tarjoaa kuitenkin paljon mahdollisuuksia ja erilaisia väyliä tulevaisuuteen.

Tehdään yhdessä näkyväksi, mitä ammatillinen koulutus antaa nuorille ja millaisen pohjan se luo tulevaisuudelle. On tärkeää, että opiskelijat kokevut, että heitä ja heidän valintojaan arvostetaan ja tuetaan. Jokainen löytää varmasti omanlaisensa väylän, joka kantaa eteenpäin mutta antaa myös tilaa olla armollinen itselleen. Sinua tarvitaan tulevaisuudessa uutena työkaverina.

Tsemppiä opiskeluun! Muista, että SuPer kulkee matkallasi mukana niin hyvinä kuin vaikeinakin aikoina. Jos

et vielä ole SuPerin jäsen, käy katso-massa, kuinka voit liittyä SuPer-jen-giin, joka tekee yhdessä työelämästä parempaa. Yhdessä olemme joukkue, jolla on merkitystä myös tulevaisuuden myrskyissä.

Päivi

*”Joskus tarvitaan aikaa”, hän sanoi.
”Toisinaan kestää mahdottoman kauan,
ennen kuin valkenee.”*

*– Muumimamma
(Muumipappa ja meri, 1965)*



"IHMISET TOIVOVAT TULEVANSÄ KOHDATUKSI"

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA JUKKA RAPO/ DUODECIM

Arkkiatri Päivi Hietanen on seurannut terveydenhuollon muutosta puolen vuosisadan ajan. Vaikka lääketiede ja teknologia ovat ottaneet valtavia harppauksia eteenpäin, hyvä hoito perustuu edelleen ihmisen kohtaamiseen.

1 Millaista on ollut terveydenhuollon kehitys urasi aikana?

Kehitys on ollut suurta. Jos katson 50 vuotta taaksepäin ja vertaan sitä tähän hetkeen, ihmisiä pystytään nykyään parantamaan useammin. Vaikka ei paranisi pysyvästi, elämänlaatua voidaan kohentaa. Vanhuksia voidaan auttaa uusilla teknisillä ja lääketieteellisillä keinoilla. Myös ihmisten kohtaamisesta on tullut demokraattisempaa. Opiskeluajana jotkut lääkärit opettivat asiallista arvokkuutta, joka käytännössä tarkoitti etäisyyden pitämistä potilaisiin. Nykyisin lääkärit ovat lähempänä potilasta hyvällä tavalla.

2 Huolestuttavatko jotkin asiat terveydenhuollossa?

Suurin huoli on epätasa-arvoisuus. Työssäkäyvät ihmiset saavat yleensä hyvää hoitoa työterveys- huollossa. Jos ei ole työsuhdetta, voi olla hankalampaa päästä hoitoon ja

Päivi Hietanen

- Suomen 13. arkkiatri. Presidentti myöntää arkkiatrin arvonimen, joka on korkein lääkäriille myönnettävä arvonimi Suomessa.
- Lääketieteen ja kirurgian tohtori, dosentti, syöpätautien erikoislääkäri ja psykoterapeutti.
- Työskennellyt syöpätautien erikoislääkärinä Helsingin yliopistolaisen keskussairaalan syöpätautien klinikalla.
- Perustanut psykososiaalisen tuen yksikön Hyksin syöpäklinikalle.
- Tutkinut rintasyövän lääkehoitoa, psykososiaalisia näkökulmia, elämänlaatua ja syöpään liittyviä itsemurhia.
- Toiminut lääketieteellisenä päätoimittajana Suomen Lääkärilehdessä vuosina 2003–2017 ja päätoimittajana Syöpä-Cancer-lehdessä vuosina 2005–2012.

tutkimuksiin, ainakin joillakin alueilla. Tästä voi seurata yhteiskunnallisen luottamuksen rapautuminen, jos ihminen kokee, että vain toisten terveydestä välitetään. Olen huolissani myös terveydenhuollon työntekijöiden jaksamisesta, sillä se vaikuttaa hoidon laatuun. Tuntuu traagiselta, että työntekijät, jotka ovat yrittäneet tehdä parhaansa ja venyneet työnantajan tarpeiden mukaan, ovat irtisanomisuhan alla.

3 Miten terveydenhuoltoa pitäisi kehittää?

Julkista terveydenhuoltoa pitää rahoittaa riittävästi, jotta palveluja saa tasa-arvoisesti. Lääkärien ja hoitajien työssä pitäisi lisätä hoitosuhteiden jatkuvuutta. Ihmisellä on lähtökohtaisesti tarve luottamuksellisuuteen ja pitkäjänteisyyteen ihmissuhteissa. Jos on haavoittuvassa asemassa ja riippuvainen toisesta ihmisestä, työntekijän jatkuva vaihtuminen on hankalaa.



4 Millaisena näet teknologian ja tekoälyn roolin terveydenhuollossa?

Teknologiaa voidaan käyttää viisaasti, mutta nyt ajetaan liian nopealla vauhdilla digitaalisuuteen ja etäpalveluihin. Kaikilla ei ole kykyä käyttää tällaisia palveluja. Sen vuoksi monet iäkkäät ja sairaat jäävät syrjään yhteiskunnasta ja palveluista. Rakennamme vahvojen ihmisten yhteiskuntaa. Etäpalveluissa ihmiset eivät välttämättä saa kokemusta hyvästä hoidosta. Suurin osa hoidosta on sitä, että ihminen osataan kohdata.

5 Miten potilas tai asiakas pitäisi kohdata?

Ihmiset toivovat tulevaisa kohdatuksi henkilökohtaisesti. Ammattiosaaminen on tärkeää, mutta terveydenhuollon työntekijän pitää myös osata olla läsnä, kulkea rinnalla ja tarvittaessa lohduttaa. Ei saisi synnyä tunnetta, että sairautta on hoidet-

tu, mutta ihminen on jäänyt huomaamatta. Työkokemus voi auttaa kohtaamisessa, mutta kohtaamisen taito ei ole aina iästä kiinni. Nuori voi olla sensitiivinen, kun taas kokeneemmat työntekijät ovat saattaneet joutua koettamaan itseään.

6 Saavatko syöpään sairastuneet Suomessa riittävän hyvää hoitoa?

Osaaminen on korkeatasoista ja käytössä on hyviä lääkkeitä. Uraani aikana näin myönteisen kehityksen. Ihmisiä parani yhä enemmän. On tullut myös lääkkeitä, jotka eivät paranna, mutta pidentävät elinaikaa. Lääkkeiden avulla voi elää hyvää elämää. Puutteita on siinä, että tietyillä alueilla syöpälääkäreitä on liian vähän. Monet potilaat kaipaavat, että olisi enemmän kohtaamista. Lääkäreillä ja hoitajilla pitäisi olla aikaa kuunnella ja pitää potilas tietoisena sairaudesta ja sen hoidosta.

7 Miten terveydenhuollon ammattilainen voisi säilyttää työssään myötätunnon uupumatta itse?

Työnantaja on velvoitettu huolehtimaan työntekijöiden työturvallisudesta, johon kuuluu työntekijän henkinen jaksaminen. Terveydenhuoltoalalle hakeutuu ihmisiä, jotka ovat tunnollisia ja haluavat sydämestään auttaa muita. Olemme armollisia potilaita kohtaan, mutta vaadimme itseltämme paljon. Meillä on samat tarpeet kuin potilailla. Pitää muistaa levätä riittävästi, liikkua ja syödä terveellisesti. Elämässä täytyy olla muutakin kuin työ. Olisi hyvä pysähtyä ja pohtia, mistä saa itse mielihyvää ja lisätä sitä elämäänsä.

NYT TEHDÄÄN PALKKA- HISTORIAA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Hyvinvointialueilla työskentelevien lähihoitajien palkat ovat nousseet muuta työmarkkinaa nopeammin ja enemmän kuin vielä muutama vuosi sitten ennakoitiin.

Tilastokeskuksen palkkatietojen mukaan lähihoitajan keskimääräinen tehtäväkohtainen palkka on nouseut vuosina 2022–2025 noin 2 300 eurosta 2 716 euroon. Samalla myös hinnat nousivat poikkeuksellisen nopeasti, joten koko korotus ei näy ostovoiman kasvuna. Palkat ovat silti nousseet lähihoitajilla selvästi nopeammin kuin palkansaajilla keskimäärin.

Kun huomioidaan kokonaisansiot eli myös palkanlisät ja ylityökorvaukset, hyvinvointialueilla työskentelevien lähihoitajien kuukausiansioiden keskiarvo nousee yli 3 700 euroon.

SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** on tyytyväinen kehitykseen.

– Olen positiivisesti yllättynyt, että palkat ovat nousseet jopa ennakoitua paremmin. Vastaavaa ei ole aikaisemmin tapahtunut eli kyllä tässä taidetaan historiaa tehdä.

PAIKALLISET NEUVOTTELUT RATKAISEVAT PALJON

Palkkakehityksen taustalla on vuonna 2022 neuvoteltu työ- ja virkaehtosopimus ja sote-alan palkkaohjelma. Palkkaohjel-



LEENA LOUHIVAARA



"SUPERIN PÄÄLUOTTAMUSEDUSTAJAT OVAT ONNISTUNEET NEUVOTTELUISSA HYVIN."

ma syntyi poikkeuksellisen vaikeiden työmarkkinaneuvotte-
lujen jälkeen.

SuPer ja Tehy arvioivat tuolloin, että sote-alan tehtävä-
kohtaiset palkat nousevat vähintään 17,3 prosenttia vuoteen
2027 mennessä. Viime vuoteen mennessä nousua oli jo yli
18 prosenttia.

Palkkaohjelma on nostanut lähihoitajien palkkoja valta-
kunnallisesti, mutta Anne Sainila-Vaarnon mukaan merkittä-
vä osa korotuksista on ratkennut hyvinvointialueilla käydyis-
sä paikallisissa neuvotteluissa.

– Sopimukseen sisältyy useita paikallisia palkkaeriä, joi-
den kohdentamisesta on neuvoteltu työnantajan kanssa. Su-
Perin pääluottamusdustajat ovat onnistuneet neuvotteluissa
hyvin, ja monilla alueilla niillä on saatu kohdennettua rahaa
lähihoitajien palkkoihin.

Palkkaohjelmalla rahoitetaan myös uutta palkkausjärjestel-
mää. Sen tarkoituksena on palkita aiempaa paremmin työn
vaativuudesta, vastuusta ja osaamisesta. Uusi palkkausjärjes-
telmä otetaan hyvinvointialueilla käyttöön lokakuun alussa.

PALKKATASA-ARVO EDISTYY

Lähihoitajien palkat ovat nousseet viime vuosina nopeammin
kuin palkat Suomessa keskimäärin. Vuosina 2022–2025 pal-
kansaajien ansiot kasvoivat noin 15 prosenttia, kun lähihoi-
tajien tehtäväkohtaiset palkat nousivat noin 18 prosenttia.

Koska hoitoala on vahvasti naisvaltainen, alan keskimää-
räistä nopeampi palkkakehitys on kaventanut naisten ja mies-
ten välistä palkkaeroa.

– Palkkatilastot osoittavat, että olemme saaneet kurottua
umpeen palkkaeroa naisten ja miesten välillä. Uskon, että ti-
lanne paranee edelleen palkkaohjelman loppua kohden. Mie-
lenkiinnolla odotamme, millaiseksi luvut muodostuvat palk-
kaohjelman päätyttyä.

Sopimuskauti ulottuu kevääseen 2028. Palkkoihin on tu-
lossa vielä kahden prosentin yleiskorotus ensi keväänä sekä
useampi paikallisesti sovittava korotus.

Vaikka palkkaeroja on saatu kavennettua, korjattavaa riit-
tää edelleen. Hoitoalan ja monien miesvaltaisten alojen väli-
nen palkkaero on edelleen suuri.

Kunta-alan palkkauksen kehittämisohjelma on nostanut
esimerkiksi varhaiskasvatuksen lastenhoitajien palkkoja, mut-
ta sektoreiden välisiä palkkaeroja on edelleen. Yksityissekto-
rilla työskentelevien lähihoitajien palkkataso jää yhä julkista
sektoria alemmaksi.

– Tavoitteemme on, että lähihoitajien palkat olisivat sa-
moissa tehtävissä samalla tasolla sektorista riippumatta, Sai-
nila-Vaarno sanoo. ■



LAURA VESA

"Nyt ei tarvitse miettiä, pääsevätkö lapset harrastamaan"

Pirkanmaan hyvinvointialueella vammaispalve-
luissa työskentelevä lähihoitaja **Teemu Kivimaa**
ansaitsee lisineen ja vuorokorvauksineen noin
3 500–4 000 euroa kuussa.

Lapsiperheessä ylimääräiselle rahalle on
käyttöä.

– Tietenkin kaikki rahat menevät arjen pyörittämiseen.
Se helpottaa, että tilille tulee nyt vähän enemmän eikä
tarvitse miettiä esimerkiksi sitä, pääsevätkö lapset har-
rastamaan.

Perheessä on kolme ekaluokkalaista, joista jokaisella on
oma harrastuksensa: koripallo, partio ja parkour.

Lähes kymmenen vuotta alalla työskennelleen Kivimaan
mukaan lähihoitajien palkkakuopasta on puhuttu koko hä-
nen uransa ajan. Hän näkee palkkauksessa kuitenkin myös
myönteistä kehitystä: työn vaativuus huomioidaan aiem-
paa paremmin.

– Vaihdoin aikoinaan työpaikkaa, koska edellisessä työs-
sä asiakkaat olivat erittäin haastavia ja väkivallan uhka ta-
vallista suurempi. Uudessa työssä palkka oli tismalleen sa-
ma, vaikka työ kuormitti vähemmän. Jos vaativammasta
työstä maksetaan parempaa palkkaa, se vaikuttaa myös
siihen, millaisiin tehtäviin lähihoitajat hakeutuvat.

Teemun mukaan palkkojen nousu parantaa myös hoito-
työn arvostusta.

– Palkkaa voisi aina tulla lisääkin, mutta myös työoloi-
hin pitäisi panostaa. Esimerkiksi työvuorosuunnittelulla on
suuri merkitys.

Palkankorotusten merkitys ei näy pelkästään tilinauhassa.
Teemulle ne ovat tarkoittaneet mahdollisuutta sovittaa
yhteen työtä ja perhe-elämää.

– Siirryin elokuun alussa tekemään 80-prosenttista työ-
aikaa, kun kolmoset aloittivat koulun, hän kertoo. ■



KUUKAUDEN SANA

Rumpupalikkasormet

Tila, jossa sormenpäät paksuuntuvat ja kasvavat. Oire liittyy usein pitkäaikaisiin keuhko- ja sydänsairauksiin.

TERVEYSKIRJASTO



Kuitulisä tehoa rasvamaksaan

Rasvamaksaa on sanottu jo suomalaisten uudeksi kansantaudiksi. Se on ylipainon liitännäissairaus, jota esiintyy noin 75 prosentilla ylipainoisista. Ensimmäinen hoitokeino on muutokset elintavoissa, mutta kuten kaikki tiedämme, muutosten tekeminen voi olla vaikeaa. Tarvitaan muitakin vaihtoehtoja.

Avun saattaa tuoda kuitulisä ksylooligosakkaridi eli XOS-prebiootti. Prebiootti on ravintokuitu, jota elimistön omat entsyymit eivät voi pilkkoa, vaan se kulkeutuu paksusuoleen ja edistää siellä suolistomikrobiston tasapainoa.

Tutkimuksessa prebiootti näytti vaikuttavan parhaiten ihmisillä, joiden

suoliston bakteeritasapaino oli aluksi poikkeava. Prebiootin käyttö tasapainotti bakteerikoostumusta. Heikommaksi vaikutus jäi niillä, joilla verinäytteiden tulokset viittasivat pidemmälle edenneeseen rasvamaksaan.

Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa 42 ylipainoista aikuista käytti päivittäin 2,8 grammaa ravintokuitua neljän kuukauden ajan. Maksan rasvoittumisen aste mitattiin magneettikuvauksella ennen ja jälkeen.

Tutkimus julkaistiin *Gut and Liver* -lehdessä.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

PMS ja mielenterveyden häiriöt liittyvät toisiinsa

Kuukautisia edeltävä PMS ja mielenterveyden häiriöt näyttävät liittyvän toisiinsa.

Ruotsalaistutkimuksessa seurattiin yli 3,6 miljoonaa naista kahdeksan vuoden ajan. Naisilla, joilla todettiin PMS, oli aiemmin ollut mielenterveyden häiriö noin kaksi kertaa useammin kuin muilla. Vastaavasti mielenterveyden häiriöitä sairastavat saivat PMS-diagnoosin noin kaksi kertaa muita todennäköisemmin. Yhteys näkyi erityisesti masennuksessa, ahdistuneisuudessa, kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä, ADHD:ssa ja persoonallisuushäiriöissä.

Lievät kuukautisia edeltävät oireet ovat yleisiä, mutta varsinaista PMS:ää esiintyy arviolta 20–30 prosentilla naisista.

UUTISPALVELU DUODECIM



Muista vyötärösi, aivot kiittävät

Kannattaako keski-ikässä kiinnittää huomiota verensokeriin ja vyötärön ympärukseen? Tuoreen Turun yliopiston tutkimuksen perusteella kyllä.

Tutkijat havaitsivat, että keski-ikänsä insuliiniresistenssi voi ennustaa muistin heikkenemistä myöhemmällä iällä. Insuliiniresistenssi liittyy usein esimerkiksi tyypin 2 diabeteksen esiasteeseen ja keskivartalolihavuuteen. Yhteys näyttäisi liittyvän myös aivoihin kertyvään beeta-amyloidin, jota pidetään Alzheimerin taudin varhaisena merkinä.

Hyvä uutinen on, että insuliiniresistenssiin voi vaikuttaa omilla elintavoilla. Tutkijoiden mukaan keski-ikänsä insuliiniresistenssin ehkäisy ja hoito saattavat auttaa pitämään muistinkin paremmassa kunnossa vuosien karttuessa.

TURUN YLIOPISTO

Tiesitkö tämän NAISEN SYDÄN

Sydänsairaudet ovat myös naisten sairauksia.

Moni yhdistää sydänsairaudet iäkkäisiin miehiin, mutta todellisuudessa sydän- ja verisuonisairaudet ovat Suomessa yksi naisten yleisimmistä kuolinsyistä.

Infarkti ei aina ala kovalla rintakivulla. Naisilla oireita voivat olla myös poikkeuksellinen väsymys, hengenahdistus, pahoinvointi, ylävatsakipu tai selkäkipu. Sydänperäinen vaiva voi naisilla jäädä epämääraisten oireiden takia tunnistamatta.

Raskaus on rasituskoe.

Raskauden aikana sydän joutuu tekemään tavallista enemmän töitä, sillä veren määrä elimistössä lisääntyy. Jos raskauden aikana sairastuu raskausmyrkytykseen tai raskausdiabetekseen, myös myöhempi sydän- ja verisuonisairauksien riski kasvaa.

Keveys vaikuttaa. Naisen sydän painaa keskimäärin vähemmän ja sen verisuonet ovat pienempiä kuin miehillä. Tämä on yksi syy siihen, miksi sydänsairaudet voivat ilmetä naisilla eri tavoin ja miksi naisten sydänoireiden tunnistaminen voi joskus olla vaikeampaa.

Adrenaliini voi halvauttaa sydänlihaksen. Särkyneen sydämen oireyhtymä eli takotsubo-kardiomyopatia on naisilla paljon tavallisempi kuin miehillä. Kohtauksen voi laukaista voimakas stressi tai tunnereaktio, mutta myös raskas fyysinen ponnistelu. Potilaista 70–90 prosenttia on naisia.

Estrogeeni suojaa sydäntä ja verisuonia. Vaihdevuosien aikana estrogeeni vähenee ja sen seurauksena naisten kolesteroliarvot usein nousevat, verenpaine saattaa kohota ja sydän- ja verisuonisairauksien riski alkaa kasvaa. Vaihdevuodet ovat hyvä hetki pysähtyä pohtimaan omaa terveyttään myös sydämen kannalta. Verenpainemittari kannattaa hankkia kotiin viimeistään tässä vaiheessa.

SYDÄNLIITTO, MEHLÄINEN, TERVEYSKIRJASTO

”Entä jos tänään katsot itseäsi hetken arvostaen? Mitä hyvää huomaat?”

MARI JUOTE JA LEENA RASANEN
INSTAGRAM-TILILLÄÄN
ITSEMYOTATUNNON_VOIMAA

Suusyövät yleistyvät

Suusyöpien määrä on kasvussa maailmanlaajuisesti. Vaikka sairaus on edelleen yleisin yli 60-vuotiailla, tapauksia havaitaan yhä enemmän myös alle 45-vuotiailla.

Suurimmat riskitekijät ovat tupakka ja alkoholi, etenkin yhdessä käytettynä. Myös huono suuhygieniä, pitkälle edennyt parodontiitti sekä runsasokerinen ja muuten heikkolaatuinen ruokavalio voivat lisätä riskiä.



Vertailu

Vaihdevuosioireet
kestävät keskimäärin

7,4 vuotta

mutta

15 prosentilla naisista
oireita on jopa yli
20 vuotta.

POTILAAN LÄÄKÄRILEHTI

Suusyöpä löytyy useimmiten kielen reunasta, mutta alkuvaiheessa se voi olla lähes oireeton. Siksi suun limakalvot kannattaa tarkistuttaa säännöllisesti. Jos suussa oleva haava, kyhmy tai muu muutos ei häviä muutamassa viikossa, se kannattaa tutkia tarkemmin.

Suusyövän Käypä hoito -suositukset päivitettiin toukokuussa.

SUOMEN HAMMASLÄÄKÄRISEURA APOLLONIA



Kun opiskelijat puhuvat suomea toisena kielenä, on tärkeää, että he osallistuvat keskusteluun ja kysyvät, kun eivät ymmärrä jotakin asiaa, lehtori Outi Laitala sanoo.



"TÄÄ ON MUN JUTTU!"

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT ANNA AUTIO

Stephanie Emenuga, Ojeh Obichukwu ja Abdul Wahid Mohammadyar valmistuvat pian lähihoitajiksi. Yhä useampi vastavalmistunut on taustaltaan vieraskielinen.





Päivän aihe kosketti 39-vuotiasta Abdulia, sillä hän on itse jo tehnyt saattohoitotyötä.

No niin, ennen kuin aloitetaan, kenen vesipullo on jäänyt aulaan?

Saattohoitoa käsittelevä oppitunti on alkamassa Vantaan Variassa. Kotihoidon opintokokonaisuutta suorittaa 46 opiskelijan ryhmä, osalla heistä osaamisalana on sairaanhoito, toisilla ikääntyneiden hoito ja kuntoutus. Selviää, että vesipullo on Alin, joka on ollut tauolla pelaamassa aulassa biljardia. Terveystieteiden lehtori **Outi Lai-tala** kuuntelee muutaman kootun selityksen siitä, miksi päivän saattohoitotehtävää ei ole tehty ja sitten, on aika aloittaa.

– Ensimmäiseksi puhumme saattohoidon loppuajan ravitsemuksesta. Abdul, aloittaisitko sinä ja tulisit tänne eteen?

Abdul Wahid Mohammadyar rykäisee ja taittelee tehtäväpaperinsa auki luokan edessä. Hän on 39-vuotias ja saapunut Suomeen Afganistanista vuonna 2015. Abdul on tehnyt harjoitteluita päiväkodissa ja vanhusten hoivayksyksissä. Jälkimmäisissä hän on tehnyt myös saattohoitoa, joten aihe on hänelle tuttu ja tunteita herättävä.

– Parasta tässä työssä on ehdottomasti ihmisten kohtaaminen, Abdul kertoo myöhemmin käytävässä.

– Kaikilla heillä on oma ainutlaatuinen tarinansa.

Hän on aikaisemmalta koulutukseltaan kauppatieteilijä, mutta kaupan ala ei kiinnostanut häntä. Ihmiset ovat Abdulin juttu. Tuleva ammatti on haastava, lähihoitajan työ on äärimmäisen tärkeää ja vaikeaa työtä.

– Saattohoidon aikana olin läsnä ihmisen elämän viimeiset hetket. En ollut varautunut siihen, miten surullista kuolema on. En ollut kohdannut kuolevaa ihmistä aikaisemmin.

ETURIVISSÄ VIITATAAN

Luokan edessä Abdul puhuu rauhallisella äänellä.

– Tuettu asento syödessä, tarvittaessa ruoan soseutus, ravintorikastetta ja Nutridrink, ehkä voisi vielä antaa myös ruokahalua stimuloivia lääkkeitä?

Outi kehuu Abdulin vastausta.

– Mutta kortikosteroideja sitten mahdollisesti palliatiivisessa vaiheessa lääkärin ohjeen mukaan. Tässä tehtävässä mietimme saattohoidon loppuvaihetta kotihoidossa. Ruokahalun heikkeneminen on osa kuolinprosessia.

– Entäs istuma-asento? nainen eturivistä kysyy.

Tunnin aikana eturivissä istuva innokas **Ojeh Obichukwu**, 28, viittaa

moneen kertaan. Hän on koulutukseltaan englanninopettaja ja kertoo tuntevansa empatiaa opettajaa kohtaan.

– Siedän todella huonosti hiljaisia luokkia. Yhteinen keskustelu auttaa minua oppimaan paremmin.

Ojehilla vaikuttaa olevan myös luokan paras kielitaito, jos ryhmän muuttamasta suomalaista osallistujaa ei lasketa.

– On harmillista, että olemme melkein valmistuneita ja kielitaitomme on tällä tasolla edelleen, Ojeh kritisoi.

Hän on kotoisin Nigerian Delta Statesta ja on hiljattain muuttanut Kouvolasta Helsinkiin. Hän on tehnyt harjoittelunsa hoivakodeissa ja tänä keväänä hengityshalvauksyksikössä.

– Viimeisin harjoittelu oli vaativin ja erilainen kokemus. Olen tehnyt myös paljon töitä keikkalaisena, mikä on haastavaa. Minut innosti aikoinaan alalle se, miten ystävällisiä juuri ikäihmiset olivat minulle, kun saavuin Suomeen.

Tällä hetkellä Ojeh haaveilee työstä röntgenhoitajana.

– Outi on ollut suosikkiopettajani. Hän jaksaa selittää asiat rauhallisesti ja selkeästi.

AIKUINEN ON HYVÄ OPPIMAAN

Opettajan pöydällä on pino vastamelu-kuulokkeita opiskelijoita varten. Kes-



Tehtäviä tehdään kynän ja paperin kanssa, sillä se tehostaa oppimista.

"TUNNEILLA ON USEIN MUKANA MYÖS S2-OPETTAJA."

kittymistä vaativiin töihin suuri kirjastonakin palveleva luokkatila voi olla häilyinen. Verhon takana on piilossa hieromatuoli, jonka sylissä opiskelijat voivat rentoutua tauoilla.

Muutama ihminen näprää kaksois-tunnin aikana puhelintaan, joku avaa kameran ja korjailee huulipunaansa. Lähes kaikki tekevät muistiinpanoja.

Suuresta opiskelijajoukosta vain kourallinen puhuu äidinkielenään suomea. Suurin osa vieraskielisistä opiskelijoista on saapunut Suomeen aikuisiällä. Monella on takanaan jo yhdet opinnot ja ammatti. Se on hyvä asia, Outi toteaa. Hän toivoisi, että uudelleen koulutautumiseen rohkaistaisiin jatkossa myös Suomessa. Tällä hetkellä aikuiskoulutustuen päättymisen näkyy ryhmissä niin, että niistä on kadonnut paljon sellaisia motivoituneita aikuisia, joilla on ollut jo kauan mielessä ja päämääränä suuntautua hoitotyöhön.

LÄÄKEANNOKSIA EI HEITELLÄ

Kun valtaosa opiskelijoista puhuu suomea toisena kielenä, opetusta täytyy muokata.

Useilla tunneilla on mukana myös S2-opettaja, joka auttaa kieliongelmissa. Opettaja pitää myös omia tunteja ►



Outi käyttää opetuksessa paljon esimerkkejä hoitajauransa varrelta.



Abdul kaipaava työuraa, jossa saa olla lähellä ihmisiä.

Yhä joustavammat opinnot

Lähihoitajaopinnoista on tehty viime vuosina yhä joustavammat. Opinnot voi aloittaa ja suorittaa omalla aikataululla tai osana oppisopimusta. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto on kaikille sama pohjakoulutus. Sitä seuraavia osaamisaloja ovat esimerkiksi mielenterveys-, päihde- ja riippuvuustyö, lasten ja nuorten kasvatus ja hoito, sairaanhoito, vammaistyö sekä ikääntyneiden hoito ja kuntoutus.



Ojeh haaveilee työstä röntgenhoitajana.



Stephanie elää ruuhkavuosia ja suorittaa opintoja oppisopimuksella.



Valmistuminen hämmöttää jo edessä. Vuoden lopussa tämä luokka on suorittanut lähihoitajan tutkinnon. Moni haluaa opiskella vielä lisää.

"YHTEINEN KESKUSTELU AUTTAA OPPIMAAN PAREMMIN."

suomea toisena kielenä puhuville opiskelijoille.

– Tuolloin harjoitellaan erityisesti kotihoidon ammattitaitovaatimusten käsitteiden selventämistä ja puheluiden soittamista, jotta kielitaito ei olisi vuorovaikutuksen esteenä.

Lääkkeistä puhutaan selkeästi ja hitaasti.

– Olen lopettanut annoskokeimerkkien heittelemisen, sillä ne jäivät opiskelijoiden mieliin vakioannoksina. Sitä teroitetaan jatkuvasti, että lääkettä annetaan lääkärin määräysten mukaan.

Opetuksessa Outi käyttää aikaa ja synonyymeja asioiden selventämiseen.

– Muistakaa, istuma-asento 90 asteen kulmassa, se ehkäisee aspiraatiota. Se on tärkeää, että hoidettavanne pysyy nielemään, että nesteet valuvat kun-

nolla. Nielemisvaikeudet ovat yleinen oirekuva. Huomioikaa tämä sillä hetkellä, kun hän syö. Hyvä istuma-asento on tärkeä. Hyvä istuma-asento ruokailun yhteydessä.

LÄHIHOITAJAKSI RUUHKAVUOSISSA

Ruokahalusta ja viimeisten viikkojen syömisestä on puhuttu oppitunnilla paljon. Outi katsoo opiskelijoitaan: tulleeko vielä mieleen lisää?

Stephanie Emenuga, 35, nostaa käteensä.

– Ruokarauha on tärkeä asia. Että on kiireetöntä ja rauhallista, kun syödään.

Stephanie on tehnyt jo paljon saat-tohoitotyötä. Hän työskentelee Koivukylän hoivayksikössä ja tekee opintoja loppuun oppisopimuksella. Hän elää vaativia ruuhkavuosia.

– Tuntuu, että juoksen töiden, kodin ja koulun väliä jatkuvasti. Vanhukset muistuttavat lapsia. Heidän kanssaan on oltava kärsivällinen, nöyrä ja suvaitsevainen, hän sanoo.

Nigerian Imo Statesta kotoisin oleva Stephanie työskenteli lukion jälkeen pitkään kahvilassa.

– Tässä työssä on vielä paljon enemmän vastuuta, ihmiset ovat hoitajista todella riippuvaisia. Rakastan uraani paljon ja toivon, että voin vielä jatkaa opintojani. Parhaat hetket ovat niitä, kun saan muistisairaaseen yhteyden. Vaikka hän ei enää huomenna muista minua, hetken aikaa olemme siinä, yhdessä.

ENTÄ SYDÄMELTÄÄN HOITAJAT?

Varialla on edelleen tarjolla paljon lähiopetusta, Outi kertoo. Se on tärkeää, sillä opiskelijat janoavat itsevarmuutta ja taitoja työelämäänsä. Mitä lähempänä valmistuminen hämmöttää, sitä hankammin opiskelijat toivovat harjoituksia, jotka auttavat heitä toimimaan itsevarmasti työelämässä.

– Myös SuPer vierailee koulussamme säännöllisesti, että opiskelijat saavat ajankohtaista tietoa työelämän pelisäännöistä ja oikeuksistaan.

Outi toteaa olevansa huolissaan siitä, minkälaiseen työelämäänsä nykyiset opiskelijat valmistuvat.

– Toivon, että siellä on vielä tilaa heille, jotka ovat sydämeltään hoitajia.

"MUUTOS TYÖPAIKOILLE SAAPUU JUURI VALMISTUNEIDEN OPISKELIJOIDEN MYÖTÄ."



Kun on aika tulla ryhmän eteen, oma tehtäväpaperi heijastetaan luokan seinälle kaikkien nähtäväksi.

Viimeaikaiset lehtijutut vanhus-
tenhoidon kriisistä selvästi vaikutta-
vat opiskelijoiden asenteisiin ja ennak-
ko-odotuksiin. Moni pohtii huolis-
saan, minkälaisia eettisiä ongelmia työ-
elämässä joutuu kohtaamaan.

– Nyt kaivataan enemmän puhetta
siitä, mikä rakenteissa pitäisi muuttua,
sen sijaan, että tapauksissa syytellään
yksittäisiä hoitajia, Outi toteaa.

KUN ON AIKA TEHDÄ OIKEIN

Oppitunti alkaa kääntyä kohti lop-
puaan. Kuvitelkaa, että menette itse
sinne huoneeseen, Outi kehottaa.

Outi käyttää opetuksessa paljon esi-
merkkejä omasta työelämästään. Hän
valmistui sairaanhoitajaksi vuonna
1993 ja aloitti työn opettajana vuonna
2008. Nyt hän katsoo opiskelijaryhmää.

– Te olette hoitajia, olette siellä huo-
neessa ja Martta on nyt saattohoidos-
sa. Hän on oksentanut. Miten te hoi-
datte häntä? Mitä alatte ensimmäisek-
si tekemään?

– Nesteytys ja suun puhdistus ja hoi-
to, Stephanie sanoo.

– Lakanat, Ojeh lisää.

– Hyvä. Jos joku tulee sanomaan, et-
tä täällä ei saa vaihtaa niin usein vaattei-
ta, tynnyliinoja tai lakanoita, niin kyllä

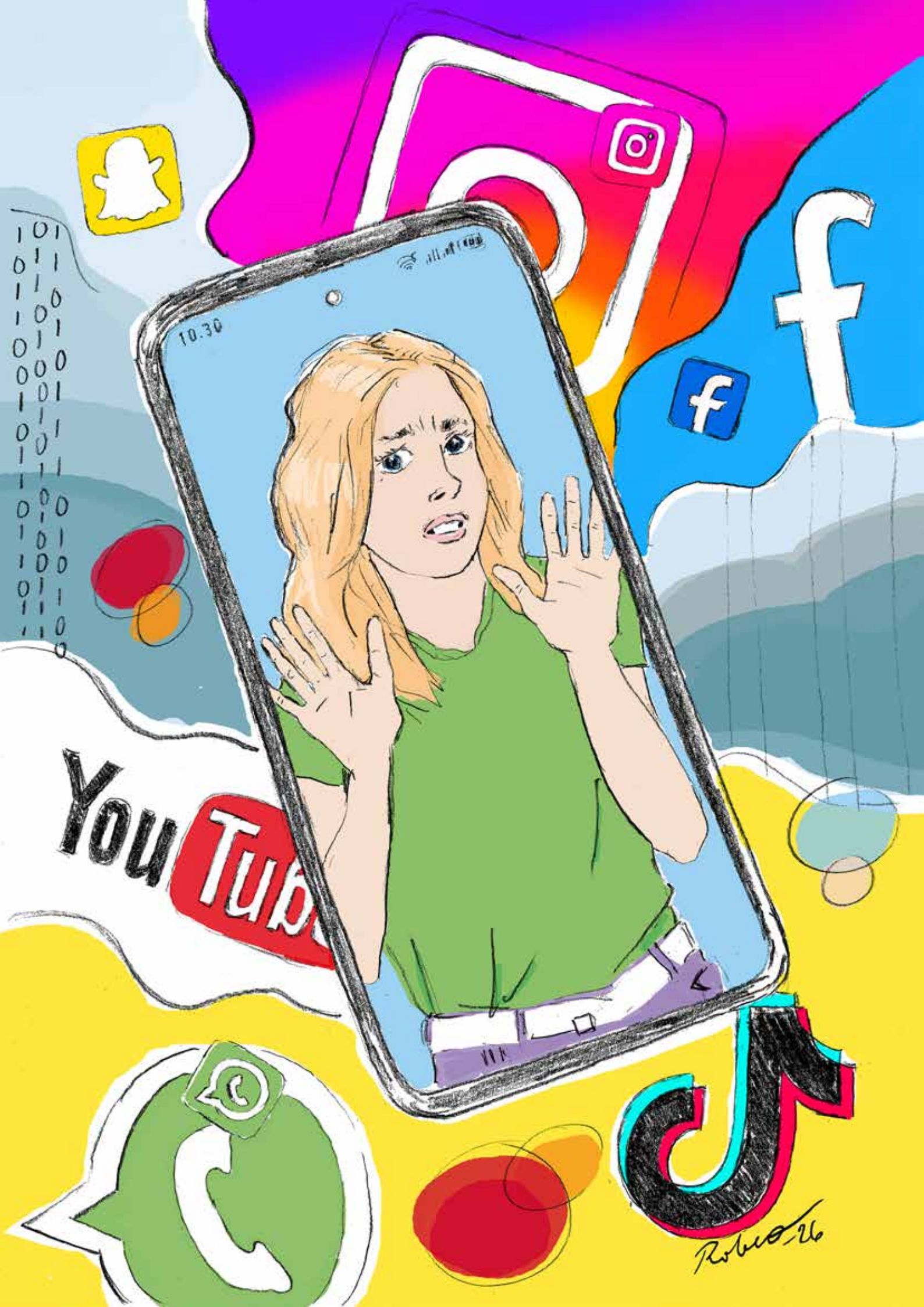
ihan varmasti vaihdatte. Saattohoidossa
olevalla ihmisellä pitää aina olla puhdas
ja raikas olo, Outi sanoo.

Haluan kasvattaa eettisesti hereil-
lä olevia hoitajia, hän kertoo myöhem-
min. Opettajan työn suola on yrittää
tehdä tulevaisuuden työelämästä pa-
rempaa ja vaikuttaa huonoiksi todet-
tuihin käytäntöihin.

– Muutos saapuu juuri valmistunei-
den opiskelijoiden myötä. Vaikka hoi-
tajat usein vieläkin sekoittavat lääk-
keet lämpimään ruokaan, nämä uudet
vastavalmistuneet hoitajat eivät suos-
tu enää tekemään niin. He tietävät pa-
remmin. ■

Vaikka Stephanien arki on kiireistä,
koulupäivän tehtävät on tehty
ja vastaukset ovat punnittuja ja
perusteellisia.





VAARALLINEN DIGIKOUKKU

TEKSTI MINNA LYHTY KUVITUS ROBERT OTTOSSON

Nuoren ei tarvitse pärjätä algoritmeja vastaan yksin. Nuorisolääkärit muistuttavat, että aikuisten tehtävä on asettaa rajat ruutujen käytölle.

Perheen nuori viihtyy kotona omassa huoneessaan. Vanhemmat ovat tyytyväisiä, kun hän ei ole huonossa seurassa ulkona eikä kokeile päihteitä. Onko kaikki kuitenkin välttämättä niin hyvin kuin voisi kuvitella?

– Pidän hälytysmerkkinä, jos nuori viihtyy vain kotona, eikä ole live-kontakteissa. Vanhemmat eivät välttämättä tiedä yhtään, minkä äärellä hän on omassa huoneessaan. Kun nuori lähtee ulos, vanhemmat saattavat seurata hänen olinpaikkaansa tarkasti, nuorisolääkäri **Jenni Miettinen** sanoo.

Nuorisolääkärit näkevät vanhempien toiminnassa ristiriidan. Nuoren uskotaan olevan kotona turvassa ja kodin ulkopuolella vaarassa. Tosiasiassa oma huone on täynnä riskejä.

Nuorten suosimat somekanavat tarjoavat hyvän sisällön lisäksi myös hai-

tallista sisältöä, esimerkiksi väkivaltaa, pornoa, rasismia, itsetuhoisuutta tai syömishäiriötä lietsovaa sisältöä, ääriliikkeiden ajatuksia ja väärää tietoa. Nuoret saavat myös epätoivottuja yhteydenottoja.

– Työssäni olen kuullut, että Snapchatissä monet yläkoululaiset tytöt ovat saaneet kuvia miesten alastomista sukuelimistä. Itsensäpaljastelu on siirtynyt somemaailmaan, Miettinen kertoo.

Myös kiusatuksi voi joutua omassa huoneessaan. Mannerheimin lastensuojeluliiton vuonna 2025 tekemässä nettikiusaamiskyselyssä 36 prosenttia 13–18-vuotiaista nuorista kertoi kokeensa kiusaamista ainakin kerran verkokossa.

Nuorisolääkärit varoittavat, että nuori voi altistua somessa myös vihapuheelle, trollaukselle ja huijauksille. Pahimmillaan hänet houkuteltaan osallistumaan rikolliseen toimintaan.

EKSYMINEN KAIKUKAMMIOON

Useiden aikuisten ensimmäiset kokemukset sosiaalisesta mediasta olivat myönteisiä. Se tarjosi helpon keinon pitää yhteyttä vanhoihin kavereihin. Nuorillekin se tarjosi mahdollisuuden saada uusia ystäviä samanhenkisistä ihmisistä ympäri maailman. Pian kävi ilmi, että sosiaalisella medially on kääntöpuolensa.

– Nykyisin sosiaalinen media on äärimmäisen epäsosiaalinen. Se perustuu itsensä tuijottamiseen ja muihin vertaamiseen, mikä on haitallis-

ta nuoruusiässä, nuorisolääkäri **Silja Kosola** sanoo.

Tutkimusten mukaan somella on kielteisiä vaikutuksia nuorten mielen-terveyteen. Nuorisolääkärit ovat havainneet, että tyhjyyden tunteet ovat sitä yleisimpiä, mitä enemmän somea käyttää.

– Arkielämä ei voi tarjota yhtä paljon vaihtelevia ja houkuttelevia sisältöjä kuin some. Kun on katsonut tunteja nopeatempoisia lyhytvideoita, kaikki muu alkaa tuntua hidastetulta elokuvalta, Jenni Miettinen kertoo.

Some tarjoaa samantyyppistä sisältöä, jota on aiemmin katsonut.

– Jos on jollain tavalla kurja olo, some tarjoaa yhä synkempää sisältöä. Seuraus on se, että alakulosta saattaa kehittyä masennustila, Kosola varoittaa.

Riskinä on myös se, että somessa näkee sisältöä vain tietyistä aiheista, ja nuori päätyy samanmielisten kaikkukammioihin. Siellä voi syntyä uskomus, että kaikki ajattelevat samalla tavalla.

– Esimerkiksi jotkut nuoret tytöt ovat juuttuneet ryhmiin, joissa keskittyy oman kehon tarkkailuun ja sen muokkaamiseen. Osa pojista seuraa valkoista ylivaltaa kannattavia ja naisten alistamiseen yllyttäviä vaikuttajia, Miettinen kertoo.

VASTUSTAMATON SOME

Sosiaalinen media on koukuttava. Silja Kosola huomasi nuorten käytöksessä muutoksen, kun hän asui Australiasa vuosina 2015–2016. ►

KUN ON
KATSONUT TUNTEJA
NOPEATEMPOISIA
VIDEOITA, ARKI
TUNTUU HIDASTETULTA
ELOKUVALTA.



– Vielä vuonna 2014 koulun käytävällä sijaitsevassa työhuoneessani oli välillä vaikeaa kuulla nuoren puhetta, sillä käytävällä oli niin kova hälinä. Kun palasin vuonna 2016 Suomeen töihin, välituntien aikana oli täysin hiljaista, koska kaikki nuoret tuijottivat vain puhelintaan, Silja Kosola muistelee.

Kosolan havaitsema muutos tapahtui juuri silloin, kun alkoi algoritmien aikakausi. Niiden tehtävä on valita valtavasta sisältömäärästä juuri ne julkaisut, joiden arvioidaan kiinnostavan käyttäjää eniten. Aluksi muutos tuntui monesta hyvältä, sillä algoritmien avulla näki mielenkiintoista sisältöä.

– Algoritmit ovat muuttuneet entistä aggressiivisemmiksi, minkä takia kohtuullinen käyttö on tullut lähes mahdottomaksi. Yritykset hyödyntävät psykologian tutkimustietoa, jotta sovellukset olisivat houkuttelevia ja koukuttavia. Tarkoituksena on saada käyttäjät viettämään alustoillaan mahdollisimman pitkiä aikoja, Kosola kertoo.

Erityisesti nuorten on vaikeaa vastustaa somen tarjoamaa sisältöä.

– Nuoren aivoissa on kehittynyt palkitsemisjärjestelmä, joka reagoi dopamiinipurkauksilla yllätyksiin, joita some tarjoaa. Hänen aivonsa eivät ole kuitenkaan vielä kehittyneet siten, että hän osaisi hillitä erilaisia impulsseja. Tästä syystä meidän aikuisten on lainattava nuorille aivojamme ja tarvittaessa rajoittaa somen käyttöä, Kosola painottaa.

Pahimmillaan runsas somen käyttö johtaa riippuvuuteen. Myös digipeleihin voi jäädä koukkuun.

– Käyttö on ongelmallista, kun jää menemättä harrastuksiin tai tapaamatta kavereita, yöunet vähenevät ja keskittyminen herpaantuu koulussa, Jenni Miettinen luettelee.

YHTEISIÄ DIGISÄÄNTÖJÄ

Nuorisolääkärit kertovat, että viime vuosina tutkimuksissa on havaittu, että runsas ruutuaika vaikuttaa aivojen kehitykseen. Heidän mukaansa digimaailman syövereihin menneet nuoret eivät ole kuitenkaan kadotettu sukupolvi.

”SOSIAALINEN MEDIA ON NYKYÄÄN ÄÄRIMMÄISEN EPÄSOSIAALINEN.”

– Jos on antanut nuoren olla runsaasti digilaitteilla, toivoa ei kannata menettää. Nuoren aivoissa on muuntautumiskykyä, jos sille annetaan uusi mahdollisuus ruutuaikaa vähentämällä, Silja Kosola kannustaa.

Perheessä kannattaa tehdä sääntöjä digilaitteiden käytölle. Muutos lähtee liikkeelle aikuisesta.

– Jos vanhemmalla on puhelin aina vieressä, se on viesti nuorille, että hekin voivat tehdä niin. Aikuisen pitää näyttää esimerkkiä digilaitteiden käytössä, Jenni Miettinen sanoo.

Nuoren kanssa kannattaa keskustella avoimesti asiasta.

– Hänelle kannattaa selittää, miksi on huolissaan runsaasta ruutuajasta. Yhdessä voi pohtia, miten sitä voi vähentää, esimerkiksi voidaan sopia, että ruokapöytään ei oteta puhelinta, mutta nuorella säilyy oma rauhallinen ennalta sovittu peliaika, Miettinen neuvo.

Nuorisolääkärit suosittelevat, että puhelimet jätetään kotiin tullessa yhteen sovittuun paikkaan, eikä niitä pidetä jatkuvasti käden ulottuvilla.

– Jos aiemmin on ollut paljon digilaitteella, pitää keksiä sijaistoimintaa vapautuvalle ajalle, esimerkiksi uusi harrastus, Miettinen kehottaa.

Kun vanhemmat asettavat nuorelle rajoja, liittoutumisesta toisten vanhempien kanssa saattaa olla apua.

– Esimerkiksi koululuokan tai harrastusryhmän vanhempien kanssa voi sopia yhteisistä digisäännöistä, joihin voi tarvittaessa vedota, Kosola ehdottaa.

Nuorisolääkärit kehottavat tekemään muutoksia pienin askelin. Repsahduksiakin voi tulla, mutta niistä ei kannata lannistua.

– Jos kesä meni ruudun äärellä, syksy on hyvä aika muutoksille, Miettinen kannustaa. ■

THL:n digisuositukset alle 13-vuotiaille

- Aikuiset ovat vastuussa lasten digilaitteiden käytöstä.
- Alle kaksivuotiaalle ei lainkaan ruutuaikaa.
- 2–10-vuotiaille ruutuaikaa enintään tunti päivässä.
- 11–13-vuotiaille enintään kaksi tuntia päivässä.
- Alle 13-vuotiaalle ei omaa älypuhelinta. Jos puhelin hankitaan, suositellaan puhelinta, jossa on vain rajalliset ominaisuudet, kuten soitto- ja viestiominaisuudet.
- Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita.

Vähennä ruutuaikaasi

- Katso puhelimestasi päivittäin ruutuaikasi.
- Päätä, mikä on ruutuaikasi, enintään 2–3 h.
- Päätä, missä säilytät puhelinta kotona, esimerkiksi keittiön tasolla.
- Pidä puhelin pääsääntöisesti äänettömällä, mutta valitse, keiden puhelut ja viestit saavat tulla läpi.
- Järjestä puhelimen näytölle näkyville vain tärkeät sovellukset. Sijoita viihdesovellukset hankalampaan paikkaan.
- Vaihda puhelimen näyttö mustavalkoiseksi, jolloin sovellusten houkuttelevuus vähenee.
- Rakenna elämää digilaitteiden ulkopuolelle.

Vinkit antoivat Silja Kosola ja Jenni Miettinen.

Lisää vinkkejä Silja Kosolan ja Jenni Miettisen kirjoittamassa kirjassa: Irti digikoukusta! Ruuturiidoista rauhaan. Duodecim. 2026.

**KÄYTTÖ ON
ONGELMALLISTA, JOS
YÖUNET LYHENEVÄT
JA HARRASTUKSET
JÄÄVÄT.**





MITÄ ON LAUTASELLA VIIMEISINÄ VUOSINA?

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT PIHLA LIUKKONEN

Minkälaista ruokaa asiakkaille tarjotaan hoivan piirissä? Lähihoitaja Jesse Tirkkonen on työskennellyt sekä koti- että ympärivuorokautisessa hoivassa. Hän toivoo, että ruokaa ajateltaisiin enemmän.

Punaissa tomaattinesteessä kelluu hieman rakettispagettia ja muutama vaaleanpunainen kinkkukuutio. Lähihoitaja **Jesse Tirkkonen** tietää heti, minkälainen asiakkaalle tarjottu ateriapalvelun annos saa hänen omankin ruokahalunsa katoamaan.

– Sellainen kuvottava laatikollinen ruokaa, jonka eteen on nähty minimaalisesti vaivaa.

Jesse on työskennellyt lähihoitajana kaksikymmentä vuotta. Hän aloitti uransa ympärivuorokautisessa hoidossa ja työskentelee nykyään kotihoidossa. Työnsä ohessa hän pyörittää suosittua Vili's kitchen -kanavaa Tiktokissa ja Instagramissa. Ruoka ja ruoanlaitto ovat kiinnostaneet aina.

– Kasvoin maatilalla. Meillä oli lemmiä ja joimme tankkimaitoa. Mummo ja vaari asuivat myös tilalla. Mummon ruispuolukkapuuro ja ruisleipä olivat herkkua.

Uransa aikana Jesse on nähnyt monenlaisten ateriapalveluiden tarjoamia ruokia.

– Osa on tehty selvästi välittäen, asetelu on kaunis ja pakkaus huolellista. Ja sitten on näitä vetisiä tomaattiliemiä. Sekä hyvä että huono ateria maksaa kotihoidon asiakkaalle noin 12 euroa, siksi niitä olisi syytä vertailla ja kilpailuttaa.

MISSÄ TUOKSU JA MAUT?

Jessen mukaan moni asiakas tyytyy huonoon, proteiiniköyhään ruokavalioon.

– Kysymys on juurikin tyytymisestä. Ruokaa ei haukuta silloinkaan, kun se on selvästi huonolaatuista.

Ja miksi ruoka ei edes tuoksu hyvältä? On merkittävää, että asiakkaille tarjottu ruoka usein on niin hajutonta ja mautonta. Jesse ymmärtää kyllä, että osa ikäihmisten sairauksista pahenee, jos ruoassa on paljon rasvaa ja suolaa.

– Silti ajattelen, ettei 90-vuotiaan tarvitse enää syödä äärimmäisen terveellisesti, vaan tärkeämpää olisi ruoan suoma nautinto.

USEIN RUOKA AIHEUTTAA KOTIHOIDOSSA HUOLTA JA MURHETTA

Entäs sitten ruokalajit? Kalakeitot, perunamuusit ja pinaattilätyt eivät välttämättä ole kaikkien mieleen.

– Eivät kaikki ikäihmiset halua syödä niin kuin ennen vanhaan, vaan lautaselle mahtuisi hyvinkin eksoottisia makuja.

KUN SYDÄN KATOAA

Keittiö on palvelukeskuksen sydän, Jesse toteaa. Pullantuoksu, aterioiden valmistaminen ja keittiön äänet tuovat asukkaiden elämään rytmiä ja iloa sekä mahdollisuuden tehdä ruokatoiveita.

– Kun keittiö on oma, juhlapyyhiin laskeudutaan ruoan kautta vähitellen, Jesse sanoo.

Ennen pääsiäistä maistellaan jo pashaa ja juhlapäivänä sitten mämmiä, vappuna tippaleipiä saattaa olla useampana päivänä tarjolla.

– Kun ruoka tulee talon ulkopuolelta se yleensä tarkoittaa, että jouluaattona on tarjolla pari kinkkusiivua ja porkkanalaatikkoa, muuten vain perusruokaa.

Sillä on siis valtava merkitys, tuleeko ruoka talon keittiöstä vai styroksipakkauksissa, Jesse toteaa.

– Vaikka ruoka ei ole kaikille ikäihmisille tärkeää, osalle se on edelleen ilonaihe, joka tuo yhteyden muuhun maailmaan.

Keittiö on elävä asia, joka muuttaa hoidon arkea ja tuo siihen tunnetta, Jesse kuvailee. Hän toivoo myös, että ympärivuorokautisessa hoivassa ihmiset saisivat itse valita, syövätkö he yhteisessä pöydässä vai yksin omassa huoneessaan.

– Nykyään sitä selvästi karsastetaan, että ikäihmiset aterioivat yksin. Jatkuva yhdessä ruokaileminen voi kuitenkin olla raskasta.

LEIVOKSIA YÖLLÄ

Espressokeitin surahti yöllä käyntiin. Jesse teki yövuorua ympärivuorokautisen hoivan yksikössä. Öisin tuli usein juteltua saman unettoman rouvan kanssa.

– Hän oli kovin innostunut ruoanlaitosta ja hänellä oli paljon ruokamuistoja. Yön ankeus katosi, kun puhuimme ruoasta. Hän muisti vielä paljon reseptejä.

Jesse harrasti leipomista ja alkoi tuoda leipomuksiaan mukaan yövuoroihin. Rouva maisteli tuomisia.

– Hänellä oli hyvin tarkka makuaisti ja hän teki hyviä parannusehdotuksia. ▶



KASVIKSET JA KALA EIVÄT SAA KADOTA LAUTASILTA.

Eräaseen yövuoroon Jesse päätti tuoda mukanaan espressokoneen.

– Rouva ilahtui siitä kovasti ja muisteli onnellisena koko yön matkojaan Italiaan. Ruoalla on joskus hyvin voimakas yhteys paitsi muistoihin myös elämäniloon.

ATERIAVÄLI ON USEIN LIIAN PITKÄ

Melko pian rouvan tapaamisen jälkeen Jesse päätti perustaa oman ruokakanaan Tiktokiin. Hän halusi jakaa mustajuurisoton reseptin ihmisten kanssa. Sen jälkeen mieleen tuli gluteiinittomia reseptejä, joita olisi kiva jakaa.

– Koko ajan minua jännitti, että mitä jos ideat loppuvatkin kohta kesken. Mutta eivät ne ole viidessä vuodessa loppuneet.

Vuosia myöhemmin Jesse siirtyi töihin kotihoitoon. Usein asukkaiden ateriatvälit huolettavat ihmisiä ympärivuorokautisessa hoivassa. Jessen mielestä huoli on melko turha, sillä siel-

lä ruokaa kuitenkin on tarjolla jopa yöllä.

– Kotihoidossa törmäsin ensimmäistä kertaa tilanteeseen, jossa asiakkailla ei riittänyt ruoka.

MITÄ JOS RUOKA LOPPUU?

Minkälaiset ruokaostokset 50 euron viikkobudjetilla saa? Jesse pohti kysymystä säännöllisesti työssään. Suuri osa kotihoidon asiakkaista suosii eineksiä.

– Hyvin pienellä budjetilla tilanne on kuitenkin se, että ruoaksi ostetaan halpaa leipää ja makkaraa. Proteiinin-saanti on hyvin vähäistä. Tuoreita vihanneksia ja kasviksia tai kalaa ei näy lautasella koskaan, Jesse summaa.

Koska yhä suurempi osa kotihoivan piirissä elävistä vanhuksista on huonokuntoisia, ruoka aiheuttaa huolta ja murhetta.

– Käy esimerkiksi niin, että muistisairas ihminen syö vahingossa alkuvii-kosta koko viikon ruoat.

Ruokailuväli voi venyä hyvin pitkäksi, kun lähihoitaja käy tarjoamassa aamupalan kymmeneltä ja iltapalan jo kuudelta. Toisin kuin ympärivuorokautisessa hoivassa, ylimääräisiä välipaloja ei saa.

HILJAINEN KEITTIÖ

Piparkakkujen tuoksu tulvahti vastaan jo ovelta. Vanha rouva oli sytyttänyt itse tulet kotinsa suureen leivinuuniin joulun kunniaksi.

– Hän oli paistanut siinä erittäin hyvänmakuiset piparit, Jesse kertoo.

Monilla kotihoidon asiakkailla keittiö on hiljentynyt ruoansäilytyspaikaksi, jossa käytetään lähinnä mikroaaltouunia einesten lämmittämiseen.

– Mutta kyllä osa pyrkii edelleen laittamaan itse ruokaa. Ruoan itse suunnittelemisen ja valmistamisen on niin tärkeä osa elämää.

SAANKO SYÖDÄ KUTEN HALUAN?

Jesse kehottaa pohtimaan, miltä tuntuisi syödä koko loppuelämä jonkun toisen valitsemaa ja laittamaa ruokaa.

– On pelottava ajatus olla niin tärkeän asian osalta täysin muiden ihmisten varassa.

Juuri 40 vuotta täyttänyt Jesse kertoo aina syöneensä niukemmin aamulla kuin illalla.

– Saatan helposti jättää aamiaisen ja lounaan kokonaan välistä ja laittaa sitten ison ja monipuolisen aterian illalla. Toivoisin, että yksilöllinen ruokarytmi huomioitaisiin myös sitten, kun olen itse vanha.

Jesse toivoisi myös, että ikäihmisiä hemmoteltaisiin keittiössä pienin teoin.

– Ei ole iso homma laittaa perunoiden päälle ruskistettua voita. Tai miksei jogurtin kanssa voisi tarjota talkkunaa?

Jesse ajattelee, että ikäihmisten hoivan parempi tulevaisuus saattaisi olla perhekodeissa, joissa ruokaa laitetaan yhteisessä keittiössä.

– Niissä ruoan valmistukseen panostetaan. Pienessä kodissa yksilöllisiä ruokavalioita ja toiveita kuunnellaan myös hanakammin.

Jesse kokkaa itselleen päivittäin. Joka toinen viikko yhteisen pöydän ääreen istuvat myös 9- ja 13-vuotiaat lapset.

– Ruoanlaitto on iso ilo, joka tuo elämääni nautintoa, yllätyksellisyyttä ja innostusta. ■

Kokeile klassikkoreseptiä

Jessen ohjeella:

**Mustikkapöperö
& vaniljamousse**

Mustikkapöperö

Ainekset:

200 g mustikoita
40–45 g talkkunajauhoa
25–30 g sokeria
pieni ripaus kardemummaa
pieni ripaus suolaa

Vaniljamousse

Ainekset:

2 dl kuohukermaa
100 g tuorejuustoa
35 g sokeria
vaniljasokeria
pieni ripaus suolaa
Viimeistelyyn
paahdettua valkosuklaata
sitruunamelissan lehtiä

Valmistus:

Survo mustikat kulhossa
kevyesti.

Lisää sokeri, kardemumma
ja pieni ripaus suolaa.

Sekoita talkkuna joukkoon
ja anna vetäytyä muutama
minuutti.

Vatkaa kerma pehmeäksi
vaahdoksi.

Sekoita tuorejuusto, sokeri,
vaniljasokeri ja pieni ripaus
suolaa tasaiseksi.

Kääntelee kermavaahto varovasti
tuorejuustoseoksen joukkoon.

Lusikoi mustikkapöperö syvän
lautasen pohjalle.

Lisää vaniljamousse keskelle.

Viimeistele paahdetulla
valkosuklaalla ja muutamalla
sitruunamelissan lehdellä.

Seuraa Jesseä somessa:

@viliskitchensuomi

**VOISIKO IKÄIHMISIÄ
HEMMOTELLA PIENIN
RUOKATEOIN?**



KUN TUPAKKA ONKIN SÄHKÖINEN

TEKSTI JENNA PARMALA KUVAT MOSTPHOTOS

Mitä sähkötupakan aiheuttamista
keuhkovaurioista tällä hetkellä tiedetään?

Sähkötupakoinnin seurauksia

Välittömät oireet

- Yskä
- Hengityksen vinkuminen
- Huimaus
- Pahoinvointi
- Tykyttely kurkussa

Pitkäaikaiset oireet

- Krooninen yskä
- Keuhkohtaumataudin ja
astman pahenemisvaiheet
- Nikotiinin aiheuttamat
verisuonisairaudet



SÄHKÖTUPAKOINTI VOI PAHENTAA ASTMAA.

"Tupakoitko?" on yleinen kysymys lääkärin vastaanotolla. Sähkö tupakoinnista kysyy kuitenkin vain harva lääkäri, keuhkosairauksien erikoislääkäri **Helene Gräsbeck** sanoo.

– Varmasti maassamme on lukuisia oireisia sähkö tupakan käyttäjiä, joiden oireiden taustasyitä ei ole vielä tunnistettu.

Riippuu paljon erikoisalasta ja yksiköstä, kuinka hyvin sähkö tupakoinnin aiheuttamia riskejä tunnistetaan.

– Sähkö tupakan käytön aiheuttama oirekuva voi muistuttaa monia muita sairauksia. Jotta oireet voi tunnistaa, sähkö tupakoinnista olisi opittava aina kysymään erikseen.

Sähkö tupakan käytön yleistyessä maailmalla myös sen käyttöön liittyvät terveyshaitat ovat lisääntyneet.

KIISTATTA VAARALLISIN

Siinä missä tupakka vie hengitettynä keuhkoihin savua, tervaa ja hiilimonoksidia, sähkö tupakka kuumentaa nikotiininesteen höyryksi ilman palamisreaktiota. Tämän vuoksi moni ajattelee sähkö tupakan olevan terveellisempi vaihtoehto tupakalle.

Tupakassa on tuhansia erilaisia kemikaaleja, joista noin sata on myrkyllisiä.

– Lisäksi tupakassa on kymmeniä erilaisia syöpää aiheuttavia yhdisteitä. Yhteensä neljäätoista erilaista syöpää syntyy tupakan seurauksena. Tupakka aiheuttaa keuhkoastuman ja sydän- ja verisuonisairauksien lisäksi esimerkiksi tahatonta lapsettomuutta ja sikiöhaittoja.

Gräsbeckin mukaan tupakka on keuhkolääkärin näkökulmasta kiistatonta keuhkoille vaarallisin tuote. Mutta entä sähkö tupakka?

SÄHKÖTUPAKAN PÄÄLLE PARI TUPAKKAA

Sähkö tupakan neste sisältää ainakin propyleeniglykolia, glyserolia, aromeja ja nikotiinia.

– Koska sisältöä ei säännellä, voivat ainesosat olla käyttäjälle tuntemattomia kuten raskasmetalleja, Gräsbeck sanoo.

Tiedetään, että sähkö tupakka alentaa keuhkojen toimintakykyä ja pahentaa olemassa olevia keuhkosairauksia.

– Sähkösavukkeiden epäillään myös edesauttavan sydän- ja verisuonisairauksien syntyä. Nikotiini nostaa verenpainetta, ja se voi pitkäaikaisesti käytettynä johtaa sydämen vajaatoimintaan.

Sähkö tupakan tiedetään voivan pahentaa myös esimerkiksi astmaa ja keuhkoastumatautia. Mutta miksi keuhkosairautta sairastava ihminen aloittaisi sähkö tupakan käytön? Gräsbeckin vastaanotolla tarina on tavallinen.

– On yllättävän yleistä, että esimerkiksi keuhkoastumaa sairastavat ihmiset yrittävät päästä eroon tupakoinnista sähkö tupakan avulla. Ratkaisu on erittäin huono, Gräsbeck toteaa.

Tupakka- ja nikotiinivieroitustyötä tekevä ammattilaisen unelma on, että kaikki tupakka- ja nikotiinituotteet kiellettäisiin Suomessa.

– Silloin annettaisiin tulevalle sukupolvelle hieno mahdollisuus säästyä inhimilliseltä kärsimykseltä ja yhteiskuntamme voisi säästää pitkän pennin terveydenhuollon kustannuksissa. Tupakatuotteilla on edelleen merkittävä rooli väestömme sairastuvuudessa.

KENELLE RISKIT KASAUTUVAT?

Käyttöasteella on Gräsbeckin mukaan väliä. Vähemmän sähkö tupakkaa käyttävät kärsivät myös seurauksista vähemmän.

– Mutta täytyy muistaa, että nikotiinia sisältävät tuotteet ovat hyvin koukuttavia. Vähäiseksi tarkoitettu käyttö voi kasvaa huomaamatta säännölliseksi tavaksi.

Tupakointi on yleisempää matalammissa sosioekonomisissa luokissa, Gräsbeck toteaa.

– Riskit ja tupakointiin liitetyt sairaudet kasautuvat heikommassa asemassa oleville ihmisille.

Erityisen vaarallista sähkö tupakointi on lapsille ja nuorille.

– Nikotiini ja myös nesteessä mahdollisesti mukana oleva lyijy voivat haitata nuorten aivojen kehitystä. Siitä seuraa myös psykiatrisia haittoja, kuten keskittymisongelmia ja ahdistusta. Monille nuorille sähkö tupakointi on myös väylä tupakoinnin aloittamiselle.

NUORTEN VALKOISTEN MIESTEN SAIRAUS

Kaikkiaan sähkö tupakointi on todella huono harrastus, Gräsbeck toteaa. ►



TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN SÄHKÖTUPAKAN AVULLA ON HUONO RATKAISU.

– Sähkötupakan nikotiini aiheuttaa riippuvuutta. Sähkötupakka aiheuttaa keuhko-oireita, kuten yskää ja limaisuutta, ja se pahentaa jo olemassa olevia keuhkosairauksia. Tupakoitsijan suu on kovilla, sillä kariesin ja parodontiitin riski kasvaa.

Sähkötupakoinnin seurauksena syntyneen keuhkovaurion evalin (electronic cigarette or vaping associated lung injury) riskiä ei voida sulkea pois. Sairaus on toistaiseksi harvinainen ja tapauksia on Suomessa vain yksittäisiä.

Evaliin sairastuneet ovat olleet tyypillisesti nuoria valkoihoisia miehiä, jotka olivat käyttäneet yleensä netistä tilattuja THC:tä sisältäviä sähkötupakoita paljon ja säännöllisesti.

– Keuhkoputkentähystyksessä otetut nestenäytteet ja sairastuneiden käyttämien savukkeiden analyysit paljastavat, että tetrahydrokannabinolin (THC) eli kannabiksen päihdyttävän ainesosan lisäksi yhteinen tekijä on E-vitamiiniaseita. Molemmat on linkitetty evaliin, joskin niiden vaikutussuhteet ovat edelleen epäselvät.

Sähkötupakan yhteydessä mainitaan usein myös popcorn-keuhkaksi kutsuttu sairaus, jossa keuhkojen pienimmät

ilmatiet arpeutuvat ja ahtautuvat. Gräbeckin mukaan sairaus voi alkaa monenlaisista vaarallisista hengitettävistä yhdisteistä, eikä sähkötupakkaan liittyviä tapauksia ainakaan toistaiseksi ole merkittävästi.

VASTA PITKÄAIKAISSEURANTA PALJASTAA

On todennäköistä, että sähkötupakan aiheuttamista haitoista saadaan tietoa vasta vuosikymmenien kuluttua. Koska kyseessä on niin uusi asia, pitkäaikaiskäytön seuraukset ovat vielä hämärän peitossa.

– Meillä ei ole myöskään tietoa siitä, mitä sähkötupakalle toissijaisesti altistuminen aiheuttaa. On epäselvää, mitä seurauksia sillä on, jos esimerkiksi lähihoitaja vierailee säännöllisesti asunnossa, jossa sähkötupakoidaan.

Yksi kiinnostava kysymys on, mitkä aineet sähkötupakassa aiheuttavat haittaa terveydelle ja millä tavoin.

– Yksittäisten aineiden kohdalla meillä ei ole varmuutta syy-seuraussuhteista. Mutta esimerkiksi THC:tä sisältävissä laittomasti maahantuoduissa sähkötupakoissa on havaittu useita

Mikä on evali?

Evali on sähkötupakan aiheuttama keuhkosairaus. Lyhenne tulee sanoista electronic cigarette or vaping associated lung injury.

Sairauden alkamiseen liittyy edelleen epäselvyyttä. Tällä hetkellä arvellaan, että laittomasti maahantuotujen sähkösavukkeiden myrkylliset aineet vaurioittaisivat pienten hengitysteiden pintaa solutasolla tulehdusreaktion kautta. Vaurio ja tulehdus keriyttävät kudokset hengitysteihin. Kuvannetuilla potilailla on kaikilla havaittavissa samankaltainen nestelöydös tietokonetomografiassa.

Hoito on oireenmukaista. Tavallisesti potilas tarvitsee happilisää hengitysvajauksen korjaamiseksi. Vakavimmissa tapauksissa käyttöön otetaan teho-osaston hengityslaite. Valtaosaa hoidetaan kortisonilla, mahdollista sekundaarista keuhkokuumetta voidaan myös hoitaa antibiooteilla. Osana hoitoa sähkötupakan käyttö on lopetettava.

Jos keuhkot palautuvat rajusta tulehduksesta, ne voivat vielä toimia normaalisti. Mikäli keuhkoihin syntyy fibroosia eli arpeumaa, suorituskyky saattaa laskea pysyvästi. Koska kyseessä on uusi sairaus, sen pitkäaikaisennustetta ei vielä tiedetä.

Oireita ovat esimerkiksi voimakas hengenahdistus, alentunut hapenmäärä veressä, rintakipu, kuumeilu, tajunnanaleneminen, pahoinvointi ja oksentelu.

myrkyllisiä yhdisteitä, kuten piyhdisteitä, hiilivetyjä, raskasmetalleja ja haihtuvia orgaanisia yhdisteitä.

Jatkossa selvitetään, mikä rooli yhdisteillä on keuhkovaurioiden ja sairauksien kehittymisessä.

– Vielä näyttää siltä, että lievästä tulehduksesta keuhkojen on mahdollista toipua täysin. Täyttää varmuutta ei kuitenkaan ole, kun kyseessä on niin uusi asia. ■

Hoidamme aina perille

Välitämme Kela- ja sote-taksikyytejä valtakunnallisesti



Katso kotialueesi
ilmainen tilausnumero:

taksihelsinki.fi

**TAKSI
HELSINKI®**

Luottamuksesi arvoinen.

PARITURVALLA LAITAT MYÖS PUOLISOSI HENKIVAKUUTUKSEN KUNTOON

Hyödynnä jäsenetusi.

Riittää, että vakuutuksenottaja on jäsen:



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)

Kun vamma pelottaa kirjailijaa



"Mutta eivät vain yöt olleet raskaita. Kaikki oli raskasta: desinfointiaineen ja sairaalaruoan haju, steriilit värit, steriili valo, joka on yhtä aikaa räikeää ja sameaa, raskaat ovet ja varsinkin ne eksyneet hahmot, jotka istuivat kapeilla, kovilla penkeillä ja laahustivat aamutakeissa käytävillä."

Näin **Pascal Mercier** kirjoitti hoitajan ajatusmaailmasta vuonna 2021 ilmestyneessä romaanissaan *Sanojen paino*. Kirja on kaunis tarina luopumisesta ja elämän tarkoituksen etsimisestä, ja esimerkiksi *Helsingin Sanomat* ylisti sitä *humaanin filosofin* teokseksi. Se kertoo miehestä, joka saa aivo-kasvainta diagnoosin ja alkaa kärsimyksen pelossa suunnitella omaa kuolemaansa.

Alun lainaus on päähenkilön tyttäreltä. Hän on tehnyt työuran hoitajana ja kertoo nyt isälleen syistä, jotka saivat hänet vaihtamaan alaa. Tytär kertoo halunneensa aina paeta, kun vastaan tuli pyörätuolilla kulkeva ihminen, sillä vammojen ja kärsimyksen näkeminen oli hänelle liikaa. Nauroin ääneen.

Mielestäni kirjassa kuultaa terveen ihmisen vammanpelko. Sellaisen ihmisen, jolla ei ole hoitoalasta muuta kokemusta kuin nopea vilkaistu ja pelästys.

Hui, kuinka pelottavaa olisi tulla katetroituksi! Iik, kuinka sairaalassa haisee pahalta! Oijoi, jos menettäisin näköni, en voisi enää elää!

Jos hoitajaa jokin pyörätuolilla liikkuvassa ihmisessä pelottaa, niin seuraavat: Onko hän tulossa meille potilaaksi? Onko tänään vuorossa henkilökuntaa tarpeeksi, että tämä ihminen saadaan nostettua ilman ongelmia? Onko tulevilla viikoilla mahdollisuuksia viedä tätä henkilöä ulkoilemaan ja jos, onko esteettömällä reitillä vieläkin katutöitä? Onko pyörätuolissa istuvalla ihmisellä hyvä olla?

Ja suoraan sanottuna, en ole koskaan kuullut, että yksikään hoitaja olisi irtisanoutunut työpaikan sisustusvärien, valaistuksen tai laahustavien potilaiden vuoksi. Hoitajamitoituksen kyllä.

Ei ole harvinaista, että kirjailijat jakavat omia sairauden ja hoitotoimenpiteiden pelkojaan teoksissaan. Alku-

Hoitaja tietää, että ihmisen elämä ei pääty vammaan tai pyörätuoliin.

vuodesta luin suomalaisen kirjailijan romaanin, jossa hoitajana työskentelevä keikkalainen kauhistelee toistuvasti ympärivuorokautisen hoivan piirissä olevia liikuntakyvyttömiä vanhuksia, kutsuu heitä muumioiksi ja toivoo heille nopeaa kuolemaa.

Jos oli humoristista lukea hoitajasta, joka ei kestä nähdä pyörätuolilla kulkevaa ihmistä, teki tiukkaa lukea hoitajasta, joka toivoo kaikille hoivan asukkaille kuolemaa. Pascalin teoksessa yksi henkilöistä päättää edessä siintävän sokeutumisen vuoksi lopettaa sydänlääkkeiden käytön ja näin myös oman elämänsä.

Nämä kirjalliset kauhufantasiat pitävät mielestäni sisällään viestin: Elämä vammaan kanssa ei ole elämisen arvoista. Samalla ne kertovat kylmäävästi, millä tavoin kirjan hahmo, toivottavasti ei kirjailija, katsoo sairaalavuoteessa makaavaa, pyörätuolilla liikkuvaa tai sokeaa ihmistä.

Pascal Mercierin kirjassa huomattava määrä henkilöitä yrittää tai suunnittelee itsemurhaa jonkin ruumiillisen vamman tai sairausdiagnoosin saatuaan. Vaikka kirja oli kaunis, se jäi minulta kesken, ymmärrätte ehkä miksi.

Hoitaja jos joku tietää, että ihmisen elämä ei pääty vammaan tai pyörätuoliin. Ihmiset ovat selviytyjiä, ja melkein aina elämä ja elämänhalu versoo vammasta riippumatta. ■



MYRSKY PÄÄN SISÄLLÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Miesten ja poikien ADHD näkyy ja kuuluu, mutta tytöt ja naiset yrittävät pitää myrskyn päänsä sisällä. Itsekin ADHD-diagnoosin aikuisena saanut tutkija Mia Ahonen kertoo, mitä tästä voi seurata.

Kaootista ajatusvirtaa, unohdeltua ja ailahtelevia tunteita. Töissä vaikeuksia tarkkaavuuden ja aloitteellisuuden kanssa.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD ilmenee naisilla ja tytöillä usein hyvin eri tavoin kuin miehillä ja pojilla, sanoo väitöskirjatutkija **Mia Ahonen**.

– Pojilla ja miehillä ADHD näkyy yleensä ulospäin yliaktiivisuutena ja aggressiivisuutena. Tytöillä ja naisilla levottomuus jää usein oman päänsä sisälle. Tämä on yksi syy, miksi naisten ja tyttöjen ADHD on jäänyt aiemmin usein tunnistamatta ja diagnosoimatta, Ahonen selittää.

Tilanteeseen on vaikuttanut sekin, että ahdistus ja masennus ovat naisilla kaksi kertaa yleisempiä kuin miehillä. Niiden takana mahdollisesti vaikuttavaa ADHD:ta ei ole osattu naisilta aina etsiä.

– Sukupuoleen ladattujen odotusten vuoksi naisten ADHD jäi pitkään huomaamatta niin läheisiltä, terveydenhuollon ammattilaisilta kuin naisilta itseltäänkin.

Yllätyksenä asia tuli Ahosellekin.

**NAISTEN
SELVIYTYMISKEINOT
OVAT LUOVIA JA
JOUSTAVIA.**

– Maisteriopintojen aikana opiskelijaterveydenhuollon lääkäri kysyi, onko minulla koskaan epäilty ADHD:ta. Kysymys yllätti, sillä yhdistin tuolloin itsekin ADHD:n ylivilkkaisiin poikiin.

Diagnoosi tuli, ja se auttoi Ahosta ymmärtämään paremmin monia menneisyyteensä liittyviä tapahtumia.

– Tieto toi mukanaan myös surua. Olisihan aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö voitu tunnistaa ja hoito aloittaa jo lapsuudessa.

Ahonen oppi lukemaan jo ennen koulua, mutta koulussa opetuksen seuraaminen oli hänelle vaikeaa. Oppitunneilla mieli vaelteli, ja muut oppilaat menivät menojaan.

– Jäin nopeasti muista jälkeen. Peruskoulun jälkeen keskiarvo oli liian huono lukioon. Olen sen jälkeen opiskellut paljon, mutta käsitys itsestäni oppijana pysyi vääristyneenä aikuisikään asti.

Omien kokemustensa pohjalta Ahonen kiinnostui naisten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä laajemminkin. Hän tekee parhaillaan Itä-Suomen yliopistossa aikuiskasvatuksen väitöskirjaa ADHD-diagnosoitujen naisten kokemuksista.

ROMAHDUS TULEE KOTONA

ADHD-poika on usein impulsiivinen ja levoton, tyttö taas itsekriittinen ja herkkä.

– Tunnereaktiot ovat tytöilläkin voimakkaita, mutta usein niitä piilotellaan. Mieli vaeltelee ja keskittyminen voi olla vaikeaa. Ulospäin tyttö voi kuitenkin näyttää seesteiseltä, Ahonen kuvailee.

Tunnesäätelyn vaikeuden vuoksi ADHD-tytön kaverisuhteet voivat olla räiskyviä ja lyhytkestoisia. ADHD:n on todettu olevan yhteydessä myös päihdekokeiluihin, aikaisiin seksisuhteisiin ja suunnittelemattomiin raskauksiin.

– Tutkimusten mukaan näillä tytöillä on muita suurempi riski päätyä epäterveisiin ihmissuhteisiin. Tämä saattaa kytkeytyä myös hyväksynnän hakemiseen, Ahonen pohtii.

Tytöihin ja naisiin kohdistuvien sosiaalisten odotusten takia he myös maskaavat eli peittävät ADHD-piirteitään.

Maskaamisesta voi Ahosen mukaan seurata valtavaa stressiä ja itsetuhoisia ajatuksia ilman, että ympärillä olevat ihmiset huomaavat mitään.

– Lapsesta asti on opittu, ettei tyttö saa olla äänekäs ja näkyvä. Nainen voi pinnistellä roolissaan läpi työpäivän, mutta kodin turvaan päästyä tulee sitten romahdus ja muiden silmissä käsittämätön tunnepurkaus.

Opiskelu ja työ voivat sujua ADHD:sta huolimatta hyvin niin kauan, kun vastuun tekemisen suunnittelusta ja aikataulutuksesta kantavat muut.

– Toimintatapojen ja odotusten selkeys auttaa. Tehtävien muutokset, aikataulupaineet ja itseohjautuvuuden vaatimukset kuormittavat, Ahonen tiivistää.

PALAVERIT KÄYVÄT VOIMILLE

Työelämässä ADHD voi vaikeuttaa suunnittelun lisäksi tehtävien aloittamista ja tarkkaavuuden ylläpitoa. Huomio karkaa, tehtävä jää kesken, virheitä tulee ja työt kasautuvat. ►



MONET ENSIHOITAJAT LÖYSIVÄT ITSESTÄÄN ADHD-PIIRTEITÄ.

– Työn aloittaminen saattaa olla todella vaikeaa, vaikka tietäisi tasan tarkkaan, mitä pitää tehdä. Viestit, kiireelliset tehtävät ja keskeytykset hajottavat keskittymisen.

Myös sosiaalisuutta vaativat tilanteet voivat olla ADHD-naisille vaikeita. Erään tutkimuksen mukaan kasvokkain toteutetut kokoukset ovat yhteydessä korkeampaan työuupumusriskiin henkilöillä, joilla on ADHD.

– Palaverissa voi olla vaikea keskittyä ja jäsentää omia ajatuksia tai odottaa sopivaa hetkeä puhua. Tämä kaikki voi aiheuttaa väärinkäsityksiä muissa osallistujissa.

Työntekoon vaikuttaa tietysti myös se, onko tukea tarjolla, ja onko työpaikka ylipäätään neurotyöllinen.

– Leimaantumisen ja lokeroinnin peilossa nainen voi tosin piilottaa ADHD-oireensa tukijoiltakin.

Ahonen korostaa työpaikan neuroystävällisyyden tärkeyttä kaikille: mikä on hyväksi ADHD-ihmisille, on hyväksi muillekin.

– Kannattaa pitää mielessä, että ihmiset ovat ihan yleisestikin ottaen erilaisia ja oppivat eri tavoin. Toiselle itseohjautuvuus on helpompaa ja uuden asian haltuunotto sujuvampaa kuin toiselle.

ADHD ON MYÖS VOIMAVARA

ADHD-naisten selviytymiskeinot ovat monet, vaikkei diagnoosia olisikaan. Ahoselle ne kertovat vahvasta itsetuntemuksesta, luovuudesta ja joustavuudesta.

– Toisaalta valitettavan yleisiä ovat myös ADHD-piirteiden peittely ja väkisin suorittaminen.

Kalenterointi, muistilistat, hälytykset ja rutiinien rakentaminen ovat yleisiä keinoja. Myös viime hetken paine ja ulkoapäin asetetut aikarajat voivat auttaa. Sosiaaliin tilanteisiin valmistautuaan usein huolella etukäteen.

Työssä selviytymistä edesauttavat asiat voivat olla keskenään ristiriitaisia. Joillakin rauhallinen ympäristö edistää keskittymistä, toisia taas aut-

taa taustahäly ja sanaton instrumentaalimusiikki.

Myös jännitys tai työn ennalta arvaamattomuus voivat olla eduksi. Näin voi päättellä vastikään julkaistusta tutkimuksesta, johon osallistuneista ensihoidon työntekijöistä suuri osa löysi itseltään ADHD-piirteitä.

– Tutkijoiden tulkinta oli, että nopeasti muuttuvat, vaihtelevat ja paineiset tilanteet voivat sopia ADHD-aivoille. Huomio suuntautuu luontevasti siihen, mikä on juuri sillä hetkellä olennaista ja kiinnostavaa.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyy usein paljon muitakin vahvuuksia. ADHD-diagnoosin saaneet työntekijät voivat olla idearikkaita, intuitiivisia ja energisiä ongelmanratkaisijoita, jotka osaavat luonnostaan ajatella laatikon ulkopuolelta.

Ahosen mukaan ADHD ei ole missään tapauksessa este työelämässä, vaan jopa päinvastoin.

– ADHD näyttäytyy vahvuutena silloin, kun työ ja tehtävät koetaan merkitykselliseksi ja sisällöllisesti motivoiviksi. Keskeistä on työn ja yksilön yhteensopivuus. Sama ihminen voi kuormittua ja kompastella yhdessä työtehtävässä ja suoriutua upeasti toisessa. ■



Onko ADHD muoti-ilmiö?

ADHD:sta kuulee tämän tästä puhuttavan trendidiagnoosina. Ikävän sävyinen sanonta sisältää ajatuksen, että diagnosoisia hakevat ja sen myös usein saavat sellaisetkin ihmiset, jotka eivät diagnosoisin kriteerejä täytä. Epäily kohdistuu usein nimenomaan tyttöihin ja naisiin.

Mia Ahonen uskoo trendipuheen kumpuavan ainakin osittain siitä tosiasiasta, että diagnosoisien määrä on viime vuosina kasvanut voimakkaasti.

– Se herättää ymmärrettävästi kysymyksen, onko kyse yli diagnosoinnista vai siitä, että ilmiö tunnistetaan aiempaa paremmin. Tutkimusten mukaan kyse on jälkimmäisestä.

ADHD yhdistettiin pitkään vain leivottomiin poikiin. Monen tytön ja

DIAGNOOSIN JÄLKEEN MYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN LISÄÄNTYY.

naisen ADHD jäi tunnistamatta pitkään jatkuneista vaikeuksista huolimatta.

– Tutkimuksissa näkyy aika johdonmukaisesti, että erityisesti aikuisena diagnosoisin saavat naiset ovat sitä ennen kuormittuneet ja kokeneet arjen raskaaksi tavalla, jota he eivät ole osanneet itselleen selittää.

Tässä tilanteessa diagnoosi helpottaa ja auttaa ymmärtämään omia kokemuksia. Usein se helpottaa myös työstä ja arjesta selviytymistä.

– Monelle naiselle diagnoosi merkitsee ennen kaikkea sitä, ettei nainen näe enää itseään muita huonompana. Myötätunto ja ymmärrys itseä kohtaan lisääntyvät.

Ahonen pitää silti keskustelua tarpeellisena ja uskoo siinä olevan mukana myös aitoa huolta.

– Keskittymisen vaikeus ja kuormittuminen ovat ajoittain läsnä kaikkien elämässä. Ei ole yksinkertaista arvioida, mikä on normaalia vaihtelua ja mikä vaatii diagnosoisin. Siksi diagnostiikka vaatii huolellista tarkastelua. ■

ARTIKKELI MIA AHOSEN TULEVASTA VÄITÖKSESTÄ:

NAISTEN ADHD TUNNISTETAAN YHÄ HUONOSTI – TUTKIMUS DIAGNOOSIN SAANEIDEN NAISTEN TYÖELÄMÄKOKEMUKSISTA ALKAA. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2025.



OLISINPA TIENNYT JO ALUSSA

Kolme kokenutta lähihoitajaa kertoo,
mitä he ovat oivaltaneet uransa aikana.

MX CIRCUIT



Outi Linjamäki

Västinkartanon palvelukeskus, Ylistaro
Lähihoitajana 20 vuotta

"Odotin, että hoidan huivipäisiä mummoja"

"Kun opiskelin lähihoitajaksi kaksikymmentä vuotta sitten, ajattelin suuntautua lapsiin ja nuoriin. Harjoittelussa huomasin, että päiväkodin arki oli minulle liian aikataulutettua. Muutin suuntaa ja kouluttauduin vammaistyöhön. Työpaikkoja oli valmistumisen jälkeen tarjolla vanhuspuolella ja päädyin sinne.

Mielikuvani vanhustyöstä oli se, että hoidan huivipäisiä mummoja. Hämmästyin, kun huomasin, että monet olivat virkeitä vanhuksia, jotka tykkäsivät musiikista ja tanssista. Vanhuksilla oli uskomattomia elämäntarinoita. Kaikenlaisista kokemuksista huolimatta moni oli säilyttänyt elämänmyönteisyyden. Minut yllätti myös mahtava huumori ja työhön kuuluva naurun määrä. Sekin hämmästytti, miten läheisiä asukkaista voi tulla. Vanhustyö oli positiivisempaa kuin olin osannut kuvitella.

Olin nuorena arka. Nykyään tiedän, miten vien tilannetta eteenpäin ja mistä lähdän keskustelemaan. Vastavalmistuneena hoitajana olisin halunnut tietää sen, että työ helpottuu, kun omat sosiaaliset taidot vahvistuvat.

Urani alussa en osannut kuvitella, millaisia muutoksia hoitoalalle tulee. Kaksikymmentä vuotta sitten oli vielä tavallista, että pysyttiin samassa työpaikassa jopa eläkeikään asti, kun sai vakipaikan. Nyt kouluttaudutaan ja vaihdetaan työpaikkoja. Työvuorossa on usein uusi ihminen, jolloin joutuu ottamaan itse enemmän vastuuta, vaikka työntekijä olisi osaava ammattilainen. Vuosien varrella olen tavannut töissä mahtavia ihmisiä.

Ala on muuttunut kuormittavammaksi, kun ympärivuorokautiseen asumispalveluun tullaan entistä huonokuntoisempana, mutta hoitajamäärä pysyy samana. Kirjaamisen määrä on moninkertaistunut ja siihen kuluva aika on pois vanhuksilta.

Kun tein vuosia perushoitoa, kyllästyin siihen ja lähdin opiskelemaan merkonomiksi vuonna 2020. Ajattelin vaihtaa alaa, mutta sitten kuulin, että tänne avataan kuntohoitajan paikka. Hain sitä ja sain sen. Työ on osoittautunut unelmatyökseksi. Vuorotyö vaihtui päivätyöksi, joka sopii minulle paremmin. Päivät ovat vaihtelevia ja järjestän kaikenlaisia aktiviteetteja asukkaille."

TEKSTI MINNA LYHTY

KUVA SAMI PELTONIEMI

Merja Kauppi

Uotilan päiväkoti, Rauma
Varhaiskasvatuksessa 15 vuotta

”Uskalla rauhoittua”

”Olen työskennellyt 15 vuotta Rauman kaupungin varhaiskasvatuksessa, suurimman osan aikaa 0–3-vuotiaiden ryhmissä. Olin aikamoinen pyörremyrsky oman urani alussa, koko ajan toisemassa ja tekemässä jotakin. Jos saisin antaa nuorelle itselleni neuvon, sanoisin, että uskalla rauhoittua. Tämä on ollut tärkeä oppiläksy, sillä levottomuus siirtyy myös lapsiin. Olen oppinut, että istumalla lattialle ja pysähtymällä leikkiin, tutustun lasten maailmaan ja voin paremmin tukea heitä. Kun uskallan rauhoittua, luotan työkavereihini ja siihen, ettei minun tarvitse tehdä kaikkea. Jos huomaan kesken leikin, että yhdellä lapsista vuotaa nenä, voin pyytää työkaveria niistämään sen, ettei yhteinen leikki keskeydy.

Hoitajan tärkein tehtävä saattaakin olla tyyneys. Esimerkiksi yhteisissä ruokailuissa kannattaa kiinnittää huomiota tunnelmaan ja siihen, miten hoitajat liikkuvat tilassa. Sääntäilläänkö vai nousetaanko yksi kerrallaan? Tämä tarkoittaa myös sitä, että me työntekijät annamme toisillemme työrauhan. Rauhallinen työntekijä ei myöskään kiihdy lasten tunteiden tahtiin. Laulujen, lorujen ja hassuttelun avulla hoitajat pysyvät mielentilassa, joka auttaa siirtymässä ja tunteiden tasaamisessa.

Tässä työssä parasta on pienen ihmisen luottamuksen saavuttaminen. Moni lapsista ei ole koskaan ollut hoidossa edes isovanhemmilla. Meidän tehtävänä on tarjota turvaa, tukea, uuden oppimista ja omatoimisuutta, ja samalla huomioida lapsen vireystila, sillä aina pienet eivät vain jaksaa.

Minulla on ollut jopa nelisen opiskelijaa vuodessa perehdytettävänä. Osa on jo valmistumassa, osa tekee ensimmäistä harjoitteluaan. Muutama on jäänyt meille töihinkin. Tässä työssä pärjäävät parhaiten ne, jotka osaavat tekemisen lomassa tarkkailla kokeneita hoitajia ja oppia näkemästään, bongaavat hyvät tavat ja jättävät huonot imuroimatta. Kun olet nähnyt, miten jokin asia tehdään, mieti, ja kokeile sitten itse, miten se sujuisi paremmin! Äänekiys ei kerro ammattitaidosta, mutta opiskelijat, jotka kyselevät paljon, auttavat kehittämään alan käytäntöjä. Myös minun on opiskelijoiden kanssa oltava jatkuvasti selvillä siitä, miksi toimin niin kuin toimin.”

TEKSTI JENNA PARMALA

KUVA JUSSI PARTANEN





Yuli Paz Reales

Onnikoti Niitty, Jyväskylä
Lähihoitajana 18 vuotta

”Pienetkin edistysaskeleet voivat johtaa suuriin asioihin”

”Kun aloin työskennellä muistisairaiden kanssa, päätin nähdä jokaisessa asiakkaassa muutakin kuin sairauden. Joku kävi suihkussa Kesäillan valssin tahtiin, toisen huoneen eteisestä piti häätää tamma pois ennen kuin hän uskalsi tulla yhteisiin tiloihin kahville. Otsalohko-dementiaa sairastavat puolestaan puhuivat joskus aivan puuta heinää. Asiakas saattoi sanoa, että kissa hyppää alas, ja tarkoittaa sitä, että haluaa itse mennä hissillä alakertaan.

Sanat eivät aina kerro kaikkea, vaan myös eleitä, ilmeitä ja muuta sanaton-ta viestintää täytyy osata tulkita. Ehkä olen siinä tavallista herkempi. Olin lähes seitsemänvuotias, kun minut adoptoitiin Suomeen, enkä aluksi ymmärtänyt ympärilläni puhuttua kieltä. Opin tarkkailemaan ihmisiä ja heidän tapojaan viestiä. Siitä on ollut hyötyä myös työssäni.

Työpaikalla voimme kaikki oppia toinen toisiltamme, kun uskallamme kysyä, seurata muiden työtä ja jakaa omaa osaamistamme. Olen vuosien varrella hakeutunut niin fysioterapeuttien, toimintaterapeuttien kuin lääkäreiden mukaan oppimaan uutta ja sovelta-maan sitä omaan työhöni. Nykyisessä työssäni vammaisten parissa kuntout-tava työote on kaiken a ja o. Terapeutti saattaa tavata asiakkaan kerran viikos-

sa, mutta me hoitajat olemme hänen rinnallaan joka päivä. Siksi juuri meidän tehtävämme on jatkaa arjessa siitä, mihin terapiassa jäädään.

Olen nähnyt, miten pienetkin edistys-askeleet voivat johtaa suuriin asioihin. Erään asiakkaan haave oli päästä taas kävelemään. Pitkä harjoittelu tuotti tulosta, ja lopulta hän käveli omin ja-loin satavuotisjuhlissaan.

Olen ohjannut opiskelijoita koko työu-rani ajan. Haluan kannustaa heitä samaan uteliaisuuteen, joka on autta-nut minua. Viime vuosina olen pannut hieman huolestuneena merkille, ettei katsekontaktin ottaminen ole kaikil-le opiskelijoille enää itsestään selvää. Hyvä hoitaja kohtaa asiakkaan aidos-ti, katsoo silmiin ja yrittää ymmärtää myös silloin, kun sanoja on vähän.”

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

KUVA RIKU LUOMAA



"Osallistuin STTK:n vaikuttajavalmennukseen, koska haluan muuttaa asioita yhteiskunnassamme. Valmennuksessa oli innostavaa kuulla vaikuttajatarinoita hyvin monenlaisilta ihmisiltä. Hyväksi vaikuttajaksi voi päästä monenlaisia polkuja pitkin. Lähihoitajavaikuttajia tarvitaan."

Emma on palannut lapsuutensa rakkaan hevosharrastuksen pariin. Hän ajattelee, että hevoset sopisivat myös hoitotyöhön. "Hevosten kohtaaminen voisi herättää asukkaissa lämpimiä muistoja ja tarjota heille iloa ja virkistystä arjen keskellä."



Tulevaisuuden vaikuttaja

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA SAMI PELTONIEMI

Lähihoitajaopiskelija Emma Kallion unelmana on tuoda nuorten ääni sote-alalla paremmin kuuluviin.

Lähihoitajaopiskelijat ovat valmistuttuaan alan tuoreimman tiedon ja uusien käytäntöjen asiantuntijoita. Toivoisin, että tämä ymmärrettäisiin paremmin työpaikoilla. Samalla, kun opiskelijat opettelevat työpaikan käytäntöjä, he ovat ne ihmiset, jotka uudistavat alaa.

Jos opiskelijoiden ääni ei kuulu työyhteisöissä, työpaikat jämähvät eivätkä kehity.

Kaksi vuotta sitten minussa heräsi halu auttaa ihmisiä. Muutama ystäväni työskentelee lähihoitajana ja olin seurannut heidän arkeaan. Keskeytin parturi-kampaajan opintoni ja hakeuduin lähihoitajan töihin oppisopimuksella. Kävin heti kysymässä kotiseudullani Ylistarosta Västinkartanon palvelukeskuksesta töitä. Minut otettiin töihin saman tien ja pääsin työskentelemään monilla erilaisilla osastoilla. Oppisopimusopiskelussa opetusta on neljänä päivänä kuukaudessa, muuten olen töissä. Oppisopimuksen voisi suorittaa vain yhdessä paikassa, mutta mielestäni opintojen aikana kannattaa käydä katsomassa monia erilaisia työpaikkoja ja tekemisen tapoja. Tähän mennessä olen tehnyt töitä kahdessa ympärivuorokautisen hoivan palvelutalossa ja

kotihoidossa. Haluan päästä tekemään vielä monenlaisia asioita.

Mielestäni hoitajamitoitusta ei voi enää laskea ja päättäjien tulisi ymmärtää se. Vuorovaikutusta ihmisten kanssa ei voi myöskään korvata roboteilla tai tekoälyllä. Nuoret lähihoitajat tavoittaa varmasti parhaiten somen kautta, kaikenikäiset lähihoitajat taas liittojen kautta. En ole itse ollut aktiivinen somessa, mutta koulutuksen jälkeen olen ajatellut paljon enemmän niitä mahdollisuuksia, joita some vaikuttamiseen tarjoaa. Kuka tahansa meistä voi vaikuttaa yhteiskuntaan, ymmärrän sen nyt.

Toivoisin, että vastavalmistuneiden lähihoitajien ääni pääsisi Suomessa paremmin kuuluviin. Moni lähihoitaja on nyt yhtäkkiä valmistuttuaan tilanteessa, jossa hän ei saakaan töitä. Ensimmäinen työpaikka on erityisesti nuorille tärkeä ja ilmassa on paljon stressiä ja pelkoja tulevaisuuteen liittyen. On raskasta elää nuorena arkea, jossa melkein joka alalla on heikko työllisyystilanne ja maailmallakin menee huonosti.

Lähihoitajaopintoja tulisi kehittää niin, että kaikki pääsisivät harjoittelemaan hoitotyötä opetustilanteissa.

Yleensä vain muutama opiskelijajoukosta valitaan tekemään ja muut opiskelijat seuraavat tilannetta sivusta. On hyvin eri asia nähdä kuin tehdä itse. Toisaalta työpaikoilla pitäisi kiinnittää enemmän huomiota siihen, ettei perehtymässä olevia opiskelijoita laitettaisi yksin vastuuseen asioista, joita he ovat vasta opettelemassa. Perehdytyksiin ja rajoihin olisikin satsattava paljon nykyistä enemmän työpaikoilla. Ei voi olla niin, että perehtymässä olevaa opiskelijaa kohdellaan heti paljon kättä vattuna työparina. Olisiko mahdollista, että opiskelijoita kuunneltaisiin työpaikoilla paremmin, samalla kun pidettäisiin huolta, ettei heille anneta vastuuta, joka ei vielä heille kuulu?

Kun loppuvuodesta valmistun, haluan olla vieläkin enemmän mukana SuPer-liiton toiminnassa. Olen käynyt Seinäjoella opiskelijatapahtumissa, mutta jatkossa haluaisin tehdä vaikuttajatyötä liitossa. Ajattelen, että liittojen ansiosta lähihoitajien ääni kuuluu yhteiskunnassa ja haluan olla varmistamassa, että niin on tulevaisuudessakin.

Emma Kallio, 20

Asuu Seinäjoella.

Oppisopimusopiskelija.

Osallistui STTK:n vaikuttajakoulutukseen.

Supervoimat: Kyky olla oma itsensä ja antaa työpaikalla niin positiivista kuin kehittävääkin palautetta.



Superilainen, vuoden 2027 jäsenkalenteri tulee taas!

Jos jäsenkalenterisi tilaus on voimassa, saat kalenterin automaattisesti. Tilauksen voimassaolon voit tarkistaa Oma SuPer -palvelusta. **Kalenteri postitetaan sinulle loppuvuodesta 2026.**

Jos et halua kalenteria, peruuta tilaus viimeistään 11.10. Oma SuPerissa. Jos olet uusi jäsen tai et ole tilannut jäsenkalenteria aiemmin, voit tilata kalenterin helposti Oma SuPer -palvelusta.

Ohjeet kalenteri-tilaukseen

Mene osoitteeseen superliitto.fi, valitse **Jäsensivut** ja kirjaudu **Oma SuPeriin**. Jäsenkalenteri löytyy kohdasta **Tuotteet**.

Ympäristöystävällinen kalenteri on valmistettu Suomessa suomalaisesta paperista.



Lue lisää:
superliitto.fi



IKAALINEN
Spa & Resort

-50%

Tervetuloa rentoutumaan Ikaalisiin!

Ikaalinen Spa & Resort tarjoaa SuPerin jäsenille yöpymisen puoleen hintaan.

Alennus koskee kahden vuorokauden majoittumista ja se lasketaan päivän hinnasta. Majoitukseen sisältyy aamiainen sekä kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

Tarjous on voimassa 31.10.2026 saakka.

Kampanjan ulkopuolisena aikana SuPerin jäsenet yöpyvät Ikaalisissa aina 30 % alennuksella.

100+ JÄSENETUA SUPERILAISELLE

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

TALLINK | SILJA LINE



-50%

-40%

Tallink Silja tarjoaa pikalomien arjen keskellä

Tallink Silja Line tarjoaa SuPerin jäsenille risteilyjä jopa 50 % alennuksella ja päästolisämaksun hinnalla.

- 23h-risteily Turusta alk. 12 €/hlö
- 22h-risteily Helsingistä Tallinnaan alk. 15 €/hlö
- Päivä Tukholmassa Helsingistä jopa -40 %
- Päiväristeily Helsingistä Tallinnaan alk. 34,80 €/hlö

Varaus- ja matkustusaika 22.12.2026 asti.
Paikkoja rajoitetusti la-to-lähdöillä.



-50%

-30%

VIKING LINE

Viking Line vie viihtymään merille

Varaa rentouttava Viking Line -risteily edulliseen SuPer-jäsenetuhintaan.

SuPerin jäsenenä saat alennusta esimerkiksi seuraavilla Viking Linen reiteillä:

- Helsinki–Tukholma-risteily
- Päiväristeily Helsingistä Tallinnaan
- Miniristeily Helsingistä Viking XPRS:llä
- Vuorokauden risteily Turusta Viking Gracella tai Viking Glorylla.

Voit myös käyttää kausittain voimassa olevia Helsinki-Tallinna-reitin tarjouksia.

Etu on kaudesta ja reitistä riippuen jopa 30–50 % päivän hinnasta. Etu ei ole voimassa korkeasesongin aikana eikä juhlapyhinä.



SUPER

Edunvalvonta

Vakuutukset

Koulutukset

Lehti

Loma-asunnot

Lomatuki

Holiday Club

Katso kaikki jäsenedut:
superliitto.fi/jasenedut



Hei superilainen!

Kaikille SuPerin jäsenille avoimissa, maksuttomissa jäsenilloissa pääset kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista aiheista liittyen työelämään, edunvalvontaan ja jäsenyyteen. Tule mukaan!

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

Ilmoittautuminen jäseniltoihin ainoastaan OmaSuperin kautta.

Syksyn jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäseniltpaikka	Viim. ilmoit. pvm.
Suolahti	21.9.	Satu Landström	Cafe Möljä, Asemakatu 1, Suolahti	13.9.
Jyväskylä (yksityissektori)	22.9.	Satu Landström	Original Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35, Jyväskylä	11.9.
Jyväskylä	28.9.	Satu Landström	Original Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35, Jyväskylä	18.9.
Mikkeli	28.9.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli	13.9.
Ylivieska	29.9.	Pasi Karppinen	Ravintola Pikkuveli, Lintutie 1, Ylivieska	13.9.
Oulu	30.9.	Pasi Karppinen	Original Sokos Hotel Arina, Pakkahuoneenkatu 16, Oulu	14.9.
Savonlinna	30.9.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Savonlinna	15.9.
Viitasaari	30.9.	Satu Landström	Kartano Wiitatusaari, Kokkolantie 16, Viitasaari	23.9.
Parainen/Pargas (FI ja SWE)	1.10.	Jaana Dalén	Ravintola Hunger&Törst, Strandvägen 1, Pargas	22.9.
Lappeenranta	5.10.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1, Lappeenranta	20.9.
Turku	5.10.	Jaana Dalén	Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32, Turku	21.9.
Iisalmi	6.10.	Anita Ruotsalainen	Hotel Golden Dome, Kirkkopuistonkatu 28, Iisalmi	22.9.
Kajaani	6.10.	Sirpa Moilanen	Original Sokos Hotelli Valjus, Kauppakatu 20, Kajaani	21.9.
Kaustua	6.10.	Sirkka-Liisa Juhola	Kaustuan Ruukinkartano, Sepäntie 3, Eura	28.9.
Kouvola	7.10.	Marika Laukkanen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola	22.9.
Kuopio	7.10.	Anita Ruotsalainen	Original Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16, Kuopio	22.9.
Kuusamo	7.10.	Sirpa Moilanen	Kuusamo-opisto, Kitkatie 35, Kuusamo	28.9.
Lahti	7.10.	Lee Jung	Greenstar Hotelli, Vesijärvenkatu 1, Lahti	22.9.
Uusikaupunki	12.10.	Jaana Dalén	Brasserie Golf, Golfintie 2, Uusikaupunki	2.10.
Kankaanpää	13.10.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Kunnonlähde, Kelankaari 4, Kankaanpää	5.10.
Kemijärvi	19.10.	Piiju Leppänen	Jauri Resort, Hietaniemenkatu 9, Kemijärvi	5.10.
Seinäjoki	19.10.	Taru Valtari	Original Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2, Seinäjoki	4.10.
Harjavalta	20.10.	Sirkka-Liisa Juhola	Ravintola Hakuninmäki, Pyydyskatu 1, Harjavalta	12.10.
Joensuu	20.10.	Anita Ruotsalainen	Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu	5.10.
Tornio	20.10.	Piiju Leppänen	Grand Hotel Mustaparta, Hallituskatu 6, Tornio	6.10.
Kokkola	21.10.	Taru Valtari	Original Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4, Kokkola	6.10.

Syksyn jäsenillat

Paikka-kunta	Päivä	Jäsenillan vetäjä	Jäseniltpaikka	Viim. ilmoit. pvm.
Riihimäki	21.10.	Sini Nurmi	Teatterihotelli Riihimäki, Hämeenaukio 1, Riihimäki	6.10.
Rovaniemi	21.10.	Piiju Leppänen	Original Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4, Rovaniemi	7.10.
Nurmes	22.10.	Anita Ruotsalainen	Ravintola Bomba, Tuulentie 10, Nurmes	5.10.
Helsinki	26.10.	Sanna Ahokas	Original Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatienkatu 4, Helsinki	8.10.
Lohja	27.10.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Antonio, Suurlohjankatu 3-9, Lohja	5.10.
Pori	27.10.	Sirkka-Liisa Juhola	Original Sokos Hotelli Vaakuna, Gallen-Kallelankatu 7, Pori	13.10.
Salo	27.10.	Jaana Dalén	Original Sokos Hotel Rikala, Asemakatu 5, Salo	16.10.
Vaasa FI ja SWE	27.10.	Taru Valtari	Original Sokos Hotel Royal, Hovioikeudenpuistikko 18, Vaasa	13.10.
Hämeenlinna (yksityissektori)	28.10.	Sini Nurmi	Fifth Avenue, Sibeliuksenkatu 2, Hämeenlinna	13.10.
Porvoo	28.10.	Päivi Salmén-Gren	Ravintola Seireeni, Linnankoskenkatu 45, Porvoo	5.10.
Hyvinkää	2.11.	Sanna Ahokas	Ravintola Harlekiini, Jussinkuja 1, Hyvinkää	19.10.
Ivalo	2.11.	Piiju Leppänen	Hotelli Kultahippu, Petsamontie 1, Ivalo	16.10.
Karjaa FI ja SWE	3.11.	Sanna Ahokas	Billnäsin Ruukki, Ruukintie 8, Pinjainen	19.10.
Rauma	3.11.	Sirkka-Liisa Juhola	Juhlatalo Johtola, Tikkalantie 5, Rauma	20.10.
Tampere	4.11.	Essi Niemi	Radisson Blu Grand Hotel Tammer, Satakunnankatu 13, Tampere	20.10.





Asiantuntija
Anne Nylund.



Asiantuntija
Sari Ojajärvi.

SuPerin asiantuntijat vastaavat

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

Kuinka paljon ensimmäisellä työelämässä oppimisen jaksolla pitäisi jo osata?

Nimensä mukaisesti työelämässä oppimisen jaksolla ollaan oppimassa. Tärkeintä on halu oppia, kysyä neuvoa ja ottaa vastaan ohjausta. Tarkoitus on harjoitella aidoissa työympäristöissä turvallisesti ja ohjatusti esimer-

kiksi erilaisten asiakkaiden kohtaamis-
ta ja avustamista.

Opiskelijalta voidaan odottaa perustietoja, joita opinnoissa on siihen mennessä käsitelty. Kukaan ei kuitenkaan oleta, että uuteen työpaikkaan

tuleva osaa toimia itsenäisesti tai tuntee työpaikan käytännöt valmiiksi.

Asenne ratkaisee. Tärkeintä on osoittaa kiinnostusta, aktiivisuutta ja luotettavuutta. Ammattitaito kyllä karttuu vähitellen!

*Lähihoitajan
ammattiin johtavien
sosiaali- ja terveys- sekä
kasvatus- ja ohjausalan
perustutkintojen laajuus on
180 osaamispistettä.*

LÄHDE: OPETUSHALLITUS

Mitä teen, jos en ole varma osaamisestani?

On tärkeää, ettet ole liian rohkea. Jos sinua pyydetään tekemään jotain, josta olet epävarma, kerro se ja pyydä ohjausta. Opiskelijalta ei odoteta täydellisiä suorituksia, vaan sitä, että harjoittelee, kysyy tarvittaessa neuvoa ja oppii kokemuksistaan.

Jos huomaat erehtyneesi, kerro siitä heti työpaikkaohjaajallesi. Mitä nopeammin asiasta keskustellaan, sitä helpompi on selvittää mahdolliset seuraukset ja korjata tilanne. Salaaminen aiheuttaa yleensä enemmän ongelmia kuin itse erehdys.

KYSYMYKSIIN VASTASIVAT SUPERIN ASIAANTUNTIJAT
ANNE NYLUND JA SARI OJAJÄRVI.



Ammattilaisuuden alkumetreillä

Ensimmäinen työelämässä oppimisen jakso on monelle opiskelijalle askel tuntemattomaan.

Ensimmäinen työssä oppimisen jakso herättää usein sekä innostusta että epävarmuutta. Millaisia työpäivät ovat? Entä jos en osaan tarpeeksi tai uskalla kysyä? Samat ajatukset ovat tuttuja lähes jokaiselle sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden opiskelijalle. Jännitys kuuluu asiaan, ja pieni epävarmuus kertoo yleensä vastuuntunnosta.

Jakson aikana ennakkokäsitykset eri asiakasryhmistä usein muuttuvat, ja moni huomaa löytäneensä työympäristön, joka tuntuu omalta. Toisaalta joskus voi huomata, ettei jokin ala ole

itseä varten. Sekin on arvokasta tietoa tulevaisuutta ajatellen.

YKSI EI TARVITSE PÄRJÄTÄ

Työssä oppimisen tarkoitus ei ole mitata, kuinka paljon jo osaat. Sen tarkoitus on antaa mahdollisuus oppia käytännön työssä ja tutustua alan arkeen. Asiakkaan kohtaamista, työyhteisön toimintaa ja arjen yllättäviä tilanteita oppii vain tekemällä.

Työpaikkaohjaajan ja työssä oppimisen jaksoa ohjaavan opettajan tehtävä on tukea opiskelijaa, vastata kysymyksiin ja varmistaa, että työtehtävät vastaavat hänen osaamistaan. Jos tunnet olosi epävarmaksi, pyydä rohkeasti ohjausta. Se on osa oppimista.

Jos oma työpaikkaohjaajasi ei ole paikalla, voit kääntyä muiden työntekijöiden, esihenkilön tai opettajan puoleen. Opettajan on silti hyvä tietää myös mahdollisista työpaikalla ilmenevistä ongelmista, jotta niihin voidaan puuttua ajoissa. ■

**JÄNNITYS KUULUU ASIAAN,
JA PIENI EPÄVARMUUS
KERTOO YLEENSÄ
VASTUUNTUNNOSTA.**

MUISTA NÄMÄ ENNEN ENSIMMÄISTÄ PÄIVÄÄ

Työssä oppimisen jaksoon kannattaa valmistautua. Kun käytännön asiat ovat kunnossa ja mieli avoin uuden oppimiselle, ensimmäisiin työpäiviin on helpompi lähteä luottavaisin mielin.

- Selvitä työajat, työpaikan yhteystiedot ja kulkuyhteydet etukäteen.
- Varmista, kenelle ilmoittaudut saapuessasi.
- Tarkista työvaatteita, kulkulupia ja avaimia koskevat käytännöt.
- Ota mukaan muistiinpanovälineet ja tarvittavat dokumentit.
- Saavu paikalle ajoissa.
- Mieti etukäteen, mitä haluaisit työssä oppimisen jakson aikana oppia.
- Kysy rohkeasti, jos jokin asia askarruttaa.
- Muista: Olet oppimassa. Kaikkea ei tarvitse osata heti.

EDUNVALVONTAYKSIKKÖ/ INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

ma-to klo 9-13

p. 09 2727 9160

edu@superliitto.fi

Mikä sopimusedunvalvonta tekee?

Huolehdimme superilaisten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti.

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



SUPER

superliitto.fi/rajanvetoa

VIELÄ EHDIT!

– hyvinvointitrilogian päätösjakso

Suorat sanat

– miten puhua siitä
mistä mieluiten vaikenisi

Torstaina 10.9.2026 klo 18-19

Sarjan päätösluennolla **Anna Perho** pureutuu vuorovaikutuksen rohkeuteen ja rajojen ilmaisuun. Hän antaa käytännön työkaluja vaikeiden asioiden puheeksi ottamiseen niin työyhteisössä, esihenkilön kanssa kuin asukkaiden/potilaiden suuntaan.

Ilmoittautuminen
tapahtuu

Oma SuPerissa

kirjautumalla ja
valitsemalla SuPer
Tilaisuudet -osion.



Anna Perho on toimittaja, kirjailija, yritysvalmentaja ja puhuja, joka tunnetaan suorasta, oivaltavasta ja humoristisesta tyylistään. Hän puhuu erityisesti ajankäytöstä, arjen sujuvuudesta sekä toimivasta vuorovaikutuksesta työelämässä

Työvuorot, sairausloma ja palkka – menikö kaikki oikein?

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Työelämässä tulee vastaan tilanteita, joissa omista oikeuksista voi olla vaikea pitää yksin kiinni. Kun työvuoro muuttuu yllättäen, sairauslomatodistus kyseenalaistetaan tai palkasta syntyy epäselvyyttä, kannattaa tarkistaa, mitä laki ja työehtosopimus sanovat.

1. Työvuoro muuttui lyhyellä varoitusajalla

Työnantaja muutti yksityisessä päiväkodissa jo annettua työvuoroluetteloa niin, että työntekijän tuleva neuvolakäynti osui tämän vapaapäivälle. Neuvolakäynti ei kuitenkaan ole perusteltu syy muuttaa vahvistettuja työvuoroja. Lastenhoitaja kysyi neuvoa SuPerista ja sai sen avulla työnantajan pitämään työvuorolistan ennallaan.

Muista tämä: Tarkista aina työehtosopimuksesta, mitä työvuoron muuttamisesta on sovittu. Annettua työvuoroluetteloa voidaan muuttaa vain, jos työntekijä suostuu muutoksiin. Yksityisen varhaiskasvatusalan työehtosopimuksessa työnantaja voi muuttaa työvuoroa yksipuolisesti vain, jos työn teettämisessä tapahtuu painava ja ennalta-arvaamaton muutos.

Muista myös tämä: Raskaana olevalla työntekijällä on oikeus saada vapautus työstä synnytystä edeltävien neuvolakäyntien ajaksi, jos aikoja ei ole tarjolla työajan ulkopuolella. Käynti ei vähennä palkkaa eikä käyntiin kulunutta työaikaa tarvitse tehdä takaisin.

2. Työnantaja ei hyväksynyt lääkärintodistusta

Työnantaja pidatti yksityisessä palvelutalossa työskennelleen lähihoitajan sairausloman ajan palkan ja perusteli tätä sillä, että hoitajan olisi pitänyt toimittaa toisen lääkärin arvio poissaolostaan. Työnantaja alkoi vaatia uutta todistusta vasta sen jälkeen, kun hoitaja oli jo palannut takaisin töihin. SuPer neuvotteli asiasta työnantajan kanssa, jonka jälkeen se suostui maksamaan hoitajalle neljän työpäivän palkan sekä viivästyskoron odotusajalta. Summa oli yhteensä noin 370 euroa.

Muista tämä: Työnantaja voi pyytää toisen lääkärin arviota vain perustellusta syystä, esimerkiksi jos se epäilee lääkärintodistuksen tai sairausloman perusteita. Toista todistusta on pyydettyä viipymättä, sillä sitä ei yleensä voi kirjoittaa takautuvasti.

3. Palkkapäivänä tilille tulikin pelkkiä hiluja

Työnantaja oli erehdyksissään maksanut yksityisessä palvelutalossa työskentelevälle lähihoitajalle liikaa palkkaa. Kaksi päivää ennen seuraavaa palkanmaksupäivää työnantaja ilmoitti hoitajalle, että liiat peritään takaisin, ja palkkapäivänä hoitajalle maksettiin vain 6,5 euroa.

Esihenkilö ja luottamusedustaja olivat yrittäneet selvittää asiaa, mutta työnantaja ilmoitti, että kyseessä on vakiintunut käytäntö. SuPer lähestyi työnantajaa sähköpostitse ja vaati työnantajaa palauttamaan viipymättä hoitajan palkasta perityn summan. Työnantaja toimi näin, ja liikaa perityn palkan takaisinmaksusta sovittiin myöhemmin työntekijän kanssa.

Muista tämä: Työnantajalla on oikeus periä liikaa maksettu palkka, mutta ei miten tahansa. Takaisinmaksu ei saa vaarantaa työntekijän toimeentuloa. Työnantajan tulee aina selvittää työntekijälle, mistä liikaa maksettu palkka koostuu, ja pyrkiä sopimaan takaisinmaksusta työntekijän kanssa.

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

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



Työ teho-osastolla kiinnosti, työpaikan tutut tyypit naurattivat

SuPer-lehden lukijat äänestivät kesälehden parhaaksi jutun, joka kertoi lähihoitaja **Johanna Rahkolan** työstä TYKSin teho-osastolla. Täpärästi kakkoseksi äänestettiin monella työpaikalla remakat naurut kirvoittanut *Tuttuja tyyppejä*, josta monet lukijat kertoivat löytäneensä sekä itsensä että työkaverinsa. Kolmanneksi eniten ääniä sai hiljaiseen työpaikkakiusaamiseen pureutunut *Kiusaaminen ei aina näy*. Olivia Kleinin ihonhoitotuotepaketin voitti Hilla Yli-Kiimingistä. Onnea!

Olen itse vanhuspuolella lähihoitajana, joten oli upeaa päästä lukemaan toisenlaisessa työympäristössä työskentelevän lähihoitajan kokemuksista.

TEHOLLA KANNATELLAAN TOIVOA, S. 18

Tällainen huumori uppoaa minuun. Työyhteisöihin tarvitaan pientä itseironiaa, jotta voi tulla toimeen erilaisten persoonien kanssa. Ei se ole niin vakavaa, nauretaan yhdessä!

TUTTUJA TYYPPEJÄ, S. 42

Melanoomasta ei voi varoitella liikaa etenkin, kun rusketusta ihannoidaan edelleen.

IHANA, VAATIVIA AURINKO, S. 32

Oman lapsenlapsen kohdalla ammattilaiset huomioivat pojan erityistarpeet ja hienovaraisesti ohjasivat ryhmään mukaan.

KENEN LAPSI JÄÄ SIVUUN? S. 38

Asia koskettaa henkilökohtaisesti. Tästä pitäisi keskustella työyhteisöissä ja kiusaamiseen pitäisi puuttua tehokkaammin. Voisin viedä lehden työpaikkani kahvihuoneeseen, mutta en vain uskalla.

KIUSAAMINEN EI AINA NÄY, S. 24

Itseänikin kiinnostaisi käydä vaihdossa ulkomailta.

LÄHIHOITAJAT IRLANNISSA, S. 51

Monitaituri, joka ilahduttaa vanhuksia! Aivan ihana juttu!

LAULAVA LÄHIHOITAJA, S. 48

Asia on valitettavasti edelleen tabu, eikä koske ainoastaan senioreita vaan myös kollegoita.

HETERO-OLETUKSESTA VOI OPETELLA POIS, S. 12

Tässä yksi loistava esimerkki, miksi liittoon kannattaa kuulua.

LÄHIHOITAJA SAI YLI 30 000 EUROA LAITOMISTA POTKUISTA, S. 57

Äänestä lehden paras juttu!

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

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

Kaikkien **23.9.** mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin lämpimät villasukat.

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



Perushoitajaopiskelijoiden punnittua puhetta:

Sairaat eivät lopu,

eikä robotti korvaa perushoitajaa

Joensuussa opiskelevat nuoret uskovat ammattinsa tulevaisuuteen. Potilaita tulee aina riittämään. Perushoitajia ja apuhoitajia tarvitaan — tulevaisuudessa vieläpä enemmän. Hyvä perushoito on pohjana hoidon onnistumiselle.

Apuhoitajakoulutusta on annettu 40 vuoden ajan. Paljon on sinä aikana ehtinyt tapahtua niin koulutuksessa kuin työpäikoillakin. Tulevaisuus hämmöittää edessä vielä arvoituksellisenä.

Pohjois-Karjalan sairaanhoito-oppilaitoksessa opiskelevat nuoret ovat vakuuttavan yksimielisiä siitä, että apuhoitajan ja perushoitajan asema on tulevaisuudessakin taattu ja tärkeä. Heidän mielestään työn merkitys vain kasvaa yhteiskunnan kehityksen myötä.

Työtä riittää kaikille ja potilaiden jonot ovat loppumattomia. Nuoret uskovat, että perushoitajan työtä ei robotit korvaa. Aina tarvitaan lämmintä, inhimillistä lähihoitoa.

Opiskelijoiden mielestä ilman hyvää perushoitoa ei voi toteuttaa kunnan sairaanhoitoa. Työ lähellä potilasta on perushoitajien ominta työskarkaa.

Yhteiskunta muuttuu

Tulevaisuuteen peilattaessaan perushoitajaopiskelijat ottavat huomioon myös yhteiskunnan muuttumisen. Vanhusväestön määrä lisääntyy tutkijoidenkin mukaan vielä räjähdysmäisesti. Se vaatii lisää työntekijöitä perushoitoon ja vanhustenhuoltoon.

Omahoitajajärjestelmä on eräiden opiskelijoiden mielestä myös tulevaisuutta. Se edellyttää, että henkilökuntaa on riittävästi hoidon toteuttamiseen. Perushoitajalla täytyy olla aikaa perehtyä kokonaisvaltaisesti potilaan elämäntilanteeseen. Hoidon on lähdettävä potilaan tarpeista.

Jotkut nuorista opiskelijoista olisivat laajentamassa perushoitajien osallisuutta avohoidon ja kotisairaanhoidon puolella. Näillä aloilla tarvittaisiin paljon enemmän perushoitajia heidän mielestään.

Koulutus tärkeä

Opiskelijat pitävät niin apuhoitajan kuin perushoitajankin koulutusta laaja-alaisena ja monipuolisena. Se antaa valmiudet hyvinkin erilaisiin tehtäviin. Käytännön harjoittelussa tutustutaan useisiin alueisiin, joten jo opiskeluaikana kuva työn monipuolisuudesta kirkastuu.

★ ★ ★

Edellä olevat mielipiteet on koottu Joensuussa opiskelevien perushoitajaoppilaiden kommentista. Vastaajina olivat III ja V vuosikurssin oppilaat. V vuosikurssi valmistuu joulukuussa. III-kurssilaiset ovat juuri aloittaneet erikoistumisjaksonsa vuoden yleisjakson jälkeen. □

RISTIKKORATKAISU 5/2026



Lehden 5/26 ristikkokisan ratkaisu:

PUOLIKAARI

Ristikkoarvonnassa voitti
Vesa Helsingistä, onnittelut!

Inarin-Utsjoen ammattiosasto

118 ry sääntömääräinen syyskokous tiistaina 15.9. klo 17.00 monitoimitalo Kuulaalla. Ammattiosasto täyttää 45 vuotta.

Kokouksessa käsitellään vuoden 2027 talousarvio ja toimintasuunnitelma ja valitaan ammattiosaston puheenjohtaja ja hallitus vuosiksi 2027–2028. Opiskelija- ja eläkeläisjäsenet ovat lämpimästi tervetulleita.

Mieti etukäteen, millaista toimintaa toivoisit ammattiosastolta vuonna 2027, ja tuo ideasi kokoukseen. Kokouksen jälkeen ruokailemme yhdessä. Ruokailupaikka päätetään osallistujien kanssa kokouksessa. Sitovat ilmoittautumiset Päiville viimeistään 8.9. tekstiviestillä numeroon 040 756 4179. Tervetuloa! Terveisin hallitus.

SUPER

*Seuraava
lehti
ilmestyy
16.10.*



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 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi.

Hei, me
hoidetaan!

Webinaari- sarja näyttöön perustuvasta hoidosta

Webinaareissa keskustelemassa ovat lähihoitaja, asiantuntija ja potilas. Tervetuloa seuraamaan syksyn lähetyksiä, erillistä ilmoittautumista ei tarvita.

16.9. klo 13.00–15.15 Nirsoja lapsia ja nälkäisiä vanhuksia? Syömisen pulmat lähihoitajan arjessa

21.10. klo 13.00–15.15 Avointa puhetta virheistä

25.11. klo 13.00–15.15 Kun potilas pelottaa

Katso myös aikaisempien webinaarien tallenteet. Lue lisää SuPerin verkkosivuilta: superliitto.fi

Yhteistyössä mukana Duodecim ja Hoitotyön tutkimussäätiö Hotus.



DUODECIM



Laturetki on oma hetki.



Viilu kaikkoaa lempeän
tulen loimussa.



Ihana rauha!

Loma-asunnot haussa talvikaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön vuokrattavissa ajanjaksolla **30.10.2026 – 1.5.2027** (viikot 45/2026–17/2027). Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja, SuPerin Holiday Club huoneistoja tai käyttäneet SuPerin lomatukea.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Vaihtopäivä on viikkonumeroa edeltävä perjantai, lauantai tai sunnuntai (huomioi poikkeukset). Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet ja pyyhkeet (ei Nauvossa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

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

Vuokra: viikot 45–51, 1–7 650 euroa
viikot 52, 53, 8–17 900 euroa

HUILINKI A ja B: Yllästunturilla, Kolarin Äkäslompolossa sijaitsevassa kelo-paritalossa on kaksi 56 m² huoneistoa, joissa yksi makuuhuone alaker-rassa, loput parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai. **A-puolelle ei lemmikkieläimiä.**

Vuokra: viikot 45–51, 1–7 500 euroa
viikot 52, 53, 8–17 650 euroa

RUSKA-RUKA: Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 neliötä. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai (huom. poik-keukset).

Vuokra: viikot 45–51, 1–7 650 euroa
viikko 52 (pe-ke) 500 euroa (18.12.–23.12.)
viikko 53 (ke-ke) 900 euroa (23.12.–30.12.)
viikot 8–17 900 euroa

VIUKATTI – TÄHTI, KOIVU JA KANERVA: Vuokatin rinteiden kupeessa sijait-sevassa kaksikerroksisessa paritalohuoneistossa on 73 neliötä. Vuoteita 6 henkilölle. **Ei lemmikkieläimiä Tähteen ja Koivuun. Kanerva ja Koivu ensi-jaisesti palkitsemiskäytössä.** Vaihtopäivä on perjantai (huom. poikkeukset).

Vuokra: viikot 45–51, 1–7 600 euroa
viikko 52 (pe-ke) 450 euroa (18.12.–23.12.)
viikko 53 (ke-ke) 650 euroa (23.12.–30.12.)
viikot 8–11, 14–17 650 euroa
viikko 12 (pe-to) 600 euroa (19.3.–25.3.)
viikko 13 (to-to) 650 euroa (25.3.–1.4.)

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio 4 hengelle (vuodepaikat 2+2). Vuorokausihinta on 100 euroa. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Viikonloppuvaraukset pe-ma jaksoissa. Avaimen nouto/palautus SuPerin toimistolta. Vapaat ajankohdat Kallion kaksion hakulomakkeessa www.superliitto.fi.

Loma-asuntojen esittelyt, hakulomake ja vapaat viikot löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (Jäsenyys → Jäsenedut → SuPerin loma-asunnot). **Haku päättyy 30.9.2026.**

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

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

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 500 euroa
viikot 1, 8–18 700 euroa
viikko 52 (pe-ke) 400 euroa (18.12.–23.12.)
viikko 53 (ke-ke) 900 euroa (23.12.–30.12.)

PIKKU-ÄIMÄ: Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 73 neliön huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai. **Ei lemmikkieläimiä. Ensisijaisesti palkitsemiskäytössä.**

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 400 euroa
viikot 1, 8–17 600 euroa
viikko 52 (pe-ke) 300 euroa (18.12.–23.12.)
viikko 53 (ke-ke) 700 euroa (23.12.–30.12.)

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

Vuokra: viikot 45–51, 2–7 400 euroa
viikot 53, 1, 8–17 600 euroa
viikko 52 700 euroa

Puumalan Pikku-äimä sekä **Vuokatin** huoneistot **Kanerva** ja **Koivu** ovat ensisijaisesti palkitsemiskäytössä. Haussa vapaaksi jäävät viikot ovat kaikkien jäsenten varattavissa.

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



SUPER



**Lomalla
yötä ja
päivää**

Hae Holiday Club Super-lomaa

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

HIMOKSEN TÄHTI

4+2:lle,
vkot 5–7, 500 €/vko,
vkot 8–11, 650 €/vko

KATINKULTA, GOLF HARJU

2+2:lle,
vkot 8, 11, 500 €/vko

KATINKULTA, KATINKULLAN KIIINTEISTÖT

4+2:lle,
vkot 1–2, 6, 12–13, 650 €/vko

NAANTALI SPA RESIDENCE

2+2:lle, ei lemmikkejä -asunto
vko 16, 300 €/vko
(pe–ma) tai arki (ma–pe)

PYHÄ HOLY SUITES

6+2:lle,
vkot 7–8, 10–11, 900 €/vko

SAIMAAN RAUHA, RANTAPUISTO

4+2:lle,
vko 52, 8–10, 650 €/vko

TAMPEREEN KEHRÄÄMÖ

2+2:lle,
vko 11, 300 €/vko
(pe–ma) tai arki (ma–pe)
4+2:lle,
vkot 49, 7, 16, 300 €/vko
(pe–ma) tai arki (ma–pe)

TURUN CARIBIA

4+2:lle,
vko 45–49, 11–17, 300 €/vko
(pe–ma) tai arki (ma–pe)

VIERUMÄKI

4+2:lle,
vkot 5–7, 9–10 500 €/vko
300 €/vkonloppu
(pe–ma) tai arki (ma–pe)

HAKUAIKA Lomaviikoille 45/2025–18/2026 on **1.9.–30.9.2026**. Arvonta suoritetaan 2.10.2026. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvontapäivänä.

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



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

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

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

Saimme erinomaiset arv sanat asiakastyytyväisyystutkimuksessa – kiitos vastaajille

TEKSTI MARI FRISK

Jäsenten kokemukset kertovat vahvasta luottamuksesta kassan toimintaan.

Supertk:n jäsenet arvostavat erityisesti kassan luotettavuutta, palveluja ja oman alan tuntemusta.

Kokonaisarvosanaksi muodostui 4,1 asteikolla 1–5, mikä kertoo myönteisestä asiakaskokemuksesta.

Parhaat arviot saivat asiakaspalvelun ystävällisyys, sähköisen asioinnin helpous, Nettikassan kautta lähetetyt viestit ja kirjeet sekä asiakaspalvelun asian-
tuntevuus.

Tutkimukseen vastasi 2 243 jäsentä, ja se toteutettiin yhteistyössä tutkimus-
yritys Bondatan kanssa.

OMAN ALAN TUNTEMUS KOROSTUU MUUTOSTEN KESKELLÄ

Vastaajista 85 prosenttia pitää tärkeänä kuulua juuri oman alansa kassaan. Yli puolet kokee kassaan kuulumisen aiempaa tärkeämmäksi työttömyysturvaan liittyvien lakimuutosten myötä.

Avoimissa vastauksissa korostuu ajatus siitä, että Super työttömyyskassa tuntee työn arjen ja toimii jäsenille luotettavana kumppanina haastavissakin työelämän tilanteissa.

NPS OLI ERINOMAINEN 44 – SUOSITTELUHALUKKUUTTA LÖYTYY

Suositteluarvosanaksi (NPS*) muodostui 44. Erinomainen tulos kertoo hyvästä suosittelemisluottamuksesta: 56 prosenttia vastaajista kuuluu suosittelijoihin. Bondatan vertailutietokannassa keskimääräinen NPS on 39.

Suositteluhaluutta perustellaan erityisesti kassan luotettavuudella, sujuvalla asiointilla ja hyvillä omilla kokemuksilla.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA SULAUTUU SOTEKASSAAN TAMMIKUUSSA 2027

– Tuttu ja asiantunteva henkilökunta palvelee jäseniämme myös Sotekassassa, sanoo kassanjohtaja **Matti Romakaniemi**.

Palautteet ja arviot auttavat kehittämään palveluja, viestintää ja jäsenkokeemusta entistä sujuvammaksi myös uudessa kassassa. ■

**NPS mittaa suosittelemisluottamusta asteikolla –100...100. Luku lasketaan vähentämällä arvostelijoiden osuus suosittelijoiden osuudesta.*

Lakimuutos: Työttömyys- etuudella opiskelu helpottui

Työttömien mahdollisuudet
kehittää osaamistaan
paranivat merkittävästi.

Jatkossa vähintään 25-vuotias työtön työnhakija voi opiskella avoimessa yliopistossa, avoimessa ammattikorkeakoulussa, kansalaisopistossa sekä säilyliopistossa menettämättä oikeuttaan työttömyysturvaan.

Uudistus tuli voimaan 1.7. Tavoitteena on helpottaa työttömien työnhakijoiden opiskelua työttömyyden aikana.

Työttömyysturvan perusedellytykset säilyvät ennallaan. Työnhakijan tulee edelleen hakea aktiivisesti työtä ja olla valmis vastaanottamaan kokoaikatyötä opintojen aikana.

VIIMEINEN SYKSY

Muistan ensikohtaamisen hänen kanssaan. Pitkän päättävän tien päässä olevan talon, jota olisi voinut luulla hylätyksi, pihassa käheästi haukkuvan vanhan koiran, rikkumattoman hiljaisuuden ja kylmän talvisen metsän, joka kohosi kohti taivaita talon takana. Ja sitten hänet istumassa sänkynsä laidalla tulikuuma pönttöuunia vastapäätä, hänen tutkivat silmänsä ja oivaltavat lauseensa jo ennen kuin lämpö sulatti poskiani. Ja sen ihmetuksen tunteen, kun katselin ja kuuntelin häntä ja mietin, miten voi keskeltä metsää tällaisesta torpasta löytyäkin tällaisia persoonia, tällaisia valtavia elettyjä elämiä.

”Eikö minulla olekin viehättävä koti?” oli yksi hänen vakiintuneista kysymyksistään. Hymyillen siihen aina myöntelimme näin olevan, vaikka emme voineet olla huomaamatta kertyneen tavaran ylenmäärää tai lukemattomien, loputtomien seiniä kiertävien kirjarivien lomaan muodostuneita valtavia hämähäkinseittejä. Koti on aina koti, olkoon se millainen vain, ja hänessä koti eli kuin yhtenä jäsenenä, kaikki rakkaat kirjansa ja työkalunsa ympärillään hän vietti elämänsä ehtoopuolta.

Hän oli elänyt värikkään, oman näköisensä ja täyden elämän. Sellaisen, mitä joku saattoi arvostella, osa kadehtia ja osa ihailla, mutta siitä hän vähät välitti, hymähti varmaan vain hyväntuulisesti moisille puheille. Hän oli kiinnostunut kaikesta ja kaikista, tutki maailmaa uteliaiden silmien läpi, katsellen ja kysellen. Hän joskus nauratti minua, kun saavuin käynnille ja tervehdin, ja hän vastasi, että niin, sinä olet se maalle muuttanut metsurin emäntä, ja kysyi sitten, olenko opiskellut ja mitä kieliä puhun ja olenko maailmalla käynyt. Sellaista se oli, valtaosan ajasta puhuimme muusta kuin hänestä,

vaikka häntä varten siellä olimmekin. Välillä nauroimme makeasti hänen juutuilleen, ja se sai hänen silmänsä aina tuikkimaan. Hän kertoi meille kirveiden teroittamisesta ja 70-luvun paikallispolitiikasta ja tarinoita Neuvostoliiton ajoilta, ja vaikka tarinat lyhenivät ja melkein lopulta hiljenivät vallan, ne jättivät jäljen.

Me kävimme hänen luonaan paljon, aamuin, päivisin ja illoin, ja kaikkien niiden riisipuurojen ja lääkepuussin lomassa minä kiinnynin häneen, luulen, että me kaikki vähän kiinnymme. Tuli pitkä ja lämmin kevät, kaunis kesä, ja kun syksyn ensimmäiset kellan sävyt näkyivät metsän rajan puissa, hän nukkui pois omassa sängyssään, omassa kodissaan.

”Ovatko kaikki auton kyydissä?” oli yksi kysymys yhtenä niistä talvi-illoista, joita hänen luonaan vietin. Ilta oli sellainen, joita välillä tuli ja sitten aina vain enenevissä määrin, jolloin hän oli vähän jo toisessa maailmassa, unen rajamailla. ”Kyllä ovat kaikki kyydissä”, vastasin ja puristin hänen kättään, vaikkaniennyt, millaista hereillä näkyvää unta hän tänään näki. ”Ovatko koiratkin?” hän jatkoi, ja vakuutin niidenkin olevan. Kysyin, minne matka, ja vastaus oli kirkas ja selkeä: ”Kotiin, kotiin olemme matkalla.”

Tänään mietin sinua ja toivon, että olet päässyt kotiin, kaikkien rakkaidesi luokse, lempimuistoosi, ikuisille nuotiopaikoille. ■

”KÄVIMME HÄNEN LUONAAN AAMUIN,
PÄIVISIN JA ILLOIN, JA KAIKKIEN NIIDEN
RIISIPUUROJEN JA LÄÄKEPUSSIEN LOMASSA
MINÄ KIINNYIN HÄNEEN.”



PALVELUKORTTI

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

Lähetähän lomakkeen postitse suljetussa kirjekuoressa henkilötietosi suojaten.

Nimi: _____
Jäsennumero: _____
Puhelinnumero: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö
Tunnus 5005173
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (14 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (40,20 €) ☐ jäsenmerkki (33,50 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)
☐ Tilaan liittymis- /perintävaltakirjalomakkeita: _____ kpl
☐ Tilaan jäsenkalenterin
☐ Tilaan muovisen jäsenkortin ☐ Peruutan lehden tilauksen

MUUTOS JÄSENTIETOIHIN:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____
Postitusosoitteeni: _____
Sukunimeni: _____

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT OVAT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____
Työpaikkani: _____
Työsuhteeni on voimassa:
☐ Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ ☐ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

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

TERVEISET SUPERILLE:

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



"TÄÄLLÄ MÄ SAAN KEHITTYÄ JA OPPIA UUTTA."

validia

Validialla olet mukana rakentamassa
tulevaisuuden hoivapalveluita, joilla on
vaikutus koko yhteiskuntaan.

Tulevaisuus on käsissämme –
tehdään siitä yhdessä parempi.

Tule mukaan: validia.fi/rekry



VAMMAISPALVELUT



KUNTOUTUS



HENKILÖKOHTAINEN APU



LASTENSUOJELU

SuPerin puhelinpalvelut

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

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

Työttömyysturvaan ja kassan jäsenyyteen liittyvissä asioissa
ole yhteydessä Super työttömyyskassaan.

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

TYÖSUHDEASIA

- puhelinpalvelu
09 2727 9160
ma-to 9–13

JÄSENYYSASIA

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

• superliitto.fi →
Kirjaudu jäsensivuille/
Oma SuPer

- postiosoite:
PL 112, 00521 Helsinki



SUPER

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

superliitto.fi



SUPER

Työelämän

turvaverkko



**SuPerissa
olet
superstara!**

superliitto.fi

SKAPA EN STUDIETID SOM
PASSAR TILL DIN EGEN
UNIKA PERSONLIGHET,
FRÅGA OCH UTMANA.



ANNA AUTIO

YRKESUTBILDNING PÅ ANDRA STADIET ÄR FANTASTISK – OCH SAMHÄLLET BORDE INSE DET

Fortfarande är det sommar trots att ett nytt läsår har börjat. Grattis du blivande närvårdare för din utbildningsplats! Den kommer att leda till en examen och till ett yrke som har betydelse i vårt samhälle.

Skapa en studietid som passar till din egen unika personlighet, fråga och utmana. Men kom ihåg att det är viktigt att ha krafter såväl till skolan som till ditt privatliv.

Yrkesutbildningen på andra stadiet skapar en bra grund för riktningen som du vill ta i ditt liv. I offentligheten talas det alldeles för lite om yrkes-

utbildningar, och ofta i negativ ton. Utbildningen ger dock många möjligheter och olika vägar till framtiden.

Vi ska tillsammans göra synligt det som yrkesutbildningen ger till unga människor och den grund som utbildningen skapar för framtiden. Det är viktigt att studenter får veta att man uppskattar och stödjer dem och deras val. Alla hittar säkert sin egen väg som bär framåt men ger även plats för att vara förlåtande mot sig själv. Du behövs i framtiden som en ny arbetskamrat.

Lycka till med studier! Kom ihåg att SuPer är med dig på din resa så-

väl i goda som i svåra tider. Om du ännu inte är medlem i SuPer så ta reda på hur du kan bli en i SuPer-gänget som tillsammans gör arbetslivet bättre. Tillsammans är vi ett team som har betydelse även i framtida stormar.

Päivi

"Det tar tid ibland", sa hon. "Det kan ta väldigt lång tid innan det klarnar."

*– Muminmamman
(Pappan och havet, 1965)*



HÄRLIGA KUNDER OCH KLIENTER

Efter min semester gick jag och åt lunch på en lunchrestaurang som har blivit mitt fasta lunchställe de dagarna jag arbetar hemifrån. En ny restauranganställd hälsade mig glatt och vi presenterade oss för varandra. Restaurangen är inte så stor och efter en stund kom en bekant anställd och berättade rörd att det var sista arbetsdagen innan studierna skulle börja. Jag lyckönskade för studieplatsen och önskade allt gott för framtiden. På personens ansikte växlade både leende och sinnesrörelse: "jag har trivts så bra, kunderna här är så härliga".

SuPer-medlemmar berättar ofta om betydelsefulla möten med klienterna. Enligt enkäten som SuPer utförde förra året tyckte närvårdarna att det viktigaste i deras arbete inom äldreomsorgen är den emotionella ömsesidigheten som uppstår mellan dem. I svaren poängterades orden såsom möten, tacksamhet, livserfarenheter, värme och arbetets betydelse via klienterna. Även humor, sammanhållning, stöd och arbete mot samma mål ansågs vara centralt som källa för trivselen på arbetsplatsen.

Även om tekniken framträder allt starkare i vårdarbetet kan den aldrig ersätta en yrkeskompetent vårdare. Tekniken kan hjälpa närvårdaren till exempel vid ergonomi, men i ett vårdarbete med möten med människor behövs en yrkeskompetent vårdare som ser och möter klienten fullt ut. Detta gäller även inom pedagogik- och handledningssektorn. Varje närvårdare utför hela tiden bedömningar angående vårdbehov vilket är inbyggt i vårdarbetet, trots att det egentligen inte alltid hör till vårdarens arbetsbeskrivning. SuPer har upprepade gånger påpekat för beslutsfattare att borttagandet av närvårdarnas uppgift att bedöma klienternas vårdbehov inom primärvården och läkarstationer är ett av de konstigaste besluten som tagits.

I höst har många entusiastiska studenter påbörjat sin utbildning, klara att bredda sin yrkeskompetens och karriär. Arbetslivet är av största vikt och skapar möjligheter till samverkan och ständig utveckling i yrket, det bidrar även till att upptäcka och utveckla egna styrkor och utvecklingsmål. Arbetslivet ändras hela tiden och det är viktigt att utveckla arbetslivet så att det blir lockande och tryggt och att det erbjuder möjligheter för unga människor. Det måste vara flexibelt och lätt och även ekonomiskt möjligt att utveckla sin kompetens och vid behov byta bransch så att alla får en äkta möjlighet att påverka sin egen utkomst och karriär.

Sari Tirronen



MOST PHOTOS

Var femte finländare redo att skaffa sig olagliga receptbelagda läkemedel

En allvarlig sjukdom kan få finländare att ta risker vid inköp av läkemedel. Enligt en studie är var femte finländare beredd att använda receptbelagda läkemedel som är köpta genom olagliga kanaler i fall personen har en allvarlig sjukdom och om det inte finns läkemedel som är lätta att skaffa.

Endast hälften av de som svarade på enkäten hade hört om förfälskade receptbelagda läkemedel. De förfälskade medicinerna är tillverkade så att de påminner om den äkta varan. Läkemedlet kan innehålla felaktigt verkande substanser, alldeles för stor koncentration eller till och med helt okända och farliga substanser. Enda sättet att vara säker på att medicinen är äkta är att införskaffa receptbelagda läkemedel lagligt på apoteket.

Beställaren av studien är Suomen Lääkevarmennus Fimvo. Taloustutkimus genomförde studien i mars förra året.

Patientens röst hörs inte alltid inom psykiatriska vården

En del av patienter som befinner sig inom psykiatrisk sjukhusvård känner sig inte delaktiga i sin vårdplanering och genomförandet av vården. Detta kom fram i doktorand **Reija Antikainen**s avhandling vid Östra Finlands universitet. Materialet i avhandlingen bestod av patientskadeanmälningar och av ersättningsbeslut till följd av anmälningarna. I resultaten kom fram åtgärder som begränsade patienternas självbestämmanderätt och olika kommunikationsbrister. Några patienter berättade även att de inte i tillräckligt utsträckning har fått påverka sin medicinska behandling.

Barn behöver information om säker användning av läkemedel

Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea har uppdaterat sitt material om läkemedelsfostran. Uppdaterat material består av informationsinnehåll och undervisningsmaterial angående läkemedelsfostran som finns på webbsidan tervekoululainen.fi/sv/frisk-skolelev/ samt informationshäften *Vad är ett läkemedel?* och *Hur använder du ditt läkemedel rätt?*

Målsättningen med läkemedelsfostran är att informera om läkemedel och säker användning av läkemedel samt påverka attityder och utveckling av positivt hälsobeteende. Barn i skolåldern behöver information om varför man inte får använda andras läkemedel, vad är skillnaden mellan egenvårds-läkemedel och receptbelagda läkemedel, och hur man till exempel behandlar förkylningen med huskurer. Målsättningen med läkemedelsfostran är även att barn som söker information lär sig identifiera vad som är tillförlitlig information om läkemedel.



DET STORMAR INUTI HUVUDET

TEXT ANTTI VANAS BILD SALLA PYYKÖLÄ

Adhd hos män och pojkar syns och hörs utåt men hos flickor och kvinnor kan symptomen vara av mer inåtvänd karaktär.

Kaoiskt tankeflöde, glömska och svängningar mellan olika känslor. På arbetet svårigheter med uppmärksamhet och initiativförmåga.

Aktivitets- och uppmärksamhetsstörning (adhd) hos kvinnor och flickor visar sig ofta på andra sätt än hos män och pojkar, säger doktoranden **Mia Ahonen**.

– Hos pojkar och män visar sig adhd som hyperaktivitet och aggressivitet. Hos flickor och kvinnor är oron mer inåtvänd. Det är en av orsakerna varför kvinnors och flickors adhd tidigare inte blivit identifierade och diagnostiserade, förklarar Ahonen.

DET KOM SOM EN ÖVERRASKNING ÄVEN FÖR AHONEN

– Under magisterstudierna frågade läkaren på studenthälsovården om man någon gång misstänkt adhd hos mig.

Diagnosen ställdes och det hjälpte Ahonen att bättre förstå många händelser som skett tidigare i livet. I skolan hade hon svårt att ta till sig undervisningen. Under lektionerna hände det att hon drömde sig bort.

– Jag hamnade snabbt på efterkälken. Genomsnittsvärdet i slutbetyget från grundskolan var för dåligt för att komma in på gymnasiet. Efter det har jag studerat mycket men uppfattningen om mig själv som någon som kan lära sig något var förvanskad ända till vuxen ålder.

SAMMANBROTTET SKER HEMMA

Pojkar med adhd är ofta impulsiva och

oroliga, flickor å sin sida är självkritiska och känsliga.

– Känsloreaktionerna hos flickor är även starka men de visas inte. Tankarna fladdrar och det är svårt att koncentrera sig. Utåt kan flickor se ändå lugna ut, beskriver Ahonen.

På grund av svårigheterna med att reglera känslor kan flickors kompisrelationer vara livfulla och kortvariga. Det har konstaterats att adhd även har samband med experimenterande med alkohol och droger, tidiga sexrelationer och oplanerade graviditeter.

Enligt Ahonen kan maskandet orsaka enorm stress och självdestruktiva tankar utan att människor omkring uppmärksammar tillståndet.

– Man har ända från barnsben lärt sig att flickor inte får vara högljudda och synliga. En kvinna kan anstränga sig i sin roll genom hela arbetsdagen men när hon kommer in i hemmets fyra väggar kommer sammanbrottet och en känslostorm som i andras ögon är helt obegriplig.

Studier och arbete kan gå bra trots adhd så länge det är andra som har ansvar för planering och tidtabell för uppgifterna.

MÖTEN TAR PÅ KRAFTERNA

I arbetslivet kan adhd försvåra inte bara planering utan det är även svårt att påbörja uppgifter och upprätthålla koncentrationen.

– Att sätta igång arbetsuppgiften kan vara verkligen svårt trots att man vet exakt vad man ska göra. Meddelanden av alla det slag, brådska uppgifter och avbrott stör koncentrationen.

Även krävande sociala situationer kan vara svåra för kvinnor med adhd.

Ahonen understryker att neurovänligheten på arbetsplatsen är viktig för alla: det som är bra för personer med adhd är bra även för andra.

– Man ska komma ihåg att människor i allmänhet är olika och lär sig saker på olika sätt. För den ena är självständighet och acceptans av nya situationer lättare än för någon annan.

ADHD ÄR ÄVEN EN RESURS

Kvinnor med adhd har många olika sätt att klara sig. För Ahonen betyder det en stark självkänedom, kreativitet och flexibilitet.

Kalender, minneslistor, påminnelser och rutiner är vanliga sätt att klara sig. Även sista minuten-stress och tidsgränser utifrån kan hjälpa.

Även nervositet och oförutsägbarhet i arbetet kan vara en fördel. Den slutsatsen kan man dra av en nyligen publicerad studie där stora delar av akutvårdare som deltog i studien kunde känna igen adhd-drag hos sig själv.

– Forskarna tolkade svaren som så att de snabbt ändrade, varierande och stressiga situationerna kan passa bra för en adhd-hjärna. Uppmärksamheten riktas naturligt till det som är väsentligt och intressant för stunden.

Aktivitets- och uppmärksamhetsstörning förknippas ofta även med många andra styrkor. Anställda som fått en adhd-diagnos kan vara idérika, intuitiva och energiska problemlösare som har lätt att tänka utanför boxen.

Enligt Ahonen är adhd absolut inte ett hinder i arbetslivet utan det kan vara till och med tvärtom.

– Adhd visar sig som styrka när arbetet och uppgiften är betydelsefulla och innehållet motiverande. Det centrala är arbetets och individens kompatibilitet. En och samma person kan belastas och snubbla i en arbetsuppgift men kan klara sig galant i en annan. ■

Adhd hos kvinnor identifieras fortfarande sent, studien om arbetslivserfarenheter hos kvinnor som fått diagnosen adhd börjar. Östra Finlands universitet 2025.

Arbetspass, sjukledighet och lön – gick allting rätt till?

TEXT SAIJA KIVIMÄKI

I arbetslivet kan man möta situationer där det kan vara svårt att ensam hålla fast vid sina rättigheter. När arbetsschemat plötsligt ändras, sjukintyget ifrågasätts eller det finns oklarheter med lönen är det läge att kontrollera vad lagen och kollektivavtalet säger.

1. Arbetsschemat ändrades med kort varsel

På ett privat daghem ändrade arbetsgivaren ett redan färdigt arbetsschema så att den anställdas kommande besök på barnrådgivningen sammanföll med den anställdas lediga dag. Men besök på rådgivningen är dock inte en grundad anledning att ändra ett redan fastställt arbetsschema. Barnvårdaren bad om råd av SuPer och med hjälp av SuPer fick den anställda arbetsgivaren att behålla schemat oförändrat.

Kom ihåg detta: Kontrollera alltid i kollektivavtalet vad som har överenskommits om ändringar i arbetsschemat. Det redan fastställda arbetsschemat kan ändras endast om den anställda går med på ändringar. Enligt kollektivavtalet för den privata småbarnspedagogiksektorn kan arbetsgivaren ändra schemat ensidigt endast om det i arbetet händer en tungt vägande och oförutsedd förändring.

Kom ihåg även detta: En gravid anställd har rätt att ta ledigt från arbetet för besök på rådgivningen före barnafödandet om det inte finns lediga tider utanför ordinarie arbetstiden. Besöket ska inte leda till lönesänkning och besöket som sker på ordinarie arbetstid behöver inte arbetas in.

2. Arbetsgivaren godkände inte sjukintyget

Arbetsgivaren höll inne lönen för sjukdomstid för en närvårdare som arbetade på ett privat servicehus, och angav som grund att vårdaren borde ha skickat ett utlåtande av en annan läkare gällande frånvaron. Arbetsgivaren började kräva ett nytt intyg först efter att vårdaren redan hade kommit tillbaka till arbetet. SuPer förhandlade med arbetsgivaren och efter det gick arbetsgivaren med på att utbetala vårdaren lön för fyra arbetsdagar och dröjsmålsränta för väntetiden. Den totala summan blev cirka 370 euro.

Kom ihåg detta: Arbetsgivaren kan begära en annan läkares utlåtande endast av grundad anledning, till exempel om arbetsgivaren ifrågasätter anledningen till läkarintyget eller sjukledigheten. Det andra intyget måste begäras utan dröjsmål eftersom intyget vanligtvis inte kan skrivas retroaktivt.

3. På lönedagen fanns det plötsligt bara småskrammel på kontot

Arbetsgivaren hade av misstag betalat för mycket lön för en närvårdare som arbetade på ett privat servicehus. Två dagar innan löneutbetalningsdagen meddelade arbetsgivaren vårdaren att man drar av den felaktigt betalade summan och på lönedagen utbetalades vårdaren endast 6,5 euro.

Chefen och fackombudet hade försökt utreda ärendet men arbetsgivaren meddelade att det är fråga om vedertagen praxis. SuPer kontaktade arbetsgivaren via e-post och krävde att arbetsgivaren skulle utan dröjsmål återbetala summan som dragits från vårdarens lön. Arbetsgivaren gick med på det och arbetstagar och arbetsgivaren kom senare överens om när lönen skulle återbetalas.

Kom ihåg detta: Arbetsgivaren har rätt att kräva tillbaka summan om man betalat för mycket lön, men inte hur som helst. Återbetalningen får inte riskera den anställdas utkomst. Arbetsgivaren måste alltid förklara för arbetstagar vad den felaktiga löneutbetalningen består av och ska komma överens med den anställda om återbetalningen.

BILDER: MOSTPHOTOS